

# Motoaktuel

FIYAT: 32 TL • SAYI: 8 • HAZİRAN 2023

Motosiklet Yaşam Kültürü Dergisi

www.motoaktuel.com.tr

**Sporcu,  
Oyuncu ve  
Amerikalı  
ARNOLD  
SCHWARZENEGGER**

**YOL GÜNLÜKLERİ**  
*Kuzeyden güneye  
şahane bir patika*

## ŞİLİ

MotoGP  
Profil:  
**Johann  
Zarco**

YEDİNCİ SANAT  
Yollardan  
devrimciliğe  
**MOTOSİKLET  
GÜNLÜKLERİ**



**Master  
Trainer**

**Yılmaz  
Arif Budak**

**Hangi  
antrenman  
sistemi?**

**VİRAJLARA MEYDAN OKUYUN!  
BMW S 1000 XR**

**ÖZGÜN, ÇARPICI VE DENGELİ  
BMW R NINE  
T URBAN G/S**

**DİNAMİK, YENİLİKÇİ, SEZGİSEL  
BMW F 900 R**

**OPTION 719 MIDNIGHT SPECIAL EDITION  
BMW K 1600 B**



**GÜVENLİK İÇİN  
OLMAZSA OLMAZ  
MOTOSİKLET  
KASKI**



# Dergimize Abone Olun Gündemi Kaçırmanın!

“Ekonomiye Dair Her şey”



YILLIK  
ABONELİK  
660 TL  
+KDV

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

AYLIK İŞ DÜNYASI VE EKONOMİ DERGİSİ

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**



**Doç. Dr. Hakan YILDIRIM**

**Genel Yayın Yönetmeni**

hakanyildirim@motoaktuel.com.tr

## Sıcak havalarda motosiklet kullanmak

Haziran geldi çattı ve motor tutkunları uzun süredir bekledikleri mevsime kavuşmuş durumda. Planlar yapıldı, uzun mu uzun yol hazırlıkları, farklı bölgelere gidişler ve heyecan başladı diye umuyorum. Ülkenin dört bir yanına başlayan seyahatler sanıyorum ki yurt dışı seyahatlere de dönebilir. Öyle heyecan verici bir his ki uzun yol motor yolculukları, hele bir de yol arkadaşınız oldu mu değmeyin keyfinize. Kısa molalar verip uzun yollar yapmak, o sıcak rüzgârı yol boyunca hissetmek... İşte bu motosiklet severlerin en büyük tutkusu olsa gerek. Ancak tabii bu seyahatlere hazırlıksız çıkmak olmaz. Motosiklet kullanıcısı olarak tüm ekipmanların eksiksiz bir şekilde yanınızda olması gerekmektedir. Sadece yanınızda olmasının yeterli olmadığını hepimiz biliyoruz. Kask, motosiklet montu, motosiklet pantolonu, motosiklet ayakkabısı, eldiven, sırt korumaları, boyunluk ve daha birçok ekipmanın kullanılması olmazsa olmazımız arasında yerini almaktadır. Söz konusu bu ekipmanları kullanmak da yetmez.

Trafik kurallarına da uymak en az ekipman kullanımı kadar önemli. Kırmızı ışık ihlalleri, hız limit aşmaları, hatalı sollamalar ve alkol kullanımı gibi büyük hatalar geri dönüşü olmayan sonuçlar ile yüzleşmemize sebep olabileceksen, sadece kendi canınız değil başkalarının da canına mal olmamıza sebep olmaktadır. Bu yüzden güle oynaya hazırlık yaptığımız ve güzel hatıralar biriktireceğimiz bu seyahatlerde trafik kurallarına uymak ve ekipmanların kullanımına özen göstermek bizim için en doğru seçim olacaktır. Uzun yol planları yapan motosiklet severlerin dikkat etmesi gereken bir diğer husus ise

