

# Motoaktuel

FIYAT: 32 TL • SAYI: 4 • ŞUBAT 2023

Motosiklet Yaşam Kültürü Dergisi

www.motoaktuel.com.tr

Zamanı  
Durduran Adam  
**TOM CRUISE**

MotoGP «  
Profil:  
**Takaaki  
Nakagami**

MOTOSİKLETİN  
VAFTİZ BABASI  
**TED «  
SIMON**

**HONDA FORZA 250**  
KOŞULSUZ ÖZGÜRLÜK VAADI

**HONDA NC750X**  
ÇOK ÖZEL SÜRÜŞ DENEYİMİ

**HARLEY DAVIDSON**  
**2023 NIGHTSTER™ SPECIAL**  
GECEİN RENGİ

**YAMAHA NIKEN GT**  
BEKLENTİLERİNİZİN ÖTESİNDE

**HONDA MONKEY**  
O SİZİN RUH EŞİNİZ



**BÜTÜN  
ZAMANLARIN  
EN İKONİK  
MOTORLARI**  
BÖLÜM-2



*Master  
Trainer*

**Yılmaz  
Arif Budak**  
Cross  
Training  
ile sınırları  
aşmak



**6 BOT  
ÖNERİSİ**



MOTOAKTUEL



  
**LA MINITA®**  
COFFEE ROASTERY

# BAYİMİZ OLMAK İSTER MİSİNİZ?



## LA MINITA® COFFEE ROASTERY

Nitelikli kahveye, mükemmeliyeti benimseten hayatların adanışıyla toprağa dikildiği andan demlendiği ana kadar geçirdiği tüm aşamaların muazzam bir harmonisi sonucunda ulaşabileceğine inanıyoruz.

Bu sebeple, kaynağını bildiğimiz şeffaflığına güvendiğimiz nitelikli kahve çekirdeklerini global trendleri ve uluslararası otoritelerin belirlediği normları yakından takip ederek dükkanımızda servis ediyoruz.

İyi işlerin, yapılan işi sevmekle ortaya çıkabileceğine inanan bir ekip olarak bu harmoniyi daha fazla kişiyle paylaşmayı hedefliyoruz.

BAYILIK BAŞVURU FORMU İÇİN:  
[www.laminitacoffee.com.tr/bayilik](http://www.laminitacoffee.com.tr/bayilik)  
[info@laminitacoffee.com.tr](mailto:info@laminitacoffee.com.tr)



DERGİ GAZETE REKLAM  
DİJİTAL MEDYA SANAYİ  
TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ  
0012246010 ZİNCİRLİKUYU VD

Genel Yayın Yönetmeni  
Doç. Dr. Hakan YILDIRIM

Genel Yayın Yönetmen  
Yardımcısı  
Fevzi KÖFTEOĞLU

Yazı İşleri Müdürü  
Merve BOYACI YILDIRIM

Reklam ve Sponsorluk  
Koordinatörü  
Mert ÇALHAN

Haber Müdürü  
Jale YANILMAZ

Kültür Sanat  
Özge GÜRKAN

Muhasebe  
Müdürü  
İlker SİNAN

Görsel Yönetmen  
Ferhat GEDİK

Editörler  
Mehmet GEDİK  
Ferhat GEDİK

Dagıtım  
Dünya EKO  
Yönetim Yeri  
Esentepe Mah.  
Büyükdere Cd. No.  
175 Ferko Signature  
B4 34394  
Şişli - İstanbul  
0212 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 İmtiyaz Sahibi  
3FFF Yayın Grubu'na aittir. Yazı, ve fotoğraflar tüm  
hakkı Motoaktuel Dergisi'ne aittir. Yayımlanan ilanların  
sorumluluğu ilan sahibine aittir.



Doç. Dr. Hakan YILDIRIM  
Genel Yayın Yönetmeni  
hakanyildirim@motoaktuel.com.tr

## Havalar Soğudu Uzun Yol Hayal Oldu...

Havaların soğuması ile birlikte motosiklet tutkunları uzun yol yapmaktan kaçınmaya başladılar. Uzun seyahatlerin hayal olduğu kış mevsiminde ise baharın gelişini dört gözle bekleyen motosiklet kullanıcıları havaların mevsim normallerinin üstüne çıkması durumunda kaçış rotaları aramaktalar. Havalar hafif ısındığı vakit çok uzak olmayan rotalar belirlemek ve bu rotalara seyahat etmek ise kış aylarının heyecan verici yönünü göstermektedir.

Peki, kış aylarında yağış ve soğuğun çok yüksek seviyelerde olmadığı dönemlerde rota belirlerken nelere dikkat edilmeli ve yola nasıl çıkılmalı?

### Bu sorulara şöyle cevap verelim:

- Uzak mesafeli ve kış aylarında aşırı soğuk olan, yağış alan bölgelere seyahat etmek pek doğru değil.
- Belirli bir km uzaklık limiti konulmalı (200 km uzaklığın dışına çıkılmamalı).
- Konaklama yapılacak ise önceden rezervasyon yapılmalı.
- Bir hafta sonu kaçamağı yapılacak ise üç günlük hava durumu tahminleri incelenmeli.
- Kask, eldiven ve tüm ekipmanlar eksiksiz bir şekilde kullanılmalı.
- Bakımlar eksiksiz yaptırılmalı.
- Kış lastiği kesinlikle olmalı.
- Yer kaplamaması adına hafif ve ince ama

koruyuculuk bakımından termal ya da polar gibi kışlık giyecekler tercih edilmeli.

► Hız denemeleri yapılmamalı.

Aktarılan öneriler çerçevesinde yapılacak kış seyahatleri keyifli ve güvenli bir aktivite haline gelebilir. Aksi takdirde yolculuk hem güvenlik açısından tehlikeli bir seyahat haline gelirken, hem de keyifsiz ve zor bir yolculuğun olması muhtemel. Havaların soğuması ile uzun yolculukların hayal olduğu bu dönemde ifade edildiği gibi 200 km'lik mesafeler çok zor değil. Ancak bu mesafeler dâhilinde seyahat edecek motosiklet tutkunları hem güvenli hem de keyifli bir yolculuk için planlı bir rota ve yolculuk dâhilinde seyahat etmelidirler.

Sert yüzünü göstermeye başlayan ve yakında bizi kar ile tanıştıracak havaların eşliğinde Şubat ayı sayımız yine dopdolu. Efsanevi motorcular köşemizde Ted Simon var. Motosikletin Vaftiz Babası Ted Simon'ı yakından tanıyacak, seyahat notlarına bakacak ve parıldayan ilham verici hikayesine tanık olacağız. Yine Hollywood'un yaşlanmayan jönprömiyesi Tom Cruise'u, MotoGP™ Profil sayfalarında Takaaki Nakagami'yi konuk edeceğiz. Motorcu güvenliği için olmazsa olmaz aksesuarlar, uzman notları ve motor incelemelerimiz de sizleri bekliyor. Yeni sayılarınızda tekrar görüşmek dileği ile.

**Yolunuz açık olsun...**

# 22

Zamanı  
Durduran Adam  
**TOM  
CRUISE**



## İNCELEMELER

- ★ Honda Forza 250
- ★ Honda NC750X
- ★ Honda Monkey
- ★ Harley Davidson  
2023 Nightster™ Special
- ★ Harley Davidson  
2023 Low Rider™ S
- ★ Yamaha Niken GT

# 08



# 32

**TED  
SIMON**

Motosikletin Vaftiz  
Babası





06  
GÜVENLİK İÇİN  
OLMAZSA OLMAZ  
6 BOT  
ÖNERİSİ



20  
MOTO GP PROFİL:  
TAKAAKI  
NAKAGAMI



30

Dünya Motosiklet  
Endüstrisi  
ve 2023 Büyüme  
Trendi



İkinci El  
Motosiklet  
Alırken  
Fiyatlara Dikkat!  
38



46  
Master Trainer  
Yılmaz Arif Budak  
Cross Training  
ile Sınırları  
Aşmak

52  
MOTORCULAR İÇİN  
HAYAT KURTARAN  
10 UNSUR

# MOTORCU BOTLARI



## FORMA TERRAIN EVOLUTION TX KROS BOTU (MAVİ/BEYAZ/SİYAH)

### Dış Yüzey

- ✦ Mikrofiber ✦ Motokros için özel hazırlanmış kauçuk taban
- ✦ Dikişli F.C.S. (Esnek Kontrol Sistemi) ✦ Enjeksiyonla kalıplanmış plastik korumalar ✦ Kauçuk ısı koruyucusu
- ✦ Ayarlanabilir velcro kapatma ✦ Değiştirilebilir/ayarlanabilir GH plastik tokalar ✦ Çelik burun

### İç Yüzey

- ✦ Yastıklı iç astar ✦ Poliüretan naylon takviyeler
- ✦ Hafızalı köpük yumuşak polimer dolgu
- ✦ A.P.S ile anti-bakteriyel değiştirilebilir ayak tabanı (Hava Pompası Sistemi)

4.290  
TL

## KLİM ADVENTURE GTX BOT (SİYAH/SARI)

Güvenlik, hava koşullarına karşı koruma ve yürüme konforu arasında iyi bir denge gerektirir. Adventure GTX botları, herhangi bir maceralı tur yolculuğuna konfor, dayanıklılık ve kullanım kolaylığı getirmek için sezgisel bir tasarım kullanılarak dayanıklı malzemelerden üretilmiştir. Benzersiz özellik setleri, varış noktanıza ulaşmak için önemli yürüme konforunu ortadan kaldırmadan, uzun mesafeler için uyarlanmış sınırsız destek sağlar.

- ✦ GORE-TEX ✦ GUARANTEED TO KEEP YOU DRY® Gore-Tex'in su geçirmezlik garantisi ✦ DAYANIKLILIK VE KAYDIRMAZLIK İÇİN MICHELIN KAÇUK DİŞ TABAN ✦ POLİKARBON DAYANIKLI MALZEME ✦ GÜÇLENDİRİLMİŞ KAVAL KEMİĞİ KORUMASI ✦ GÜÇLENDİRİLMİŞ PARMAK/AYAK BİLEK ALANI ✦ 5MM XRD® DARBE KORUYUCU KÖPÜK AYAK BİLEKLERİ ✦ 5MM XRD® DARBE KORUYUCU KÖPÜK ORTA AYAK ÜST DOLGU



9.490  
TL



## HELD SIRMIONE GTX KORUMALI MOTOSİKLETÇİ AYAKKABISI (KIRMIZI)

### Dış Kaplama

Dana derisi  
Astar Yumuşak Polyester Astar  
Membran GORE-TEX Membran (ePTFE)

### Genel Özellikler

Vites değiştirme pedi

Vibram® kaydırmaz taban **Koruma**

Korumalı motosiklet botu

kategorisinde EN 13634:2017

sertifikalı bilek koruması

### Yükseklik:

17cm (43 Numara için)



5.490  
TL

# MOTORCU BOTLARI



## FORMA FRONTIER KORUMALI MOTOSİKLET BOTU

### Dış Yüzey

- ✦ Birinci sınıf yağlı deri ✦ Forma çift yoğunluklu kauçuk taban ✦ Güçlendirilmiş ön bölüm ✦ Vites koruması
- ✦ Baldır bölümünde konforu arttırmak için yumuşak dolgu
- ✦ Yan bölümde güçlendirilmiş destek. ✦ Ayarlanabilir çift cırt cırtlı ve çift fermuarlı kapatma ✦ Arkada reflektif bölüm

### İç Yüzey

- ✦ Forma Drytex astar (su geçirmez ve nefes alabilir) ✦ Kaval kemiği ve ayak bileğinde TPU kalıplı plastik korumalar ✦ Hafızalı köpük yumuşak polimer dolgu ✦ Darbeye emici EVA TPU Dual Flex tabanlılık ✦ A.P.S ile anti-bakteriyel değiştirilebilir tabanlılık (Hava Pompası Sistemi)

## SHIMA SX-2 EVO KORUMALI MOTOSİKLET BOTU (GRİ)

SX-2 EVO, dört sofistike renk versiyonunda yeni bir stilde birleştirilmiş üstün kaliteyi sunar. Ayak bileğinin her iki yanında ArmorPlus darbe emiciler, sertleştirilmiş burun ve topuk yüzeyleri ile donatılan bu bot, hareketi kısıtlamadan ayak güvenliği sağlıyor. Delikli süet ve yüksek hava akımı sağlayan 3 boyutlu file astar, günlük kullanımda iyi nefes alabilirlik ve kullanılabilirlik sağlar.

Sıradan spor ayakkabılardan daha fazlası olan SX-2 EVO'lar, giymelerini kolaylaştıran bir çekme kayışı ile donatılmıştır ve çeşitli yansıtıcı bölümler geceleri daha iyi görünürlük sağlar. Vites koruma pedi vites kolunun daha hassas kullanılmasını sağlar. Hafif, bağcıklı ve güvenlik göz önünde bulundurularak tasarlanan bu ayakkabılar, şehir içi motosiklet gezileri için ideal korumalı motosiklet botları, zevkinize göre kullanma imkânı veren ekstra bağcıklar içerir.



## SHIMA EDGE VENTED KORUMALI YAZLIK MOTOSİKLET BOTU (SARI)

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 yanal 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.

# *Honda* Forza 250

KOŞULSUZ  
ÖZGÜRLÜK VAADI

Yüksek performansı, geniş depolama alanı ve otomatik şanzımanı ile hem şehir içinde hem de şehirlerarası yolculuklarda en iyi yol arkadaşı!

#### **Honda akıllı telefon sesli kontrol sistemi (HSVCS)**

Sürüş esnasında ellerinizi kullanmadan sesli komutlarla navigasyonu ayarlayabilir, arama yapabilir, mesajlarınızı kontrol edebilirsiniz.

#### **Elektrikli Ayarlanabilir Ön Cam**

İstedığınız anda tek bir tuşla yükseltip alçaltabileceğiniz elektrikli ayarlanabilir ön cam ile hissetmek istediğiniz rüzgârı belirlemek sizin elinizde.

