Kıbrıs'ın ilk aylık turizm haber, magazin, aktualite dergisi

Kıbrıs ZOOM



DENİZ KAPLUMBAĞALARINDA
30 YILIN RAPORU HAZIRLANDI

Davulun Efsanesi;
ALPAY ŞALT
ENSAR GERÇEK

SİMDİ KAMP ZAMANI
ÖZGÜR ZÜMRÜT

Pandemi Kuralları Değişti
KIBRIS TATİLE HAZIR

Dünya kültür mirası İzmir'le büyüyecek

5 ADIMDA
KORUYUCU KREMLER

TAYLAND
TURİZME HAZIR
YAPRAK GÜRDAL

www.kibrispruszoom.com /zoomdergigrubu/

HAZİRAN 2021 - YIL: 14 SAYI: 170 FİYATI: 10 TL TÜRKİYE FİYATI: 15

9 771694 851 900049 170



Rezervasyon

A: ***Old Harbour Kyrenia - North Cyprus***
T: ***+90 392 815 0429/30***

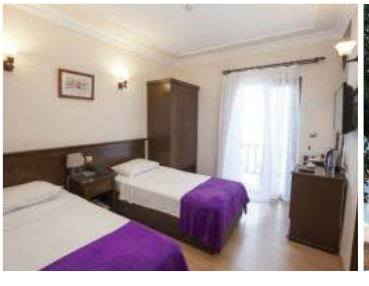
info@whitepearlhotel.com
WhatsApp +90 533 870 9141
Facebook@WhitePearlHotel

WHITE PEARL HOTEL

ENJOY YOUR STAY

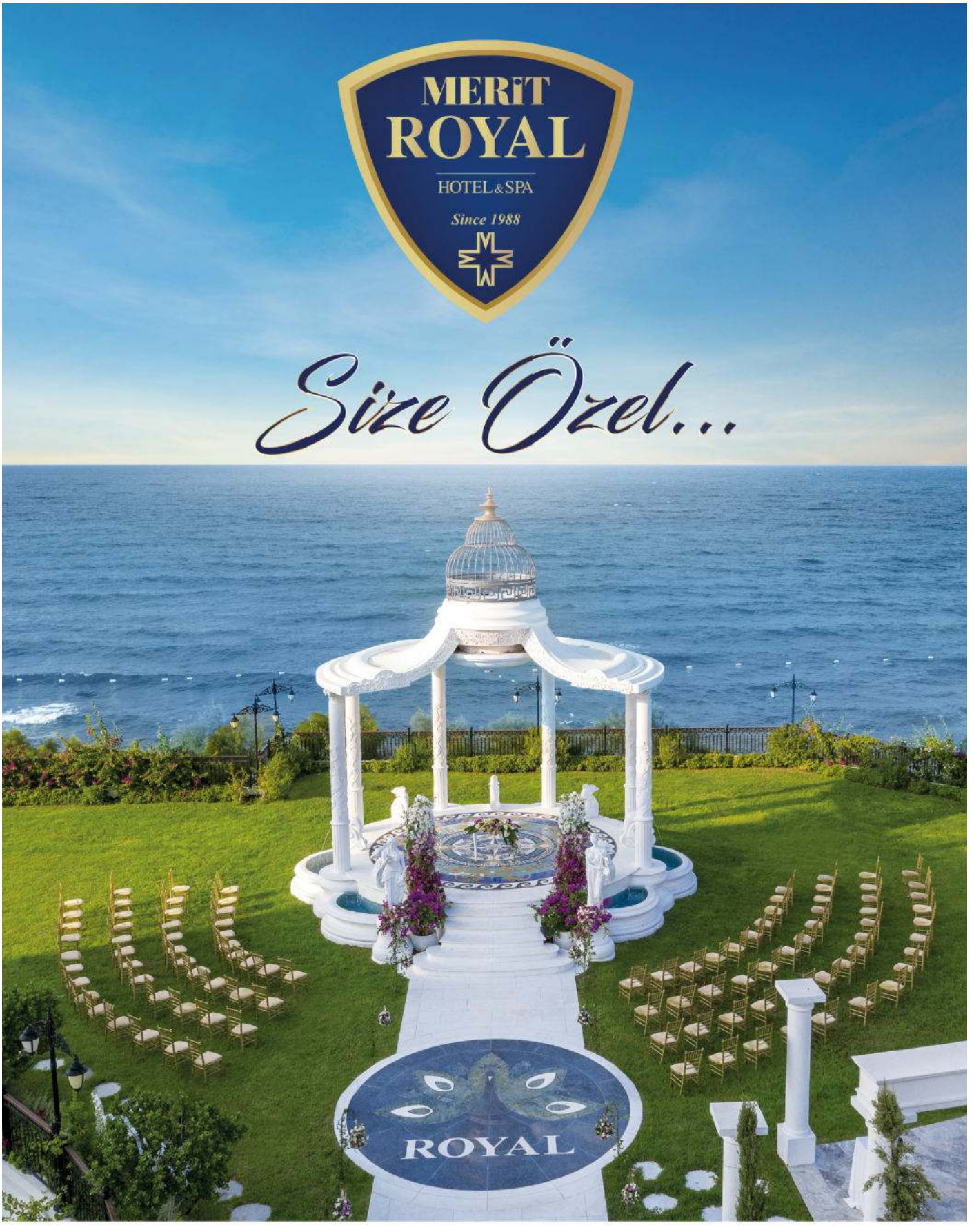
www.**whitepearlhotel**.com








daha iyisi
daha farklısı
daha güzeli
MCM
KOI
BAG
Asmaaaltı
Suriçi / Lefkoşa
0533 8408903



NET HOLDİNG A.Ş.

www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC

KIBRISONLINE

Kıbrıs bizimle **online**

Haziran Ayı Boyunca

aylık internete de kurulum

Bedava

Taahhüt Yok **İade Garantisi** **Cayma Bedeli Yok**

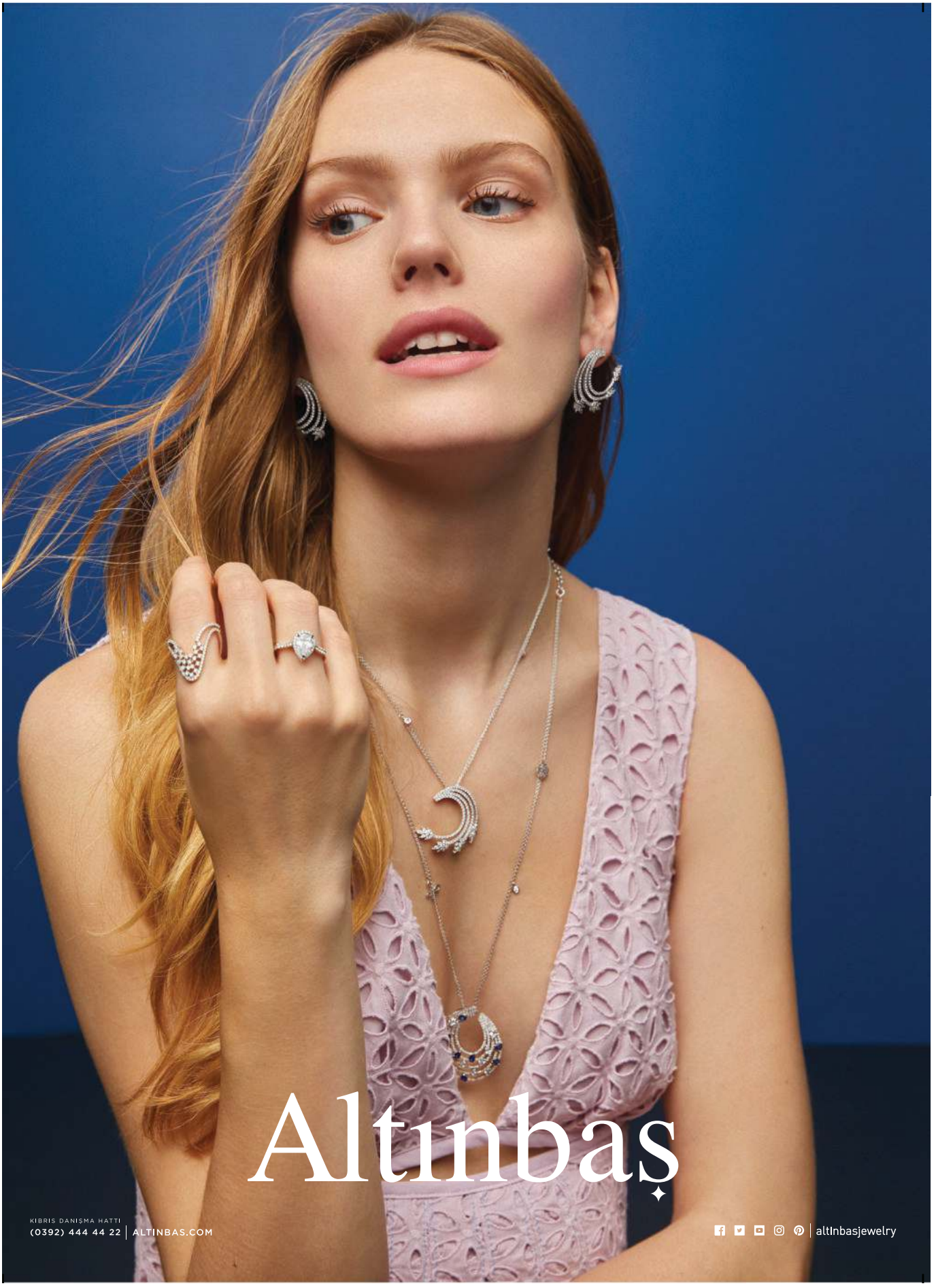
6 AYA 2 AY Bedava

12 AYA 3 AY Bedava

30 Haziran 2021'e kadar tüm paketlerde kurulum ücretsizdir. Kurulumda network kablo ücreti CAT5: 3TL/m (Yıllık paketlerde 20m'ye kadar ücretsizdir.) Wi-Fi modem ücreti fiyatlara dahil değildir. Fiyatlarımız peşin olup, %16 KDV dahildir.

0392 **444 0 433**


acapulco
Resort • Convention • SPA • Casino
Tatilin Diğer Adı

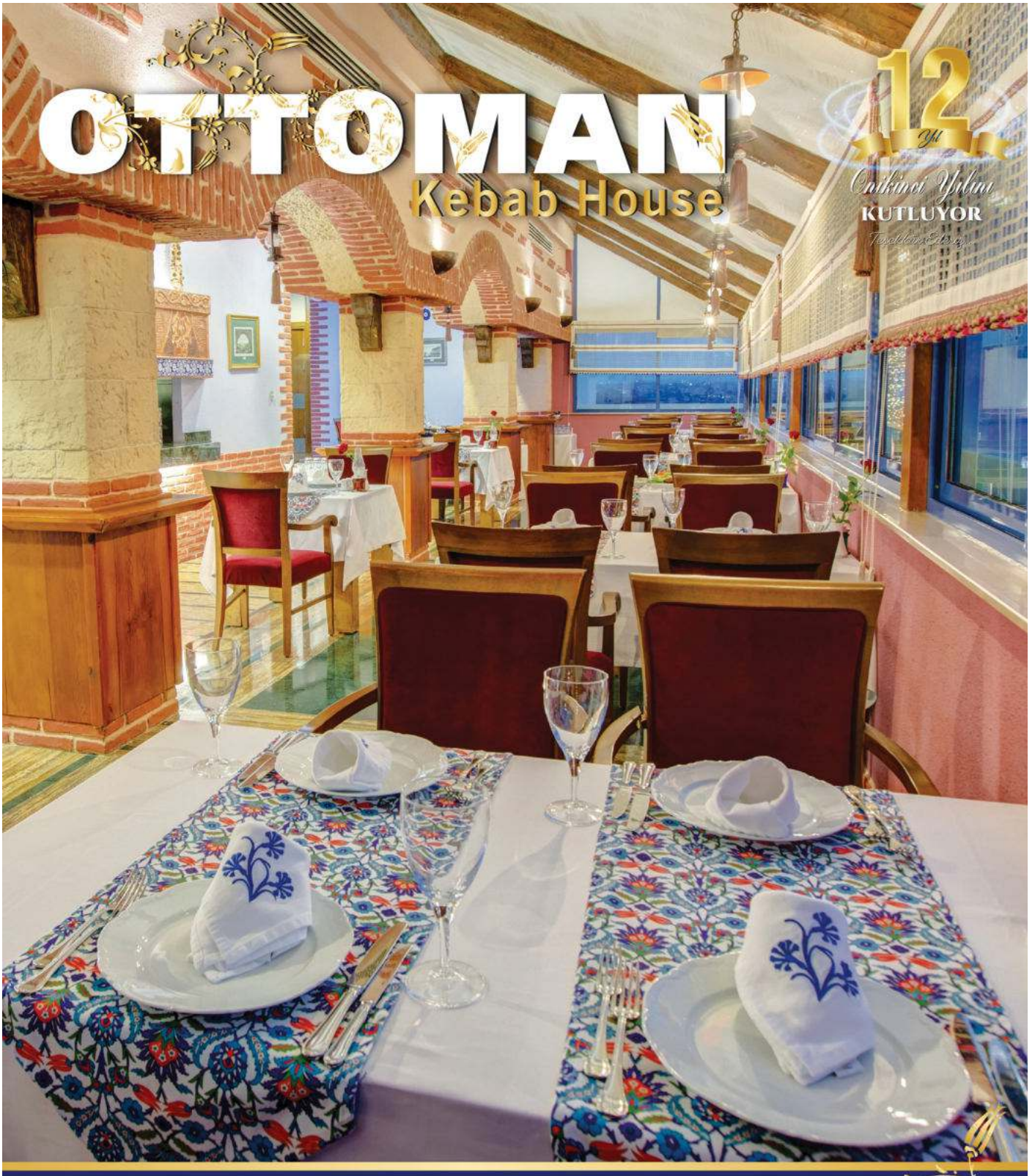


KIBRIS DANIŞMA HATTI
(0392) 444 44 22 | ALTINBAS.COM

altinbasjewelry



NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974 www.merithotels.com meritlefkosahotel meritlefkosa +90 392 600 55 00 Lefkoşa / KKTC



MERİT
Lefkoşa
Hotel & Casino
Since 1988

Pazartesi hariç **her gün 18:00-24:00** saatleri arasında
FASIL EŞLİĞİNDE hizmetinizdedir.

"Covid-19 Hijyen standartları çerçevesinde hizmet vermekteyiz."

Rezervasyon için +90 392 **600 55 00**



NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974

www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC

KUZEY KIBRIS

Sizin bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr

Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken



Dış Basın Birliği tarafından verilen
'EN İYİ DERGİ GRUBU' ödülü

ZOOM
DERGİ GRUBU
www.cypruszoom.com
zoommagazin@gmail.com

(Sahibi)
Genel Yayın Yönetmeni
Birol Bebek

Reklam Pazarlama
Profil Reklam

KATKI KOYANLAR
Reha Arar / Mesut Günsev
Mustafa Şah / Metin Silman
Özkan Kopuz / Hasan Karlıtaş
Yaprak Gürdal / Teoman Turan
Ensar Gerçek / İpek Çölpınar

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

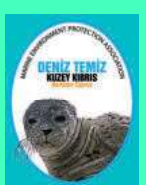
Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 70 00
(0533) 868 95 81

Yayın Türü
Aylık Süreli Turizm-Haber-Magazin
Sanat ve Aktüalite Dergisi
ZOOM YAYINEVİ

ZOOM YAYIN GRUBU,
Profil Reklam ve Danışmanlık
Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4
Hamitköy, Lefkoşa





ZOOM DERGİ GRUBU, tüm yayınlarında başta Deniz Temiz Derneği olmak üzere tüm çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

İÇİNDEKİLER

TURİZM, HABER, MAGAZİN, AKTUALİTE DERGİSİ



DENİZ KAPLUMBAĞALARINDA **30 YILIN RAPORU HAZIRLANDI** 18



5 ADIMDA GÜNEŞ KORUYUCU KREMLER 30



Dünya kültür mirası İzmir'le büyüyecek... 34

TAYLAND 50
TURİZME HAZIR



Davulun Efsanesi;
ALPAY ŞALT 68
ENSAR GERÇEK



SİMDİ KAMP ZAMANI 44



14

DÜNYANIN EN GÜÇLÜ PASAPORTU; JAPONYA'NIN



16

THE ARKIN RODIN COLLECTION GALLERY AÇILDI...

editörden



BİROL BEBEK
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni

Yeni ay, yeni Kıbrıs

Yeni aya girdik;

Sektörün uzun süredir beklediği an geldi.

Corana yasakları yeniden düzenlendi.

Mekanlarda kapanma saati 23.30'a yüseldi. Artık ülke haftanın her günü açık.

Adaya girişler konusunda, aşılı olanlar, çift PCR testi ile Kıbrıs'a karantinasız girebilecek. Hatta derginin baskıya verileceği gün, exra kararlar alınması için Bakanlar Kurulu tolanmıştı.

Buraya kadar herşey güzel.

Sorun ulaşımda.

İncelediğinizde adaya geliş için uçak biletleri hiç te ucuz olmadığını görüyoruz. Üstelik, otel fiyatları da yükselmiş durumda. Bununla ilgili herhangi bir politika üretilmedi. Hatta neredeyse konusu bile açılmıyor.

Adaya gelecek müşteri, herşey gibi uçak biletlerini, otel fiyatlarını hesaplayıp gideceği yere karar veriyor.

Öyle görülüyor ki, corona tedbirlerinin yeni hali, sektörü sevindirse de, özellikle uçak biletleri başta olmak üzere yeni fiyatlar müşteriyi hiç te memnun etmeyecek.

Zaten kötü durumda olan turizm işletmecilerinin, sezonu nasıl geçireceği belirsiz.

Ulaşım fiyatları düşermi bilinmez, girdiler ve dövizin zirve yapması nedeniyle adaya turist gelecek mi, gelecekse; yeterli olacak mı göreceğiz.

Kesin olan, hükümetin bu iş üzerinde biraz daha mesai yapması gerektiği....



24

» **AVRUPA'NIN EN KALABALIK ŞEHRİ İSTANBUL**



DÜNYANIN EN GÜÇLÜ PASAPORTU; JAPONYA'NIN

Vize almadan seyahat edilebilecek ülke sayısına göre, dünyanın en değerli pasaportları belli oldu. Japonya 193 ülkeye vizesiz seyahat ile ilk sıraya yerleşirken, Türkiye ise 111 ülkeye vizesiz seyahat imkanı ile 52'inci sırada yer aldı.

TÜRKİYE 52'İNCİ SIRADA

Ajans Press'in, Henley Pasaport Endeksi 2021verilerinden elde ettiği bilgilere göre, vize almadan seyahat edilebilecek ülke sayısına göre tüm dünyadaki pasaportların sıralaması belli oldu. Böylelikle Japonya pasaportunun 193 ülkeye vizesiz seyahat ile ilk sırada. İkinci sırada Singapur (192), üçüncü sırada Almanya ve Güney Kore'nin (191), dördüncü sırada ise İtalya, İspanya, Finlandiya ve Lüksemburg (190) oldu. Türkiye ise listenin 52'inci sırasına yerleşirken vizesiz seyahat edebileceği ülke sayısının 111 oldu. Araştırma pasaportların orijinal sıralamasından oluşurken, 199 farklı pasaport ve 227 farklı seyahat noktasını kapsadı. Listenin son sırasında ise 26 ülkeye vizesiz seyahat imkanı bulunan Afganistan yer alıyor.

Babalara koltuk hediye edilir..

Evlerimizde geçerli olan ama yazılmamış bir kural vardır ki, o da babayla özdeşlemiş bir koltuğun salonların başköşesinde olduğudur. Öyle kıymetlidir ki o koltuk, tüm sevgisini ve dünyaları bizimle paylaşan babalarımız

bir elindeki kumandayı bir de koltuğunu pek de paylaşmayı istemez. Bu nedenledir ki, onları Babalar Günü'nde mutlu edecek en güzel hediye, çok seveceği yepyeni bir koltuk armağan etmek olabilir.

Babalarımızı çok rahat ettirecek hediye seçeneği bu sene Weltew Home'dan geliyor. Özel dizayn edilmiş boyun yastığı ve ergonomik, sağlam yapısı sayesinde İzmir Berjer modeli, deforme olmadan uzun yıllar boyunca kullanılabiliyor.





SEZONUN İLK DENİZ KAPLUMBAĞASI ÖZGÜRLÜĞÜNE UĞURLANDI

Merit International Otelleri bünyesinde bulunan ve pandemi sürecinde de faaliyetlerine hız kesmeden devam eden Meritta Deniz Kaplumbağaları Rehabilitasyon Merkezi, geçtiğimiz ay içinde, sezonun ilk deniz kaplumbağasını özgürlüğüne uğurladı. Mustafa Ateşsönmez'in Lapta bölgesinde deniz yüzeyinde halsiz bir halde bulduğu ve Ateşsönmez adını verdiği Caretta caretta türü dişi deniz kaplumbağası, yaklaşık 7 aylık tedavi ve rehabilitasyon sürecinin ardından sağlığına kavuştu ve tekrardan denize dönmeye hazır hale geldi.



ROYAL SPA'DA
SICACIK BİR KIŞ SİZİ BEKLİYOR

Kışa Özel Üyelik Fırsatları

3 AY 2.500 TL

6 AY 3.500 TL

1 YIL 5.000 TL

Üyelere Özel Avantajlar:

- Spa merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzu, fitness salonu ve plaja ücretsiz giriş
- Spa vücut bakımları, masajlar, otel içerisindeki tüm yiyecek & içeceklerde **%20 indirim**
- 1 yıllık üyeliklere 2 masaj ve bir kez VIP oda kullanımı hediye

Bilgi ve rezarvasyon için (0392) **650 40 00** | (0533) **826 66 39**

www.merithotels.com

THE ARKIN **RODIN COLLECTION GALLERY** AÇILDI...



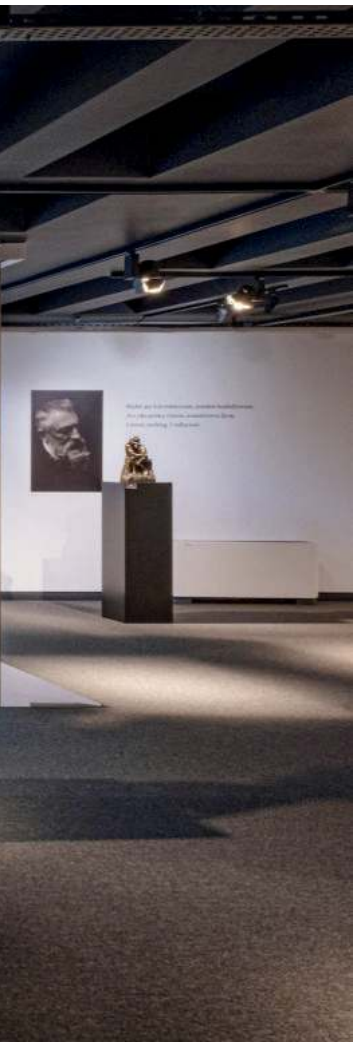




ARUCAD'ın Kurucusu Erbil Arkın

Paris'in simgesi haline gelmiş mekanlardan birisi olan Rodin Müzesi'nin yanı sıra, şu an Londra'daki Tate Galeri'nin özel gösteriminde yer alan ve dünyanın birçok önemli müzesinde eserleri sergilenen, modern heykel sanatının ustası Auguste Rodin, şimdi Kıbrıs'ta.

ARUCAD'ın Kurucusu Erbil Arkın'ın senelerdir özel



SANATA VERDİĞİ DEĞER VE YAPTIĞI ÖNEMLİ KATKILARIYLA TANINAN ARKIN YARATICI SANATLAR VE TASARIM ÜNİVERSİTESİ (ARUCAD) KURUCUSU ERBİL ARKIN'IN, SENELERDİR ÖZEL OLARAK KORUDUĞU 'AUGUSTE RODİN KOLEKSİYONU' YENİDEN KIBRIS'TAKİ SANAT İZLEYİCİLERİYLE BULUŞUYOR.

olarak koruduğu, "Auguste Rodin Koleksiyonu", Kuzey Kıbrıs'ta canlı bir sanat ortamı oluşmasına katkıda bulunmak için Arkın Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi'nin (ARUCAD) kuruluşu sebebiyle ilk kez 2017'de izleyicilerle paylaşıma açılmıştı.

Sayısız başyapıta imza atan dünyaca ünlü Fransız heykeltıraş Auguste Rodin 12 Kasım 1840, Paris doğumludur. Heykelin büyük ustası Rodin, Avrupa sanatının köklü heykel geleneğini 19. yüzyılın romantizminden 20. yüzyıla ve modern çağın büyük sanat serüvenine taşıyan isimdir. Rodin'in en bilinen eserleri arasında The Kiss, Thinker ve Eternal Idol gibi heykeller yer almaktadır.

2017'den günümüze Erbil Arkın, Rodin Koleksiyonu'na yeni eserler eklemeye devam etmiştir. 27 heykelin sergileneceği bu koleksiyon, heykel sanatını bir dünya ustasının eserleri aracılığıyla geniş kitlelere tanıtacaktır.

Pandemi koşulları nedeniyle resmi açılışın yapılamadığı, dünyaca ünlü bu koleksiyonu, THE ARKIN RODIN COLLECTION GALLERY'de halkımız randevu ile ziyaret edebilecektir.

THE ARKIN RODIN COLLECTION GALLERY, Girne'deki Arkın Group'un merkez ofisi olan The Clock Tower'da yer almaktadır.



Galeri ziyaret saatleri ve İletişim Bilgileri:
THE ARKIN RODIN COLLECTION GALLERY'i ziyaret etmek ücretsizdir. Sanatseverler galeriyi, pandemi kuralları çerçevesinde 0392 650 11 11 numaralı telefondan randevu alarak ziyaret edebilirler. Galeri, hafta içi ve hafta sonu 10:00-19:00 saatleri arasında ziyarete açık olacaktır.



SPOT KAPLUMBAĞALARI KORUMA DERNEĞİ, ÇEVRE KORUMA DAİRESİ İŞBİRLİĞİNDE, 1992 YILINDA BAŞLAYAN 'KAPLUMBAĞA KORUMA PROJESİ'NİN SONUÇLARINI PAYLAŞTI. SONUÇ, CARETTTA CARETTA VE YEŞİL KAPLUMBAĞALARIN SAYISINDA CİDDİ ARTIŞLAR YAŞANDI...

FOTOĞRAFLAR: BİROL BEBEK

DENİZ KAPLUMBAĞALARINDA **30 YILIN RAPORU HAZIRLANDI**

Kaplumbağaları Koruma Projesi 1992 yılından beridir her yaz sahillerdeki yuvaları koruma altına alıyor. Yüzlerce kişini emeği olan bir çalışma. Dünyanın envayi çeşit yerinden adamızda üreyen bu canlıları korumak için binlerce kişi ülkemizi ziyaret etti ve ediyor. Neredeyse 30 yıl oluyor.

ÇALIŞMALAR NE İŞE YARADI?

28 farklı sahildeki 1993-2019 yılları arasındaki yuva sayılarını karşılaştırdık. Görüldü ki, yeşil kaplumbağa sayıları yüze 162 artış gösterirken, Caretta sayıları yüzde 46 artış gösterdi.

Sayılarının artıklarını gözlemek mutluluk verici olsa da neden Caretta sayılarının görece çok daha az arttığı konusunda endişeler var.







