

# MOTOAKTUEL



FİYAT: 32 TL • SAYI: 10 • AĞUSTOS 2023

Motosiklet Yaşam Kültürü Dergisi

www.motoaktuel.com.tr

Daima Genç,  
Yakışıklı, Kaslı ve  
Karizmatik

## JEAN CLAUDE VAN DAMME

MotoGP  
Profil:

« Danilo  
Petrucci

Autoped'den  
Martıya

« Elektrikli  
Scooterların  
Hikayesi

DİNAMİZİM VE KONFOR BİRARADA  
YAMAHA TÉNÉRÉ 700

BU HEYECANA YÜREK DAYANMAZ!  
YAMAHA XSR125

STİL SAHİBİ!  
YAMAHA MT-25

UFKUNUZU KENDİNİZ BELİRLEYİN!  
YAMAHA TRACER 9 GT



Master  
Trainer

Yılmaz  
Arif Budak

Hangi  
antrenman  
sistemi?

» 6 GÜVENLİK İÇİN  
OLMAZSA OLMAZ  
MOTOSİKLET  
BOTU



MOTOAKTUEL



# Dergimize Abone Olun Gündemi Kaçırmayın!

“Ekonomiye Dair Her şey”



Ekonomi Dünya Dergisi bir yıl içinde 12 sayı olmak üzere ayda bir yayınlanır. Dergileriniz adreslerinize mesai saatleri içerisinde kargo ile imza karşılığı teslim edilir. Dergi abonelik ücreti yıllık (12 sayı) bedeli kargo ücreti dahil 660 TL+KDV'dir.

**0216 932 82 41**  
**info@3fffyayincilik.com.tr**

“Ekonomiye Dair Her şey”  
**Ekonomi  
Dünya**

AYLIK İŞ DÜNYASI VE EKONOMİ DERGİSİ

**YILLIK  
ABONELİK  
660 TL  
+KDV**



DERGİ GAZETE REKLAM  
DİJİTAL MEDYA SANAYİ  
TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ  
0012246010 KADIKÖY V.D.

[www.3fffyayincilik.com.tr](http://www.3fffyayincilik.com.tr)  
[www.motoaktuel.com.tr](http://www.motoaktuel.com.tr)

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Ferhat Gedik

**Genel Yayın Yönetmen Yardımcısı**  
Fevzi KÖFTEOĞLU

**Haber Müdürü**  
Jale YANILMAZ

**Kültür Sanat**  
Özge GÜRKAN

**Muhasebe  
Müdürü**  
İlker SINAN

**Görsel Yönetmen**  
Ferhat GEDİK

**Editörler**  
Mehmet GEDİK  
Ferhat GEDİK

**Dağıtım**  
Dünya EKO

**Yönetim Yeri**  
OSMANAĞA MAH.  
SÖĞÜTLÜÇESME CAD.  
ABDULLAH UZLAR İŞ MERKEZİ  
NO: 92 -94 İÇ KAPI NO: 84  
KADIKÖY/ İSTANBUL  
0216 932 82 41  
0531 955 27 96  
0530 263 71 32

**Baskı**  
Erg Matbaacılık Kağıtçılık  
Reklam San. Litres yolu 2. Matbaacılar  
Sitesi 3. Kat F Blok No:3 İNF3  
Topkapı - İstanbul  
Sertifika No : 44891

Motoaktuel Dergisi, imtiyaz Sahibi  
3FFF Yayın Grubu'na aittir. Yazı, ve fotoğrafların tüm  
hakkı Motoaktuel Dergisi'ne aittir. Yayımlanan ilanların  
sorumluluğu ilan sahibine aittir.



**Ferhat Gedik**  
**Genel Yayın Yönetmeni**  
ferhatgedik@3fffyayincilik.com.tr

## Sonbahara Doğru...

Merhaba sevgili dostlar. Artan sıcakların biraz azalması ile nefes alma şansı bulduk. Tatil mevsimi dolayısıyla pek çoğumuz yollardaydık. Sonbahar yaklaşırken sizlere sürdürülebilir bir geleceğin önemli argümanlarından e-mobilite ve motosiklet ilişkisinden söz etmek istiyorum.

Elektrikli mobilite (e-mobilite), geleneksel içten yanmalı motorlu araçlara kıyasla elektrik enerjisi kullanarak çalışan taşıtları ifade eder. Bu kapsamda elektrikli otomobiller, elektrikli bisikletler, elektrikli scooterlar ve elektrikli motosikletler gibi çeşitli araçlar bulunmaktadır. Özellikle son yıllarda elektrikli taşıtların popülaritesi artmış ve sürdürülebilir ulaşım seçenekleri olarak daha fazla tercih edilmeye başlanmıştır. Elektrikli motosikletler, içten yanmalı motorlara kıyasla çevre dostu ve enerji verimli bir alternatif sunar. Bu tür motosikletler genellikle sessiz, düşük bakım gereksinimli ve daha az sürüş maliyetine sahiptir. Ayrıca hızlı hızlanma yetenekleri ve düşük enerji tüketimi gibi avantajlar sunabilirler.

### **E-mobilite ve elektrikli motosikletlerin faydaları şunlar olabilir:**

**Çevre Dostu:** Elektrikli motosikletler, sıfır emisyonlu çalıştığından çevreye daha az zarar verir ve hava kirliliğini azaltır.

**Düşük Betonarme:** Elektrikli motosikletlerin işletme maliyetleri genellikle içten yanmalı motorlu motosikletlere kıyasla daha düşüktür. Elektrikli enerji daha ucuz olabilir ve bakım gereksinimleri daha azdır.

**Sessiz Çalışma:** Elektrikli motosikletler sessizce çalışır, bu da şehir içi alanlarda gürültü kirliliğini azaltabilir.

**Düşük Enerji Tüketimi:** Elektrikli motorlar, enerjisi

daha etkili kullanabilir, böylece daha uzun sürüş menzilleri sağlayabilirler.

**Hızlı Hızlanma:** Elektrikli motorlar, anlık tork sunarak hızlı hızlanma yetenekleri sağlayabilir.

**Sürdürülebilir Ulaşım:** Elektrikli motosikletler, sürdürülebilir ulaşım seçenekleri olarak şehir içi trafiğinde etkili olabilir ve trafik yoğunluğunu azaltabilir.

Ancak, elektrikli motosikletlerin de bazı sınırlamaları ve zorlukları vardır. Bunlar arasında sınırlı menzil, şarj altyapısı eksikliği ve yüksek başlangıç maliyeti bulunabilir. Ayrıca, mevcut içten yanmalı motorlu motosikletlere kıyasla henüz daha az model ve seçenek bulunabilir. E-mobilite ve elektrikli motosikletler, teknolojik gelişmeler ve artan çevre bilinciyle birlikte daha fazla ilgi görmeye devam edeceğe benziyor. Ulaşım sektöründe sürdürülebilir ve çevre dostu alternatifler arayışı devam ettikçe elektrikli motosikletlerin ve diğer elektrikli taşıtların önemi artacaktır.

Bu sayımızda, yakın çekim inceleme sayfalarımızın konuğu Yamaha motosikletleri. Kapak konumuzda efsanevi aksiyon yıldızı Jean-Claude Van Damme bizlerle. Elektrikli Scooterların tarihine şöyle bir göz atarken, sağlık, spor ve gezi notlarımızı sizlerle paylaşıyoruz. Motosiklet dünyasından aktüel haberlerin yanı sıra **İleri Sürüş Yollarının Şifrelerinden "Vites"** konusunu değerli eğitmenimiz **Hasan Erkan Anlar**'dan dinliyoruz.

Sonbahar gelirken yolunuz ve bahtınız açık olsun. Nice güzel sayılarda tekrar buluşmak üzere. Sağlıkla kalın.

# 18



Daima Genç, Yakışıklı,  
Kaslı ve Karizmatik

## JEAN-CLAUDE VAN DAMME



# 08



YAKIN ÇEKİM

- ★ YAMAHA TÉNÉRÉ 700
- ★ YAMAHA XSR125
- ★ YAMAHA MT-25
- ★ YAMAHA TRACER 9 GT



# 26

Autoped'den  
Martiya

## ELEKTRİKLİ SCOOTERLARIN HİKAYESİ



6 GÜVENLİK İÇİN  
MOTOSİKLET  
BOTU



16

MOTOGP PROFİL:  
DANILO  
PETRUCCI



42

Amerika'nın  
muhteşem doğal  
parkları



Euro 7, E-mobilite  
Etkisinde Sürdürül-  
ebilir Dünya Geçişini  
Yavaşlatır mı?

24



38  
Master Trainer  
Yılmaz Arif Budak  
Hangi antrenman  
sistemi?

50  
MOTORCULAR İÇİN  
HAYAT KURTARAN  
10 UNSUR

# MOTOSİKLETÇİ BOTLARI



7.590  
TL

## ALPINESTARS CHROME DRYSTAR WP KORUMALI MOTOSİKLET BOTU (SİYAH)

Gündelik stil ve koruyucu özellikler, bu botu herhangi bir şehir sürücüsü için mükemmel bir seçenek haline getirir. Çağdaş tarza sahip modern bir silüete sahip olan Chrome, entegre ayak bileği koruyucuları ile donatılmıştır. Ayakkabının kaliteli ve dayanıklı OrthoLite® tabanı gelişmiş konfor ve nefes alabilirlik sağlar. Daha hafif PA malzemelerinden yapılmış Alpinestars Koruma Çerçevesi (TPF) sayesinde yüksek düzeyde koruma garantisi ile mükemmel bir rahat konfor sağlamak için en son Alpinestars gelişmiş ayakkabı koseptine dayanır.

## SHIMA EDGE VENT KORUMALI YAZLIK MOTOSİKLET BOTU (KIRMIZI)

EDGE VENTED motosikletçi ayakkabısı, şehir içi sürüş ve yaz gezilerinden hoşlananlar için ideal seçimdir. Dilin delikli ve havadar yapısı sayesinde uygun hava sirkülasyonu sağlar ve sıcak günlerde bile hoş bir serinlik hissi sağlar. Orijinal ESG™ teknolojimizle yapılmış yeni bir taban tipine sahiptirler - çapraz profilli topuk dolgusu ve tutuşu artıran yüzey maksimum korumayı garanti eder. Tabanı yanıl olarak sertleştiren polipropilen iç taban ve TPR'den yapılmış SAP™ ayak bileği koruyucusu ile güvenliğinizi sağlarken, topuk, ayak bileği ve parmak bölgeleri ek olarak güçlendirilmiştir. EDGE VENTED, ayakkabıyı giymeyi kolaylaştıran bir kayışa ve yalnızca tek elle kolayca çalıştırılabilen yenilikçi ATOP bağcık sistemine sahiptir.



4.840  
TL

## ALPINESTARS SPEEDFORCE KORUMALI MOTOSİKLET BOTU (SİYAH / BEYAZ / KIRMIZI)

Koşu ayakkabısının görünümüne ve hissine sahip bir korumalı motosiklet ayakkabısı olan Speedforce, rahat tarzdaki bir ayakkabıda koruma ve performans sunar; yenilikçi orta taban 'koşu ayakkabısı' konforu sunarken; motosiklet kullanırken veya gündelik hayatta rahatlıkla ve güvenle kullanabileceksiniz.

- PU Orta Taban, üstün stabilite ve etkili yastıklama sağlar.
- Optimum yürüme konforu.
- Dayanıklı yastıklama ve yüksek nefes alabilirlik seviyeleri için ergonomik OrthoLite® taban.
- Her durumda kontrol için yüksek kavrama yeteneğine sahip özel taban.



7.430  
TL

# MOTOSİKLETÇİ BOTLARI

## ALPINESTARS ANDES V2 DRYSTAR KORUMALI MOTOSİKLET BOTU

Motosikletin kontrollerinde gelişmiş his ve hassasiyet sunan yeni yapısı ve tamamen su geçirmez Drystar membran ve deri üst ana yapı ile Andes v2 Drystar® Boot'un yeni geliştirilen tasarımı, dayanıklılık ve aşınma direnci sunar ve uzun veya kısa tur kaçamakları için idealdir.

- Gelişmiş TPU vites değiştirme pedi.
- Çıkarılabilir anatomik gelişmiş EVA ayak yatağı yüksek konfor sağlar.
- Sürücünün daha iyi görülebilmesi için arka yansıtıcı bölüm.
- Alpinestars'a özgü vulkanize kauçuk bileşik taban, gelişmiş his ve kavrama ve dayanıklılık sağlar.
- Esnekliği engellemeden kritik koruma için konturlu gelişmiş TPR kaval kemiği plakası ve TPR ayak bileği koruyucusu.



## ALPINESTARS CR-X DRYSTAR KORUMALI MOTOSİKLET BOTU (KIRMIZI / SİYAH)

Tüm gün yürüyüş konforuna sahip koruyucu motosiklet ayakkabısı. CR-X, gün boyu ayak konforu sağlamak için 'geniş iç ayakkabı hacmi' ile birlikte 'rahat' bir

uyum sağlayan bir koşu ayakkabısı rahatlığına sahipken, Drystar® su geçirmez ve nefes alabilen membran tüm hava koşullarında etkili performansı garanti eder.

- Vites değiştirme bölgesi, gelişmiş dayanıklılık için aşınmaya karşı oldukça dayanıklı bir TPU katmanına sahiptir.
- Diş ve iç malzemeler arasına sıkıştırılmış iç EVA katmanı, vites değiştirme alanında ayak üzerindeki basıncı azaltır, böylece üstün sürücü konforu sağlar.
- Asimetrik alt taban tasarımı, mükemmel seviyede kavrama ve aşınma direnci sağlar.



## FORMA SWIFT DRY KORUMALI MOTOSİKLET BOTU (GRİ)

**DIŞ YAPISI** • Full Grain deri üst

- Şok emici topuk dolgulu yeni Forma çift yoğunluklu kauçuk taban
- Güçlendirilmiş ayak bileği korumaları
- Yastıklı dil ve ekstra rahat bilek
- Güçlendirilmiş bağcık delikleri
- Arka reflektif bölüm

**İÇ YAPISI** • Forma Drytex astar (su geçirmez ve nefes alabilir) • Ayak bileği TPU plastik koruma • Takviyeli topuk ve burun • Hafızalı köpüklü yumuşak polimer dolgu



# YAMAHA TRACER 9 GT

Kapalı kask taşıyabilen ve renk uyumlu panellere sahip aerodinamik sert yan çantalar standart olarak sunulmaktadır. Ekstra alana ihtiyacınız olduğunda isteğe bağlı bir arka çanta da takabilirsiniz; tam hareketli bagaj taşıma sistemi, tam yüklü halde bile doğal bir sürüş hissi verir. TRACER 9 GT, güvenli gece sürüşleri için yan yatma açısı arttıkça daha parlak hale gelen LED viraj lambaları ile donatılmıştır. 10 kademeli ayarlanabilir elcik ısıtıcılar ise her türlü hava koşulunda ellerinizi sıcak tutar. Bu yüksek teknoloji performans motosikleti, üst düzey sportif çok yönlülük sağlamak üzere daha yumuşak ve daha hızlı vites geçişleri için yukarı ve aşağı Hızlı Vites Değiştirme Sistemi (QSS) ile birlikte sunulur.