#### **Kolay Kullanım İçin Akıllı Anahtar**

Honda mühendislerinin geliştirdiği akıllı anahtar teknolojisi sayesinde Forza 250'yi anahtar cebinizde olsa bile "Start" tuşu ile çalıştırıp hareket edebilirsiniz.

#### **Üst Düzey Sürüş Güvenliği**

Honda Seçilebilir Tork Kontrolü ile arka tekerleğin patinaj yapmasını önleyen Forza 250, ABS ile kolayca durmanızı sağlar ve üst düzey sürüş güvenliğini sunar.

#### **Akıllı Anahtar Bağlantılı Arka Çanta**

Honda Forza 250'nin arkasında yer alan çanta, akıllı anahtar teknolojisi ile entegredir. Yani anahtarsız olarak hem motosikleti çalıştırabilir hem de arka çantayı açabilirsiniz.

#### **Herkesin Sizi Fark Etmesi İçin LED Aydınlatma**

LED aydınlatma ünitelerinin kullanıldığı Honda Forza 250 hem farları ile engelleri kolayca fark edebilmeyi hem de stop ve sinyal lambaları ile trafikte görünür olmanızı sağlar. Ek olarak LED teknolojisinin sunduğu düşük enerji sarfiyatı sayesinde yakıt tüketimi ve emisyonların azaltılmasına katkı sağlar.





[www.honda.com.tr](http://www.honda.com.tr)



# honda NC750X

ÇOK ÖZEL  
SÜRÜŞ DENEYİMİ

**DCT** şanzıman seçeneğinin kolaylığı ve yüksek çekiş gücünden gelen performansla artık hem şehir içinde hem de şehir dışında özgürsünüz.

#### 6 İleri DCT Şanzıman

Manuel vitesin yüksek performansı ve otomatik vitesin hızlı geçişleri, Honda NC750X'in 6 ileri DCT şanzımanında sizin için birleşti.

#### 745 cc Motor Hacmi

Honda NC750X'in 43.1 kW güç üretebilen 745 cc hacimli motoru, her türlü yol koşulunda istediğiniz performansı yakalamanızı sağlar.

#### Özel Sürüş Modları

Honda mühendislerinin geliştirdiği özel sürüş modları, sürüş şartlarına göre motosikletin gaz tepkisini, ABS karakteristiğini ya da diğer elektronik ayarlarını değiştirmenize imkân verir.

#### Özel Sürüş Modları

Honda mühendislerinin geliştirdiği özel sürüş modları, sürüş şartlarına göre motosikletin gaz tepkisini, ABS karakteristiğini ya da diğer elektronik ayarlarını değiştirmenize imkân verir.

#### LED Aydınlatma

LED farlardan güç alan Honda NC750X, yolda en ufak engelleri bile fark etmenizi sağlar. Böylece engelleri kolayca aşabilir ve sürüş zevkini doyasıya yaşayabilirsiniz.

#### Kayıpsız Çekiş Gücü İçin HSTC

Honda Seçilebilir Tork Kontrolü (HSTC) ile Honda NC750X'in arka tekerleğinde oluşabilecek çekiş gücü kaybı en düşük seviyeye indirilir.

[www.honda.com.tr](http://www.honda.com.tr)



# honda Monkey

O ruh  
eşiniz...

Sadece şehir içinde turlamak için değil, en eğlenceli ortamlarda bile tüm gözleri üzerinizde toplamak için yeni ruh eşinizle tanışmaya hazır olun.

## Kesintisiz Eğlence

Monkey sadece bir motosiklet değil, en eğlenceli zamanlarınızda size eşlik eden bir ruh eşi olmak için üretildi. "Yetişkinler için oyuncak" konsepti, tasarımı ve renkleriyle, Monkey sizi hep gülümsetecek.

## Tarihsel Miras

İlk üretildiği 1961 yılından beri tüm dünyada milyonların sevgilisi olan Monkey, 60 yıl boyunca genlerine sadık kalarak geçirdiği evrim ile 2021 yılında da eğlenceyi ve hayatı sevenlerin ruh eşi olmak için hazır!

## Orijinal Tasarım

Kendi sınıfının yaratıcısı Monkey, ilk günden itibaren koruduğu orijinal tasarımıyla motosiklet dünyasının ikonu olmaya devam ediyor!

## Yüksek Malzeme Kalitesi

Monkey'in boyutu küçük, malzeme kalitesi yüksek! Sele derisinden krom detaylara kadar her ayrıntısı özenle seçilen malzemelerden üretilen Monkey, işçilik kalitesiyle de kendine hayran bırakıyor.

## Kolay Kullanım

Eğlenceli ruhu sınır tanımazken, boyutu sayesinde şehir içinde büyük kolaylık sağlıyor. Monkey ile manevra yapmak ve park yeri bulmak hiç olmadığı kadar kolay!

[www.honda.com.tr](http://www.honda.com.tr)

HONDA MONKEY



# 2023 NIGHTSTER™

SPECIAL *Gecenin Rengi*

2023 Nightster™ Special, klasik bir Sportster™ silüetinde yepyeni bir sürüş heyecanıdır.

## REVOLUTION MAX 975 GÜÇ AKTARMA

Güç bandı boyunca sabit kalan bir tork eğrisi ile, düşük RPM'de muazzam tork oluşturmak üzere ayarlanmış sıvı soğutmalı V-Twin.

## SÜRÜŞ MODLARI

Önceden programlanan farklı sürüş modlarını seçerek yoldaki güvenliğinizi artırın. Yol, Yağmur ve Spor arasında geçiş yapın veya isteğinize göre özelleştirin.

- ✦ Revolution™ Max 975 Güç Aktarma Sistemi
- ✦ USB şarj girişi, Standart Hız Sabitleme Sistemi, Bluetooth™ donanımlı ve ince film kaplı 102 mm'lik transistörlü yuvarlak LCD ekran
- ✦ Yolcu oturağı ve ayak pimleriyle birlikte gelen ikili sele

## VINTAGE STİL

Hava filtresi kutusunda 1970'ler stilinde bir madalyon bulunur.

## İKİ KİŞİLİK SÜRÜŞE HAZIR

Yolcu oturağı ve ayak pimleri iki kişilik maceraları mümkün kılar.

## ÖN SÜSPANSİYON

Çift Bükümlü Supap özellikli konvansiyonel çatallar, lastiği yol yüzeyiyle temasta tutarak daha fazla hakimiyet sağlayan bir performans sunmak üzere tasarlanmıştır.

## STİL SAHİBİ LAMBALAR

Tamamen LED far, stop lambası ve mermi biçimli LED sinyal flaşörleri.



HARLEY DAVIDSON NIGHTSTER SPECIAL

[www.harley-davidson.com/tr](http://www.harley-davidson.com/tr)



2023

# LOW RIDER™ S

*Yolculuk başlıyor...*

LOW Rider™ S en az sürüşü kadar agresif bir tarza sahip, yeni karartılmış bir performans gezi motosikletidir.

Low Rider™ S 117 modeli, taviz vermeyen güç arayan sürücü, motosikletinin sınırlarını zorlamaya istekli sürücü için tasarlanan agresif bir performans lideridir. Milwaukee-Eight™ 117 güç aktarma sistemi, Low Rider™ S 117 motosiklet sahibine anında övünme hakkı tanıyor. Premium süspansiyon, sürüş deneyimini iyileştiriyor. Eskiden yalnızca aksesuarlara yapılan önemli yatırımlarla elde edilen Batı Yakası stiline güçlü tavrı ve boyun eğmez performans ile doğrudan fabrikada donatılmasıyla bu motosiklet, bazı müşterilere gerçek bir değer önerisi sunuyor. Bu, daha fazla özelleştirmeye açık kapı bırakıyor.

#### BU ŞU NEDENLERLE DOĞRU MOTOSİKLET:

- ✦ Artık klasik olan bir Batı Yakası tarzı isteyen sürücüler
- ✦ Spor motosiklet çevikliği ve hakimiyeti ile agresif sürüş
- ✦ Milwaukee-Eight™ 117
- ✦ V-Twin motor ve moto tarzı drag barlar



[www.harley-davidson.com/tr](http://www.harley-davidson.com/tr)





SPORT TOURING > YAKIN ÇEKİM

# YAMAHA NIKEN GT

*Beklentilerinizin  
ötesinde*



[www.yamaha-motor.eu/tr/tr/](http://www.yamaha-motor.eu/tr/tr/)



**N**IKEN GT, motosiklet yolculuğunda sonraki adımı deneyimlemek isteyen deneyimli ve yeni fikirlere açık sürücüler için geliştirilmiş benzersiz bir motosiklettir. Üstün viraj alma özellikli modellerden, uzun yolculuklara uygun gezinti araçlarına ve her türlü hava koşuluna uygun Sport Tourer'a kadar bu gelişmiş teknik özelliklere sahip motosiklet, beklentilerinizin ötesine geçecek.

NIKEN GT, Yamaha'nın LMW sistemi sayesinde olağanüstü yol tutuş performansı sağlar. Yatabilen ikili ön tekerleğe sahip yeni ön kısım, gelişmiş denge hissi ile sınıfında lider bir viraj alma performansı sunarak bu birinci sınıf Sport Tourer modelini kendi kategorisindeki en yetenekli motosikletlerden biri haline getirir. Yeni ayarlanabilir ön cam, konfor sele ve yenilenmiş arka süspansiyon dahil çeşitli önemli iyileştirmeler sayesinde

çok daha konforlu ve heyecan verici bir sürüş deneyimi sizi bekliyor. Daha yüksek kapasiteli 890 cc CP3 EU5 motoru, sorunsuz hızlanma için daha güçlü ve yumuşak bir tork sunar. 7 inç TFT göstergesi, akıllı telefon bağlantısı ve tam ekran Garmin navigasyon özelliklerine sahiptir.

#### **Bir bakışta**

- ✦ Yatabilen Çoklu Tekerlek (LMW) teknolojisi
- ✦ 7 inç TFT Gösterge
- ✦ Bağlantı ve navigasyon
- ✦ Özel olarak geliştirilmiş 890 cc CP3 EU5 motor
- ✦ Tek elle yapılabilen kolay ön cam ayarı
- ✦ Yeniden tasarlanmış konfor sele
- ✦ Tam boy sert yan çantalar
- ✦ Üstün uyum ve kaplama
- ✦ Gelişmiş elektronik kumanda teknolojisi
- ✦ Vites yükseltme ve düşürme sağlayan quickshifter sistemi, A&S debriyaj





 /takanakagami

Doğum tarihi • 9 Şubat 1992 ←



Ülke • Japonya ←

Kariyer başlangıcı • 2005 ←

Branş • MotoGP Takım • LCR Honda ←

Disiplinli ve  
daima başarının  
peşinde

# Takaaki Nakagami

1992 doğumlu Nakagami, 2018'de MotoGP'ye yükseldi ve Idemitsu sponsorluğunda kalan bir yaşındaki Honda ile yarışmak için LCR ekibi ile sözleşme imzaladı. Düşük puanlı pozisyonlarda düzenli olarak bitiren oyuncu, çaylak sezonunu 33 puanla ve şampiyonada 20. sırada tamamladı. Tokyo'nun 40 km güneydoğusundaki Chiba kasabasında doğan Takaaki Nakagami, 2018 yılında Katalonya'ya yerleşmeye karar verdi.

Başarılı bir Japon motosiklet yarışçısı olan Takaaki Nakagami, şimdi ve her zaman disiplini ve inadı ile LCR Honda takımının bir parçası olarak MotoGP™ zaferinin peşinde. Takaaki Nakagami, ulusal düzeyde yarış kariyerine 2005 yılında memleketi Japonya'da GP125 şampiyonasına katıldığında başladı.



İlk sezonunda, sonunda 13. sırada bitirdiği Harc-Pro Honda takımı için yarıştı.

Bununla birlikte, ertesi sezon aynı takım- la devam ederek, şampiyonanın şimdiye kadarki en genç şampiyonluk galibi olma yolundaki her yarışı kazandığı için sonuçları önemli bir dönüş yaptı.

Bu erken başarı, 2007'de İspanya CEV 125GP şampiyonasında yarışarak ve o zamanki adıyla 125cc Dünya Şampiyonasına ilk joker girişini kazanarak Avrupa rekabeti- ne dalmasını sağladı. Japonya'ya dönmeyi seçmeden önce 125cc şampiyonasında iki sezonu tam olarak tamamladı.

Japonya'da daha fazla şampiyonluk kaza- nan başarılarının ardından Nakagami, ge- çen yıl Motegi'deki bir yedek performans sırasında onları etkileyerek 2012 Moto2 şampiyonası için Italtrans ekibiyle bir sürüşü garantiledi. Sonraki beş yılını, iki yarış galibiyeti, 14 podyum bitişi, beş pol pozis- yonu ve toplamda altıncılığa kadar bitirme dahil olmak üzere başarılı bir Moto2 kari- yeri oluşturmak için harcayacaktı. 2018'de Nakagami birinci sınıfa geçecekti ve şimdi beş sezonu en üst seviyede yarışarak ge- çirdi ve sürekli olarak ilk 10 içinde bitirdi.

### Takaaki Nakagami hakkında muhtemelen bilmediğiniz 9 şey

1. Tokyo'nun 40 km güneydoğusunda bir kasaba olan Chiba'da doğan Takaaki Nakagami, 2018 yılında Katalonya'ya yerleşmeye karar verdi.
2. Nakagami'nin, ailesinin Japonya'da baktığı biri sekiz yaşında iki Fransız Bulldog'u var. Nakagami köpeklerini çok seviyor ve ailesi ile her yaptığı görüntülü görüşmede onları gördüğünde çok mutlu oluyor.
3. Kız kardeşi Momo, pandemi öncesi yarışlara sık sık eşlik etti.
4. 2008'deki uluslararası ilk çıkışında Takaaki Nakagami 73 numara ile yarıştı. Ülkesinde kısa bir süre kaldıktan sonra 2012'de dönüşünde 30 numarayı kabul etti. Aslında MotoGP™ Akademisi'nde geçirdiği süre boyunca ona bu numarayı veren Alberto Puig'di.
5. Hobileri açısından, özellikle televiz-

yonda izlemekten hoşlandığı spor aktivite- leri arasında bisiklet, snowboard ve tenis geliyor.