Çalışmayı gerçekleştiren SPOT Kaplumbağaları Koruma Derneği, Exeter Üniversitesi ve Doğu Akdeniz Üniversitesi bilim insanlarından oluşan araştırma ekibi bu farkın temel olarak Caretta türünün daha fazla sayılarda ölmesinden kaynaklandığını düşünüyor.

Eski zamanlarda deniz kaplumbağalarının eti ve kabuğu için çok yüksek oranlarda avlandığı biliniyor. Avının yasaklanması ve daha sonra da kıyıların korunmasında sonra sayıları artmaya başladı. Fakat, bu yeterli değil, türün denizdeki yaşam alanlarının da koruma altına alınması gerekli.

Araştırma sonuçları, Caretta'ların yuva sayısı artsa dahi denizdeki sayısının hemen hemen sabit kaldığını gösteriyor. Kısacası yavru sayısı ile birlikte ölüm oranları da artıyor. Sonuç olarak, toplam sayıda genel bir artış gözlenmiyor.

YÜKSEK ÖLÜM ORANI YUVA SAYILARINA DA YANSIYOR

Ülkemiz sularında hayatını devam ettirmeye çalışan genç ve ergin Caretta'ların özellikle balıkçılık faaliyetleri kaynaklı öldüğünü gözlemleniyor.





8 farklı sahildeki 1993-2019 yılları arasındaki yuva sayılarını karşılaştırdık. Görüldü ki, yeşil kaplumbağa sayıları yüze 162 artış gösterirken, Caretta sayıları yüzde 46 artış gösterdi.



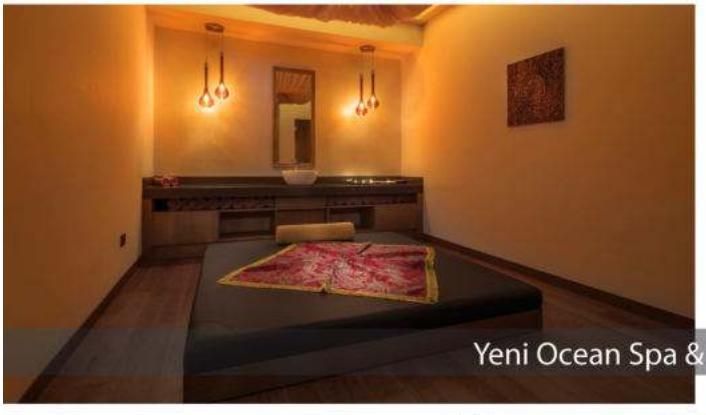
Bu göz alıcı muazzam canlıları koruyabilmek için nasıl ve nerede yaşadıklarını, nereden nereye göç ettiklerini, ne gibi tehlikelerle karşılaştıklarını ve neden öldüklerini anlamak çok önemli. Bu konuda bizlerle işbirliği yaparak korunmalarına yardımcı olabilirsiniz. Ölü ya da yaralı kaplumbağalar için 1188 hattını arayarak bizimle iletişime geçebilir korunmalarına destek verebilirsiniz.

Yeşil kaplumbağa sayılarında artış olduğu doğru, genel Akdeniz popülasyonunun 3400 yetişkin bireyle kısıtlı olduğu tahmin ediliyor. Fakat bu popülasyon çok az sayıdaki üreme alanı ile sınırlı bir yaşama sahip. Ülkemiz de bu az sayıdaki yerden birisi. Yani bu hassas türün Akdeniz'deki varlığı bizlerin de elinde...

Kaplumbağaları Koruma Projesi, SPOT Kaplumbağaları Koruma Derneği ve Kuzey Kıbrıs Çevre Koruma Dairesi işbirliğiyle devam ediyor...















t. +90 392 650 4500 **w.** acapulco.com.tr

Çatalköy / Girne - KKTC

facebook.com/acapulcoresort @acapulcoresort #acapulcoresort

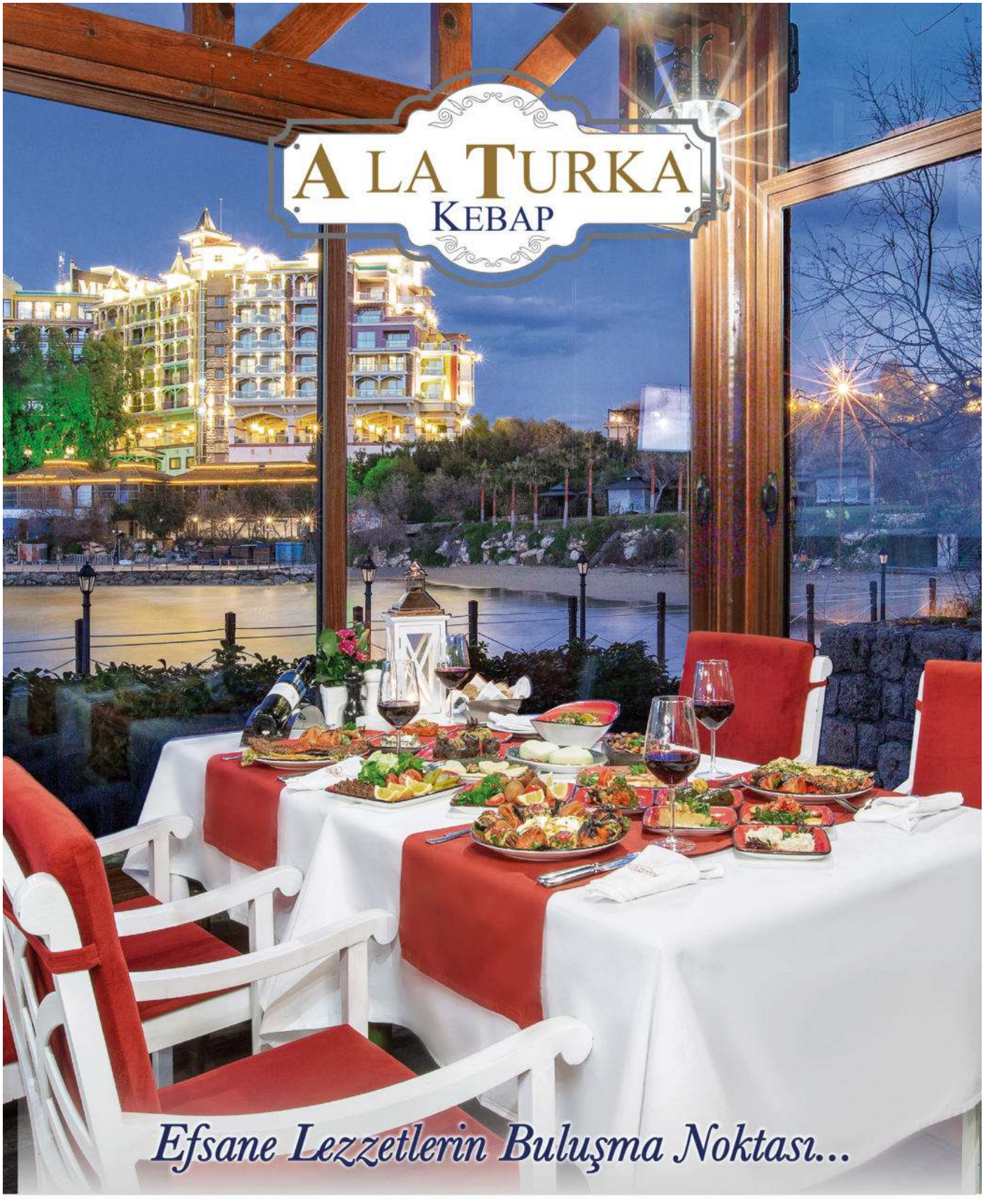
AVRUPA'NIN EN KALABALIK ŞEHRİ

İSTANBUL

2021 yılında Avrupa'nın en kalabalık şehirleri belli olurken, İstanbul'un listenin ilk sırasına yerleşti. 2020 yılında yayınlanan başka bir raporda ise on dördüncü sırada yer almıştı.

Ajans Press'in, Statista verilerinden elde ettiği bilgilere göre, 2021 yılında Avrupa'nın en kalabalık şehirleri belli oldu. Böylelikle İstanbul'un 16 milyona yaklaşan nüfusu ile ilk sıraya yerleşti. Listenin ikinci sırasında ise Moskova (Rusya) yer alırken, üçüncü sırada Paris (Fransa), dördüncü sırada Londra (İngiltere) beşinci sırada ise Madrid (İspanya) yer aldı. İlk 20'de yer alan şehirlere bakıldığından en fazla İngiltere'deki şehirlerin yer alması dikkat çekti. Böylelikle 14'üncü sırada Manchester,15'de Birmingham 20'de ise Leeds'in yer aldı.





NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974 www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC

Kıbrıs



Pandemi de gidilecek mekan

Herkes bilir Girne eski liman; sadece kentin değil, Ada'nın sembolüdür. Limanın sembolü de hemen girişteki yer alan White Pearl Hotel'dir. Otel, limanın içine bakan tek otel olma özelliğinin yanısıra; çatısını kullanan tek yer olma özelliğini de taşır. Çatı katında yer alan Restoran-Cafe-Bar, Girne'de farklı mekan arayanlar için özel bir seçenek sunuyor. Tarihle içiçe, pandemi şarlarına uygun olarak düzenlenmiş masalar, gelenlere güvenli ve nezih bir ortamda, keyif seçeneği sunuyor.

DRONE FOTOĞRAF / BİROL BEBEK





KADINLARA ÖZEL ULTRA TRAIL AYAKKABISI

Outdoor sporların ve özellikle ultra-trail (patika koşusu) branşının markası Salomon, kadınlara özel yepyeni bir ultra trial ayakkabısı tasarladı. Salomon X Ultra 4 GTX, sporseverlere her açıdan özgürlük sunuyor.

"KADINLARA ÖZEL" ÖZELLİKLER NELER?

Salomon, kadınların ayak yapısına tamamen uyarlanmış bir ultra trail ayakkabısı olarak dikkat çekiyor. Daha yumuşak manşeti, saran anatomik tasarımı ve daha fazla stabilite için daha düşük yoğunluklu ADV-C şasesi ile kadınların ihtiyaçlarını karşılıyor. Patika koşucusu kadınların çok iyi bildiği ikonik ayakkabı X-ULTRA 4 W GTX modelinde geliştirilen güncellemelerle su geçirmez GORE-TEX koruması, yokuş yukarı ve aşağı inişlerde güç sağlayan kavrayıcı bir dış taban ile desteklenyor.

'İki teker'in 150 yıllık tarihi Rahmi M. Koç Müzesi'nde...











Harley Davidson, Vespa, Zündapp... 'Kendinden itişli bisiklet'in 19'uncu yüzyılda başlayıp günümüze kadar gelen tarihi Rahmi M. Koç Müzesi'nde sergileniyor. 19'uncu yüzyılın ikinci yarısında başlayan tarihiyle kara taşımacılığına ayrı bir önem kazandıran motosiklet, Birinci Dünya Savaşı sırasında cephedeki birliklerle hızlı iletişim sağlamak için atlı habercilerin yerini almıştı. 1960'lardan itibaren ihtiyaçları karşılayan araç olmaktan öte hayat tarzına dönüşen motosiklet, günümüzde hâlâ popülerliğini koruyor. Sanayi, iletişim ve ulaşım tarihinin efsanelerinden oluşan 14 binin üzerinde objeyle ziyaretçilerini ağırlayan Rahmi M. Koç Müzesi de modern tasarımlarıyla farklı zevklere hitap eden 'iki teker'in dünden bugüne gelişimini yansıtıyor.

Eğer sizde bu iki tekerlekli efsaneleri canlı canlı görmek istiyorsanız, yolunuz mutlaka M.Koç Müzesi'ne düşsün...





NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974 www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC

CİLDİNİZ İÇİN GÜNEŞE KARŞI SİPER ALIN
5 ADIMDA GÜNEŞ KORUYUCU KREMLER



GÜNEŞ KREMLERİNDE BULUNAN UV VE SPF

Cilde zarar veren dış etmenlerin en başında gelen güneş, ozon tabakasının incelip UVA geçirgenliği artmasından dolayı daha çok zarar veriyor. Güneşin UVA ve UVB olmak üzere iki dalga boyu vardır. Güneş koruyucularının üstündeki Güneş Koruma Faktörü anlamına gelen SPF (Sun Protection Factor) değeri UVB'ye karşı korunaklığı gösterir. Güneş koruyucusu tercih ederken UVA'ya karşı da korumalı olduğunu gösteren güneş koruyucusu tercih edilmeli. Uzun dalgaboyu olan UVA, cildin derin tabakalarında etkilidir. Bu yüzden asıl yaşlandıran dalga boyudur. Yani fotoagingden sorumludur. Erken yaşlanma ve kırışıklık oluşmasından sorumludur. Kansorejen etkisi bulunmaktadır. UVB kısa dalga boyudur. Cildin yüzey tabakalarında etkili olduğundan yanık ve leke oluşumundan sorumludur. Kış mevsiminde azalsa da UVA ışını aynen devam ediyor. O yüzden güneş koruyucularını yaz-kış sürmeliyiz. UVA ışını camdan ve buluttan geçebildiği için ev içerisinde dahi güneş koruyucusu kullanılmasını öneriyoruz.

CİLT YAPISINA BAĞLI OLARAK GÜNEŞ KREMİ SEÇİMİ DEĞİŞKENLİK GÖSTERİR

Güneş hassasiyetine sahip olan ciltler: Güneşe direkt maruz bırakılmamalıdır. Güneşe karşı olan hassasiyet, doğuştan gelen ya da hayatın belli bir döneminde ortaya çıkan bir problem olabilir. Bazı medikal tedaviler de geçiçi olarak güneş hassasiyetini tetikleyebilir. Güneş ışınlarının yaydığı radyasyonların sebep olduğu reaksiyonları için UVA ve UVB ışınlarına karşı yok yüksek koruma sağlayan güneş koruyucular tercih edilmelidir.

Kimyasal filtrelere karşı reaksiyon gösteren ciltler: Bu cilt tipine sahip olan kişiler mutlaka mineral filtreli güneş koruyucular kullanmalıdır. Bu güneş koruyucular mineral filtreye sahip olmasından dolayı ciltte beyaz izler bırakabilir ancak geçicidir.

Güneş alerjisi olan ciltler: Son dönemlerde güneş alerjisi artış göstermektedir. Cilt yapısına ve maruziyet süresine bağlı olarak değişmekle birlikte herkeste görülebilen bir durumdur. Güneş alerjisi çok ciddi bir problem olmamakla beraber yaşam kalitesini düşürmektedir. Güneş alerjisinin belirtileri arasında kızarıklık, kabarcıklar ve yoğun kaşıntı hissi olur. Güneş alerjisine karşı alınabilecek en iyi yöntem geniş sprektrum koruması sağlayan güneş koruyucu kullanmaktır; çünkü



YAZ GÜNLERİ İLE BİRLİKTE GÜNEŞ KENDİNİ İYİCE GÖSTERMEYE BAŞLADI VE GÜNEŞ KREMLERİNE OLAN TALEP DE ARTMAYA BAŞLADI. ANCAK YAPILAN ARAŞTIRMALAR, BİRÇOĞUMUZUN GÜNEŞ KREMLERİNİ KULLANMAYI BİLMEDİĞİMİZİ ORTAYA KOYUYOR. ÇÜNKÜ UZUN SÜREDİR GÜNEŞ VE KORUMA FAKTÖRÜ İÇEREN KREMLERLE İLGİLİ BİRBİRİNDEN FARKLI GÖRÜŞLER, KAFA KARIŞIKLIĞINA YOL AÇIYOR.

UVB ışınları cildi güneş yanığından korurken, UVA ışınları cildi allerjik reaksyionlara karşı korur. 1:1 (SPF/ UVA) oranı güçlü bir koruma sağlamak için önemlidir; bu ifade bir güneş koruyucunun eşit oranda UVB ve UVA ışınlarına karşı koruma gösterdiğini belirtmektedir. (SPF 50+/ UVA 50 gibi)

EN AZ 20 DAKİKA ÖNCE CİLDE UYGULANMALIDIR

Güneşten koruyucu krem seçerken cildinize uygun kremler seçmelisiniz ve bu kremleri dışarı çıkmadan en az 20 dakika önce sürmelisiniz. Plaja gittikten sonra sürülmesi etkinliğini çok azaltıyor. Miktar olarak da açıkta kalan bölgeye yeterince yayılmalı yani yeteri miktarda kullanılmalı. Krem kullanıldıktan sonra iki veya üç saatte bir yinelenmeli.



GÜNEŞ KREMİ NE KADAR SÜRÜLMELİ?

Güneş kremi kullanırken yaptığımız bir diğer yanlış ise hemen bitmesin diye az az sürmek. Oysa yeterli miktarda sürülmezse güneş kremleri üzerlerinde yazan SPF değerlerini gösteremiyorlar. Örneğin yüz bölgesine en az yarım tatlı kaşığı güneş kremi sürülmelidir. Daha az uygulama SPF 50 değerindeki bir kremin SPF 2,7'lik bir etki göstermesine yol açacaktır. Bu nedenle tüm güneş kremlerinde bolca uygulayınız diye yazar. Uygulamayı yeterli aralıklar ile tekrarlamamak da aynı sonuca yol açar.

Güneş kremlerinin etkisini tam göstermesini istiyorsanız yüz ve boyuna yarım tatlı kaşığından fazla, göğüs bölgesi, kollarınza, sırt bölgesi, bacaklarınıza ise bir tam tatlı kaşığından fazla uygulamalısınız.

UZUN SÜRE GÜNEŞTE KALMAK RİSKLİ!

Yaz aylarında saat 09.00-11.00 arasında ya da 16.00'dan sonra açık tenli kişiler; ilk iki gün 10 dakika, daha sonraki günler 20 dakika, esmer tenliler; ilk iki gün 20 dakika, daha sonraki günler 30 dakika hiç güneş koruyucu kullanmadan güneşlenebilirler. Meslekleri gereği uzun yıllar güneş altında kalanlarda bazal hücreli ya da epidermoid hücreli kanser sıktır ve bu kanserler vücudun güneşi çok gören baş boyun ve uzuvlarında sık, diğer bölgelerde seyrektir. Özellikle çocuklarda 5 kereden fazla ciddi güneş yanığı oluşması, malign melanom riskini artırıyor. Güneşlenmeye bağlı ciddi cilt yanıkları olması erişkinde de malign melanom riskini arttırmaktadır. Ama normal güneşlenmenin, melanom riski üzerine etkisi görülmemiştir. Yukarıdaki sürelere uygun güneşlenme tarzında kanser riski yoktur, hatta D vitamini sentezlenmesi nedeni ile kansere karşı bir tür önlemdir. Ancak güneşte çok uzun süre kalmak risklidir.

Güneş hassasiyetine sahip olan ciltler: Güneşe direkt maruz bırakılmamalıdır. Güneşe karşı olan hassasiyet, doğuştan gelen ya da hayatın belli bir döneminde ortaya çıkan bir problem olabilir. Bazı medikal tedaviler de geçiçi olarak güneş hassasiyetini tetikleyebilir.

KIBRIS'IN EN UZUN SÜREDİR YAYINDA OLAN DERGİLERİ

ZOOM ve GURME

Sizin olduğunuz her yerde sizinle
dünyanın her yerinden
tablette - dizüstünde bilgisayarda ve tüm akıllı telefonlarda













ZOOM ve **GURME**



turkcell dergilik uygulaması ile tüm Türkiye'de her yerde

www.dijitalbasin.com

www.cypruszoom.com

Dünya kültür mirası İzmir'le büyüyecek...

İzmir Büyükşehir Belediyesi, 8 bin 500 yıllık tarihin ve kültürün beşiği İzmir'in potansiyelini dünyaya tanıtmak için çalışmalarını yoğunlaştırdı. Eşsiz konumu, iklimi, doğal alanları, tarihi ve kültürel zenginlikleri ile dünya coğrafyasında çok önemli yere sahip kentin tanıtım yüzü VisitİzmirmobilUygulaması hayata geçti. İzmir'e dair tüm güncel bilgilerin yer aldığı uygulama, İzmir turizminin dijitalleşmesinde atılan bir adım olması sebebiyle de önemli bir yerde duruyor.

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin İzmir Kalkınma Ajansı ve İzmir Vakfı ortaklığında hazırladığı VisitİzmirUygulamasında gastronomiden tarihe, doğadan agroya kadar 11 farklı turizm türünde, 2 bin 300 noktaya ait görsel ve metinsel bilgi yer alıyor. Uygulama, hem Türkçe hem İngilizce olarak App Store ve Google Play üzerinden indirilebiliyor. VisitİzmirDe keşfedilebilecek yerlerden biri de UNESCO alanları... Efes ve Bergama, UNESCO'nun Daimi Listesi'nde yer alırken, Kemeraltı ve çevresini içine alan İzmir Tarihi Liman Kenti, Birgi, Gediz Deltası ve Ceneviz ticaret yolunun parçası olan Foça, Çandarlı ve Çeşme kalelerinin UNESCO Daimi Listesi'ne alınması için çalışmalar devam ediyor. İşte o alanlar:



İLK PSİKİYATRİ HASTANESİ: BERGAMA

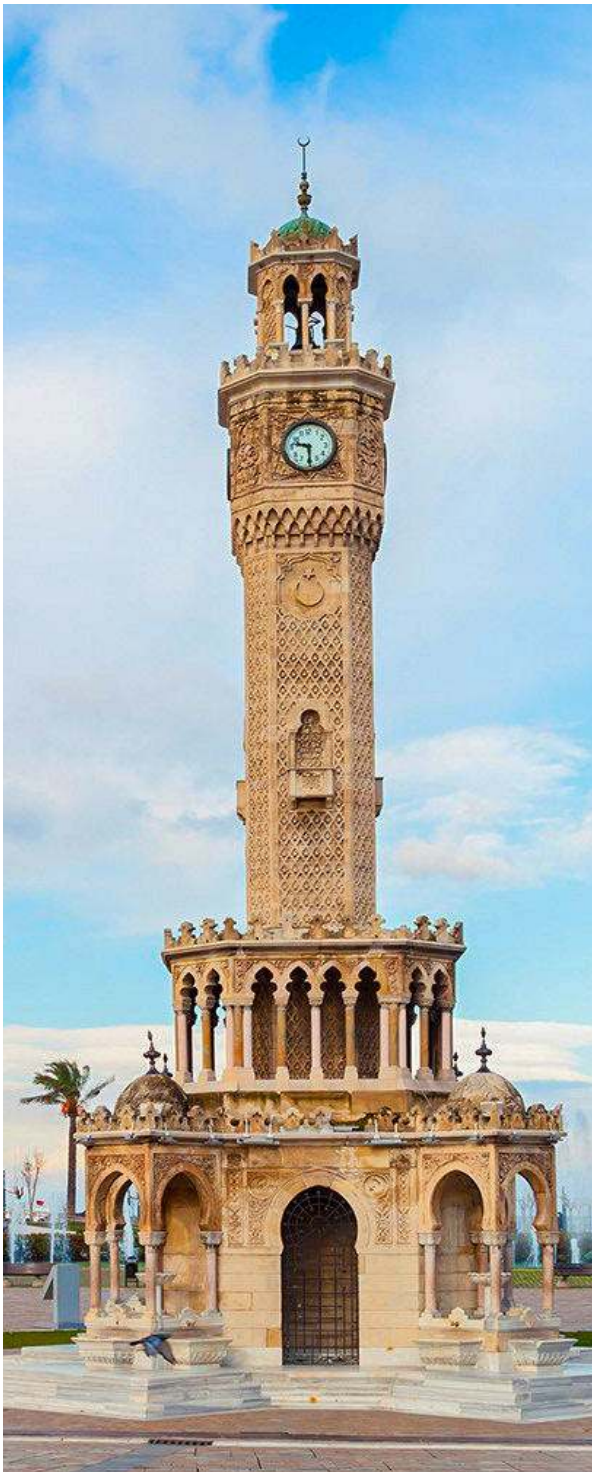
UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki bir diğer bölge Bergama, Pergamon Krallığı'nın yönetim merkeziydi. Bergama Akropolü ise içindeki kütüphane binası ile antik dünyada önemli bir eğitim merkezi olarak öne çıkardı. En dik antik tiyatro ile dünyanın ilk psikiyatri hastanesi Asklepion Sağlık Merkezi'ni içine alan Bergama'da tıp ile eczacılığın simgesi olan yılan figürü doğdu ve dünyaya yayıldı.



ANTİK DÜNYANIN YEDİ HARİKASINDAN BİRİ EFES'TE

UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki Efes Antik Kenti, felsefe, bilim, kültür ve sanat alanlarında medeniyetlere öncülük ederdi. Efes Ören Yeri, Meryem Ana Evi, Ayasuluk Tepesi ve St. Jean Bazilikası, Çukuriçi Höyük olmak üzere toplam dört kısımdan oluşan Efes, İzmir'in Selçuk ilçesinde yer alıyor. Antik dünyanın yedi harikasından Artemis Tapınağı'nın yanı sıra Büyük Tiyatro ile Celsus Kütüphanesi burada bulunuyor.





SAAT KULESİ: İZMİR TARİHİ LİMAN KENTİ
UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'nde İzmir Tarihi Liman Kenti başlığıyla konumlanan bölge Kemeraltı, Kadifekale ve Basmane'yi içine alıyor. Bölgede Konak Meydanı ve Saat Kulesi gibi İzmir'in önemli sembolleri var. Zaman içinde iç limanın dolmasıyla genişleyen, dünyanın en eski ve en büyük açık hava alışveriş merkezlerinden Kemeraltı Çarşısı'nın da bulunduğu alan Konak Pier'den başlayarak Kadifekale'ye kadar uzanıyor.

İZMİR, DİJİTAL TURİZM ALTYAPISINI TAMAMLAYAN TÜRKİYE'DEKİ İLK ŞEHİR OLDU. MOBİL TURİZM UYGULAMASI VİSİTİZMİR, 30 İLÇEYİ KAPSAYAN 11 KATEGORİ VE 2 BİN 300'DEN FAZLA NOKTAYLA ERİŞİME AÇILDI. VİSİTİZMİR'DE KEŞFEDİLEBİLECEK YERLERDEN BİRİ DE UNESCO ALANLARI. BİNLERCE YILLIK GÖRKEMLİ TARİHİYLE UYGARLIKLARA TANIKLIK EDEN İZMİR; EFES VE BERGAMA'DAN SONRA DÖRT YENİ ALANIN DAHA UNESCO'NUN DAİMİ LİSTESİNE GİRMESİ İÇİN ÇALIŞIYOR.





DOĞANIN AVUÇLARINDA TAŞ EVLER: BİRGİ

UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'ndeki Birgi, yemyeşil bir doğanın avuçlarına yayılan geleneksel ve kültürel mimarisini koruyor. Yüksek taş evleri, türbe ve camileri ile dikkat çeken bölgenin tarihi 5 bin yıl öncesine kadar uzanıyor. İzmir'in Ödemiş ilçesine bağlı Birgi, özellikle geleneksel mimari dokusuyla yoğun ilgi görürken, ziyaretçilerini âdeta zamanda yolculuğa çıkarıyor.