Yamaha, ilk TRACER'ı piyasaya sürdüğünde Sport Touring dünyası sonsuza dek değişti. Heyecan verici, yüksek torklu performansı ile olağanüstü uzun mesafe konforunun birleşimi, kategoride tam bir devrim etkisi yarattı. O zamandan beri 50.000'den fazla sürücü TRACER'ı seçti ve onu sınıfının en çok satan modeli haline getirdi.

#### Bir bakışta

- KYB yarı aktif süspansiyon
- Sert yan çantalar
- Yukarı ve Aşağı Hızlı Vites Değiştirme Sistemi (QSS)
- LED viraj lambaları
- Elcik ısıtma
- Özel renkler ve grafikler
- EU5 890 cc CP3 motor
- Hafif CF alüminyum döküm şasi
- 6 Eksenli IMU ve yatış açısına duyarlı sürücü yardımı özellikleri

Sport Touring hiç bu kadar güzel hissettirmemişti. TRACER 9 GT, yükünüz veya hızınız ne olursa olsun size en konforlu ve en güvenli sürüş deneyimini yaşatmak için ön ve arka sönümleme kuvvetini sürekli olarak ayarlayan elektronik yarı aktif süspansiyonla güçlendirilen gelişmiş teknik özelliklerle, en yüksek düzeyde dinamik seyahat konforu sağlayacak şekilde tasarlanmıştır.





# YAMAHA MT-25

Yamaha'nın daha büyük Hyper Naked tasarımlarından ilham alan agresif görünüm, her zamankinden daha fazla MT özelliği taşıyor. Yeni çift gözlü kafa tasarımı, Upside Down (USD) amortisörler ve geniş omuzlu yakıt deposu, dinamik MT ailesi görünümünü vurgulayarak bu en üstün 250 modelini ortaya çıkarıyor!

Ancak bu hafif Hyper Naked'ı çekici ve arzu edilir hale getiren şey aslında saf MT DNA'sı ile üretilmiş olmasıdır. Bu sayede her sürüş heyecan verici ve bağımlılık yaratan bir deneyime dönüştür. Her fırsatta dışarı çıkıp motosikletinizi sürmek isteyeceksiniz. Çünkü bu motosiklet, sürmekten keyif alacağınız bir motosiklettir.

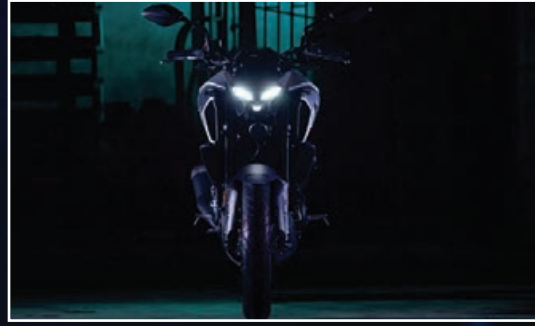
Çıplak gövdesi, çevik yol tutuşu ve heyecan verici yüksek torklu performansıyla Yamaha'nın Hyper Naked modelleri, heyecan verici sürüş deneyiminde agresif bir görünüme sahip olmanızı sağlar. Performans odaklı teknolojiyle güçlü bir tarza sahip olan MT-25, büyük motosiklet statüsünü hafif model çok yönlülüğüyle birleştiriyor.

#### Bir bakışta

- Sofistike EURO5 yüksek torklu 249cc 2 silindri motor
- İkili gözlü sinyal lambaları; LED far
- Baklava tipi hafif şasi
- Agresif MT tasarımı
- 37 mm baş aşağı ön çatallar
- Şık LCD gösterge
- Hafif LED sinyaller
- Dinamik kütle önde gövde tasarımı
- Ergonomik ve çevik sürüş pozisyonu
- Optimum amortisör ayarlarıyla uzun arka maşa
- Kaliteli görünüm ve orijinal MT hissi

Yamaha'nın Hyper Naked motosikletleri heyecan yaşatmak için üretilmiştir. Güçlü tarzları ve adrenalin dolu performanslarıyla en çok satan MT modelleri, Avrupa'nın her yerinden sürücülerin gönlünü fethetmiştir. Şimdi ise geliştirilmiş özelliklere ve sokakta güçlü duruşa sahip bir MT-25 var





# YAMAHA XSR125

Özgür ruhlar için yaratıldı  
Bu, Yamaha'nın Sport Heritage serisindeki en uygun fiyatlı motosiklet ve tıpkı daha büyük hacimli XSR700 ve XSR900 modellerinde olduğu gibi LED farlar ve tam LCD göstergelerin yanı sıra hafif bir Deltabox şasi ile güvenli ve konforlu bir sürüş sağlayan USD ön amortisör çatalları da dahil olmak üzere birinci sınıf teknik özelliklere sahiptir.

XSR125, her şeyden önce tavrınızı eksiksiz şekilde yansıtan kapsamlı bir kıyafet ve aksesuar koleksiyonu içeren Yamaha'nın şık ve benzersiz Faster Sons hareketinin bir parçası olmakla ilgilidir. Daha fazla eğlenceye ve özgürlüğe giden yolda hayallerinizi gerçekleştirmeye her zaman hazırdır.

XSR125'i sürmek için motosiklet tutkunu olmanız gerekmez. Çünkü bu harika görünümlü hafif motosiklet, hayatlarına heyecan katmak ve zamanını trafiğe değil de kendine ayırmak isteyen herkes için özel olarak geliştirilmiştir. Ayrıca birçok insan gibi bir yerlere gidebilmenin alternatif yollarını arıyorsanız bu uygun fiyatlı Yamaha aradığınız her özelliğe sahip.

#### Bir bakışta

- Sınıfının en iyisi 125 cc EU5 motor
- Saf ve zamana meydan okuyan XSR tasarımı
- 37 mm USD ön amortisör çatalları
- Şık blok desenli lastikler
- Yüksek teknoloji LED ön ve arka far
- Güçlü ve hafif Deltabox şasi
- Premium ayrıntılar
- Dairesel LCD Gösterge

Stil sahibi XSR125, sizi gitmek istediğiniz yere daha kısa sürede ulaştırmak için gereken her şeye sahip. Zamana meydan okuyan şık görünümü ve göz alıcı renkleri nereye giderseniz gidin dikkat çekiyor. 125 cc 11 kW gücündeki motoru ve çevik yol tutuşuyla işe veya okula gitmek için çıkılan her yolculuğu, kabalık toplu taşıma araçlarına kıyasla çok daha eğlenceli hale getiriyor.





# YAMAHA Ténéré 700

## Ufkun Ötesi Sizin

Güç ve kontrolün ideal dengesini sunan optimize edilmiş özel şanzımana sahip, yüksek torklu 690 cc 2 silindri EU5 uyumlu motorla bu ralli tipi uzun mesafe Adventure motosikleti, toprak yol veya asfaltta çok çeşitli sürüş koşullarının üstesinden gelmek üzere üretilmiştir.

Kompakt boru şasi ve ince gövde, ayakta veya oturarak sürüşte maksimum çeviklik sağlar ve uzun hareket mesafeli süspansiyon ile tel jantlar istediğiniz yere gitmenizi garantiler. Depoyu doldurun yeter, yola hazırsınız.

Yamaha'nın orijinal XT modelleri her sürücünün dünyayı dolaşma hayalini gerçeğe çevirmiştir. Ve şimdi efsane devam ediyor. Ténéré 700 ile gerçek macerayı keşfederek hayatınızı sonsuza dek değiştirebilirsiniz.

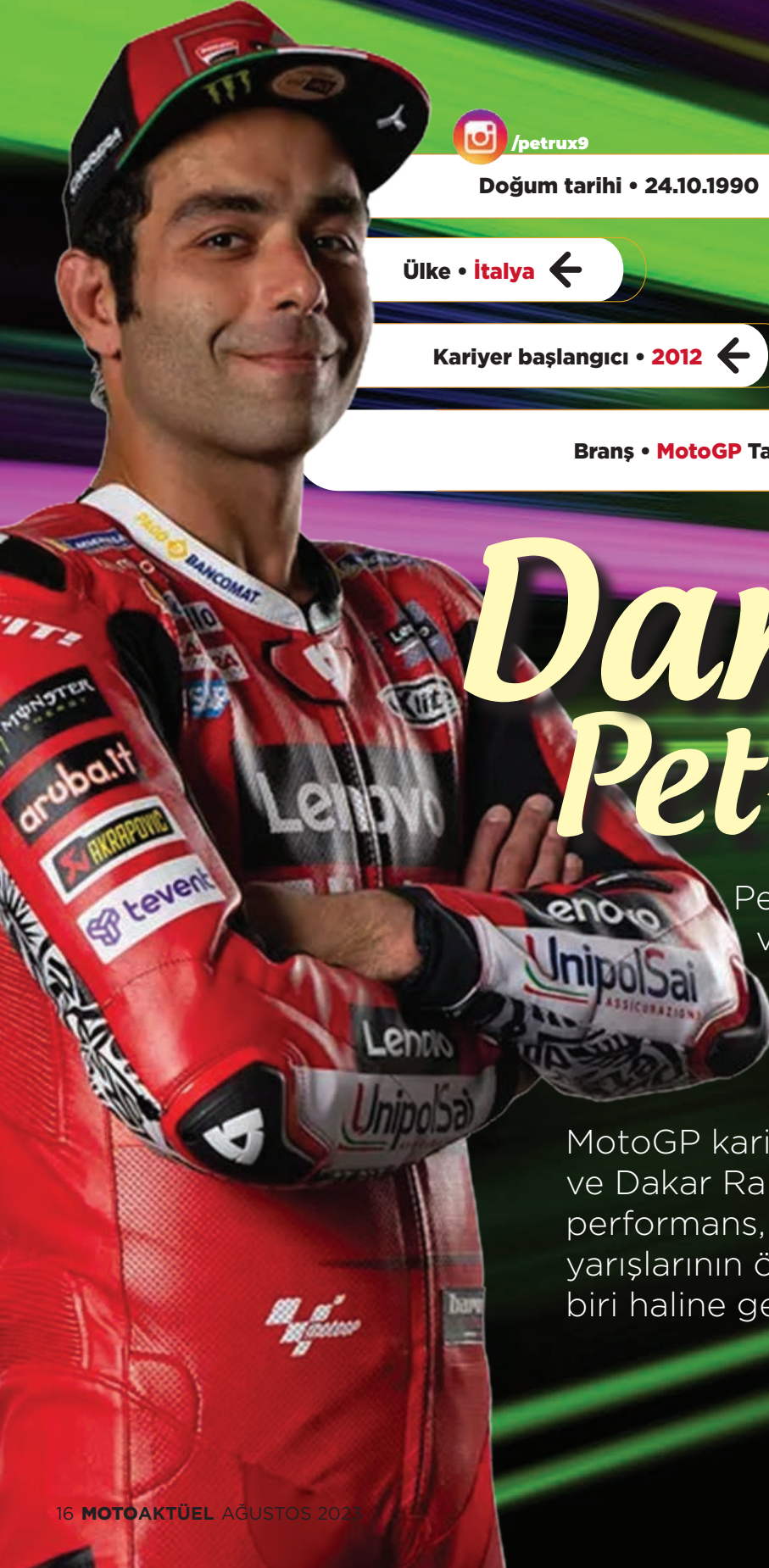
## Bir bakışta

- 35 kW A2 versiyonu da mevcuttur
- Yüksek torklu, 690 cc 4 zamanlı, CP2 EU5 uyumlu motor
- Hafif çift salıncaklı çelik boru şasi
- İnce, kompakt ve ergonomik gövde ve sele
- 4 LED farlı ralli tipi agresif ön görünüm
- Uzun mesafeli ayarlanabilir 43 mm baş aşağı çatallar
- Ayarlanabilir arka süspansiyon
- 3 modlu değiştirilebilir ABS
- Ön 21 inç/Arka 18 inç tel jantlar ve off road lastikler
- Ralli stili kokpit ve kalın gidon
- 5 inç renkli TFT gösterge ve akıllı telefon bağlantısı
- Tam LED aydınlatma ve USB soket ile donatılmıştır
- İnce ve uzun menzilli 16 litre kapasiteye sahip yakıt deposu
- İyi seviyede sürücü koruması sunan cam ve el koruyucular
- QSS (Hızlı Vites Değiştirme Sistemi) için Hazır

Ténéré 700'ü sürerken ufkunuzu kendiniz belirleyin. Çünkü Ténéré 700, hayatı sınırsızca yaşamanızı ve gerçek özgürlüğünü hissetmenizi sağlayan bir motosiklet.







Doğum tarihi • 24.10.1990

Ülke • **İtalya**Kariyer başlangıcı • **2012**Branş • **MotoGP** Takım • **Ducati Lenovo Team**

# Daniilo Petrucci

Petrucci, MotoGP ve diğeri yarış serilerindeki başarılarıyla adını duyurmuş iyi bir yarışçıdır. Özellikle

MotoGP kariyerindeki zaferleri ve Dakar Rallisi'nde gösterdiği performans, onu motosiklet yarışlarının önemli isimlerinden biri haline getirmiştir.



Yazı: Ferhat Gedik

Danilo Petrucci, İtalyan asıllı bir profesyonel motosiklet yarışçısıdır. 24 Ekim 1990 tarihinde İtalya'nın Terni şehrinde doğmuştur. Motosiklet yarışları dünyasında önemli başarılar elde etmiş ve çeşitli yarış serilerinde yer almış kaliteli bir isimdir.

#### **MotoGP Kariyeri:**

Danilo Petrucci, MotoGP dünya şampiyonasında da yer almış ve Ducati, KTM, Suzuki gibi ünlü motosiklet üreticileri için yarışmıştır. 2012 yılından bu yana MotoGP'de aktif olarak yarışan Petrucci, kariyeri boyunca toplam 171 yarışa katılmış, 2 zafer elde etmiş ve 10 kez podyum yapma başarısı göstermiştir. Ayrıca 2 kez en hızlı tur atan Petrucci, toplamda 822 puan topladı.