motosiklet bakımlarının yaptırılması. Özellikle uzun yollarda en ufak bir arıza karşılaşılabilecek en can sıkıcı durumlardan biri olarak karşımıza çıkmakta. Karşılaşılabilecek küçük arızaların yanı sıra yine hayatımızı tehlikeye atabilecek bir takım arızalarla da karşılaşma ihtimaline karşı yine bakımlarımızı yapmadan yola çıkmamakta fayda var. TÜİK verilerine göre 2021 yılında ölümlü ve yaralanmalı trafik kazası toplamı 308 bin 442 taşıt olarak göze çarparken bu sayının %20,9'unun motosiklet taşıtlarından oluştuğuna ulaşılmaktadır. Bu oranın azımsanamaz olduğunu söylemek yerinde bir ifade olacaktır. Artan motosiklet kullanıcı sayısı bu kazaların istatistiksel olarak artmasına neden olabilirken, ihmal ve kurallara uymamadaki artış bu kazaların ve ağır sonuçların önemli belirleyicileri arasında yerini almaktadır. Bu nedenle kış aylarında hayalini kurduğunuz bu eğlenceli uzun yol seyahatleriniz için bakımlarınızı, ekipmanlarınızı ve trafik kurallarını lütfen ihmal etmeyin.

*Bu ayki sayımızda yine ilgi çekici konuları siz değerli okuyucularımız için dergimiz sayfalarına taşıdık. Kapakta "I will be back" repliği ile sinema tarihine geçen **Arnold Schwarzenegger** bizi karşılarken, içerikte yakın çekim **motor incelemeleri**, **Motosiklet Günlüğü** filmi ile **Ernesto Che Guevara'nın** **efsaneleşen hatıraları**, uzun ince bir ülke **Şili**, **motorcu güvenliği için aksesuarlar**, **sağlık** ve **beslenme** gibi başlıklar yer alıyor.*

*Keyifli okumalar dilerim.*

*Yolunuz her daim açık olsun...*



**MOTO**  
**aktuel**  
Motosiklet Yaşam Kültürü Dergisi



**3FFF**  
**YAYIN**  
**GRUBU**  
25 yıl

**3FFF**  
**YAYIN**  
**GRUBU**  
25 yıl

**3FFF YAYIN GRUBU**  
**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**  
Doç. Dr. Hakan YILDIRIM

**Genel Yayın Yönetmen Yardımcısı**  
Fevzi KÖFTEOĞLU

**Yazı İşleri Müdürü**  
Merve BOYACI YILDIRIM

**Haber Müdürü**  
Jale YANILMAZ

**Kültür Sanat**  
Özge GÜRKAN

**Muhasebe**  
**Müdürü**  
İlker SİNAN

**Görsel Yönetmen**  
Ferhat GEDİK

**Editörler**  
Şevket 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

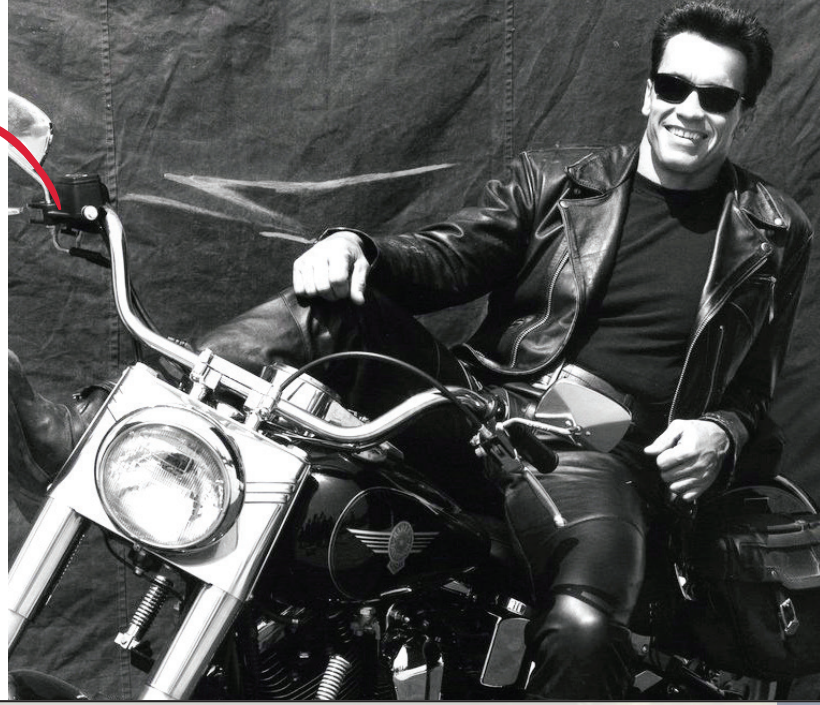
**Baskı**  
Erg Matbaacılık Kağıtçılık  
Reklam San. Litres yolu 2. Matbaacılar  
Sitesi 3. Kat F Blok No:3 1NF3  
Topkapı - İstanbul  
Sertifika No : 44891