ÜÇ KALE: FOÇA, ÇANDARLI ve ÇEŞME



FLAMİNGOLAR: GEDİZ DELTASI

İzmir'in yanı başında yer alan Gediz Deltası, barındırdığı farklı habitatlar sayesinde binlerce canlıya yaşam ortamı sunan uluslararası öneme sahip nadir sulak alanlardan biri. Yüzlerce kuş ve canlı türüne ev sahipliği yapan Gediz Deltası, dünyadaki flamingo nüfusunun yaklaşık yüzde 10'unu barındırıyor. Türkiye'deki tuz üretiminin yaklaşık üçte birini de karşılayan delta aynı zamanda İzmirli balıkçı ve çiftçilerin de üretim alanı ve uluslararası öneme sahip nadir sulak alanlardan biri olarak öne çıkıyor. Gediz Deltası, İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin yaptığı başvuruyla UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'ne girmeye hazırlanıyor.



Akdeniz'den Karadeniz'e Kadar Ceneviz Ticaret Yolu'nda Kale ve Sur Yerleşimleri başlığında Türkiye'den farklı noktalarla birlikte yer alan Çandarlı, Çeşme ve Foça kaleleri, UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'nde yer alıyor. Çeşme ile Sakız Adası arasında deniz ticaretinin güvenliği için 15'inci yüzyılda Cenevizliler tarafından inşa edilen Çeşme Kalesi, Sultan 2. Beyazıt zamanında 1508-1509 yıllarında yapılan ilavelerle bugünkü halini almış. Dikdörtgen biçimli kale, altı kulesi ve üç tarafındaki hendeklerle muhteşem bir görüntü sunuyor. İzmir-Bergama karayolu üzerinde yer alan Çandarlı Kalesi tüm görkemiyle bugün hala ayakta duruyor. Çandarlı'nın antik dönemdeki adı Pitane, adını Amazon kraliçesinden alıyor. Kalenin bugünkü planındaki inşasıysa MS 14'üncü yüzyılda Cenevizliler tarafından gerçekleştiriliyor. Eski Foça'da yer alan Beş Kapılar (Foça) Kalesi ise ilçenin önemli tarihi yapılarından biri. Yapımı 11'inci yüzyıla tarihlenen kale, daha sonra Cenevizliler tarafından Doğu Roma İmparatoru Michael Paleologos'tan alınarak onarılmış.





BİR OTEL HAYAL EDİN



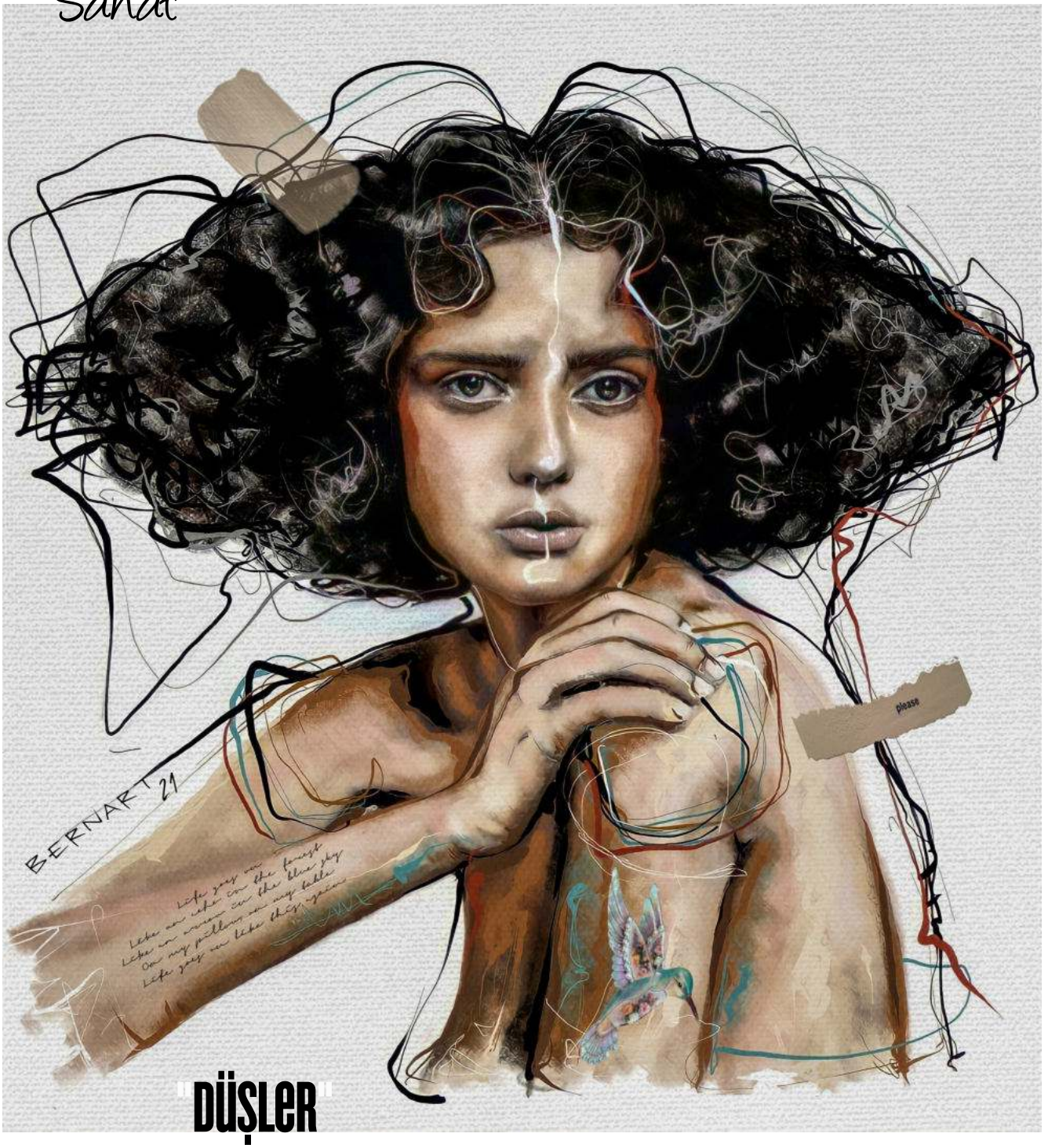
Şimdilerde herkes tatil planı yapıyor. Kıbrıs'a geleceklere küçük bir önerimiz olacak. Hatta Kıbrıs'ta yaşayanlar için de kısa bir kaçamak olabilir. Adanın sembolü niteliklerine sahip Girne Limanı'nı gören tek otel olma özelliğini taşıyan White Pearl Hotel, eşsiz manzarası muhteşem lokasyonu ile bir otelden fazlasına sahip.

Girne merkezde her yere yürüme mesafesindeki otel, tipik şehir otellerinin özelliklerinden fazlasını taşıyor. Tarihi bina özellikle tatilini şehir merkezinde geçirip istediği zaman dışarıda çıkmayı seven, cıvıl cıvıl bir eğlencenin tam ortasında olmayı isteyenlerin tercihi. Büyük fotoğraf, odalardan marinanın nasıl göründüğünü ortaya koyuyor. Çatı katındaki Teras Bar ise bu eşsiz lokasyonun keyif merkezi. İster kalmak için isterseniz görmek için mutlaka gidin. Bizden söylemesi.





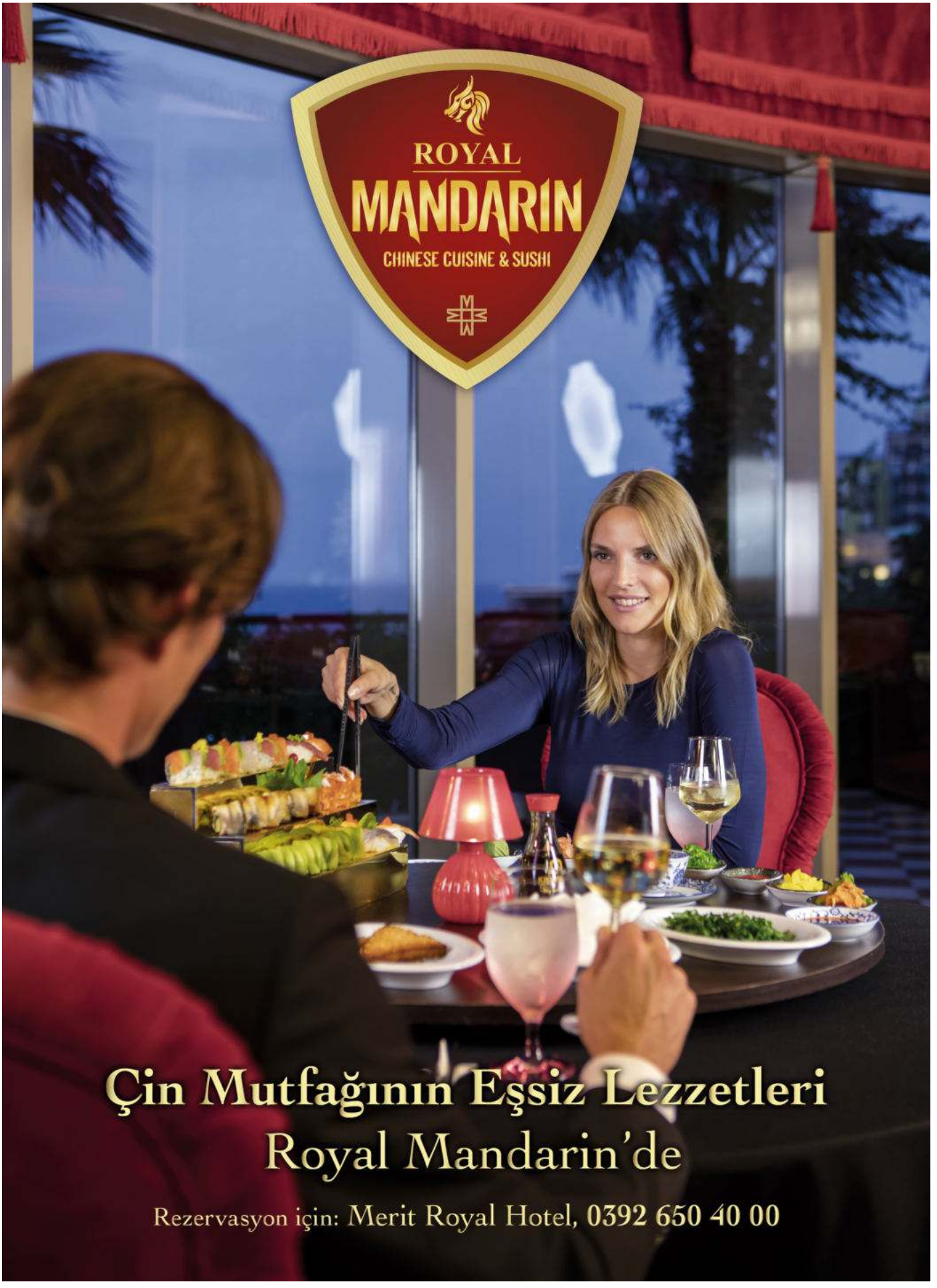
www.**whitepearlhotel**.com

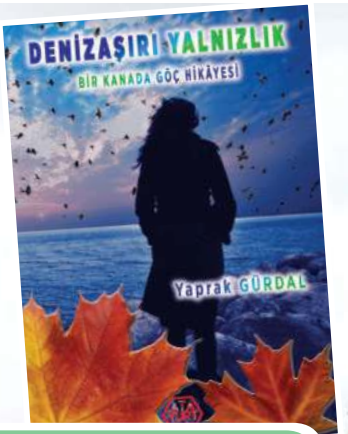


"DÜŞLER

"Düşlerle gerçekler ayrı yaşar..."

Bernart


ROYAL
MANDARIN
CHINESE CUISINE & SUSHI
Çin Mutfağının Eşsiz Lezzetleri
Royal Mandarin'de
Rezervasyon için: Merit Royal Hotel, 0392 650 40 00



Bloggerlıktan yazarlığa: Yaprak Gürdal'dan Kanada'ya gerçek bir göç hikâyesi

"DENİZAŞIRI YALNIZLIK"

Blog yazıları ile dünyada gezdiği onlarca ülkeyi takipçileri ie paylaşan Yaprak Gürdal, kısa bir süre önce yayınlanan ilk kitabı ile gündemde.

Başarılı gezi yazarı pandemi döneminde de üretmeye devam etti ve Türkiye'den Kanada'ya göç hikâyesini kaleme aldı. Kitabının basıldığını duyuran Gürdal bu çalışmasıyla gezi yazarlığından sonra kartvizitine bir kimlik daha eklemiş oldu.

"Denizaşırı Yalnızlık" adını taşıyan kitap yazarın Kanada'ya göç hikâyesini, Kanada'da yaşadıklarını ve Kanada, Amerika Birleşik Devletleri ve Karayipler gezi anılarını anlatıyor.

"Bu kitabı bana 'hayat sana güzel' diyenler için yazdım" diyen Gürdal, kitabında hayatta hiçbir şeyin ona kolaylıkla gelmediğini anlattığına, ödediği bedelleri gözler önüne serdiğine işaret ediyor. Sadece blog yazılarından ve gezdiği yerlerden ismini duyanlar ile takipçilerinin kendisini tanımasını istediğini kaydediyor.

Gürdal ayrıca bunları ifade ediyor: "Bu kitabı Kanada'ya göç etmeyi düşünen herkes için yazdım. Yüksek beklentilerle dünyanın öbür ucuna gidip, sonra büyük hayal kırıklıkları yaşasınlar istemedim. Bunun yanında kendi gerçeklerimi kendime itiraf ettim. Bütün hayatımı olduğu gibi ve herşeyiyle anlattım. Kendimi iyileştirmek, yaralarımı sarmak, geçmişimle barışmak istedim. Çocukluğumda kanadı kırık bir kuş iken büyüdükçe uçmayı nasıl öğrendiğimi anlattım.

Kitabımın çok anlamlı bir amacı da var. Eğitim hayatımda karşılaştığım maddi sıkıntıları başka çocuklar yaşasın istemiyorum. O nedenle kitabın tüm gelirini Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'ne bağışlıyorum. Yani alacağınız her kitap bir çocuğun önündeki umut dolu yolculuğuna ışık tutacak.

Hayatlarımız sevgiyle dolsun. Yollarımız açık olsun."

Yazarın Kanada'ya göçünü, orada 12 yıl yaşadıklarını içeren kitap Atayurt Yayınevi tarafından basıldı. Kitap tüm kitapçılarda ve internet mağazalarında satışta.

GigaByte Ltd.

İş hayatınızı kolaylaştıran çözümler ...



Stok Finans Muhasebe Servis Üretim Barkod Personel

YÖNETİM SİSTEMLERİ

Web: http://www.gigabyteltd.com

Adres: Fener Sokak, No:2, Kızılbaş Lefkoşa

Tel: +90 0392 444 2298

Fax: +90 0392 225 8425



KAMP ZAMANI

Üniversite yıllarında gerçekleştirdiğim, dağcılık faaliyetlerinden geliyor kamp merakım. Üniversitede Kıbrıs'ta Beşparmak dağlarında gezinmedik delik bırakmamıştık. Türkiye'de en zevkli yürüyüş rotalarından Likya Yolunu yürüdüm. Geçen ay sizler için bu sayfalarda kaleme almıştım. 535 km'lik parkur Fethiye'den Antalya'ya harika bir rotayı yürümüştüm. Nefis doğal güzelliklerle doğada vakit geçirmek, modern toplumun nimetlerinden vaz geçerek doğada saflığı yaşamak. Bu bana hep keyif verdi.

Bundan iki yıl kadar önce bir sabah uyandığımda doğadan ne kadar uzaklaştığımı düşündüm. Kendimizi iş, ev, sosyalleşme çabaları arasında nerede bulmuştuk. Ben doğa da olmayı bu kadar seven bir insan ne olmuştu da uzaklaşmıştı. Hemen bir şeyler yapmalıydık. O gün tüm hissiyatımı WhatsApp gruplarından arkadaşlarıma anlattım. Sonra uzun zamandır görüşmediğim Tolga abim geldi aklıma. Sosyal medyada namı değer Pina. Tolga abi benim üniversiteden arkadaşım. Aynı zamanda Basketbol antrenörüm. Uzun yıllardır bir doğa aşığı ve kampçı. Onların tabirlerine göre sıkı kampçılardan.

Hemen aradım abi biz Kamp yapmak istiyoruz. Senin kamplarına katılabilir miyiz diye. Oda seve seve olabileceğini söyledi ve son iki yıllık kamp serüvenimiz böylelikle başladı. Hemen bizim ekibe haber verdim ve uzun zaman sonra ilk kampımızı İzmir'in saklı cennetlerinden Karagöl'de yaptık. Herkes hazırlıklarını yaptı ve beraberlerinden dostluklarını da getirdiler. Orada yarattığımız dostluk uzun zamandır devam etmekte. Münferit ve birlikte sonrasında kamp yapma şansımız oldu. Dostluklar büyüdü. Yeni arkadaşlarla tanıştırdı bizi bu serüven.

Ekip diyorum çünkü kamp işinde öğretilerden en önemlisi takım olmak. Doğa da modern toplumun nimetlerinden uzaksınız ve takım arkadaşınız her zaman sizin yanınızda. Kamp işi paylaşım işi, sadece sofrayı, ateşi paylaşmıyoruz. Ortadaki işi de paylaşıyoruz. Ciddi bir organizasyon şeması çiziliyor resmi olmasa da. Herkesin bir rolü oluyor, oluşuyor. Herkesin sorduğu insanlar var deneyim-





Kampım alanı İzmir'in saklı cennetlerinden Karagöl.









lerine güvendiği. Bizler kampımızı ailelerimiz ile yapıyoruz. Çocuklarımız bizlerle birlikte. Onlara müthiş deneyimler yaşatıyoruz. Ağaç sevgisinden bahsediyoruz. Doğayı öğreniyorlar. Gelecek nesillere bu bilinçle insan yetiştirme çabamız.

Ve çok eğleniyoruz. Bol gülüyoruz. Ama en çok, doyuyoruz.

Her defasında kamp yemeklerinin üstüne koyuyoruz. Önceden marine edilmiş dana pirzolalar mı istersiniz, iste pişirilmiş bonfileler mi dersiniz. Pişiler, kokoreçler hatta cağ kebabı bile yaptığımız oldu.

Sizin hiç kamp deneyiminiz oldu mu? Olanlar lütfen bana yazsınlar. Neler yaşıyorlar, neler hissediyorlar? Hatta önerecekleri kamp lokasyon bilgisi de paylaşırlarsa çok mutlu olurum. Son dönemde kampçılığa meraklı çok insan var. Kamp malzemelerinin sayısı artmaya başladı. Zincir mağazalarda Kamp ile ilgili herkese uygun malzemeler bulunabiliyor. Deneyimi olmayan meraklıları bunu yaşamaya davet ediyorum.

Biz kamplarımızda çok eğleniyor ve dost oluyoruz. Bu deneyimleri anlattığımız çeşitli etkinliklere katıldık.























Bizleri dinlemeye gelen tüm katılımcılara günün anlamı dolayısı ile birer ağaç hediye ettik.

Bir buçuk senedir hayatımızda olan pandemi illeti ile mücadele ediyoruz. Neleri özledik, nelerden mahrum kaldık, kaybettik. İşte bu nokta bizi doğaya daha çok bağlamalı diye düşünüyorum. Değer bilerek. Anlamını hissederek. Evet, doğaya çıkın ve gördüğünüz en geniş gövdeli bir ağaç bulun. Sırtınızı yaslayıp gücünü hissedin. Bakın size neler anlatacak.

Dedim ya bizim kamplarımızda bol dostluk, kahkaha ve lezzet var.

Benim kampa yakıştırdığım, en özel yiyecek her zaman kokoreç. Beni yakından tanıyanlar bilir tam bir kokoreç sevdalısıyım. Ve kamp ateşinde yanında buz gibi Efes Pilsen'le harika bir uyum sağlar.

Yine sucuk olmazsa olmazlarımızdandır. Sabah ayrı, öğlen ayrı güzeldir. Ekmek arasına, yanında hellim ızgara ile harika bir uyum sağlar.

Kampta pişirmek için önceden hazırladığımız etler oluyor. Dana pirzola, bonfile, antrikot mangala en yakışanlar listemize giriyor. Dana pirzolayı önceden marine ediyorum. Bunun için viskiden, pekmezden yardım alıyorum. Uzun pişirme yaptığımız dana bonfile için pişirme tekniğimiz tütsülenme.

Sizde bizim gibi tenekede tavuk seviyorsanız önceden peynir tenekenizi ayarlamayı unutmayın. Zira harika bir lezzet olarak soframızı süslüyor.



En etkili aktivite; YÜRÜYÜŞ

Özellikle son bir yıldır günlük yaşantımızı derinden etkileyen ve fiziksel aktivitelerimizi büyük ölçüde kesintiye uğratan Covid pandemisi, hareketsizliğe bağlı kilo alımı ve genel sağlık sorunları için yüksek risk oluşturuyor.

Acıbadem Fulya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ, pandemi sürecinde hareketsiz kalmaktan kaçınılması, evde de olsa mutlaka düzenli egzersiz yapmaya dikkat edilmesi gerektiğini belirterek "Egzersizin kalp, kemikler, kaslar, immün sistem, ruh hali, uyku üzerine olumlu etkisi çok uzun zamanlardan beri bilinmektedir. Ancak sağlık açısından bu sistemler üzerine etkileri gösterebilmesi için egzersizin aynen ilaç gibi yeterli sayıda, şiddette ve çeşitlilikte yapılması gerekmektedir. Hiç egzersiz yapmayan biri çok düşük şiddet ve sürede bile egzersize başlarsa ciddi olumlu katkılar görmeye başlar. Dolayısıyla ister yürüyün, ister koşun ama mutlaka hareket edin." diyor. Aydoğ, yürüyüşten etkili sonuç almanın 9 püf noktasını ve yürüme ile harcanan kaloriyi belirleyen 4 noktaya dikkat çekti;

YÜRÜRKEN MUTLAKA SÜRE TUTUN

Yetişkin bireylerde kardiyovasküler sistem için haftada en az 5 gün 30 dakika orta tempo ya da haftada en az 3 gün 25 dakika şiddetli tempoda yürüme önerilmektedir. Eski önerilerde bu yürüyüşlerin 10'ar dakikadan uzun olması tavsiye edilirken, son önerilerde kısa olması da kabul edilmektedir. Bu süreleri uzatmanın önemli bir yolu adım sayar ya da benzer telefon aplikasyonlarını kullanmaktır, bunları kullanan bireylerde ek motivasyona bağlı günlük aktivite artışları görülmektedir.

SU İÇMEYİ İHMAL ETMEYİN

Yürürken terle kaybettiğiniz suyun yerine konması sağlık ve performans açısından oldukça önemlidir. Susama hissi genelde vücut suyunun yüzde 2'si kayıp olduğunda başladığından dolayı özellikle sıcak ve nemli havalarda su içmeyi susama hissine bırakmamak gerekir. Aksi takdirde kalbin çalışma kapasitesi ve performans aşağıya düşer.

KALP ATIŞ HIZINIZI VE NEFESİNİZİ KONTROL EDİN

Orta tempolu bir yürüyüşte kişi kolaylıkla konuşabilecek düzeydedir. Eğer bu tempo bile fazla geldi ise, temponuzu düşürüp şarkı söyleyebilecek düzeye çekin (bu durumda günlük yürüme sürenizi uzatmanız gerekecektir), eğer cümle kuramaz hale gelirseniz biliniz ki temponuzu yükseltmişsinizdir. Şiddetli tempoya çıkıp, kısa kısa konuşur duruma geldi iseniz, bu düzeyde devam etmek genel sağlık sorunu olan bireylerde problem yaratabilir. Genelde vücut yürüme hızını kendi otomatik olarak belirler, buna uymaya özen gösterin.

SAĞLIKLI AYAKKABI VE TER EMEN KIYAFETLER TERCİH EDİN

Yürürken tek ihtiyacınız ayağınızı sıkmayan ve rahat ettiğiniz hafif bir ayakkabı. Ayakkabınızın görselliğine değil, ayağınızın içinde rahat etmesine dikkat edin. Eğer basış sorununuz var ise özel ayakkabı veya tabanlıkla yürümeye özen gösterin. Ayrıca sıcakta yürüyecekseniz ter emen kıyafetler kullanmaya özen gösterin.

YÜRÜME HIZINIZI ARTIRMAK İÇİN UĞRAŞIN

Daha hızlı ama küçük adımlar atmak hızınızı artırır. Müzik dinliyor ve buradaki ritimle adımınızı ayarlıyorsanız, daha hızlı şarkılar seçin ki adım sayınız ve dolayısı ile hızınız artsın. Yürüme ile ilgili yapılan araştırmalar; özellikle yaşlılarda yürüme hızının genel sağlık ve yaşam süresi ile doğrudan ilintili olduğunu, 70 yaşından ileri bireylerin yürüme hızını 3 km/saatten 5'e çıkardığında yaşam süresinin uzadığını ortaya koyuyor.

YÜRÜRKEN AYAK PARMAKLARINIZLA VÜCUDUNUZU İTTİRİN, KOLLARINIZI HIZLI SALLAYIN, DİK YÜRÜYÜN

Özellikle gerideki ayağınızın parmakları ile kendinizi öne ve yukarı doğru itmeniz yürümeyi daha verimli ve hızlı yapacaktır. Postürünüzün ideal pozisyonda olması akciğerlerinizin daha verimli havalanmasına olanak sağlayacaktır. Kollarınızı hızlı sallama da hızınızı artırmada size ciddi katkı sağlar.

KOŞU BANDINDA YÜRÜYECEKSENİZ BU KURALA MUTLAKA UYUN!

Evde koşu bandında yürüyenler için mutlaka dikkat edilmesi gereken kuralları var. Egzersizin doğru planlanmaması maalesef yarardan çok zarar verebilir. En kolay egzersiz şekli olan yürüme koşu bantları ile evlere sokul-

muştur. Bu aletlerle evde yürüyüş ve koşu yapılması, kişinin egzersize uyumunu artırabileceği gibi, mevsim ve saha şartlarını olabildiğince standardize etmekte, egzersiz yapmayı kısıtlayıcı yağmur, kar, çamur, soğuk ve kirli hava gibi sorunları ortadan kaldırmaktadır. Ancak piyasada çok çeşitli koşu bantları bulunduğundan bunların performans ve sağlık açısından özellikleri çok farklıdır. Bazılarının şok emme sistemi yetersiz olup bunlar üzerinde yüksek hızlarda koşu yapılmamalıdır. Yine aynı şekilde ayakkabısız yürüme ve koşma da hiç kimse için önerilmez ama özellikle kilolu ve bacaklarında sağlık sorunları olan bireylerde egzersizle ilgili sorunlara yol açıp yaralanmalarına neden olabilir.

MÜMKÜNSE TOPRAKTA YÜRÜYÜN

Beton zemin gibi yerlerde yürümek eklemler açısından sorun yaratmaktadır, ancak trambolin gibi aşırı şok absorban zeminlerde yürümek de ciddi denge sorunlarına ve buna bağlı düşmelere neden olabilir. Dolayısı ile tartan pist, toprak gibi orta düzeyde şok emen zeminler en sağlıklı olanlardır. Kişinin egzersiz yaparken sorun yaşamaması buna devamı için en önemli şart olduğu için bu hususlar her daim akılda tutulmalıdır.

KALP VE AKCİĞER SORUNUNUZ VARSA SOĞUKTA YÜRÜMEYİN

Özellikle kalp ve akciğer sorunu olan bireylerde soğuk ve kirli hava sorunlarının artmasına neden olur. Soğuk hava kalp ve periferik damarlarda kanlanmayı olumsuz etkilerken, kirli hava akciğer havalanmasını kötü etkileyebilir. Dolayısı ile genel sağlığı sorunlu bireylerin bu tarz havalarda spor yaparken daha da dikkatli olması gerekir.