6. Takaaki Nakagami yemek yapmayı seviyor ve şu anda Katalonya'da yaşıyor, Japon gastronomisine ilgi duyuyor ve özellikle Suşi onun için vazgeçilmez.

7. Biraz batıl inancılı olduğunu itiraf ediyor. Bunun kanıtı, motosikletine aynı taraftan binmesinin yanı sıra her zaman önce botunu ve sağ eldivenini giymesidir.

8. Özellikle yatak odasının duvarında asılı Mick Doohan ve Daijiro Kato'nun posterleriyle büyüdü. İdolü Valentino Rossi'den başkası olmasa bile, vatan- daşı Daijiro Kato onun gözünde büyük idolü idi.

9. La Casa de Papel en sevdiği dizi ve bir Di Caprio hayranı. Özellikle Grand Prix'e davet etmeyi hayal ettiği Will Smith'e olan hayranlığı ise bambaşka.

# Zamanı durduran adam TOM CRUISE

Helikopter kullanıyor, hareket halindeki trenlerin üzerinde koşturuyor, rolü gereği yüksek binalardan atlıyor, motosiklete biniyor... Üstelik bütün bunları 60 yaşında yapıyor. Kendi yaştlarının hatta daha genç meslektaşlarının bile dublör kullandığı tehlikeli sahnelerde kendisi oynuyor. Bir yandan da geçip giden yıllara rağmen fiziksel görünümünü koruyor. Bunun için de elindeki her tür imkanı sonuna kadar kullanıyor. Şakayla karışık olarak "Zamanı durdurmanın iksirini bulmuş gibi" deyimi sanki Thomas Cruise Mapother için söylenmiş gibi.

Yazı: Ferhat Gedik



**S**uri'nin babası, Nicole ve Katie'nin eski eşi. Öğretmen bir anne ile mühendis bir babanın Altın Küre ödüllü çocuğu. 2007 yılına kadar "dünyada en fazla para kazanan ve yapımcısına kazandıran" oyuncu...

Zaman bütün var oluş için aynı hızda akmaz bilirsiniz. Farklı tempolarda yaşayan insanların zamanı anlayış - kavrayış biçimleri başka başkadır. Dergimizin bu ayki konusu

yine bir Hollywood jönprömiyesi... Tabii ki Top Gun'in Capt. Pete 'Maverick' Mitchell'i, Mission: Impossible'in Ethan Hunt'ından söz ediyorum. Sevmek için çok sebebimiz var. Nefret etmek için de öyle... Ama bu önemli değil. Usta aksiyon starını sayfalarımıza taşıyan şey emsalsiz yakışıklılığı, sonra gelen kuşaklara verdiği ilham, sinema endüstrisindeki istikrarı ve bir adrenalin bağımlısı olması. Tom'un, Hollywood'daki

ilk menajeri Eileen Berlin, Henüz 18 yaşında Hollywood'a adım attığı ilk yıllarda Tom Cruise ile çalışan ve onun bugünlere gelmesinde de büyük emeği olan biri.

Ünlü oyuncunun o dönemde "çok hırslı ve güvensiz" olduğunu belirten Berlin, bunun da sonradan titiz ve kontrolcü bir yetişkine dönüşmesinde büyük etkisi olduğunu savunuyor.

3 Temmuz 1962'de Syracuse, New York'ta doğan Cruise oyunculuğa 1980'lerin başında başladı ve gençlik-komedi filmi Risky Business (1983) ve aksiyon filmi Top Gun'da (1986) başrollerde oynayarak çığır açtı. The Color of Money (1986), Rain Man (1988) ve Born on the Fourth of July (1989) filmlerindeki rolleriyle büyük beğeni topladı. Born on the Fourth of July'da Ron Kovic rolü ile Altın Küre Ödülü aldı ve En İyi Erkek Oyuncu Akademi Ödülü'ne aday gösterildi.

1990'larda önde gelen bir Hollywood yıldızı olarak, A Few Good Men (1992) draması, The Firm'de dahil olmak üzere ticari açıdan başarılı birkaç filmde rol aldı. Vampir film

kategoriye bambaşka bir boyut kazandıracak olan Interview with the Vampire'da Hollywood'un şampiyonalar ligi kadrosu ile yer aldı. 1996'da Jerry Maguire'da oynadı. Yine En İyi Erkek Oyuncu dalında Altın Küre Ödülü kazandı ve ikinci Akademi Ödülü adaylığını aldı. Cruise'un Magnolia (1999) adlı dramadaki motivasyonel konuşmacı olarak gösterdiği performans, ona bir Altın Küre Ödülü daha kazandı ve tekrar En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu dalında Akademi Ödülü'ne aday gösterildi.

O zamandan beri, Cruise büyük ölçüde bilim kurgu ve aksiyon filmlerinde rol aldı, kendini bir aksiyon yıldızı olarak tanımladı ve ne-

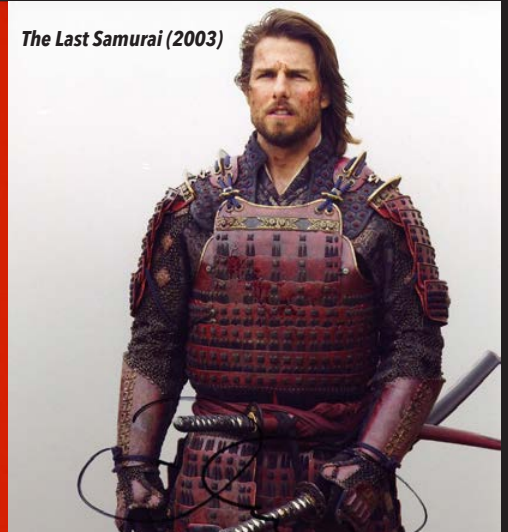
redeyse hiç dublör kullanmadan sinemadaki istikrarlı yükselişini sürdürdü. 1996'dan 2018'e kadar Mission: Impossible filmlerinin altısında da Ethan Hunt'ı canlandırdı. Bu türdeki diğer önemli rolleri arasında Vanilla Sky (2001), Azınlık Raporu (2002), The Last Samurai (2003), Collateral (2004), War of the Worlds (2005), Knight and Day (2010), Jack Reacher (2012), Oblivion (2013), Edge of Tomorrow (2014) ve Top Gun: Maverick (2022) yer alıyor.

Tom bir söyleşinde 2000 yılında oynadığı "Görevimiz Tehlike 2" filminin usta yönetmeni John Woo için şöyle demişti; Bu filmin yönetmenliği konusunda John



*Risky Business (1983)*

**Joel Goodsen**'la tanışın. Çalışkan, üniversiteli, 17 yaşında. Sorumluluk sahibi, güvenilir bir evlat. Belki de fazlasıyla iyi. Joel'in ailesi şehirdişine çıkarlar ve evi oğullarına bırakırlar. Ona güvenleri sonsuzdur. Belki bu kadar güvenmeseler daha iyi olur. Evde yalnız kaldığı zaman Joel bir sürü Riskli İş'e imzasını atmıştır.

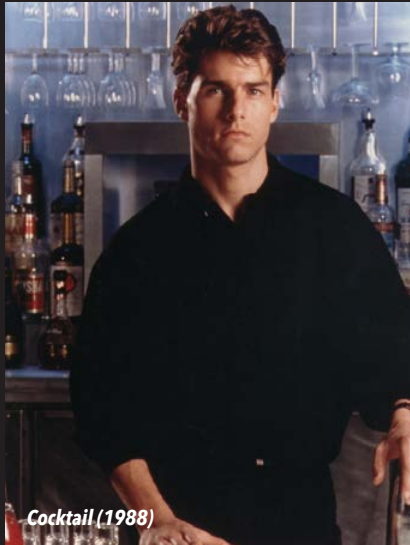


*The Last Samurai (2003)*





Woo'nun adı geçtiğinde çok heyecanlanmıştım. Çünkü efsanelere dayalı bir serüven filmi havasında bir aşk öyküsü çekmek istiyordum. Filmdeki renk tonları toprak, rüzgâr ve ateşin renkleri oldu. Ayrıca Robert Towne'in imzasını taşıyan karakterler, öykü anlatımı ve diyaloglar da ayrı bir heyecan unsuruydu. Zaten "Görevimiz Tehlike" serisinin bir özelliği vardır ve her defasında farklı bir serüven yer alır. Bu yüzden devam filmi olarak adlandırılması doğru olmaz. Bir filmin stilinin nasıl olacağını yönetmeni belirler. Ben de hem bir John Woo, hem de "Görevimiz Tehlike" hayranı olarak bu filme yapımçı sıfatıyla imzama koyarken ortaya nasıl bir film çıkacağını görmek istiyordum. John Woo'nun hizmetinde olmaya hazırım. Sonuçta ortaya John Woo'nun 'Görevimiz Tehlike'si çıktı.



Cocktail (1988)

Hayatı boyunca ya pilot ya da oyuncu olmak istediğini her zaman dile getiren Cruise 36 yıl sonra Top Gun: Maverick'te Kaptan Pete Mitchell'i karakterini yeniden canlandırdı. Cannes Film Festivali'nde görkemli bir gösterimle izleyiciyle buluşan Top Gun: Maverick'in yapımçılığını da Cruise üstlendi. Prestijli ödül töreninde Cruise'a onur ödülü olarak Altın Palmiye takdim edildi. Ünlü aktör verdiği yeni röportajda çocukken hep pilot ya da oyuncu olmak istediğini ve ilk Top Gun filminin ikisine birden olanak tanınması nedeniyle "hayatını değiştirdiğini" söyledi. Aktör, "Tek istediğim pilot veya oyuncu olmaktı. Bu yüzden Top Gun havacılık tutkum dahil pek çok açıdan büyük bir andı" dedi. Devam filminde jetlerle uçarak

rüyasını gerçekleştirdiğini ifade eden aktör, "Maverick'te çok sevdiğim bir karakteri canlandırdım" dedi.

### Zor sporları ve tartışmalı rolleri neden seviyorsunuz?

Heyecan veriyor. Aksiyon güç demektir.

### Nedeni bu yani?

Çok seviyorum. Nedeni gerçekten bu. Zorlukları, mücadeleyi severim. Bunu yapabilecek miyim duygusunu severim. Keşfetmeyi, zor sporlar yapmayı severim. Fakat şimdi yapmıyorum. Çocukken birtakım çılgınlıklarım oldu. Şöyle bir oyuncak vardı, havaya atıyordunuz, üstünde küçük bir paraşütü



Top Gun (1986)

vardı ve yere iniyordu. Bunun müthiş bir şey olduğunu düşündüm. Televizyonda da atlayan paraşütçüleri gördüm. Hep paraşütle atlamak istemişimdir. Bir gün yatağımın çarşafını yırttım uçlarına ip bağladım, sırtıma taktım ve çatıdan kendimi atınca yere çakıldım. Daha 4 yaşındaydım. Büyüdükçe bazı şeylerin nasıl yapılması gerektiğini öğrendim.

### Tanınmamış biri olarak kalmayı ve normal bir yaşam sürdürmeyi hiç istediniz mi?

Hayır, aksine tam tersini düşündüm çünkü ben hayatla iç içe olmayı seviyorum. Bulduğum pozisyonda da insanları tanıyabiliyorum. Çünkü ünlü olsam da yaşa-

mımı bir duvarın arkasında geçirmiyorum. Yaptığım birçok şey beni hayata bağlıyor. Hayatı yaşadım. Çok gezdim. Ve tanıştığım her kişinin benzersiz olduğunu keşfetim. Normal diyorsunuz. Normal diyebileceğiniz bir insanla henüz tanışmadım. Bunu küçük düşürücü bir şey olarak söylemiyorum. Ve bu sosyal örtüyü kaldırdığınızda incelikleri görüyorsunuz. Gerçekten her insanın anlatacak bir hikâyesi var. Her insanın kendi maceraları ve dramaları var ve her biri benzersiz.

### Bir rol için, bir film için fiziksel olarak ne kadar değişebilirsiniz?

Bilmiyorum, karaktere ve ihtiyaca bağlı bu. Bazen küçük bir değişiklik yeterlidir.

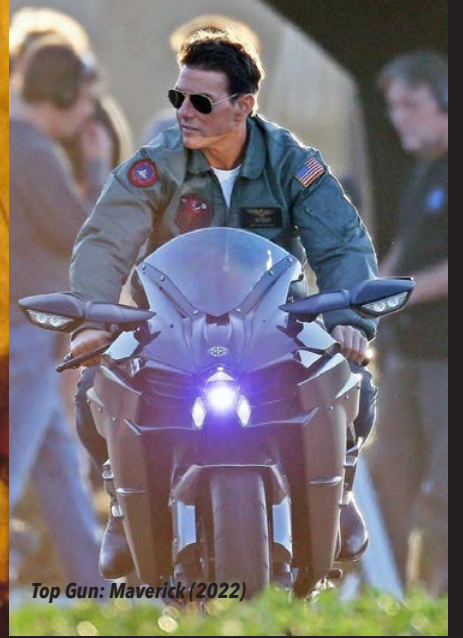
Fakat bir senaryoyu okurken bunu nasıl gerçekleştireceğimi düşünmeye çalışırım. Vincent'e bakacak olursak, Michael Mann çok zeki bir filmci. Ona resimler gönderdim, o da tipimi buldu.