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

# 18

Sporcu, Oyuncu ve  
Amerikalı

**ARNOLD**  
**Schwarzenegger**



# 08

YAKIN ÇEKİM

- ★ BMW S 1000 XR
- ★ BMW R NINE T URBAN G/S
- ★ BMW F 900 R
- ★ BMW K 1600 B OPTION 719  
MIDNIGHT SPECIAL EDITION



# 26

Yollardan  
devrimcilığe  
UNUTULMAZ  
**MOTOSİKLET**  
**GÜNLÜKLERİ**





motoaktuel



6 GÜVENLİK İÇİN  
MOTOSİKLET  
KASKI



16  
MOTOGP PROFİLİ:  
JOHANN  
ZARCO



42

Kuzeyden güneye  
şahane bir patika

ŞİLİ



Elektrikli  
motosiklet  
pazarı büyüyor

24



39

Master Trainer

Yılmaz Arif Budak

Hangi  
antrenman  
sistemi?

52

MOTORCULAR İÇİN  
HAYAT KURTARAN

10 UNSUR

# MOTOSİKLET KASKLARI



## SCORPION EXO 1400 EVO CARBON AIR KAPALI MOTOSİKLET KASKI (MAT SİYAH)

**Carbon Fiber** Karbon Fiber kabuk yapısı  
**Airfit** Kendi yüz yapınız için en uygun ayarlamayı yapabileceğiniz şişirilebilir hava yastığı sistemi  
**Emergency Release System** Umarız ihtiyacınız olmaz, kaza esnasında ilk yardım ekipleri kolaylıkla yanak pedlerini çıkartarak kaskınızın kolayca çıkmasını sağlayabilirler.  
**PINLOCK Maxvision® - Pinlock® %100 Max Vision®**, en zor hava şartlarında maksimum görüş sağlar. Kutu içerisinde ekstra Pinlock Maxvision cam bulunmaktadır.

## SCORPION EXO R1 EVO AIR GAZ SPOR MOTOSİKLET KASKI (SİYAH / SARI)

**Speedview™** Açılır / kapanır, koyu füme dahili güneş vizörü, hem içi hem de dışı buğu önleyici kaplama ile donatılmıştır. Hızla değişen ışık şartlarına kolayca adapte olabilirsiniz.  
**Breath deflector** Buğu oluşumunu engellemeye yardımcı olur. Yüksek performanslı sürüşlerde meydana gelen hızlı nefes almaktan kaynaklı oluşan buğu etkisini en aza indirir.  
**Aero-tuned Ventilation System** Kademeli havalandırma sistemi ile sıcak havalarda terlemeyi önler.



## SCORPION EXO 391 AROK KAPALI MOTOSİKLET KASKI (BEYAZ / MAVİ / SARI)

Scorpion Exo-391, polikarbon yapısı ile ekstra güçlendirilmiş dayanıklılığa sahiptir. Modern tarzı ve dayanıklılığı bir arada isteyenler için en iyi seçeneği sunmaktadır. Exo-391 KwikWick®C nem emici iç pedleri ile sizi sıcak havalarda serin ve kuru tutmak için tasarlanmıştır. MaxVision® teknolojisi sayesinde size geniş bir görüş sağlayacaktır. **Triple Density Foam Pads** Üç katmanlı yumuşak sünger pedleri ile yüzünüzü sıkıştırmadan yüzünüzün şeklini alarak yüzünüze tam oturacaktır.