YÜRÜYÜŞTE KALORİ YAKIMINI BELİRLEYEN 4 NOKTA!

Yürüme ile harcanan kaloriyi; yürüme hızı ve süresi, kişinin ağırlığı ve yürünen yol (yokuş çıkma/inme ve düz zeminde yürüme) belirliyor. Bu dört faktörün değişmesi ile harcanan enerji değişecektir. Örneğin; 70 kg bir kişi 1 saat süresince 4 km yürürse 245; 6 km yürürse 350 kcal harcayacaktır. Yürünen sürenin artması ve kişinin ağırlığı harcanan kaloriyi aritmetik olarak artırır. Kişi yukarı yüzde 1 eğimle çıktığında ek olarak yüzde 12 enerji harcarken, yokuş aşağı yürüyüşlerde ise yüzde 6.6 oranında daha az enerji harcar..



TAYLAND
TURİZME HAZIR

Pandemi nedeniyle hepimiz uzun süredir seyahat edemedik ama aşılamanın başlamasıyla birlikte ülkelerin turist kabul şartları da yüreğimize su serpmeye başladı. Aldığımız güzel haberlerden biri de Tayland'dan geldi. Pandemi döneminde çok sıkı önlemler alan Tayland, 1 Temmuz itibariyle kapılarını aşılanmış yabancı ziyaretçilere Phuket özelinde karantinasız açmaya hazırlanıyor.

Tayland Turizm Otoritesi'nden edindiğim bilgiye göre Tayland pandemi döneminde ziyaretçilerine en iyi şekilde ev sahipliği yapabilmek ve vatandaşlarının sağlığını en yüksek seviyede koruyabilmek için bir dizi önlemler alıp, güvenlik ve hijyen standartlarını çok yükseltti. Madem bu mutluluk verici haberi aldık, Phuket'e gitmeden önce onu biraz yakından tanıyalım mı?

Hint Okyanusu'nun bir parçası olan Andaman Denizi'nde bulunan Phuket, Tayland'ın en büyük ve en çok tanınan adası. Phuket, şöhretini sonuna kadar hak eden bir ada. Büyüleyici doğası, insanın ayaklarının altından akıp giden incecik, bembeyaz kumları, içinde kaybolmak isteyeceğiniz turkuaz rengi denizi, hareketli gece hayatı, mistik tapınakları, sıcak kanlı insanları ve de o tadına doyum olmayan Tay mutfağının lezzetleriyle (ve de tabii ki deniz ürünleriyle) burası insanı kendine âşık eden bir ada.

Adada tropik iklim hâkim olsa da ziyaret etmek için en iyi dönem kasım-nisan ayları arasında.

Adada çok sayıda plaj var. Bunların içinde en gözdeleri Patong Beach, Kata Beach, Karon Beach, Kamala Beach, Surin Beach, Bangtao Beach, Mai Khao Beach, Nai Harn Beach, Kata Noi Beach, Laem Singh Beach ve Panwa Beach.

Phuket'in çevresi 39 ada ile çevrili. Benim gibi tüplü dalış tutkunlarının da gittiği adalar içinde en ünlüleri Phang Nga Bay (Altın Tabancalı Adam adlı James Bond filminin çekildiği için James Bond Adası olarak da biliniyor), Phi Phi Leh Adası (Leonardo Di Caprio'nun The Beach (Kumsal) filmi burada çekildi), Ulusal Deniz Parkı statüsünde olan Similan Adaları, Racha Yai & Noi Adaları ve Koh Hae.

Bu adalara sürat teknesi ile ulaşım mümkün. Örneğin sürat teknesiyle 90 dakikada gidilen Phi Phi Adaları, aslında 6 adadan oluşuyor. Bu adaların en büyüğü olan Phi Phi Don'da konaklanabiliyor. Diğer büyük ada olan Phi Phi Leh'te ise konaklama imkânı yok.

Bölgenin doğal güzelliklerinden bahsedecek olursak, yağmur ormanlarının arasında yer alan Khao Praew Thaeo Milli Parkı göz kamaştırıcı güzelliği ile ön plana çıkıyor. Bang Phae Şelalesi ise milli parka hayranlığınızı daha da artırıyor. Yaklaşık 8.000 kelebek çeşidinin bulunduğu Kelebek Bahçesi ve Böcek













Dünyası'nda akrepler ve zehirli örümcekler de sergileniyor. Kabul ediyorum, akrep ve zehirli örümcekleri belki doğal güzellik saymayabilirsiniz ama neticede onlar da bu dünyanın bir parçası. Bir de Promthep Cape gözlem noktası var ki, adada en güzel gün batımı buradan izleniyor.

Doğal güzelliklerin yanında ben Phuket'i oldukça mistik buluyorum. Neden mi? Burada Wat olarak adlandırılan pek çok tapınak mevcut. Adada bulunan 29 Budist tapınak içinde en önemlileri Wat Chalong, Big Buddha ve Wat Khao Rang. Ancak bu tapınakları gezerken tabii ki inançlarına saygı göstermeyi ihmal etmememiz, ziyaretlerimizde omuz ve dizlerimizi kapatmamız ve tapınak binaları içerisinde ayakkabı, güneş gözlüğü, şapkamızı çıkarmamız gerekiyor.

Şehir merkezinde ise Çin-Portekiz karma mimarisinin görüldüğü Old Town, tam bir turizm merkezi. Burada alışveriş yapabiliyor, leziz Tay yemeklerinden tadabiliyorsunuz. Oldukça hesaplı olan yerel pazar Naka Market'te ise kendinizi kaybedeceğinize garanti veririm. Her türlü hediyelik eşya ve yiyecek satılan pazarda Tayland'a özgü eşyalar satın alabilir, tadımlar yapabilirsiniz.

Patong Beach ise Phuket'in kalbinin attığı yer. Bu çok geniş kumsalda deniz, kum ve güneşin tadını çıkarmak dışında seçenekleriniz arasında su sporları ve masaj da var. Gün

TAYLAND, 1 TEMMUZ İTİBARİYLE KAPILARINI AŞILANMIŞ YABANCI ZİYARETÇİLERE PHUKET ÖZELİNDE KARANTİNASIZ AÇMAYA HAZIRLANIYOR. TAYLAND TURİZM OTORİTESİ'NDEN EDİNDİĞİM BİLGİYE GÖRE TAYLAND PANDEMİ DÖNEMİNDE ZİYARETÇİLERİNE EN İYİ ŞEKİLDE EV SAHİPLİĞİ YAPABİLMEK VE VATANDAŞLARININ SAĞLIĞINI EN YÜKSEK SEVİYEDE KORUYABİLMEK İÇİN BİR DİZİ ÖNLEMLER ALIP, GÜVENLİK VE HİJYEN STANDARTLARINI ÇOK YÜKSELTTİ.



batımında egzotik bir içecek ile manzaranın tadını çıkarmak ise benim favorim.

Peki ya Patong Beach'e çıkan dünyaca ünlü Bangla Walking Street'e ne demeli? Çılgın gece hayatıyla ünlenen cadde, hem eğlence coşkusuyla dolu hem de oldukça güvenli. Evet, yanlış duymadınız. Ben bir kadın olarak bile tek başıma korkusuzca dolaştığıma göre siz neden rahatça gezmeyesiniz ki?

Bütün bunlar bir yana, Phuket'te adrenalin dolu aktiviteler de mevcut. Örneğin eğer zip-line yapmayı seviyorsanız Flying Hanuman Adventure Park tam size göre. 28 parkuru olan parkta serbest düşüşten kuş uçuşuna

kadar her türlü aktiviteyi deneyimleyebiliyorsunuz. Ben burada geçirdiğim günü asla unutamam. Hatta mümkün olsa bu parkta günlerce kalırdım. O kadar sevdim burada zipline yapmayı.

Bir diğer adrenalin kaynağı mekân olan Jungle Xtrem Adventure And Zipline Park ise Asya'nın en büyük macera parkı. Ormanın içindeki 70 farklı istasyonda dev ağaçlara tırmanabiliyor, zipline yaparken heyecandan çığlık çığlığa bağırabiliyorsunuz.

Bunun dışında beni heyecanlandıran Siam Niramit gösterisinden bahsetmez-





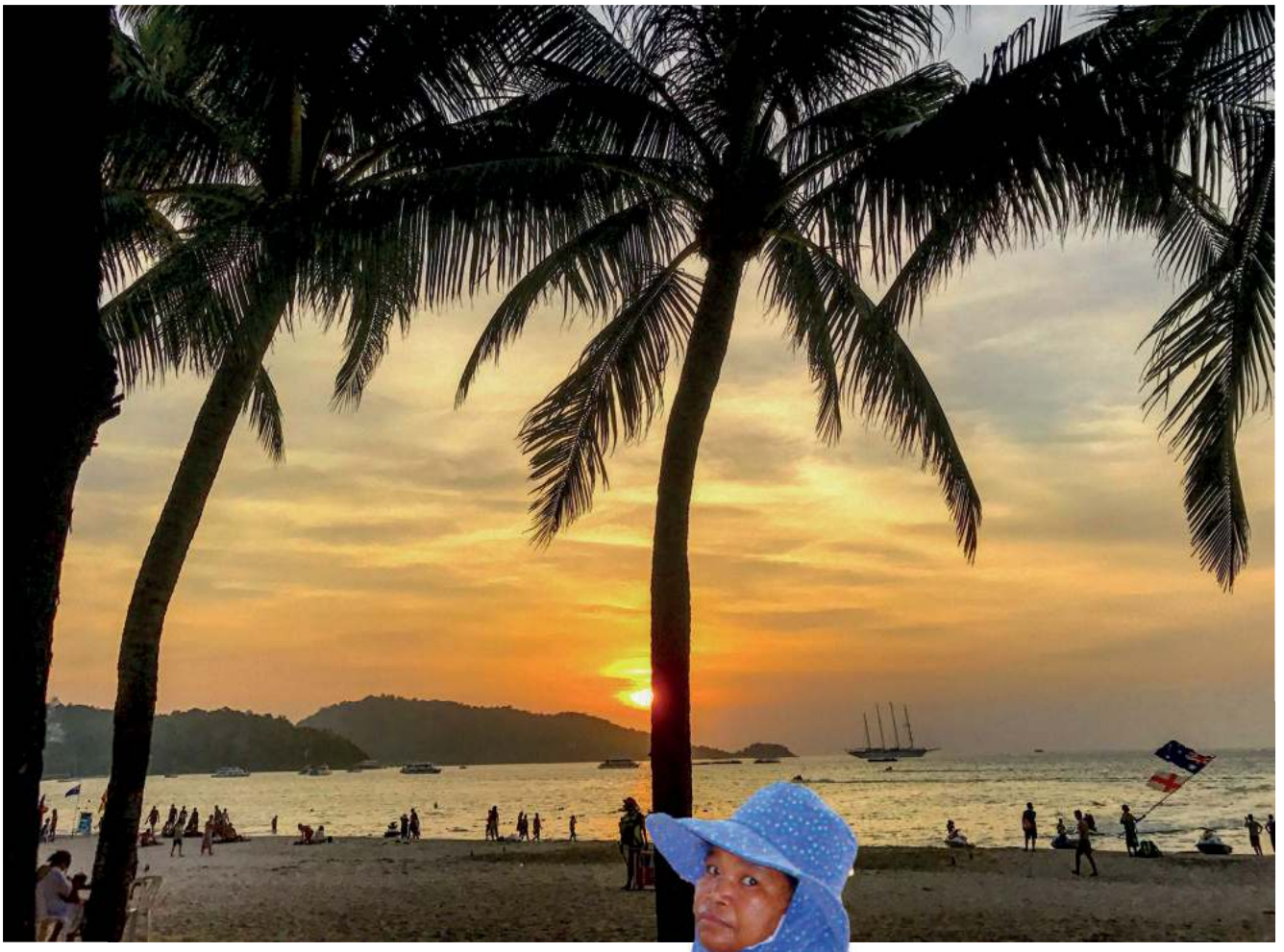
sem olmaz. Siam Niramit, Tay kültürünü yansıtan şahane bir gösteri. Gösteri öncesi aynı kompleks içinde yer alan Tay köyünü ziyaret edebilirsiniz. Bir açık hava etnografya müzesini andıran bu köyde 100 yıl öncesinin Tay köyleri canlandırılıyor. Tay kültürünü yakından inceleyebileceğiniz bu köyde el işçiliği, yüzen pazarlar ve etnik kıyafetler ilginizi çekecektir. Kompleks içerisinde arzu ederseniz akşam yemeğinizi alabileceğiniz bir açıkbüfe restoranı da mevcut. Şovda Tayland'ın tarihçesi danslar ve eşsiz dekorlarla canlandırılıyor. Bangkok ve Phuket'te yapılan bu şovu kaçırmamanızı öneririm.

Gastronomi meraklısı ve damak zevkine düşkünseniz, sokak yemeklerinden lüks restoranlara kadar Phuket sizler için tam bir cennet. Dünyaca ünlü Michelin Rehberi'nde 48 restoran ile yer alan Phuket'te tat tomurcuklarınızı şenlendirmek için bir sonraki öğünü iple çekeceksiniz.

Adada pek çok zevke ve bütçeye uygun konaklama seçenekleri mevcut. Muhteşem manzaralara nazır özel havuzlu villalarda konaklama imkânı sunan tesisler, benim favorilerim arasında. Sizin tercihiniz ne olursa olsun, Phuket'te SHA sertifikasına sahip bir tesiste hijyen ve güvenlikten taviz vermeden Tay misafirperverliğinin tadını pandemi döneminde







Hint Okyanusu'nun bir parçası olan Andaman Denizi'nde bulunan Phuket, Tayland'ın en büyük ve en çok tanınan adası. Phuket, şöhretini sonuna kadar hak eden bir ada. Büyüleyici doğası, insanın ayaklarının altından akıp giden incecik, bembeyaz kumları, içinde kaybolmak isteyeceğiniz turkuaz rengi denizi, hareketli gece hayatı, mistik tapınakları, sıcak kanlı insanları ve de o tadına doyum olmayan Tay mutfağının lezzetleriyle (ve de tabii ki deniz ürünleriyle) burası insanı kendine âşık eden bir ada.







de doyasıya çıkarabilir, aynı şekilde SHA sertifikasına sahip restoran, seyahat acentası, spor ve eğlence merkezi ve ulaşım araçlarından gönül rahatlığı ile istifade edebilirsiniz.

Phuket, Tayland'ın en tanınmış ve en hareketli adası olmasına rağmen doğal güzellik, sakinlik ve huzur arayanların da ilk tercihleri arasında yer alıyor.

Phuket'te âdeta bir peri masalının parçası oldum. Adayı güvenle, huzurla, enerji dolarak gezdim. Yasaklar kalkar kalkmaz da tekrar gitme hayaliyle de yaşıyorum... Az kaldı... Çok az...



NOT: Bu yazıda, pandemiden önce Phuket'e yaptığım birkaç seyahatle ilgili kişisel deneyimlerimi sizlerle paylaştım. Phuket'e bir gezi planlamadan önce, lütfen listelenen tesislerin açık olup olmadığını kontrol edin.

Detaylı bilgi için:
@turizmtayland a ulaşabilirsiniz.

ULUSLARARASI ZİYARETÇİ KABUL VE SEYAHAT SÜRECİ

Seyahat Öncesi	Varış	Kalış	Ayrılış
• Phuket'e deniz ve hava yolu ile uluslararası yolcu kabul edilecektir. • Sadece düşük ve orta riskli ülkelerden gelen ziyaretçilerin kabul edilecektir. • Sadece onaylanmış aşıları ile aşılanmış ziyaretçiler kabul edilecektir. (Aşı olalı en az 14 gün en fazla 1 sene geçmiş olmalı) • Aşılanmış ebeveynleri ile 12 yaşından küçük çocuklar 12 – 18 yaş arası çocuklar varışta RT ya da PCR testine tabi olacaktır.	• Göç ve gümrük noktalarında kontrol • Thailand Plus uyarı aplikasyonunun etkinleştirilmesi • SHA güvenlik sertifikalı otellerde konaklama	• 4 – 5. Günde 1 RT ya da PCR testi uygulaması. Negatif çıkması halinde ziyaretçi, ada dışında Phi Phi Adaları, Koh Yao Adası ya da Phang-Nga Bay'a günübirlik seyahat imkânı bulacaktır. • Seyahat süresince ziyaretçinin SHA ve güvenli seyahat kurallarına uyması gereklidir. • Ziyaretçinin COVID-19 semptomları göstermesi halinde derhal en yakın hastane ile iletişime geçmesi gereklidir.	• RT ya da PCR testi • Varış noktasına bağlı olarak diğer gereksinimler (varsa)

Akdeniz CARETTA Beach & Restaurant





Kral Mezarları, Antik Kent, Kıbrıs'ın en uzun sahili ve el değmemiş ormanını bir arada hissedebileceğiniz safari turları sizi bekliyor.



Safari tours that you can feel which includes Royal Toms, Antique City, the longest beach in Cyprus and untouched forests are a waiting for you...











Altın kumsalımız, Yerli Balık,
SAFARİ Turu , FAYTON ve AT Biniciliği..

Golden Sandy Beaches, Locally Caught Fresh Fish, Beachside and Trail Horse Riding, Jeep Safari Tours, Horse Carriage and Coach Tours



0 533 848 61 61
0 548 848 44 44
www.akdenizcaretta.com
akdenizcaretta@hotmail.com
***facebook:** akdenizcarettabeach*
AKDENİZ KÖYÜ - GİRNE



YASEMİN KAMHİ RESİMLERİ İLE ‘HER EVE RENK’ GETİRMEK İSTİYOR






Yasemin Kamhi üretken bir ressam. Elinde yeterince boyası ve tuvali varsa yorulmadan saatlerce renklere soyut anlamlar kazandırmayı seviyor. Bizzat deneyimlediği için renklerin onarıcı gücüne inanıyor ve her şey renklensin istiyor. Ulaşılabilir sanat akımının ülkemizdeki temsilcilerinden biri olan Yasemin Kamhi, “Her Eve Renk” mottosu ile resim sanatının yaygınlaşması için çalışıyor.

Yasemin Kamhi, “Bana iş insanı Cefi Kamhi’nin eşi, ev hanımı, Lara ve Melda’nın annesi” gibi sıfatlar yakıştırıyorlardı, bütün bunlar içinde annelik dışında hiçbir sıfatımı sevmedim” diyor. Kendisini “Arzularıyla yaşamasını seven biri” olarak tanımlıyor, bunu resimlerine de yansıtıyor. Kamhi’nin resim yolculuğu, geçirdiği bir rahatsızlıktan sonra başlıyor. Rahatsızlığı sırasında doktoru dışarıda olmasının tehlikeli olabileceği yönünde görüş bildirince, bir yıl evinden dışarı adım atamıyor. Psikolojik olarak yıprandığı bu süreçte resme olan ilgisi, giderek gelişen bir tutkuya dönüşüyor.

Resme başlamasının nedenini “Kendimi tedavi etmek için” diye açıklayan Kamhi, şimdi istiyor ki renkler daha çok kişiye iyi gelsin. “Her Eve Renk” mottosuyla yola çıkan Kamhi, eserlerini oldukça uygun fiyatlarla satışa sunuyor. Rakamlar kullanılan boya miktarı ve tablonun boyutuna göre 60 TL ile 1.000 TL arasında değişiyor. Kamhi, bu kararının nedenini resim sanatını yalnızca üst sınıfın ilgi gösterdiği bir alan olmaktan çıkarmak ve sanat eserlerine ulaşabilen kesimi genişletmek olarak açıklıyor. Anlayışını “Alım gücü fark etmeksizin, her eve orijinal bir resim girebilsin. Benim resimlerim sadece ressam ünlü olduğu için eser toplamayanlar için” diye ifade ediyor. Kamhi; “Elbette koleksiyonerlik başlı başına bir iş. Ancak resim sadece koleksiyonerlerin ilgilendiği bir sanat dalı olmamalı. Bir sanat eserine sahip olabilmek için mutlaka büyük bütçeler ayırmanıza gerek kalmamalı. Sanatsever herkes bütçesine uygun fiyatlarla resim alıp mutlu olabilmeli, çiçek gibi bir tablo da hediye edilebilmeli” görüşünü savunuyor.

“Yaşam anlarımız renklensin, duvarlar hayat bulsun” diyen Kamhi, içinde yaşadığımız bu günlerde sanatın iyileştirici gücüne daha çok ihtiyacımız olduğuna dikkat çekiyor. Kamhi, resimlerinde ağırlıklı olarak akrilik boya kullanıyor, fazla pahalı olmayan tuvaller ve malzemeler kullanmayı tercih ediyor. Teknik olarak “soyut /abstract” çalışmayı seviyor. Turkuaz favori renklerinden biri. Siyahtan ise hoşlanmıyor, bugünlerde içini kararttığını söylüyor.

Çeşitli galerilerde resimleri yer alan Kamhi’nin tablolarından birine sahip olmanın en kolay yolu ise Instagram’dan ona ulaşmak. Fiyatı artar endişesi ile şu anda herhangi bir satış platformuna eserlerini vermeyen Kamhi, “Gelir düzeyi ne olursa olsun isteyen herkes orijinal bir resme sahip olabilmeli” diyerek, tablolarını takipçileri ile paylaşıyor.

instagram/yaseminkamhi

RESSAM OLARAK RENKLERE SOYUT İFADELER KAZANDIRMAYI SEVEN YASEMİN KAMHİ, “HER EVE RENK” MOTTOSU İLE DAHA ÇOK SANATSEVERE ULAŞMAK İSTİYOR. ULAŞILABİLİR SANAT OLGUSUNUN TÜRKİYE’DE DE GELİŞMESİNİ İSTEYEN KAMHİ, RENKLERİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNE HER ZAMANKİNDEN DAHA ÇOK İHTİYACIMIZ OLDUĞUNU SÖYLÜYOR.



ensar.gerçek
ENSAR
GERÇEK

ROCK MÜZİĞİN ABİSİ **SABİH CANGİL'DEN HADİ BAŞLA**...

Müzik tarihinde 50 yılı aşan bir geçmişe sahip besteci, aranjör, müzisyen, prodüktör rock müziğin abisi Sabih Cangil'in bu işin emekliliği olmadığını ispat edercesine üretmeye devam ediyor.

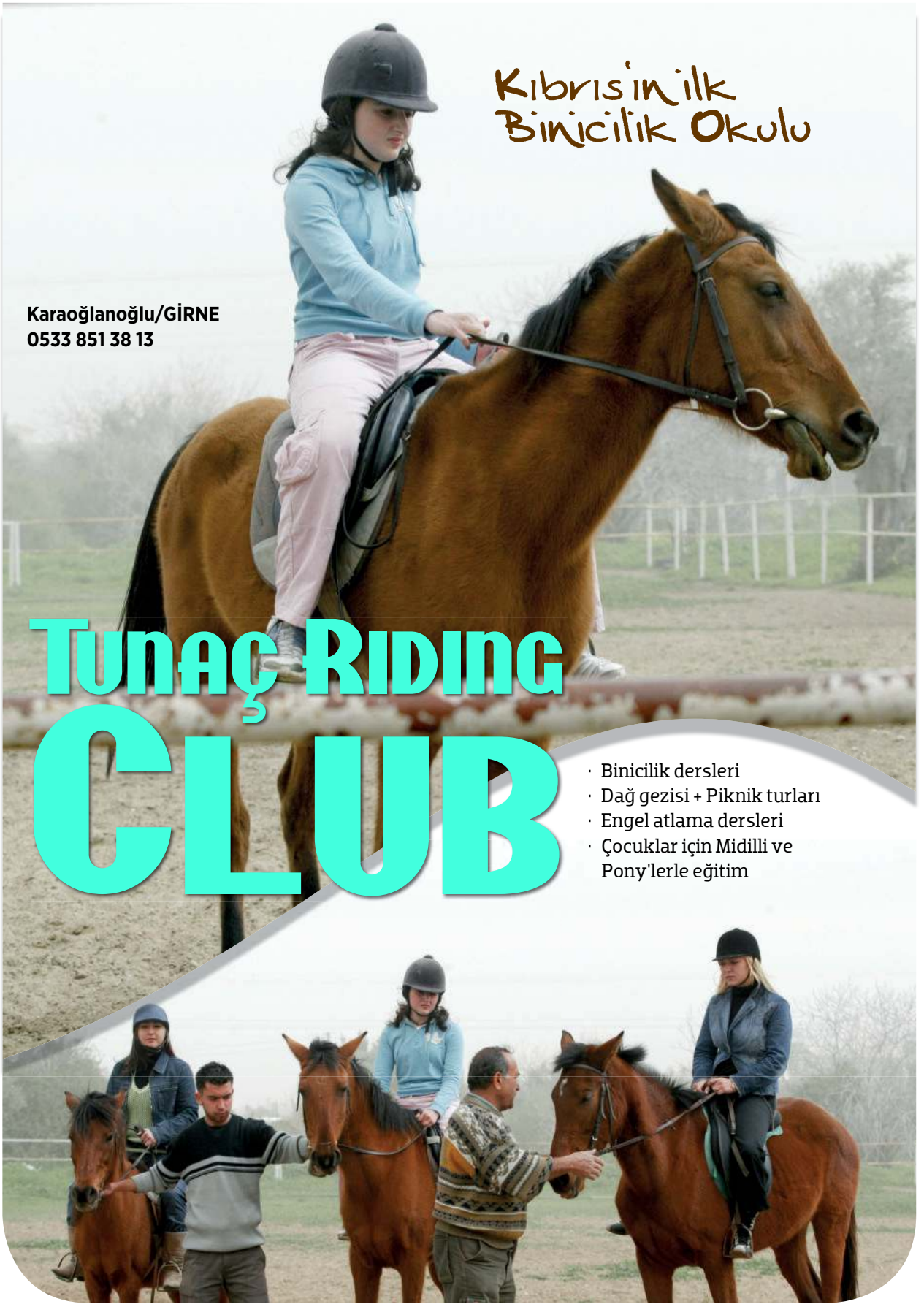
Bugüne kadar 5 albüm ve 3 single ile sevenlerin beğenisine sunduğu eserlerine geçen ay müzik listelerine ismini yazdırdığı yeni parçası 'HADİ BAŞLA' ile tüm dijital platformlarda yerini aldığını görmekteyiz.

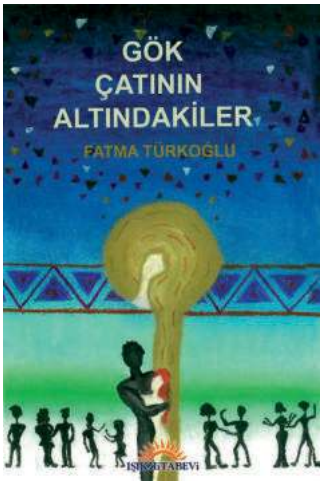
Sabih abi şarkının nasıl başladığını şöyle anlatıyor: "Bazı sabahlar kalktığınızda her şey size bitmiş, gitmiş gibi gelir. Yeniden başlarsınız. İşte o başlamadır bu parçaya kaynak olan"

Kendi markası olan SCP etiketiyle çıkan 'HADİ BAŞLA'nın söz, beste, kayıt, tüm enstrüman ve vokalin Sabih Cangil e ait olduğunu, miks ve mastering Tanju Eren, kapak grafik tasarımda Sabah Mine Cangil'in tasarladığı bu projenin alkışı bol dinleyeni çok olsun.






