

SPORTS

L İ F E T Ü R K İ Y E
spor ve aktivite dergisi Yıl: 1 • Sayı: 3 Nisan 2012 • 5 TL

**Citius
Altius
Fortius!**

DAHA HIZLI, DAHA YÜKSEK,
DAHA GÜÇLÜ

SPOR

YAPARKEN DİKKAT
ETKİLİ SPOR TEKNİKLERİ

Saint
Petersburg
BEYAZ GECELER

**KAFEİN &
SPOR**
KAFEİNİN SPOR
YAPANLARA ETKİSİ

JAGUAR
Elektriğin
gücü: **C-X16**

VEGA
ORANGE
serisi

VAZGEÇEMEYECEĞİNİZ BİR
KONDİSYON BİSİKLETİ

*Maria
Sharapova*
KORTLARIN PRENSESİ
WIMBLEDON TURNUVASINI
KAZANAN İLK RUS BAYAN TENİSÇİ

**DÜNDEN
BUGÜNE
MASA
TENİSİ**

YAKAŞAR



adidas training hardware
SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
ARTIK TÜRKİYE'DE





www.sportdunyasi.com.tr

 **adidas®**

Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş. Adına Sahibi : **Ebru İpek**

Sorumlu Yazışleri Müdürü : **Ebru İpek**

İçerik ve Tasarım : **Baha Gültekin Magazine Publishing**
www.bahagultekin.com

Baskı ve Üretim : **Ada Ofset Matbaası**

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi E-Blok No: ZE/2 1. Kat

Topkapı-İstanbul

Tel: 0 212 567 12 42

Basım Tarihi : **05-05-2012**

Yönetim Yeri : **Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No: 9**
Mahmutbey/İSTANBUL

Tel : **0 212 446 94 94**

Faks : **0 212 445 27 02**

Yayın Türü : **Yaygın Süreli**

İki Ayda Bir Yayınlanır : **Mayıs-Haziran 2012**

ISSN : **2146-748X**

Sayı : **3**

Dergimizde yayınlanan yazılardan kaynak belirtmeksizin tamamen veya kısmen alıntı yapılamaz. Dergimiz Basın-Yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder. Dergimizde yayınlanan reklam ve yazıların doğruluğu, sorumluluğu yazarlara aittir.

Sports Life Türkiye bir **Baha Gültekin** prodüksiyonudur

Grafik&Tasarım



Sports Life Türkiye Bir **Baha Gültekin** Prodüksiyonudur

B A H
A G Ü
L T E
K İ N

EDITÖR

eBRU PEK

Merhaba

Hepimizin beklediği yazın müjdecisi bahar ayları geldi... Bu aylar herkesin sporu daha keyifle yaptığı, hayattan daha çok zevk aldığı, kendine daha fazla zaman ayırabildiği aylar.. Bizde SPORTS LIFE TÜRKİYE ekibi olarak sizler için bulmaca, dekorasyon, kitap tavsiyeleri gibi farklı köşeler hazırladık.

Yeni köşelerimizi beğeneyeceğinizi umuyoruz.

Her sayımızda sizlerin de katılımıyla farklı ve ilgi çekici konular işlemeye devam ediyoruz. Özellikle sizden gelen öneriler doğrultusunda ilerlediğimizden, her yaştan okuyucumuza yönelik bölümler kattık bu sayımıza.. Keyifle okumanızı diliyorum..

Bu sayımızda masa tenisi sporunun dünden bugüne gelişimini inceledik. Her ne kadar ülkemizde Uzakdoğu'da olduğu kadar popüler bir spor olmasada gün geçtikçe bu spora gönülveren sporcuların ve hobi oyuncularının sayısı artıyor.

Yanlış spor ayakkabısı seçimi nedeniyle sonraki yıllar ayaklarıyla ilgili sorun yaşayanların sayısını azaltmak için özel bir bölüm hazırladık. Spor ayakkabısı seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Ülkemizde de her spor dalı için özel geliştirilen spor ayakkabısı tercih eden bilinçli tüketicilerin sayısı her geçen gün artıyor ancak önemli olmasına rağmen bu konu pek fazla kişinin dikkatini çekmiyor. Halbuki; zemine uygun olarak geliştirilen spor ayakkabısını farklı zeminlerde kullanmak ayaklara ve dizlere baskı yapıyor. Örneğin; koşu bandında ya da açık alanda yürürken kullanacağınız yürüyüş ayakkabılarını basketbol yada voleybol oynarken kullanmak çok sakıncalı olabiliyor.

Ayrıca yazı girerken size hem çok faydalı olacak, hem de sizi sıcak günlerde serinletecek pancar suyunu tavsiye ediyorum sevgili okuyucularım. Çünkü özellikle düzenli olarak pancar suyu tükentenlerin daha uzun süre spor yapabildiği kanıtlandı.

Doğru nefes alma tekniklerini uygulamak, düzenli ve dengeli beslenmek doğru egzersizle birleşirse daha sağlıklı bir hayat bizleri bekliyor.. Sevgiyle ve sağlıklı kahn... Gölünüzce bir bahar, sporla dolu bir yaz geçirmeniz dileğiyle...



- 6 Spor ayakkabısı seçerken dikkat
11 Kafein spon yapanları nasıl etkiliyor
12 Evkur Satın Alma Müdürü Şerif Öge:
“Spor Dünyası zamanla sektördeki en
büyük oyuncu olacak
20 Önce spor sonra kahvaltı
22 Dekorasyon Tüyoları
29 Volkan Yücel “Kitaplık”
30 Dünden bugüne Masa Tenisi
38 Beyaz Geceler “St. Petersburg”
42 ALTIS’tan yine bir yenilik daha VEGA
ORANGE Serisi
50 Formunuz için sporlar
54 Spor ile hücrelerin yenilensin
58 Ctius! Altius! Fortius! “Daha hızlı,
daha yüksek, daha güçlü”

SPOR YAPARKEN

kas, kırı, bağ, kemik ve kırda yaralanmaları riskinin alt düzeye çekilebilmesi için doğru ayakkabı seçiminin önem taşıyor.



SPOR AYAKKABISI SEÇERKEN DİKKAT

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ SPOR HEKİMLİĞİ ANA BİLİM DALI BAŞKANI PROF. DR. HAKAN GÜR, SPOR YAPARKEN AYAKKABI İLE ZEMİN ARASINDAKİ ETKİLEŞİMİN, AYAKTA VE BACAĞA OLUŞACAK YÜKLERİN EN ÖNEMLİ BELİRLEYİCİLERİNDEN OLDUĞUNU SÖYLEDİ.

S

por yapılan zeminde değişiklikler yapma şansı yoksa kişinin ayak yapısı, basış özellikleri ve zemine en uygun ayakkabı seçiminin, öncelikli yapılması gerekenler arasında yer aldığını belirten Gür, zemine uygun ideal spor ayakkabısı kullanımının da yaralanma oranlarının ciddi şekilde azaltılabileceğine dikkati çekti.

Gür, firmalar tarafından her spor branşı için aktivitenin yapıldığı zemine uygun farklı ayakkabılar üretildiğine işaret ederek, bu ayakkabıların tabanında değişik bölgelerde yer alan ve "air, gel" gibi isimlerle anılan yastıkçıklarla, zeminden akseden titreşimin azaltıldığını, bu sayede kemik ve eklem kırıldıklarına binen yüklerin azalmasının sağlandığını anlattı.

“Sıçrayıp, koşarak deneyin”

Hakan Gür, spor ayakkabısı alırken dikkat edilmesi gereken diğer özellikleri ise şöyle sıraladı:

"Alınacak ayakkabılarda ayakkabının orta bölümündeki sert desteği, topuk ve ayak ön bölgedeki yastıkçıkları, yapımında kullanılan malzeme ve dikiş gibi özelliklerini, tabanındaki sürtünme özelliklerini inceleyerek karar vermeye çalışın.

Ayakkabıların arka bölümleri ayağın dışı ve içe kaçışını engelleyecek sertlikte, ön bölümü ise tam tersine esnek özelliklere sahip olmalıdır.

Mağazada ayakkabıları giyip, yürüyüp, sıçrayıp koşarak deneyin. Ayağınızda 5-10 dakika kalması kararınızı kolaylaştıracaktır.

Ayakkabı ayağınızı sıkmamalı veya ayağın içinde hareket etmesine izin verecek kadar büyük olmamalıdır.

Yeni ayakkabıyı ilk giyişinizde, 5 kilometreden fazla ve sert koşular yapmaya özen gösterin."

DOĞRU NEFES AL HAYATIN

YASAMAK İÇİN YAPMAMIZ GEREKEN EN ÖNEMLİ EYLEM OLMADAN FARKINDA NEFES ALIP VERMEKTİR

İSTE BU EN ÖNEMLİ HAYATİ FONKSİYONU SPOR YAPARKEN DE FARKINA VARARAK KULLANMAMIZ, BİZE UMMADIĞINIZ PEK ÇOK AVANTAJI BİR ARADA SUNAR. ÇÜNKÜ SPOR SIRASINDA VÜCUDUMUZ NORMALDEN ÇOK DAHA FAZLA OKSİJENE İHTİYAÇ DUYAR.

YAPTIĞIMIZ BU EYLEM ASLINDA YAŞAMIMIZIN

KASLARIMIZIN İHTİYAÇ DUYULAN ENERJİYİ ÜRETEBİLMESİ İÇİN YETERLİ MİKTARDA OKSİJENİ, NEFES ALARAK VÜCUDUMUZA SOKMAMIZ GEREKİR. NEFESİMİZİN MİKTARI YAPILAN SPORUN TİPİNE VE ŞİDDETİNE GÖRE DEĞİŞEBİLİR. MİKTAR NE OLURSA OLSUN, SPOR YAPARKEN AKCİĞERİN TÜM LOBLARINA OKSİJEN ULAŞTIRMAK İÇİN DOĞRU NEFES TEKNİĞİNİ KULLANMALIYIZ.

EN BÜYÜK
NEDENİDİR

DEĞİŞSİN

S

ırt üstü yatarak bir elinizi karnınızın üzerine, diğer elinizi diyaframınızın üzerine koyun, akciğerinizin alt tarafını havayla doldurmaya çalışın. Bu sırada karnınızın şiştiğini elinizin yukarıya doğru hareket ettiğini göreceksiniz. Daha sonra akciğerinizin orta bölümünü havayla doldurmaya çalışın. Bu sırada diyaframınız üzerinde bulunan elinizin yana doğru hareket ettiğini, göğüs kafesinizin yana doğru genişlediğini göreceksiniz. Son olarak akciğerinizin üst tarafını havayla doldurmaya çalışın. Bu sırada göğsünüzün kabardığını ve omuzlarınızın yükseldiğini fark edeceksiniz. Nefes alma işlemi bittikten sonra, yukarıdan aşağıya doğru aldığımız nefesi boşaltın. Doğru nefes tek-

ların tamamı) kaslarını aktivite eder. Bunun nasıl olduğunu anlayabilmeniz için hemen bir deneme yapalım. Sol elinizi midenizin üzerine, sağ elinizi göğsünüzün altına (diyaframın sağ tarafı) koyun ve nefes alarak her iki elinizin hareket etmesini sağlayın. Doğru nefes alıyorsanız daha önce de anlattığım gibi midenizin üzerindeki eliniz yukarıya, diyaframın üzerindeki eliniz sağ yana (nefes alma sırasında diyafram iki yana doğru genişler) doğru hareket edecektir. Daha sonra soluduğunuz havayı tamamen dışarıya çıkarmak için güçlü bir nefes verin. İçerideki havanın tamamını dışarıya çı-



EN BASİT ANLATIMLA, UYURKEN KULLANDIĞIMIZ TEKNİK DOĞRU NEFES TEKNİĞİDİR. UYANIKKEN DOĞRU TEKNİĞİ KULLANABİLMEK İÇİN NEFESİNİZİ DERİNLEŞTİRMELİSİNİZ. SİZİNLE DOĞRU NEFES TEKNİĞİ İÇİN KÜÇÜK BİR UYGULAMA YAPALIM.

niğini kullanırken nefesin doğal ve kendiliğinden olmasına dikkat edin. İlk adımda, günlük hayatta nefesinizi doğru kullanmayı öğrendiniz. Şimdi de ikinci aşamaya geçelim. Spor yaparken nefesinizi doğru kullanmanın büyük önemi var. Kuvvet egzersizlerinde, herhangi bir hareketi yaparken, hareketin bizi zorlayan kısmında muhakkak nefes vermeliyiz. Aerobik özellikteki çalışmalardan farklı olarak, kuvvet egzersizleri sırasında soluduğumuz havanın tamamını dışarıya çıkarmak, core bölgesi (karn-bel bölgesini saran iç ve dış kas-

karmanız halinde, ellerinizle karn kaslarınızın kasıldığını hissedecek, karnınızın derinlerinde oluşan kasılmaları fark edeceksiniz. Bu basit işlem ile yaptığınız sporun faydasını ikiye katlayabilirsiniz. Kuvvet çalışmalarında kullanacağınız nefes tekniği ile karn kaslarınızın sürekli çalışmasını sağlayarak, bel bölgenizi kısa sürede forma sokabilirsiniz. En önemli yoga öğretilerinden biri de nefestir. Siz de bu hayat enerjisinden daha çok faydalanmak için günlük hayatta yada spor yaparken mutlaka nefesinizin farkına varın ve ona hakim olun.

KAFEİN

spor

yapanları nasıl etkiliyor?

Kafein, atletlerde ve uykulu ofis çalışanlarında oldukça etkilidir. Çünkü enerjiyi ve dayanıklılığı artırır. Ancak spor yapanların kafein kullanması gerçekten güvenli ve doğru mudur?

Kafein,

- Yorgunluğu azaltıyor.
- Kas glikojenlerinin yakılmasını yaşılatıyor, yani spora devam etmek için daha fazla enerjiniz oluyor.
- Dayanıklılığı artırıyor.
- Tetikte kalmanızı sağlıyor.
- Yorgunluğu algılamanızı önleyerek sporu daha rahat bir hale getiriyor.

Kafein bu olumlu etkilere sahip olsa da sağlıklı ve dayanıklı bir şekilde spor yapmak için ona ihtiyacınız yok. Eğer bir yarış atıyorsanız kafeinin idrar söktürücü etkisini aklınızda bulundurun. Bu daha fazla tuvalet molası demektir. Ayrıca susuzluk seviyesini de etkilemektedir.

Ne kadar alınabilir?

Araştırmalar dayanıklılığı arttırmak için 3mg/kg-6mg/kg kafeinin yeterli olduğunu göstermektedir. Bir fincan kahvede 60-120 mg civarında kafein bulunur. Yani çok fazla tüketmemekte fayda vardır.

Dikkat edilmesi gerekenler

Kafein tetikleyici bir maddedir. Bu nedenle bazı yan etkileri bulunur:

- Sürekli idrara çıkma
- Karın ağrısı
- Titreme
- Uyuyamama
- Artan endişe
- Baş ağrısı
- Mide bulantısı

Hamileyseniz veya hamile kalmakta zorlanıyorsanız kafeinden uzak durmanız gerekmektedir. Ayrıca performans artırıcı ilaç veya başka bir şey kullanan kişilerin diğer tetikleyici maddeler tüketmesi sakıncalıdır. Fazla kafein yan etkileri de artırır ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.



Evkur Satın Alma Müdürü

Şerif Öge:

**BİNLERCE ÜRÜNÜ
KALİTE VE
EKONOMİDEN
TAVİZ VERMEDEN**

sunan Evkur Alışveriş Merkezleri her türlü zevke ve ihtiyaca cevap veriyor. Spor Dünyası'nın Altis markalı koşu bantlarını, eliptik bisikletlerini, çalışma istasyonlarını ve aksesuar grubunda ki ürünlerin satışını yaptıklarını ifade eden, aynı zamanda eski bir sporcu olan Evkur Spor departmanı Satın Alma Müdürü Şerif Öge, Sports Life Türkiye'nin sorularını cevapladı.

**“Spor Dünyası
zamanla sektördeki en
büyük oyuncu olacak”**

Sizi tanıyabilir miyiz?

16 yıldır sektör içinde uluslararası hipermarketler dahil olmak üzere iş hayatımda çeşitli pozisyonlarda çalıştım.6 yıldır Ekvur Alışveriş Merkezleri'nde Spor departmanı satın alma müdürü olarak çalışmaktayım.

Firmanız hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

Faaliyetine 1972 yılında Murat Halı Mağazaları adı altında başlayan firmamız, değişen vizyonu ile 1987 yılında perakende mağazacılığına ilk adımını atmıştır. Ekvur markasının ilk örneğine oluşturan Murat Halı Mağazaları, 1994 yılında ismini Ekvur Alışveriş Merkezleri olarak değiştirmiştir.

1987 yılında tek mağaza ile faaliyetine başladığımız bu sektörde bugün 25 i İstanbul'da 23' ü de Türkiye'nin çeşitli illerinde olmak üzere toplam 48 Mağazamızda hizmet vermeye devam etmekteyiz.

Hangi ürün gruplarının satışını gerçekleştirdiğiniz?

1987 yılında sadece halı satışı yapan firmamız bugün en çok güven duyulan yerli ve uluslararası markalardan oluşan 68.000 çeşit ürün gamı ile müşterilerimize hizmet vermektedir. Ekvur'un sunduğu zengin ürün çeşidi;cep telefonu, bilgisayar, elektronik, beyaz eşya, elektrikli ev aletleri, ısıtma-soğutma, spor aletleri, çelik, porselen, ev tekstili, halı, mobilya, kozmetik, iç giyim ve konfeksiyon ana gruplardan oluşmaktadır.

Başarınızın sırrı nedir?

Öncelikle çok çalışmak. Başarının günümüz koşullarında ekip çalışmasına bağlı. Ekibinizle uyumlu bir şekilde yapılan çalışmaların başarıyı da beraber getirdiği kesindir. Satış personelimizle sürekli diyalog halinde olmak, müşteri istek ve taleplerine anında cevap vermek çok önemli.

Spor Dünyası'yla ilgili düşünceleriniz nelerdir? Hangi ürün gruplarını pazarlıyorsunuz?

Spor dünyası sektörde bildiğimiz, ürün gamı ve servis ağı geniş olan bir firma. Bu haliyle gerek çeşitlilik gerekse hizmet bakımından bu durumun üstüne ekleyerek devam etmesi durumunda sektördeki en büyük oyuncu olacağı kanaatindeyim. Biz spor dünyasının Altis markalı koşu bantlarını, eliptik bisikletlerini, çalışma istasyonlarını ve aksesuar grubunda ki ürünlerin satışını yapıyoruz.

Spor Dünyası'nı diğer firmalardan ayıran fark nedir? Neden Spor Dünyası'nı tercih ediyorsunuz?

Spor dünyası ile 3 ay önce çalışmaya başladık. Spor Dünyasını tercih sebebimiz ürün çeşitliliğinin bol olması, ürün özellikleri kıyaslandığında diğer firmalara göre fiyatlarının daha uygun olmasıdır. Bütün bu sebeplerden dolayı Spor Dünyası'nın ürünleri müşterilerimizin seçim yapmasını kolaylaştırıyor.

Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Sektör sürekli büyüyen bir sektör. Artık herkes sadece spor için değil sağlıklı yaşam içinde kondisyon aletleri kullanmaya başladı. Ekonomik gelir seviyesinin artması ve ürün satış fiyatlarının 10-15 yıl öncesine göre makul seviyelere gelmesi sektörün büyümesini beraberinde getirmektedir.

Spor sizin için neyi ifade eder?

Spor bir yaşam biçimi benim için. Eski bir sporcu olarak fırsat buldukça futbol oynamayı çok seviyorum. Günümüzün yoğun iş temposunda yürüyüş yapmak bile sağlıklı yaşam için çok önemli olduğunu düşünüyorum.

SPOR
DÜNYASI
SEKTÖRDE BİLDİĞİMİZ,
ÜRÜN GAMIVE SERVİS AĞI
GENİŞ OLAN BİR FİRMA. BU
HALİYLE GEREK ÇEŞİTLİLİK
GEREKSE HİZMET BAKIMINDAN BU
DURUMUN ÜSTÜNE EKLEYEREK
DEVAM ETMESİ DURUMUNDA
SEKTÖRDEKİ EN BÜYÜK OYUNCU
OLACAĞI KANAATİNDEYİM. BİZ
SPOR DÜNYASININ ALTIS
MARKALI KOŞU BANTLARINI,
ELİPTİK BİSİKLETLERİNİ,
ÇALIŞMA İSTASYONLARINI
VE AKSESUAR GRUBUNDA
Kİ ÜRÜNLERİN SATIŞINI
YAPIYORUZ.



Spor DNA'nıza da faydalı



Laboratuarda kaslar üzerinde yapılan testlerde bu değişiklikleri gören bilim adamları, kimyasal ve yapısal değişikliklerin, kaslarda, bedenin sarf edilen güce alışmasını sağlayan genleri etkilediğini vurguladı. Bilim adamları, DNA diziliminin vücut tarafından salgılanan kimyasallara göre hareketlendiğini, etkisizleştiğini ya da değiştiğini, DNA'da özellikle metil grubu kimyasalların spordan sonra, spordan öncekinden daha az bulunduğunu belirtti. "Cell Metabolism" dergisinde yayımlanan araştırmada, bilim adamları sporun yerine kahve içme tavsiyesinde bulunmasa da spor yapamayanlara kafein bazlı bazı ilaçlar verilebileceğini belirtti.

İsveç'teki Karolinska Üniversitesi'nden Juleen Zierath ve ekibinin yaptığı araştırma, günde birkaç dakika yapılan ağır sporun, DNA'yı doğrudan değiştirmedikçe ancak DNA'da kimyasal ve yapısal değişiklikler sağladığını gösterdi.



Maç izle "akıllan"

Chicago Üniversitesi ekibi, araştırma çerçevesinde buz hokeyi oyuncularının ve izleyicilerinin beyinlerini gözlemledi. Ve bu deneklerin sporla ilgili bir konuşmayı dinlerken, normal bir sohbetle göre beyinlerinin daha fazla kısmını kullandığını belirledi. Buna göre oyuncular ve izleyiciler, sporla ilgili bir konuşmayı dinlerken beyin planlama ve kontrol eylemlerini yönlendiren kısımlarını kullanıyor. Normalde yalnızca spor yaparken kullanılan bu bölümlerin harekete geçmesi, kendini ifade becerisini geliştiriyor. Üstelik sinir ağlarında meydana gelen değişiklik sayesinde bu bağlantı, yani spor yaparken kullanılan bölümler ile dil yetisi için kullanılan bölümler arasındaki bağlantı kalıcı oluyor.

Spor yapmanın hormonu keşfedildi!



Bilim adamları, insan vücudunda, spor yaparak kas hücrelerinde üretilen bir hormon keşfettiler. İrisin ismi verilen hormonun, beyaz yağ hücrelerini kahverengi yağ hücrelerine dönüştürdüğü görüldü. Boston'daki Dana Farber kanser enstitüsünden Bruce Spiegelman başkanlığında yapılan, sonuçları Nature dergisinde yayımlanan araştırmada, bilim adamları, İrisin hormonunu, PGC1-alpha proteininin rolünü araştırırken keşfettiler. PGC1-alpha spor yaptıktan sonra artan şekilde kaslarda oluşuyor ve sportif aktivitenin sağlığa olumlu katkılarının sorumlu olduğu tespit edildi.

SPOR & OKUL ilişkisi

ABD, Kanada ve Güney Afrika'da yapılan toplam 14 araştırmanın sonuçları böyle söylüyor. Araştırmalar çerçevesinde, 6-18 yaş arası binlerce öğrencinin egzersiz alışkanlıkları ve okul başarıları incelendi. Sonuçlar, egzersizin beyne kan ve oksijen akışını artırarak konsantrasyonu güçlendirdiğini ortaya koydu. Buna göre, düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, stresi azaltırken, öğrencilerin dersleri konusunda daha disiplinli davranmasına da katkıda bulunuyor.

SON KAPSAMLI
ARAŞTIRMALAR,
HAREKETLİ YAŞAMIN
SADECE BAŞARIYI DEĞİL,
DİSİPLİN ANLAYIŞINI DA
BERABERİNDE GETİRDİĞİNİ
ORTAYA KOYUYOR.

Kas ağrısına vişne suyu

Ağır fiziksel aktivite sonucu görülen kas ağrısına karşı vişne suyu tavsiye edilmektedir. Düzenli yapılan spor bırakıldığında yaşanan bu ağrılar günlük yaşamı kabusa çevirebilir. Atletler üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda bir bardak vişne suyu içmek veya 40-45 adet vişne yemek kas ağrısını büyük oranda azaltmaktadır. Vişnenin bu faydası antioksidan etkisinden kaynaklanmaktadır. Vişne ayrıca anti-enflamatuar özelliğiyle bilinir.





Kadınlar neden 40 yaşından sonra kilo alır?

Önde gelen beslenme uzmanlarından Amerikalı Mark Icemoning orta yaşlı kadınların %80'inde sarkopenik şişmanlık (kas kitlesindeki azalma ile ilişkili vücut bileşiminde değişim) görüldüğüne dikkat çekti. Yani kas kitlesi oranı azaldığı için kişi kilo alıyor.

Araştırmada uzmanlar, 45 yaşına geldiğinde bir kadının kas kitlesinin %30-50 oranında azaldığına değindi. Yaşlanma süreci sebebiyle metabolizma yavaşlıyor ve hareket azlığına bağlı olarak kasların yerini yağlar alıyor. Yenilen her besin ise neredeyse tamamen yağa dönüşüyor. Uzmanlar sonuç olarak kadınların 10 yılda bir 1-2 beden büyüdüğüne dikkat çekiyor. Beden ölçüsünü korumak ve sağlıklı bir hayat sürmek için kadınların normal kas kitlesini koruması gerekiyor. Bu nedenle protein alımına önem verilmelidir. En önemli nokta ise mutlaka hareket etmek ve spor yapmaktır. Akşamları yapacağınız 20 dakikalık yürüyüşler bile büyük fark yaratacaktır.

Spor'dan önce @llma

Sıkça tüketimini gerçekleştirdiğimiz elma, vücudumuzun dinç kalmasını ve enerjik olmamızı sağlayan besinler arasında başta gelen meyvelerden birisi olarak çıkıyor. 100 gramında 54 kalori barındıran elma bu enerjiyi yağdan değil, meyve şekeri ve organizma tarafından sağlarken, bu meyvenin özellikle spor yapanlar için vazgeçilmez olması gerektiği bildiriliyor. Gerçekten de fiziksel aktiviteler çerçevesinde elmanın içeriğindeki spor öncesinde, sırasında ve sonrasında organizma üzerinde pozitif etkiler yaratıyor. İşte o etkiler;

- Spor öncesinde tüketilen elma vücuda direnç ve enerji verir,
- Spor sırasında tüketilen elma organizmaya çeşitli mineral ve vitaminler yükler,



Sakız çiğne kalori yak!

Yapılan araştırmalara göre, sabahları aç karına çiğnenen sakız, kalori yakmaya yardımcı oluyor. Sabah sakız çiğnemenin daha hızlı kalori yaktıkları ve kalori almında yavaşlama olduğu belirtiliyor. Sabahları bir saat sakız çiğnemek altmış kalori yakmaya yardımcı oluyor. Kalori yakımının yanı sıra çene kaslarını çalıştırdığı belirtiliyor. Sabahları şekersiz sakız çiğnemenin daha hızlı kilo verebileceğini belirten uzmanlar, sağlıklı beslenerek ve spor yaparak kilo vermeye destek olunması gerektiğini belirtiyor.

ISINMADAN SPOR YAPMAYIN!

Spora vücudunuzu hazırlamanız çok önemli. En az 8 dakika kaslarınızı ısıtın. Yürüyüşün ardından boynunuzdan başlayarak ayak bileklerinize kadar tüm kaslarınızı çalıştıracak egzersizler yapın. Sporu sağlıklı yaşamak için yapıyorsanız rutin olarak bu şekilde devam edebilirsiniz. Ve dikkat etmeniz gereken, bir gün spor yapıp bir gün dinlenmektir. Isınma evresi hariç yaptığınız spor 45 dakikayı geçmesin.

SPOR SONRASINDA TÜKETİLEN ELMA %85 ORANINDA SU İÇERİĞİYLE VÜCUDUN DIŞARIYA ATTIĞI SULARI METABOLİZMAYA GERİ KAZANDIRIR.

BASKETBOL BOYU UZATIR MI?

Boy uzamasında düzenli yapılan basketbol ve yüzme gibi sporların faydası olduğuna inanılıyor. Ancak basketbol ya da voleybolun boyu uzattığına dair kesin bir veri bulunmuyor. Bazı araştırmacılar bu tür sporların boy üzerindeki etkisinin ikincil bir etki olduğu yani kişinin genel sağlığına yaptığı olumlu etkilerin sonucunda genel vücut gelişimini etkilediği bu neden boy uzamasına katkıda bulunduğunu söylüyor.



Sabah sporu yaparken

Spor yaparken çok fazla erken saatlerde spor yapmamaya özen gösterin. Spor yapmak için saat 9-10 sıraları çok uygundur. Çünkü erken saatlerde vücudunuzun ısınması zor olur. Spor yapmadan önce birkaç ısınma hareketleri yaparak kalbinizi çok yormamış olursunuz. Spor yapmadan önce mutlaka bir uzmana danışmalısınız. Herhangi bir saatlik yaşamamak ve sağlığınıza tehlikeye atmak için uzman birine danışmak şart.

Mutlu olmak için 8 altın kural

İngiliz Daily Mail gazetesi Virginia, Yale ve Harvard Üniversitesi psikologlarına yeni yılda mutlu olmanın sırrını sordu. İşte cevaplar...

1. Kendinizi çıkmazda hissettiğinizde 10 dakikayı kendinize ayırın. Sahip olduklarınıza şükredin.
2. Basit yaşayın. Günde en az 1 saat cebinizi kapatın.
3. Çok alışveriş yapmayın. Kendinize "Buna gerçekten ihtiyacım var mı" diye sorun.

4. Spor yapın. Dışarı yürüyüşe çıkın. Terleyin.
5. Bulmaca çözün, bir hobi bulun ya da yeni bir dil öğrenin.
6. Kendinize gerçekçi hedefler koyun. Gelecek ay 4 kilo vereceğim, Fransızca öğreneceğim gibi.
7. Ya evinizi işinizin yakınına taşıyın ya da evinizin yakınında bir iş bulun.
8. Bayramlarda ya da özel günlerde ailenizi ve arkadaşlarınızı arayın.



TATLI İSTEĞİNİ BASTIRMAK İÇİN

Artık sıkıntidan yediğimiz bisküvileri, çikolataları, tatlıları ve gereksiniminizden fazla aldığınız gıda maddelerini yemezseniz, sağlığını için çok mu çaba sarfetmiş olursunuz. Sizlere yarın diyet yapmaya başlayın demiyoruz. Fakat hayatınız boyunca uygulayacağınız yeterli ve düzenli beslenme alışkanlıklarına hemen başlamanızı öneriyoruz.

Yeni beslenme düzeninde bütün gıda maddelerinin yeri olduğunu bilmelisiniz, yeter ki dengeli ve doğru zamanlarda tüketilsin.

Yeni beslenme düzeninde bütün gıda maddelerinin yeri olduğunu bilmelisiniz



Beyninizi Sizi Kandırmırsın

Bedene fazla yük bindiğinde, beyin, kasların zarar görmesini engellemek için sahte bir "yorulma hissi" yaratıyor. Bu yükselme, beyne "Aşırı yorulma tehlikesi var" sinyali gönderiyor. Beyin yorulma hissi yaratıyor ve performansı düşürüyor. Böylece hem kasların zarar görmesini engelleniyor, hem de acil durum rezervlerinin kullanılmasının önüne geçilmiş oluyor.



Hepatit B ter yoluyla bulaşabiliyor

Celal Bayar Üniversitesi araştırmacılarının 70 Türk güreşçi-yi inceleyerek yaptıkları çalışmada her güreşçiden kan ve ter örneği alındı. Yapılan DNA testleri, atletlerin yüzde 13'ünün kanlarında, yüzde 11'inin ise terlerinde Hepatit B virüsü taşıdığını gösterdi. Araştırmalar, yakın vü-

cut teması olan sporlarla uğraşan atletlerin Hepatit B testinden geçirilmesi gerektiğine dikkat çekerek virüsün bulaşma riskinin minimuma indirilmesi için aşının gerekli olduğunu vurguluyor. Genellikle virüs sahibi bir kişiyle cinsel ilişki, vücut sıvılarıyla temas edilmesi ve bu kişinin enjeksiyon iğnesinin kullanılması virüsün bulaşmasına neden olabiliyor. Hepatit B'li bir anneden çocuğuna da doğum sırasında virüs geçebiliyor.



Zayıflama ilaçları sağlığı tehdit ediyor

Diyet ve spor yapmadan hapla zayıflamak ölümcül sonuçlara yol açabiliyor. Piyasada, kilolarından kurtulmak isteyenlere yönelik satılan zayıflama ilaçları ciddi sağlık riskleri taşıyor... "Bir günde iki kilo verebilirsiniz" ya da "Aç kalmadan, diyet ve spor yapmadan bir haftada 3 beden inceleyebilirsiniz" benzeri cümlelerle tanıtımı yapılan zayıflama ilaçları ölüme davetiye çıkarıyor... Birkaç yıl önce ölüm vakalarının yaşanmasıyla satışları hız kaybeden bu ilaçlar, ünlü simaların referans olması ve bizzat reklamlarında rol alması nedeniyle tekrar büyük ilgi görüyor.



Özellikle diyet ve spor yapmakta zorlanan ve kısa sürede sonuç almak isteyen kişileri hedefleyen ilaç firmaları, yüz milyonlarca doların döndüğü zayıflama endüstrisinin önemli bir ayağını oluşturuyor. Uzmanlar konu ile ilgili olarak şu uyarılara özellikle dikkat edilmesini istiyor: "Tarım Bakanlığı onayı var diye zayıflama ürününü ilaç zannetmeyin. Bir ürünün bitkisel olması onun zararsız olacağı anlamına gelmez. Birçok bitkisel ürün bağırsak boşaltıyor ve su kaybına sebep oluyor"

Kas kütlenizi artırın

VÜCUDUNUZDAKİ YAĞ HÜCRELERİN SAYISI DEĞİŞMEZ, SABİT KALIR. ANCAK VÜCUT DAHA FAZLA YAĞ DEPOLADIKÇA, HER HÜCRENİN İÇİNDEKİ YAĞ KESELERİ BÜYÜR.

Vücudunuzdaki yağ hücrelerinizin sayısı değişmez, sabit kalır. Ancak vücut daha fazla yağ depoladıkça, her hücrenin içindeki yağ keseleri büyür. Hacim kazanmak için spor yaptığınızda, daha fazla kas hücresi üretmiş olursunuz. Sadece kas hücreleriniz genişler. Obez insanlarla zayıf insanlar arasındaki fark; yağ hücrelerinin sayısı değil, bunların büyüklüğüdür. Bel ölçünüzü kolayca ölçebilirsiniz fakat kas kütlenizi ölçmeniz daha zordur. Şunu bilin ki; yağ yüzünden ne kadar düşükseniz, kas kütleniz de o kadar fazla olur. Önemli olan kas kütlenizi koruyabilmek için yeterince güç egzersizi yapmanızdır. Aksi takdirde, yaşımla ilerledikçe kas kütleniz azalacaktır.



Egzersiz yap doğru beslen

Doğru beslenme programını düzenli bir şekilde uygulayabilmemiz için egzersiz yapmamıza gerek vardır. Yüksek tempoda yapılan egzersizler vücudunuzdan çok miktarda karbonhidrat sarfetmenize sebep olacak, böylece beyindeki gıda maddelerinin alınışını sağlayan merkezlerde karbonhidratlı gıda maddelerini almanızı isteyecektir. Eğer kişiye özgü egzersiz programı uygulanırsa bu problem ortaya çıkmayacaktır. Dengeli beslenme programıyla beraber uygulanacak kişiye özgü hazırlanmış egzersiz programları sizlerin daha sağlıklı olmanızı sağlayacaktır.



ENERJİ İÇECEKLERİ ZARARLI MI?

ABD'de yayımlanan bir araştırmaya göre, en çok gençler tarafından tüketilen enerji içecekleri alkolizme zemin hazırlayabiliyor. Bin öğrenci arasında yapılan araştırma, gençlerin, enerji içeceklerini, enerji takviyesinin yanı sıra uyanık kalma amaçlı içtiklerini gösteriyor. Araştırma, yılda 52 adet veya daha fazla enerji içeceği tüketen öğrencilerin sarhoş olma eğilimi geliştirdiklerini, daha fazla alkol tükettiklerini ve yetişkin yaşta alkol bağımlısı olabildiklerini ortaya koyuyor.



ZİNDE BİR GÜN İÇİN ÖNERİLER

Sabahları işe gitmeden 1 saat önce kalkmanız mutlu ve zinde olabilmeniz için yeterli olacaktır. Uyanır uyanmaz, vücudumuzdaki kasları 20 saniyelik tek setler halinde gerdikten sonra 30 dakikalık kardiovasküler çalışmalar (yürüyüş, bisiklet, kürek vb.) yapılmalı. Daha sonra günde bir kas grubunu çalıştıracak şekilde 5 dakikalık bir ağırlık programı uygulanmalı. 1 set maksimum karın çalışması yapılarak 40 dakikanın sonuna gelmiş geriye düş alma ve kahvaltı için 20 dakika kalmıştır. Duştan ve kahvaltıdan sonra güne daha enerjik başlayabilirsiniz.



Spordan önce ve sonra **maden suyu**



Spor yapan kişilerde görülen kilo azalması su kaybıyla orantılıdır. Yeterli miktarda içilen maden suyu, vücudun su kaybını önler. İstanbul Üniversitesi (İÜ) Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi, Uluslararası Tıbbi Hidroloji ve Klimatoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Zeki Karagülle, spordan

önce ve sonra içilen maden suyunun, vücudun su kaybını önlediğini bildirdi. Prof. Dr. Karagülle, maden suyunun Avrupa ülkelerinde sofraya suyu olarak kullanıldığını, bunun nedeninin yemeklerle alınamayan bazı minerallerin maden suyuyla alınabilmesi olduğunu söyledi.