# MOTOSİKLET KASKLARI

## TORC T-15 KAPALI MOTOSİKLET KASKI (MAT SİYAH)

- Kolayca değiştirilebilir, optik olarak doğru, çizilmeye karşı dayanıklı, buğu geciktirici vizör
- Dahili UV korumalı açılır / kapanır güneş vizörü
- Ayarlanabilir çene ve alın hava girişleri ve kirlenmiş hava çıkışı
- Çıkarılabilir çene altı perdesi ve nefes deflektörü
- D-halka bağlantılı yumuşak kaplamalı çene bağlantı kayışı
- Lazer kesim ve konturlu COOLMAX iç astar
- Çift sıcak ve kirlenmiş hava çıkışı
- Çıkarılabilir ve yıkanabilir antimikrobiyal teri emen yanak pedleri ve astarı
- Çoklu yoğunluk özelliğine sahip EPS koruma
- Polikarbon dış kabuk
- DOT ve ECE sertifikalı



## SCORPION EXO 1400 EVO AIR CARBON CEREBRO KAPALI MOTOSİKLET KASKI (SİYAH)

**Ellip-tec®II** Gelişmiş ve güvenli bir dönme hareketi sağlayan Scorpiona özel ELLIP-TEC®II vizör mekanizması ile donatılmıştır. Mekanizma kendine özel eliptik dönme hareketi sayesinde vizör ve kask arasında daha iyi bir hava geçirmezlik sağlayarak yüksek hızlarda sessiz ve yumuşak bir sürüş sağlar. **Speedview™** Açılır / kapanır, koyu füme dahili güneş vizörü, hem içi hem de dışı buğu önleyici kaplama ile donatılmıştır. Hızla değişen ışık şartlarına kolayca adapte olabilirsiniz.

**Breath deflector** Buğu oluşumunu engellemeye yardımcı olur. Yüksek performanslı sürüşlerde meydana gelen hızlı nefes almaktan kaynaklı oluşan buğu etkisini en aza indirir.



## TORC T-1 KAPALI MOTOSİKLET KASKI (TURKUAZ)

- Ayarlanabilir çene ve alın hava girişleri
- Vizör kilitleme mandalı
- Metal örgülü kirlenmiş hava çıkışı
- Çıkarılabilir, çizilmeye ve buğulanmaya karşı dayanıklı vizör
- Çıkarılabilir antimikrobiyal teri emen suni süet astar
- D-halka bağlantılı yumuşak kaplamalı çene bağlantı kayışı
- Çoklu yoğunluk özelliğine sahip EPS koruma
- Kompozit kabuk yapısı
- DOT ve ECE sertifikalı



# BMW S 1000 XR

*S 1000 XR ile sizin gibi motosikletiniz de asla ödün vermeyecek. Atletizm ve uzun mesafe performansı bu modelde en iyi biçimiyle bir araya geldi. Sportif saldırganlığını RR'dan alan modelin dik ve rahat selesi ile olağanüstü ergonomik özellikleri, gün boyu virajlarla ve düz yollarla başa çıkabilmenizi sağlar.* Yalnızca siz istediğinizde sona eren bir yarış pistinde yola devam edin. Olması gereken de bu. Biz XR'ı böyle görüyoruz. Ya siz? Ön kaplama ve aydınlatma sistemi keskin kenarlarla daha belirgin hale gelir. Genel havayı belirleyen çarpıcı çizgileriyle tasarım baştan sona heyecan verici ve istikrarlıdır. Modelin kısa kuyruğunun bir spor motosikleti hatırlatması ise tesadüf değil. Hafif çıkık burnu, yüksek silüeti ve konforlu gidonları S 1000 XR'in kilometrelere duyduğu bitmez tükenmez açlığın birer göstergesidir. Uzun mesafeye uygun oturma konumu ile iyileştirilen aerodinamik özellikleri ve kaplaması sayesinde kat edilen kilometreler günler sonra bile keyif verir. Soğuğa, sürüşün neden olduğu gürültüye ve hava koşullarına karşı çok daha iyi koruma sağlar. Ayarlanabilir ön cam sayesinde kaskınız titremeden gözleriniz yola ve kilometre saatine odaklanabilir.