Petrucci, memleketi İtalya'da 2011 ulusal Superstock Şampiyonası'nı kazandı ve aynı yıl FIM Superstock 1000 Kupası'nda ikinci oldu. Ducati'nin Superbike projesi için bir test sürücüsü olan 'Petrucci', daha sonra 2012'de Ioda-Racing Project ile MotoGP'ye geçti. İtalyan oyuncu ikinci yılında 11 kez etkileyici bir sayı attı ve bilek sakatlığından kurtulduktan sonra Petrucci daha sonra Octo Pramac Yakhnich'e geçti ve 2015'te Silverstone'da ilk podyumunu

elde etti. 2016 sakatlık nedeniyle kesintiye uğradı, ancak İtalyan gösterdi yeteneği, bu sezon için bir 2017 Ducati kazanmaya yetti ve Pramac'ta kaldı - Ducati Takımı dışında yeni makineye sahip olan tek sürücü. 2017, çok sayıda podyum ve zaman zaman zafer tehditlerinin olduğu bir çıkış sezonuydu. 2018'de kadroda kaldı ve bir kez daha etkiledi. 2019 için fabrika Ducati Takımı'nda bir koltuk kazandı. Üst üste dokuz sıra ilk altı sonuçtan oluşan bir seri, Petrucci'nin fabrika kariyerine güzel bir tarzda başladığını gördü ve Mugello'da iki P3 arasında bir peri masalı bakire Grand Prix zaferi kazandı. Le Mans ve Barselona. Sezonun daha zorlu ikinci yarısı, Petrucci'nin genel sıralamada üçüncülüğünden altıncılığa düştüğünü gördü. 2020, en üst sıralar için tutarlı bir şekilde mücadele edecek hızı bulamadığı için İtalyan için pistte zorlu bir yıl oldu, ancak ikincisini de yaşadı, Le Mans'ta yağmurda zaferi garantiledi ve ikinci birinci sınıf zaferini garantiledi.

Şampiyonada 12. sıraya yerleşmek zorunda kaldığı için bu olabildiğince iyiydi. 2021'de Red Bull KTM Tech3'te bir yıl geçirdikten sonra MotoGP'den ayrıldı ve MotoAmerica'da Ducati ile yeniden bir araya gelmeden önce Dakar Rallisi etabı galibi oldu.

2022'de Suzuki Ecstar Ekibi sakatlanan Joan Mir'i doldurması için çağırıldığında sezon sonunda MotoGP'ye geri döndü. Ardından, 2023'te İtalyan sürücü, sakatlanan Enea Bastianini'nin yerine Le Mans'ta fabrika Ducati koltuğuna geri döndü.

Danilo Petrucci, 2023 yarış sezonunda Dünya Superbike Şampiyonası'nda Ducati'nin WSBK takımında yer almıştır. Sezon boyunca performansı ve rekabetiyle dikkat çekmiştir. Eski MotoGP sürücüsü olan Petrucci'nin ismi, Ducati'nin WSBK takımındaki koltuğu için ciddi şekilde anılmıştır. Bu sezon boyunca MotoAmerica'da yarışan Petrucci, topladığı 327 puanla şampiyonayı ikinci sırada götürmektedir. Petrucci'nin sözleşmesinde, MotoAmerica şampiyonluğunu kazanması halinde WSBK fabrika koltuğunu garanti eden bir madde olduğu bildirilmiştir.

Ayrıca, Ducati'nin uydu takımı Motocorsa'da yarışan Axel Bassani'nin güçlü performansından ötürü, genç sürücünün adı da Ducati WSBK takımıyla anılmıştır. Ancak Ducati, İtalyan sürücü Rinaldi'ye bağlı kalmış ve 2023 sezonu için Rinaldi ile bir yıllık sözleşme imzalamıştır.

DAİMA GENÇ, YAKIŞIKLI,  
KASLI VE KARİZMATİK

# JEAN-CLAUDE VAN DAMME

O asla unutulmayacak ve belki de kuşaklar boyu hatırlanacak bir aktör. Fakat aynı zamanda profesyonel bir sporcu ve dövüş sanatları uzmanı. Kendi hayat hikayesine uzanan parçaları ile Lionheart'ın arslan yürekli Lyon Gaultier'i, Bloodsport'un efsanevi dövüşçüsü Senzo Tanaka'nın ninja olarak yetiştirdiği Frank Dux'ü ve unutulmaz kült film No Retreat, No Surrender'in Ivan Krushensky'si. Şahsen Amerikalı aslen Belçikalı olan ve daima tarifsiz bir gülümsemeye sahip Jean-Claude Van Damme.

**Yazı:** Ferhat Gedik



*Jean-Claude Van Damme, gerçek adıyla Jean-Claude Camille François van Varenberg, 18 Ekim 1960 tarihinde Belçika'nın Brüksel şehrinin Sint-Agatha Berchem bölgesinde çiçekçilik yapan Eugene ve Eliana çiftinin çocuğu olarak doğdu. Çocukluğu ve gençlik yılları Brüksel'de geçen Van Damme, 10 yaşında dövüş sanatlarına ilgi duymaya başladı. Babası onu Shotokan karate okuluna kaydettirerek dövüş eğitimine başlamıştır.*

Jean-Claude Van Damme, karate ve kick-boks gibi dövüş stillerine ilgi göstererek bu alanlarda uzmanlaştı. Ayrıca bale eğitimi de alarak esnekliğini geliştirdi. Jean-Claude Van Damme, 16 yaşında okulu bırakmış ve uzun yıllar boyunca karateyi öğrenmek için çalışmalarına devam etmiştir. Brüksel'de bir spor salonu açarak bu alanda da deneyim kazanmıştır. Daha sonra Amerika'ya taşınarak Los Angeles'a yerleşmiştir. Birçok dövüş sanatçısı için Van Damme, yeni neslin

JEAN-CLAUDE VAN DAMME



## KAPAK KONUSU

Bruce Lee karşılığıdır. Kariyeri boyunca birçok dövüş sahnesi ve dövüş temalı filmlerde yer alan Van Damme, aksiyon filmi türünün en tanınmış isimlerinden biri haline gelmiştir. Özellikle 1980'ler ve 1990'larda dövüş sanatları temalı yapımlarıyla büyük başarı elde etmiş ve geniş bir hayran kitlesi edinmiştir.

80'lerin sonlarında ve 90'ların başlarında kötü adamların kıçlarını neşeyle tekmeleyen tüm aksiyon kahramanlarından, gerçek dövüş hünnerleri açısından çok azı, olağanüstü dövüş sanatlarını dönüştüren karate ve kickboks şampiyonu Jean-Claude Van Damme'ye yaklaşabildi.

Jean Claude Van Damme, 1981'de Belçika'dan Hollywood'a film yıldızı olma umuduyla geldi. Neredeyse tek kelime İngilizce konuşuyordu. Kimseyi tanımıyordu. Yanında dört yılda biriktirdiği 2.000 doları vardı. Bir çok işin yanı sıra fedai ve şoför olarak çalıştı.



Van Damme ilk ortak başrolünü 1985'te, bir Rus kickboksçuyu canlandırdığı Seasonal Film'in No Retreat, No Surrender filminde aldı. Bu filmde Van Damme, müthiş dövüş ve jimnastik hüneriyle kendini kanıtladı.

İlk olarak Cannon Films'in 1988'deki düşük bütçeli filmi Bloodsport sayesinde aksiyon arenasına çıkan Van Damme, Cannon Films bünyesinde Cyborg'u çekti. Van Damme Hollywood yapımı "Bloodsport" adlı film projesi ile uluslararası bir aksiyon yıldızı olma yolunda adım atmıştır. 1988'de dönemin önemli aksiyon oyuncularından Japon yıldız Sho Kosugi ile Black Eagle geldi. 1989 yılında Kickboxer ile Brüksel'den Gelen Kaslar olarak ikonik statüsünü hızla pekiştirdi.

Ardından 1991'de Aileleri küçükken Honk Konglu suç çeteleri tarafından katledilen ikizler Chad ve Alex'e hayat vererek Double Impact'te rol aldı. Daha sonra kült bir filme dönüşecek Roland Emmerich'in 1992 yapımı Universal Soldier'da Dolph Lundgren'le şöhretini pekiştirdi, John Woo'nun 1993'te ABD'deki ilk çıkış filmi Hard Target ile şöhret seviyesini bambaşka bir seviyeye çıkardı. 1994'te video oyunu uyarlaması Street Fighter'da Guile'nin beresini takıyordu ve oyun severler buna bayıldı. Van Damme 2008'de kişisel hikayesini anlatan JCVD ile aniden başka bir yanını gösterdi ve ardından bir kaç komedi filminde rol aldı. Usta oyuncu çocuk animasyonlarını seslendirerek (Kung Fu Panda ve en son Minions: The Rise Gru) seslendirme alanında yeteneklerini ortaya koydu. 2012 yılında Cehennem Melekleri 2 (The Expendables) filminde Vilain rolü ile yer aldı.

Van Damme'in tıpkı Bruce Lee'nin yaptığı gibi, her yaştan tüm kadın ve erkekler için sihirli sinematik çekiciliğe sahiptir.

Özel hayatında ise Van Damme, birkaç kez evlenmiştir ve üç çocuğu bulunmaktadır. Jean-Claude Van Damme'nin hayatı ve başarıları sinema dünyasında dövüş sahnelerine getirdiği etkileyici performansları ile dikkat çekmektedir. Eğitim aldığı karate ve diğer dövüş sporlarının

80'lerin sonlarında ve 90'ların başlarında kötü adamların kışkırtıcı neşeyle tekmeleyen tüm aksiyon kahramanlarından, gerçek dövüş hünerleri açısından çok azı, olağanüstü dövüş sanatlarını dönüştüren karate ve kickboks şampiyonu Jean-Claude Van Damme'ye yaklaşabildi.



etkisiyle savaş sanatları temelli aksiyon filmlerinin önde gelen yıldızlarından biri olarak tanınmaktadır. Kendisinin ilgi çekici hayat hikayesi ve sinema dünyasındaki yıldızı parlak kariyeri birçok hayranı tarafından ilgiyle takip edilmektedir.

### **Jean Claude, bana geçmişinden biraz daha bahsedermisin, nasıl bir çocukluk geçirdin?**

İnanabiliyormusunuz, fiziksel olarak çok yetenekli biri değildim. Belçikalı ve son derece sade, orta sınıf bir ailedenim. 11 yaşındayken Uzak Doğu sporu kurslarına gitmeye başladım ve 16 yaşında okulu bıraktım. Daha doğrusu bırakmak zorundaydım. Kendime bir geçim kaynağı bulmak istiyordum. 19 yaşına geldiğimde bir spor salonum vardı ve birkaç şampiyonluk kazanmıştım, sonra Hollywood'a taşındım çünkü bu hayallerimi gerçekleştirmenin tek yoluydu.

### **Eğer oyuncu olmasaydın ne olurdu?**

Belki bir doktor. Tıbbi seviyorum. Hastalıkları önlemek ve hayat kurtarmak müthiş bir yetenek.

### **Başlangıçta hangi stil üzerinde çalıştın?**

Shotokan. Tam olarak Shotokan değil. Orijinal eğitmenim Claude Goetz üç stil öğretti. Karateyi anatomimize uyarladı. Mesela, uzun olsaydın, mesafeyi kullanarak dövüşürdün. Kısa olsaydın, rakibine yakın dövüşürdün. Eğitmenim bugün hala Brüksel'de. Harika bir öğretmendi.

### **Çocukluğunuza geri dönelim.**

#### **Popüler birimiydiniz?**

#### **Dersleriniz iyimiydi?**

Aslında kendi küçük köşemde, tek başımaydım. Kendi dünyamda, devamlı hayal kuruyordum. Ama hayal nedir ki? Hayal, siz onun bir Rüya olduğuna inandığınız sürece hayaldir, o noktadan sonra ise gerçek olur. Bunun dışında, bir hayli çizim ve grafik yapıyordum, orta karar bir öğrenciydim. Ama aslında derslerin bana pek bir yardımı olmayacağını biliyordum. Belçika'da diploma sahibi olmak farklıdır. Demek istediğim, benzin istasyonunda çalışan eczacılar tanıyorum, çünkü orada ekonomik koşullar kısıtlı. Amerika'daki

## KAPAK KONUSU

ortamin tersine, mezun olup iş bulmak zordur Belçika'da. 13 yaşından beri hep filmlerde oynamak istemişimdir. Ve bir çocuk bir şey istediğinde, bildiğiniz gibi, anne babasına gider ve "Hey, bu fikir hakkında ne düşünüyorsunuz?" Şey, aileme oyunculuğu sorduğumda bana "Hayır, bu imkansız. rüya görüyorsun Amerika'ya gidemezsin. Dili bile konuşamıyorsun. Milyonlarca oyuncu filmlerde oynamak istiyor. Bu imkansız; sadece bunu düşünme." Yani beni çok sevdikleri için bu büyük hayalin peşinden gitmemi ve cesaretimi kırmamı istemediler. 19 yaşındayken Brüksel'de [1979'da] "California Spor Salonu" adlı kendi büyük spor salonumu açtım. O zamanlar çok para kazanıyordum. Paris'te biraz oyunculuk yaptım.



### Van Damme'in bir günü

Bu evde olup olmama göre değişiyor. Herşeye karşı hazırlıklı olmam gerekiyor çünkü oynayacağım ya da prodüktörlüğünü yapacağım bir filmin ne zaman başlayacağı belli olmuyor.

Gün boyunca yaptığım en önemli şey spor yapmak. Spor yapmak benim için ibadet etmek gibi. Spor yapmadığım zaman kendimi iyi hissetmiyorum. Daha önce de söylemiştim on bir yaşından beri spor yapıyorum. Spor, vücudumun gelişmesini



sağladı. Kendimi kaplumbağaya benzetirdim, vücudumu da kabuğuna. Daha sonra bu gücün sahte olduğunu anladım. Kabuk kendini koruma yolu, ama kişi zeki değilse hiçbir işe yaramıyor.

Zekanıza ve vücudunuza güvendiğiniz zaman harekete geçersiniz. Kendimi şu anda her iki açıdan da güçlü hissediyorum. Bir yazımızın daha sonuna geldik. Gelecek sayılarda yeni kapak konuları ile buluşmak üzere. Sağlıkla ve daima ışıkla kalın.

## NO RETREAT, NO SURRENDER

### Asla Teslim Olmak Yok

**Yönetmen** Corey Yuen

**Senarist** Corey Yuen, Ng See-Yuen

**Oyuncular:** Kim Tai-chung, Jean-Claude Van Damme, Kurt McKinney, Kent Lipham

Jason Stillwell, ailesiyle birlikte yeni bir şehre taşınmıştır. Burada da hayranı olduğu karate sporunu devam ettirmekte, idolü Bruce Lee gibi olmaya çalışmaktadır. Eğitim yaptıkları gecelerden birinde çalıştıkları yer civarında korku salan bir örgütün üyeleri tarafından saldırıya uğrarlar. Jason'ın babası yaralanır ve bu olay Jason'ın intikam güdüsüyle dolmasına neden olur. Sonrasında idolü Bruce Lee'nin mezarını ziyaret eden Jason, akıl almaz bir durumla karşı karşıya gelir. Corey Yuen tarafından yönetilen filmin başrollerinde Kurt McKinney, Jean-Claude Van Damme ve Tai Chung Ki gibi isimler bulunuyor.