Bundan çok heyecan duyuyordum. Ona resimler gönderiyordum, yaratmak istediği tip için değişik stiller, değişik varyasyonlar deniyorduk. Saç ve makyajına kadar. İyi iş çıkardı, çok iyi bir karakter yarattı. Bir aktör olarak, karakterin üzerinde çalışırsın, bazen içeriden dışarıdır bazen de dışarıdan içeri. Karakterin gerektirdiklerine bakırım ve onu hissetmek için çalışırım. Neye ihtiyacım olduğu karakterine göre değişir.

Bugüne dek canlandırdığım karakterlere bir bakın. "Manolya"daki Frank T.J. Mackey karakterinden tutun da "Doğum günü Dört Temmuz" ya da "Jerry Maguire"daki karakterlerin hiçbirinde stüdyolara bir yönlendirme olmadı. Yani nasıl bir film yapmam gerektiğini söylemeye kalkışmadılar. İnsanlar benim hakkımda ne düşünüyorlar, bunu bilemem ama sonuçta ben neysem oyum. Ne demek istediğimi anlıyor musunuz? Tom Cruise portresi çizilen bir karakter değildir.



Mission: Impossible II (2000)



Top Gun: Maverick (2022)



## Görevimiz Tehlike 2'de John Woo'yla çalışmak nasıldı?

John Woo daha işin başındayken bana, "Bak, bu film bir aşk öyküsü olacak. Ben bu filmi aksiyona dayalı bir aşk öyküsü olarak çekmek istiyordum" demişti. Dolayısıyla bu yeni filmde farklı tonlar ve karakterler yakaladık. Sanıyorum seyirciler de aradaki farkı hissetti. Tabii ki filmin adına uygun olarak yapılması olanaksız görev unsurları da devam ediyor. Ama filmin karakter zenginliğine ve duygusal unsurlara daha fazla yer verdiği de bir gerçek.

## Yaşlandıkça, filmlerinizi için yaptığınız tercihler değişiyor mu?

Hayır, demek istediğim her seçim farklıdır. Her parça ile karşılaştığınızda, iyi bir senaryo okuduğunuzda, Michael Mann bana bir şey gönderdiğinde... Bu bir entellektüel karar değil. Önümüzdeki yıllarda neler yapılacağına dair bir planım yok. Herhangi bir şeyi okuduğumda ona başlanırsam... Fakat genellikle sonradan röportajlar yaparken ben bu filmle neden ilgilendim diye düşünüyorum. Fakat, bunu yapacağım, şunu yapmayacağım diye önceden bir düşüncem yok. Her çeşit filmi seviyorum ve çok farklı türde filmler yapma olanağına sahip olmak istiyorum.

## Güçlü olduğunuz zaman bütün filmi sırtınızda taşıdığınızı hissediyor musunuz?

Bu işi uzun zamandır yapıyorum. Her zaman kendimden çok fazla şey beklerim. Tecrübemden de çok şey bekliyorum. Yapabildiğim şeyler benim gücüm dahilinde yapabileceğimin en iyisi.

Para da kazandırıyor. Tekrar tekrar yapıyorum bunu. Fakat bu öyle bir şey ki, çok da keyif alıyorum. Yaptığım işten gerçekten keyif alıyorum. Filme harcanan paradan sorumlu hissediyorum kendimi ve çok seyirci toplayan bir film yapmaya çalışıyorum.

## Hatalar yaptınız mı ve bunları nasıl telafi ediyorsunuz?

Tabii ki ben de hatalar yaptım. Elbette insan hata yapar. Her gün hata yaparsınız. Ancak hatalara gömülmezsiniz ve ders alarak yola devam edersiniz. Bu çok önemli. Aktörlere, büroama gelen gazetecilere anlatıyorum. Hatalardan ders alın ve ilerleyin. Fakat dün olanlar için kaygılanmayın. Artık şu an var, bugün ve yarın var önünüzde. Bu yüzden ilerlemeye devam edin ve etmeli-siniz de. Ayrıca aktörlük de kendinize hata yapma fırsatı tanımanız gereken bir iş. Bu hataları istersiniz. Kazaları istersiniz. Bundan korkmayın. Başarısız olmaktan korkmayın. Bu olabilecek en kötü şeydir. Korkunç ve berbat bir durumdur. Öyleyse deyin ki bugün yeni bir gün ve devam edin. Olacaktır.

Samimi bir şekilde sorularımızı cevaplayan aktör kusursuz bir insan mı? Belki de hayır. Belki de evet. Usta oyuncuyu bugünlere getiren derin tutkusu içinde filmlerinde mutlaka kullandığı bir donanım olan motosikletleri asla unutmamak gerek.

Her sahnesi ikonik bir ana dönüşen motorlar koleksiyon olarak da Cruise'un göz bebeği. Şimdi de Tom'un hayatının değişmez bir parçası olan bu güzel makinelere biraz yakından bakalım.



# Filmlerinde Tom'un kullandığı güzel makineler...



Filmlerinde Tom'un kullandığı güzel makineler...

## TOP GUN - Kawasaki Ninja 900 / GPz900R

op Gun bir onur ödülüdür. Bunu elde etmek için bu alanda mücadele veren herkes heyecan içindedir. Pete Mitchell, yüksek düzeyde eğitim görmek üzere Miramar Donanma Hava Üssü'nde bulunmaktadır ve bu ödülün peşindedir. Aynı zamanda kıdemli pilot Tom Kasansky de bu yola baş koymuştur. İkiisi arasında bir rekabet söz konusudur. Mitchell, diğer pilotlar tarafından çok sıcak karşılanan biri değildir çünkü vaktiyle babası, bir kazaya neden olur. O kazada da hem kendi ölür hem de birçok asker şehit olur. Mitchell bir süre sonra Charlotte Blackwood ile tanışır ve onunla aşk yaşamaya başlar.

## Days Of Thunder - 1990 / Harley Davidson Heritage Softail Classic

Cole Trickle genç ve tecrübesiz olmasına rağmen son derece yetenekli olan, fakat yeteneğini başarıya nasıl dönüştüreceği hakkında hiçbir fikri olmayan kendini beğenmiş bir yarış pilotudur. Küçük yaşlardaki hatasız sürüşüyle herkesin dikkatini çekmeye başladığı günlerde Tim Dolan'ın desteğini kazanır. Dolan, eski bir NASCAR şampiyonu olan Harry Hoghe' u Trickle ile tanıştırmı ve onun kullanması için özel bir araba üretmeye ikna etmeye çalışır. Hoghe yetenekli gence kendi yarış tecrübelerini aktarır ve yeteneğini nasıl kullanması gerektiğini gösterir.

## Knight and Day - 2010 / Ducati Hypermotard

June, sevimli, hoş, tekdüze bir yaşam sürmesinin yanı sıra yalnızlığı ile barışık bir şekilde günlerini geçiren genç bir kadındır. Bu sıradanlık geçişinde hayat süren June (Cameron Diaz), kız kardeşinin evliliği için tatlı bir telaş içinde, büyük güne hazırlık yapmaktadır. Tesadüf eseri gizli bir ajan olan Milner (Tom Cruise) ile karşılaşır. June, Milner'la tanışmalarının ardından bir yandan tehlikeli

bir yandan da eğlenceli bir dizi maceranın içine düşer. Ama ne yaparsa yaparsınlar, tesadüfler onları hep bir araya getirecektir.

## Oblivion - 2013 / Honda CRF450X

Oblivion'da askeri bir yönetim Jack adında deneyimli bir askeri, insanoğlunun bir zamanlar "Dünya" diye adlandırdığı terk edilmiş bir gezegene keşif için yollar. İnsanlığın büyük yok oluştan önce nasıl koşullarda yaşadığını araştırmakla dahası yaşayan herhangi bir canlı olup olmadığını bulmakla görevlidir.

İnsanlığın bir zamanlar yuvası olan Dünya gezegeni birtakım uzaylı canlılar tarafından işgal edilmiştir ve gezegende hala varlıklarını sürdürmektedirler. Jack tüm bunları araştırmakla görevliken, karşısına hiç beklemediği sürprizler de çıkacaktır...

## Mission Impossible II - 2000 / Triumph Speed Triple

Sean Ambrose emekli bir IMF ajanıdır. Bilim insanları tarafından üretilen Chimera isimli ölümcül bir virüsü elde etmeye çalışmaktadır. Bu virüsün piyasadaki paha biçilmezliğini kullanıp milyarlarına ulaşmak ise tek hedefidir. Dünyanın en ünlü ve en gizli ajanlarından biri olan Ethan Hunt ise Ambrose'nin peşine düşer.

## Mission Impossible III - 2006 / G3 Hellcat Mission

Gelmiş geçmiş en ünlü ve karizmatik ajanlardan biri olan gizli ajan Ethan Hunt gizli servis IMF'den ayrılmış, kendisinin geçmişini bilmeyen nişanlısı Julia Meade'le birlikte gözlerden uzak yeni bir hayata başlamıştır. Fakat ajanın geçmişi burada da onu rahat bırakmayacaktır. Eski görev arkadaşlarından biri olan John Musgrave bir



Oblivion - 2013 / Honda CRF450X



Mission Impossible II - 2000 / Triumph Speed Triple



Mission Impossible:  
Fall Out 2018 -  
BMW R9T Scrambler



Mission Impossible: Rogue Nation - 2015 BMW S1000RR

Edge Of Tomorrow - 2014 / Triumph Thruxton 900



Knight and Day - 2010 / Ducati Hypermotard

Top Gun Maverick - 2022 / Kawasaki H2 Ninja



görevle çakalmıştı... Azılı bir silah kaçakçısı olan Owen Davian kimse tarafından durdurulamamıştır. Bu suçluyu yakalayabilmek için ihtiyaç duyulan tek kişi Ethan Hunt'tır...

### Mission Impossible: Rogue Nation - 2015 BMW S1000RR

Ethan Hunt ve ekibi; bu zamana kadar karşılaştıkları en büyük düşmana karşı mücadeleye girmeye hazırlanıyor. IMF'i ortadan kaldırmayı hedefleyen uluslararası bir dolandırıcılık örgütü olan Sendika'nın tehlikeli faaliyetlerinden kurtulmayı hedefleyen ve bu yasadışı örgütün kökünü kazımak için yola çıkan ekip; kısa bir süre sonra bu son derece tehlikeli organizasyonun hedefi haline geliyor. Bu kovalamaca hem Hunt hem de mahareti ekibini; en zor görevlerinden biriyle karşı karşıya getiriyor.

### Mission Impossible Ghost Protocol - 2011 / BMW R1200 GS - F800GS

Bu öyle sıradan bir görev değil. Global çapta olay yaratacak terörist bir bomba saldırısına neden olmakla itham edilince IMF kapatılma noktasına gelir. Ethan Hunt ve arkadaşları, "Ghost Protocol" adı verdikleri yeni bir operasyon ile kimlik değiştirerek bu sefer kendi birimlerini temiz çıkartmak için mücadele verecekler. Kimseden

yardım almadan, kimseyle iletişimde olmadan. Bu en tehlikeli, en zor görev...

### Mission Impossible: Fall Out 2018 - BMW R9T Scrambler

Mission: Impossible Yansımalar, Görevimiz Tehlike serisinin 6. devam halkasıdır. İkonik ajan Ethan Hunt, birlikte çalıştığı IMF ekibi ve tanıdık birkaç dostu sıkıntılı bir zamandır. Berlin'deki görevin ters gitmesi sonucunda Ethan Hunt CIA ile ters düşer ve denetimsizliği sebebiyle CIA'nın kara listesine girer. Ancak insanlığı tehdit eden yeni bir tehlikenin ortaya çıkışıyla birlikte herkes zamana karşı bir yarışa koyulur... Filmin başrolünü Tom Cruise üstlenirken kadroda Luther Stickell rolündeki Ving Rhames, Benji Dunn rolündeki Simon Pegg ve Ilsa Faust rolündeki Rebecca Ferguson, Alan Hunley'i canlandıran usta oyuncu Alec Baldwin, Solomon Lane'i canlandıran Sean Harris, Julia Meade'i canlandıran Michelle Monaghan, Henry Cavill, Vanessa Kirby ve Angela Bassett yer alıyor.

### Edge Of Tomorrow - 2014 / Triumph Thruxton 900

Yakın gelecekte dünyayı ele geçiren Mimics adlı uzaylı birliği, birçok büyük şehri yok eder ve milyonlarca insanı ölümün eşiğinde bekletir. Dünyada hiçbir ordu, onları

hızına, silahlarının gücüne ve de en önemlisi telepati yoluyla emir verme ve uygulama güçlerine ulaşamaz. Artık dünyadaki tüm ordular bu uzaylı sürüsüne karşı güçlerini birleştirmek durumundadır ve bu güç birliği dışında ikinci bir şansları yoktur. Subay Bill Cage daha önce bu savaşlardan hiçbirine katılmamış tecrübesiz bir askerdir ve atıldığı yeni görevi onun için bir nevi intihar anlamına gelmektedir. Beklenen olur; Cage dakikalar içerisinde öldürülür... Fakat bu bir sonu değil, yeni bir başlangıç doğurur.

### Top Gun Maverick - 2022 / Kawasaki H2 Ninja

Top Gun: Maverick, pilot Pete "Maverick" Mitchell'in hava kuvvetlerine geri dönüşü sonrası yaşananlara odaklanıyor.

Amerika Birleşik Devletleri Deniz Kuvvetleri Teğmeni Pete "Maverick" Mitchell, donanmaya verdiği 30 yıllık başarılı hizmetin ardından, test pilotu olarak sınırları zorlar. Kendisini karaya bağlayacak herhangi bir görevden uzak durmak isteyen Maverick, kendisini Top Gun mezunlarından oluşan bir müfrezeyi özel bir görev için eğitirken bulur. Hem belirsiz bir gelecekle hem de geçmişindeki anılarıyla karşı karşıya olan Maverick, gitmek zorunda olduğu görev nedeniyle en büyük korkularıyla yüzleşmek zorunda kalır.