#### **Bağımlısı olacağınız tork eğrisi**

RR'in yüksek performanslı motorunu temel alan ve ödün vermeyen bir uzun mesafe performansı için XR'a uygun hale getirilen S 1000 XR'in motoru, diğer özelliklerin yanı sıra özel eksantrik profilleri ve belirlenmiş manifold düzeniyle kendi sınıfında orta seviyeden kullanılabilir en geniş devir aralığına kadar etkileyici seviyede tork üretir. Yüksek viteslerde daha uzun şanzımanla hem hissedebileceğiniz hem de duyabileceğiniz acı bir sürüş elde edersiniz.



## VİRAJLARA VE KİLOMETRELERE MEYDAN OKUYUN!

Ödün vermeyin, hepsini isteyin. Hem kendinizden hem de motosikletinizden. Her virajı birkaç derece daha derin, birkaç milimetre daha dar dönerek her zaman bitiş çizgisi için yarışın. Kilometreler aksın gitsin.





# BMW R NINE T URBAN G/S

*Taşlı, çakıllı yollar söz konusu olduğunda da R nineT Urban G/S tam formunda hisseder. Tasarımı ilk G/S modellerini anımsatır.*

Bu efsanevi BMW R 80 G/S modelidir. Onunla birlikte her şey mümkün. Dik, rahat oturma pozisyonu, dengeli kullanımı ve tartışmasız boxer sesiyle R nineT Urban G/S tarihi kendi öykünüzü de katarak yeniden yazmanız için size meydan okuyor. Kişisel, bağımsız ve gerçek anlamda.

#### **Kendi efsanenizi yaratın**

Güçlü rol modeller her zaman etkileyicidir. Bu tasarım için de geçerlidir. Buna rağmen R nineT Urban G/S sizi de unutulamaz kılacak bazı seçenekler sunuyor. Option 719 Classic ham metal paketiyle kaliteyi ve işçiliği gösterilen özeni hemen fark edeceksiniz. Anodize edilmiş altın rengi tel jantlar ile bireyselliğinizi yansıtabilirsiniz. Şehir içi trafiğinde güçlü bir şekilde ilerlemek veya taşlı çakıllı yollarda doğaçlama bir gezintiye çıkmak mı istiyorsunuz? Hava/yağ soğutmalı boxer hayallerinizi gerçekleştirir. Üstelik, yolculuğu da eğlenceli hale getirir. Sürüş tarzı dengeli ve gerektiğinde heyecan verici dinamiklerle doludur. İyileştirilmiş tork eğrisi 4.000 ve 6.000 dev/dk arasında dinamik bir çekiş gücü sunar. Akılınıza esecek fikirler tam da bu noktada doğar. Azami tork yine 6.000 dev/dk'da 116 Nm'dir. Boxer motor elbette Euro 5 standardının gerekliliklerini karşılar.

## ÖZGÜN, ÇARPICI VE DENGELİ

Hedefe giden en düz yoldan saparak yan yolların keyfini çıkarmak isteyenler için.





# BMW F 900 R

F 900 R komutlarınıza doğru ve hassas tepkiler verir. Böylece sezgisel olarak motosikletin gücünden yararlanabilirsiniz: Bu motosiklet düşüncelerinizi doğrudan sürüş keyfine dönüştürür. F 900 R aynı zamanda aydınlatma teknolojisi, bağlantı ve güvenlik özellikleri sayesinde sizi diğer markalara kıyasla çok daha üst düzeyde destekler.