RUH HALİNİNİZE GÖRE SPOR

Ruh halini düzeltmek için egzersiz yapmak gerektiği zaten bilinen bir şey. Zinde bir vücut, ruh sağlığını korumaya yardımcı olur, değil mi? Aslında tam olarak değil. Her çeşit egzersiz vücudumuza fiziksel olarak yararlı olsa da, yanlış bir tür seçmek, hatta doğru egzersizi yanlış zamanda yapmak bile ruh sağlığımıza zarar verebilir.

UZMANLAR, HAREKET
ETMEYİ, BOL
GÜNEŞLENMEYİ, YÜRÜYÜŞ
YAPMAYI VE B VE C
VİTAMİNİ ALMAYI
ÖNERİYOR.



bahar SİZİ YORMASIN

Göğüs ve kalp hastalıkları uzmanları, psikiyatristler ve diyetisyenler, bahar aylarında ısınan havaların özellikle romatizma, astım, kalp, mide ülserleri ve hipertansiyon gibi rahatsızlıkları bulunanları etkileyebileceğini belirterek, önlem alınmasını istiyor.

Uzmanlar, bahar aylarında insan metabolizmasında oluşan değişikliklerin beraberinde yorgunluğu da getirdiğine işaret ederek, bahar yorgunluğunun bir hastalık olarak tanımlanmadığını ama önlem alınmazsa kronikleşebileceğini kaydediyor.

Profesyonellik Ayricalıktır...

GX3400

ile





PARKUR KEYFİNİ YAŞAYIN...

Motor Gücü	: 5hp AC (Max 7hp)
Hız	: 1-22 km/h
Eğim	: %0-20
Koşu Alanı	: 1600x600mm
Gösterge	: LED Ekran/Zaman, Hız, Mesafe, Kalp Atım Hızı, Kalori Verilerini Ekranda Aynı Anda Görebilme Özelliği/Kısa Yol Tuşları
Diğer Özellikler	: MP3, USB, SD Kart Girişleri / Vücut Yağ Oranı Ölçme Özelliği / Elden ve Göğüsten Kalp Atım Hızı Ölçebilme Özellikleri / Fan Özelliği / 18 Hazır Program / Stereo Ses Sistemi
Cihaz Ağırlığı	: 240 Kg
Taşıma Kapasitesi	: 190 Kg



**BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE ÇOK YAĞLI VE KALORİSİ BOL YİYECEKLER YESENİZ
BİLE, SABAHLARI AÇ KARNINA YAPILAN SPOR YEDİKLERİNİZİN ETKİSİNİ
ÖNEMLİ ÖLÇÜDE AZALTIYOR.**

Belçikalı bilim adamları bu araştırma için 28 sağlıklı ve aktif genç denekle anlaştı ve onlara yüzde 50'si yağlı ve normalde tükettiklerinden yüzde 30 daha fazla kalori içeren kötü bir beslenme biçimi uyguladı. Deneklerin bir kısmına deneme sırasında spor yaptırılmadı. Geri kalanlar ise iki ayrı spor grubuna ayrıldı. Her iki gruba da çok yorucu olan aynı spor programı uygulandı. Denekler haftanın dört günü sabahları ağır yoğun bir tempoda koşturulup, bisiklet sürdürüldü. İki seans 90'ar dakika sürerken diğer iki seans birer saat sürdü. İki grubun da tam olarak eşit miktarda enerji tüketmeleri için tüm spor faaliyetleri gözetim altında tutuldu. Ancak sabah rutinleri arasında bir fark vardı. Gruplardan biri spor yapmadan önce ağır, karbohidrat açısından zengin bir kahvaltı yaptı. İkinci grup ise yemeden önce spor yaptı ve spor sırasında sadece su içti. Spordan sonra birinci grupla aynı miktarda kalori içeren bir kahvaltı yaptı.

ÖNCE SPOR SONRA KAHVALTI

Deneme altı hafta sürdü. Sonunda spor yapmayan gruptakilerin birkaç beden artışı göstermiş olması kimseyi şaşırtmadı. Herbiri en az 3 kilodan fazla aldı. Aynı zamanda insüline karşı direnç geliştirdiler ve kasları artık insüline tepki göstermez hale gelip, kan dolaşım sistemine şeker çekemez hale geldiler. Kaslar arasına daha fazla yağ toplamaya başladılar. Spor yapmadan önce kahvaltı yapan grup da kilo aldı ama bu miktar hiç spor yapmayanların yarısı kadar oldu. Onlar da spor yapmayanlar gibi insüline karşı daha çok direnç gösterip kasları arasında yağ topladılar. Sadece kahvaltıdan önce spor yapan grup neredeyse hiç kilo almadı ve insüline karşı direnç geliştirmede. Yedikleri gıdadan vücuda giren yağı da daha iyi yakıtları gözlemlendi. Böylece, kahvaltıdan önce spor yapmanın yağlı ve yüksek kalorili gıdanın istenmeyen sonuçlarına karşı etkili olduğu kanıtlanmış oldu.

DEKOR

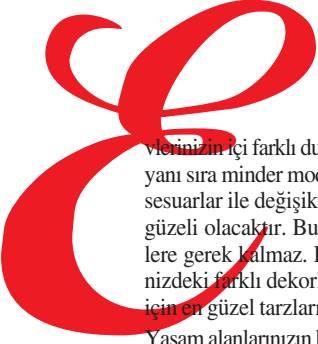


Ev dekorasyonu olarak farklı modelleri deneyebilirsiniz. İç mekanlarınızın havasını değiştirmek için farklı tarzları da denemeniz gerekebilir. Dekor konusunda farklı dizaynları denemek isteyenler için eşyaları yenilemek konusunda maliyetler çıkabilir...

ASYON

Tuğalar





Evlerinizin içi farklı duvar boyaları, perdeler yanı sıra minder modelleri gibi küçük aksesuarlar ile değişikliklerin yapılması en güzeli olacaktır. Bunun için de maliyetlere gerek kalmaz. Diğer yandan evlerinizdeki farklı dekorların iç mekanlarınız için en güzel tarzlarını elde edebilirsiniz. Yaşam alanlarınızın havasını farklı kılmak için küçük dokunuşlar sizler için uygun olacaktır. Ayrıca masa örtüleriniz ya da sandalye minderleriniz gibi farklı küçük tarzların yenilenmesi de buna yardımcı olacaktır. Sehpa modelleri ve masalarınızın da küçük dokunuşları ile sizlerde en güzel seçenekleri elde edebilirsiniz. İhtiyacınız olan her şey elinizin altında olmalı, hem dekoratif görünmeli hem de asla dağılmamalı..Bir kaç strateji ile tüm bunlar mümkün..

Yatak Odası

Yatak odanızda dolabı açtığınızda tüm kazaklar üstünüze yığılıyor, kıyafetler dar madağın duruyorsa, elbette içinizden giymek gelmiyordur. Bu durumda pratik birkaç çözüm bularak, her sabah neşe ile giyinebilirsiniz. Gardrobunuzun küçük-lüğünden ve yer darlığından şikayetçiy-seniz, piyasada giysi dolapları için satılan karton kutular, elbise askılıkları ve şeffaf torbalar, size bu konuda yardımcı olacaktır. Dolap içine asılan cepli organizeler, fularları, eşarp ve gözlükleri yerleştirebilir-siniz. Ayrıca şeffaf çekmeceler yardımınıza koşacaktır. Dolabınızda ayakkabılarına yer açmak isterseniz, renkli plastik veya kartondan yapılmış kutulara yerleştirmeyi deneyin.



Oyuncaklar

Etrafa dağılan oyuncaklar, nereye koyduğunuzun hatırlamadığınız evraklar gibi tüm eşyaları, hobi marketlerde rahatlıkla bulacağınız depolama çözümleri ile sorun olmaktan çıkartın. Piyasada satılan hasır çamaşır sepetleri, çocukların etrafa dağıttığı oyuncakları toplamak için çok ideal. Üstelik kapağını kapatınca da çok şık duruyor.



Açık Raflar

Açık raf sistemleri, çok eşyayı kaldırmaya yarar ancak onun da dağınık görüldüğünü fark ettiyseniz, birkaç renkli kutu alarak, hem dekorasyonunuza hareket getirebilir, hem mektup ve evrak gibi saklanacak kağıtları kaybetmekten kurtulmuş olursunuz.



Giysi ve Aksesuarlar

Kemer ve çoraplar için, çekmece içi bölücüler doğru seçim olacaktır. Alanınız müsaitse, dolabınızın içine girerek, tüm kıyafetleri rahatça görebileceğiniz bir sistem yaptırabilir ve kendi kıyafet stiline uyacak bir giysi odası planlayabilirsiniz.



Takılar ve Aksesuarlar

Mutfakta artık kullanmadığınız süzme kaşığı, gözlerine kolye, küpe ve bileklik koyarak değerlendirebilirsiniz. Her şey dolaplara koyulacak diye bir kural mı var? Günlük kullandığınız ojeler, kremler ve makyaj malzemeleri, renkli cam kavanozlara koyarak, lavabonun yanına yerleştirin. Hem şık, hem işlevsel olacaktır.



Gazete ve Dergiler

Çalışma odasında, sürekli takip ettiğiniz dergiler ve gazeteler için yeriniz kalmadıysa, duvara asılabilen dergilik ya da bir şaraplıktan yararlanabilirsiniz.

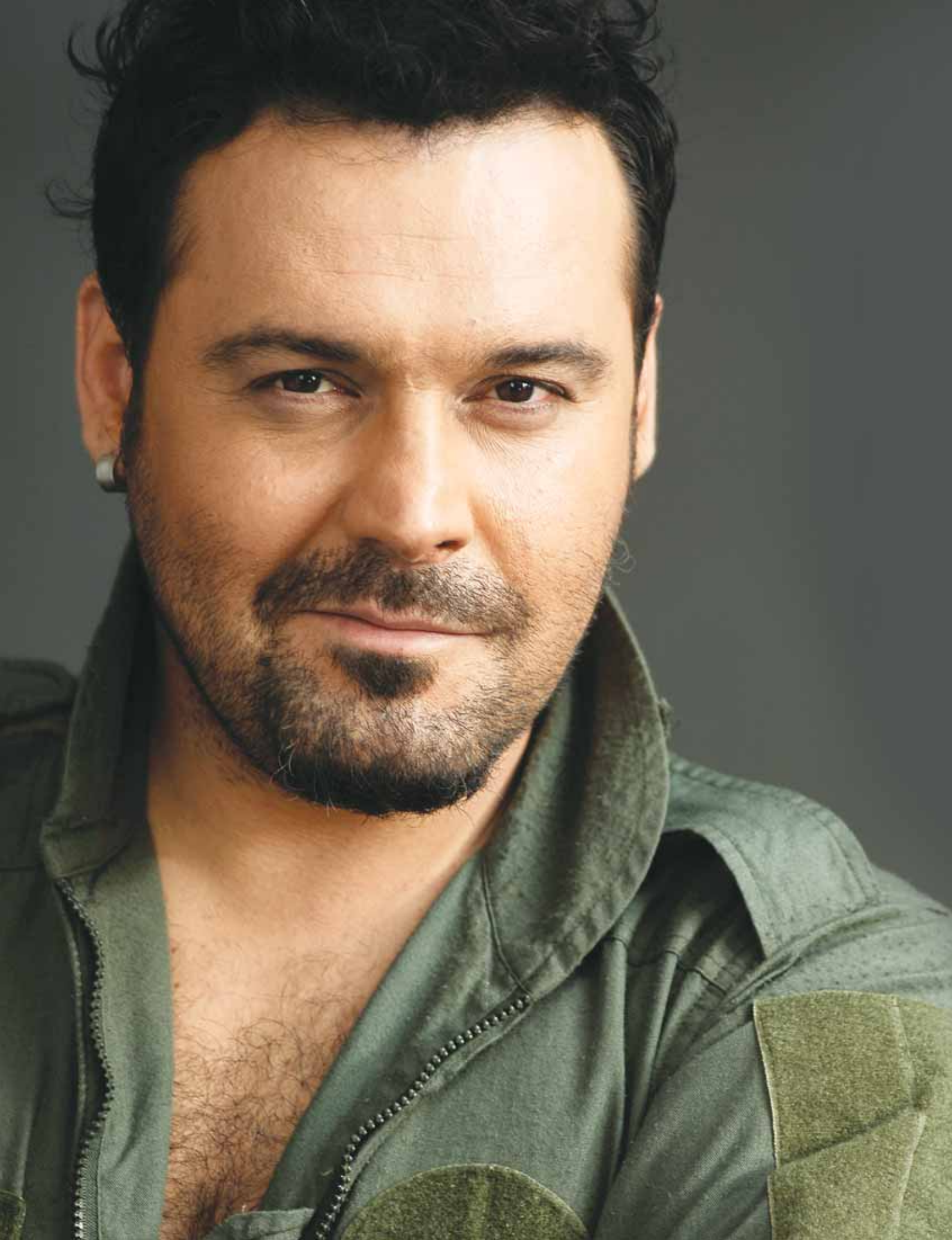


Banyo ve Lavabo

Açık renk banyo seramikleri, aralara aksesuar serpiştirilerek renklendirilmeye çok müsaittir. Takılarınız, makyaj malzemeleriniz ya da banyo ürünlerini iyi organize edebilmek için, küçük depolama kutuları yaparak, biriken dağınıklığa son verebilirsiniz.

Banyonuz dar ve kullanışsızsa, metal aksesuar borularını, lavabonuzun yanına sabitleyerek, banyo malzemeleri ve havlular için alan yaratabilirsiniz. Cepli bir file torbayı, şık askı kancaları ile asın. Duş jeli, misafir havluları, fazla sabun ve dış macunları gibi eşyalarınıza şık bir yer elde etmiş olacaksınız.





FARKLI TARZ VE SES

rengiyle pop dünyasının kaliteden ödün veremeyen isimlerinden olan Yaşar, uzun yıllardır çizgisini bozmadan dinleyicileriyle buluşuyor. Türk pop müziğinin son elli yıldaki en zor günlerini yaşadığını ifade eden yakışıklı sanatçı, Sports Life Türkiye'nin sorularını yanıtladı.

Yaşar

“Düzenli olarak
Aikido
Kickboks
ve Pilates
yapıyorum”

Albümde kimlerle çalıştınız?

Sarp Özdemiroğlu hem albümün prodüktörlüğünü yaptı hem de düzenlemelerini. Stüdyo olarak Rıza Ereklî'nin Ereklî-Tunç stüdyosunu kullandık. Albümün kayıtlarını ise (Pro Tools Editing) Başar Yakupoğlu yaptı.

Türk pop müziğinde dünden bugüne ne değişti?

Kalite düştü. Senelere yayılan şarkıların sayısı azaldı. Korsan, üretken bestecilerin heveslerini kırdı. Meslek birlikleri ile ilgili şaibeler konuşuluyor. Yapımcılar mutsuz. Kısaca Türk Pop Müziği son 50 yıldaki en zorlu dönemini yaşıyor.

Müzik sektöründeki değişimler sizi rahatsız ediyor mu?

Müzik sektörü son dönemlerinin en atıl dönemini yaşıyor. Bu durumdan oldukça sıkıntı ve rahatsızlık duyuyorum.

Müzik sizin için neyi ifade eder? İş mi tutku mu?

İkisini bir arada dengede tutmaya çalışırım. Tutku olarak başladım ancak şu anda icra etmek de olduğum mesleğim.

Beste yapmak nasıl bir süreç? En sevdiğiniz şarkınız hangisi?

En sevdiğim şarkım her yıl değişir. Zorlu ve sancılı bir süreç. Bir tür sarhoşluk hali. Anlatması gerçekten güç ama alınan sonuç tatmin edici olunca keyfine diyecek yok.

Ne tür müzik dinliyorsunuz?

Rock müzik, folk ve sözlü jaz müziği arasında gidip gelirim.

Ülkemizden ve dünyadan hangi şarkıcıları takip ediyorsunuz?

Eskiden takip ettiğim isimler vardı ancak son 10 yıldan beri ortalama bir müzik dinleyicisine dönüştüm. Özel takip ettiğim kimse yok.

Yemekle aranız nasıl?

Yemeklerle aram anlatılamayacak derecede iyi. Dünya mutfaklarını tanırım, takip ederim. Televizyonda özel olarak takip ettiğim yemek programları vardır. Haftada en az 3 gün yemeğe çıkarım ama yapma konusunda yukarıda saydıklarım kadar becerikli olduğum söylenemez.

Hangi dünya mutfaklarını tercih ediyorsunuz?

Türk mutfağını, Fransız mutfağını ve baharatları lezzetleri için de Hint mutfağını tercih ediyorum.

Bir Adanalı olarak kebablarla aranız nasıl?

Türk mutfağının içinde öncelikle Adana ve Antep mutfağı gelir. Buradan anlaşılacağı üzere kebab konusunda uzmanım.

Düzenli spor yapıyor musunuz?

Aikido, Kickboks ve pilates yapıyorum.

Hangi spor dallarına ilgi duyuyorsunuz? Takip ettiğiniz spor aktiviteleri nelerdir?

Kickboks, atletizm ve Futbolu yakından takip ederim.

Sağlıklı bir yaşam için ne yapıyorsunuz?

Sporu önemsiyorum. Yediklerimize içtiklerimize dikkat etmek ve en önemlisi çağımızın hastalığı stresten uzak durmayı öneriyorum.



Volkan YÜCEL



Kitapluk

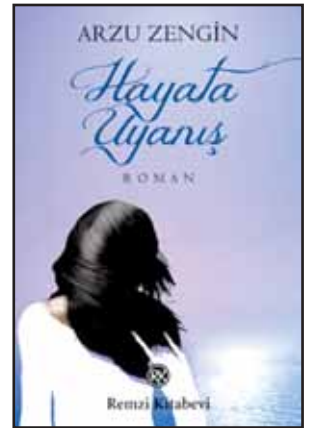
Kitap bölümü her ay bir yeni çıkan bir de eski kitaplardan oluşan iki inceleme ve tanıtımla karşınızda olacak. Bu ay Arzu Zengin'in geçtiğimiz ay çıkan Hayata Uyanış romanı ve usta şair Cemal Süreya'nın ilk basımı 1990'da yapılan Onüç günün mektupları kitapları...
Raflardan...

Hayata Uyanış / Arzu ZENGİN

1973 İstanbul doğumlu, Galatasaray Lisesi ve daha sonra Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi'ni bitiren Arzu Zengin; Kanal 6, ATV ve NTV gibi kanallarda yıllarca muhabirlik, editörlük ve sunuculuk yapmış bir gazeteci. İlk romanı olan Hayata Uyanış, Remzi Kitabevi'nden mart ayında çıkmış bulunuyor.

İçinde yıllarca bulunduğu sektörü iyi tanıyan ve iyi gözlemlemiş olan yazarın ilk romanı da tam da buraya, medyanın kalbine işaret ediyor.

Roman'da medya dünyasının ünlü simalarından biri olan Leylâ karakterinin gelgitlerle dolu iç dünyası, iş hayatında yaşadığı çalkantılar bize sunuluyor. Kendini arayan bir kadını okuyacağınız romanda profesyonelce hazırlanmış kurgusuyla şaşırtan bir son sizi bekliyor.