## HARD TARGET

### Zor Hedef

Film, bir denizci olan Chance Boudreaux'un, hoş bir kadın olan Natasha Binder'ı bir grup serserinin elinden kurtarmasıyla açılıyor. New Orleans sokaklarındaki azgın çetecileri darmadağın eden Chance, Natasha'nın sokakta yaşayan kayıp babasını aradığını öğrenir. Sokaklarda sadece kuru haz için evsizlerin öldürüldüğü sapkın insan avlarından birine kurban gittiğinden endişelendikleri adamı bulmak için Chance ve Natacha işbirliği yaparlar. Ancak insan avcılarının iştahı bu kez onları yutmak için kabarmıştır.



## Euro 7, E-mobilite Etkisinde Sürdürülebilir Dünya Geçişini Yavaşlatır mı?

**Koray ÖZTOPÇU**

Avrupa Birliği, Euro 6 standartlarının Euro 7 ile değiştirilmesine yönelik adımları hızlandırdı. Bu düzenleme özetle, otomobil ve kamyonetlerden kaynaklanan emisyonların Euro 6'ya kıyasla 2035 yılına kadar %35 oranında düşürülmesini hedefliyor. Otobüs ve kamyonlar için bu hedef %56 civarındadır.

AB'de, yeni araçlar için emisyon standartları, mevcutta binek otomobiller, kamyonetler ve ağır vasıtalar için Euro 6 altında emisyon limitleri uygulanıyor. Euro 7'nin ise otomobiller ve kamyonetler için Temmuz 2025'e kadar, ağır vasıtalar için

de Temmuz 2027'ye kadar uygulanması planlanıyor.

### Otomotiv endüstrisi ve Euro 7

Otomotiv çevrelerinde bir kısım görüş içten yanmalı motorlu arabaların satışının 2035'ten önce düşmeye başlayacağını savunuyor. Otomotiv üreticileri, Euro 7 sistemine geçişin elektrikli arabalara geçiş için yatırım yaptıklarından maliyetlerini artırdığını ve yüklü yatırım maliyetleriyle karşı karşıya kaldıklarını iletiyor.

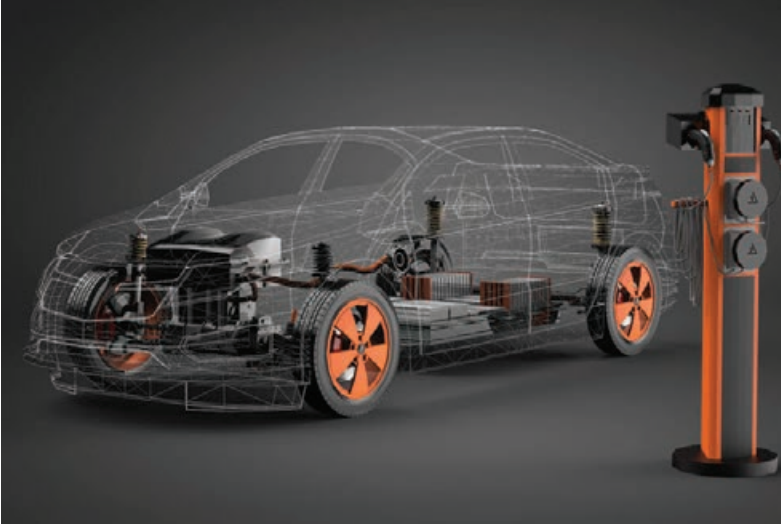
Birçok otomotiv üreticisi, Euro 7, Avrupa'da satılacak içten yanmalı motorlu araçların

daha verimli ve daha çevre dostu olmasını ön gören bir standart olduğunu ve mevcut motorların daha verimli hale getirilmesi için yatırım yapılması gerektiğini iletiyor. Elektrikli ekosisteme geçişi yavaşlatacak ve sadece birkaç yıl geçerli olacak bir uygulama için içten yanmalı motorlara yatırım yapmanın gereksiz para ve zaman kaybı olduğu tartışılıyor. Genel görüş, Euro 7 ile üreticilerin kaynaklarını yeni sıfır emisyonlu araçların geliştirilmesinden ve mühendisliğinden içten yanmalı motorlu araçların daha da geliştirilmesine yönlendirmeye zorlayacağı yönünde.





Avrupa Çevre Ajansı'nın en son raporu, AB'nin kentsel nüfusunun yüzde 97'sinin Dünya Sağlık Örgütü yönergelerinde izin verileden daha yüksek seviyelerde kirliliğe maruz kaldığını ortaya koyuyor. Raporda, bunun çoğunun enerji üretimi ve endüstriden geldiği, karayolu taşımacılığının partikül madde kirliliğinin yaklaşık yüzde 10'unu oluşturduğu açıklandı.



### **Hammadde kısıtları, global gelişmeler, e-mobilite**

Özellikle pandemi,sonrası Rusya Ukrayna Savaşı ve kaynakların kısıtı sebebiyle oluşan arz-talep ve lojistik sıkıntıları, e-mobiliteye geçişi yavaşlatırken, Avrupa ülkeleri, Euro 7'nin 2025'te uygulanmasını desteklerken, üreticiler bu tarihten sonra ertelemeye çalışıyor. Bu durum, birçok büyük şehirde kirlilik sorununun bir süre daha devam edeceği anlamına geliyor.

Avrupa Çevre Ajansı'nın en son raporu, AB'nin kentsel nüfusunun yüzde 97'sinin Dünya Sağlık Örgütü yönergelerinde izin verileden daha yüksek seviyelerde kirliliğe maruz kaldığını ortaya koyuyor. Raporda, bunun çoğunun enerji üretimi ve endüstriden geldiği, karayolu taşımacılığının

partikül madde kirliliğinin yaklaşık yüzde 10'unu oluşturduğu açıklandı.

Araştırmalar hava kirliliğinin insan sağlığını etkileyen en önemli çevresel faktör olduğunu gösteriyor. Yoğun trafik alanlarında yaşayanların daha uzakta yaşayan insanlara göre yüzde 50 daha fazla kirliliğe maruz kaldığını gösteriyor.

### **Euro 7'nin üretim maliyetlerine etkisi**

e-mobiliteye dönüşüm hızlanmışken, Avrupa Otomobil Üreticileri Birliği (ACEA), Euro 7 düzenlemesine uygunluk için üreticilerin ek yatırım yapmaları ve yeni teknolojilerin geliştirilmesinin gerektiğini aynı zamanda üretim maliyetlerinin ve toplam sahip olma maliyetinin tüketici açısından

olumsuz etkileneceğini açıkladı. Muhtemel maliyet artışı araç başına içten yanmalı motorlu otomobiller ve kamyonetler için yaklaşık 2 bin euro, dizel kamyonlar ve otobüsler için de 12 bin euro olarak görünüyor. Euro 7'nin daha yüksek yakıt tüketimi sebebiyle, yakıt maliyetlerini yüzde 3,5 oranında artıracığı tahmin ediliyor.

2035 elektrikli araçlara geçiş hedefinden uzaklaşmadan, bu tarihin daha da öne çekilmesinin sürdürülebilirlik anlayışı ve daha yaşanabilir bir dünya için en önemli adım olduğu fikri daha da çok konuşuluyor. Yeni ekosistemin finansmanı ve finansman aracılığıyla tüketicilerin elektrikli araçlara ve şarj istasyonlarına ulaşımının sağlanmasının önemi bir kez daha öne çıkıyor.



# Autoped'den MARTIYA Elektrikli Scooterların Hikayesi

Elektrikli scooter kullanımı, özellikle Avrupa ve Amerika'da son yıllarda yükselişe geçmiş durumda. Bird, Lime gibi şirketlerin bu alanda sağladığı hizmetler ise kullanıcılardan olumlu dönüşler aldı; kullanışlı ve çevreci bir ulaşım aracı olması sebebiyle herkesin beğenisini topladı. Özellikle büyük şehirde trafikten sıkılanlar, elektrikli scooter araçlarına büyük ilgi gösteriyorlar.

**Yazı:** Zeynel Fırtına



İki tekerlek ve bir tahta; bu, bir ulaşım aracı için mütevazı bir başlangıç olacaktır. Scooter kavramı; 1817'den en az bir yüzyıl öncesine, Almanya'dan Baron Karl von Drais de Sauerbrun'a kadar uzanıyor. İki tekerlek ve bir tahtadan oluşan "araçlar", insan gücüyle çalışan Velociped (Velespit) bisikletlere, üç tekerlekli bisikletlere ve "kick scooter"lara dönüştü. Bu dönüşümler sırasında ortaya çıkan ve

günümüze kadar benzerliğini koruyarak gelen scooter'ları yakından tanıyalım.

## **Dünyanın İlk Motorlu Seri Üretim Scooter'ı: Autoped (1915)**

İlk motorlu scooter olan Autoped, 1913'te geliştirilip Arthur Hugo Cecil Gibson tarafından patentlendi. 1915'te Autoped Company, Krupp tarafından Long Island, New York'ta üretildi.



## ELEKTRİKLİ SCOOTERLAR

Autoped'in ilk scooter veya ilk motorlu scooter olmadığını, ancak modern çağın çığınca popüler elektrikli scooter'larının öncüsü olarak bir üretim hattında seri üretilen ilk motorlu scooter olduğunu söylemek mümkün.

Esasen büyütülmüş bir çocuk scooter'ına benzeyen Autoped; ayakta duran bir platform, iki adet 10 inç tekerlek, kavisli bir Art Deco taban ve 45 derecelik direksiyon açısıyla birlikte sağlam bir yapıya sahipti. Günümüzün taşınabilir elektrikli scooter'ları gibi, Autoped'in gidonları ve direksiyon kolunu tamamen katlanabilir yapıdaydı.



Autoped patent sahibi, Arthur Hugo Cecil Gibson, 1915

Hantal sayılmasına rağmen, Birinci Dünya Savaşı'nın yakıt tayinlaması sırasında düşük enerjili bir ulaşım şekli olması popüler kalmasını sağlıyordu. Buna rağmen şirket satış hedeflerine ulaşamadı ve ABD üretimleri 1921'de durdu. Ancak Büyük Buhan'ın ardından, çevrecilik konusundaki artan halk bilinci sayesinde motorlu scooter yeniden popüler hale geldi. Aynı zamanda, Hollywood'un Altın Çağı ile Los Angeles'in genişleyen stüdyolarında dolaşmanın ideal yolu olarak görülmeye başladı. Humphrey Bogart gibi yıldızların gidonları tutarken ortaya çıkan fotoğrafları, reklamcıların scooter'ın "yürümekten daha ucuz" olduğunu iddia etmelerine olanak tanıyarak, bunun yanında yakıt verimliliği sayesinde de scooter'ın popülerliğinin artmasını sağladı.

Birinci Dünya Savaşı sırasında Autoped, düşük maliyeti ve düşük yakıt tüketimi sayesinde birçok kişi için iyi bir olanaktı. Ayrıca, araba ya da motosiklet almaya parası



yetmeyen pek çok kişi için motorlu ulaşım sağladı. Birçok kadın günlük seyahat ve işe gidip gelme için Autoped'i benimsedi ve Autoped onlara yeni özgürlükler verdi. Autoped ayrıca doktorlar, fabrika çalışanları, ofis çalışanları, posta çalışanları ve hatta polis memurları tarafından da kullanıldı. Araç, çıktığı dönemde kadınların güçlenmesinin bir simgesi haline geldi. İngiliz mizah dergisi Puck, Autoped'de bir reklam yayınladı: "Autoped kızına dikkat et!".

Diğer şirketler, 20. yüzyılın başlarında Autoped'in ardından scooter yarışına girdi. 1919'da ABC baş mühendisi Granville Bradshaw, 1919 ve 1922 yılları arasında üretilmiş, oturaklı, tek silindirli, 123cc arka tekerlekle çalışan ve 15mph'lik bir hızla sahip Scootamota'yı geliştirdi.

New York Eyalet Müzesi kıdemli tarihçisi Geoffrey N. Stein'e göre; ilk başta, zamanın bisiklet basını Autoped'i "ucube" bir araç olarak yazdı.



Kadınların oy hakkını savunan Lady Florence Norman, motorlu scooter'ıyla Londra'da bir süpervizör olarak çalıştığı ofiste iş için seyahat ediyor. Scooter, gazeteci eşi ve Liberal politikacı Sir Henry Norman'dan bir doğum günü hediyesiydi. (1916)





sürmesi 1986 yılını buldu. Ortada sürücünün ayakları için geniş bir güverte ve arka tekerleğe yerleştirilmiş motordan oluşan tasarım, 1990'larda ikinci büyük scooter patlamasına güç verdi. Ne zaman Lityum iyon piller (en verimli ve güncel çevre dostu) 1991 yılında icat edildi ve yaygın olarak kullanılmaya başlandı, bireysel elektronik ulaşım nihayet tekrar canlı hale geldi.

Scooter'lar Autoped'den bu yana çok yol kat etti. Tarih döngüselidir; modern elektrikli scooter birdenbire ortaya çıkmamış; mucit ve mühendisler tarafından 100 yılı aşkın araştırma, test etme ve ürün geliştirme ile günümüzdeki haline gelmiştir.



Ancak Autoped, belki de geniş bir kullanıcı kitlesinin ilgisini çektiği için beklenenden daha uzun süre popülerliğini korudu.

#### Autoped Mekanikliği

Aracın tüm kontrolü direksiyon kolundan geçer. Kolonun döndürülmesi, makineyi geleneksel şekilde yönlendirir; ileri itmek debriyaja geçer; geri çekmek, ön tekerlek üzerindeki freni çalıştırır. Sol kolun döndürülmesi gaz kelebeğini çalıştırır ve sağ kolun çevrilmesi, emme valfinin açılıp kapanmasını kontrol eden bir tel aracılığıyla kompresyon tahliyesini çalıştırır. Sol kolda bir korna bulunur. Motor, bir disk kavraması ile tekerleğe dışlidir. Ön tekerleğin sağ tarafındaki volan, başlangıçta aydınlatma ve ateşleme için akım sağlayan 6 voltluk bir aydınlatma jeneratörü içerir, ancak sistem daha sonra bir ateşleme bobini ve dört kuru hücreli pilin eklenmesiyle değiştirildi. Kontak anahtarı çerçevenin sağ tarafına monte edilmiştir ve benzin deposu ön çamurluğun üzerindedir. Motoru/debriyaji/freni çalıştırmak için gidonları ileri veya geri hareket ettirme yöntemi, Autoped'i mümkün olduğunca kullanıcı dostu yapmak ve sürücü arkadan düşerse gidonların otomatik olarak geri hareket etmesini sağlamak için tasarlanmıştır.