#### **Korkmayın, motosikletiniz yalnızca eğlenmek istiyor**

F 900 R'in kaslı ifadesinin arkasında saf sürüş keyfi yatar. Tıpkı gergin tendonlar gibi keskin kenarları motosikletin atletik duruşunu öne çıkarır. Odaklanmış, incelikle düşünülmüş bir görünüme sahip motosiklet, önden bakıldığında saldırgan bir hava verir. Farlar ve kokpit, gidonlar üzerine kompakt bir şekilde yerleştirilmiştir. Bu tasarım öğeleri, tıpkı bir dövüşçünün yumrukları gibi her saniye gizlenip saldırmaya hazır görünür. Kütlelinin en uygun şekilde dağıtılması ve kısa kuyruk tasarımı için yakıt deposu öne doğru konumlandırılmıştır. Kompakt gövde altı susturucusu bu taze görünümü destekler. Sezgisel, spontane ve dinamik F 900 R ile mutlu anları siz ne zaman isterseniz o zaman yaşayın. F 900 R'in yüksek torka sahip sıralı iki silindirlili motoru 4.500 ile 8.500 dev/dak arasında 87 Nm tork üreterek güçten en iyi şekilde yararlanmak için en doğru hız aralığını sunuyor. F 900 R'in adaptif farı 7° yatma açısında otomatik olarak yanar. Ana fara dahil olan bağımsız LED öğeler, virajlarda mümkün olan en iyi aydınlatmayı sağlar. Her virajda daha fazla konfor ve güvenliği keyfini çıkarın.

## **DİNAMİK, YENİLİKÇİ VE SEZGİSEL**

Sade ve güçlü tasarımıyla F 900 R, ona meydan okumanızı bekliyor. Bu dinamik roadster'la adrenalin tüm vücudunuza hızla yayılacak.





# BMW K 1600 B

**Option 719 Midnight versiyonu ilhamını galaksiden alıyor ve keşfedilecek yerlerin sonsuzluğunu simgeliyor.** Her motosikletin üzerine benzersiz şekilde işlenen yıldızlar ise büyük resmin parçalarını temsil ediyor. Zaman alıcı ve büyük emek gerektiren boyama süreci için ilk pigmentten itibaren her adım dikkatlice değerlendirildi. Grafikler, motosikletin montajı sonrasında genel görünümün tutarlılığını korumak için titizlikle düzenlendi. Bu kapsamda, Meteoric Dust II metalik boya baz olarak kullanılıyor. Galaksi motifi ise bu baz üzerine, su banyosu içinde etkinleştirilen koruyucu film kullanılarak uygulanıyor. Bu süreç sırasında pigmentler koruyucu filmde ayrılarak motosikletin yüzeyine yerleşmeye başlıyor.

**Yenilikleri yaratan hassas işçilik** İlgili bileşen, pigmentlerin üzerine yapışmasını sağlamak için boyama sürecinin bir parçası olarak hazırlanan suya daldırılıyor. Suyun akış hareketleri, grafiğin pozisyonu ve parçaların şekli nedeniyle bu işlemin elde gerçekleştirilmesi gerekiyor. Malzemenin hassaslığı, daldırma açısı ve hız prosedürde çok önemli bir rol oynuyor. Başka bir deyişle, her parça sezgisel olarak dünyaya geliyor ve bu da galaksiyi oluşturan kesitlerin tamamen benzersiz olmasını sağlıyor. Son olarak, parçalar parlak bir son kat ile kaplanıyor. Option 719 Midnight, etkileyici boya işçiliğinin yanı sıra depo kapağının üzerinde yer alan yüksek kaliteli alüminyum Midnight logosu gibi başka detaylarla da öne çıkıyor.

## OPTION 719 MIDNIGHT SPECIAL EDITION

Kendine özgü olmayı mı yoksa gerçekten benzersiz olmayı mı tercih edersiniz? Karar sizin.







/johannzarco

Doğum tarihi • 16 Temmuz 1990 ←

Ülke • Fransa ←

Kariyer başlangıcı • 2007 ←

Branş • MotoGP Takım • Pramac Racing ←

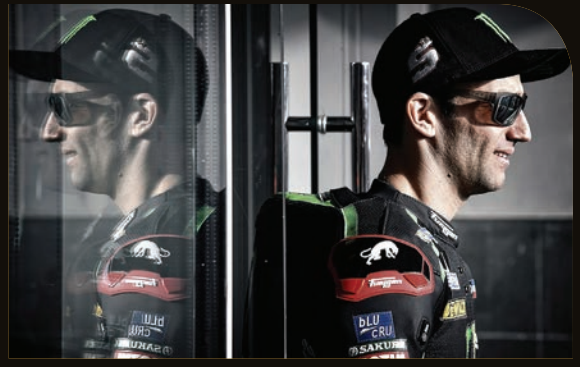
# Asla pes etmeyen Fransız Johann Zarco

Red Bull Rookies Cup'ı kazanan ve iki kez Moto2™ şampiyonu olan Johann Zarco, Fransa'nın MotoGP™ zaferi için en büyük umutlarından biri.