Kıbrıs'ın ilk
Binicilik Okulu
Karaoğlanoğlu/GİRNE
0533 851 38 13
Tunaç Riding
CLUB
· Binicilik dersleri
· Dağ gezisi + Piknik turları
· Engel atlama dersleri
· Çocuklar için Midilli ve
Pony'lerle eğitim



FATMA TÜRKOĞLU'NDAN YENİ BİR KİTAP

Kitap pek çok insanın hayatını, hayatlarının birbiriyle kesişmesini ve ayrışmasını akıcı ve yer yer mizahi bir dille anlatıyor. Nijerya'da ve Kıbrıs'ta geçen hayatların ortaklığını, aşk, aile ve arkadaşlık ilişkileri ekseninde ve bütün gerçekliğiyle gözler önüne seriyor; bu yönüyle ırkçı ön yargılarla da hesaplaşıyor.

Şüphesiz ki baştan beri gök çatı altında pek çok insan doğdu, yaşadı ve öldü; hepsi aynı göğe baktı ama hiçbiri kaderine hükmedemedi ve hiçbiri kaderini kendi başına bilemedi.

Fatma Türkoğlu, 27 Ocak 1990 tarihinde Güzelyurt'ta doğdu. Dokuz yaşında fantastik kurgulu öyküler yazmaya başladı ve yıllar içinde yayınlatma cesareti göstermediği çocukça hikaye ve şiirler yazmaya devam etti. 2007 KKTC MEB Başarı Bursunu alarak ODTÜ (Ankara)'de tarih öğremini tamamladıktan sonra, orta doğu araştırmaları yüksek lisans programını tamamladı. 2014 yılında ODTÜ Ders

Performans Ödülünü almaya hak kazandı. 2017 yılında tamamladığı inceleme kitabı "Sanayi Holding ve Dev-İş" 2019 yılında yayımlandı. 2018-2019 yılında DAÜ'de pedagojik formasyon öğrenimi gördü. Bir yandan da söyleşi, deneme ve makale gibi türlerde yazıları yayımlandı.

KLASİK İKON: OLD SKOOL

Orijinal aksiyon sporları markası ve yaratıcı ifadenin savunucusu Vans'in bir numaralı ayakkabısı ve ikonik Sidestripe'a sahip ilk modeli Old Skool, dünün kaykaycıları ve bugünün influencerları tarafından kişisel tarzlarını ifade etmelerine yardımcı olan bir klasik.

Zamansız bir klasik olan Old Skool, Vans'in imzası Sidestripe'ı taşıyan ilk ayakkabıdır. Deri panelli alçak bir stil olan bu ayakkabı, 1977'de Paul Van Doren tarafından rastgele bir karalama olarak başlayan "jazz stripe" ile birlikte "Stil 36" ismiyle piyasaya çıktı. Aksiyon sporcuları arasında her dönem popülerliğini koruyan Old Skool günümüzde ise her yerde gençlik ruhunun ve kişisel tarzın bir sembolü olarak öne çıkıyor. Vans'in en ilgi gören modellerinden biri olan Old Skool, ayakkabı sahibinin yaratıcı ifadesi için bir araç görevi görüyor.

Henry Rollins gibi Punk Rock ikonlarından, Justin Bieber gibi modern pop kültürün ünlülerine kadar birçok isim Old Skool tercih ediyor. Kendini daima genç hisseden, bireyselliklerini ve tarzlarını sergilemek için modayı kullanan herkes tarafından bu model çok seviliyor.





XİAOMİ'NİN MERAKLA BEKLENEN Mİ 11 VE Mİ 11 LİTE MODELLERİ SATIŞA ÇIKIYOR

En güncel teknolojileri en adil fiyatlarla kullanıcılarıyla buluşturan küresel teknoloji lideri Xiaomi'nin büyük heyecan uyandıran amiral gemisi telefonları Mi 11 ve Mi 11 Lite'ın Türkiye satışı başladı. Kullanıcıların film stüdyosunu cebinde taşımasına olanak veren özelliklerle donatılan Mi 11 9.999 TL'den, ultra ince yapısı ve güçlü bataryasıyla yeni bir dinamik yaratan Mi 11 Lite da 4.299 TL'den başlayan fiyatlarla satılacak. Aynı zamanda sadece Hepsiburada alışverişlerine özel* Mi 11 tercih eden kullanıcılara Mi Watch, Mi 11 Lite alan kullanıcılara ise Mi True Wireless Earphones 2 Basic hediye edilecek.



PC KULLANICILARININ %22'Sİ HALA ÖMRÜNÜ DOLDURAN WİNDOWS 7 İŞLETİM SİSTEMİNİ KULLANIYOR

Hala Windows 7 kullananlar arasında tüketiciler, küçük ve orta ölçekli işletmeler (KOBİ'ler) ve çok küçük işletmeler neredeyse aynı paya sahip- her biri %22 oranında. Küçük işletmelerin neredeyse dörtte birinin halen modası geçmiş bir işletim sistemini kullandığı ve büyük çoğunluğunun siber güvenlikten sorumlu özel BT personeline sahip olmadıkları dikkate alındığında, işletim sistemlerini güncellemek daha da önemli hale geliyor. Bu tarz işletmeler şimdilik Windows 7 için genişletilmiş ücretli destek almaya devam edebilse de bu ekstra masraf anlamına geliyor ve uzun süre sürdürülebileceğinin bir garantisi yok .

Kaspersky'nin bulguları ayrıca, bireylerin ve işletmelerin yalnızca küçük bir yüzdesinin (%1'den daha az) desteği 2014 ve 2017'de sona eren Windows XP ve Vista gibi eski işletim sistemlerini kullanmaya devam ettiğini gösterdi. Özetle kullanıcıların neredeyse dörtte biri (%24) artık desteği olmayan bir Windows işletim sistemi kullanıyor.





IBM, DÜNYANIN İLK 2 NANOMETRELİK ÇİPİNİ GELİŞTİRDİ

IBM (NYSE: IBM); nano katman teknolojisiyle üretilen dünyanın ilk 2 nanometrelik çipini geliştirerek, yarı iletken tasarımında ve işlenmesinde büyük bir buluşa imza attı. Yarı iletkenler; bilgisayar donanımlarından iletişim cihazlarına, ulaşımdan kritik altyapılara kadar pek çok sistemde kritik rol oynuyor.

Çip performansının ve enerji verimliliğinin yükseltilmesine ilişkin talep; özellikle hibrit bulut, yapay zeka ve Nesnelerin İnterneti (IoT) çağında artmaya devam ediyor. IBM'in bu artan talep için geliştirdiği 2 nanometrelik çip teknolojisi yarı iletken sektörünün en güncel teknoloji ile ilerlemesine katkı sağlayacak. Tasarımın günümüzdeki en gelişmiş 7 nanometrelik çiplere göre yüzde 45 daha yüksek performansa ulaşacağı ya da yüzde 75 daha az enerji tüketimi sağlayacağı tahmin ediliyor.

2 NANOMETRELİK ÇİPLERİN SAĞLAYABİLECEĞİ AVANTAJLAR:

· Cep telefonu pil ömrü dört katına çıkarma: Artık kullanıcıların, cihazlarını dört günde bir şarj etmeleri yeterli olacak .

· Veri merkezlerinin karbon ayak izini azaltma: Küresel enerjinin yüzde biri veri merkezleri tarafından kullanılıyor . Merkezlerdeki sunucularının tamamının 2 nanometrelik işlemcilerle değiştirilmesi, bu oranın önemli ölçüde düşmesini sağlayabilir.

· Dizüstü bilgisayar işlevlerini büyük ölçüde hızlandırma: İşlemciler; uygulamalarda daha hızlı işleme, diller arası çeviri işlerinin daha kolay yapılmasına yardımcı olma ve daha hızlı internet erişimi gibi çeşitli işlevler sunabilecek.

· Nesne algılama ve yanıt süresini hızlandırma: Sürücüsüz otomobiller gibi otonom araçlarda da kullanılabilecek.



Bir Marmaris Efsanesi

EMRE BEACH OTEL ve EMRE OTEL

Marmaris'te ilk otelini kurarak adeta otelcilik sektörünü başlatan ve değerli katkılarıyla bölgenin turizm cenneti olmasında büyük emeği olan Murat Deliveli' nin kurucusu olduğu Emre Beach Otel ve Emre Otel'in yönetim bayrağı uzun süredir ailenin yeni kuşağından Mustafa Deliveli'de. Toplam 291 oda ve 815 yatak kapasitesine sahip 2 otelde 1' i kapalı olmak üzere toplamda 4 adet yetişkin havuzu ve 1 adet çocuk havuzu bulunuyor. Ayrıca kendine ait plajı ve iskelesi olan sayılı işletmelerden olan Emre Beach Otel ve Emre Otel, merkeze 3 km. havaalanına ise 100 km. mesafede bulunuyor.

MİSAFİRLERİMİZ KENDİNİ EVİNDE GİBİ HİSSETMELİ;

2013 ve 2019 yıllarında tüm odaların ve ortak alanların yenilendiği her 2 otele gelen tüm misafirlerin kendilerini evlerinde gibi hissetmeleri için maksimum özen gösterdiklerini belirten Emre Beach Otel ve Emre Otel CEO'su Mustafa Deliveli "Misyonumuz, bizi tercih eden misafirlerimize gösterilen ilgi ve konforu her zaman en yüksek seviyede yutmak. Misafirlerimiz için her zaman sıcak, rahat ama bir o kadar şık bir ortamın keyfini çıkaracak, en iyi kişisel kaliteli hizmet ve imkanları sunmayı hedefliyoruz. Misafir olarak gelen herkesi Emre Otel'ler ailesinden biri olarak uğurlamayı ve bu bağı her daim güçlü tutmak tek hedefimiz" diyor.

BAHÇEDEN MUTFAĞA ORGANİK LEZZETLER;

Kumlubük Bölgesi'nde on dönüm arazide yetiştirilen sayısız organik meyve ve sebzeyi ve Marmaris Bölgesi'ne has özel bir tada sahip zeytini mutfaklarında kullanarak adeta bir lezzet şöleni sunan Emre Oteller, misafirlerinin damak zevkine de maksimum özen gösteriyor. İleriye dönük hedeflerinin arasında otel misafirlerine Kumlubük'teki arazilerinde yetişen meyve sebzeleri dalından toplama ve bahçede yeme keyfini yaşatmak istediklerinin altını çizen Deliveli, "Kısa

süreliğine de olsa şehir yaşamından ayrılıp otellerimizde konaklayan tüm misafirlerimize doğanın tüm nimetlerini sunmayı ve güzel anılarla buradan ayrılmalarını istiyoruz" diyor.

DOĞAYA SAYGILI, DOĞA İLE DOST;

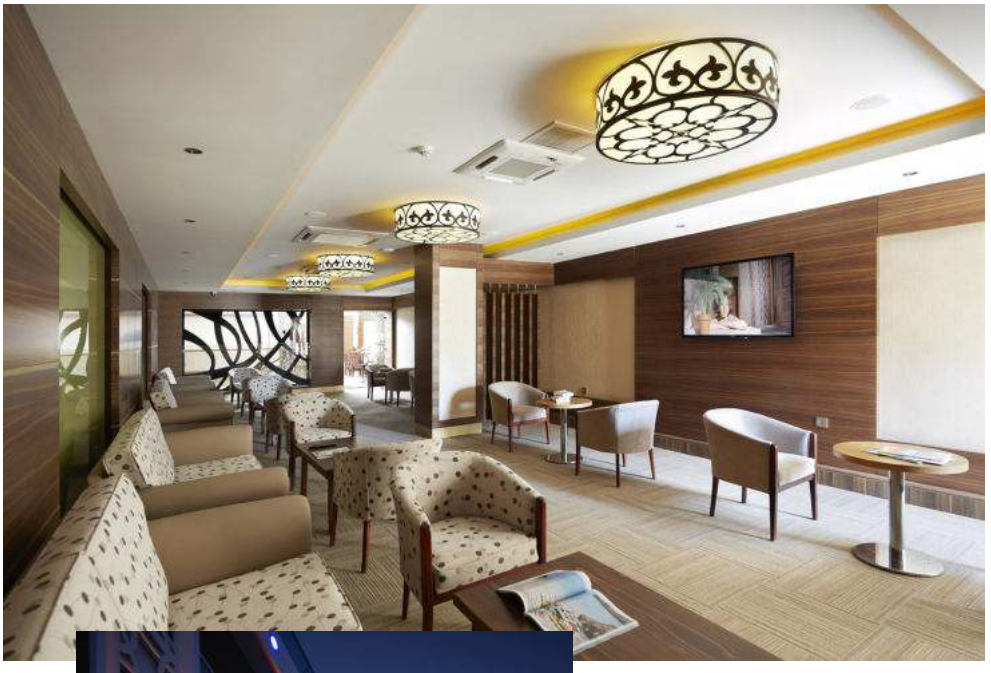
Kurulduğu günden bu yana çevreye, doğaya dost yaklaşımı ve duyarlı çalışmaları ile de fark yaratarak örnek teşkil eden Emre Oteller, sahip olduğu Mavi Bayrak ödüllü denizinde her yıl milli yüzücülerimizi ağırlamanın haklı gururunu yaşıyor.

Sıfır atık yönetimi, Marmaris Belediyesi işbirliği ile Armutalan Seyir Tepesi çöp temizliği gibi çalışmalarla adından söz ettiren Emre Oteller, haftanın 1 günü 'Nature Day' uygulaması ile de misafirlerinden tam not alıyor. Nature Day gününde, house keeping departmanı zorunlu olmadıkça çalışmıyor. Bu sayede su, deterjan, enerji tasarrufu sağlanıp haftada en azından 1 gün doğanın dinlenmesi hedefleniyor.

ÇALIŞANLARINA SAYGILI "MUTLU ÇALIŞAN-MUTLU MİSAFİR"

Emre Otelleri mutlu çalışan-mutlu misafir felsefesine bağlı çalışma sistemi ile çalışanlarının da gönlünde taht kuruyor. Çalışan motivasyonunun hizmet sektöründeki pozitif etkisinden yola çıkılarak belli dönemlerde kurum içi etkinlikler yürütülüyor. Emre Hotel The Avengers Futbol Takımı ve Emre Hotel Hard Rock Trecking grubu ile birçok





















etkinlik gerçekleştiren otel, bir ilke imza atarak tüm gelirin SMA'lı çocukların tedavisinde kullanılmak üzere Marmaris otelleri arasında "Emre Hotels Run Away" koşu yarışı yapmayı hedefliyor.

HEDEF, ULUSLARARASI PLATFORMLARDA EN ÇOK TERCİH EDİLEN OTELLER ARASINA GİRMEK ;

Kurulduğu günden bu yana kalite standartlarını sürekli geliştirerek başarıda sınır tanımayan Emre Oteller, ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi, ISO 10002:2014 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi, ISO 22000:2005 Gıda Yönetim Sistemi, ISO 45001:2018 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi ve ISO 14001:2015 Çevre Yönetim Sistemlerini kurmuş ve

Marmaris turizmine katkılarıyla sektöre yön veren "Emre Beach Otel" ve "Emre Otel" yaz sezonunda değerli misafirlerini bekliyor. Marmaris'in en güzel koyunda 1987 yılında Emre Beach Otel ile başlayan ve 1996 yılında Emre Otel'in eklenmesiyle devam eden serüven 34 yıldır "Küçük Detaylarda Büyük Farklar" vizyonuyla hareket ediyor.

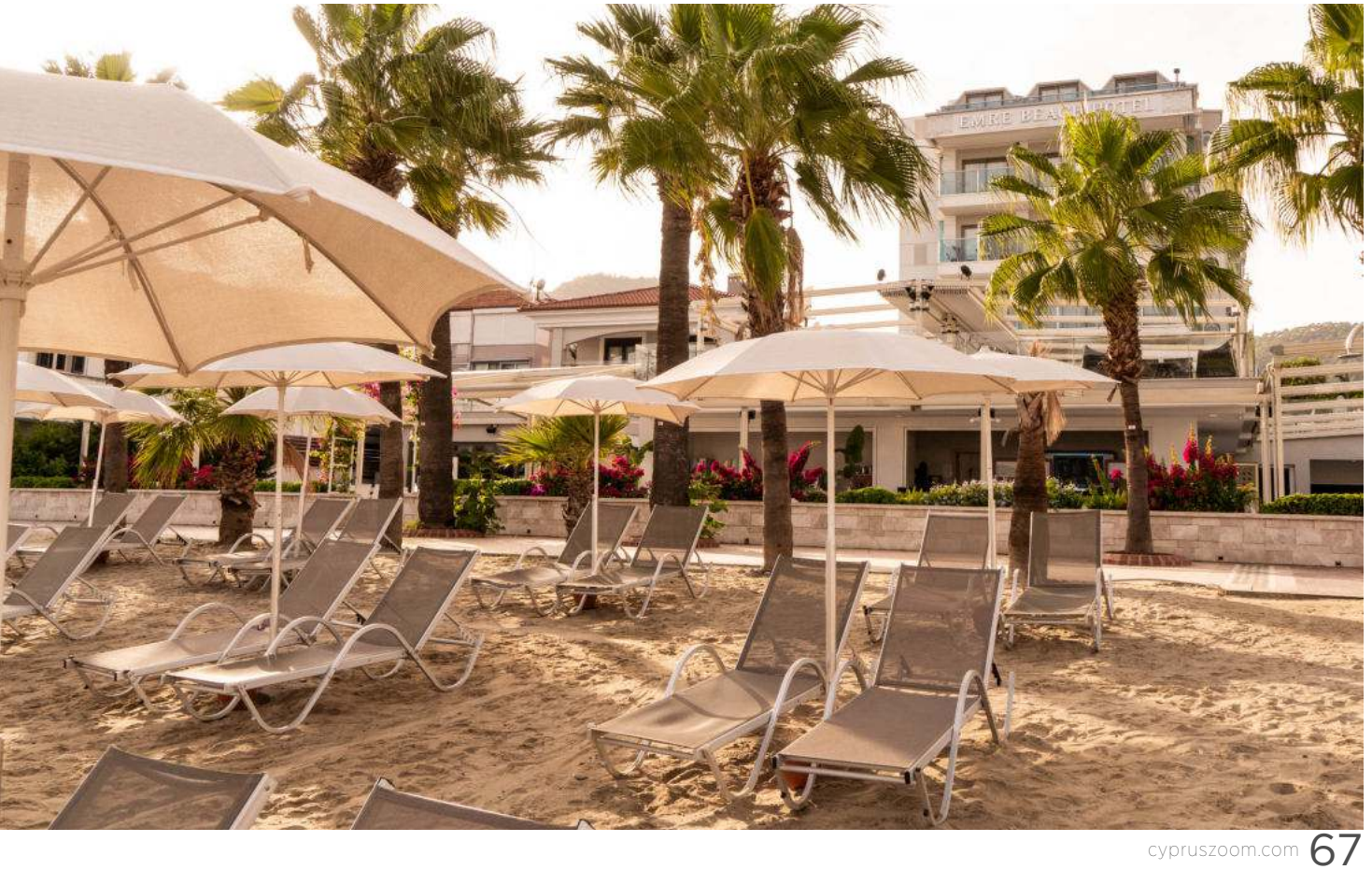




belgelendirmiştir. 2020 yılında otelpuan.com sıralamasında Türkiye'nin en beğenilen ilk 100 oteli arasına girmenin haklı gururunu yaşayan Mustafa Deliveli "Her 2 tesisimiz için Tripadvisor Mükemmel Hizmet Sertifikası almış bulunmaktayız. Dünyadaki en büyük misafir memnuniyetini yansıtan Condé Nast Traveller Readers Choice Awards 2020 için başvurumuzu yaptık..

Hedeflerimiz arasında Türkiye'den sonra uluslararası platformda da en çok tercih edilen oteller arasına girmek yer alıyor. Bir başka hedefimiz ise hali hazırda üzerinde çalıştığımız belgeler arasında "Bike Friendly - Bisiklet Dostu", "Travel Life" Sürdürülebilir Turizm sertifikası, "Yeşil Anahtar"-Çevre Koruma ve Sürdürülebilir Turizm, "Turuncu Bayrak"- İsrafı Önleme bulunmaktadır" diyor.







FOTOĞRAF: MANEKI NEKO

Davulun Efsanesi;

ALPAY ŞALT





ensar.gerçek

ENSAR GERÇEK

Türkiye'de rock müzik dendiğinde akla gelen ilk isimlerden biri olan efsane davulcu Alpay Şalt, lise yıllarında başlayan ilk müzik deneyimleri sonrasında Türk rock müziğinin öncü gruplarından Whisky ile yolunun kesişmesiyle 90'larda tüm gazete, dergi, konser ve televizyonlarda grubuyla boy göstermişti. 2021 'in haziran ayı başında Whisky'nin "Ateş Suyu" albümüne yeni düzenlemeleri ve yeni kapak görseli ile sınırlı basım bir LP olarak sahip olabileceğimiz için çok mutluyum.

Alpay abi Objektif, Yüksek Sadakat, Devil gibi gruplarla, Ogün Sanlısoy, Sabih Cangil, Emre Önbayraktar, Cemil Demirbakan, Sibel Tüzün gibi isimlerle çalıştı. Gür Akad ve Cem Köksal gibi Türkiye'nin çok önemli gitaristleriyle kurdukları Gitarizma projesinde yer aldı. Gitarizma benim de dinlerken ve seyrederken çok etkilendiğim, Yalova ve İzmit konserlerinde bulunduğum bir gösteri. Ustaların sahne tecrübelerini ve soundlarını hiç unutamayacağım. Ayrıca müzik dünyasının duayenleri Erkin Koray, Alpay, Ali ve Aysun Kocatepe gibi isimlerle çalıştığını söylemeden geçmek istemiyorum.

Müzik ile uğraşan veya bir enstrumana ilgisi olan meraklı kişilere yol gösterecek, örnek olacak önemli bir kahraman bence Alpay Şalt. Henüz bir davulu bile olmadığı günlerde yatağına elbise askılarıyla vurarak ritim tutarken gözlerini kapatıp bir stadyum konserinde olduğunu hayal eden, bundan on yıl sonra bir stadyum konserinde gerçekten çalarak olmaz diye düşünülen şeylerin aslında olabilecek şeyler olduğunu bizlere anlatan usta müzisyene çok değerli isimlerden sorular var. Alpay Şalt bu sorulara nasıl cevaplar vermiş birlikte bakalım:



DAVULU YOKKEN ELBİSE ASKILARIYLA YATAĞIN ÜZERİNDE RİTİM ÇALIŞIRKEN..



FOTOĞRAF: MEHMET TURGUT

LEYAN SENAY: DAVUL HAYATINDAKİ DÖNÜM NOKTASI NEYDİ?

Emin adımlarla marka olma yolunda ilerleyen sevgili Leyan'a çok teşekkürler ve Türkiye ayağının organizatörlüğünü yaptığı Hit Like A Girl etkinliğinde başarılar! Davul hayatımdaki dönüm noktası henüz iki yıldır davul çalan bir gençken Whisky'e katılmam oldu. Ayrıca Whisky Drum Shop'u açmam da kapatmam da hayatımın yönünü belirleyen etmenler oldu.

BİLGE CANDAN: 1-SAYIN ALPAY ŞALT, BAGET ÇEVİRME TEKNİĞİ İLE İLGİLİ BİZE NE GİBİ TAVSİYELER VERİRSİNİZ?:)

2-JOE LYNN TURNER İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİR TURNE ANINIZI ANLATABİLİR MİSİNİZ?

Güler yüzüyle uyumlu karakteriyle bulunduğu her ortama ışık saçan, çalışkanlığıyla hepimizin örnek aldığı sevgili Bilge'ye selamlarımla! İlk soruya cevaben benim yöntemim bageti avuç içi yüzümüze dönükken, işaret parmağı ve orta parmak arasında fazla sıkmadan tutup dairesel şekilde hareket ettirmek. İkinci soruya cevap olarak hangisini yazsam diye düşünürken gözümün önüne, sanırım Kayseri ya da Konya'daki Hilton Otel'inin havuz başında, Joe'nun sıcaktan kıpkırmızı olmuş halde peştemalıyla buhar banyosundan çıkışı, havalı havalı yürürken terliklerinin ıslak zeminde kayıp havalanışı ve kedi benzeri kıvrak bir manevrayla usturuplu yere inişi ardından "I'm ok, I'm ok" deyişi geldi. Adamda müthiş hikayeler vardı, Ritchie Blackmore ile Almanya'da bir şatoda kalmak zorunda kalması ve onlara musallat olan iki cadıyı mı yazsam yoksa kankası Lemmy'nin kafayı bulup 10. kattaki otel odasında pencerenin kenarında yürüme girişimi sırasında yükseklik korkusuna yenik düşmesini mi bilemedim. Turne öncesi Cem Köksal'ın stüdyosunda prova yapıyorduk ve ben de internetten Rainbow hakkındaki 3 DVD'lik bir belgesel seti getirtmiştim. Böyle bir fırsatı kaçıramazdım, belgeseli Joe Lynn Turner ile yan yana seyretmeli ve imzalatmalıydım. Jelatini açıp ilk DVD'yi koyduk. Eskilerden başladı Dio'lu yılları anlattı, ileri ala ala seyrettik ve bir an önce onun olduğu bölümlere gelelim diye ikinci diski koyduk. Graham Bonnet 'le devam eden anlatım Joe 'dan üstün körü bahsederek birden 1993'e ve Doogie White 'ın solist olduğu döneme atladı ve tabii Joe da sinirden köpürdü, kendime çok kızdım, önceden içeriğine baksana be adam. Başımdan aşağı kaynar sular dökülürken alelacele takıp bir umutla hızlı ileri alarak baktığımız üçüncü diskte de Rainbow cover grubundan müzisyenler şarkılar hakkında konuştu. Ama Joe işi çözdü, kapaktaki bilgilere baktı, belgeseli yapan firma Doogie White'ın kankalarıymış, orada da bizdeki gibi adam kayırmalar ve ayak oyunları oluyormuş. Rainbow'un en başarılı dönemine damgasını vuran solisti görmezden gelen yapımcıya okkalı bir küfür savurdu ve prova odasına doğru ayaklandık.

BURHAN ŞEŞEN: BİZ MERTOL ŞALT İLE YILLARDIR ÇALIŞIYORUZ AMA ALPAY İLE HİÇ ÇALIŞMADIK. MERTOL'LA AKRABALIKLARI NE? HİÇ BERABER ÇALMIŞLAR MI? MÜZİĞE AYNI YILLARDA MI BAŞLAMIŞLAR?

Ruhumuzu okşayan güzel şarkıların yazarı, hoş görülü ve sevgi dolu Burhan ağabeyime çok teşekkür ederim. Ortak çok arkadaşımız olan değerli Mertol



CEM KOKSAL BAND 2008 YENİ MELEK

TURGAY AKGÜN



Şalt amcamın oğludur. O, küçük yaştan itibaren çok kabiliyetli ve konservatuarlı bir müzisyen olarak müzik piyasasının çeşitli alanlarında çalıştı, ben ise ilk olarak 18 yaşında dolaptaki tahta askının sopalarını eline alan, daha çok yeraltı faaliyetlerinde bulunan alaylı bir hobi müzisyeni olarak çalıştım. Bir keresinde yıllar önce aile fertlerinin katıldığı bir sünnet düğününde birlikte çalmamıza ramak kalmıştı, direkten döndük. Fakat beklediğimize değdi, 2017 yılında Ali & Aysun Kocatepe'nin "Sabahattin Ali 110 yaşında" etkinliğine konuk olan Edip Akbayram'a 'Aldırma Gönül' şarkısında beraber eşlik ettik.