## Dünya Motosiklet Endüstrisi ve 2023 Büyüme Trendi

### Koray ÖZTOPÇU

Garanti BBVA Tüketici Finansmanı Direktörü

Pandeminin ardından başlayan ve hala devam eden Ukrayna - Rusya savaşı ile 2022 yılında tüm dünyada yaşanan zorlu ekonomik koşullar, küresel ekonomi ve ticarette önemli aksamaları beraberinde getirdi. Savaş nedeniyle yaşanan arz şoku gıda ve yakıt fiyatlarında etkisini sürdürüyor. Bunların tümü, yüksek enflasyona ve beraberinde küresel finansman koşullarında sıkılaşıma neden oluyor. Bunlara rağmen 2022'de tüketicinin mobilite talebindeki etkisi motosiklet araç pazarını %3,7 artırdı. Otomotiv endüstrisi, mikroçip kıtlığı ve elektrifikasyona geçişten kaynaklanan bir krizden doğal olarak etkilenirken, mo-

tosiklet pazarının ise yükselen trendle yoğun talep gördüğünü görüyoruz. Son açıklanan raporlarda 84 ülkede toplanan kayıt verilerine göre, 2022'nin ilk dokuz ayında küresel scooter ve motosiklet satışları 40,5 milyon (+%3,7) oldu ve 2022 yılı için rakamın 61,8 milyon adet olacağı tahmin ediliyor. Bu rakam scooter ve motor satışlarında şimdiye kadar görülmemiş en yüksek ikinci seviye olacak. Pandemide yoğun kapama yaşayan ve en büyük pazar olan Çin'de rakamların %5,1 gerilemesine rağmen, gerçekleşen artışın Hindistan alt kıtası ve Latin Amerika'daki çift haneli artış sayesinde gerçekleştiğini görüyoruz.

Otomotiv endüstrisi, pilli elektrikli arabalara, hidrojen yakıt hücrelerine ve yeni hibritlere geçiş yaparken, hükümetler de emisyonları ve karbon ayak izini sınırlamak ve bir elektrikli araç şarj altyapısı oluşturmak için düzenlemeler yapıyor. Motosikletlere yönelik düzenlemelerin biraz daha uzun süreceği beklense de, pandemi sonrası e-mobilite talebi ile bu süreç daha da hızlanacak.

Avrupa Parlamentosu'ndan temsilciler ve Avrupa Motosiklet Üreticileri Birliği motosikletlerin geleceği hakkında farklı görüşleri savunuyor. Avrupa Parlamentosu temsilcileri karbon nötrlüğün üreticilerin





Son açıklanan raporlarda 84 ülkede toplanan kayıt verilerine göre, 2022'nin ilk dokuz ayında küresel scooter ve motosiklet satışları 40,5 milyon (+%3,7) oldu ve 2022 yılı için rakamın 61,8 milyon adet olacağı tahmin ediliyor. Bu rakam scooter ve motor satışlarında şimdiye kadar görülmüş en yüksek ikinci seviye olacak.

taşıyacağı tartışılmaz bir sorumluluk olduğuna inanıyor ve destekliyor. Avrupa Motosiklet Üreticileri Birliği ise motosikletlerin sahip olması gereken silindir sayısının önemli olduğunun altını çiziyor.

Akülü elektrikli motosikletler bir süredir tüketicilerin beğenisine ve kullanımına sunuldu. Elektrikli bisikletler şehir içi hareketlilik için çok uygun olsa da, özellikle yenilenebilir enerji ihtiyacını da hatırlatıyor. Hidrojenin de gelecekte yenilenebilir enerjiyi kullanmanın benzer bir aracı olarak kullanılacağı görüşleri daha da benimsenmeye başlandı.

Motosiklet pazarı, ABD'de de elektrığe doğru ilerliyor gibi görünüyor; eski üreticiler ve yeni mobilite girişimleri, kentsel e-mobilite araçları üretmeye odaklanıyor. Birçok yeni araştırmaya göre, her türden bisiklet giderek daha popüler hale geliyor. Bisiklet pazarı 2019-2020 arasında %20,



ardından 2021 ise önceki yıla göre %1,3 büyüme gösterdi. Kullanıcılara bakıldığında gençlerin sayısının arttığı ve yaş ortala-

masının 44 yaş altında olduğunu görüyoruz. Avrupa'da ise AB genelinde GSYİH'nin 21,4 milyar Euro'luk (20,9 milyar \$) sektör gelir endeksini temsil eden tahmini 14 milyon motosiklet yollarda yer alıyor.

Mobilitayı desteklemek, 2053 karbon nötr hedefimize doğru ilerlemek, şehirlerde e-mobilitayı destekleme, diğer taraftan doğayla barışık, iç içe tatil yapmak ve gezme isteği olan tüketicilere hayallerindeki motosiklet, elektrikli motosiklet, e-bisikleti almaları için "Motosiklet Kredisi" ve "Dijital Alışveriş Kredileri" ürünlerimizi müşterilerimizin kullanımına sunduk. Garanti BBVA olarak sürdürülebilirlik temel stratejilerimizden biri. Yenilikçi çözümlerimizle daha çevreci bir gelecek için çalışmalarımızı aralıksız sürdürerek bu yapılarla Türkiye'nin düşük karbonlu ekonomiye geçişine destek sağlamaya devam edeceğiz.



# TED SIMON

## Motosikletin Vaftiz Babası

Motosikletin vaftiz babası. Dünyayı motosikletle dolaşan ilk insanlardan. Antartika hariç tüm kıtaları dolaşan nadir seyyahlardan. Başlangıçta her motorcu gibi olabildiğince uzun süre dolaşmak yeni yerler görmek ve yeni insanlarla tanışmak amacındaydı. Her şey 1970'lerin başında başladı. Triumph Tiger 100 model motoru ile yola çıkan Ted bir efsane olacağını aklının ucundan geçirmiyordu.

**Yazı:** Ferhat Gedik



Ellili ve atmışlı yıllar boyunca Steve McQueen ve Marlon Brando gibi isimler Triumph adını motosiklet tarihine yazdı, öte yandan hız rekorları ve yarış pisti başarıları Thunderbird, Bonneville, Tiger ve Trident gibi motosikletlere ikonik bir statü verdi. Ted'in yoldaşı Triumph Tiger 100 idi. İlk yola çıktığında henüz ata bile binmemiş bir acemi çaylaaktı. Buna rağmen yol boyunca motosikletini tamir edilecek kadar bir deneyim kazandı. Ted ilk motor bakımını Kahire'de yaptı. Orada



bulduğunda Lübnan iç savaşı devam ediyordu. İlk tamirat deneyimi oldukça sıkıntılı ve yorucu geçmişti.

1973'te 42 yaşındaki Ted Simon, İngiltere'den 500 cc'lik bir motora binerek ayrıldı ve 4 yılını dünyayı dolaşarak geçirdi. 45 ülkede seyahat eden ve 64.000 mil yol kat eden Ted'in yolculukları daha sonra kitaplaşacak ve efsaneyi yaratan süreci perçinleyecekti. Şu anda 92 yaşını dolduran Ted, 2001 yılında orijinal macerasının

rotasını tekrarladı ve neredeyse 30 yıl sonra tanıştığı insanların, çok değer verdiği bağlantıların ve yıllar önce yaşadığı kültürlerin artık aynı olmadığını gördü. Bir zamanlar ziyaret ettiği ve onu etkileyen yerlerin çok farklı olduğunu ve kendisinin bile değiştiğini keşfetmesi bu tekrar eden yolculuğun sonucu olmuştu. Ted'in hayata bir bütün olarak bakma tutkusuna vardı ve uluslararası motor tutkunlarını nasıl etkilediği oldukça ortada. Yaşlı kurdun kitapları 2004 yılında iki iyi adama ilham verdi. Ewan McGregor ve Charley Borman 2004 yılında Londra'dan New York'a motosikletlerle (Uzun Yol Turu) yaptıkları yolculukta Simon'la Moğolistan'da buluşmayı ayarladılar.

### Uzun bir yolculuğa çıkmayı planlayanlara tavsiyeniz var mı?

Beklentilerinizi azaltın. Mümkün olduğunca az taşıyın. Yavaş gidin. İnançınız ve pozitifliğinizden ödün vermeyin. İletişime geçeceğinize insanlarla makul ve kısa konuşmaya özen gösterin.

### Günümüz gezginlerinin önündeki en büyük engellerin neler olduğunu düşünüyorsunuz?

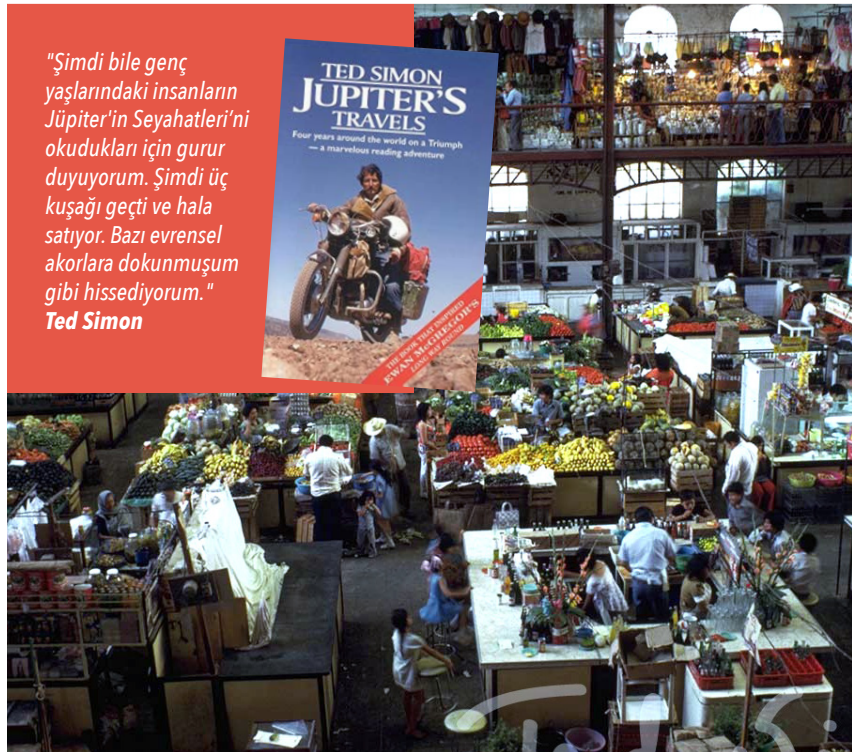
Eksik ve yetersiz bilgi ile yapacakları yolculukların özünden uzaklaştıklarını görüyorum. Ayrıca bugün en zor şeylerden birinin motosikletin masrafları olduğunu düşünüyorum.

### Dünyanın neresine geri dönmekten kaçınırdınız?

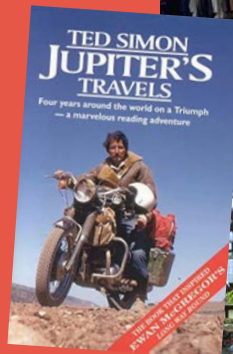
Aslında, kaçınmanız gereken yerler genellikle en ilginç yerlerdir.

### Son yolculuğun neydi?

"Tek silindirli BMW Funduro 650'i Almanya'dan Yunan adalarına sürdüm. Motoru 1999'dan beri kullanıyorum. Neden Yunan adaları? Okyanusun kenarında oturmanın, balık yemenin ve sadece Yunanistan'da olmanın nasıl bir şey olduğunu görmek istedim. Ama bundan daha fazlası, her şeyin nerede başladığını görmek istedim. Greek medeniyetinin benim için yeri apayrıdır. Yunanistan birçok yönden beklentilerini karşıladı ve adalar Yunan kültürüne gerçekten iyi bir girişti. Her zaman Atina'daki Akropolis'i ziyaret etmek istemiştik; bunu yapmanın önemli olduğunu hissettim.



"Şimdi bile genç yaşlarındaki insanların Jüpiter'in Seyahatleri'ni okudukları için gurur duyuyorum. Şimdi üç kuşağı geçti ve hala satıyor. Bazı evrensel akorlara dokunmuş gibi hissediyorum."  
**Ted Simon**

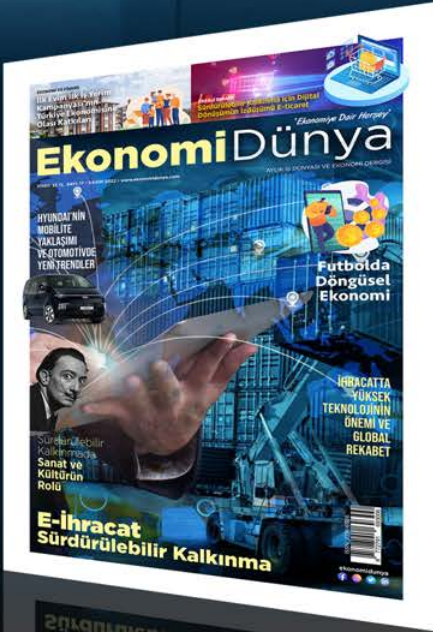




# 3FFF YAYIN GRUBU

25 yıl

Yayıncılıkta Yaratıcı Çözümler..