Onüç Günün Mektupları / Cemal SÜREYA

Cemal Süreya'nın 1972'de Okmeydanı SSK Hastanesinde yatan eşi Zuhâl'e yazdığı mektupların derlendiği kitabı Onüç Günün Mektupları Yapı Kredi Yayınları tarafından şu an kitapçılarda satılıyor.

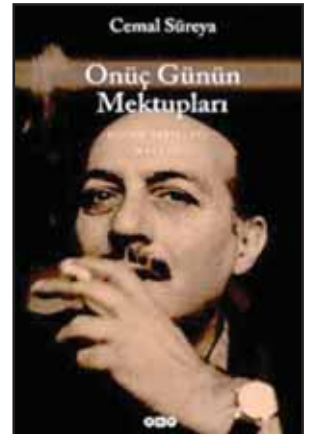
İlk basımı 1990'da Can Yayınları'ndan çıkan kitabın Cemal Süreya'nın şiirlerinin ötesinde virgüllüne dokunulmadan samimi bir şekilde yazıya dökülmüş mektuplardan oluştuğunu söyleyelim.

Süreya'yı seviyorsanız ama eşinin tedavi için hastanede olduğu onüç gün boyunca mektuplarla içindeki özlemi, sevgiyi ve bağlılığını anlattığı mektupları eğer okumadıysanız çok şey kaçırdığınızı söyleyelim.

Yapı Kredi Yayınları'ndan çıkan baskıda ayrı dönemlerde yazılan 24 mektup daha yer alıyor.

"Biz kahrımızı da gizleriz
Biz koşuyu kaybettikten sonra da koşan atlarız"

Cemal Süreya



ALTIS BLUE STAR

İLE
DİZLERİNİZE BASKI YAPMADAN EGZERSİZİN KEYFİNİ ÇIKARIN!

Yepyeni
bir konsol tasarımıyla
kişiyeye özel koşu bantları
geliştiren **ALTIS, BLUE STAR**
modeli ile, yine konfor ve ışıklığın
kombinasyonunu yansıtır.
Genişletilmiş konsol yapısı şık
ekranıyla kondisyon
sektörünün trendini
değiştiriyor...



abız, hız, mesafe, kalori, eğim değerlerini
ekranda kırmızı led ışıkla görüntülerken,
'Air Shock' sistemi ile dizlerinizde oluşa-
bilecek baskıyı engeller. Air Shock özeli-
liğini koşu bantının yan kısımlarında
bulunan fosfor yeşili sistemden kolaylık-
la anlayabilirsiniz...
Mp3 özelliğiyle ister telefonunuzu isterseniz
iPod'unuzu konsoldaki yerine taktığınızda,
sevdiğiniz parçaları hoparlörlerden yüksek
ses ile dinleyebilirsiniz. Bunun yanında kon-
sola bulunan bölmeler su ve telefonunu-
zu koymanız için tasarlandı...

ALTIS BLUE STAR modeli %10 otoma-
tik eğimi, 3hp motor gücü ve 5 yıl motor
garantisi ile satışa sunuldu. 45X130 cm yü-
rüm alanıyla her kullanıcının istediği ge-
niş yürüm alanına sahip... Böylece kulla-
nıcılar kendilerini sıkmadan adımlarını do-
ğada atarımcasına keyifle spor yapıyorlar.
%0-16 hız aralığı bulunurken, direk hız ve
eğim tuşlarını kullanarak istediğiniz hız ve
eğimi kullanabilirsiniz... Kollarda bulunan
hız ve eğim arttırma, azaltma tuşları ile yine
nabız sensörlerinden ellerinizi kaldırmadan
hız ve eğimi ayarlama seçeneğini kulla-
nabilirsiniz...
Parçaladığınız yağların yoğunluğunu öğ-
renmek isterseniz 'Vücut Yağı Ölçme'
(Body fat) fonksiyonunu kullanabilirsiniz...
Böylece egzersizlerinizin ne kadar etkili ol-
duğunu fark edeceksiniz...



Pancar suyu

dayanıklılığı artırıyor

Pancarın dayanıklılığı artırdığı, pancar suyu içenlerin daha uzun süre spor yapabildiği kanıtlandı. Pancar suyunun etkisinin düzenli antrenmandan daha fazla olduğu da ifade ediliyor.

B

Britanya'daki Exeter Üniversitesi'nden bir grup bilim adamı, pancardaki nitratin, oksijen emiliminde azalma sağlayarak sporu daha az yorucu hale getirdiğini belirlediler.

Journal of Applied Physiology Dergisi'nde yayımlanan araştırma 19-38 yaş arasındaki erkekler üzerinde yapıldı ve bunlara 6 gün boyunca günde 500 mililitre organik pancar suyu verildi. Daha sonra da çeşitli spor faaliyetlerini kapsayan testler yapıldı.

Başka bir dönemde ise bu kişilere plasebo olarak yine 6 gün frenk üzümü şurubu verildi ve aynı spor testleri yapıldı.

Araştırma grubu pancar suyu içtikten sonra, ortalama 11,25 dakika bisiklet kullanabildi. Bunun plasebo verildikten sonrakine göre 92 saniye daha fazla olduğu saptandı. Pancar suyu içtikten sonra tansiyonun da daha düşük kaldığı görüldü.

Araştırmacılar nitratin dayanıklılığı artırma mekanizmasını henüz tam olarak çözemeseler de, bunun, nitratin vücutta nitrik okside dönüşmesi sonucu egzersiz sırasında yakılan oksijeni azaltmasından kaynaklandığını düşünüyor.

Britanya'daki bir atlete de danışmanlık yapan araştırmacı Prof. Andy Jones, "Pancar suyunun oksijen emilimindeki etkisi bizi şaşkınlığa uğrattı çünkü bu etki, antrenman dahil başka bir yolla sağlanamaz" dedi.

Jones, "Gerek amatör gerekse profesyonel atletlerin bu araştırmadan çıkan sonuçla ilgileneceklerini umuyorum" diye konuştu.

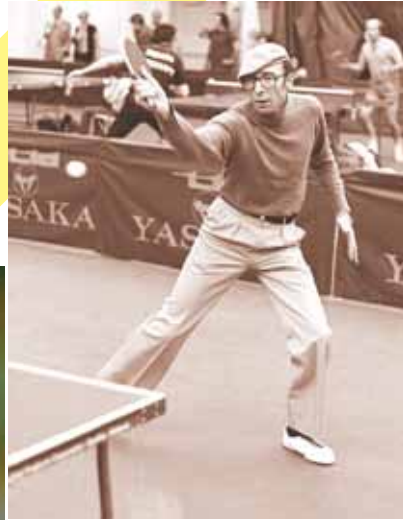
Daha sonraları, Jaques adlı spor malzemeleri imalatçısı, Cellü-loid toplar, masa tenisi masaları ve raketeri imal etmiştir. Bu devirde maçlar tek set ve 50 sayıdan ibarettir. Servis atışı teniste olduğu gibi direkt olarak karşıyan sahaya atılarak yapılıyordu.

Masa tenisi 19.YY'da İngiltere'de evlerde yemek masalarında Ping-Pong adıyla ahsap raketele ve lastik topa oynanmıştır. Sonraki yıllarda, Avrupa ve Uzak Doğu ülkelerinde yayılmaya başlamıştır. Ölçüleri standart olmayan yemek ve benzeri masalarda uzun süre oynanmıştır.

Bu servis şekli servis atan oyuncuya büyük avantaj sağladığı için bu servis atışı şekline son verilerek günümüzdeki gibi atılmaya başlanmıştır.

DÜNDEN BUGÜNE TENİSİ

S



İLK FEDERASYON BAŞKANI
GAZETECİ ALİ ABALI OLMUŞTUR.
GEÇMİŞTEN BUGÜNE KADAR
GELEN VAŞİL ALEKSANDRIDİS
(1976' DA TÜRKİYE' YE AKDENİZ
OYUNLARI ŞAMPİYONLUĞUNU
GETİRDİ), FANİS ALEKSANDRIDİS,
OKTAY ÇİMEN, DAVİT KUMRU,
KADRIYE POYRAZOĞLU, GÜRHAN
YALDIZ, GENÇAY MENGE, PENG
FEI JIANG GİBİ SPORCULAR TÜRK
MASA TENİSİNİ ULUSLARARASI
MÜSABAKALARDA TEMSİL
ETMİŞ, TÜRKİYE' DE MASA
TENİSİNİN BELLİ BİR NOKTAYA
ULAŞTIĞINI KANITLAMISLARDIR.



onraki yıllarda Tamasa adındaki bir Japon firması olan Butterfly fabrikasında yeni özelliklere sahip lastikler üreterek, bu lastiklerle topu kontrollü ve daha fazla atmasını sağlamıştır. Blok ve topa falso verme vuruşları bu dönemden sonra yapılmaya başlanmıştır. Bu dönemlerde pütürlü ve pütürsüz bir çok lastik türü üretilmiş, lastik çeşitlerinin artması nedeniyle 1959 yılında I.T.T.F. (Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu) raket lastiklerinin kalınlığını 4 mm' yi , pütürlü lastiklerin ise 2 mm ' yi aşmayacak şekilde olması kuralını getirmiştir.

Lastik ve raket çeşitlerinin artması, spin ve kesik vuruşlarının daha etkin olmasını sağlamıştır. Bu dönemlerde Asya ve Uzak Doğu sporcularının topa spin yaparak avantaj sağladıkları görülmüştür. Bu vuruş şekli Avrupa ülkelerinde de yayılmaya başlamış, Macar sporcuların top spini daha etkin kullandığı görülmüştür. Spin elemanlarının gelişmesiyle masa tenisi oyunu hızlanmış, çabukluk ve dayanıklılık gibi kondisyonel yetenekler önem kazanmıştır.

Federasyon kurulması

Üreticilerin genel bir isim olan masa tenisi adı altında sattıkları ekipmanlarla bu spor İngiltere ve Avrupa'da sessizce yaygınlaştı. 1921 yılında İngiltere'de yeni bir masa tenisi federasyonu kuruldu. Peşinden de 1926 yılında İngiltere, İsveç, Macaristan, Hindistan, Danimarka, Almanya, Çekoslovakya, Avusturya ve Galler'in Berlin'de yaptıkları toplantıda Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu kuruldu. İlk dünya şampiyonası 1926 yılında Londra'da yapıldı.



**TÜRKİYE'DE MASA
TENİSİNİN İLK OLARAK
1920'LERDEN SONRA
ROBERT KOLEJ'DE
OYNANMAYA BAŞLADIĞI
BİLİNMEKTEDİR. DAHA
SONRA BU SPOR BAŞTA
İSTANBUL OLMAK ÜZERE
TÜM YURTTA YAYILMAYA
BAŞLAMIŞTIR.**

Bu yıldan 2. dünya savaşına kadar tüm şampiyonalar Macaristan'ın egemenliği altında geçti. Bu zamanların en iyi oyuncuların bayanlarda yedi dünya şampiyonası kazanan Macar Maria Mednyanszky ve beş defa dünya şampiyonu olan yine Macar Viktor Barna'ydı. Çekoslovakya ve Romanya'lı sporcular da bazı şampiyonaları kazandılar.

Asya'da masa tenisi

İkinci dünya savaşından sonra bir süre daha orta Avrupalı oyuncuların egemenlikleri sürdü. 1953 yılından itibaren Asya'lı oyuncuların egemenliği başladı. Asya'lı yıldız oyuncuların aniden ortaya çıkmalarının bir sebebi Japon Horoi Satoh'ın 1952 yılında ilk defa kullandığı süngerli lastiklerin kullanılmaya başlamasıdır. Bu yeni malzeme oyunu hızlandırdı ve oyuncuların topa daha fazla falso vermelerine imkân sağladı.

Asya'lı oyuncular "Penholder tutuşu" adı verilen ve raket sapının başparmak ile işaret parmağı arasında tutulduğu bir tutuş şekli geliştirdiler. Bu tutuş şeklinde her tür vuruş için raketin aynı yüzünü kullanıyordu. Bu tutuş bugün birçok üst seviye uluslararası oyuncu tarafından kullanılmaktadır.

Türkiye'de masa tenisi

Türkiye'de masa tenisinin ilk olarak 1920'lerden sonra Robert Kolej'de oynanmaya başladığı bilinmektedir. Daha sonra bu spor başta İstanbul olmak üzere tüm yurttaki yayılmaya başlamıştır. Hatta İstanbul'da Altınordu Spor Kulübü'nde ilk turnuva düzenlenmiştir. 1930 yılında ilk İstanbul Şampiyonası düzenlenmiş ve Fenerbahçe Spor Kulübü'nden aynı zamanda yüzücü ve boksör olan Raşit Bey İstanbulsporlu rakibi Semih Duransoy'u yenerek sarı-lacivertli kulübü bu dalda ilk şampiyon unvanını kazandırmıştır. Bu gibi gelişmelere rağmen bir süre sonra Türkiye'de duraksamaya başlayan masa tenisi, 1966 yılında Tenis Federasyonu'ndan ayrılıp, kendi federasyonunu kurunca tekrar yükselişe geçmiştir.

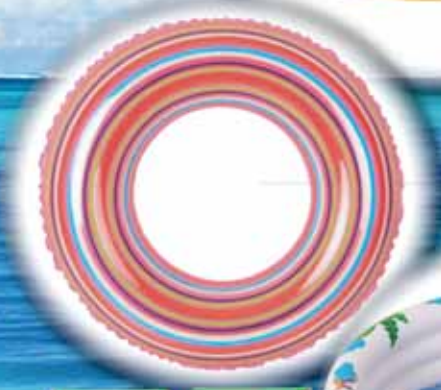
1948-70 arasında Fenerbahçe ve Be-yoğluspor'un üstünlüğünde geçen yıllar, 1970'lerde Çinli masa tenisi ustaları getiren Eczacıbaşı'nın da rekabete dahil olmuştur. 1983 yılında Türkiye Ligi müsabakalarının başlamasıyla bu daldaki rekabet daha renkli bir hal almıştır.

İlk Federasyon Başkanı gazeteci Ali Abalı olmuştur. Geçmişten bugüne kadar gelen Vasil Aleksandridis (1976'da Türkiye'ye Akdeniz Oyunları Şampiyonluğunu getirdi), Fanis Aleksandridis, Oktay Çimen, Davit Kumru, Kadriye Poyrazoglu, Gürhan Yıldız, Gençay Menge, Peng Fei Jiang gibi sporcular Türk masa tenisini uluslararası müsabakalarda temsil etmiş, Türkiye'de masa tenisinin belli bir noktaya ulaştığını kanıtlamışlardır.

2008 Pekin Olimpiyatları'nda Türkiye'yi masa tenisinde aynı zamanda Fenerbahçe Spor Kulübü'nde spor yapan Melek Hu bu sporda Türkiye'ye Olimpiyatlarda elde ettiği ilk galibiyeti kazandırmıştır.



ALTIS Deniz Ürünleri ile Tatilin Keyfini Çıkarın



ALTIS

www.spordunyasi.com.tr

adidas To.Lime & To.Candy dış mekan

Eşsiz tasarım ve eşsiz renkler ile adidas dış mekan masalarıyla tanışın. Dış hava koşullarına dayanıklı dış mekan masaları yeşil ve şeker pembesi renkleriyle, UV koruması ile donatılmış 4.5mm melamin yüzey ile kaplanmıştır. To.Lime ve To.Candy yüksek oyun özelliklerine sahip masalar olup, ağı demir set dahil, yükseklik ayarı yapılabilen, kolay katlama sistemiyle kullanımı rahat ve güvenli masa tenisi masalarıdır. 4 çift dönebilen tekerlekleriyle masa tenisi masası kolayca istenilen yere taşınabilmektedir.

Üretim yeri: **ALMANYA**



detaylar

1. Açık yeşil ve pembe olarak 2 renk bulunmaktadır.
2. "Comp II" Yükseklik ayarlı ağı demir set ile su geçirmez dış mekan masası.
3. 36 mm dayanıklı kenar çerçeve
4. Kolay Katlama Sistemi / Kilit Sistemi

To.Lime | AGF-10213
To.Candy | AGF-10214



SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
TÜRKİYE'DE

adidas Lazer Raket ve Çantalar

Yeni adidas lazer raket ve çantalar 4 farklı rengiyle kullanımda. olmak isteyen tüm eğlence oyuncular için uygundur. Bu yeni nesil lazer raketler parlak renklerin yanısıra klasik adidas 3 çizgi logosuna sahiptir. Aynı parlak renklerde 3 çizgi "flared" tutma kısmında da mevcuttur. Benzersiz şekilde eğlence arayan oyuncular için idealdir.



Lazer Yeşil Raket
| AGF-10440



Lazer Pembe Raket
| AGF-10441



Lazer Buz Mavisi Raket
| AGF-10442



Lazer Sarı Raket
| AGF-10443

Tekli Çanta Yeşil
| AGF-10828



Tekli Çanta Buz Mavisi
| AGF-10830



Tekli Çanta Sarı
| AGF-10831

Tekli Çanta Pembe
| AGF-10829





Koray Okan Cebel:

“Hasan İpek

Spor sektöründe bir çok eski ezberi bozup, tüketicinin uygun fiyata kaliteli ürünlerle buluşmasını sağladı”



Başarınızın sırrı nedir?

Başarımızın sırrı tabii ki ilk önce işimizi çok sevmemiz, birbirine çok inanan ve güvenen 300 kişilik çalışan ekibimiz, sürekli kendini yenileyen bilgi ve teknolojiyi işine aktaran yönetim kadromuz, 30 yıla yakın perakendecilik ve sektör tecrübemiz bizi spor perakendeciliğinde başarımızı bu noktalara getirmiştir.

Spor Dünyası'yla ilgili düşünceleriniz nelerdir? Hangi ürün gruplarını pazarlıyorsunuz?

Spor Dünyası rekabette rakipleriyle sektöre sonradan girmesine rağmen kısa zamanda çok aşama kaydetmiş, sektöre dinamizm ve yenilikler katmıştır. Ürün çeşitliliğini kısa zamanda çok geliştirdi ve bizlere birçok ticari fırsat sağlamıştır. Özellikle şirket genel müdürü Hasan İpek sektördeki boşlukları çok iyi görüp pazardaki ihtiyaca göre ürün tedarik etmesi, bizlerle yakın temas kurup bilgi alışverişinde bulunması sektörde bir ilk oldu. Hasan Bey Spor sektöründe bir çok eski ezberlerin bozulup tüketicinin uygun fiyata kaliteli ürünlerle buluşmasını sağlamıştır. Spor Dünyasının ithalatını yaptığı kondisyon aletlerinden, kişisel kullanımlı spor malzemelerine, deniz ürünlerinden, profesyonel aletlere kadar yüzlerce ürünü tüketicimizle buluşturuyoruz.

Spor Dünyası'nı diğer firmalardan ayıran fark nedir? Neden Spor Dünyasını Tercih ediyorsunuz?

Spor dünyası ve ekibinin bizlerle iyi bir iletişim kurması ve hızlı karar alıp imkânlarının en iyisini bizlere sunması bizim için önemli bir fırsat. Ürün çeşitliliğinin ve stok derinliliğinin olması, rekabetçi fiyat ve yeni ürün çeşitliliği sektörde farklılaştırmaktadır ve bizimde tercihimiz olmayı hak etmektedir.

Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

İnsanın yaşam algısındaki son yıllardaki hızlı değişim spor sektörünü de bu değişime, daha hızlı, daha konforlu, daha ulaşılabilir, daha ekonomik, daha fazla çeşitlilik konusunda zorlamış ve üretim, tasarımıda yenilik yarışa başlamıştır. Bizde Koray Spor olarak www.korayspor.com online satış sitemizle tüm sektördeki en yeni çıkan ürünleri en hızlı şekilde tüm Türkiye'ye ve anında tüm dünyaya satışını gerçekleştirmekteyiz.

Spor sizin için neyi ifade eder?

Günümüzde genetikleri ile oynanan gıdaların yanında sağlıklı bir yaşamın tek garantisi spor, kalp dolaşım sisteminin düzenli bir şekilde işleyişini sağlayan en büyük katkı spor, günümüz şehirleşme ve betonlaşmanın yanında artan iş baskısı ve stresin ortadan kaldırılmasında en büyük etken spor, oturarak çalışma ortamı, az hareketlilik obeziteden uzaklaşmak için spor, insanların yaşam alanlarının dışında her şeyden uzaklaşarak doğanın bir parçasıymış gibi hissetmesini sağlayacak spor, bir müsabaka sonucunda alınan başarının sağlamış olduğu haz ve mutluluk için spor, gördüğümüz gibi spor bizim vazgeçilmezimiz hayatın her anında her yerde ulaşılması çok kolay yeterli mazeretlerimizi hayatımızdan çıkartalım. Çünkü vücudu olan herkes sporcudur...

Sizi tanıyabilir miyiz?

Lise yıllarında kardeşim Murat Cebel'le Bursa'da başladığımız ilk ticari hayatımıza, ilk işimizle, ilk günkü heyecanla devam etmekteyiz. Teknolojinin, sistemin hayatımıza getirdiği her yeniliği ticari hayatımıza nasıl geçiririz düşüncesi misyonum, farklı olan yapıp sektörde öncü olup iz bırakmak vizyonumdur.

Firmanız hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

1983 yılında Bursa'nın ilk spor ayakkabı dükkânı olarak başladığımız ticari faaliyetlerimize geçen 29 senede 18 mağaza 7000 m2 satış alanı ve www.korayspor.com e-ticaret sitemizle 300 aşkın çalışanımızla 50 den fazla dünya markasının bayiliğiyle devam etmekteyiz.





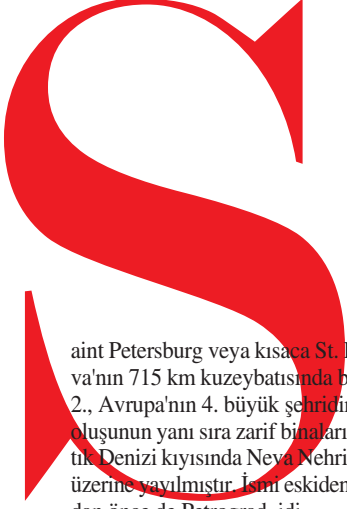
Beyaz Geceler: *St. Petersburg*

Bir doğu şehri sayılan Moskova'nın aksine, 5 milyonluk nüfusuyla
Saint Petersburg

daha Avrupa'dır ve bu yüzden de "Batıya açılan bir pencere" olarak kabul edilmiştir. 1703'te Rus Çarı Petro tarafından kurulmuş ve 200 yıl Çarlık Rusyası'nın başkenti olarak kalmıştır. Kuzeyin Venedik'i diye adlandırılan bu kente, yılın bütün mevsimlerinde gitmek güzeldir. Ama, eğer beyaz geceleri yaşamak istiyorsanız bu kente, yazın başlarında gitmelisiniz. Mayısın sonunda başlıyor temmuz ortalarına kadar devam ediyor.



St. Petersburg ünlü yapan o kadar çok neden var ki. Bunların en başında geçmiş yıllara ve bir çok olaylara tanıklık etmiş olan mimari eserlerdir.



Saint Petersburg veya kısaca St. Petersbur, Moskova'nın 715 km kuzeybatısında bulunan, Rusya'nın 2., Avrupa'nın 4. büyük şehridir. Kültürel merkez oluşunun yanı sıra zarif binalarıyla da bilinir. Baltık Denizi kıyısında Neva Nehri üzerindeki 42 ada üzerine yayılmıştır. İsmi eskiden Leningrad ve ondan önce de Petrograd idi.

İç savaş sırasında Petrograd, Sovyetler döneminde Leningrad olarak bilinen şehir, Almanlar tarafından 30 Ağustos 1941 tarihinde kuşatılmış ve 900 gün kuşatma altında kalmıştır. 1991'de genel istek üzerine tekrar asıl ismine dönmüştür.

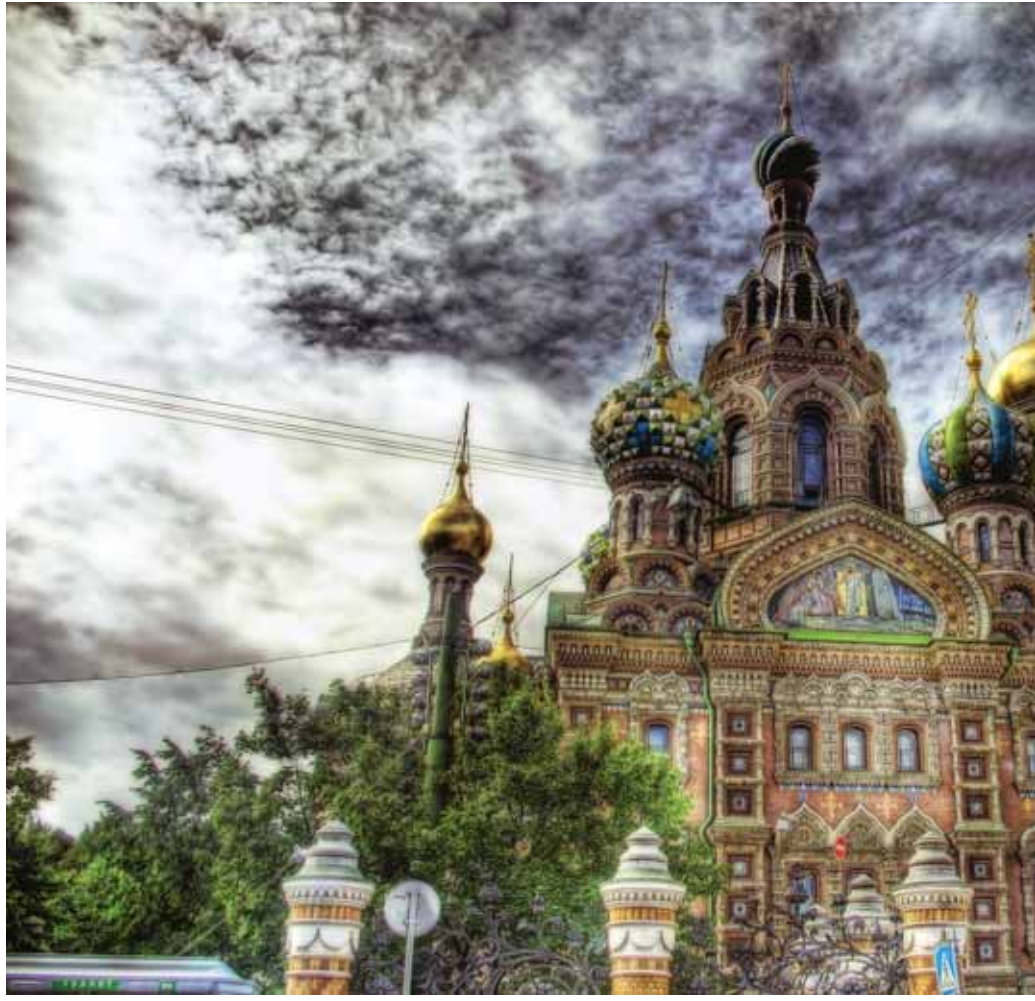
Geniş bulvarları, dingin suları, köprüleri ve çarlık mimarisinin bazı örnekleri, şehrin Kuzeyin Venediği olarak anılmasına sebep olmuştur. Şehirdeki ünlü Hermitage Müzesi çarların geniş özel sanat koleksiyonlarına ev sahipliği yapar ve dünyanın en büyük müzelerinden biridir. Ayrıca Dostoyevski, Puşkin, Anna Akhmatova ve Rimsky-Korsakov'un evleri de müze olarak kullanılmaktadır.

St. Petersburg her köşesinden tarih fişkıran bir şehir, her caddesinde bir heykel, her sokağında tarihi bir bina görebileceğiniz bu yer, evet soğuk! evet karlar ülkesi ama her güzel şeyin bir bedeli yok mudur? İşte bu bedellerin en keyiflisini St. Petersburg'da yaşayacaksınız. Gezdikçe gördükçe bu soğuğa zamanla aldırmandan bütün bir şehri keşfetmek isteyeceksiniz.

St Petersburg ya da eski adıyla Leningrad, Rusya'nın liman şehridir. Finlandiya körfezine dökülen Neva deltasının üzerinde 42 ada üzerine kurulan şehirde en etkileyici olan iki yakayı birbirine bağlayan sayısız köprüleri olsa gerek. Bu köprüler bir kıyından öbürüne geçiş sağlamanın dışına çoktan çıkmış köprülerdir.

Uzaktan, köprülerin görünüşleri mi? Köprülerin üzerinden gördüğünüz, Petersburg manzarası mı? Hangisinin daha etkileyici olduğuna karara veremezsiniz. Haziran ayı sonlarında başlayan ve günün karamaya başladığı saatlerde, yaklaşık iki saat süren alacakaranlığı ile yaşayacağınız görüntü; Petersburg'un meşhur "Beyaz Geceleri"...

St. Petersburg ünlü yapan o kadar çok neden var ki. Bunların en başında geçmiş yıllara ve bir çok olaylara tanıklık etmiş olan mimari eserlerdir.



Gezilecek Yerler

Kent merkezi

Kenti ikiye bölen Neva Nehri'nin güney kıyısı Petersburg'un merkezini oluşturuyor. Oktyabrski yakası olarak bilinen bu bölüm kentin zengin tarihi ve kültür mirasını barındırıyor. Büyük ve Küçük Neva kolları arasında kalan Vasilyevski Adası, yine bu ikili kolun çevrelediği adaları kapsayan Viborg yakası kentin diğer bölgeleri. Şehirde 50'den fazla müze bulunuyor.

Tarihi bölüm

Kışlık Saray ile Dekabristov arasında; Saray Meydanı, Donanma Binası, bronzdan yapılmış Büyük Petro Heykeli, Aziz İsak Katedrali, Tarih Müzesi, Hermitaj Müzesi, mağaza ve kafelerin yer aldığı Nevsky Prospekt Caddesi, Kazan Katedrali, sokak sanatçılarının bulunduğu Ostrovskogo Meydanı, Aleksandr Nevski Manastırı bulunuyor.

Donanma Binası

Çar Petro, Rus Donanması İsveç'i yenilgiye uğrattı, Baltık sahillerini geri alınca, zaferinin anısına bu devasa binayı yaptırmış. Klasik Rus İmparatorluğu mimari tarzını yansıtan bina 1806-1823 yılları arasında inşa edildi. Günümüzde denizcilik okulu olarak hizmet veriyor. Yapının altın kubbesi 2. Dünya Savaşı'nda Alman bombardıman uçaklarından korumak için siyaha boyanmış. Uzunluğu 500 metreyi bulan binanın önünde üç büyük bulvar (Gorokhovaya, Vosnesensky ve Nevsky) buluşur.

Hermitaj

Dünyanın en eski ve en zengin müzelerinden. Çarçe 2. Katerina'nın koleksiyonundaki sanat yapıtlarını koruması için 1764'te Kışlık Saray'ın bitişiğine inşa ettirildi. Batıdan doğuya Kışlık Saray, Küçük Hermitaj, Büyük Hermitaj ve Hermitaj Tiyatrosu ile beş binadan oluşan müzede 3 milyon eser sergileniyor. Burada dünyanın en ünlü ressamlarının (Vinci, Michelangelo gibi) tabloları ile birlikte Hint, Çin, Eski Mısır, Mezopotamya, Eski Yunan ve Roma sanatlarından da örnekler görebilirsiniz. 1057 oda ve 400 salondan oluşan Kışlık Saray da dahil Hermitaj'ın girişindeki dev heykeller heykeltaş Terebenev'in eseri. Müzenin tamamını bir günde gezmek imkansız. Bu nedenle bir plan edip, önceliklerinizi belirlemeniz gerekiyor.



Rusya Devlet Müzesi

1898'de Mikhaylovsky Sarayı'nda açıldı. Saray 1819-1829 yılları arasında Büyük Dük Mikhaylovsky için yaptırılmıştı. 400 binden fazla sergiye ev sahipliği yapan müzede Rusya'nın hemen hemen her yerinden 12 ile 16. yüzyıldan kalma ikonlar, portreler ve tablolar bulunuyor.

Kazan Katedrali

Karalya granitlerinden I. Aleksandr tarafından yaptırılan pembe sütunlu kilise sosyalist yönetim zamanında "Din ve Ateizm Tarihi Müzesi" olarak kullanıldı. Katedral 1801-1811 yılları arasında inşa edildi. Straganov Sarayı ise kazan Katedrali'nin hemen bitişiğinde bulunuyor. Saray 1752-1754 yılları arasında inşa ettirildi.

Aziz İsaak Katedrali

Finlandiya'dan getirilen taşlarla inşa edilen katedralin yapımı 40 yıl sürdü (1818-1858). Yaklaşık 250 merdivenle tırmanılan kubbesinden kenti kuşbakışı seyredebilirsiniz. Ancak bunun için ayrıca bilet almanız gerekmiyor. Kubbe 100 kilogram saf altınla kaplı.

Yeniden Diriliş Katedrali

Griboedova Kanalı üzerinde yer alan yapı 1887-1907 yılları arasında kuruldu. Yapımında Moskova Kızıl Meydan'daki St. Basil Katedrali örnek alındı.

Antartika ve Arktika Müzesi

Kuzey ve güney kutuplarına yapılan ekspedisyondan ve çalışmalar sergileniyor. Kutupların doğasını tanıtan müze dünyada tek olma özelliğine sahip.

Nevski Bulvarı

Altı metre genişliğindeki bulvarın iki kıyısında ba-

rok ve neoklasik tarzda yapılar sıralanıyor. Yolun solunda Yeliseyev's Çarşısı 20. yüzyılın hemen başlarında yaptırılmış. Caddenin karşısında Gostinydvar Çarşısı bulunuyor.

Dostoyevski Müzesi

Ünlü yazarın Karamazov Kardeşler'i yazdığı ve öldüğü daire müze haline dönüştürülmüş.

Puşkin Müzesi

Bir düelloda 1837'de hayatını kaybeden, ünlü Rus yazarı Puşkin'in kaldığı son apartman dairesi müze olarak kullanılıyor.

Köprüler

Petersburg kanallar, doğal boğazlar ve köprülerle süslü bir kent. Kentteki köprüler arasında; Anıçkov, Volodarskiy, Aleksandra Nevskogo, Troitskiy, Dvortsovy, Leytenanta Shmidt, Bol'sheokhtinskiy, Leytenanta Shmidt, Tuchkov, Sampsoniyevski, Grenaderskiy sayılabilir.

Aurora Kruvazörü

Ekim Devrimi'nin simgesi olan gemi Neva Irmağında demirli.



Aktiviteler

Mayıs eylül ayları arasında şehri ziyaret edenler mutlaka kanal gezintisine çıkmalı. Kış aylarında ise atlı kızaklarla gezinti turistler arasında rağbet görüyor.

İklim

Baltık Denizi'nin etkisiyle Moskova'ya oranla daha yumuşak bir iklimi sahip. Temmuz ve ağustosta ortalama sıcaklık 20, ocak ve şubat aylarında ise -5 derece, Kuzey Kutup Dairesi'nin 7 derece güneyinde yer alan kentin kış ortasında gün ışığını gördüğü saat 5'i geçmezken, yaz aylarında bu süre 24 saate kadar çıkıyor. Bu yarı karanlık geceler "beyaz geceler" olarak anılıyor.



Yemek

Rusya, genel anlamda yemek kültürü olarak Gürcü ve Ermeni mutfaklarından esinlenmiştir. Av eti ve deniz ürünlerine düşkünlüğü ile bilinen Ruslar, havyar, lakerda gibi deniz ürünlerini sofralarından eksik etmezler.

Rus mutfağının en belirgin özelliği havyar ve votka'dır. Ancak yemeklerine lezzet veren, ülkenin çeşitli yerlerinde bulunan değişik lezzetlerdeki baharatlardır. Anason, dereotu, soğan, tarçın, karabiber gibi çeşitli baharatları, yemeklerinin içine katmalarıyla da farklı tatlar ortaya çıkartmışlardır.

Rusya'nın iki özel tadı havyar ve votka... Tatlı, limonlu, sert votkalar en meşhur olanlarıdır. Havyar; dişi mersinbalığının döllenmemiş yumurtasından elde edilmektedir. Ve Rusya'da birçok havyar çeşidini bulmanız mümkün. Taze havyar yani Malossol ve Beluga gibi çok nadir bulunan havyar çeşitlerinin tadına Rusya'da bakmalısınız. "Birinciki" adı verilen krepin içine sarılarak yenilen kırmızı havyar ise Rusya da tadına bakacağınız bir diğer lezzettir.

Başkent Moskova'da şehir merkezinde rahatlıkla bulabileceğiniz, Rus mutfağına özel olan yemeklerin dışında, dünya mutfaklarına ait olan yemekleri de bulabilirsiniz. Russkoe Bistro Rusya'nın fast food zinciri olan bu mekanda aperatif bir şeyler atıştırabilirsiniz. Kızıl Meydan'da bulabileceğiniz lüks restoranlarda keyifli bir akşam yemeği yiyebilirsiniz.

St. Petersburg da ise, Rus yemeklerinin tadına bakıp aynı zamanda eğleneneceğiniz bir mekan; Saint Petersburg tur. Ayrıca bir kahve içmek için özel bir yer arıyorsanız, Puşkin gibi birçok ünlü sanatçının uğrak yeri olan "Edebiyatçılar Kahvesi" tam aradığınız yer olabilir.



Alışveriş

Nevsky Prospekt alışveriş için en hareketli cadde. Gogol "Dünyanın en rafine bulvarıdır" diyor. En önemli tiyatro, konser salonu, sinema, müze, kütüphane, restoran, banka ve mağazalar bu caddede. Sadece ruble geçiyor, oysa yakınlardaki Sıçramış Kanlar Kilisesi'nin arkasında, hediyeelik eşya satılan pazarda euro ve dolar kullanabilirsiniz. Amber, kürklü şapkalar, bebekler ve Japonya orijinal matruşka alabilirsiniz.

ALTIS'tan
yine bir yenilik daha!

VEGA ORANGE serisi



Adım aralıkları genişletilmiş VEGA ORANGE Serisi, aynı zamanda tuncu çizgileriyle dinamik bir hava katıyor egzersizlerinize... Ayrıca Sele ayarı yukarı/aşağı, ileri/geri yapılabilen CLUB dikey kondisyon bisikletinin yanı sıra, Seride bulunan tüm modeller 130kg ve 135kg maksimum kullanıcı kapasiteleriyle her yaştan kullanıcının gözdesi olan bu seri yine SPOR DÜNYASI garantisiyle satışa sunuldu.