VOLKAN ÖKTEM: 1- ROCK MÜZİKLE İLGİLENEN GENÇ DAVULCULARIN SETLERİNDE KULLANACAKLARI MALZEMELERDE DİKKAT ETMELERİ GEREKENLER NELERDİR?

2- BUGÜNE KADAR YER ALDIĞINIZ STÜDYO YA DA KONSER KAYITLARINDA SİZİ ÇOK TATMİN EDEN BİR MİX OLDU MU? OLDUYSA, KİM VE HANGİ KAYIT?

Değerli komşum, örnek aldığım disiplinli ve çalışkan müzisyen, harika bir aile babası ve usta aşçı Volkan'dan gelen hedefe odaklı sorulara cevap vereyim.

Davulu olmayanların bile ilk ekipmanı bagettir. Teoride tek tip bagetle her müzik türünü çalmak mümkün olsa da her bagetin hareket kabiliyeti, dayanıklılığı ve çıkaracağı ses farklıdır. İşe göre ve kişiye göre doğru baget ve doğru davul ölçülerinin seçimini çok önemli buluyorum. Seçtiğimiz trampetin karakteri de çıkacak tüm soundu belirliyor. O yüzden bence dikkat edilecek konular sırasıyla, çalınacak müziğe uygun bir trampet, tüm sette kullanılacak doğru derilerin seçimi ve gereken doğru akort, tekniğimize uygun bir pedal, birbiriyle ve çalınan müzikle uyumlu ziller, rahat bir tabure. Sahneye çıkacakların enstrümanlarının periyodik bakımına özen göstermesi de yaşanabilecek kötü sürprizleri engelleyecektir. Unutulmaması gereken en önemli nokta, akustik aletler çalan kişi sayesinde iyi veya kötü sesler çıkarır. Miksi beni en çok tatmin eden Yüksek Sadakat 'in 2011 tarihli "Renk Körü" albümüdür, çünkü hem bazı şarkıların kayıtlarını hem de tüm miks işlemini grubun içinden bir müzisyen olan Uğur Onatkut yaptı. Canlıda da hala unutamadığım bir konser var. 1994 yılında Whisky ile İstanbul Erkek Lisesi'nde verdiğimiz seslendirmesini Altın Çizme firmasının yaptığı konserdeki rahatlığımı tekrar yakalamak isterdim, duyum o kadar iyiydi ki resmen kanatlanmıştım.

CEM GÜREL: 1-PANDEMİ SONRASI HANGİ MAÇA GİTMEK İSTER?

2-İLERİDE MSG YÖNETİMİNDE GÖREV ALACAK MI?

Geç tanıştığım ama iyi ki de tanıştığım daimi güler yüzlü insan, harika aile babası Cem Gürel'in sorularına cevabım; 1- Mahsus sorduğunu biliyorum, maça gitmek, maç seyretmek Gitarizma camiası arasında bir espridir. Aramızda bazı maç hastaları var, öyle ki konser seyretmek yerine evde maç seyretmeyi tercih edebiliyorlar. Onları bazen aramızdaki atışmalarda yerip eğleniyoruz. İnanın son kez bir futbol maçı seyrettiğim yılı bile hatırlamıyorum, çok olmuş kurtulalı.
2 - Sadece MSG değil hayatımızı etkileyen tüm kuruluşlarda yönetimlerle birlikte çalışmak isterim, benim kuşağım maalesef daha gençken darbe görmüş, katılımcılıktan uzak tutulmuş bir kuşak. Jeton yeni düştü ve zamanında memlekete, haklarımıza sahip çıkamamış olmak şimdi bana çok acı veriyor.

ZAFER ŞANLI: DAVULCU OLMASAYDIN HANGİ MESLEĞİ SEÇERDİN? BİR SİVİL TOPLUM ÖRGÜTÜNDE YER ALDIN MI HİÇ?

Müzik aletleri mağazamın bana kazandırdığı harika dostlardan biridir Zafer Şanlı, dürüstlük, cesaret, mantık ve çalışkanlık abidesidir, ne güzel oldu da birlikte müzik yapabildik. Eğer Whisky'e girmeseydim ve sonra da Whisky Drum Shop'u açmasaydım büyük olasılıkla Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Grafik Bölümünü bitirip reklam sektöründe iş hayatına atılacaktım. Bir ara da Los Angeles'taki bir plastik makyaj ve özel efekt okuluna gitmeyi düşünmüştüm. Zafer'in isteği benim de isteğim. STK'ların hayatımıza değer kattığına inanıyorum ve bundan sonraki amacım bu yönde çalışmak olacak. Şimdilik TEMA üyesi ve İstanbul Gönüllüsüyüm.

FERHAT HASANOĞLU: ALPAY ÇALDIĞI EN OLAYLI VE İLGİNÇ KONSERİNİ ANLATSA HANGİSİNDEN BAHSETMEK İSTERDİ?

Sevgili Ferhat'la 1998 yılından beri Whisky ve Yüksek Sadakat dahil bir çok projede birlikte çalışma fırsatım oldu, onun sakinliğine, analitik düşüncelerine ve zekasına hayranım. Bir çok olaylı konserde bulundum ama en acayip olanı ikinci Cem Köksal & Joe Lynn Turner turnesinde verdiğimiz ODTÜ çim

YÜKSEK SADAKAT



alan konseriydi. Sanki Kırkpınar güreş alanı ortasına dikilmiş yüksek bir platformdaydık. Sahnede koşuşturdukça ve davula abandıkça sahne deprem oluyormuş gibi sallanıyordu. Seyirci sahnenin çevresindeydi ve çember daralıyordu. O sırada kulağımdan bas gitarın sesinin gittiğini farkettim. Basçımız Çağatay Ateş bir süre farketmedi, sonra o da ne olduğunu anlamaya çalışarak amfiye, kablolarına el atmaya başladı. Sonra ses geldi, kablo çıkmış dendi, meğer seyircilerden birisi pedallardan birisini alıp gitmiş. Seyirci konserde felaket çoştu ve sahneyi neredeyse yutacak kadar çevirdi. Konser bittiğinde seyirci denizinin ortasında bir oraya bir buraya sallanan bir adada mahsur kalmış gibiydik. Bizi alacak araç sahneye 50-60 metre kadar yaklaştı fakat oraya seyirci denizinin arasından gitmek zorundaydık. Joe "ben aşağıya inmem" demez mi? Biraz bekledik, ama seyirci bir türlü açılmıyor. Yaradana sığınıp Joe'yu da aramıza alarak kendimizi araca attık. Bu sefer de zombi filmlerindeki gibi araçta mahsur kaldık. Araç ufak ufak hareket ederken seyirci aracı sallıyor, camlara yapışıyor, bağırıyor, Joe'ya daral geliyor söyleniyor, biz de korkuyoruz haliyle ama ne de olsa kendi memleketimizdeyiz diye ondan daha rahatız. Bir süre sonra bir açıklık yakalan şöför kornaya ve gaza basarak bizi alandan çıkarmayı başardı. Daha komiği, konserde gaza gelip Çağatay'ın pedalını götüren seyirci ayılınca hatasının farkına varıp pedalı bir özür notuyla bize kargoladı. Meğerse pena atmadı diye ona kızmış ve eline gelen pedalı çekip almış.

BARIŞ GÖKER: 1-WHİSKY DRUM SHOP NASIL KURULDU?
2-MÜZİKLE İLGİLİ ARŞİVCİLİĞE NE ZAMAN BAŞLADIN? ŞİMDİ NEDEN HER ŞEYİ ELDEN ÇIKARIYORSUN?

Müzik tarihimizin çok önemli isimleriyle birlikte çalışmakla kalmayıp onların tüm külliyatını ve grup kadrolarını bilen ender müzisyenlerden biri olan sevgili Barış'ın sorularına cevaben; Whisky grubuna girdiğimde Kamil Özaydın şunu söylemişti. "Yapmayı istediğimiz bu müzikten para kazanmamız zor ama yine müziğin içinde kalıp müzik aleti ticaretinden para kazanarak sevdiğimiz müziği yapmaya devam edebiliriz, istersen bu gitar mağazasına ortak ol." O sıralarda abonesi olduğum Alman davul dergisi Stix'te yurt dışında sadece vurmalı çalgılar satan uzman mağazalar olduğunu görmüştüm, bizde ise bir şey ararken tüm mağazaları dolaşmak gerekiyordu. Annemden borç alarak hava parasını ödedim ve Şubat 1992'de Kadıköy Çarşısı, alt kat, 114 numaralı dükkanı tuttum. Yıldırım - Beyaz Kardeşler, Cümbüş ve İstanbul zillerinden aldığım ürünlerle macera başladı. Sabah Yeşilyurt'taki evden çıkıp okula gidiyor, öğlen Fındıklı'dan Kadıköy'e dükkana geliyordum, pasaj kapandıktan sonra da benim dükkanda grupla prova yapıyorduk, gece tekrar Yeşilyurt'a. Daha küçükken 45'likleri pikaba koyup çalmasını biliyordum, evimizde kaset ve plaklar arasında büyüdüm. Beyoğlu'nda teyzemin işyerinin altında Kara Kedi Plak Evi vardı ve her ziyaretimizde oradan plak alırdık. İlk olarak Blam serisini biriktirmeye başlamıştım, sonra Boney M.'leri topladım. Lisede plak ve kaset biriktiren çok arkadaşım vardı ve sanırım bu doğal akışla ben de koleksiyonumu büyüttüm. Saxon, AC/DC, Van Halen albümlerini topladım. Tünay Akdeniz'in, Remix'in, Stüdyo Metal'in doldurduğu, ya da Stüdyo FM'den çektiğim kasetlerdeki en beğendiğim grupların plak ve CD'leriyle koleksiyon büyüdü. Beğendiğim filmleri veya dizileri hatta çizgi filmleri tekrar seyretmek için TV'den Betamax kasete çekiyordum, onların önce VHS sonra DVD'lerini topladım. Kamil Özaydın'ın çok güzel konser videoları vardı, birlikte seyreder önemli yerler üzerine konuşurduk, şovlar, kıyafetler, duruş ve pozlar. Zamanla konser videoları biriktirmeye başladım, sonra da davul eğitimi DVD'leri. Sonra baba oldum, davranış şeklim değişti, ayrıca dünyadaki sistem de değişti. Ebay'dan Norveçli grup TNT'nin Norveççe söylediği zamanlardaki kopya konser VHS'sini satın almak için, 35 dolar ödemenin gereği kalmadı çünkü Youtube'dan izlenebilir oldu. Hani bir söz vardır, tüm parayı bunlara harcamasaydım ev alırdım denir, işte ben de şimdi bir sosyal deney yapıyorum. Koleksiyonumu ufak ufak satıp bir ev alabilecek miyim bakalım.

ALPAY: UZUN SÜRE BİRLİKTE ÇALIŞTIK.YENİDEN BİRLİKTE OLMAKTAN ÇOK MUTLUYUM.DAVUL ÇALARKEN BAŞLI BAŞINA BİR SHOW ADAMISIN. YENİDEN BİRLİKTE OLMAMIZ KONUSUNDA SEN NE DÜŞÜNÜYORSUN?

Dönemlere yorumculuğuyla imza atmış, hala içindeki meraklı ve yaramaz çocuğu yaşatabilen değerli Alpay ağabeyime öncelikle bana bu soruyu yönelttiği için çok teşekkür ederim. Bazı sesler insanı diğerlerinden daha çok etkiler, belki de frekansları sebebiyledir bilemiyorum, Alpay şarkı söylerken ona eşlik etmek transa geçmek gibidir. Yazılış hikayelerini anlattığı şarkılarını söylerken yorumuyla o duyguları öyle bir yaşatır ki göz yaşlarıma hakim olamadığım ne konserler yaşadık. Kendimi müzik tarihimizin bir bölümüne yakından şahit olan, Alpay'ın tüm konserlerini olabilecek en iyi yerden seyreden fanatik bir hayranı kadar şanslı hissediyorum. Pandemi bittiğinde vereceğimiz ilk konseri dört gözle bekliyorum.

SABİH CANGİL: SIKI BİR ÇEVRECİ OLARAK TÜRKİYE'DEKİ ÇEVRE BİLİNCİ VE BU KONUDA YAPILANLAR HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYORSUN?

Müzik aletleri ticareti yaptığımız dönemlerde tanışıp yıllar sonra aynı sahnede birlikte çaldığımız, Almanca'dan hamurdaş olduğumuz, kültürlü, çalışkan ve çok disiplinli Sabih Cangil'e sevgilerimle. Çevreyi korumak için gereken bilgi verilmediği için insanlardan çok şey bekliyoruz. Eskiden tek TV kanalı vardı ve "Çöpü Yere Atma!" diye bir kamu spotu



filmi oynatıldığında nüfusun %70'ine bu mesaj ulaşırdı. Aile, okul ve yönetim gereken bilgiyi sürekli şekilde verirse insan davranışı kısmı çok çabuk hallolur. Bu bilinçlenmiş insanlar yönetici olarak başa geçerse doğru kararlar alınır. Okullarda geri dönüşüm anlatılıyor, okulun bahçesinde çöp kutusu var ama geri dönüşüm kutusu yok. Okulun 50 metre ilerisindeki otopark atık dolu, çocuk sabah oradan geçip görüyor, gözü buna alışıyor, yadırgamıyor. Eğitim uygulamaya geçirilmediğinde lafta kalıyor. Havamızı, suyumuzu, toprağımızı bizden sonra yaşayacaklar için temiz tutmalıyız, günlük politikalara, küçük hesaplara feda etmemeliyiz. Yenilenebilir enerji teknolojilerine gerekli yatırım yapılmadığı için eldekilere yönelirken iklim ve doğamız bozuluyor. Fabrikalar, bacalar insanları, suları ve bitkileri zehirliyor, bunu görerek gerekli adımları atmamak dünyaya, vatana ve üzerinde yaşayanlara ihanettir. Daha kendi atıklarıyla başa çıkamamış bir ülke olarak üç kuruş döviz kazanmak uğruna dünyadan çöp ithaline izin veren, takip etmeyip, doğaya saçılmasına seyirci kalan bir yönetim şeklimiz var, bu sürdürülemez. Hepimize iş düşüyor, ses çıkarmak, uyarmak gerek.

MERTOL ŞALT: ÇOCUKKEN ALPAY'IN ODASINDA İLK DEFA HEAVY METAL GRUBU SAXON' UN PLAĞINI DİNLEMİŞTİM. ALPAY'IN ROCK MÜZİK SEVDASI NASIL BAŞLADI?

2-ALPAY HAYRANLARI ONUN SPORCULUK GEÇMİŞİNİ BİLMİYOR OLABİLİR, BİRAZ BAHSEDER MİSİN?

Çok görüşemesek de ortak arkadaşlarımız sayesinde birbirimizden hep haberimiz olan, güler yüzlü ve harika müzik insanı kuzenime cevaben; Bize geldiği gün Mertol'u Heavy Metal ve Hard Rock'a boğmuştum ki o da klavye ağırlıklı Hard Rock gruplarını dinliyordu. Benim de en Saxon dönemimdi, hatta ağabeyim Almanya'dan beş tane Saxon plağı getirmişti ve Crusader albümü üzerine dolaptaki askı sopalarıyla davul çalmayı ilk kez o yaz denemiştim. İkinci sorunun cevabıyla bağlantılı olarak, Yeşilyurt Spor Kulübü yüzme takımından sutopu takımına geçtiğimizde ağabeylerimizin müzik hakkındaki sohbetlerinde AC/DC diye bir gruptan bahsettiklerini duydum. Fitili ateşleyen de, elime "bu kaseti dinle" diye tutuşturulan 90'lık bir kasetti. Bir yüzünde For Those About to Rock bir yüzünde Back in Black vardı. YSK Sutopu takımında yıldız ve genç kategorilerinde oynadıktan sonra bıraktım. Yeşilyurt Spor Kulübü benim için bir çok açıdan önemlidir, davul çalanları yakından görebildiğim, hatta çaktırmadan oradaki davulların başına oturduğum, baget bulursam tıs tıs vurup davuldan nasıl ses çıktığını öğrendiğim yerdir, Rock müzik ile haşır neşir olmamı sağlamıştır. 1985'te antremanlar arasında havuzun altındaki alanda dinlenirken müzik dinleyip üzerine bagetlerle havada antreman yaptığım yerin tam üzerindeki açık hava diskosunda 1995'te Whisky ile konser verdik.



FOTOĞRAF: SEDAT UĞURCAN / 2015 TATTOO CON

ÇAĞATAY ATEŞ: 1-İKİ YIL ÖNCE BEN MÜZİĞİ BIRAKIYORUM, BİR YIL İÇİNDE ELİMDEKİ ALET EDEVATI DA SATARIM DEDİRTEN NEYDİ? 2- ŞU AN BU KONUDA NE DÜŞÜNÜYOR, KENDİSİNİ MÜZİĞİ BIRAKMIŞ GİBİ HİSSEDİYOR MU?

30 yıllık, dobra grup arkadaşım Çağatay'la gözümüz kapalı da olsa, birbirimizi duymasak da, hatta ayrı odalarda çalsak bile aynı anda tuş yapabilecek kadar bağlıyız. Evet, o kararı vermemdeki sebep önceki birkaç yıl boyunca onlarca değişik proje hazırlayıp, üzerinde yüzlerce saat çalışıp, ondan fazla grupta yer alıp sonucunda hayal kırıklığı yaşamamdı. Üzerine son noktayı seyirci olarak gittiğim DorockXL'deki Ankara Rocks gecesi koydu. Çünkü sahnede çalarken bir çok şeyi görmüyoruz ya da sahneden inince unutuyoruz. Sahneye çıkan birbirinden şahane grubun özenle hazırladığı sahne şovunun ve seslerinin nasıl gümbürtüye gittiğini görüp bu memlekette bu işi yapmak için salak olmalıyım diyerek kararımı verdim. Ne için çabalıyoruz? Car car konuşan üç sarhoşa müzik çalmak için mi? Kompleksli sesçi kendini tatmin etsin diye mi? Monitörde duran eleman sahneye bakacağına cep telefonundan chat yapsın diye mi? Işıkçı kafasına göre strob kullansın sis bassın diye mi? Mekan para kazansın biz de kapı girişine razı olup kuliste iki tane bedava bira içelim diye mi? Mekanın müzik sorumlusu telefona, mesajlara, e-postalara cevap vermeyip seni adam yerine koymayarak kendisini tatmin etsin diye mi? Ama evrenin her zaman başka planları vardır. Ben bu kararı aldıktan iki ay sonra eşimi işten çıkardılar. Ben mecburen tekrar sahalara döndüm, çalabildiğim kadar grupta çalmaya ve ders vermeye devam ettim. Bir yandan koleksiyonumdan ve müzik aletlerimden fazlalıkları ayırıp satmaya devam ettim. Pandemi başlamadan son kez 13 Mart 2020'de Ogün Sanlısoy 'la İzmir'de çaldık, eşim de haziran'da tekrar işe başladı, görevi tekrar o devraldı. Şunu gördüm ki bir şeye mecbur kalmak insanı çok hırpalıyor. Müzik yapmayı istememek bir tercihtir, ama müzik çalmanın yasak olması ya da herhangi başka bir kısıtlama psikolojiyi bozuyor. Cevaba gelirsek, ben müziği bırakmak istesem de müzik buna izin vermiyor herhalde.



AFRİKA'NIN GERGEDANLARI NÜKLEER BİLİMİ SAYESİNDE KORUMA ALTINA ALINACAK

İZİNSİZ GERGEDAN AVI HAKKINDA:
Güney Afrika dünyadaki gergedanların yüzde 90'ına ev sahipliği yapıyor. 2010-2019 yılları arasında 9,600'ün üzerinde gergedan kaçakçılar tarafından öldürüldü. Gergedan boynuzu ticareti uluslararası anlamda yasadışı ve yasak olmasına karşın, yasadışı boynuz satışını destekleyen ve aralarında Vietnam, Çin, Kamboçya, Hırvatistan ve Kuzey Kore'nin de bulunduğu birçok ülke var. Günümüzde gergedan boynuzu kaçakçılığı sadece başlı başına bir sektör haline gelmekle kalmayıp aynı zamanda büyük suç örgütlerinin gelir kaynaklarından biri haline de gelmiştir.



Afrika'da yaşayan gergedanların izinsiz avlanmasının önüne geçmek için yenilikçi ve nükleer bilim temelli bir küresel proje geliştirildi. Güney Afrika'daki Witwatersrand (WITs) Üniversitesi tarafından başlatılan ve geçtiğimiz ay lanse edilen 'Rhisotope Projesi' kaçak gergedan avını büyük ölçüde azaltmayı öngörüyor.

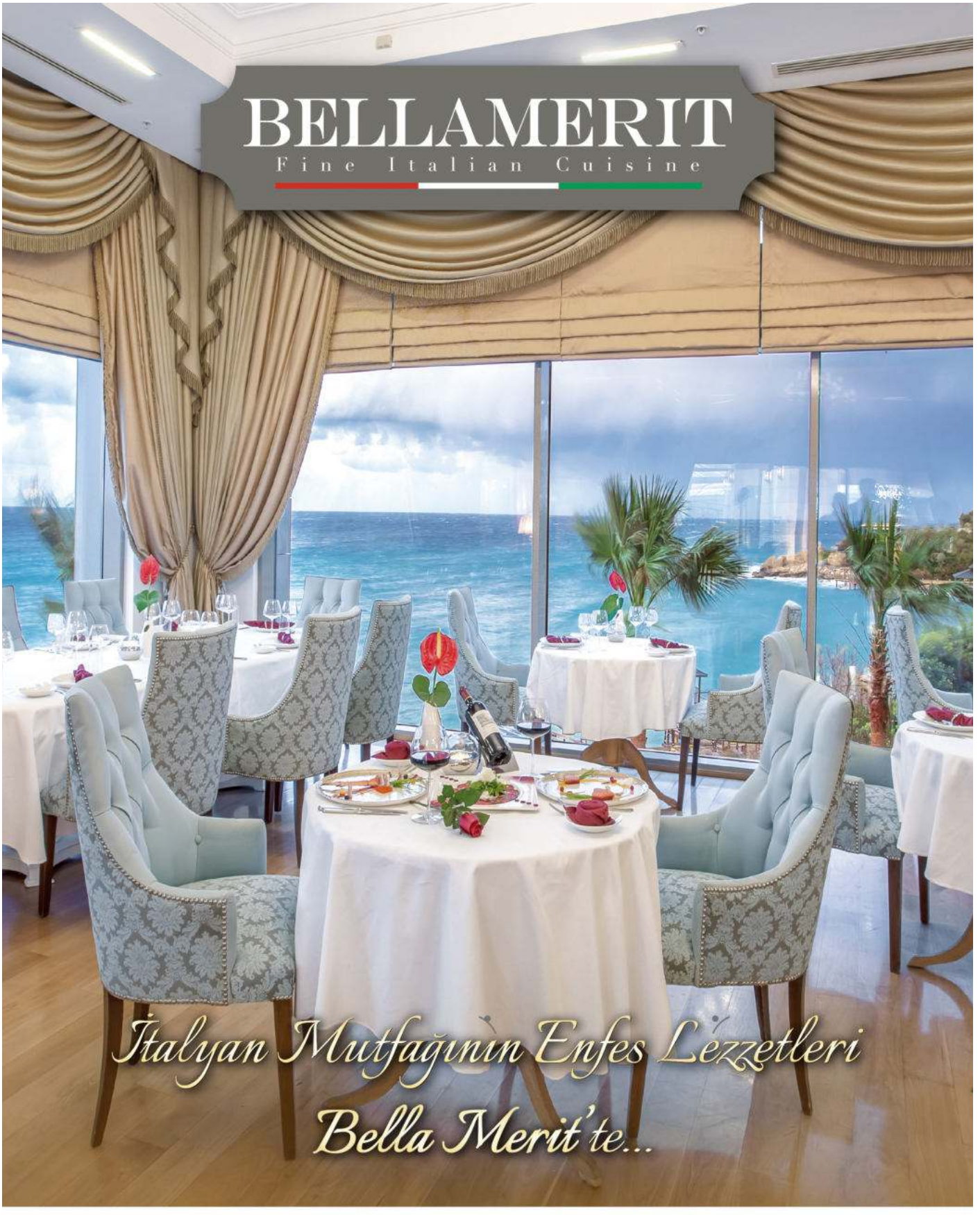
Proje, Rusya Devlet Atom Enerjisi Kurumu Rosatom, Avustralya Nükleer Bilimi ve Teknolojisi Kuruluşu (ANSTO), ABD Colorado Eyalet Üniversitesi ve Güney Afrika Nükleer Enerji Şirketi'nin (Necsa) yanı sıra, dünya çapındaki bilim insanları ve Güney Afrikalı gergedan sahipleri ile, veteriner hekim Dr. William Fowlds'un işbirliğiyle yürütülecek.

Rosatom'un ana destekçisi ve ortağı olduğu ve üniversitelerle nükleer enerji alanında faaliyet gösteren kuruluşlar arasındaki uluslararası teknolojik işbirliğinin eşsiz bir örneği olan projenin tanıtımı, projenin önemli işbirliği ortaklarından Bufaalo Kloof Özel Vahşi Hayvan Koruma Parkı'nda yapıldı.

Projenin tanıtım gününde aynı zamanda ilk aşama da başlatılarak, eser miktarda ve tamamen zararsız kararlı izotoplar iki gergedanın boynuzlarına dikkatlice yerleştirildi. Önümüzdeki üç ay boyunca bilim insanları bu gergedanları gözlemleyecek ve izotopların boynuz ve hayvanla nasıl bir etkileşime girdiğini anlamak için hayvandan alınan çeşitli örnekleri analiz edecek. Bu araştırmanın temel özelliği, bu nadide hayvanların boynuzlarına yerleştirilen radyoaktif izotopların hayvana zarar vermediğini teyit etmek olacak. Uygun radyoaktif izotop ve bunun miktarı, bilgisayarlı ve hayalet (phantom) modelleme yöntemlerinin kullanılmasıyla tespit edilecek.

Projenin ana kahramanları ve öncüleri ise, seçilen iki gergedan oldu. Bu gergedanlardan İgor, ismini sivil nükleer teknolojinin gelişmesine önemli katkıları olan Sovyet nükleer fizikçi İgor Kurçatov'dan alırken, diğer gergedan Denver ise adını projeye büyük katkı sağlayan Colorado Eyalet Üniversitesi'nin bulunduğu Colorado eyaletinin başkentinden alıyor.





NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974 www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC



Dermatoloji Uzmanı Dr.
KAMİLE DEMİRCİ

ÇOCUKLAR ve GÜNEŞ

Uzun süre evlerde kapalı kalan çocuklarımızı güneşli ortamlara çıkarmanın zamanı geldi. Hepimizin bildiği gibi güneşin yararlı etkileri kadar zararları da var. O zaman ne yapmalıyız? Çocuklarımız güneşe çıkmalı mı? Çıkartmamak daha mı iyi?

GÜNEŞ IŞINLARI CİLDİMİZDE NE YAPAR?

Güneş ışınlarının cildimize olan etkisi dalga boyuna göre değişir. Uzun dalga boylu olan UVA ışınları cildimizde bronzlaşma ve yaşlanmadan sorumlu iken, kısa dalga boylu UVB güneş yanığı, cilt yaşlanması ve kansere eğilimden sorumludur.