#### 80'ler ve Go-Ped

Go-Ped'in Autoped'den bu yana ilk ayakta ve gazla çalışan scooter'ları piyasaya



#### Türkiye'de Elektrikli scooter

Elektrikli scooterların Türkiye'deki kullanımı ve düzenlemeleri 2021 yılında gündeme gelmiştir. 14 Nisan 2021 tarihinde Elektrikli Scooter Düzenlemesi'nin yürürlüğe girdiği ve resmi gazetede yayınlandığı tarih itibarıyla İstanbul'da denetimler gerçekleştirilmiştir.

Bu düzenleme ile elektrikli scooter kullanımıyla ilgili kurallar belirlenmiş ve denetimler başlamıştır. İstanbul Emniyet Müdürlüğü Trafik Denetleme Şubesi tarafından yapılan açıklamaya göre, 14 Nisan 2021 ile 11 Kasım 2021 tarihleri arasında şehir genelinde 1,229 denetim gerçekleştirilmiş ve bu denetimler sonucunda 253 elektrikli scooter kullanıcısı düzenlemeyi ihlal ettiği gerekçesiyle cezalandırılmıştır. Bu ihlaller arasında tehlikeli sürüş, yol

## ELEKTRİKLİ SCOOTERLAR

işaretlerine ve trafik levhalarına uymama, kırmızı ışık ihlali gibi nedenler bulunmaktadır.

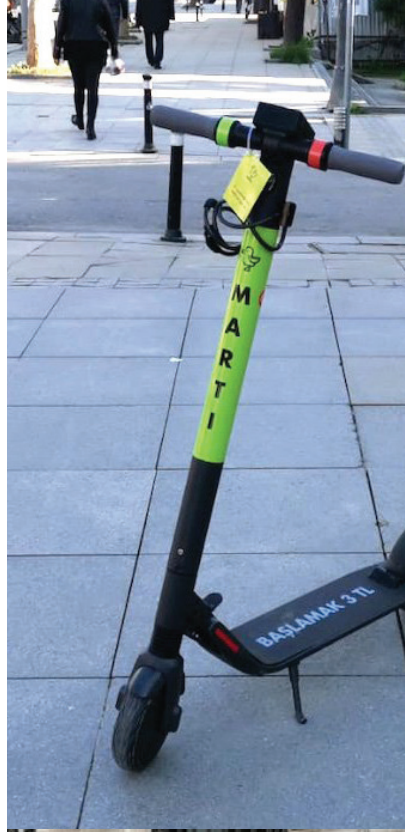
Ayrıca, Türkiye'de elektrikli scooter paylaşımı da gelişmektedir. 2023 yılına yönelik bir pazar tahmini raporuna göre, 2023 yılında Türkiye'deki elektrikli scooter paylaşım pazarının gelirinin 5,963 bin dolar olması ve yıllık büyüme oranının (CAGR 2023-2027) %24.14 olması beklenmektedir. 2027 yılına kadar bu pazarın hacminin 14,160 bin doları bulması öngörülmektedir.

Kullanıcı penetrasyon oranının 2023 yılında %0.5 ve 2027 yılında %0.9 olması beklenmektedir. Ortalama kullanıcı başına gelirin ise 13.59 dolar olması öngörülmektedir. Bu pazarda gelirin %100'ünün 2027 yılına kadar çevrimiçi satışlardan elde edilmesi beklenmektedir.

Aynı zamanda Türkiye'de yerel şirketlerin de elektrikli scooter paylaşımı hizmeti sunmaya başladığı görülmektedir. Özellikle İstanbul gibi büyük şehirlerde, kısa mesafeli ulaşımın trafiğe takılmadan gerçekleştirilmesi amacıyla elektrikli scooter paylaşımı hızla yaygınlaşmıştır. Bu hizmet, 2019 yılında Kadıköy bölgesinde başlamış ve daha sonra şehrin farklı bölgelerine genişlemiştir. Kullanıcılar, elektrikli scooterları kiralayabilmek için bir hesap açmakta ve bu araçları çevrimiçi olarak rezerve edebilmektedirler. Bu sayede kısa mesafeli ulaşım daha hızlı ve çevre dostu bir şekilde sağlanmaktadır.

Genel olarak, elektrikli scooterlar Türkiye'de kısa mesafeli ulaşımın daha pratik ve çevre dostu bir şekilde sağlanması amacıyla kullanılmakta ve bu alanda paylaşımlı ulaşım hizmetleri gelişmektedir.

Elektrikli scooterlar, trafik ve çevre sorunlarına alternatif bir çözüm sunmaktadır ve gelecekte paylaşımlı ulaşım alanında daha da yaygınlaşması beklenmektedir.



### Marti her an, her yerde!

***Oğuz Alper Öktem ve Sena Öktem tarafından 2017'de kurulan Marti, küçük bir ekip ile İstanbul'un Anadolu yakasında belli başlı noktalarda hizmet vererek işe başladı. Ardından İzmir, Antalya, Eskişehir, Ankara, Bursa ve Yalova'yı da ekleyerek sürekli büyüyen bir Marti ağı oluşturmaya başladı.***

Marti, temelde size en yakın noktadaki elektrikli scooter'ı mobil uygulama üzerinden belirleyerek bir nevi kiralamanıza ve süreye göre değişen bir ücret karşılığında kullanmanıza dayalı bir sisteme sahip. Ödeme mobil uygulama üzerinden yapılıyor ve kullanılan süre de yine mobil uygulama üzerinden kontrol edilebiliyor. Varmak istediğiniz noktaya ulaştıktan sonra Marti'yi güvenli bir noktaya kilitleyerek kullanımınızı sonlandırmış oluyorsunuz.

Özellikle İstanbul, İzmir gibi büyük şehirlerde yürümek için uzak olan; toplu taşıma ya da araçla gitmenin ise aslında gereksiz olduğu lokasyonlara trafiğe takılmadan gitmeyi sağlaması geliyor. Bu mesafeleri keyifli bir sürüş ile kat etmenin yanında toplu taşımanın kalabalığıyla ya da araç için park yeri aramak gibi tatsız durumlarla uğraşmanıza gerek kalmıyor.

Marti, aynı zamanda çevreci bir ulaşım seçeneği sağlıyor. Elektrikli scooter ile yapılan tüm yolculuklar, standart bir araç ile yol almaktan çok daha yeşil bir seçim. İklim krizi konusunun tüm dünyada gündem olduğu bir dönemde, herkesin karbon ayak izi kavramını konuştuğu bir çağda, bu tür alternatif yollar sunan girişimlerin hızla büyümesi de oldukça normal.



# 'Ekonomiye dair her şey'



[www.ekonomidunya.com](http://www.ekonomidunya.com)



e-dergi Turkcell Dergilik, dMags ve Türk Telekom e-dergide

## Satışa sunulan iddialı e-motosiklet: **Fuell Fllow**

Fuell Fllow isimli elektrikli motosiklet modelinin arkasında Erik Buell ve şirketi Buell Motorcycles yer alıyor. 2019 yılından bu yana masada olan Fuell Fllow, ilk olarak modern ya da daha doğru bir tabirle fütüristik tasarımıyla dikkat çekiyor. Bir konsept gibi görünen ancak ABD'de 9.995 dolardan ön siparişe açılan motosiklet, daha sonra 13 bin dolara satılacak ancak henüz ne zaman satın alanlara ulaştırılacak netleşmiş değil.

Halen bazı detayları tam olarak paylaşılmayan motosiklet, taşıdığı batarya paketi ile 241 km kadar karma menzil getiriyor. Bu menzil değeri çoğu kişi yeterli görünüyor ve şehirlerarası yolculuğu da mümkün kılıyor. 0'dan 100 km/s hıza 3,5 saniyede çıkabildiği aktarılan elektrikli Fllow, maksimumda 136 km/s hızı görebiliyor. Büyük disk frenler ile kontrol altında tutulan motosiklet, Erik Buell tarafından verilen bilgiye göre modüler bir yapıya sahip. Yani motosikletin bazı parçaları zamanla yenileri ile değiştirilebilecek, bunlar arasında arkadaki elektrik motoru ile batarya paketi de yer alacak.



## **Kawasaki ilk elektrikli motosiklet modellerini piyasaya sürüyor!**

Elektrikli otomobiller ile birlikte elektrikli motosiklet modelleri de her geçen gün sayısını artırıyor. Yarış motosikletleri ile tanıdığımız Kawasaki de artık elektrikli modellere imza atmaya başladı. Elektrikli motosikletlerini ilk kez geçtiğimiz yıl 2022 EICMA Milano Motosiklet Fuar'ında gördüğümüz marka, şimdi iki yeni modelin üretimine hazırlanıyor. Son gelen bilgilere göre Kawasaki, iki elektrikli model için çalışmalarına başlamış durumda. Avustralya'da ortaya çıkan onay belgelerine göre, elektrikli motosikletler Ninja e-1 ve Z e-1 model isimlerini taşıyacak. Yeni elektrikli modeller tasarım anlamında 400 cc'lik Ninja 400 ve Z400'e atıfta bulunuyor. Gövde tasarımı anlamında bu modellerden ilham alan yeni elektrikli modeller, tekerlek ve frenlerini ise Ninja 300 ve Z300'den ödünç alınmış gibi görünüyor.

## **Tüm dünyada sadece 154 adet üretilcek!**

Avusturya kökenli motosiklet devi KTM'nin dünyada sadece 154 adet üreteceği KTM Brabus 1300R şimdiden satılmış durumda. KTM'nin ihalesine göre amaç, "Ayrıcalık sunmak" en baştan itibaren bunun için düşünülmüş bir model serisi olan Brabus 1300 R "Yüksek performans, yüksek kalite ile birlikte zarif ama cesur tasarıma" sahip. El yapımı ısıtılmalı koltuk, karbon fiber paneller ve kusursuz boya işçiliği gibi en üst seviyeyi barındıran 1300 R modelleri BRABUS markasını gururla taşıyorlar. BRABUS süper otomobillerinde olduğu gibi, en yüksek nitelikteki malzemeler kullanılmış. KTM 1290 super Duke R Evo üzerine geliştirilmiş alt yapı, görsel olarak da 'Siyah ve İddialı' bir tarz sunuyor. Yine kendi ifadeleri ile: "Güç ve ayrıcalık" sunuyorlar. Bu sınıf "Premium motosiklet" sınıfı olarak da geçiyor, yani en üst seviyede lüks ve pahalı araçlar.



# Ecovolt elektrikli bisiklet

Ecovolt bünyesinde hem yeni başlayanlar hem de deneyimli kullanıcılar için üretilen modeller mevcut. Tüm yol koşullarında konforlu bir sürüş keyfi yaşamanız için üretilen Eco E-Bike, nostaljik motosiklet görünümüyle tüm dikkatleri üzerinde topluyor. Havalı süspansiyon ve 24 inç lastiklerle pürüzsüz bir yolculuk yapılabiliyor olmanızı mümkün. Yakıt deposunu andıran 48V 15Ah Li-ion bataryaya sahip olan Ecovolt elektrikli bisiklet, güçlü LED far sayesinde gece sürüşleriniz de oldukça güvenli geçecek. 250W maksimum güç ile yola çıkan E-Bike, 48 kilogram ağırlığındayken maksimum 90 kilogram yük taşıyor. Tam şarja 5-6 saatte ulaşabilen elektrikli bisiklet 25 km/h hıza ulaşıyor. Eco E-Bike elektrikli bisikletin menzili ise 70 km.

Elektrikli bisikletin önünde mevcut hızınızı, kalan pil kapasitenizi, kullanım modunuzu, kaç W güç tüketildiğini görebileceğiniz bir göstergeli ekranı yer alıyor.



## MOTOSİKLET TUTKUNLARININ MUTLAKA İZLEMESİ GEREK!

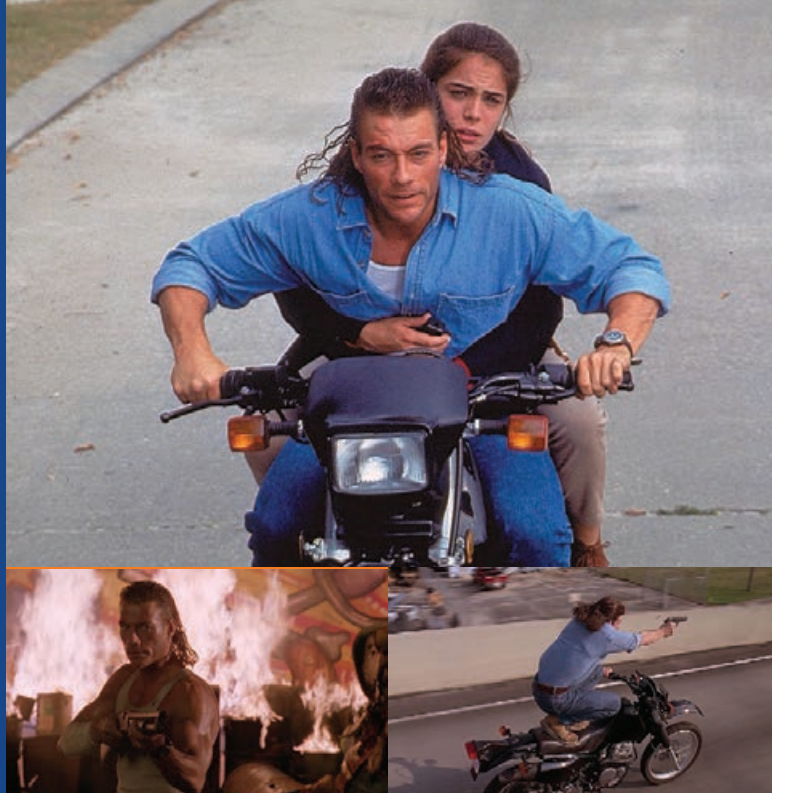


MOTOSİKLET  
TEMALİ  
FİLM

**Zor Hedef**  
*Hard Target*

**Yönetmen** John Woo **Senarist** Chuck Pfarrer  
**Oyuncular** Jean-Claude Van Damme, Arnold Vosloo,  
Lance Henriksen

"Zor Hedef", avatür filmlerin en sevilen oyuncularından, dünyanın en tanınan Belçikalı oyuncusu "Jean-Claude Van Damme" efsanesinin başrolde olduğu bir aksiyon filmi. Film, bir denizci olan Chance Boudreaux'un, hoş bir kadın olan Natasha Binder'i bir grup serserinin elinden kurtarmasıyla açılıyor. New Orleans sokaklarındaki azgın çetecileri darmadağın eden Chance, Natasha'nın sokakta yaşayan kayıp babasını aradığını öğrenir. Sokaklarda sadece kuru haz için evsizlerin öldürüldüğü sapkın insan avlarından birine kurban gittiğinden endişelendikleri adamı bulmak için Chance ve Natacha işbirliği yaparlar.