Dergi • Gazete • Web • Ajans

0212 932 82 41

0531 955 27 96 • 0530 263 71 32

## Marquez: “Favori biz değiliz”

**Marc Marquez, uzun zamandır ilk kez ne Honda'nın ne de kendisinin bir MotoGP sezonuna favori olarak başlamadığını söylüyor.**

Kolunu kirmasının ardından eski formunu yakalamak adına elinden geleni yapan fakat birden fazla operasyon geçirmesine rağmen bir türlü eski haline dönemeyen Marquez, geçen yıl dördüncü kez bıçak altına yatmıştı. Bu operasyon sayesinde Marquez, artık kendisini daha iyi hissediyor ve kışın antrenmanlarını epey artırdı. Bu sakatlık Marquez'e, muhtemel dünya şampiyonluklarına mâl oldu ve artık yeniden şampiyon olup olamayacağı büyük bir muamma. Hâlâ hızlı olduğunu göstermeye devam eden Marquez, kendisini çok daha iyi hissetse de, 2023 için kendisini favori olarak görmüyor. GQ'ya konuşan İspanyol sürücü, “Kendime koyduğum temel hedef Mart ayındaki ilk yarışa sorunsuz şekilde katılmak. O zaman kolumun neleri yüzde 100 yapabileceğini bileceğim, tabii ki bu tamamen sağlıklı bir kolun yüzde 100'ü olmayacak. Ancak kolumu, sürüş için mükemmel bir işlevselliğe getirmemiz gerekiyor ve sanırım yavaş yavaş buna yaklaşıyoruz çünkü artık çok daha iyi olduğunu görebiliyorum. Sanırım uzun zamandır ilk kez bir sezona favori olarak başlamıyoruz, hatta benim durumum ya da Honda'nın durumu nedeniyle şampiyonanın ilk üç ya da dört favorisi arasında bile değiliz. Haliyle en azından ilk yarışlarda gerçekçi olmalıyım, aksi takdirde hayal kırıklığı üstüne hayal kırıklığı yaşarım.” dedi.



## Kaçkar Dağları, Avrupa'da helikopterli kayağın merkezi olma yolunda ilerliyor

İsviçre Alpleri'nde ve dünyadaki kayak merkezlerinin pek çoğunda bu yıl yeterli kar olmazken heliski sporunun Türkiye'deki merkezi haline gelen Kaçkar Dağları'nda 13 hafta sürecek faaliyetlerde doluluk yaşanıyor. Helikopterle sporcuların zirvelere bırakıldıktan sonra yamaçlardan kaydığı ekstrem spor dallarından heliski, dünyada sayılı merkezlerde gerçekleştiriliyor. Tehlikeli olduğu kadar heyecan verici de bulunan bu spor, Türkiye'de Kaçkar Dağları'nın Rize sınırları içinde kalan Çamlıhemşin ilçesinde 2005'ten itibaren sürdürülüyor. Çamlıhemşin ilçesine bağlı Ayder Yaylası ile Kaçkar Dağları'nda gerçekleştirilen heliski sporu, Türkiye-İsviçre ortaklığındaki Turkey-Ayder Heliski Havaçılık ve Turizm Şirketi'nce yürütülüyor.

## Japonya'da skuter kullanımında ehliyet şartı kaldırılıyor

Japonya'da sürücü ehliyetine ihtiyaç duymadan elektrikli skuter kullanımına izin verilecek. Doğu Asya ülkesi Japonya, kentlerde yaygınlaşan elektrikli skuterlere yönelik kullanım şartlarını değiştirdi. Ulusal Polis Ajansı (NPA) açıklamasına göre, elektrikli skuter kullanımında ehliyet şartı kaldırılacak. Temmuz başında yürürlüğe girecek karar, saatte maksimum 20 kilometre hıza ulaşabilen skuterleri kapsayacak. Buna göre kask şartı aranmayacak, 16 yaş altı kişilere kullanım yasağı sürece ve araçlar kaldırılma durumunda kullanılamayacak. Altköllü sürücülere ya da sürüş sırasında cep telefonu kullananlara ise trafik cezası uygulanacak.



# Honda, yeni motosikletini 22 Şubat'ta tanıtacak

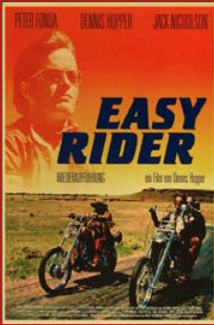
Honda'nın planında değişiklik var: başlangıçta açıklanan tarih değiştirildi. Buna göre Marc Marquez ve Joan Mir'in yeni RC213V'si 22 Şubat'ta tanıtılacak. Etkinlik yeri için Madrid seçilirken, lansman 1995'ten beri takımın ana sponsoru olan Repsol'un İspanya'daki kampüsünde yapılacak.

Bu yıl Marc Marquez'in yanında, MotoGP kariyeri boyunca Suzuki'de yarışan ve 2020'de şampiyonluk ipini göğüsleyen Joan Mir olacak. Gözler aynı zamanda RC213V'nin üzerinde olacak çünkü son üç yılda yaşananlardan sonra artık Japon üreticinin iyi bir motosiklet üretmesi isteniyor.

Giderek daha rekabetçi ve acımasız hale gelen mücadelede öne geçmek adına hem fabrikada hem de garajda birçok çalışma yapıldı. Honda'nın lansman tarihini onaylanmasıyla, lansman takvimi neredeyse tamamlandı. Eksik olan tek şey, sunum tarihi ve yeri hâlâ bilinmeyen Mooney VR46 ekibinin duyurusu gibi görünüyor.



## MOTOSİKLET TUTKUNLARININ MUTLAKA İZLEMESİ GEREK!



### Easy Rider (1969)

İki maceraperest motorcu Amerika'nın güneyine doğru dumanlı bir yolculuğa çıkarlar. Yolculukları esnasında Amerikan ruhunu rüzgar gibi arkalarına alıp, ülkenin farklı yüzleriyle karşılaşır. Otostopçular, değişik mola yerleri ve hayatlarına girip çıkan her şey onları yollara daha fazla bağlar. Peter Fonda, Dennis Hopper ve Terry Southern tarafından yazılan film, katıksız bir yol filmi. 68 kuşağının yollara ve özgürlüğe duyduğu bağlılığa dair yapılmış en güçlü film. Tüm karakterlerin neredeyse doğaçlama, içinden geldiği gibi hareket ettiği tartışmasız bir kült film.

**Yönetmen :** Dennis Hopper





## İkinci El Motosiklet Alırken Fiyatlara Dikkat!

İlk kez motosiklet alacaklar veya çeşitli nedenlerden dolayı motosikletini değiştirmek isteyen ve ikinci el motosiklet almak isteyen okuyucularımız bu yazıyı dikkatle okuyun. Hızla artan enflasyon ve döviz kuru sıfır motosiklet fiyatlarında da ciddi artışlara sebep olurken seçiminizi ikinci el motosiklet almaktan yana kullanabilirsiniz. İkinci el motosiklet almak istediniz ve bir fiyat araştırması yaptınız. İlanda verilen ekstra açıklamaları okudunuz, kilometresi, aracın durumu ve birçok özellik size uygun. Bu durumda geriye satıcı ile el sıkışmak kalıyor. Peki, bu ikinci el motosiklet alma süreci içerisinde nelere dikkat edilmeli?

Tabii öncelikle motosiklet ile ilgili beyan edilen bilgilerin doğru olup olmadığına

ulaşmanız gerekli. Bunun için ise bir ustaya gitmeniz şart. Ancak konumuz bu sefer beyan edilen bilginin doğrulanması değil. Tabii ki motosikletin bir kazası var mı? Kilometre bilgileri doğru mu beyan edilmiş? Aktarılan diğer bilgiler doğru mu? Bunlara ulaşmanız sizler için çok önemli. Ancak ifade edildiği gibi son zamanlarda teyit edilmesi gereken bir husus daha var, o da ikinci el motosikletin fiyat bilgisi. Özellikle son dönemlerde bazı satıcılar ikinci el motosikletleri sıfır olandan daha pahalıya satma telaşı içerisinde girdi. Bu işlemi yaparken motosiklete ekledikleri aksesuarların ve ekstra ekipmanların çok pahalı olduğunu iddia eden satıcılar genellikle piyasayı pek bilmeyen motosiklet alıcılarını hedef

almakta. Bu durumda ilk kez motosiklet alacaklar veya motosikletini değiştirme arzusu içinde olan ikinci el motosiklet alıcıları, alacakları ikinci el motosikletlerin sıfır fiyatlarını iyi bir şekilde araştırmalıdır. Aksi takdirde sıfır fiyatların üzerinde bir fiyattan alım yapacaklardır. Diğer taraftan motosiklet üzerinde aksesuar ve ekstraların olduğunu ifade eden satıcılara eklenen aksesuarların markaları ve hangi tarihte takıldığı sorulmalı, bu aksesuarlara ait fiyat araştırması da yapılmalı.

Bu sayede iyi bir fiyat araştırması yapılmış olacak ve özellikle ilk kez motosiklet alımı yapacaklar fahiş fiyat hareketlerinden etkilenmemiş olacaklardır.

# TÜRKİYE VE ANTALYA BİSİKLET TURİZMİNDE DÜNYANIN ZİRVESİNE ÇIKACAK

Bisiklet Turizmi Derneği öncülüğünde hayata geçirilen ve 23 uluslararası bisiklet yarışının yapılacağı Türkiye Kış Yarışları Serisi için 76'sı yabancı 4'ü Türk toplam 80 takım Antalya'ya geldi. Antalya'daki 24 bisiklet dostu otelde konaklayacak olan takım ve sporcular, 23 yarış ile sezona hazırlanırken Antalya ve Türkiye'yi de tanıttak. Bisiklet Turizmi Derneği Başkanı Şamil Yaşacan, "Bu serinin dünyadaki en büyük uluslararası bisiklet yarış serisi olacağını belirterek "Türkiye, bisiklet dünyasının dikkatini çekecek" dedi.

## Bisiklet turizmi yükseliyor

Türkiye'de bisiklet turizmi hızla yükselmeye devam ediyor. Türkiye'de ardı ardına yapılan önemli bisiklet yarışları ve kamp organizasyonları Türkiye'nin bisiklet dünyasındaki yükselişine önemli bir katkı yaptı. Merkezi Antalya'da bulunan Bisiklet Turizmi Derneği de Türkiye'nin hızlı yükselişini daha da hızlandırmak için önemli bir yarış serisine öncü oldu.

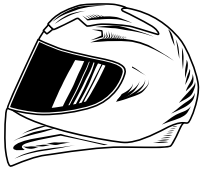
## Bisiklet dostu otellerde konaklayacaklar

Dünya Bisiklet Birliği (UCI) takviminde yer alacak olan ve 28 Ocak 2023 tarihinde start alacak Türkiye Kış Yarışları Serisi kapsamında 23 adet uluslararası bisiklet yarış gerçekleştirilecek. Seri kapsamında 76 yabancı takımdan 1260 sporcu, 4 Türk takımından 63 Türk sporcu mücadele edecek. 1323 sporcu, Kültür ve Turizm bakanı Mehmet Nuri Ersoy'un öncülüğünü yaptığı 24 Bisiklet Dostu Otel'de konaklayacak. Türkiye 2023 Kış Yarışları Serisi UCI ve olimpiyat puanı verdiği için profesyonel dünya takımları için ayrıca büyük önem arz ediyor.

## Tanıtıma ve ekonomiye katkı

15.12.2022 - 10.04.2023 tarihleri arasında Antalya'da kamp yaparak sezona hazırlanacak olan takımlar Antalya'nın turizm merkezleri Kemer, Antalya, Kundu, Belek, Side ve Alanya'daki yarışlarda mücadele edecek. Gerçekleştirilen organizasyonlarla bisiklet takımları yarış sezonuna sıkı bir şekilde hazırlanırken Türkiye tanıtımına ve turizm ekonomisine büyük katkı sağlayacak. Bu takımların çoğu yaz döneminde başta Kayseri-Erciyes olmak üzere yüksek irtifa kampları için yine Türkiye'ye gelmeyi planlıyorlar.





## PLANLI SÜRÜŞÜMÜZ

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



Bu ay sohbetimizi sürüşümüzün planlaması üzerine yapalım istiyorum. Bütün amacımız kendimizi daha iyi ve güvenli bir sürücü haline getirmek. İyi sürücünün özelliklerinden biri planlı sürüş yapabilmesidir. İyi bir sürücü aynı zamanda mevcut planını da çevresindeki koşullarda yaşanan gelişmelere göre en çabuk şekilde güncelleyerek yeni bir plana sahip olabilmelidir. Peki neden bir plana ihtiyacımız var? Tabii ki tehlikelerle henüz karşılaşmadan onlardan kurtulmak için. Yani kendimizi baştan o riskli durumun içinde bulmamak için planlama yaparız. Yaptığımız planlama ile 3 hedefimiz var. İlki **tehlikeleri öğrenmek**, ikincisi bunları **önceliklendirmek**, üçüncüsü ise alacağımız **aksiyona karar vermek**.

Potansiyel tehlikeleri öngörmek ile başlayalım. Potansiyel **tehlikeleri öngörmek** yani sezmek bize ne kazandırır? Öngörmek bize reaksiyon gösterip önlem alabilmek için gerekli olan zamanı kazandırır. Ön-





görünüm gelişmesi tabii tecrübe ile olur. Şimdi bu süreci hızlandırmak için size bir tavsiyem olacak. Sürüş sırasında kaskın içinde kendi kendinize konuştuğunuz, mırıldadığınızı olur değil mi? Çoğu sürücünde olur. Kendi kendinize sürüş sırasında konuşarak trafikte içinde bulunduğunuz durumu anlatmak ve ihtimalleri kendinize hatırlatmak, öngörülerinizi pekiştirmek ve geliştirmek açısından çok yararlı olur. Örnek vermek gerekirse, sağda duran otobüsün göremediğimiz tarafından yolcuların inmiş olabileceği ve aracın ön tarafından aniden yola çıkabileceği öngörüsü, yolun kenarında yatan tatlı bir motor sever köpeğin bizimle kucaklaşmak isteyebileceği öngörüsü, iki şeritli bir yolda karşıdan gelen uzun aracın arkasındaki otomobilin sollamaya çıkabilecek olması öngörüsü. Size göre sağ şeritte, ileride yol alan araç sürücüsünün kafasını çevirerek sol yan aynasına bakmaya başlaması vs. Ne gördüğünüz ile başlayarak sonrasında olayın nasıl gelişebileceğini kendinize anlatın. **Kaskın içinde konuşun.** Sol aynasına bakmıştı, beni görmeliydi şeklindeki serzenişler ciddi bir kazanın sonuçlarını değiştirmez. Sol aynaya bakan araç sürücüsü büyük ihtimalle sol şeride geçmek ya da U dönüşü yapmak için fırsat kolluyor olabilir. Motosiklet İdare Sistemi'nde öğrendiğimiz gibi hemen potansiyel tehlikeye karşı doğru konum, hız ve sonra doğru vites geçerek bir an önce

riskli durumda uzaklaşmamız gerekiyor. Kendinizi başkaları tarafından görülemeyecek bir **hayalet sürücü** olarak görmenizde yarar var. Başkaları hata yapacaktır. Ancak bu hatalara karşı önlem almak için kendimize **yeterli zaman ve mesafeyi** vermemiz gerekir.