Ekran tasarımı ve işlevsel gövde yapısıyla ALTIS VEGA ORANGE serisi yine vazgeçilmeziniz olacak.



Ekran tasarımı ve işlevsel gövde yapıyla ALTIS VEGA ORANGE serisi yine vazgeçilmeziniz olacak. Özellikle direnç ayarının numaralarla gösterilmesi, kullanıcıların direnç ayarını kolaylıkla takip edebilmelerine olanak sağlıyor. Ön tekerlekleriyle kolayca taşınabilen bu serideki ürünler, LCD ekranları sayesinde Hız, Mesafe, Nabız, Kalori ve Zaman değerlerini görüntüleyeceksiniz.



Ekranları pil ile çalışan VEGA ORANGE Serisindeki CLUB, RUNOVER ve A-MASTER modelleri enerji tasarrufu sağlayacak. Böylece hem yüksek elektrik masraflarına katlanmanıza gerek kalmayacak, hemde evinizde spor yapmanın keyfine varacaksınız...



TÜRKİYE KADINLAR BASKETBOL LİĞİ'NİN

SERT MİZACIYLA BİLİNER SPORCUSU NAZLI GÜLER' LE KONUŞTUK. HEM BAŞARILARLA DOLU BASKETBOL HAYATINA HEM DE BASKETBOLDAN ARTA KALAN ZAMANLARINA DEĞİNDİK. SAHALARDAKİ SERT GÖRÜNÜŞÜNÜN GÖLGESİNDE KALAN VE SADECE YAKINLARININ SAHİT OLABİLDİĞİ NEŞELİ, GÜLER YÜZLÜ HALLERİNİ KEŞFETTİK. ÖZETLE İFADE ETMEK GEREKİRSE ÇOK HIRSLI, BAŞARI ODAKLI, SERT ÖTE YANDAN DA MANKENLERE TAŞ ÇIKARTAN FİZİĞİYLE SON DERECE GÜZEL VE ÇEKİCİ

Basketbolun Prensesi:

İN NAZLI GÜLER



■ Röportaj : Sibel Polat

Sizi daha yakından tanıyabilmemiz adına bize biraz kendinizden, eğitim hayatınızdan ve ailenizden bahsedebilir misiniz?

1982 Ankara doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve lise yıllarım Arı Koleji'nde geçti. Daha sonra Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Öğretmenlik Bölümünü bitirdim. Ailem en büyük destekçilerim. Babam,

annem ve ağabeyim... Annem bizimle daha çok vakit geçirebilmek için emekliye ayrıldı. Babam halen üst düzey yönetici olarak görevinin başında, ağabeyim uzun yıllar Amerika'da kaldıktan sonra şu an ki eşiyle tanıştı ve Türkiye'ye dönüş kararı aldı ve şu an kendi şirketinde Finansal Danışman olarak çalışıyor. Birbirine çok bağlı bir aileyiz. 8 ay önce aramıza yeğenim katıldı; hala olmakta çok güzel bir duygu :) Ailem de spora çok ilgilidir ve benim başarımın da bunda payı çok büyüktür.

Basketbol hayatınız nasıl ve ne zaman başladı?

Basketbol'la tanışmam 12 yaşında oldu. İlkokul bittikten sonra baleye başlamıştım ve severek yapıyordum. Ortaokulda beden eğitimi öğretmenimin boyumdan dolayı beni fark etmesiyle bu macera başlamış oldu. Salona girdiğim ilk günden itibaren bunun devamının geleceğini biliyordum ve artık hem baleyi hem de basketbolu aynı anda götüremeyeceğimi anlayınca bir seçim yapmak zorunda kaldım. Şu an iyi ki de basketbolu seçmişim diyorum. 29 yaşındayım, Allah sakatlık vermediği sürece ve kendimi iyi hissettiğim sürece devam etmeyi düşünüyorum.

Şu ana kadar hangi kulüplerde oynadınız? Buralarda elde ettiğiniz başarılarından söz eder misiniz?

Şu an ki adıyla Çankaya Üniversitesi'nde başladım. Sırasıyla Migros, Fenerbahçe, Beşiktaş, Kayseri,

Samsun ve Antakya'da forma giydim. Alt Yapılarda Türkiye Şampiyonlukları, 1.Lig Seviyesinde (Fenerbahçe Formasıyla) Türkiye Kupası, Cumhurbaşkanlığı Kupası ve Final Four'da final oynadık. Beşiktaş Formasıyla da Cumhurbaşkanlığı kupam var. Allah'a şükür şu ana kadar oynadığım hiçbir kulüpten başarısızlıkla ayrıldım.

Kaç kez milli forma giydiniz? İçlerinde en özeli hangi maçı?

55 kez milli formayı giydim, milli formayla çıktığım her maç çok özeldi benim için.

Baleyi hariç tutarsak başka sporlara da ilginiz var mı? Takip eder misiniz diğer dallarda ligleri?

Voleybolcu arkadaşlarım olduğu için ara ara voleybol maçlarını izlerim, eskiden daha çok futbol maçı seyrederdim artık pek seyretmiyorum.

Basketbolcu olmasaydınız nasıl bir işle uğraşıyor olurdunuz? Bu spora başlamadan önce başka bir mesleğe ilginiz var mıydı?

Basketbola başladığımda henüz öğrenciydim. Ancak Üniversite zamanı geldiğinde bu bir seçim olmuştu. Sporcu olmak ve bu dalın içinde kalmak istediğim için Beden Eğitimi Öğretmenliği okudum. Sporcu olmasaydım belki güzellikle ilgili bir alanda ilerleyebilirdim ya da çocuklarla ilgili projeler gerçekleştirebilirdim.

Bize özellikle kritik bir maçta kazanılan galibiyet duygusunu tarif edebilir misiniz? Taraftarlardan olumlu/olumsuz eleştiriler aldığınız oluyor mu?

Her maç çıkarken tek hedef vardır; O da kazanmak. Onu başardığım zaman benden mutlusu yoktur. Gerçekten kazandığım zaman yaşadığım duygunun tadı yok. Eğer sezon içindeyse zaten onu hemen unutup önümüzdeki maçı düşünmem gerekiyor ama galibiyetin tadını o akşam çıkarmak ve özellikle de beni destekleyen insanlarla paylaşmak çok güzel oluyor. Artık öyle bir çağda yaşıyoruz ki sosyal paylaşım ağları üzerinden insanlar birbirlerine çok kolay ulaşıyorlar. Bugüne kadar Allah'a şükürler olsun ki hiç kötü veya olumsuz bir mesaj almadım. Bunun için de herkese çok teşekkür ederim. Ben de elimden geldiğince galibiyetlerimizi onlarla paylaşmaya çalışıyorum ve herkese cevap yazıyorum.



Basketbolla ilgili olarak "Asla Unutmayacağım" dediğiniz bir anınız var mı?

Aslında annem bana hep der kitap yaz, anılarını unuttuğum, en azından notlar al diye. Ama nedense bir türlü yapamadım. Ben genelde kötü kaybettiğimiz maçları (son saniyede kaçırılan galibiyetleri) ve sonunda kupa gelen maçları hatırlıyorum. En çok bunlar iz bırakıyor. Basketbolun dışında da özellikle depasmanlarda yaşanan komik olaylar aklımda kalır. Mesela Migros'ta oynarken Avrupa maçından sonra Roma üzerinden İstanbul'a dönüş yapacaktık ama uçağımızın bir gün sonra olduğunu öğrenince havaalanında neye uğradığımızı şaşırmiştık. Sonra, Bulgaristan'da idman yapmak için otelden çıkıp otobüse doğru yürürken otobüsün çalındığını öğrendiğimizde yaşadığımız şaşkınlığı da unuttum. Her sene güzel, değişik, bazen komik bazense üzücü anılar biriktiriyoruz anlayacağımız.

Gelecekle ilgili planlarınız nelerdir?

Öncelikle kendimi iyi hissetmediğim an basketbolu bırakmayı düşünüyorum. İki senede iki kötü sakatlık yaşadım, zor günler geçirdim ama toparlandım. Şu an kendimi çok sağlıklı ve iyi hissediyorum. O yüzden de bırakmayla ilgili bir düşüncem yok. Ama Basketbolu bitirdikten sonra kendi işimi yapmak istiyorum. Kafamda birçok proje var. Çocuklara yönelik bir proje olabilir ya da tekstil/moda ile ilgili olabilir. Çünkü hem çocukları çok seviyorum hem de abimin eşinin butiğiyle ilgilenmek çok hoşuma gidiyor, orada kendimi deneme şansı buluyorum. Bunların haricinde yemek sektörüne de girmeyi düşünebilirim. Belki de basketboldan hiç kopmam ve takım menajerliği ya da bireysel menajerlikte yapabilirim. Cevabımdan da anlaşıldığı üzere henüz net bir planım yok.

Antrenmanlar, maçlar çok fazla zaman talep ediyor olmalı. Nasıl geçiyor günleriniz?

Sezon içinde açıkçası genelde aynı geçiyor. Özellikle çift idman olduğu günler idman-uyku-yemek-idman-uyku şeklinde geçiyor. Boş kalan vakitlerde internet üzerinden dizilerimi izlerim. Ertesi günkü idman programına göre de kendimi o gün ayarlarım.



Bu disiplinli süreçten arta kalan zaman size yetiyor mu? Neler yapıyorsunuz boş vakitlerinizde?

Söylediğiniz gibi biz hem yemeğimize hem uykumuza dikkat etmek zorundayız hafta içleri erken yatıp erken kalkıyorum. Bazen günün yetmediği anlar oluyor çünkü tek başıma yaşadığım için ev işleri de bitmiyor. Temizlik yapmasam bile insan evin içinde de yoruluyor. Onun dışında sinemaya giderim, belki dışarıda bir kahve içerim, yorgunluk derreceme bağlı olarak bazen de sadece ayaklarımı uzatıp dinlenirim. Maçtan sonraki günler genelde off olduğu için kişisel işlerimi genelde o güne bırakırım. Her bayanın vazgeçilmezi kuaför günlerim oluyor tabii ki. Bazen rahatlamak için de alışveriş günü belirliyorum kendime. Yeğenim Barışhan İstanbul'da olduğu için, bazen sırf onu görmek için gününbirlik İstanbul'a gidip geldiğim de oluyor.

Size en çok huzur veren şey nedir? Tüm bu tempopunuza, yorgunluklarınızı ne unutturur?

Bana en çok huzur veren şey Barışhan bu aralar. İnsan kendi çocuğu olsa bu kadar sevebilir sanırım. Tekrar söylüyorum ama hala olmak çok güzel bir duyguymuş. Onun dışında İstanbul'da güzel bir yemekten sonra sahilde yürümek olabilir. Aslında etrafımda sevdiğim insanlar olduğu sürece mutlu ve huzurlu oluyorum.

Sevgiliniz var mı? Evliliğe yaklaşımınız nedir?

Sevgilim yok. Olsun isterim elbette ama sporcuların hayatları pek düzenli olmuyor. Tahmin edileceğiniz gibi değişik şehirler, değişik takımlar. Düzenli bir ortam söz konusu değil. Böyle olunca da ilişkileri yönlendirmek pek kolay olmuyor. İki tarafında yapması gereken çok fedakarlık oluyor. Ben yeri geliyor annemi babamı 2 ay göremiyorum, antrenman ve maç temposundan. Evliliğe sıcak bakıyorum ama bu işler kısmet tabii ki, Allah herkesin karşısına iyi insanlar çıkarsın. Benim de karşıma çıkarırsa vakti geldiğinde neden olmasın.

Sporun katkılarını tartışılmaz ancak formunuzu ve güzellüğünüzü korumak için dikkat ettiğiniz şeyler var mı? Varsa önerilerinizi alabilir miyiz?

Aslında sporculara karşı "Sen sporcusun bir şey olmaz ye" şeklinde bir yaklaşım vardır. Emin olun öyle değil. Benim de diyet yaptığım dönemler oluyor elbette. Özellikle sezon bittikten sonra yediklerime biraz daha dikkat ediyorum. Ben de herkes gibi kaçamak yapıyorum tabii ama hiçbir zaman kendini bilmez bir şekilde yemek yemem. Yaptığım şeyler aslında herkesin yaptığı şeyler. Eğer bir gün çok yemişsem ertesi gün dikkat etmeye çalışırım. Tatlı yememeye çalışırım. Kalkar kalkmaz ılık su içerim. Gün içerisinde de bol bol su içerim. Önemli olan sağlıklı olmak. Zayıf olmak sağlıklı olmak anlamına gelmez. O yüzden zayıfken de kilo vermeye çalışırken de bilinçli olmak gerekiyor. Protein ağırlıklı besleniyorum, sezon içinde maç günleri makarna tavuk, off günlerde balık yiyorum.

Genç sporculara neler söylemek istersiniz?

Hayatta hiçbir başarı kolay elde edilmez. Başarılı olmak için çalışmak gerekir. Eğer bir hedef koymuşlarsa kendilerine, o hedefe doğru ilerlemek için çalışacaklar. Önlerine engeller çıkabilir, onları yıldırmaya çalışanlar olabilir ama hiçbir zaman vazgeçmemek gerekir. İstedikten sonra her şeyi başatabilir insan, önemli olan önce kendine inanmak.

KİM KORKAR BAHAR DEPRES YONUN DAN

KIŞ MEVSİMİ YERİNİ BAHARA BIRAKIRKEN, TÜM DOĞADA OLDUĞU GİBİ İNSANLARDA DA CANLANMA, NEŞE VE COŞKU HALİ UYANIR. ANCAK MEVSİM GEÇİŞLERİ ÖZELLİKLE DE KIŞTAN BAHARA GEÇİŞ BAZI SIKINTILARI DA BERABERİNDE GETİRİR...

Güneş ışığında yararlanmak

Fırsat buldukça güneşli günlerde açık havada yürüyüş yapmak mevsimsel depresyondan çıkmak için önemlidir. Mümkünse oksijenin yoğun olduğu deniz kenarı ve yeşil alanlar tercih edilmelidir. Bütün gün kapalı, güneş almayan mekânlarda çalışanlar öğle tatillerinde, mola-larda dışarı çıkarak güneşten yararlanmalıdır.

Beslenme

Vitamin ve mineral açısından dengeli beslenmek enerji ihtiyacını destekleyecektir. Mevsimsel sebze ve meyveler vücudumuzun ihtiyacı olan değişimlere ayak uydurmamıza yardımcı olur. B ve C vitaminleri, folik asit, magnezyum, demir, potasyum ve çinkodan zengin gıdalar (ıspanak, mısır, muz, kayısı, çilek, kepekli un, kepekli pirinç, yulaf, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, üzüm, badem, fındık) bol tüketilmelidir. Ginseng ve ginkgo biloba çayları da, yorgunluğa iyi gelir, enerji verir. Yaz mevsiminin yaklaşmasıyla birlikte fazla kilolardan kurtulmak için yapılan sağlıklı, düşük kalorili diyetler ve zayıflama ilaçları da depresyona yol açmaktadır. Bunun yerine egzersiz ve dengeli beslenme yoluyla zayıflama tercih edilmelidir.

Kendini mutlu etmek

Pozitif düşünmek, hayattan zevk almak, baharın getirdiği güzelliklerden yararlanmak, doğayla bütünleşmek, geleceğe olumlu bakmak, baharın kendimizi yenilemek, canlandırmak için fırsat olduğunu düşünmek bize kendimizi mutlu hissettirir. En azından balkonumuzda, bahçemizde, evimizde ya da işyerimizde birkaç bitki, çiçek besleyerek doğadaki uyanışa eşlik edebiliriz. Arkadaşlar

Mutsuz, bezgin, her şeyden yakınan, memnuniyetsiz insanlardan uzak durmalı, bunun yerine sevgi dolu, enerjik, gülebilen ve güldüren kişilerle birlikte olmalıyız.

Depresyon geçmişi

Eğer kişinin bahar aylarında tekrarlanan mevsimsel özellikli depresyon öyküsü varsa, bu dönemde mutlaka bir uzmana danışmalı, gerekli tedaviyi görmelidir. Tüm bu önlemlere rağmen depresyon belirtileri ortaya çıkar ve şiddetlenirse profesyonel yardım almak gerekir. Diğer depresyonlarda olduğu gibi mevsimsel depresyon da tedaviye iyi yanıt verir. İlaç tedavisi, kısa süreli psikoterapiler, bilişsel-davranışçı terapi, ışık tedavisi, uyku ve iştah bozukluklarında melatonin kullanımı gibi tedavi seçenekleri mevcuttur.

M

evsimsel depresyonun en önemli nedeni biyolojik faktörlerdir. Genetik yatkınlığı bulunan bireylerde daha sık görünür. Her mevsim dönümünde vücudumuzun yeni bir biyo-psiko-sosyal ritme alışması gerekiyor.

Bazılarımızda bu biyolojik saat yeni duruma ayak uyduramaz ve beyin kimyası olumsuz etkilenir. Baharın gelmesiyle birlikte beyindeki serotonin ver melatonin hormonundaki değişimler depresyona yol açabilmektedir.

Kişinin psikolojik yaşam öyküsü içinde bulunduğu olumsuz yaşam koşulları baharla birlikte beklentilerin artması ve kışın yapamadıklarını yapma kaygısı da depresyonun oluşumunda etkilidir.

Bazı insanlarda yeni bir duruma adapte olmak kaygı uyandırabilir. Ayrıca kansızlık, vitamin eksikleri, troid bozuklukları gibi organik nedenlerde bahar yorgunluğu ve depresyona yol açabilir.

Peki, bahar depresyonundan nasıl korunabiliriz? İşte bahar depresyonundan korunabilmek için dikkat edilmesi gereken noktalar...

Uyku

Vücudun biyo ritmini dengede tutmanın en önemli yolu düzenli ve kaliteli uyku uyumaktır. Erken yatıp erken kalkmak, her gün aynı saatte uymak yorgunluk ve stresi azaltır.

Alışkanlıklar

Aşırı kafein, sigara, alkolden uzak durmak gerekir. Özellikle su tüketimi artırılmalıdır.

Düzenli egzersiz ve spor

Düzenli egzersiz beyine mutluluk hormonu salgılatır, enerji verir, kas iskelet ve sinir sistemini güçlendirir. Özellikle büyük şehirlerde yaşayanlar vasıtalarla bağımlı yaşamakta hemen hemen hiç yürümektedir. Bunun yerine kısa mesafelere yürüyerek gitmek, arabayı özellikle uzağa park etmek, toplu taşıma kullanıyorsak iki üç durak önce inmek yararlı olacaktır. Yine asansör yerine merdivenleri yürüyerek çıkmak, oturarak çalışıyorsak 1 saatte bir kalkıp dolaşmak gibi pratik çözümler üretilebilir.

formunuz için

BAZI SPORLARIN
FORM KORUMAKLA
KALMAYIP
KONSANTRASYONU
YÜKSELTİĞİNİ,
YARATICILIĞI
ARTIRDIĞINI BİLİYOR
MUYDUNUZ?

sporlar

Amaç: Stresi azaltmak
Spor: Yoga

Neden işe yarar: Stresli olduğunuzda kaslarınız gerginleşir. Yoga, vücuttaki kan dolaşımını hızlandırırken bu gerilimi de serbest bırakır. Yoga, zarif ve güvenlidir.