Güneşin zararlı etkilerine hassasiyet kişiler arasında farklılık gösterir. Bronzlaşma kapasitesi düşük, açık tenli, açık renk gözlü, sarı-kızıl ton saçlılar güneşten daha çok etkilenirler. Bu kişiler daha hızlı güneş yanığı olurlar, erken yaşlanma ve kanser oluşumu daha sık görülür.

Çocukların derisi yetişkinlere göre ince ve açık renk olduğundan, az yağ salgılayıp daha kuru olduğundan güneş yanığı olma ihtimali fazladır. Yapılan araştırmalarda insan ömründe maruz kalınan toplam ultraviyole miktarının yüzde 80 kadarlık bölümünü 18 yaşına kadar aldığı tespit edilmiştir, ayrıca başka bir araştırmada hayatın ilk 10 yılı içinde alınan güneş miktarı ile cilt kanseri oluşumu arasında pozitif bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Bu iki nedenle çocukluk çağında güneş ışınlarından doğru bir şekilde korunmak ileri yaşlarda oluşabilecek cilt kanserlerini önlemek açısından önemlidir.

GÜNEŞİN YARARLI ETKİLERİ DE VAR.

Güneş ışınları deride D vitamini sentezinde etkilidir. D vitamini ise kemik büyümesini destekleyen kalsiyum metabolizmasında gereklidir. Ayrıca güneş ışınları etkisiyle melatonin salgısının artması ruh halinde düzelmeye sebep olur. Bu nedenlerle çocukların küçük yaşlardan itibaren bilinçli bir şekilde güneşe maruz bırakılması gerekir.

GÜNEŞ ISINLARINDAN ÇOCUĞUMUZU NASIL DOĞRU SEKİLDE FAYDALANABİLİRİZ!..

Güneşin zararlı etkileri alınan ultraviyole miktarına bağlı değişim gösterir. Bu miktar ise bir dizi faktöre bağlıdır.

- Kuzey yarımküre temmuz ayında yeryüzüne ulaşan UV miktarı en yüksektir.

- Ekvator bölgesi güneş ışınlarını dik olarak yoğun miktarda alır.

- Rakımın yüksek olduğu bölgelerde alınan UV artar.

- Saat 11.00 ve 14.00 arası maksimum güneş ışını yeryüzüne düşer.

- Bulutlu hava UV ışınlarını bir miktar azaltır.

- Yeryüzünde kar olması yansıma mikatarını artıracağından UV maruziyeti daha fazla olur. Çimen kuma göre ışınları daha az yansıtır.

- Su güneş ışığını yansıttığı için denizde yüzerken alınan UV miktarı artar.

ÇOCUKLARINIZLA DIŞARIDA VAKİT GEÇİRMEK İSTEDİĞİNİZDE

** Çocuğunuzun başına siperlikli bir şapka giydirin.*

** Şemsiye altı, gölgelikli ve çimlik alanlarda gezinmeyi tercih edin.*

** Bebek arabasını geniş tenteli olanlardan kullanın.*

** Pamuklu sık dokumalı kumaş kıyafetlerle mümkün olduğunca güneşten korunma sağlayın.*

** Kıyafetle korunamayan açıkta kalan tüm cildine yüksek koruma faktörlü kremler uygulayın.*

** Dışarıda olacağınız saatlerin güneş ışınlarının yeryüzüne dik ulaştığı saatlere denk gelmemesine özen gösterin*

** Öğlen saatlerinde yüksek rakımlı yerlerde bulunmaktan kaçının.*

** Uygun saatler içinde bebekleri maksimum 10, büyük çocukları 20 dakikadan fazla direk güneşe maruz bırakmayın.*



YAKUP
DEBRELİ



Dr. Filiz Adanur

Malum süreç devam ediyor, her kesimden fedakârlıklar oldu bu dönemde. Büyük boyutlu işletmeler hariç herkes hem ekonomik hem de psikolojik travmalar yaşadı. Dönem dönem bir sürü işletme grubu açıldı kapandı, yarı zamanlı ya da yarı kapasiteli çalıştı. Son uygulanan tam kapanma sonrasında yine kontrollü normalleşme adımları atıldı, ama bir sektör var ki henüz normalleşemedi. Spor sektörü...

Salonlarımız hala kapalı. Sporseverlere evlerinde neler yapabilirler diye tavsiyelerde bulunduk ama artık bir seneyi geçti ikinci yıla doğru ilerliyoruz, insanlar evde sıkılmaya başladı.

Oysaki covid hastalığının en büyük direnişçisi bağışıklık sistemimiz. Bağışıklık sisteminin de en güçlü ilacı spor yapmak olarak biliyoruz.

Tabi bu konudaki bilgimiz sınırlı olduğu için konunun uzmanı Doktorumuz aynı zamanda voleybol dalında spor arkadaşımda olan Dr. Filiz Adanur ile konu hakkında bizlere faydalı olacağını düşündüğüm bir söyleşi gerçekleştirdik

COVID 19 ve SONRASI SPOR

FİLİZ HOCAM SİZİ TANIYABİLİR MİYİZ?

İzmir Ege Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdim. Mecburi hizmet için Kocaeli'ne atandım. İki yıl süreyle Kanser Erken Teşhis Eğitim Merkezinde Sorumlu Hekim olarak görev yaptım. Bunun yanında Kocaeli Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümünü bitirdim. Şu an Sağlık Müdürlüğü hekimi olarak görevime devam etmekteyim. Bir çok hekimin önceliği gibi koruyucu hekimliği ön planda tutarak görevimi yapmaktayım. Sporun ve sosyal faaliyetlerin akabinde mental olgunluğun sağlığımızda ve kaliteli yaşamdaki rolünü keşfettiğim için bu konuda insanları bilgilendirmek de görev kabul ettiğim durumlardan biri.

Tenis, voleybol, buz pateni, binicilik, latin dansları sevdiğim ve ilgilendiğim hobilerden birkaçı. Müziğe de her zaman hayatımda az ya da çok yer verdim. Yan flüt ve piyano severek dinlediğim ve orta düzey de olsa üflediğim ve çalabildiğim enstrümanlardan. Hayata bakış açım ise gezilecek, öğrenilecek ve paylaştıkça çoğalacak çok değerimiz var. Mutlu olmak elimizde.

COVİD19 İLE ALAKALI BİZİM BİLDİKLERİMİZ DIŞINDA DURUM NEDİR?

Corona virüs enfeksiyonu tüm dünyayı etkileyen bir salgın haline gelmesi sebebiyle her birey tarafından farklı seviyelerde ilgi çekmiş ve yakından takip edilmiş bir durum olsa da bazı eksik

bilgiler veya yanlış yönlendirmelerde maalesef mevcut.

Söz konusu virüs aslında grip virüsüne çok benziyor. Genellikle belirtilerin başlamasından sonra çalışılan PCR pozitif çıktığında aslında 3-7 gün öncesinde bulaş gerçekleşmiş oluyor. Bulaştırıcılık en çok ilk 7 -10 gün sürüyor. Bazı kişilerde uzamış PCR pozitiflikleri olsa da (10.gün PCR pozitiflik) bulaştırıcılıkta anlamlı değil. Çok sık antijenik yapı değiştiriyor. Yeni varyantların ortaya çıkması da yapılan aşılamaların kısa süre etkin olmasına neden oluyor. Şuan için tespit edilen İngiltere, Japonya, Brezilya, Güney Afrika, US/ California varyantları çıktı. Hastalığın seyri varyanta göre kötü seyredebileceği gibi, iyi seyirli dönüşümlerde söz konusu olabiliyor. Hastalığa karşı özgür gelişip veya oluşan varyantların etkisinin azalması veya bulaşının zorlaşmasında iyi seyir söz konusu olabiliyor fakat biz henüz anlamlı oranları yakalayıp bunu tecrübe edemedik.



HOCAM SİZCE COVİD DEN NE ZAMAN KURTULURUZ?

Salgının seyri için en önemlisi bu virüse sahip çıkmamak yani enfekte olmamak. Tüm dünya genelini düşünürsek kültürel çeşitliliğin yanı sıra toplumların duyarlılıkları ve kurallara uyumları da değişkenlik gösteriyor ve tüm dünya beraber aynı gemideyiz. Bunun için alınan önemler ne yazık ki yeterli nüfus oranlarına ulaşamadı. Bu sebeple artık aşılama sistemine bağlanan umutlar daha da güçlendi. Dünya genelinde ulaşılan yüksek aşılama oranlarıyla kolaylaşacak olan sürü bağışıklığı kazanıldığında salgınında sonu gelecektir. Bu aşılama sürecinde biraz daha kontrollü ve tedbirli yaşamamız gerekse de tedbirli bir sonbaharın ardından 2021'in azalan günlerine eşlik eder gibi salgınında azalıp biteceği düşünülüyor.

SPORUN BU HASTALIKTAKİ ÖNEMİ NEDİR?

Egzersizin bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri son yıllarda sıklıkla gündeme gelmiştir. Egzersizin bağışıklık sistemini geliştirerek enfeksiyonlara direnci arttırdığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Hafif orta şiddetteki egzersizi takiben tümör hücrelerine karşı vücudun temel koruyucu sistemi olan NK hücreleri ve B hücreleri artmaktadır. nötrofil (beyaz kan hücrelerinin alt grubu) işlevleri uyarılır, makrofaj fonksiyonları ve etkinlikleri de artmaktadır. Bunlar da zaten bağışıklık sistemimizi oluşturan yapıtaşlarıdır.

Bağışıklık sistemimizin olağan şekilde çalışmasında ve güçlendirilmesinde en büyük destekleyici faktörlerden biri doğru şekilde yapılan egzersizler ve sportif faaliyetlerdir. Bunun için gerekli olan enerji kaynağını da sağlıklı beslenme sonrası kazanılan sağlıklı kaloriler oluşturmaktaysa herhangi bir yüzeysel enfeksiyonun siz de hastalık oluşturma ihtimali oldukça azalacaktır. Düzenli yapılan egzersiz sonrası vücut strese girer ve dolaşım sistemi sindirim sistemi sinir sistemi maksimumda çalışır ve başka kritik stres durumları için prova oluşturulmuş olur. Hafıza hücreleri oluşur ve gerektiğinde daha hızlı bağışıklık yanıtı oluşturmak üzere devreye girmeye hazırdırlar.

COVİD enfeksiyonu da farklı yaş gruplarını farklı düzeyde etkileyebildiği gibi aynı yaş gruplarını da farklı düzeyde etkilemektedir. Bunun en önemli sebeplerinden biri ise enfeksiyona yakalanmamamızda görevli vücudun savunma mekanizması yani bağışıklık sisteminin kişiden kişiye değişiklik göstermesidir. Bazı kişilerde hastalık altta yatan sebep olsun olmasın ağır seyrederken, bazı kişilerde belirti göstermeden, sessiz seyredebilmektedir. Bu grubun çoğunluğunu da bağışıklık sistemi güçlü enfeksiyonlara dirençli olan kişiler oluşturmaktadır.

COVİD E YAKALANMIŞ BİR HASTA İYİLEŞTİKTEN SONRA SPORA NE ZAMAN BAŞLAMALIDIR?

Performans sporcuların kas kitleleri iyi dayanıklılar genelde genç yaş grubundalar ve sağlıklılar bu yüzden büyük çoğunluğu hastalığı belirtisiz geçiriyorlar.

Aslında sporcuları değerlendirirken sistemik enfeksiyon oluşmuş mu? ikincil organ hasarı var mı? komplikasyon gelişmiş mi? gibi soruların cevaplarına göre ilerlemek gerekir.

Örneğin KVS (kalp-damar veya dolaşım) tutulumu varsa, damarsal tutulum sonucu AKS (Akut Koroner Sendrom - kalbe giden kanın ani bir şekilde azalmasıyla ortaya çıkan durumlara (örneğin kalp krizi) genellikle verilen genel bir

isimdir), kas tutulumu sonucu miyokardit, kalp yetmezliği veya aritmiler gelişebilir.

Yoğun bakım gerektiren bir seyir söz konusu ise iyileşme sonrası akciğer kapasitesinde azalma, egzersiz toleransında azalma, kronik yorgunluk, depresyon, anksiyete, uykusuzluk, nöropati ve kas güçsüzlükleri gibi durumlar görülebilir.

Egzersize güvenli dönüşte; Asemptomatikse, semptomsuz 7-10 gün sonrası spora başlayabilirler.

Medikal değerlendirmesi olağan ise derecelendirilmiş submaksimal egzersiz (Bir amaç için programlanmış fiziksel ve zihinsel egzersizler bütünü) testi ile değerlendirilir. Sporcu 10-20 dakika süreyle max eforun %60-70 ile teste girer; yorgunluk nefes darlığı göğüs ağrısı bulantı çarpıntı miyalji hipertermi (halk arasında kas romatizması olarak da) varlığı izlenir. Kalp hızı dinlenmede ve egzersiz sırasında izlenir. testte bulgu saptanmayan sporcu aşamalı olarak aktivite dönüşü sağlanır.

Max kalp hızının kademeli arttırıldığı, egzersiz sürelerinin (15-30-60 dk), içeriğinin (hafif -orta) sıklığının kademeli olarak yavaş yavaş arttırılması ve yaklaşık 15 gün süresince hastalık öncesi kapasiteye dönülebileceği öngörülmektedir.

Asemptomatik covidde

10 gün belirti yoksa ve ekg normalse spora başlanabilir. Myokardit geliştiyse 3 - 6 ay egzersiz yasak / sakıncalı. Sonrasında kardiyolojik muayenesinde bulgu yoksa başlayabilir.

Semptomatik covidde miyokardit yoksa 2-3 hafta sonra spora başlanabilir. Miyokardit geliştiyse yine 3-6 ay egzersiz yasak / sakıncalı. Sonrasında kardiyolojik muayenesinde bulgu yoksa başlayabilir. Aritmi gibi uzun dönem komplikasyonlarıda göz ardı edilmemeli.



BİZLERE SON OLARAK NELER SÖYLEMEK İSTERSİNİZ?

Bu salgın aslında çok kötü bir salgın sayılmaz. Hastaların çok büyük bir çoğunluğu iyileşiyor oranlara bakıldığında %98 lerde iyileşip taburcu olan bir hasta profili mevcut. Tabi ki daha da problem olan durumlar söz konusu altta yatan hastalığı olanlar kalp akciğer hastalığı olanlar diyabet hipertansiyon hastalığı olanlar ve 65 yaş üzeri hastalarımızı korumak çok önemli. Hem bu risk grubunun kendilerini korumaları gerekiyor. Hem de gençlerimizin enfeksiyonu eve taşımadan onları koruması gerekiyor. Genç nüfusta da çok düşük gibi dursa da % 0,2 lerde ölüm oranları mevcut. O yüzden herkesin önlem kurallarına uyması önemli. Eve ölüm taşımayalım.

Kontrollü ve aşamalı aşılama dönemimiz hızla ilerlerken tedbirleri ihmal etmeyelim. İster spor yaparak ister meditatif etkinlikler yoluyla fizyolojik ve psikolojik olarak bağışıklık sistemimizi güçlü tutarak virüsü önce kendimizden sonra tüm toplumdan uzak tutalım. Sağlıkla kalalım...

Filiz hocama bizlere zaman ayırdığı ve bu faydalı bilgileri aktardığı için çok teşekkür ediyorum. Bir an önce bu konulardan uzaklaşarak normal hayatımıza ve tabi ki spor salonlarımıza sağlıklı bir şekilde geri dönmek bu aralar en büyük dileğimdir. Kurallara uymanın gelecekteki sağlıklı günlerimiz için çok önemli olduğunu tekrar hatırlatıp sağlıklı günler dilerim.

Sporla kalın, sağlıkla kalın...


DRONE ÇEKİMLERİ İÇİN
0533 825 7000

ZOOM AJANDA

01 OCAK

- Yeni Yıl Etkinlikleri
- Üniversite Etkinlikleri

02 ŞUBAT



- Uluslararası Kuzey Kıbrıs Bisiklet Turu
- Gastronomi Fuarı
- Orkide Yürüyüşü
- Türk Film Günleri
- **Lefkoşa** Müzik Festivali
- Eşek Günü - **Büyükkonuk**

03 MART



- Medoş Lalesi Festivali – **Avtepe**
- Beşparmaklar Tiyatro Festivali
- Orkide Festivali - **Hisarköy**
- Kültür ve Sanat Günleri - **İskele**
- Mağusa Çocuk Festivali
- GAU Tiyatro Günleri - **Girne**
- İtalyan Film Festivali
- Lale Festivali - **Tepebaşı**
- Denizdeki Portakallar - **Mağusa**
- Eğitim ve Kitap Fuarı



04 NİSAN



- Ot Kültür Festivali - **Tatlısu**
- **Mesarya** Tiyatro Şöleni
- Gafgarıt Festivali - **Yiğitler**
- Yafa Portakal Şöleni - **Lefke**
- Çilek Festivali - **Yeşilırmak**
- Halk Yürüyüşü Festivali - **Dipkarpaz**
- Kültür ve Sanat Şenliği - **Gönendere**
- **Kalavaç** Festivali
- IV. St. George Festivali - **Koruçam**
- Çocuk Festivali - **Lefkoşa**
- **Mormenekşe** Enginar Festivali

05 MAYIS



- El Magarınası Festivali - **Görneç**
- **Girne** Kültür Sanat Günleri
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Kumdan Heykel Festivali - **Mağusa**
- Kıbrıs İpek Kozası Fes. - **Bellapais**
- Bellapais Müzik Festivali - **Bellapais**
- TSM Amatör Korolar Festivali
- DAU Bahar Festivali -**Mağusa**
- Kültür Ve Sanat Festivali - **Düzova**
- Eko Gün - **Büyükkonuk**
- LAU Bahar Şenlikleri - **Lefke**
- Gençlik ve Spor Festivali - **Lefkoşa**
- Peace Works Çocuk ve Gençlik Festivali
- YDU Kariyer Festivali
- Mehmetçik Festivali - **Mehmetçik**
- Orkide Festivali - **Hisarköy**



06 HAZİRAN



- Portakal Festivali - **Güzelyurt**
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- Çocuk ve Kültür Festivali - **Değirmenlik**
- Emek Festivali - **Akdoğan**
- Zerdali Festivali - **Esentepe**
- Suriçi Panayırı ve Deniz Fes. - **Mağusa**
- Karpuz Festivali - **Yıldırım**
- Türksoy Opera Günleri
- Folklor Festivali - **İskele**
- İncirli Mağara Festivali - **Geçitkale**
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Çocuk Festivali - **Vadili**
- **Hamitköy** Kültür ve Dayanışma Şöleni







07 TEMMUZ



- Patates Kültür ve Sanat Festivali - **Beyarmudu**
- Geleneksel Kısa Film ve Belgesel Festivali - **Lefkoşa**
- Uluslararası Folklor ve Kültür Festivali- **Gönyeli**
- **Karpaz** Sahil Cümbüşleri
- **Esentepe** Yabani Kayısı Festivali
- Geleneksel **İskele** Festivali
- **Mağusa** Kültür, Sanat ve Turizm Festivali
- 11 Meşela Festivali - **Dikmen**
- KKTC Uluslararası Korolar Festivali

08 AĞUSTOS



- **Ozanköy** Harnup Pekmezi Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Barış Festivali - **Lefkoşa**
- Verigo Festivali - **Yedidalga**
- Kumdan Kale Festivali - **Mağusa**
- Deniz Festivali - **Alsancak Belediyesi**
- Gabbar Festivali - **Kırıkkale**
- **Mehmetçik** Üzüm Festivali
- Uluslararası Altın Salkım Festivali
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- **Taşkent** Kültür Festivali
- Babutsa Festivali - **Serdarlı**
- **Yeniboğaziçi** Siyah Kupa Festivali
- Hasder Lefkoşa Gençlik Günleri
- **Çamlıbel** Köy Şenliği
- Kitap Fuarı - **Lefkoşa**



09 EYLÜL



- **Kalkanlı**'da Çakisdez Festivali
- Kuzey Kıbrıs Uluslararası Müzik Festivali
- **Göçmenköy-Taşkınköy** Kültür Sanat Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Festivali **Büyükkonuk**
- Hellim Festivali - **Geçitkale**
- Kıbrıs Tiyatro Festivali - **Lefkoşa**
- **Vadili** Uluslararası Kültür ve Sanat Festivali
- **Lefkoşa** Klasik Caz ve Dünya Müziği Festivali

10 EKİM



- Zeytin Festivali - **Zeytinlik**
- **Çatalköy** Kültür Sanat Günleri
- Geleneksel Eko Gün Etkinlikleri - **Büyükkonuk**
- **Doğanköy** Alıç Festivali
- **Lefke** Hurma Festivali



11 KASIM



- Uluslararası İşçi Filmleri Festivali
- **Lefke** Uluslararası Sanat Festivali
- Kitap Festivali - **Lefkoşa**
- **Güzelyurt** Tiyatro Günleri
- **Lefke** Hurma Festivali

12 ARALIK





COVID İŞTAHIMIZI AÇTI; TÜM DÜNYADA İNSANLAR **BİR YILDA 6 KİLO ALDI**

COVİD-19'UN BESLENME VE SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ' ARAŞTIRMASINA GÖRE, COVİD-19 İLE BİRLİKTE KÜRESEL NÜFUSUN YÜZDE 31'İ AYDA ORTALAMA 550 GRAM ALDI. TÜRKİYE'DEKİ 64 İLDEN TOPLAM 1036 KATILIMCIYLA YAPILAN ARAŞTIRMAYA GÖRE, PANDEMİNİN BERABERİNDE GETİRDİĞİ YENİ YAŞAM TARZI, YETİŞKİN BİREYLERİN KONTROLSÜZ YEME VE DUYGUSAL YEME SEVİYELERİNDE ARTIŞ MEYDANA GETİRDİ

Küresel Covid-19 salgını sadece yaşam biçimimizi, sağlığımızı etkilemedi aynı zamanda yeme alışkanlıklarımızı da ciddi bir şekilde değiştirdi. İpsos tarafından gerçekleştirilen, 30 ülkenin verilerinin değerlendirildiği 'Covid-19'un Beslenme ve Sağlığımız Üzerindeki Etkileri' araştırmasına göre, Covid-19 ile birlikte küresel nüfusun yüzde 31'i ayda ortalama 550 gram aldı. Yıl olarak hesaplandığında ise insanların Covid-19'un getirdiği sosyal ve psikolojik nedenlere bağlı olarak ortalama altı kilo aldığı görüldü. İstinye Üniversitesi (İSÜ) öğretim üyeleri Covid-19 pandemisinin beraberinde getirdiği yaşam şeklinin beslenme alışkanlıklarını ve davranışlarını nasıl etkilediğini araştırdı.

OBEZİTE RİSKİNİ ARTTIRABİLİR

İSÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyeleri Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu, Öğr. Gör. Elif Emiroğlu, Arş. Gör. Mutlu Tuçe Ülker, Dr. Berkin Özyılmaz Kırcali ve Arş. Gör. Sena Oruç'un yayımladığı makalede günlük alışkanlıkların mecburi evde kalmalar nedeniyle büyük ölçüde bozulduğu ve bu durumun özellikle beslenme düzeni olmak üzere birtakım davranış değişikliklerine neden olduğu belirtildi. Buna göre, ekran karşılarında geçirilen uzun süreler, hareket alanlarının sınırlanması gibi nedenlerden dolayı birçok kişi sağlıksız beslenme eğilimleri gösterdi. ''Covid-19'un yarattığı stres artışı ve can sıkıntısı daha fazla enerji alımının yanı sıra daha yüksek miktarlarda yağ ve karbonhidrat tüketimi ile ilişkilendiriliyor'' diyen öğretim üyelerinin açıklamasında pandemide kazanılan sağlıksız beslenme alışkanlıklarının, obezite gelişme riskini ve Covid-19 ile ilişkili komplikasyonların riskini artırabileceği ifade edildi.

HER ÜÇ KİŞİDEN BİRİ KİLO ALDI

İSÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından, Türkiye'deki 64 ilden toplam 1036 katılımcıyla yapılan araştırmaya göre, pandeminin beraberinde getirdiği yeni yaşam tarzı, yetişkin bireylerin kontrolsüz yeme ve duygusal yeme seviyelerinde artış meydana getirdi. Bu süreçte her üç kişiden birinin vücut ağırlığında artış oldu. Araştırmaya katılan katılımcıların 5'te biri yemek yerken kendilerini kontrol edemediğini, her altı kişiden biri ise bu süreçte belirli türde besinleri, özellikle karbonhidrat içeriği yüksek besinler ve hamur işleri, daha sık tükettiğini belirtti..





FOTOĞRAF: ANDRES AYRTON

PEKİ, NE YEMELİ?

"Bağışıklık sistemini destekleyen besinlerin iyi kaynakları olan yiyecekleri yeterli seviyede tüketmek; yemek yeme zamanlarını, öğünleri ve porsiyonları planlamak karantinanın olumsuz sağlık etkileriyle başa çıkmak için yardımcı olabilir" diyen uzmanlar ne yemeli konusunda ise şu önerilerde bulunuyor:

- Akdeniz Diyeti karantinada izlenecek en sağlıklı beslenme modelini temsil ediyor. Akdeniz mutfağının temel bileşenleri arasında zeytinyağı, taze meyve ve sebzeler, protein açısından zengin baklagiller, balık ve tam tahıllar bulunuyor.
- Uyku bozukluklarını da engellemek için akşam yemeğinde serotonin ve melatonin içeren yiyeceklerin tüketilmesi önemli. Yeşil yapraklı sebzeler, meyveler, badem, muz, kiraz ve yulaf gibi tam tahıllar melatonin veya serotonin içerir. Süt ve süt ürünleri gibi proteinli besinler, uykuya geçişi kolaylaştıran bir amino asit olan triptofanın ana kaynaklarıdır.
- Vitamin ve mineral içeren meyve ve sebzelerin bağışıklık fonksiyonunu artırabildiği bildiriliyor. Beta-karoten en çok tatlı patates, havuç ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunurken; C vitamini kaynakları arasında kırmızı biber, portakal, çilek, brokoli, limon ve diğer meyve & sebzeler bulunur. Temel E vitamini kaynakları ise bitkisel yağlar (zeytinyağı, fındık yağı vb.), sert kabuklu yemişler (fındık, ceviz vb.) ve tam tahıllardır.
- Dışarıda geçirilen zaman ve dolayısıyla güneşe maruz kalma süresi sınırlı olduğundan, diyetten daha fazla D vitamini alınması önerilir. D vitamini içeren yiyecekler arasında balık, karaciğer, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş ürünler bulunur.

KOI BAG

Önümüzdeki iki ayda, iki önemli gün bizi bekliyor. Sevgililer günü ve 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü için geri sayım başladı bile.. Bu iki özel günün özel anılarla geçmesinin detayını ise hediyeler oluşturuyor.. Lefkoşa'nın trend mekanlarını içinde barındıran Surlariçi, alışveriş seçenekleri ile de ön planda. Geçtiğimiz yıl içinde gümüş takı ve aksesuar mağazası ile işe başlayan KOI SILVER, kısa bir süre önce seçeneklere çantayı da ekledi. KOI BAG mağası ile hem erkek hem de hanımlar için özel çanta çeşitlerinin de satışına başlayan KOI BAG, Lefkoşalılar'a renkli alternatifleri ile zengin bir çanta koleksiyonu sunuyor. Sarayönü, Kumarcılar Hanı yolu üzerinde yer alan her iki mağaza, sevgililer günü ve dünya emekçi kadınlar günü için alternatif hediye seçenekleri arayanlara yüzlerce çeşit sunarak, arayışta olanları mutlu edecek. Hala kararınızı vermediyseniz, mağazalar sizin bekliyor...