Potansiyel tehlikeleri öngördükten sonra bu öngörülerini **önceliklendirmeye** sıra geldi. Sağdaki tali yoldan önümüze atlamış bir arabanın yarattığı tehlike seviyesi ile aynı tali yoldan yolumuza katılmak için durup bekleyen arabanın yarattığı tehlike seviyesi arasından önemli farklar var. Tabii ki yola atlamış olan araba bizim için daha öncelikli. Tali yoldan bizim yola çıkmasına daha 200 metre mesafe olan arabanın yarattığı tehlike ise burada önceliklerde geriye düşüyor. Yani önceliklendirmemizi yaparken tehlikenin büyüklüğünü göz önünde bulundurmalıyız. En büyük tehlike en büyük öncelik demek. Sağdaki parkta uzakta sakince yatan bir köpek ile tali yoldan önümüze atlamış olan arabanın yarattığı riskler de birbirinden farklı. Sonuç olarak önceliklendirme yaparken öncelikle potansiyel tehlikenin ne olduğunu ve bize olan uzaklığını değerlendiririz. Sonra üzerinde bulunduğumuz yol viraj mı? yokuş mu? tutuş nasıl? engebeli mi? ıslak mı? gibi yol koşul ve konumuyla ilgili değerlendirmede bulunuruz. Karar verme aşamasına gelme-

den bu yol koşullarını değerlendirmemiz ve öncelik analizimizde kullanmamız gerekli. Tertemiz bir asfaltta hafif konum değişikliği ve bir frenleme ile yavaşlayarak önlem alabileceğimiz bir durumla, farklı bölümleri micirla kaplı bir yoldaki önlemlerimizin derecesi farklılık gösterebilir. Ayrıca potansiyel tehlike olabilecek şey, bu bir araç, bir yaya ya da bir hayvan olabilir, hareketli mi değil mi? konusu da önemli. Tehlike hareketli ise hangi yöne doğru ilerliyor? Bize doğru geliyor ise tabii ki daha öncelikli olarak değerlendiririz. Bir değerlendirme kriterimizde kendi hızımız. Ne kadar hızlı isek önlem almak için o kadar önceden karar almamız gerekecektir.

Bir motosiklet sürücüsü öngörülerini kullanmalı, bunları önceliklendirerek **yapacaklarına karar vermelidir.** Yani sıra karar vermeye geldi. Bazı potansiyel tehlikeler görülebilir bazıları ise görülemez. Olabilecekleri bir mantık sıralamasına koyarak en fazla tehdidin nereden gelebileceğini belirleyelim ve yapacaklarımıza karar verelim. Tekrar etmek gerekirse olabilecekleri öngörmek, önceliklendirmek ve yapılacaklara karar vermek. 3 adımlı süreç zor görünebilir. Deneyerek ve sürekli uygulayarak alışkanlık haline getirebilirsiniz. Sürüşümüzün planlı olması çok işimize yarayacak. Gelecek ay görüşmek üzere şimdilik hoşça kalın.

3 Şubat 2023



### The Banshees Of Inisherin

**Tür:** Dram, Komedi **Oyuncular:** Colin Farrell, Brendan Gleeson, Kerry Condon

The Banshees of Inisherin, uzak bir İrlanda adasında yaşayan iki arkadaşın hayatına odaklanıyor. 1920'li yılların İrlanda'sında, küçük bir sahil kasabası olan Inisherin'de yaşayan Colm ve Padraic, yıllardır en yakın arkadaşlardır. Ancak Colm, Padraic ile olan arkadaşlığını bir anda bitirmeye karar verir. Bu karar sadece onların hayatını etkilemekle kalmaz kasaba halkı üzerinde de çeşitli etkileri olur.

19 Mayıs 2023



### Hızlı ve Öfkeli 10

**Tür:** Aksiyon **Oyuncular:** Vin Diesel, Jason Momoa, Charlize Theron

Hızlı ve Öfkeli serisinin onuncu devam halkasında, zorlu bir görevle karşı karşıya olan Dominic Toretto ve ekibinin hikâyesini konu ediyor.

2 Haziran 2023



### Örümcek-Evrenine Geçiş

**Tür:** Animasyon, Aksiyon, Fantastik, Macera **Oyuncular:** Shameik Moore, Hailee Steinfeld, Issa Rae

Spider-Man: Into the Spider-Verse, radyoaktif bir örümcek tarafından ısırılmasıyla bambaşka bir dünyaya adım atıp, özel yeteneklerle donanan Miles Morales'in maceralarını konu ediyor. Spider-Man: Into The Spider-Verse'ün devam halkası olan yapımın yönetmen koltuğunda Joaquim Dos Santos oturuyor.

24 Mart 2023



### John Wick: Chapter 4

**Tür:** Aksiyon **Oyuncular:** Keanu Reeves, Donnie Yen, Bill Skarsgård

Film, köpeğinin öldürülmesi üzerine yeniden yeraltı dünyasına karışan eski bir suikastçının maceralarının anlatıldığı John Wick filminin dördüncü devam halkasıdır. John Wick karakterine hayat veren Keanu Reeves, dördüncü devam halkası için bir kez daha kamera karşısına geçiyor.

17 Şubat 2023



### Ant-Man ve Wasp: Quantumania

**Tür:** Aksiyon, Fantastik, Bilim Kurgu

**Oyuncular:** Paul Rudd, Evangeline Lilly, Michael Douglas

Marvel Sinematik Evreni'nin beşinci fazının ilk filmi Ant-Man ve Wasp: Quantumania, Avengers: End-game sonrası insanlar arasındaki popülerliğin keyfini çıkaran Scott Lang, yani Ant-Man'in, kızının yaptığı bir sinyal gönderici aracılığıyla bu sefer tüm ailesiyle birlikte Kuantum Alemi'ne geçişini konu ediyor.

10 Mart 2023



### Çılgılık 6

**Tür:** Korku **Oyuncular:** Matt Bettinelli-Olpin, Tyler Gillett

Scream 6, Ghostface cinayetlerinden kurtulduktan sonra Woodsboro kasabasını geride bırakıp New York'ta yeni bir hayata başlayan dört kişinin hayatına odaklanıyor. Onlar Woodsboro'dan kurtulsalar da maskeli katilden kurtulmayı başarabilecekler midir?

24 Şubat 2023



### Asteriks ve Oburiks: Orta Krallık

**Tür:** Macera, Komedi **Oyuncular:** Guillaume Canet, Gilles Lellouche, Vincent Cassel

Yıl M.Ö. 50. Kötü prens Deng Tsin Qin, Çin İmparatoricesi'ni esir almıştır. Bu sırada kaçmayı başaran imparatoriçenin kızı Sass-Yi, sihirli iksir sayesinde insanüstü güçler elde eden Asteriks ve Oburiks'ten yardım ister. Hem denizde hem de karada tehlikeli maceralara atılan Sass-Yi, Asteriks ve Oburiks, geç olmadan yola koyulurlar.

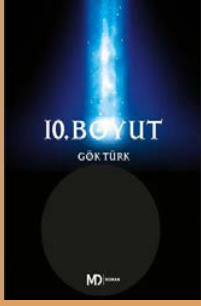
21 Temmuz 2023



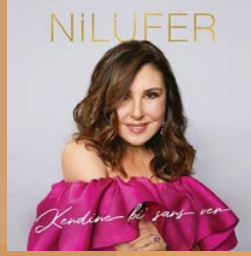
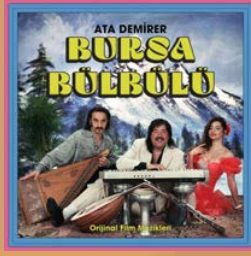
### Oppenheimer

**Tür:** Biyografik, Tarihi, Gerilim **Oyuncular:** Cillian Murphy, Robert Downey Jr., Matt Damon

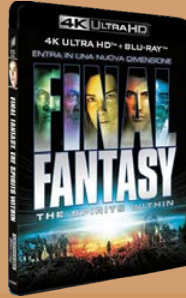
Film, nükleer bilimci J. Robert Oppenheimer'in biyografisini konu alıyor. II. Dünya Savaşı sırasında geliştirilen ve kullanılan atom bombasının yaratılması sürecinde, Oppenheimer'in rolü ortaya koyuluyor. Oppenheimer filminin oyuncu kadrosu oldukça bildik isimlerden oluşuyor. Kadroda Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon, Robert Downey Jr., Kenneth Branagh, Florence Pugh, Rami Melek, Jack Quaid, Gary Oldman, Benny Safdie ve Matthew Modine var.



## KİTAP



## APPLE MUSIC



## Blu-ray



## OYUN

10.02



### GAYE SU AKYOL

Gaye Su Akyol, Yeni Albümü "Anadolu Ejderi"nin şarkılarını ilk kez KüçükÇiftlik Park sahnesinde söyleyecek.

Saykodelik rock'ın yıldızı, alternatif müziğin en renkli, sıradışı ve isyankâr isimlerinden Gaye Su Akyol, geçtiğimiz yılın en iyileri arasında gösterilen yeni albümü "Anadolu Ejderi"nin #AnatolianDragonWorldTour kapsamında gerçekleşecek ilk konserini KüçükÇiftlik Park'ın kış sahnesinde verecek!

Türkçe sözlü müziğiyle ülke sınırlarını günbegün aşarak dünyaya yayılan Akyol, "Anadolu Ejderi"nde adeta yepyeni bir müzikal maceraya çıkıyor.

20:00 « KüçükÇiftlik Park

www.biletix.com

11.02

### FATİH ERKOÇ & KEREM GÖRSEV JAZZ PROJECT

Türkiye'nin en güçlü seslerinden ve en önemli müzisyenlerinden Fatih Erkoç ile ülkemizin önde gelen caz piyanistlerinden Kerem Görsev, birlikte hayata geçirdikleri caz projesi kapsamında farklı sahnelerde müzikseverlerle buluşuyor.

Fatih Erkoç - Kerem Görsev Trio konserde; The Lady From Istanbul adlı canlı performans albümlerinde yer alan Fly Me to the Moon, What a Wonderful World, Secret Love, Moon River gibi klasiklerin yanı sıra Görsev'in kendi bestelerinin de yer aldığı geniş bir repertuarı yorumlayacaklar.

20:30 « Cadebostan Kültür Merkezi Büyük Salon



www.biletix.com

17.02



### PENTAGRAM

Pentagram, kuruculuğunu Hakan Utangaç ve Cenk Ünnü'nün yaptığı efsanevi Türk heavy metal grubu. Grubun icra ettiği metal türü dönem dönem büyük değişimlere uğramıştır. Pentagram isimli ilk albümleri speed metal etkisinin baskın olduğu bir thrash metal albümüydü. Pentagram grubu 7 stüdyo albümü, 3 konser albümü, 1 demo albümü yayınlamıştır. Pentagram 17 Şubat tarihinde Milyon Performance Hall İstanbul sahnesinde sevenleri ile buluşuyor.

21:30 « Milyon Performance Hall İstanbul

www.biletix.com

20.02



## ŞAHLARI DA VURURLAR

Ortaoyuncular, Ferhan Şensoy'un vefatından sonra Şahları da Vururlar ile sahnelere dönerken, 20 Şubat 2023'te Caddebostan Kültür Merkezi Büyük Salon'da perdesini açıyor! İlk kez 1980 yılında sahnelenerek ülke çapında büyük yankı uyandırmış olan müzikli güldürü, 42 yıl sonra yepyeni bir tiyatrosever kuşakla buluşuyor.

Hikâye, 1940'ların İran'ında isim benzerliği yüzünden İran İstihbarat Teşkilatı ile başı belaya giren Ömer Hayyam'ın yanlışlıkla hapse atılmasıyla başlar. Şah Rıza Pehlevi yönetimindeki ülkede işler raydan çıkmak üzeredir. Şah'ın pek de parlak olmayan özel hayatı, saray içi dedikodular, güç çekişmeleriyle yoğunlaşan gündem, huzursuz günlerin yaklaştığının habercisidir.

20:30 « Caddebostan Kültür Merkezi Büyük Salon

www.biletix.com

26.02

## FAZIL SAY PİYANO RESİTALİ

Fazıl Say Eskişehir'de sahne alacak Dünyaca ünlü piyanist ve besteci Fazıl Say Eskişehir'de sanatseverlerle buluşacak. Sanatçı, 26 Şubat tarihinde saat 20:00'de Atatürk Kültür Sanat ve Kongre Merkezi'nde muhteşem bir resitalle sahne alacak. Fazıl Say konser gecesinde; Franz Schubert, Maurice Ravel, Claude Debussy, François Couperin gibi çağdaş bestecilerin eserlerinin yanı sıra kendi bestelerinden oluşan eserleri yorumlayacak.