# Yoldaki konumumuz: Vites



**Hasan Erkan Anlar** (Türkiye Motosiklet Federasyonu -A- İleri Sürüş Teknikleri Eğitmeni)



**Herkese merhaba. Bu sayıda Motosiklet Yönetim Sistemi'nin hızdan sonra gelen adımıyla karşınızdayız. Yani sıra geldi sistemin 4. Adımı olan vites konusuna. Motosikletimizin vitesini doğru zamanda ve doğru yerde kullanıyor olmamız önemli. Doğru vitede isek gaz açılınca motor yeterince ivmelenir, kapatınca da yeterince yavaşlar. Vitesi doğru kullanırsak hem sürüşü hem de güvenliği doğru yönetmiş oluruz. Yanlış vites kullanımı motosikletin stabilitesini, yani dengesini bozar.** Düz, yarı otomatik ve otomatik (Cvt, varyatör) olmak üzere en çok kullanılan 3 farklı vites tipi var. Düz vitesli motosikletlerde bildiğiniz gibi tüm kontrol bizde, yani sürücüde. Yarı otomatiklerde gaz ayarına göre seçim elektronik olarak kendi kendine yapılırsa da istersek müdahale edebiliriz. Otomatik vitede ise tamamen motosiklet vitesi kendi kendine ayarlamakta. Ancak, varsa eğer, bazı sürüş modu ayarlarıyla ya da gaz kullanımı ile genel davranış şekillerine müdahale etmemiz mümkün olabiliyor. Bir de son zamanlarda çok yaygınlaşan quickshifter'lı motosikletler var. Debriyaj kullanmadan vites küçültme ve büyümeye yarayan bu sistemler elektronik olarak iyi rafine edildiklerinde hem kolaylık hem de stabilitenin sürdürülmesi anlamında önemli faydalar sağlıyorlar. Quickshifter motosikletler hem hızlı hem de isabetli vites değişikliği yaparak, bliper dediğimiz mini gaz destekleri ile debriyajla yapılan geçişlerdeki öne ve arkaya ağırlık transferini en aza indiriyorlar ve motorun stabilitesini korumaya destek oluyorlar. Motor sporlarından, özellikle MotoGp'den gelen bu teknolojiler tabii geliştiğçe günümüz motosikletlerinin kullanılabilirliğine önemli katkılar yapıyor. Yine kaydırmalı debriyaj teknolojisi bunlardan bir tanesi. Vites düşürmelerde arka tekerin kilitlenmesine engel olan sistem sürücü hatalarının tolere edilmesinde, stabilitenin korunmasın-





dan önemli yarar sağlıyor. Arkadaşlar, iki türlü vites değiştirme yöntemimiz var. İlki blok ikincisi ise sıralı vites değiştirme. Ani gelişen durumlarda, normalin üzerinde yapılan frenleme veya ivmelenme sonrası hızlı vites değişimi ile motor devrine uygun vites geçilene kadar vites küçültülür ya da büyütülür. Hızımıza uygun vitesi doğru belirlemek burada kritik. Seçilen vites hızımıza göre çok küçük ise arka tekeri kaydırabilir, ya da vites büyük ise yeterli ivmelenmeyi sağlayamayız. Yüksek vitede yapılan ani frenleme sonrasında durma gerçekleşince de uyguladığımız bir tekniktir.

Gelelim sıralı vites değiştirme tekniğine. Planlı yapılan hız azaltma veya ivmelenme durumunda motorun hızına uygun olarak vites küçültülür ya da büyütülür. İleride kırmızı ışığın yandığını gördük, ani bir yavaşlamaya gerek bulunmuyor. Gazı kapatıp hızımızı azaldıkça motor hızımıza uygun vitese düşüyoruz. Durma gerçekleşene kadar sırası ile ve planlı bir şekilde vites düşürülür ya da planlı bir şekilde ivmelenirken vites büyütülür. Motorumuzun hız ve vites dengesine hâkim isek hem akıcı hem de ekonomik kullanmayı başarabiliriz. El ve ayak hareketlerimizin uyumu da doğru zamanlama ile vites değiştirmemizde çok etkili. Vitesi büyütürken gazı kapatınız, debriyajı çekeriz ve vitesi büyütürüz. Debriyajı bırakırken gaz vermeye başlayıp ivme sağlarız. Vites küçültürken ise motorun hızı ile teker dönüş hızını uyumlu hale getirmek için gerekirse gaz vererek motor vites uyum dengesini sağlarız. Quickshifterlı motorlarda ise bliper zaten bu küçük uyum fonksiyonlarının gerçekleştirilmesine yardımcı olur. Yanlış ve sert vites değiştirmek hem sürüşümüzün akıcılığını olumsuz etkiler hem de motosikletimizde yıpranmalar ve arızalar yaratabilir. Birazda viteslerin etkisinden söz edelim. Küçük vites güç üretir ama



hızı düşüktür. Yüksek vites ise yüksek hız üretir fakat gücü daha zayıftır. Düşük hızlarda, tepe ve yokuşlarda, yokuş aşağı yollarda hızı korumak için küçük vitesleri tercih edebiliriz. Küçük viteslerin yüksek dönme gücüne dikkat ederek, bu gücü hassas kullanmalı ve arka tekerin kaymasına neden olabilecek ani hızlanmalardan kaçınmalıyız. Yol koşullarının iyi, görüşün daha açık olduğu durumlarda üst hızlarda yolculuk yapmak için büyük vitesi kullanalım. Her hız değiştirdiğimizde vitesi de değiştirip değiştirmememiz gerektiğini bir düşünelim.

Şimdi sollamalarda kullanacağımız doğru vitesi konuşalım isterseniz. Motosiklet İdare Sistemi'nde sollama konusu için ileride ayrı bir bölümümüz olacak tabii. Sollamaya karar verdiğimizde sollama konumuna gelerek, uygun hızı ayarlarız, sonra hızı uygun vites seçerek ivmelenir ve sollamayı gerçekleştiririz. Eğer vitesi doğru seçmezsek pozitif ivmelenirken gazdan yeterli etkiyi alamayız ve sürüş güvenliğimiz tehlikeye girer. Sollamadan önce seçtiğimiz vites çok küçükse aracı

geçerken vites yükseltmek zorunda kalır ve gereksiz zaman kaybederiz. İyi bir sürüş planı yapmadığımızı da buradan anlayabiliriz tabii.

Arkadaşlar, motorumuzu iyi tanıyamamız vitesleri iyi kullanmamızı sağlar. Hızımızın hangi vites aralığını gerektirdiğini bilmek, el ayak koordinasyonunu sağlayarak akıcı vites değiştirmek ve içinde bulunduğumuz trafiğe uygun vitede olmak sürüşümüzün güvenliğini artırır. İleri bir sürüş için sürüş esnasında vitesten beklentilerimizi doğru belirlemeliyiz. Sadece vites büyüterek hızlanılmaz. Aynı şekilde vites küçülterek de yavaşlamaya çalışmamalıyız. Yani frenin yerine vites küçültmeyi koymak doğru değildir. Motosiklet İdare Sistemi'nde Bilgi içinde, Konum, Hız ve Vites şeklinde sıralama yapmıştık. Hızın yerine vitesi koymak motosikletin dengesini bozmaktır. İlk önce doğru hız sonra o hızı uygun doğru vites sırası ile gitmemiz gerekir. Vitesimizi değiştirirken hassas davranalım. Ne kadar sert olursak motorun tepkisi de o kadar sert olacaktır. Gelecek sayıda yeni bir sistem adımı ile görüşmek üzere.

# Yemek yeme tarzınız sofradan hafif kalkmanızı sağlayabilir

Yemek sonrasında gaz sebebiyle rahatsızlık yaşamak çok yaygın bir sağlık sorunu... Bunun temel sebebi tercih edilen besinler ve yemek yeme tarzımız. Sağlıklı ve dengeli beslenmek bu sorunu ortadan kaldırmak için yeterli. Bir de yemek yerken dikkat edilmesi gereken birkaç kural var. Eğer bu yazıdaki önerileri tatbik ederseniz, sofradan hafif kalkmanız mümkün!

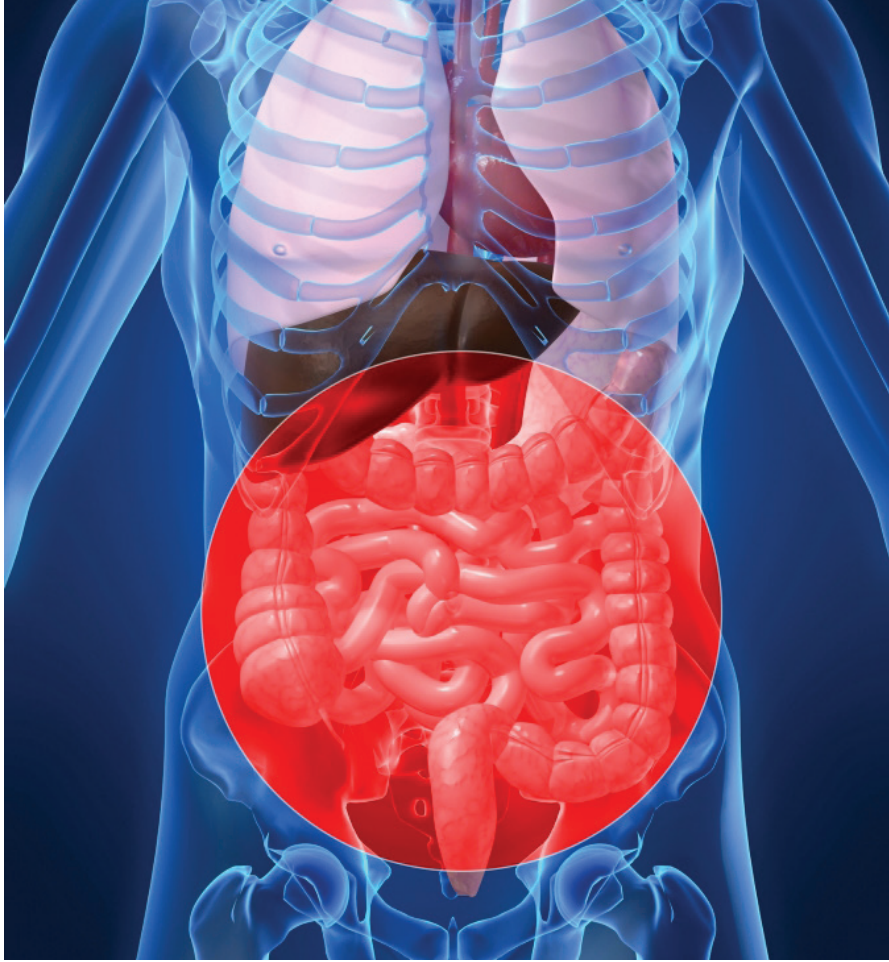
Zengin bir mutfağımız var. Bol salçalı bol yağlı ve etli... Hatta et yemeden doymayanlarımız var. Gece uykusundan uyanıp yemek yiyenler var. Yemekten çok eklemek yiyenler ve bunu yanında günde sadece bir-iki bardak su içenler var. Bu saydıklarımın hepsi birer 'meteorizm' yani sindirimin tam olamamasına bağlı gaz oluşum nedenidir. Besinlerin sindirimi ağızda çiğnemeyle başlar. Yutulmayla mideye gelen besinler midenin hareketleriyle mekanik sindirime, mide sularıyla

Yemek yerken yapılan hatalar gaz oluşumunda en önemli etkenlerdir. Hızlı yemek yemek ya da uzun açlık sonrası bir öğünde çok yemek yemek de gaz yapar. Dengesiz ve tek yönlü beslenme bir diğer gaz oluşumu sebebidir. Az su tüketenler de gaz sorunuyla karşı karşıya kalır. Ancak yemek yerken su içmek de gaz yapar!



kimyasal sindirime uğrar. Enzim ve salgılarla meydana gelen kimyasal sindirim işlemi ince bağırsaklarda maksimumdur. Kalınbağırsaklarda da son emilim işlemi gerçekleştiği zaman sonra atılım gerçekleşir. Sindirim sırasında belli bir miktar gaz oluşumu doğaldır. Ancak oluşan gaz mide bağırsak sistemi tarafından kontrollü bir şekilde vücuttan atılır. Ancak kişiyi rahatsız eden ve ne ağız ne de rektal yoldan atılmayan gaz halidir patolojik olan, kişiyi rahatsız eden ve tedavi edilmesi gereken.





## BAĞIRSAK MANTARININ BELİRTİLERİ

Eğer sizde bu bulgular varsa sizde bağırsak mantarı yani candida albicans olma olasılığı yüksektir.

- Depresif ruh hali
- Motivasyon eksikliği, umursamazlık, aşırı gerginlik
- Sürekli yorgunluk ve isteksizlik
- Tedaviye dirençli genelize kaşıntı
- Her türde ve çok sayıda deri döküntüsü
- Bağışıklık yetmezliğine neden olur.

### NEDEN GAZ OLUŞUR?

Farklı kişilerde yemek sonrası farklı metabolizma tepkilerinin oluşmasına sebep olan unsurlar vardır. Bağırsak florasının bozuk olması (disbiyozis), kişide besin duyarlılıklarının olması, sindirim enzimlerinde yetersizlik olması (safra kesesi ameliyatına bağlı, disbiyozis) ve bağırsak mantarının (candida) varlığı en sık gaz oluşum nedenleridir. Tabii beraberinde başka yakınmalar da vardır.

Yemek yerken yapılan hatalar en önemli etkenlerdir. Hızlı yemek yemek, gaz oluşumunda en önemli faktörlerden biridir. Uzun açlık sonrası bir öğünde çok yemek yemek de gaz yapar. Dengesiz ve tek yönlü beslenme bir diğer sebeptir. Az su tüketenler de gaz sorunuyla karşı karşıya kalır. Ancak yemek yerken su içmek de gaz yapar. Rafine gıdalar tüketmek yine gaz oluşumuna neden olur. Akşam yemeklerinde çok yemek yemek bir diğer meseledir. Lifli yiyecekler tüketmemek de aynı soruna neden olur.

Görüldüğü gibi sağlıklı beslenmenin kurallarına uymaktan kaynaklanır gaz sorunu... Bu düzenlemeleri yapmanıza rağmen sizi rahatsız eden gaz oluşumunuzda bir değişiklik meydana gelmiyorsa bağırsak florası incelemesi, besin analizi için bir tamamlayıcı tıp uzmanına gitmenizi öneririm.

### ESAS BAĞIŞIKLIK ORGANI OLARAK BAĞIRSAK

Bağışıklık sistemini neler kısıtlayabilir? Enzimatik besin parçalanmasından sonra bağırsak bölgesinden gelen lenf, bağırsak duvarlarında bulunan lenf damar sistemi tarafından en büyük lenfatik organ olan 'peyer plakları'nın da (lenfatik sistemin yüzde 80'i) açıldığı, en önemli arındırma organı olan karaciğere iletilir. Yanlış beslenme sonucu bağırsakta kalıcı hale gelen toksinlerin, bunlar daha arındırma istasyonu olan karaciğere ulaşmadan bağırsakta lokalize 'peyer plakları'nı bloke edebileceği kolayca göz önüne getirilebilir.