Yavaş ve derin nefes alma üzerinde yoğunlaşmak, kalbinizin temposunu düşürerek rahatlamanıza yardımcı olur.



Diğer faydaları: Yoga, tüm ana kasları kuvvetlendirerek vücudunuza denge getirir.

Yapmak için: Öne eğilme, basit ve her yerde yapabileceğiniz bir harekettir. Ayakta durarak, kollarınızı başınızın üstüne, yukarı doğru uzatın. Derin nefes alın. Nefesinizi verirken, belinizin hizasına kadar eğilerek ellerinizi yere doğru uzatın. Üç kez nefes alıp verme boyunca bu pozisyonda bekleyip, her seferinde bir omuru doğrultacak şekilde yavaşça ilk pozisyona dönün. 5 kez tekrarlayın.

Amaç: Sıkıntıyı yenmek Spor: Koşu

Neden işe yarar: Koşucular, koşarken dünyayı fethedecekmiş gibi hissederler. Bunu, hızı, kuvveti ve akışı duyumsayarak, zaman ve mekânın bariyerlerini aşmak şeklinde tarif edenler vardır. Tabi herkes böyle hissetmek zorunda değil. Koşmayı sevmiyor musunuz? Canlı bir yürüyüş de iş görür – araştırmalara göre, 10 dakikalık ortalama bir egzersiz moralinizi zirveye taşımaya yetiyor. İşin sırrı, uzun süreli egzersiz sırasında üretilen, endorfin ve fenilasetik asit (doğal bir antidepresan) gibi nörokimyasalların serbest kalmasındadır.

Diğer faydaları: Koşmak, vücudun alt bölümlerini şekle sokmak için birebirdir. Üstelik bir saatte 650 kalori yakarsınız.

Yapmak için: Kendinizi formda, moralinizi yüksek tutmak için, koşu mesafesini uzun tutmak gerek. Bu egzersizden olabildiğince faydalanmanın yolu, en az yarım saat boyunca koşmak veya hızlı tempoda yürümekten geçiyor.



Amaç: Konsantrasyonu yükseltmek Spor: Kickbox

Neden işe yarar: Sıkıcı bir egzersiz döngüsüne girmektense, Kickbox gibi kareografik egzersizler yoluyla özel hareketler öğrenmek, sizi odaklanmaya zorlar. Sonuçta, antrenmanınız bittikten sonra bile, dikkatinizi daha uzun süreyle daha çok şey üzerinde toplayabilirsiniz.

Diğer faydaları: Kickbox ile 1 saatte 650 kalori yakmanın yanı sıra, kollarınız, bacaklarınız ve kalçanız şekle girer.

Yapmak için: Hareketler ne kadar komplike olursa, odaklanmanız da o kadar yoğunlaşır. Şu

tekme/yumruk kombinasyonunu deneyin: Sol ayağın, sağ ayağın hafifçe önünde olduğu "Hazır" pozisyonundan başlayarak, seri şekilde sol yumruk, sağ yumruk, sol kroşe, sağ aparkat, sağ bacakla ön tekme. Her seferinde yönünüzü değiştirerek 5 kere tekrarlayın.



Amaç: Yaratıcılığı artırmak Spor: Yüzme

Neden işe yarar: Bazı araştırmalara göre, tekrar hareketlerine dayalı egzersizler, daha serbest düşünmeye yol açacak şekilde beyin dalgalarında ufak değişikliklere neden oluyor. Bir havuzda kulaç atıyorsanız, kulvar çizgilerinden ve bariyerlerinden başka dikkatinizi yöneltmek çok az şey vardır. Ne yaptığınıza fazla odaklanmanız gerekmediğinden, zihniniz serbest kalıp konudan konuya özgürce dolaşabilir.

Diğer faydaları: Yüzme, omuzlarınıza biçim vermek, kalçanızı güçlendirip kol ve bacaklarınızı çalıştırmak için ideal bir egzersizdir. Ayrıca, bir saatte yaklaşık 650 kalori yakarsınız.

Yapmak için: Yaratıcılığınızın doruğuna varmak için, en sevdiğiniz yüzme stilinde en az yirmi dakika boyunca yüzün. Bacaklarınızın arasına bir şamandıra sıkıştırırsanız, su üstünde kalmayı daha az kafanıza takarak düşüncelerinizde daha serbest olabilirsiniz.



Amaç: Enerji tazelemek Spor: Tai Chi

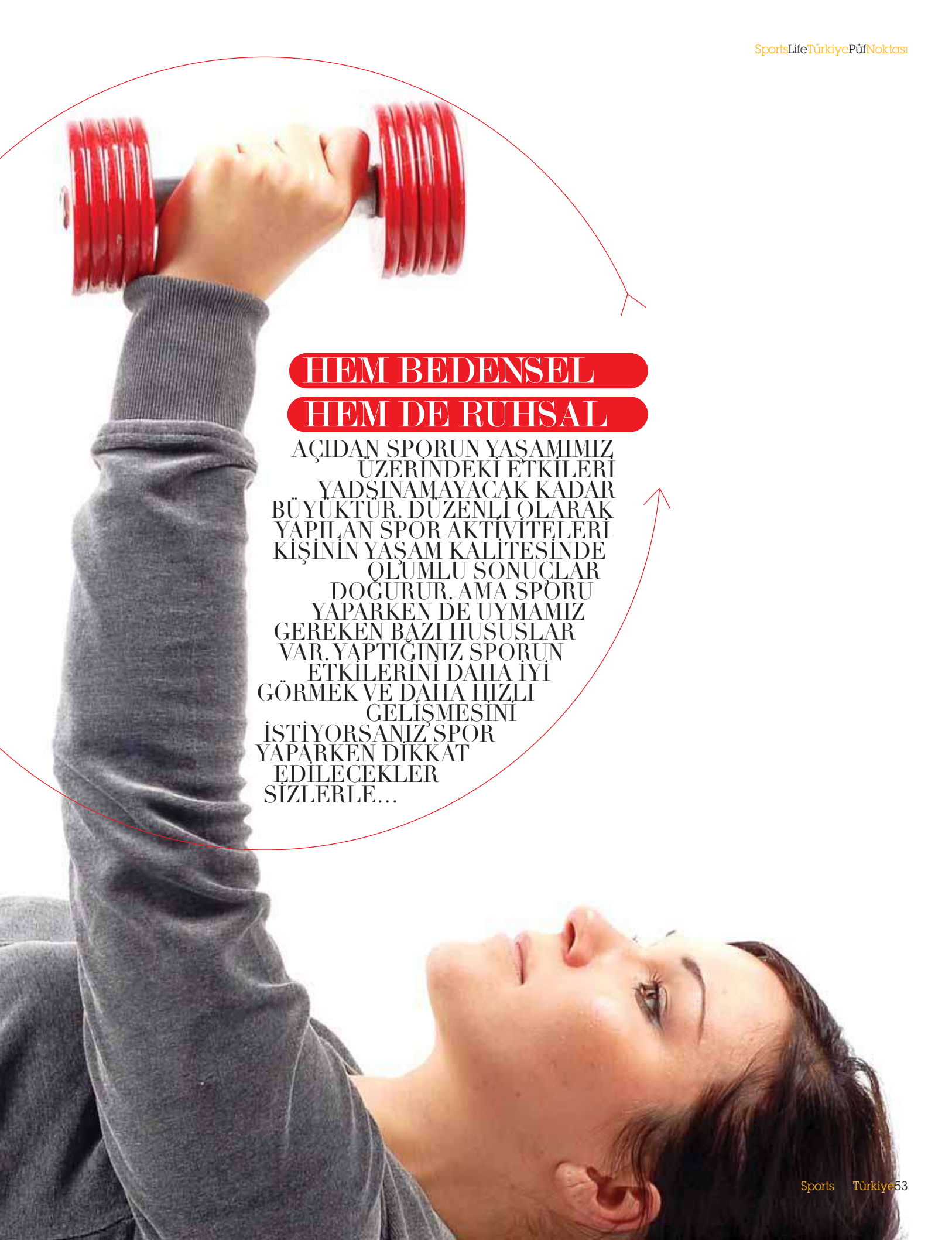
Neden işe yarar: Halsizlikle başa çıkmak için, yoğun egzersizlerden uzak durun. Tai Chi, enerjiyi harcamaktansa, onu muhafaza etmek için tasarlanmıştır. Vücutta oksijen dolaşımını kolaylaştıran derin nefes egzersizleriyle birlikte yapılan yavaş, akıcı hareketler, içten gelen yaşama gücünü artırır.

Diğer faydaları: Tai Chi'nin yavaş hareketleri, dengeyi ve duruşunuzu geliştirmenin yanı sıra, bacaklara ve kalçaya biçim verir.

Yapmak için: Tek Ayak Üstünde Horoz Duruşu. Bacaklarınız çok hafif bükük halde ayakta durun. Sağ bacağınızı bükerek bel hizanıza kadar yavaşça kaldırırken, avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde kollarınızı da bükerek yukarı kaldırın. Pozisyonu 5 saniye koruduktan sonra yavaşça kollarınızı ve bacağınızı indirin. Diğer bacağınızla tekrarlayın.

Spor yaparken bunlara dikkat!

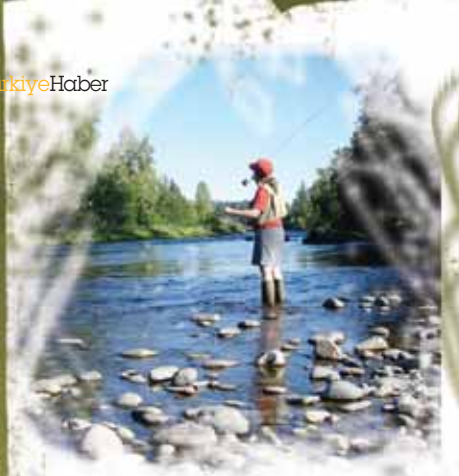
1. Spora başlamadan önceki ilk kuralımız beslenme alışkanlığının düzenli olması. 3 ana öğün ve 3 ara öğün beslenme kuralına uymak gerekir. Spor yaparken vücudumuz su kaybına uğradığı için sık sık su içmek gerekir.
2. Spor öncesi yemek yememelisiniz. Son yediğiniz yemek en az 1,5 saat önce olmalı. Spor esnasında midenizin dolu olmamasına dikkat edin. Açlığınızı bastırmak için elma, muz, proteinli ya da yulaflı müsli yiyebilirsiniz.
3. Spor yaparken kıyafet ve ayakkabı seçimi de önemlidir. Spora uygun hareketlerinizi kısıtlamayan giysileriniz ve ayacağınız rahat etmesini sağlayan ayakkabılarınız olsun. Spor esnasında terlediğiniz için bayanların makyajsız olmaması gerekir. Çünkü makyajınız terle birlikte cildinize nüfus eder.
4. Spor öncesi mutlaka ısınmak gerekir. Asla ısınmadan spora başlamamalısınız. Esneme hareketleri kısa vadeli bir koşu, hayati önem taşır. Aksi takdirde kalbiniz çabuk yorulur ve sakatlanmalar yaşarsınız.
5. Spor yaparken müzik dinleyebilirsiniz. Müzik, yaptığınız sporu keyfe dönüştürür.
6. Spor sonrası bir adet meyve, karbonhidrat ve protein içerikli içecekler tercihiniz olsun.
7. Haftada en az 3 gün spor yapmalısınız ki, faydalarını görün. Günlük kalori miktarınız 1500 olmalı. Kaslarınızı çok fazla zorlamayarak spor yapmaya dikkat edin. Aksi takdirde kaslarınız zarar görebilir ve bunun sonucu sakatlanmalara yaşayabilirsiniz.



HİM BEDENSEL

HİM DE RUHSAL

AÇIDAN SPORUN YAŞAMIMIZ
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ
YADSINAMAYACAK KADAR
BÜYÜKTÜR. DÜZENLİ OLARAK
YAPILAN SPOR AKTİVİTELERİ
KİŞİNİN YAŞAM KALİTESİNDE
OLUMLU SONUÇLAR
DOĞURUR. AMA SPORU
YAPARKEN DE UYMAMIZ
GEREKEN BAZI HUSUSLAR
VAR. YAPTIĞINIZ SPORUN
ETKİLERİNİ DAHA İYİ
GÖRMEK VE DAHA HIZLI
GELİŞMESİNİ
İSTİYORSANIZ SPOR
YAPARKEN DİKKAT
EDİLECEKLER
SİZLERLE...



İLGİNÇ SPOR HABERLERİ

İŞİMİZE YARAMASA DA İLGİNÇ
BİLGİLER HEP DİKKAT ÇEKER.
SPORLA İLGİLİ OLDUKÇA İLGİNÇ
BİLGİLER BU HABERDE...

İLK KÜRESEL İLETİŞİM

1871 yılında Londra'daki Derby yarışlarının sonuçları beş dakika içinde telgraf aracılığıyla Calcutta'ya ulaştırıldığından bu, tarihin ilk küresel iletişimi olmuştur.

DÜNYANIN EN ÇOK SEYİRCİ TOPLAYAN SPOR DALI FUTBOLDUR...

HENDEKLİ STADYUM

Brezilya'da futbol tutkusu o boyuttadır ki 180.000 kişilik Maracanã Stadi'nda seyircilerin maç sırasında sahaya dökülmesini önlemek için oyun alanının etrafı birkaç metre genişliğinde ve derinliğinde su dolu hendekle çevrilmiştir.

ESKİ YUNAN'DA BOKS

Eski Yunan'da boksörler maça başlamadan önce yüz yüze gelip, burunlarını hafifçe birbirlerine sürterlerdi. Bugünkü boksta yüz yüze selamlaşma oradan gelmektedir. Bu boksörlerin ayağındaki sandaletlerin bükleklerinde metal kabarcıklar bulunurdu ve bazen bunlar dövüşe dahil edilirdi.

VOLEYBOLUN İCADI

Voleybol 1895 yılında ABD'de, Massachusetts'de icat edilmiştir. William George Morgan'ın icat ettiği oyunun ilk adı 'mintonette' idi ve gerilmiş bir ipin üzerinden aşırardan topla oynanıyordu.

SAYI İÇİN 132 DAKIKA

1936 yılında Polonyalı Alex Ehrlich ve Rumen Paneth Farcas arasında oynanan bir masa tenisi turnuvası maçı sırasında, iki rakip açılış servisinden sonra sayı olana kadar tam 132 dakika oynamışlardı.

SERT OYUN TLACHTLI

Maya- Aztek kökenli bir oyun olan Tlachtli binlerce yıldır Meksika'da oynanmaktadır. Çok sert bir yapısı olan bu oyunda oyuncular iki takım halinde 2.5 kg. ağırlığındaki bir topu yerden oldukça yüksekte bulunan taş bir çemberden geçirmektedir. Yöre halkının "Tanrıların yıldızlara olan yolculuklarını anmak" için oynadıklarını söyledikleri bu oyunun modern basketbolun kökeni olduğu düşünülebilir.

DÖVÜŞ MÜ? SPOR MU?

Boks ancak 1901 yılında resmen bir spor dalı olarak kabul edilmiştir. Bu zamana kadar yapılan spor karşılaşmalarına "dövüş" gözüyle bakılıyordu ve ancak özel gösteriler halinde gerçekleştiriliyordu.

İLK YARIŞ RENAULT'UN

1906 yılında Fransa'da yapılan ilk Formula 1 yarışını Renault takımının pilotu olarak yarışan Rumen Ferenc Szisz kazandı.

İLK JİMNASTİK

MÖ 900 yılında ilk jimnastik oyunları başladığı zaman tüm atletler (elbette hepsi erkek) çıplak ve jimnastik hareketlerini canlı müzik eşliğinde yapıyorlardı.

AY'DA GOLF

6 Şubat 1971 yılında astronot Alan Shepard Ay yüzeyinde mini golf oynadığında, golf dünya dışında yapılan ilk ve tek spor dalı oldu.

YAMALI OYUNCAK

Bir futbol topunun yüzeyinde genellikle 32 adet deri yama bulunur ve bunların yarısı bir renk, diğer yarısı ise başka bir renkten oluşur. Resmi bir futbol topunda bu 32 deri yama tam 642 dikişle birbirine tutturulmuştur.

OLİMPİK REYTING

Olimpiyatlar, Dünya Futbol Şampiyonası ve Formula 1 otomobil yarışları dünyanın reyting düzeyi en yüksek televizyon programları olmaktadır.

BOĞA GÜREŞİ

İspanya dışında ABD'nin Detroit kentinde de boğa güreşleri yapılmaktadır ancak burada amaç boğayı öldürmek değil, matadorun hünerlerini sergilemesidir.

SON YILLARDAKİ EN İDDİALİ MARKALARIN BAŞINDA GELEN **JAGUAR** YENİ NESİL
ELEKTRİK BESLEMELİ C-X16 MODELİ
İLE HEM ÇEVRECİLERİN HEM DE PERFORMANS DÜŞKÜNLERİNİN DÜŞLERİNİ SÜSLÜYOR.

380 beygir gücünde kompresör beslemeli 3,0 litrelik bir V6 motor ve ayrıca kısa sürelerle 95 bg'ye kadar güç üretebilen, KERS'e (Kinetik Enerji Kurtarma Sistemi) bağlı, yüksek performanslı bir elektrikli motor içeriyor.

Otomobil 0'dan 100 km/s'ye 4,4 saniyeden kısa sürede çıkıyor ve 300 km/s azami hıza ulaşabiliyor. C-X16 yeni jaguar alüminyum XK platformu kullanılarak yapılmış ve daha kısa bir dingil açıklığına sahip.

Aktarma organları yeni, öne monte edilmiş, kompresör beslemeli 3,0 litrelik bir V6 motoru temel

alıyor. Bu motor 450 Nm tork üretiyor. EU6 uyumlu bu motor ikinci nesil doğrudan enjeksiyon, daha yüksek bir sıkıştırma oranı ve altıncı nesil bir kompresör besleme barındırıyor.

Ayrıca Jaguar'ın yeni Twin Solenoid Starter durdurma-çalıştırma sistemine sahip olan motor ZF marka sekiz vitesli otomatik şanzımanın entegre elektrik motorlu yeni bir versiyonuna bağlı.

Gelecek Yıl Piyasada

Gelecek yıl sonuna kadar piyasada olmasa beklenen araçta kullanılması beklenen yeni motorun, her iki ucunda "bağımsız olarak dönen dengeleyici şaft ağırlıkları"ndan oluşan patentli bir sistem bulunuyor. Bu sistem motorları küçültmenin getirdi-

ği en önemli sorunlardan birinin, yani silindir sayısının azaltılması nedeniyle oluşan titreşimin önüne geçiyor.

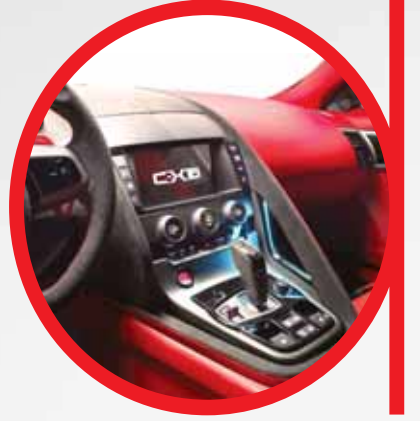
C-X16 tam elektrikli formatta 95 bg ve 235 Nm tork üreten elektrikli motoru kullanarak, koltukların arkasında bulunan küçük 1,6 kW-saat batarya paketinden enerji alarak, kısa mesafelerde 80 km/s'ye kadar hızda gidebiliyor.