SOSYAL MEDYA
Yeme algımızın bozulmasına neden oluyor





Koronavirüs önlemleri kapsamında evde geçirilen zaman artınca evlerde en sık ziyaret edilen bölüm mutfak olurken, buzdolabının kapağı çok sık aralandı. Bir de üzerine hareketsiz yaşam eklenince haliyle kilo alımı kaçınılmaz oldu. Yaz aylarının gelmesiyle birlikte, bu dönemlerde alınan kiloları vermek isteyenler sosyal medyadan edindikleri diyet listelerine yöneldi. Ancak uzmanlar diyet listelerinin kişiye özel olması gerektiği, sosyal medyadan edinilen bilgilerle yapılan diyetlerin sağlığa zararlı olabileceği konusunda uyarıyor. İstinye Üniversitesi (İSÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu, sosyal medyada çok fazla yanlış bilginin olduğunu, diyet listelerinin kişiye özel uygulanması gerektiğini belirtiyor. Özellikle Covid-19 salgının olduğu bir dönemde, sağlıklı beslenme konusunda daha dikkatli olunması gerektiğinin altını çizdi.

DİYET DEMEK BESLENMEDE SİZE UYGUN OLANI SEÇMEK DEMEK

Sosyal medyada yanlış bilgilerin de yer aldığını ve beslenme alışkanlıklarını etkilediğini belirten Elmacıoğlu, sosyal medyadan elde edilen bilgilerle diyete başlanmaması gerektiğini belirterek şöyle devam ediyor:

"Son zamanlarda o kadar çok sağlığı bozucu öneriler duyuyoruz ki. Her insanın beslenme davranışı diğerinden farklıdır. Bugünkü insanın çok yanlış bir beslenme algısı mevcut. Örneğin, ABD'li birinin oluşturmuş olduğu beslenme modelini kendisine uygulamaya çalışıyor. Hâlbuki iklim farklı, geçmişi farklı, o çevresel yaşanmışlık içerisinde hayatı bambaşka. Beslenme bilgisi üzerine çok değişken faktörler var. Yaş durumları veya fiziksel durumları aynı olsa bile gıdaların bünyelere etkileri farklılık gösterebilir. Çünkü genetik farklılıklarımız var. Bu nedenle her diyet programını uygulamaya kalkmak çok büyük bir yanlış. Beslenme önerilerinde de iki öğün yiyin, üç öğün yiyin gibi genel ifadeler kullanılıyor. Oysa bu da kişiye göre, yetiştiği toprağa beslenme alışkanlığına göre farklılık gösterecek bir durum. Öğün saatleri de kişinin kendisinin belirleyeceği bir şey. Ancak genel öneriler sıralayabiliriz. Örneğin, öğün aralarını dört saatten fazla uzun tutmayın. Bugün doğru diyeti yaparım, istediğim kiloya ulaşırım sonrasında eskisi gibi yaşamaya devam ederim demeyin. Doğru beslenmeyi her zaman uygulamanız lazım. Diyet demek size uygun beslenme modelini seçmek demektir.

EKRAN BAŞINDAN KALKIN, MUTFAĞA GİRİN

Sağlıksız beslenmenin kronik hastalıklara da yol açar, Mutfağa girmeyi öğrenelim. Günde iki saat özellikle ekran başına geçip de Şef Ali Bey'in, Şef Veli Bey'in gastronom olarak ne pişirdiğini seyretmek yerine ne olur bizler mutfağa girip o iki saatte hem enerji harcayalım hem, hem sağlıklı beslenelim, hem de elimizdeki nimetlerin değerini bilelim. Can sıkıntısını yemekle gidermeye çalışmayalım. Beslenmenin hiç sonu yok ama yaptığımız her yanlış beslenme ileride kronik hastalıkların varlığına zemin hazırlayacak ve kişiyi olumsuz etkileyecektir. Bakınız hiçbir ilaç, hiçbir vitamin gıdanın, beslenmenin yerini tutamaz. Yemek doygunluk hissi yaratmaz, doygunluğu yaratan yegâne şey sınırınızı bilmektir.

YAZ AYLARININ GELMESİYLE BİRLİKTE, BU DÖNEMLERDE ALINAN KİLOLARI VERMEK İSTEYENLER SOSYAL MEDYADAN EDİNDİKLERİ DİYET LİSTELERİNE YÖNELDİ. ANCAK UZMANLAR DİYET LİSTELERİNİN KİŞİYE ÖZEL OLMASI GEREKTİĞİ, SOSYAL MEDYADAN EDİNİLEN BİLGİLERLE YAPILAN DİYETLERİN SAĞLIĞA ZARARLI OLABİLECEĞİ KONUSUNDA UYARIYOR.

Kilo Vermeyi Zorlaştıran 8 HATA

Kilo vermek isteyen birçok kişiden, "su içsem yarıyor", "hiç yemiyorum ama hala kilo alıyorum" gibi ortak cümleler duymuşsunuzdur. Ancak diyet yaparken ya da sadece kilo kontrolü sağlarken bilerek ya da bilmeden yapılan bazı davranışlar kilo vermeyi engelleyebiliyor. "Ağzımızdan geçen her lokma, her içecek bilinçli tüketilmeli" diyen Diyetisyen ve Fitoterapi Uzmanı Buket Ertaş, farkında olmadan yapılan küçük hataların gün sonunda istenmeyen sonuçlara neden olabileceğini anlattı. Ertaş, "Kalorisiz gibi görünen içeceklerin tüketimi herkesin göz ardı ettiği bir hata! 'Ekmeği kestim' cümlesini çevremizden çokça duyarız. Ancak kilo aldıran tek şeyin karbonhidrat olduğu algısı yanlıştır. Fazla yediğimiz protein de vücutta yağ olarak depolanır! Çok sağlıklı ve faydalı herhangi bir gıdanın gereğinden fazla tüketilmesi de kilo artışına sebep olabilir!" diye konuştu.

Uzmanımız, kilo kaybını zorlaştıracak hataları ve doğru davranış biçimlerinin nasıl olması gerektiği konusunda şunları anlattı:

ANA YEMEKTEN KAÇIP ATIŞTIRMALIKLARA SIĞINMAK

Gün içinde atıştırılan kuruyemiş ve meyveler, sağlıklı barlar ve diğer ara öğün alternatiflerinin sandığımız kadar masum değildir. Acıktıysanız ve bir şeyler atıştırıyorsanız, genellikle porsiyon kontrolü sağlamak çok zorlaşır. Bu durum da küçük hacimlerde büyük kaloriler almamıza neden olabilir. Bunun yanında ana öğünlerin tamimiyle iptal edilip ara öğünlerle bir düzen kurmak çok yanlıştır. Ara öğün ve atıştırmalıkların, öğün aralarında ihtiyaç halinde ve miktar ayarlaması yapılarak tüketilmesi gereken yiyecek veya içecekler olduğu unutulmamalı.

ÇAY VE KAHVEYİ SUYUN YERİNE KOYMAK

Gerek kilo kontrolünü sağlamada gerekse diyet yaparken, en az yenilen besinler kadar önemli bir başka unsur da yeterli su tüketmek. Dolayısıyla yeterli su içmemek de önemli hatalardan birini oluşturuyor. Özellikle su yerine çay ve kahve tüketiminin de önemli bir hatadır. Çay ve kahve diüretik dediğimiz içeceklerdendir. Yani vücuttan su kaybına neden olur. Aslında sanılanın aksine vücudun su depolarına katkı sağlamaz. Susuzluğunuzu çay ve kahve içerek gideriyorsanız su kaybettiğinizi unutmayın.

HAFTASONU KAÇAMAKLARINI MASUM GÖRMEK

Diyet sırasında yapılan uygulamalardan biri de ödüllendirme. Bu yöntemin toplumda çokça kullanılmasına karşın doğru bir yaklaşım değildir. Hafta içi kişinin kendine eziyet edercesine diyet yapıp hafta sonu yediği her şeyi kendine hak görmesi hem metabolizmanın bozulmasına hem de sağlığın bozulmasına sebep olabilmektedir.

GÜN İÇİNDE AZ YEMEK YİYİP, AKŞAM SOFRAYA ÇOK AÇ OTURMAK

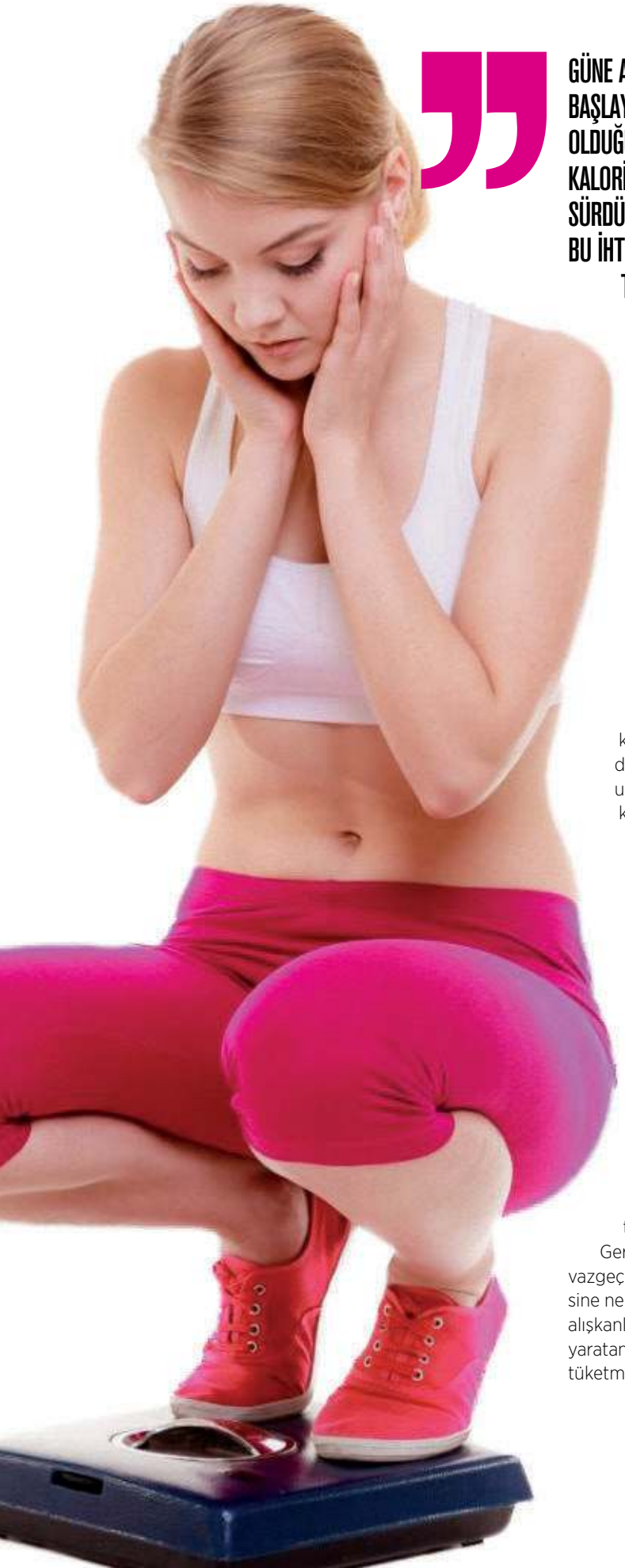
Güneş battıktan sonra insan metabolizması da dinlenme moduna geçer, sindirim yavaşlar, hareketin de azalmasıyla alınan her kalorinin dönüşü muhteşem olur. Güne artık sağlıklı beslenmeyle başlayacağım fikriyle başlayıp, sağlıklı beslenmenin aç kalmayla doğru orantılı olduğu yanılgısına düşüyorsanız akşam bilinçsizce aldığınız kaloriler başınıza dert olabilir. Herkesin sağlıklı yaşamını sürdürebilmesi için alması gereken bir kalori var. Gündüz bu ihtiyaçlarımızı karşılamazsak vücut bunu akşam tamamlamak zorunda kalır. Halsizlik başlar, kan şekeri düşer ve gece acıkmaları meydana gelir. Günlük enerji ihtiyacımızı gündüz aç kalmadan karşılarsak, yani gün içine dağılımını mantıklı şekilde yaparsak gece gıda tüketimimiz daha az olacaktır. Dolayısıyla kilo kaybımız da kolaylaşacaktır.



PROTEİN TÜKETİMİNİN KİLO ALDIRMAYACAĞINI DÜŞÜNMEK

Kilo verme döneminde genellikle günah keçisi olarak karbonhidratların seçilir. Makro besinlerimiz temelde 3 gruba ayrılır: karbonhidrat, protein, yağ. Her ne kadar tek suçlu olarak karbonhidratlar görülse de aslında 1





GÜNE ARTIK SAĞLIKLI BESLENMEYLE BAŞLAYACAĞIM FİKRİYLE BAŞLAYIP, SAĞLIKLI BESLENMENİN AÇ KALMAYLA DOĞRU ORANTILI OLDUĞU YANILGISINA DÜŞÜYORSANIZ AKŞAM BİLİNÇSİZCE ALDIĞINIZ KALORİLER BAŞINIZA DERT OLABİLİR. HERKESİN SAĞLIKLI YAŞAMINI SÜRDÜREBİLMESİ İÇİN ALMASI GEREKEN BİR KALORİ VAR. GÜNDÜZ BU İHTİYAÇLARIMIZI KARŞILAMAZSAK VÜCUT BUNU AKŞAM TAMAMLAMAK ZORUNDA KALIR. HALSİZLİK BAŞLAR, KAN ŞEKERİ DÜŞER VE GECE ACIKMALARI MEYDANA GELİR.

porsiyon karbonhidrat ve proteinin kalorileri birbirine eşittir. Ayrıca protein kaynaklarından aldığımız yağ ise cabasıdır. Her ne kadar proteinin metabolizmayı hızlandırıcı etkisi olsa da gereğinden fazla tüketmenin de kilo aldıracağı unutulmamalı.

İÇECEKLERDEKİ KALORİYİ DÜŞÜNMEMEK

Kilo kaybı hedefinin olduğu dönemlerde genelde yenilenlerle ilgilenirken içilenler göz ardı edilebiliyor. Bu durumun da kilo verme sürecinde en çok yapılan hatalardan biridir. Sütlü, kremalı, şuruplu kahveler bunların en güzel örneğidir. Öğün geçiştirmek adına yemek yemeyip, aromalı bir kahve içmek aslında kendinize yaptığınız bir kötülük. Ayrıca kefir, süt, maden suyu gibi sağlıklı olarak düşündüğümüz ara öğün alternatiflerinin de aromalılarından uzak durmak gerekli. Meyveli ve şeker ilaveli içecekler hem kan şekerinin hızlı yükselmesine hem de kilo artışına sebep olacaktır.

LIGHT ÜRÜNLERE GEÇİP TÜKETİMİ ARTIRMAK

Diyete giren çoğu kişinin önce mutfak alışverişi yapar. Aslında sağlıklı alternatiflere yönelmek ve alışverişi bu yönde gerçekleştirmek doğru bir davranış. Ancak, diyette 'light' gibi ibareleri barındıran yiyeceklerin daha sağlıklı veya kalorisiz olduğu düşüncesi yanlıştır. Bu düşünceyle tüketimleri artırmak da kaçınılmaz olarak kiloyu getirecektir. Unutulmamalıdır ki, miktarını ayarladığınız sürece herhangi bir gıdanın light versiyonlarına geçilmesine gerek yoktur. Sağlıklı bir diyet alışverişinde light ürünler yerine taze sebze, meyvelere ağırlık verilmesini öneririm.

"YA HEP YA HİÇ" YAKLAŞIMI

Çoğu insanın kilo vermeye karar verdikten sonra diyetinden birçok gıdayı çıkarmak gibi bir hataya kapılabilir. Gereğinden fazla sert diyetler kişinin bir süre sonra kararından vazgeçmesine ve eski alışkanlıklarına daha keskin şekilde dönmesine neden olur. Yapılacak en iyi şey, kilo artışına sebep olabilecek alışkanlıkları belirleyip, çok sevilen, tüketilmediğinde mutsuzluk yaratan gıdaları diyetisyen kontrolünde sık olmamak koşuluyla tüketmek olacaktır.

Girne merkezinde, temiz, hijyen ve konforu ile güvenle konaklayacağınız tek otel

WHITE PEARL HOTEL



Otelin yeri, Adanın Turizm başkenti olarak gösterilen Girne'nin merkezinde. Tarihi Liman'ın içindeki tek otel olan White Pearl Hotel, 9 tane casino dahil alışveriş için mağazalar ve şehir merkezine yürüme mesafesinde.



Girne'de Tarihi Yat Limanı'na bakan tek otel olma özelliğine sahip White Pearl Hotel de, Kıbrıs'ta karantina tedbirlerini alan oteller arasında.

Coronavirüs sürecini, olağanüstü bir başarı ile tamamlayan Kuzey Kıbrıs, turizm tesisleri ile bir bir eski günlerine döndü.

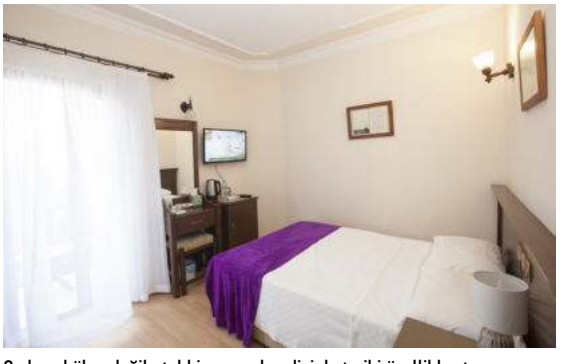
Kıbrıs'ta 1 Haziran itibarıyla çok sayıda tesis yeniden kapılarını açmıştı. Mayıs ayı itibariyle bölüm bölüm hayata geçirilen normalleşme programının yeni halkası 1 Haziran'da hayata geçmişti.

Mart ayı başında coronavirüs olayı ile birlikte kapılarını kapatan White Pearl Hotel, pandemi süresince, sadece temizlik ve kontrol için açıldı. Bu süre içinde içi, dışı boyanan, yıpranan ahşap, bölümleri değiştirilen otel, kısa süre önce Bakanlığın talimatları ile gerekli eksikleri de tamamladı.

Baştan aşağı temizlenip dezenfekte edilen otel, coronavirüs yüzünden uygulamaya sokulan yeni düzenlemeleri yapılacaklar listesine ekleyerek Haziran başında startı vermişti.







Sadece bölge değil otel binasının kendisi de tarihi özellikler taşıyor. Restore edilerek otele dönüştürülen odalar, mevcut haliyle konforlu hale getirildi.



Otelin konumu anlatan en iyi fotoğraflardan biri de bu olsa gerek. Yukarıda Jazz Bar'dan tarihi limanı, Girne kalesi'ni, St. Hillarion Kalesi'ni görüyorsunuz. Gün batımı için farklı bir yere gitmeniz gerekmiyor. Otelin çatısındaki bardan, içkinizi yudumlayarak, her gün farklı bir manzarayı izlemek mümkün. Otelin dışına çıkıp farklı mekan aramak ta seçeneklerden biri. Kentin en eski yerleşim noktası olan bölge, barlar, cafeler, restoranları ilebiliniyor. Dolaşmak sizi sıkıyorsa, balkonunuzdan tarihi limanı izlemek size iyi vakit geçirecektir.





Her ne kadar adaya uçuşlar kısmen başlasa da, 1 Temmuz gerçek anlamda dışarıdan turistlerin gelmeye başladığı tarih oldu.. Ancak pandemi süreci, sürekli takip edilerek önlemler güncelleniyor. Öncekindeki süreç daha çok kontrol anlamını taşıyor.

Karantina dönemi boyunca 104 vaka görülen Kuzey Kıbrıs'ta toplam 4 kişi hastalık nedeniyle hayatını kaybetmişti. Bu dört kişinin 2'si Alman'ya dan ülkemize tatil için gelen turistti, 1'i İngitere'den gelen yabancı diğeri ise Türk ve Rumların ortak yaşadığı Pile bölgesindendi. Ölenler arasında Kıbrıs'ta yaşayan hiç kimse yoktu. Vaka ve ölüm oranı ile dünyanın en güvenli ülkeleri sıralamasında en üst sıralarda yer alan Kuzey Kıbrıs'ın, pandemi sürecideki başarısının turizme yansıması bekleniyor...



Tarihi Girne Yat Limanı'nın içine bak tek otel olan White Pearl Hotel, konumu ile muhteşem bir seçenek.



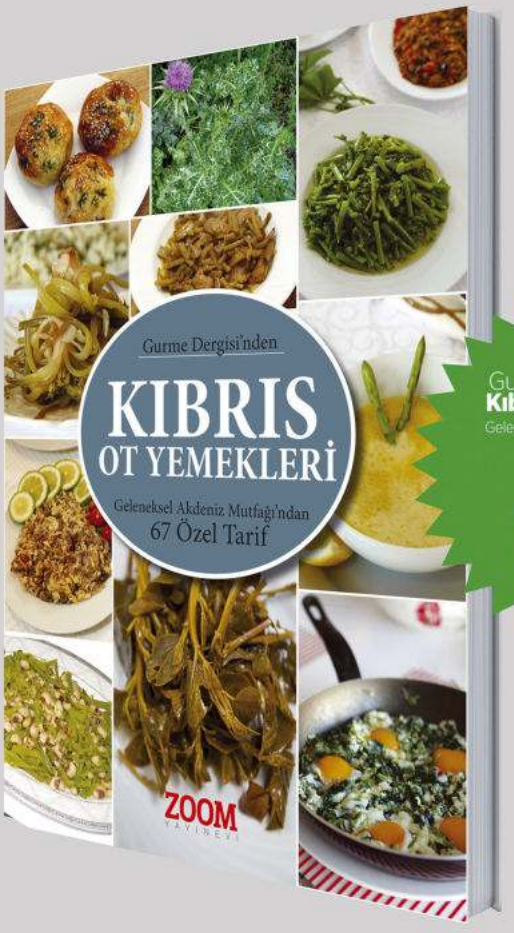




Otelin çatı katındaki Jazz Bar'ından, yat limanı tepeden görmek, karşınızda Girne Kalesi manzarası ile mistik havayı içinize çekmek mümkün...

KIBRIS
OT YEMEKLERİ

GURME DERGİSİ



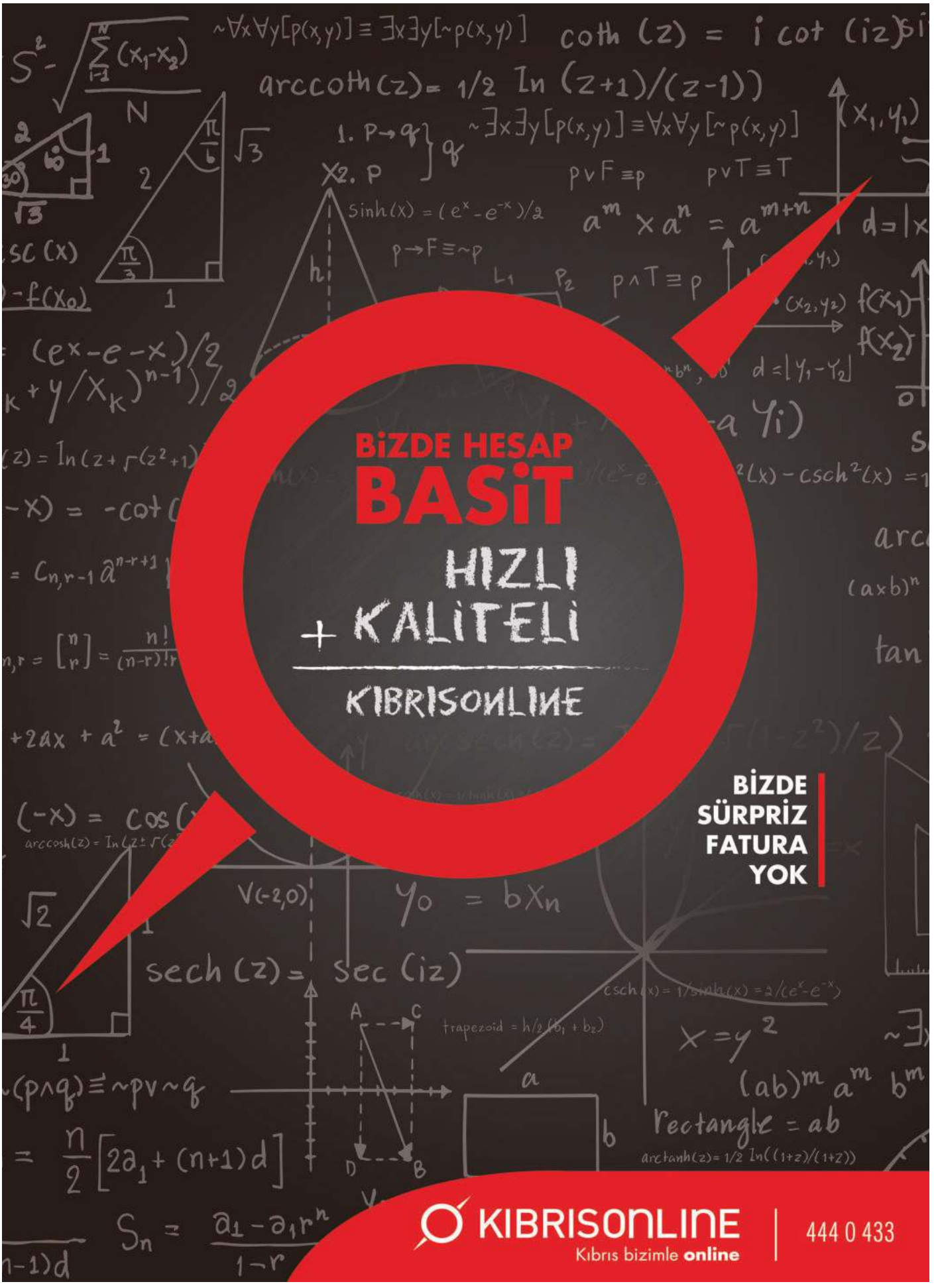
Gurme Dergisi'nden
Kıbrıs Ot Yemekleri
Geleneksel Akdeniz Mutfağı'ndan
67 ÖZEL TARİF

BU KİTAP, KIBRIS'TA OT KÜLTÜRÜNÜN GELECEK NESİLLERE TAŞINMASINA KATKI KOYMASI AMACI İLE HAZIRLANMIŞTIR. **KIBRIS OT YEMEKLERİ** KİTABI İÇERİSİNDE YER ALAN TARİFLERİN TAMAMI DENENMİŞ VE BİREBİR ÖLÇÜLERİNDE ANLATILMIŞTIR.

ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü


BİZDE HESAP
BASİT
HIZLI
+ KALİTELİ
KIBRISONLINE
BİZDE
SÜRPRİZ
FATURA
YOK
KIBRISONLINE
Kıbrıs bizimle online
444 0 433


DÖRT
DÖRTLÜK
%100
MALT
BİRA
50
BİRLİKTE GEÇEN 50 ENFES YIL
EFES
Pilsen
%100 MALT BİRA
LÜTFEN
BİLİNÇLİ
TÜKETİNİZ


WHITE PEARL
HOTEL
www.whitepearlhotel.com
Mükemmel lokasyon
Mükemmel seçim...