İnsan vücudu, bağışıklık sisteminin bu zehirlenmesini ve blokajlarını başka şekilde kompense etmeyi uzun süredir sürdürdüğünden, hücresel fonksiyonlarımızı olumsuz etkileyen bu olayları ne yazık ki yıllar sonra hastalık belirtilerinin aniden ortaya çıkmasıyla hissederiz: Alerjiler, kronik deri hastalıkları, romatizmal hastalıklar, mikrobik hastalıklara yatkınlık, kronik yorgunluk, kalitesiz uyku durumu ve psikolojik hastalıklar...

Bu gibi hastalıklar ortaya çıkıyorsa bunlar ana bağışıklık sistemi olan bağırsağın yıllar süren blokajının sonuçlarıdır. Sürekli yanlış beslenme sonucu bağırsakta çürüme ve mayalanma yoluyla hastalık yapan zehirli maddeler, kolon hidroterapi cihazının çok seferli kalınbağırsak temizliğiyle eşzamanlı olarak beslenme değişikliği de (asit-baz dengesinde beslenme) uygulanarak yavaş ama garantili şekilde elimine edilirler.

Bağırsağın yıkım ürünlerinden arındırılması yalnızca eşzamanlı beslenme değişikliği yapılması halinde anlam kazanır.



/yilmazarifbudak

Master Trainer  
Yılmaz Arif BUDAK



# Hangi Antrenman Sistemi?

Yeni başlayanların yeni hareketleri öğrendikçe öğrendikleri bu hareketlerin tekniklerini de iyi öğrenmeleri gereklidir. Kişi kuvvetlenmek ve daha iyi bir kondisyon'a sahip olmak istiyor ise, daha sıkı daha uzun süreli çalışmalı ve kaslarına daha çok yük vermelidir. Kişi bu şekilde çalışacak ise daha çok dinlenmelidir. Bundan dolayı zaman kullanımı çok önemlidir.

Herkese merhaba,

Hayatımıza düzenli egzersiz sokmak istediğimiz zaman karşımıza bir çok seçenek çıkmaktadır. Özellikle son yıllarda egzersiz ile ilgili satış pazarlama tekniklerinin de gelişmesiyle beraber kafa karışıklığı ortaya çıkmaktadır. Piyasada bir çok antrenman türü, en iyi sistem olarak satışa çıkmakta ve hepsinin harikalar yaratacağı vaat edilmektedir..

## Peki hangisini seçmeliyiz?

Bir aerobik sınıfına mı dahil olmalıyız? Yoksa yüksek tempolu bir crossfit antrenmanını mı uygulamalıyız? Veya klasik body building mi yapmalıyız?

Aslında yapılması gereken öncelikle düzenli olarak, sosyal hayatınıza entegre edip devam edebileceğiniz bir sistemi seçmelisiniz. En etkili antrenman sistemi düzenli yapabildiğiniz antrenman sistemidir. Ben

öğrencilerime her zaman dönemsel yüksek yoğunluklu sistemler yerine, uzun süre uygulayabilecekleri sistemleri tavsiye ediyorum. Fonksiyonel antrenmanlar şu anda çok popüler. Ancak fonksiyonel antrenman uygulamaları gerçekten çok ileri seviye çalışmalardır. Kişinin fonksiyonel antrenmanı uygulayabilmesi için kas iskelet sisteminin belli bir seviyede olması gerekmektedir. Hayatında hiç antrenman yapmamış bir in-



Bu antrenman prensibinde zamanı kullanma açısında 2 yol vardır. 1.si yaptığımız antrenman zamanını azaltıp aynı tekrarları yapmak. 2.si zamanı aynı tutup kiloyu veya tekrar arttırarak antrenman yoğunluğunu etkilemek.

**Bundan başka basit hareketler kullanıp ağır kilolar ile çalışmak veya set arası dinlenme sürelerini azaltmak veya 2-3 hareket art arda yapmak. Bu sizin kuvvette dayanıklılığınızı arttıracaktır.** Bu antrenman sonucu kısa bir zamanda istediğiniz sonuca ulaşabileceksiniz. Ancak bu antrenman yaparken hareket tekniğini hiçbir zaman kaybetmemeniz gerekmektedir.



sana direk bosu üzerinde squat yaptırmak maalesef pek de verimli ve sağlıklı bir çalışma değildir. Günümüzde bir çok trainer, farklı ve zevkli antrenman yaptırmak için bu tip çalışmalarını yeni başlayanlara uygulamaktadırlar. Ancak ilk başta keyifli gelen bu çalışmalar maalesef ya sakatlıkla ya da şiddetli kas ağrılarıyla sonlanmaktadır.

Bu yüzden kişinin öncelikle genel fitness seviyesi yükseltilmeli ve daha sonra tercihe uygun bir antrenman sistemi uygulanmalıdır. Önce hedefler belirlenmeli ve hedefe uygun, doğru yüklenme şiddeti ayarlanmış

temel bir egzersiz programı uygulamak her zaman daha sağlıklı ve uygulanabilir olmaktadır.

Ben öğrencilerimi her zaman haftada 2 gün ile başlatıp, 3 hafta sonra haftada 3 gün egzersize devam ettirmeyi tercih ediyorum. Uygulanan antrenman programının şiddeti 6 haftalık periyotlar şeklinde arttırılmalıdır.. Çok sık antrenman sistemi değiştirmek, performansı negatif etkileyebilir. Doğru antrenman sistemi uygulanırken tabi ki beslenmenizi de uyguladığınız antrenman şiddetine göre ayarlamalısınız.

Ancak eğer bozuk bir beslenme sisteminiz varsa bir anda çok doğru bir beslenme sistemine geçmek sizin motivasyonunuzu negatif etkileyebilir.

Ben her zaman, kişinin önce antrenman sistemine adapte olmasını, daha sonra beslenme sistemine adapte olmasını sağlarım. Bu şekilde kişi hem fiziksel hem de mental olarak sisteme adapte olur ve uzun süre uygulayabilir.

Soru ve görüşlerinizi bekliyorum. Sevgiler.

# Lor Salatası

## MALZEMELER:

- 150 gram lor peyniri
- 2 yeşil biber
- 2 domates
- Marul
- Yarım limon
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

## TARİFİ:

Lor peyniri parçalanarak bir kaseye konulur. Sebzeler yıkanır, tercihen sirkeli suda bekletilebilir, ve kurutulduktan sonra doğranarak salata kabına eklenir. Üzerine limon ve zeytinyağı da eklenerek salata iyice karıştırılır.İstenilen baharatlar eklenir.

**Enerji, kcal :** 388

**Protein, g :** 29

**Karbonhidrat, g :** 27

**Yağ, g :** 18





## Fıstık Ezmeli Toplar

### MALZEMELER:

- 10 adet hurma
- Yarım yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 tutam deniz tuzu
- Hindistan cevizi

### TARİFİ:

Hurmaları yarım saat kadar sıcak suda beklettikten sonra kabuklarını ve çekirdeklerini ayıklayın.

Soyulan hurmaları, fıstık ezmesi ve tuzla birlikte blenderdan geçirin.

Cıvık bir hamur kıvamına gelen karışımı ceviz büyüklüğünde toplar haline getirdikten sonra Hindistan cevizine bulayarak hem ara öğünlerinizde tatlı ihtiyacınızı karşılamak hem de spor öncesinde enerji almak için tüketebilirsiniz.

# Amerikanın muhteşem doğal parkları

ABD'de yer alan sayısız ulusal parkta; benzersiz hayvan toplulukları, bitki örtüsü, jeolojik oluşumlar, göller, ırmaklar, denizler, buzullar ve bataklıklar görenleri büyülüyor. Farklı iklim kuşaklarında yer alan bu ulusal parklar, aynı zamanda çevre sorunlarından olabildiğince korunuyor.



**Devasa bir ülke ABD... Güneydoğusunda Florida'nın yarı tropikal bataklıkları, güneybatısında benzersiz sekoya ormanları, Kuzey Kutup Dairesi'ndeki eyaleti Alaska'nın buzulları, Orta ABD'de başta Arizona olmak üzere pek çok eyalette yer alan çölleri ve kanyonları, kuzeybatıdaki dağları ve gür ormanlarıyla ABD coğrafyası benzersiz bir topoğrafik, coğrafi ve biyolojik zenginliğe sahip.** Bu zenginliği çevre sorunlarına kurban etmemek için kimisi bir asır önce kimisi birkaç yıl önce korumaya alınan ulusal parklarda, ziyaretçiler doğayla kucak kucağa bir macera yaşıyor. Bir gün yalnız ABD'ye düşerse, büyük kentleri gezdikten sonra mutlaka bu ulusal parklardan birini ziyaret edin. Emin olun, o Amerikan kentlerinin ihtişamı, doğanın büyüğü yanında pek sönük kalacak! İşte sizler için ABD'nin dört bir köşesinden seçtiğimiz ulusal parklar...

#### ARCHES ULUSAL PARKI

Arches Ulusal Parkı Utah eyaletinde bulunan ulusal park. Bu ulusal parkın yüzölçümü 310 kilometrekaredir. Bu alanda 2 binden daha çok sayıda doğal kumtaşı kaya kemer bulunmaktadır. Ayrıca değişik jeolojik kaya formasyonları ve "Peri bacaları" peri bacaları'na benzer kumtaşından sütunlar ve kuleler bulunmaktadır. 1970'ten beri 43 kaya kemeri erozyon dolayısıyla

**Yazı:** Süleyman Kanuni

çökmüştür ve bunlardan en iyi bilineni Ağustos 2008'de çöken 'Wall Arch' (Duvar Kemeri) olarak bilinmekteydi. Park arazisi ilk defa 12 Nisan 1929'da 'ulusal anıt' olarak kamu koruması altına alınmıştır.

#### CANYONLANDS ULUSAL PARKI

Güneydoğu Utah'taki Moab kasabası yakınlarındaki bu park rengarenk bir tabiatın sayısız kanyon, mesa ve şahin tepesine dönüşmüş halidir. Colorado Irmağı, Green Irmağı ve bunların kolları etrafında şekillenmiştir. Park dört bölümden oluşuyor: Gökyüzü Adası, İğneler, Labirent ve ırmaklar. Bu bölümlerin ortak noktası çöl atmosferine sahip olmalarıdır; fakat her birinin kendine özel bir karakteri vardır. Colorado ve Green ırmakları, Colorado Plato'sunda iki büyük kanyon oluşturmuştur. Bu parkın müdavimi yazar Edward Abbey burayı 'dünyanın en garip, harika, sihirlili yeri' olarak tanımlamıştır.

#### KRATER GÖLÜ ULUSAL PARKI

Krater Gölü Ulusal Parkı güney Oregon'dadır. 1902 yılında kurulan park Amerika'da beşinci en eski ve Oregon eyaletindeki tek ulusal parktır. Park; Krater Gölü kalderası, sönmüş bir volkanın kalıntıları. Mazama Dağı ile birçok tepe ve ormandan oluşur. Amerika'daki en derin göl olan Krater



## DESTİNASYON

Gölü'nün en derin noktası 592 metredir. Aynı zamanda Kuzey Amerika'nın en derin ikinci ve dünyanın en derin dokuzuncu gölüdür.

### GLACIER BAY ULUSAL PARKI

Güneydoğu Alaska'daki bu ulusal parkın Glacier Bay etrafındaki bölümü, 25 Şubat 1925 tarihinde Başkan Calvin Coolidge tarafından 'ulusal anıt' ilan edilmiştir. 1978'de Başkan Jimmy Carter Alaska Ulusal Çıkar Arazilerinin Korunması Yasası'nı (ANILCA) çıkararak bu anıt bölgesini 2116.5 kilometre kare halka açık alana sahip Glacier Bay Ulusal Parkı ve Koruma Alanı'nı oluşturmuştur. Böylece parkın kuzeybatısı ve Alsek Irmağı'nın bir kısmı ile burada yaşayan balık ve diğer canlılar korunarak avcılık sporuna açılmıştır.

### GREAT SMOKY

#### MOUNTAINS ULUSAL PARKI

Great Smoky Mountains Ulusal Parkı'nın en önemli özelliği buradaki biyolojik çeşitliliğidir. Güney Apalaş Dağları'nın 2072 kilometre karelik bölgesini içine alır. Aynı büyüklükte ve ılıman iklim yaşayan hiçbir yer buradaki kadar çok çeşitte bitki, hayvan ve omurgasız canlıya ev sahipliği yapamaz. Parkta tespit edilen canlı türlerinin sayısı 17 bini geçmektedir ve araştırmacılara göre bu rakam aslında 30 bin ila 80 bin arasındadır.

### HAWAII YANARDAĞLARI ULUSAL PARKI

Hawaii Yanardağları Ulusal Parkı 1916 yılında kurulmuştur ve Amerika'nın Hawaii Adası'nda bulunmaktadır. Dünyanın en aktif yanardağlarından biri olan Kilauea ile dünyanın en büyük yüzeysel yanardağı Mauna Loa bu parkın içindedir. Araştırmacılar bu park sayesinde Hawaii Adaları'nın doğuşuyla ilgili bilgiler edinebiliyor ve volkanik patlama süreçleriyle ilgili çalışmalar yapabiliyor. Ziyaretçiler ise etkileyici yanardağ manzaraları izleyip, nadir bitki örtüsü ve hayvanat ile tanışabiliyor burada. Sıradışı doğal değerleri sebebiyle, Hawaii Yanardağları Ulusal Parkı 1980 yılında Uluslararası Biyosfer Rezervi ilan edilmiştir. 1987 yılında ise Dünya Mirası Listesi'ne alınmıştır.

### KENAI FJORDS ULUSAL PARKI

Alaska Ulusal Çıkar Arazilerinin Korunması Yasası ile 1980 yılında kurulan ulusal parktır. Alaska'daki Kenai Yarımadası'nda 2,711.33 kilometre kare alan üzerine kurulmuştur. Amerika'daki en büyük buz sahalarından biri olan Harding Buz Sahası bu parkın içindedir. Buzların dağlardan aşağı doğru hareket ederken şekillendiği sayısız fiyord sebebiyle bu ismi almıştır. En büyüğü Bear Buzulu olmak üzere toplam 38 buzulun kaynağı buradadır. Park, yolcu gemilerinin popüler durağı Seward'ın batısındadır.





### **MOUNT RAINIER ULUSAL PARKI**

Washington eyaletindeki kuzeydoğu Lewis bölgesi ile güneydoğu Pierce bölgesinde 2 Mart 1899 tarihinde kurulmuştur ve Amerika'nın beşinci ulusal parkıdır. Rainier Dağı ve 4 bin 390 metrelik tabakalı yanardağ dahil toplamda 956.60 kilometre kare alan işgal eder. Bu dağ, yüksekliği 490 ila 4 bin 300 metre arasında değişen tümseklerin yerden sarp şekilde yükselmesiyle oluşmuştur. Cascade Sıradağları'nın en yüksek noktası buradadır ve bu nokta vadiler, şelaleler, yabani çiçek çayırları, balta girmemiş ormanlar ve 25'ten fazla buzul ile çevrilidir. Yanardağın tepesi çoğunlukla bulutlarla kaplıdır; bu bulutlar çok fazla yağmur taşır ve her sene kar da getirerek yanardağın tepesini parkın hafta sonu ziyaretçilerinden saklar.