Küçültülmüş motorun, elektrikli motor yardımının ve durdurma-başlatma sisteminin kombinasyonu sayesinde C-X16'nın CO2 emisyonları 165 gr/km ile sınırlı kalıyor. Jaguar aracın yakıt sarfıyatı 100 km'de 6,9 litre. Batarya arka aksın içine entegre edilmiş bir KERS (Kinetik Enerji Kurtarma Sistemi) vasıtasıyla şarj ediliyor.



elektRiğin
GUCU:

GUJR



C-X16

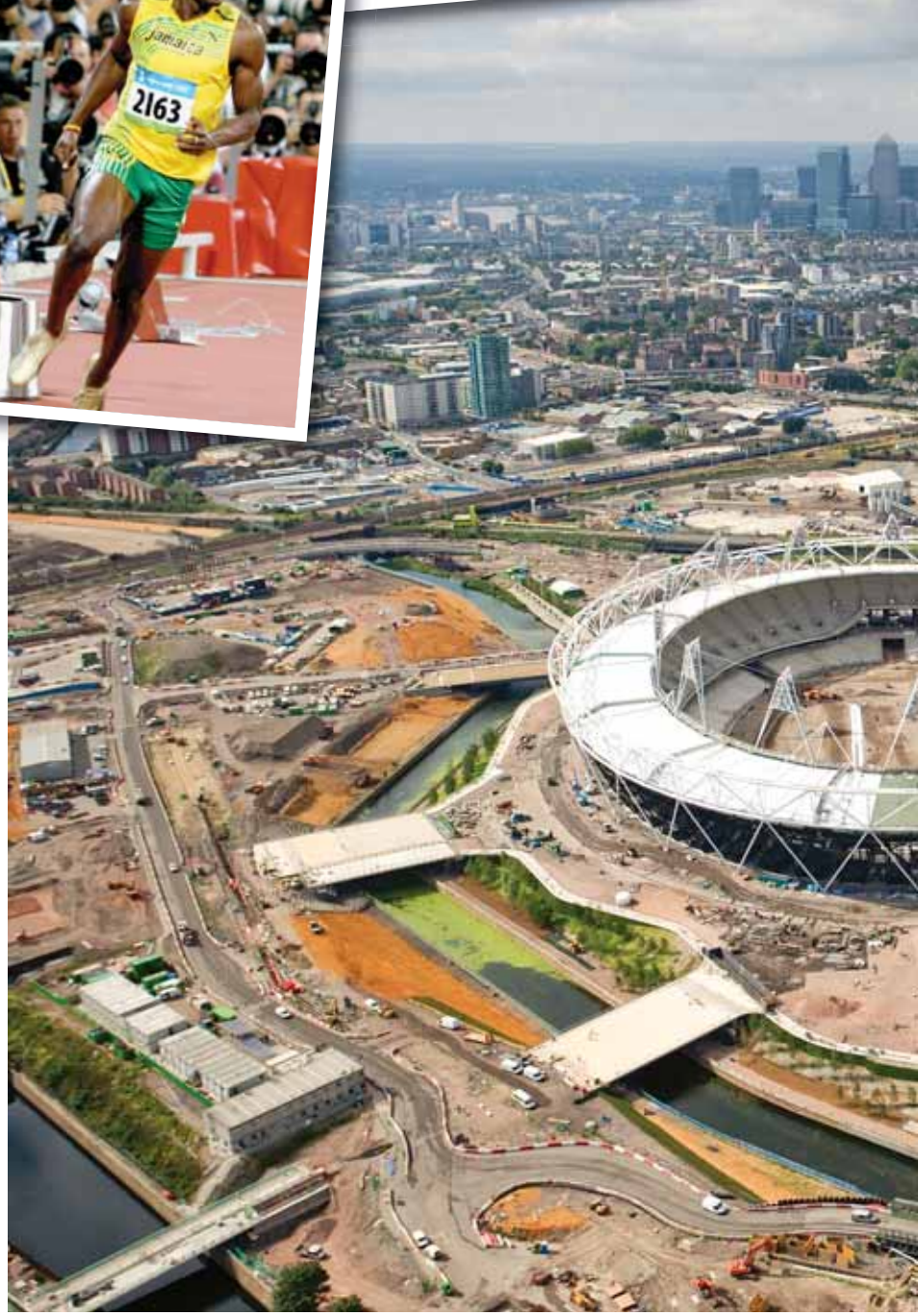
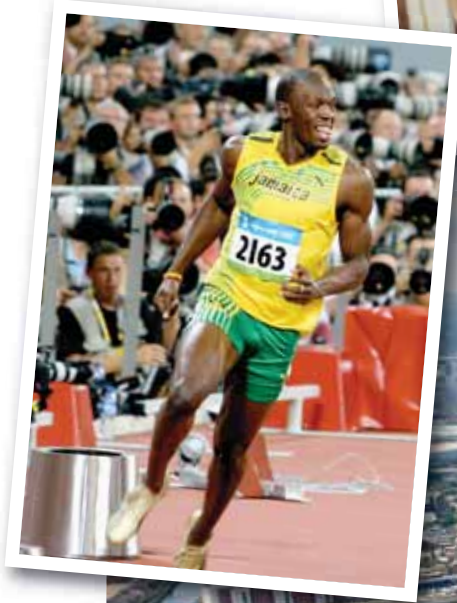




Citius! Altius! Fortius!*

*Daha hızlı,
Daha yüksek,
Daha güçlü.

İşte olimpiyatın mottosu budur. Rekabetten ziyade sporun içindeki o "sınırların ve çitanın yükselmesi" gerektiğini anlatır. Rekabet elbette önemlidir ancak dikkatin çekilmesi istenen yer insanın ulaşabileceği sınırlardır. Bir insanın ne kadar hızlı koşabileceğini, ne kadar daha yükseğe atlayabileceğini, ne kadar güçlü olabileceğini görmeyi ister.



Spor dünyası bu yılın çok önemli bir organizasyonunu bekliyor. 27 Temmuz - 12 Ağustos arası Londra'da 30. Yaz Olimpiyatları yapılacak. Zaman o kadar çabuk geçiyor ki 2008'de Pekin'de yapılan olimpiyatları dün gibi hatırlıyorum. Rekorlarla geçen bir organizasyon olmuştu. Toplamda 37 dünya rekorunun kırıldığı organizasyonda birçok atlet dünya arenasında kendini ispatlama şansını elde etmişti. Usain Bolt'un 100 ve 200 metre'deki rekorları kırması, efsane atlet Etiyopyalı Kenenisa Bekele'nin 5000 ve 10.000 metre'deki müthiş koşusu, Rus atlet Yelena İsinbayeva'nın sırkla yüksek atlamada ki 5.05'lik rekoru, Michael Phelps'in yüzme rekorları istatistiklerini değiştirmesi öne çıkan başarılarından sayılabilir. Londra, tarihinde 3. defa bu olimpiyatlara ev sahipliği yapıyor. Daha önce 1908 ve 1948'de olimpiyatları organize etmişti. 9.3 milyar Pound bütçe ayrılan organizasyona bu yıl yaklaşık 200 ülke ve 10.500 sporcu katılacak. Bayanlar kategorisinde daha önce yer

almayan boks da bu yıl ilk kez olimpiyatlara dahil edildi.

Bütçe ve Yatırımlar

Daha önce 2.4 milyar pound olan bütçe bir anda bu kadar yükselince ister istemez olumsuz tepkiler de gelmeye başladı. Olimpiyatlar için harcanacak bu paranın kendisinden çıkacağını iyi bilen İngiltere halkı olimpiyatlara bu manada çok sıcak bakmıyor. Hatta olimpiyatların başka şehre verilmesini isteyenler dahi var.

Gelen tepkiler üzerine geçtiğimiz günlerde bu rakamdan daha az bir bütçe ile işlerin tamamlanabileceğini söyleyen Olimpiyatlardan Sorumlu Bakan Yardımcısı Hugh Robertson, olimpiyatların başla-

masına yaklaşık 120 gün kala işlerin yüzde 96'sının bitmiş olduğunu belirtti.

Mart ayı itibariyle biletlerin de satılmaya başlandığı organizasyonda 8.8 milyon adet bilet satılacak. Bilet fiyatları organizasyona göre 20 Pound ve 2.000 pound arası değişiyor.

Öte yandan Londra'da olimpiyatlar için hazırlanan stadyumlar ve merkezler de bitmek üzere. Olimpik Park'ın güneyinde yer alan bölgeye inşa edilen Olimpiyat Stadı 27 Temmuz'daki açılışa hazır. 80.000 kişilik kapasiteye sahip stadyumun organizasyondan sonra kapasitesi 25.000 kişi'ye düşürülecek.

Ülkemizden 53 sporcunun mücadele vereceği organizasyondan bu yıl beklentiler büyük. Atletizm alanında ilk madalyasını geçtiğimiz ay İstanbul'da Tanui Özbilen'le alan Türkiye olimpiyatta da madalya bekliyor.

Olimpiyat'ta Türk Sporcular

Yaz olimpiyatlarında ülkemizden 53 sporcu mücadele edecek.

Atıcılık; Yusuf Dikeç, Oğuzhan Tüzün, Nihan Kantarcı, Çiğdem Özyaman

Atletizm; Fatih Avan(Cirit), Bahar Doğan(Maraton), Binnaz Uslu(3000m Engelli), Gülcan Mıngır(3000m Engelli), Eşref Apak(Çekiç Atma), Aslı Çakır Alptekin(1500m), Ercüment Olgundenez(Disk Atma), Nagihan Karadere(400m Engelli), Tuğba Karakaya(1500m), İlham Tanui Özbilen(1500m), Almitu Bekele Degfa

(5000m), Polat Kemboi Arkan(5000m), Sultan Haydar(Maraton), Ümmü Kiraz(Maraton)

Bisiklet; Bu dalda ülkemizi 3 sporcu temsil edecek.

Cimnastik; Göksoy Uçtaş(Artistik Cimnastik)

Badminton; Neslihan Yiğit

Güreş; Rıza Kayaalp, Cenk İldem, Selçuk Çebi, Serhat Balci.

Halter; 4 kadın, 5 erkek sporcu.

Masa Tenisi; Melek Hu

Taekwondo; Servet Tazegül, Nur Tatar, Bahri Tanrikulu

Yelken; Nazlı Çağla Dönertaş, Mustafa Çakır.

Olimpiyat öncesi sıkıntılar

Ciddi bir trafik sorunuyla karşı karşıya olan Londra'da bu anlamda ciddi düzenlemeler yapılıyor. Organizasyondaki aksaklıklar ve gecikmelere önlem olması için ulaşım anlamında da birçok yatırım yapıldı. Sporcuların 20 dakika içerisinde müsabaka alanına gelmesi için metro istasyonlarında ve tren hatlarında düzenlemeler devam ediyor.

Londra Belediye Başkanı Boris Johnson, "Ben şahsen olimpiyat oyunları sırasında metroyu kullanacağım" diyerek halkı metro kullanımına teşvik etmeye başladı.

Olimpiyat takviminin Ramazan ayına gelmesi de müslüman sporcular için sorun teşkil edeceği gerekçesiyle yoğun eleştiriyi almıştı.

Öte yandan olimpiyatların beşinci Yunanistan'ın içinde bulunduğu ekonomik sıkıntılarının sporcuların antrenmanlarını kötü şartlarda yapması, maaşlarını alamaması gibi sorunlara yol açtığı biliniyor. 50 sporcusunu Londra'ya göndermeye hazırlanan Yunanistan'da olimpiyat merkezleri bakımsızlıktan çürümeye terk edilmiş durumda. Son olarak 2004'te olimpiyatlara ev sahipliği yapan ülkenin sporcuların performansını bu yaz hep birlikte göreceğiz.

■ Volkan YÜCEL



Kortların prensesi

Maria
Sharapova



*O, Wimbledon Turnuvası'nı kazanan ilk Rus bayan tenisçi...
Ayrıca dünyaca ünlü İsviçreli raket Martina Hingis'ten sonra
bu turnuvada yarışan en genç tenisçi unvanının da sahibi...*

pova



KISA KISA SHARAPOVA

- Babası Yuri Sharapov ve Robert Lansdorp tarafından çalıştırılıyor..
- Dünya sıralamasında "1" numara olan ilk Rus ve toplamda 15. Kadın raket oldu..
- 2005 Haziran'da ESPN, Temmuz'da da Forbes dergilerinin kapağında "Dünya'nın en Zengin Kadın Atleti" olarak yer aldı..
- 2005'de People dergisi tarafından "En güzel 50 kişi" arasında gösterildi..
- WTA 2004'ün "En İyi Oyuncusu" ödülünü kazandı..
- 2004 WTA sezon sonu şampiyonasında 1 milyon dolar para ödülünün yanı sıra bir de Porsche Cayenne S kazandı.
- 2004'de Wimbledon'u kazandı.
- 2004 Ağustos ve Ekim'de İtalyan Vogue'un kapağını süsledi..
- Sharapova liseyi internet üzerinden katıldığı Keystone High School'da tamamladı.

aria Yuryevna Sharapova, 19 Nisan 1987'de Nyagan, Rusya'da dünyaya geldi. Sharapova'nın ailesi henüz 1 yıl önce 1986'daki çernobil nükleer kazasının ardından Gomel, Belarus'dan Siberia, Rusya'ya taşınmıştı. Sharapova, 7 yaşındayken babası tarafından Amerika'ya getirildi ve Bradenton, Florida'daki Nick Bollettieri Tennis Academy'ye başladı. Bikaç yıl sonra annesi de yanlarına katılan Sharapova, çocukluğu Amerika'da geçmesine rağmen Rus vatandaşı olarak kaldı.

Sharapova, 2004 yılında 17 yaşındayken Lottie Dod ve Martina Hingis'den sonra Wimbledon bayanlar şampiyonu olan üçüncü en genç tenisçi oldu. Sharapova, çeyrek finalde [[Ai Sugiyama]'yı (5-7, 7-5, 6-1), yarı finalde Lindsay Davenport'u (2-6, 7-6, 6-1) ve final maçında arka arkaya 2 kez şampiyon olan Serena Wil-

Serena Williams'a 2-6, 7-5 ve 8-6'lık setlerle yenildi yine de bu maçların ardından birçok reklam desteği almaya başladı.

İlk kez 22 Ağustos 2005'de WTA sıralamasında 1 numaraya yükselen Sharapova, yerini ancak bir hafta koruyabildi ve Lindsay Davenport'a kaptırdı. 12 Aralık 2005'de ise U.S. Open yarı final maçında kaybetmesine rağmen yeniden 1 numaraya yükseldi ve bu kez yerini 6 hafta boyunca korumayı başardı ve sonrasında yine Davenport'a bıraktı.

Sharapova, arka arkaya 4 Grand Slam turnuvasında önceki turlarda o Grand Slam'in şampiyonuna yenilerek elendi. Australian Open'da yarı finalde Serena Williams'a, French Open'da çeyrek finalde Justine Henin-Hardenne'e, Wimbledon'a yarı finalde Venus Williams'a ve U.S. Open'da yarı finalde Kim Clijsters'a ye-



liams'ı (6-1, 6-4) yenerek, aynı zamanda da Open Era turnuvalarını kazanan 2. en genç oyuncu oldu. Maria Sharapova, Wimbledon Turnuvası'nı kazanan ilk Rus oldu ve 2004 WTA Şampiyonası'nı, sezon sonunda Williams'la olan maçının final setinde, skoru 0-4'den çevirerek (4-6, 6-2, 6-4) başarıyla sonlandırdı.

Sharapova, haziran 2004'ten 2005 Wimbledon yarı finaline kadar geçmiş Birmingham ve Wimbledon Şampiyonlukları da dahil olmak üzere ardı ardına çim sahada 22 maç kazandı. Wimbledon'ı kazandıktan sonra başarısı devam eden Maria, 2005 Avustralya Açık Tenis Turnuvası'nda yarı finale kadar yükseldi fakat

nilen Sharapova, bu düzeni 2006'da bozdu ve Australian Open'da yarı finalde Henin-Hardenne'e yenilmesine rağmen turnuvayı Amélie Mauresmo kazandı.

2006 U.S. Open'a, Kim Clijsters'ın bileğinden sakatlandığı için turnavadan çıkmasıyla 3.sırada başlayan Sharapova, yarı finalde WTA sıralamasında 1 numarada bulunan Amélie Mauresmo'yu 6-0, 4-6, 6-0'lık setlerle yendi ve finalde de Henin-Hardenne'i 6-4, 6-4'lük setlerle yenerek, ikinci Grand Slam turnuvasını kazandı. Bu kariyerinin 13. turnuvası aynı zamanda da yılın 3. Turnuvasıydı.



Çengel Bulmaca

Fotoğraftaki ünlünün Rus tenisçi		Damlalarak ekide edilmiş olan		Kuzey		Kızartılmış sığır eti parçası		Bir renk		Bir nota		Giysileri güveden korumakta kullanılan madde
Açık sarı renk		Bir meyve				Otoyol		Başladığı noktada biten seyahat		Avukatların meslek örgütü		
Doğu ülkelerindeki Yunan asıllı				Terzilikte kullanılan şerit metre								İnce halat
Armonika				Bazısı, birtakımı								
						Brom'un simgesi				Çatı, dam		
						Kenya'nın internet kodu				Bunalım, buhran		
Nefes darlığı		Çok kurnaz						Tenis sahası				
		Bütün, tüm										
						Çaba, güç				Galyum'un simgesi		
Yeşile çalan toprak rengi										'Önemi yok, olan oldu' anlamında söz		
Bir orman ağacı								Kendisine inanılan kimse				
								İlgi gösterme, itina etme				
				Acımasız, gaddar								
Geri dönen								Derince çanak	Meydan		Yankı	
Bebek yiyeceği												Fazladan, ek olarak
				Birdenbire								
Mezgitgillerden bir balık		Sodyum'un simgesi			Mezopotamya'da yaşamış bir halk	Altın'ın simgesi		Kiri gösteren iz				
		Simge, sembol						Şırnak'ın ilçesi				
						'Metin ...' (Sunucu)				Yayla atılan çubuk		
						Sahip				Geri verme		
Bir bağlaç				Olağandan büyük								Havalandırma aracı
Toplu namaz kılınan yer				Birden bir artık			Erkek kardeş, kayın					
					Kuru soğuk					Ağızda oluşan pamukçuk		
					Beyaz					Utanma duygusu		
Doğaya, maddeye, nesnelere ilişkin	Yerine koyma						Taşıtların hızını saptayan aygıt					
						'... Williams' (Amerikalı ünlü tenisçi)						

ANAHTAR
KELİME

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

SPOR DÜNYASI GÜVENÇESİYLE
TÜRKİYE'DE

reebokfitness.info

Reerun



Dokunmatik Ekran



Hareket Sensörü



Serinletici Fan

Reebok

www.sportdunyasi.com.tr



adidas masa tenisi 12 / 13

tabletennis-sport.com

facebook.com/adidastabletennis

all spin all speed

www.facebook.com/adidastabletennis



SPOR DÜNYASI güvencesiyle...