16:00 « Atatürk Kültür Sanat ve Kongre Merkezi



www.biletix.com

27.02



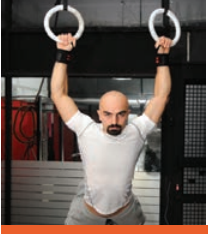
## İKİ BEKAR

Shanette ile Jack'in komik hikayesini anlatan "İki Bekar" tiyatro oyunu 27 Şubat akşamı izleyicisi ile buluşmaya hazırlanıyor. "Arkadaşlarının çöpçatanlığıyla düğün davetinde aynı masaya oturunca başlıyor Anette olan Shanette ile Jack'in komik hikayesi... Shanette adım adım izliyor Jack'i... Jack, ilişkiden, bağlanmaktan, terk edilmekten, aldatılmaktan ve soyulmaktan korkuyor. En çok da deli olduğu kadar çatlak Shanette'ten korkuyor. Ama Shanette kararlı ve ısrarcı... Vazgeçmeye hiç niyeti yok. Duru Tiyatro'nun 10. yılında Amerikan Tiyatrosu'nun en ünlü komedi yazarlarından Sam Bobrick'in yazdığı oyunu Emre Kinay sahneye koyuyor.

20:30 « SKKM Gönül Ülkü ve

Gazanfer Özcan Sahnesi

www.biletix.com



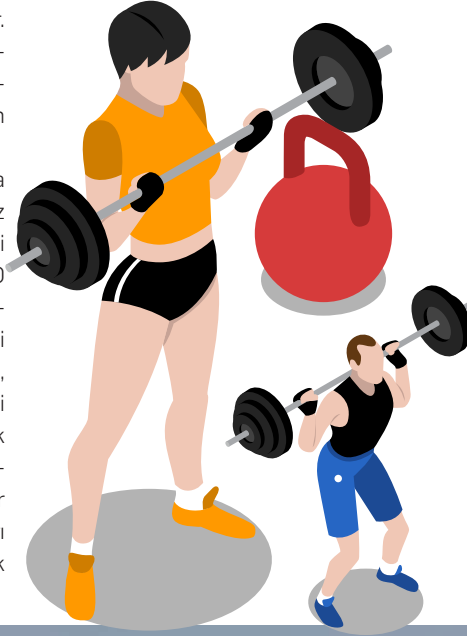
# Cross Training ile sınırları aşmak

Master Trainer **Yılmaz Arif Budak** • instagram / yilmazarifbudak • yilmazarifbudak@gmail.com

Yazımıza "konfor alanı" kavramını irdelikle başlayacağız. Çünkü ilerleyen satırlarda sizlere önereceğimiz egzersiz sisteminin neden ve nasıl bu kadar çarpıcı sonuçlar ortaya çıkardığının cevabı bu kavramda yatmaktadır. Konfor alanımız kendimizi iyi ve rahat hissettiğimiz yer ve durumlardır. Orada az enerji harcarız, ihtimaller ve heyecan yoktur, stres yoktur rutin vardır. Kendimizi zorlamamız gerek yoktur, minimum enerji ile minimumda yaşarız.

Nasıl ki düşünmedikçe ve sorgulamadıkça analiz ve sentez yeteneğimizi yitireceğimiz gibi bedenimizi de uyarılmadığımızda kendine yaşlanacak ve zayıflayacaktır. O halde yapmamız gereken şey konfor alanımıza daha fazla itibar etmeyip kendimizi bu sınırların dışına atmak. Evet zor olacak, zorlanacağız, yorulacağız daha fazla enerji harcamamız ve ezber bozmamız gerekecek ancak bu alanın sınırlarını bir kez aşmayı başardık mı elde edeceğimiz kazançlar bizi motive etmeye yetecektir. Yaz ayları yaklaşmakta ve önümüzdeki bu 2-3 aylık

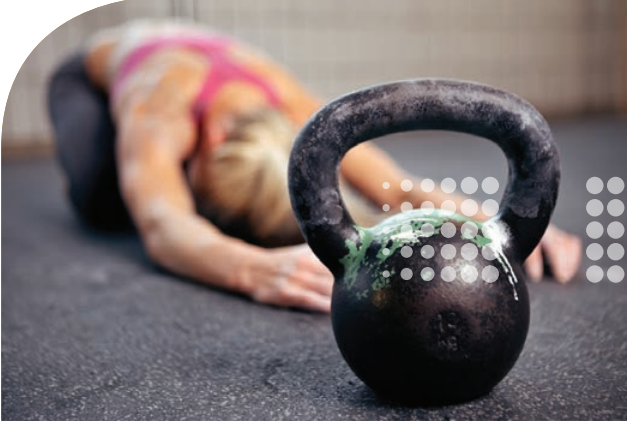
süre içinde bedenimizi fit ve formda bir görüntüyle serin sulara bırakmak için konfor alanımızı terk etmekten başka çıkar yol yok. Bir spor salonuna gittiğinizde egzersiz uzmanı size bir program hazırlar ve 6-8 hafta uygularsınız. İlk 3 haftadan sonra bu prog-



rama alışsınız ve bir noktadan sonra program size çok da faydalı olmamaya başlar. Çünkü bedeniniz bu rutin antrenmanlara alışmıştır. Elbette destekleyici ve formunuzu korumanıza etkisi çoktur. Ancak ne yazık ki sizi bir noktadan diğer bir noktaya götürmeye çoğu kez yeterli gelmez. Oysa günümüzün en popüler egzersiz sistemi olan Cross Training antrenmanlarında her antrenman (WOD) farklı bir program uygulanır. Cross Training antrenmanlarında ana hedef, klasik spor salonlarında olduğu gibi makinelerle tek bir bölgeyi izole olarak çalıştırmak değil birçok ana kas ve eklem grubunun harekete katıldığı fonksiyonel hareketlerle bütün vücudu dengeli ve etkin bir biçimde çalıştırmaktır.

Cross Training antrenmanlarında Metabolik Hareketler (kardiyo hareketleri, koşma, bisiklet binme, kürek çekme, ip atlama vb.), Jimnastik (barfiks, squat, şınav, sit-up, jimnastik halkaları ve plyometrik boxlar sıçrayışları vb.) ve Olimpik ağırlık kaldırma hareketleri (silkmeye ve koparma; Clean and Jerk





ve Snatch gibi hareketler) farklı kombinasyonlarda ve zamana karşı olarak yapılır. Bazı antrenmanlar yüksek yoğunluklu ve yüksek nabızlı bir çalışma bazı antrenmanlar ise fiziksel kapasite ve yeteneklerimizin gelişmesini sağlayan jimnastik hareketlerinden oluşur.

Bir antrenmanda sadece 6 km koşarken bir diğer antrenmanda box jump, burpee ve kettlebell üçlemesinden oluşan bir antrenman yapabilirsiniz. Bu çalışmaların bize en büyük getirisi bedenimizi konfor

alanından ve rutinden çıkarıyor olmalarıdır. Her antrenman bedenimiz için yeni bir sürprizdir. Her antrenmanda bedenimiz ve metabolizmamız bu yeni kombinasyona uyum sağlamak zorundadır. Bu ezber bozan antrenman sistemi her seferinde farklı yönde bir sınırimızı zorlar. Her bir sınırimızı aştığımızda bir zamanlar konfor alanımız dışında olan bir yetkinliğimizi geliştiririz. Cross Training antrenmanları ile bu gelişim o kadar hızlı olur ki, kısa bir sürede depolanmış yağlarımız parçalanır, kilo vermeye başlarız, kaslarımız belirginleşmeye başlar,

performansımız ve gücümüz artar, kendimize güvenimiz gelir ve en önemlisi de kişisel limitleri aşabilmiş olmanın tatmini ruhumuzda artı endorfin ve serotonin salgılanmasına neden olur.

Sonuç ise yazı hazır fit bir beden ve mutlu bir ruh. Bu nedenle Cross Training bugüne kadar uygulanan sistemler içinde bu kadar kısa süre içerisinde bu kadar göz alıcı sonuçlar ortaya çıkaran tek sistemdir. Onlarca Hollywood oyuncusunun ve elit sporcunun bu sistemden vazgeçememesinin sebebi de işte budur.

# Flavonoidler ile fonksiyonel beslenme...

Şişmanlığın çocukluk çağlarından tutun da yetişkinliğe kadar çok geniş bir alanda sağlığı tehdit edici bir faktör haline geldiği günümüzde yeterli ve dengeli beslenmeyi benimsemek ve yaşam biçimi haline getirmek çok önemlidir.



Yeterli ve dengeli beslenme sistemi içerisinde yer alan bazı besinlerin sağlığı geliştirici, hastalık risklerini azaltıcı etkileri bulunmaktadır. "Fonksiyonel besin" olarak tanımlanan bu besinlerin (flavonoidler, karotenoidler, fenoller, bitkisel steroller, pro ve prebiyotikler, saponinler, fitoöstrojenler, yağ asitleri, glukosinolatlar, indoller gibi) sağlık üzerine etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Fonksiyonel besinlerden biri olan "flavonoidler" antioksidan özellikleri olan yani vücuda zarar veren öğeleri etkisiz hale getiren bitkisel maddelerdir. Çeşitli flavonoid türleri bulunmaktadır. Kimyasal yapı ve şekillerinden kaynaklanan farklılıklar nedeniyle bu değişik türlerin vücuttaki etkileri de farklıdır. Flavonoidler aynı zamanda meyve ve çiçeklere renklerini veren, çevresel stres



faktörlerine karşı bitkilerde koruma sağlayan maddelerdir. İnsanlarda ise flavonoidler;

- Antioksidan aktiviteleri ile "serbest radikal" olarak adlandırılan ve hücrelere zarar veren maddeleri yakalayarak zararsız hale getirirler.
- Güçlü antioksidan aktivite ile yağların zararlı bileşiklere dönüşmesini engelleyerek kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki gösterirler.
- Bazı durumlarda antibiyotik gibi zararlı mikroorganizmanın fonksiyonunu baskırlar, böylece virüslere ve bakterilere karşı koruma sağlarlar.
- Bağışıklık sisteminin dayanıklılığını artırır-



lar, bağışıklıkta görevli hücrelerin aktivitesi için gereklidirler.

- Kan damarlarını korurlar.
- C vitamininin gücünü artırır.

C vitamini ile flavonoidler arasında bir sinerji bulunur.

➤ Vücutta ülser ve ishal gibi hastalıklarda ve romatizmal durumlarda ilaç gibi hareket ederler. Hatta flavonoidler ilaçların geliştirilmesine neden olmuşlardır.

➤ Vücutta "histamin" adı verilen ve alerjik reaksiyonlara neden olan maddenin neden olduğu alerjik reaksiyonların önlenmesini sağlar.

➤ Kendi antioksidan aktiviteleri yanında, vücutta antioksidan aktiviteye sahip diğer maddelerin aktivitelerini artırır, korunmalarına

ve güçlenmelerine yardım ederler.

- Vücut için önemli olan enzimlerin aktivitelerini düzenlerler.
- Kanserli hücrelerin çoğalmasını engellerler. Yapılan çalışmalarda flavonoidlerin akciğer kanseri oranını %50 azalttıkları, tümör hücrelerinin çoğalmasını engelledikleri gösterilmiştir.

Soğan, elma, yaban mersini, kayısı, armut, çilek, ahududu, pırasa, domates, lahana, brokoli, ıspanak, maydanoz, bögürtlen, vişne, kiraz, erik, siyah üzüm, kırmızı şarap, turunçgiller, yeşil çay flavonoidlerin en yaygın besinsel kaynaklarıdır. Çeşitli bitkisel besinlerde ve içeceklerde bulunan flavonoidlerin alınan esas kaynaklarını çay (%61), soğan (%13) ve elma (%10) oluşturmaktadır. Soya fasulyesi, yer fıstığı, hardal, pirinç, susam, zeytin, patates, yulaf, zeytin gibi sık tüketilen besinlerde de flavonoidler bulunmaktadır. Yeterli flavonoid alımını garantilemenin en iyi yolu meyve ve sebze bakımından zengin bir beslenme uygulamaktır.



# Tüm Zamanların **BÖLÜM-2** EN İKONİK MOTOSİKLETLERİ

İki lastik arasında sayısız hız, cinsiyet, güzellik, tasarım ve özgürlük kombinasyonu bulunur ve işte karşınızda güzellikler...





Yamaha Vmax

Honda Gold Wing



Honda CB77

Triumph Bonneville



Ducati Monster

BMW R1200GS



## 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.

1

### Zihinsel Koordinasyon

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



### 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.



### 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.



### 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.



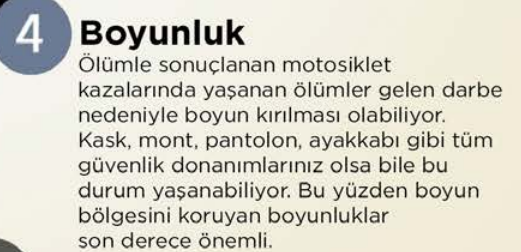
### Motosiklet eldiveni

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 refleksini aşabiliyor. Motosiklet eldivenleri özel yapıları ve koruyucu özellikleriyle kaza anında ellerinizi darbeden ve sürtünmeden korur.



### Motosiklet Montu

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



### Boyunluk

Ölümlü 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.



### 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.



### 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.

# mormi®



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

**mormi® YAPI ÜRÜNLERİ SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.**

Tünel Caddesi 66 - (50 F) 34420 Karaköy - İstanbul / TÜRKİYE  
Tel: +90 (212) 244 01 39 • +90 (212) 249 91 86 Faks: +90 (212) 244 53 29



# TORNA VE FREZE'DE “HASSAS TOLERANS”

MAKİNA, DENİZCİLİK, OTOMOTİV, SAVUNMA, CAM,  
HİDROLİK, DEMİR, GIDA, AMBALAJ, TEKSTİL, SANAYİ

**Plastik Enjeksiyon • Makine Revizyon  
• Yedek Parça İmalatı • Bakım&Onarım**

**0551  
725  
5550**  
ARAYIN  
TEKLİF  
ALIN

**KADİR TORNA SANAYİ TİCARET LTD. ŞTİ.**

ORG. SAN. BÖL. BİRLİK SAN. SİT. 7.CAD. NO:4  
BEYLİKDÜZÜ • İSTANBUL T.: 0212 876 91 84  
F.: 0212 876 91 85 GSM.: 0551 725 55 50

kadir\_torna



QR KOD