### **NORTH CASCADES ULUSAL PARKI**

North Cascades Ulusal Parkı Kompleksi, Pasifik Kuzeybatısı'nın çiçeğidir. Her şeyin en güzeli buradadır. Bu 30 bin kilometre karelik alanda, yüksek tepelere tırmanabilir, gani gani akan şelalelerin sisinde ferahlayabilir ve ormanlık alanlarda sükunetin tadını çıkarabilirsiniz. Bu kompleks North Cascades Ulusal Parkı, Ross Gölü ve Chelan Gölü Ulusal Mesire Yeri'nden oluşmaktadır. Ross Gölü Mesire Yeri bu dağ cennetine giriş kapısıdır. Skagit Irmağı'nın üç barajından biri tarafından şekillendirilen

Ross Gölü 40 kilometreden uzundur; bu bölgede birçok su sporu ve açık hava aktivitesi yapılabilir.

### **PETRIFIED FOREST ULUSAL PARKI**

Arizona'daki Petrified Forest Ulusal Parkı'nın yüksek ve kuru platosu bir zamanlar devasa bir taşkın yatağıydı... 225 milyon yıl önce, Triyasik çağda, çam türünden ağaçların devrilmesi ve kabaran akıntılarla bu ovaya ulaşarak alüvyon, çamur ve volkanik kül ile kaplanması sonucu oluşmuş. Tortulardan oluşan bu örtü oksijeni keserek ağaç kütüklerinin çürümesini geciktirmiş. Silika taşıyan yer altı suları yavaş yavaş kütüklerin içine sızmış ve ahşap dokuyu tümüyle kaplamış. Bu sürecin devamında silika kuvarsa dönüşmüş ve kütükler taşlaşarak fosil olmuş.

### **WIND CAVE ULUSAL PARKI**

Antik bir kanadın üzerindeki tüyler gibi, incecik, pas renkli taşlar tavanda sıralanmış. Katlanmış gibi görünen taşlaşmış kalsit tabakaları mağara duvarlarından sarkıyor. Wind Cave Ulusal Parkı'nı özel yapan en önemli şey çok nadir görülen kaya formasyonlarıdır. Bu 113 bin kilometre kare çam ormanı ve otlak üzerine kurulu parkta, akçam ormanı ve çayırlardaki patikalarda gezinebilirsiniz. Durun ve bizon, katır geyiği ve çayır köpeklerinin seslerini dinleyin. Yerin üstünde bunlar olurken yer altında

da gizemli bir labirent tüneli uzanıyor. Bu labirentler 1881 yılında keşfedildiğinden beri araştırmacıları hayretler içinde bırakıyor. Mağara kaşifleri bugüne kadar yerin altında 212 kilometre yol gidebildi ve bu rakamla Wind Cave dünyadaki en uzun dördüncü mağara tüneline sahip oldu. Ve bölgenin çoğu hâlâ keşfedilmedi.

### **YOSEMITE ULUSAL PARKI**

California'nın Toulomne, Mariposa ve Madeira bölgelerine kısmen yayılan bu ulusal park National Park Service tarafından yönetiliyor. Nevada Sıradağları'nın batı yamaçları dâhil 3 bin 26 kilometre alan kaplamayan parkı her yıl 3.7 milyondan fazla turist ziyaret ediyor. Çoğu turist Yosemite Vadisi'nin 18 kilometre karelik alanında vakit geçirir. Park 1984 yılında Dünya Mirası Listesi'ne girdi. Dünyada Yosemite en çok granit falezler, şelaleleri, tertemiz dereleri, dev sekoya ağaçları ve biyolojik çeşitliliğiyle bilinir. Parkın yüzde 95'i koruma altına alınmıştır. Yosemite, ulusal park oluşturma fikrinin gelişmesinde önemli rol oynamıştır. İlk önce Galen Clark ve diğerleri Yosemite Vadi'sini şehirleşmeden korumak için bir lobi oluşturdu; bu sürecin devamında Başkan Abraham Lincoln 1864 yılında Yosemite İzni'ni imzaladı. Daha sonraki yıllarda John Muir vadinin dışında kalan dağ ve ormanları da kapsayan daha büyük bir ulusal park oluşturdu. Böylece Birleşik Devletler'de ulusal park sistemine önderlik etmiştir.

## ADİDAS

FUŞYA KADIN KOŞU  
AYAKKABISI

1259.95 TL



## ADİDAS

BEYAZ ERKEK ÇOCUK  
YÜRÜYÜŞ AYAKKABISI

892.46 TL



## ADİDAS

MAVİ ERKEK ÇOCUK  
SANDALET

577.46 TL



## ADİDAS

MAVİ ERKEK  
AYAKKABI

1219.95 TL





● KİTAP ●



● APPLE MUSIC ●



● Blu-ray ●



● OYUN ●

# Sıcak Havalarda Motosiklet Kullanmanın Püf Noktaları

Yazın motosiklet kullanmak, motosiklet tutkunlarının bile bazen sıkıldığı, bir durumdur. Biz burada, sıcak havalarda motosiklet kullanmak adına bazı püf noktalara değinerek, olayı daha keyifli bir hale getirmeye çalışacağız.



Sıcak havalarda motosiklet sürüp, keyif alabilirsiniz. Sadece birkaç püf noktaya dikkat etmeniz gerekecek. İlk olarak, giyeceğiniz montun, pantolonun, eldiven ve botun hava aldığına, yazlık olmasına dikkat etmelisiniz. Bazı montların içliklerini çıkardığınız zaman yazlık mont oldukları için tercih edebilirsiniz. Fakat ben dayanmam diyorsanız, mutlaka bir yazlık bir de kışlık mont almanız gerekecek. Beyaz yazlık montlar, hava aldıklarında sizi motorunuzun üzerinde rahatlatacaktır. Çoğu motor sürücüsü, yazın aksesuar tercihlerini yanlış yaptığından, sürüş esnasında rüzgara maruz kalıp hastalanabiliyor. Bu yüzden dikkat

etmenizi öneriyoruz. Kullanmış olduğunuz motosiklet ekipmanları mutlaka yazlık olması gerekmektedir.

İkinci dikkat edilmesi gereken nokta, terletmeyecek kombinasyon tercihleri yapmaktır. Çünkü sürüş esnasında bu terin kuruması başımıza dert açabilir. Bunlardan kurtulmak istiyorsak, çok çabuk kuruyabilen spor tişörtleri tercih edebiliriz. Bir diğer deyişle, ne çok kalın giymeli ne de her şeyi üzerimizden çıkarıp atmalyız.

Eldiven tercihinizi de yaz ayları kurallarına göre yapmanız, hem güvenlik açısından hem mevsime ayak uydurmak açısından çok önemli olacaktır.



### Yazın Motosiklet Kullanabilmek İçin Öneriler

► Her mevsim motosikletiniz için kask takmalısınız. Yazın sıcak diye, kask takmamazlık etmeniz gerekmiyor. Fakat kaskın havalandırma bölümlerini açabilir, daha ferah bir yolculuk yapabilirsiniz. Ayrıca kaskınıza 'buff' takmayı unutmayın.

► Yaz aylarında en çok sorun yaşayabileceğiniz konuların başında, güneş ışınlarının gözlerinize vurması olacak. Güneş ışınlarının gözlerimizle temas etmesi demek, görüş mesafesinin çok azalacağı anlamına geliyor. Bu nedenle, güneş vizörlü kasklar tercih etmeniz çok doğru olacaktır. Bunları tercih edecek durumda değilseniz, kaliteli bir güneş gözlüğü takabilirsiniz.

► Yazın motosiklet kullanmak adına dikkat edilmesi gereken diğer husus, mola veremeyi aksatmamak olacak. Bunun yanında bu molalarda susuzluk ve açlık ihtiyaçlarımızı tam olarak giderirsek, daha iyi bir sürüş keyif sağlayabiliriz.

► İster yaz mevsiminde olsun, ister kış mevsiminde olsun, motosikletimizin bakımlarını ertelememiz, hayati bir önem taşıyor. Haftada en az iki kez, yağ, akaryakıt, su, lastik, elektrik, hasar kontrolünü yapmamız gerekecektir.



**Sıcak** havalarda motosiklet sürüp, keyif alabilirsiniz. Sadece birkaç püf noktaya dikkat etmeniz gerekecek. İlk olarak, giyeceğiniz montun, pantolonun, eldiven ve botun hava aldığına, yazlık olmasına dikkat etmelisiniz.

► Motosikletlerde de su ihtiyacı, tıpkı insanlardaki gibi yaz aylarında artıyor. Motosikletin yeterince su almaması, fonksiyonel zararlar verebileceği gibi sıkıntı yaşamamıza yol açabilir. Bu nedenle motosikletin su kontrollerini düzenli olarak yapmamız gerekecektir.

► Yola çıktıktan sonra bilmemiz gerekenler arasında motosiklet lastiklerinin basınç miktarının yaz aylarında daha hızlı yükselip düştüğüdür.

► Özellikle yolculuk bölgeniz kırsal alanlarda olacaksa, boyunluk takmanızı, elbise

kollarınızın açık kalan kısımlarını kapatmanız gerekecek. Çünkü bu bölgelerde genellikle uçan böcekler, arılar mevcut olduğu için vücudunuzun içerisine girebilirler. Bunu bu yollarla engelleyebilirsiniz.

### Aksesuarlardan Faydalanın

Eğer gerçekten bir motosiklet tutkunuysanız, hiçbir mevsimde güvenliğin elden bırakılmayacağını biliyorsunuzdur.

Güvenliğin elden bırakıp, elbise giymemek yerine, daha konforlu, havalandırması olan giysiler tercih edebilirsiniz. Kask ve diğer aksesuarların seçiminde bunlara dikkat ederseniz, sıcak havalarda motosiklet kullanmak için daha az sorunla karşılaşacaksınız.

### Yaz Aylarında Keyfili Motor Sürüşü

Pek çok insan yaz aylarında motor sürüşlerini sıkıcı bulabilir. Fakat gerçek motosiklet tutkunları, tüm mevsimlerde gereken önlemleri aldığından, aynı oranda keyif alabiliyor. Evet, sıcak havada motosiklet kullanmak biraz ilginç gelebilir ama gerekli bilginiz olursa, yaz mevsiminde motosiklet kullanarak ferahlayabilirsiniz. Hatta birçok motosiklet tutkunu, yaz aylarında serinlemek, ferahlamak için motosiklet kullanmayı daha da sıklaştırıyor.

## MOTORCULAR İÇİN



### İleri Motosiklet Eğitimi

Motosiklet hayatınızda doğru temelleri atmanız için size özel hazırlanan süreç yönetimi, motosiklet eğitimi programları ve kişiye özel güvenli sürüş eğitimi süreci hayat boyu devam eder.



### Su geçirmez sürüş montu

Motosiklet herhangi bir kaportaya sahip değil. Bu yüzden motosiklet sürücülerini kaza anında tüm darbeyi direkt olarak üzerine alır. Motosiklet montu göğüs, sırt ve omuz bölgelerine gelen darbeleri sönmüleyerek sizi kazanın yarattığı sağlık sorunlarından hatta sakat kalmaktan korur.



### Motosiklet pantolonu

Kaliteli motosiklet pantolonu modelleri kaza anında kalça, baldır ve dizlere gelebilecek olan darbeleri önler. Tüm motosiklet ekipmanlarında olduğu gibi pantolonların da sahip olması gereken sertifikalar vardır.



### Motosiklet Montu

Motosiklet montu CE belgesi öncelikli olmak üzere geçerli güvenlik standartlarına sahip olmalıdır. Bu standartlar montun testlerden geçtiğinin, korunaklı ve güvenilir olduğunun tescilidir. Mont alırken diğer dikkat etmeniz gereken şey ise montun sizin bedeninize uygun olmasıdır.



### Motosiklet ayakkabısı

Motosiklet ayakkabıları çok önemli bir güvenlik donanımı olmasına rağmen bir çoğu kişi tarafından göz ardı ediliyor. Motosiklet kullanıcılarının birçoğu motosiklet ayakkabısı yerine yürüyüş ayakkabıları ya da botlarıyla motosiklet kullanmayı tercih edebiliyor.



### 1 Zihinsel Koordinasyon

Koordinasyon, amaca yönelik bir hareketle iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içinde çalışması, etkileşimidir. Odaklanmayı yaratan koordinasyon hafızası motorcu için elzemdir.

### 2 KASK



Kask motosiklet kullanmanın olmazsa olmazı, en birinci güvenlik ekipmanıdır. Çünkü vücudunuzun en önemli yeri olan kafanızı ve dolayısı ile beyninizi korur. Ölümle sonuçlanan motosiklet kazalarının en büyük sorumlusu kask takılmaması ya da ucuz ve kalitesiz kasklar kullanılmasıdır.

### 3 Motosiklet eldiveni



Kaza anında motosiklet kullanıcılarının birçoğu ilk olarak ellerini yere koyma eğilimi gösterir. Bu hayatta kalma içgüdüğü ile yapılan istemsiz bir refleks davranışıdır. Sadece motosikletle çok zaman geçirmiş, kaza anında nasıl davranmasını bilen profesyonel kullanıcılar bu refleksi aşabiliyor. Motosiklet eldivenleri özel yapıları ve korunaklı özellikleriyle kaza anında ellerinizi darbeden ve sürtünmeden korur.

### 4 Boyunluk

Ölümle sonuçlanan motosiklet kazalarında yaşanan ölümler gelen darbe nedeniyle boyun kırılması olabiliyor. Kask, mont, pantolon, ayakkabı gibi tüm güvenlik donanımlarınız olsa bile bu durum yaşanabiliyor. Bu yüzden boyun bölgesini koruyan boyunluklar son derece önemli.

### 5 Vücut koruması (Body Armor)

Vücut korumaları motosiklet montunun içerisine giyilen, sırtı ve göğsü boydan boya kaplayan bir koruma çeşidi. Yüksek hızlarda yapılan şiddetli kazalarda gerçekleşebilecek savrulma ve sürüklenme durumlarında bu bölgelere gelebilecek darbeleri önüyor.



Yaratıcı  
Çözümler



# DARÜŞŞAFAKALI ÇOCUKLAR EĞİTİMLE ÜLKEMİZİN GURURU OLUR



**Bu bayram** da az çok demeden  
Darüşşafaka'ya bağışta bulunun,  
eğitimle çocuklarımızın  
parlak bir geleceği olsun.

Darüşşafaka  
1863 CEMİYET 160.YIL  
darussafaka.org

#EğitimleOlur