16 Temmuz 1990 doğumlu Zarco 2015 ve 2016 Moto2 Dünya Şampiyonalarını kazanmasıyla tanınıyor. Fransız Grand Prix motosiklet yarışçısı şu anda MotoGP'de Pramac Racing için yarışıyor. Johann Zarco, 1990'da Fransa'nın Cannes kentinde doğdu, ancak 2003'ten itibaren minimoto yarışında veya Fransızların sevdiği adıyla 'pocket-bike' yarışlarında adını ilk kez duyurduğu yer İtalya sınırının ötesindeydi. 2007'de açılışa yer aldı ve sezon boyunca dört yarış galibiyeti ve 159 puanla ikinci sıradaki sürücü Lorenzo Savadori'nin tam 57 puan önünde şampiyonluğu kazandı. 2008'de Red Bull MotoGP Academy'nin bir parçası oldu. Johann, 2009'da

eski 125cc kategorisinde tam kapsamlı grand prix yarışlarına ilk adımlarını attı ve 2011'e kadar burada yer aldı ve o son sezonda Japonya'da Ajo Motorsport için ilk galibiyetini aldı. 2012 için Johann, JiR ile Moto2™ sınıfına adım attı ve sezonu en iyi çaylak olarak tamamladı. O andan itibaren, 2013'te IodaRacingProject için iki podyum ve 2014'te Caterham için bir Suter motosikletiyle lider olarak kabul edilmeyen dört podyumla, alanın sınıfı olma yolunda doğal bir ilerleme oldu.

2015 ve 2016, Johann'ın Ajo Motorsport'a dönüşünde neredeyse koşulsuz başarıları;



**Yazı:** Ferhat Gedik

2015'te sekiz, 2016'da yedi galibiyetle arka arkaya dünya şampiyonlukları elde etti ve orta sınıfın en büyüklerinden biri olarak yerini sağlamlaştırdı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde birinci sınıfa geçiş geldi ve Tech3 Yamaha 2017'yi çağırdı. Katar'daki ilk MotoGP™ yarışında çok liderliğini kaybetmesine rağmen yarışı sürdürdü, Johann Assen ve Motegi'de pole pozisyonlarını almaya devam etti. 2017'de en iyi çaylak ve en yüksek sıradaki bağımsız sürücü olarak genel klasmanda altıncı oldu. Bunu 2018'de üç podyum ve iki pol pozisyonu izledi ve MotoGP™ sıralamasında bir kez daha altıncı oldu.

Kasım 2018'de Johann'ın 2019 için Red Bull KTM MotoGP takımına geçeceği haberi geldi, ancak zorlu bir ilk sezonun ardından sürücü ve takım yollarını ayırdı. 2020'de Johann, Ducati destekli Reale Avintia Yarış Takımı'nda yarışarak MotoGP™ kariyerinde sıfırlama düğmesine bastı ve bir dizi ilk beşte bitirdi ve bu ona Pramac Ducati kadrosunda yer alma şansını sağladı. 2021 sezonu bir dizi podyumda bitirdiği ve sonunda sezonu genel olarak beşinci sırada bitirdiği için Johann için başarılı bir hamle oldu.

Johann, 2022 kampanyası için Pramac Ducati ile kaldı ve dört podyum ziyareti de dahil olmak üzere 13 yarışta 10. veya daha iyi bitirerek olağanüstü bir tutarlılık gösterdi.

**Losail'de kırdığınız hız rekorundan bahsedelim. Bir motosiklette 362,4 km/s değeri herkesi etkiledi. İnanılmaz. Bir MotoGP'de dünyanın en hızlı sürücüsü olduğunuzu bilerek özel bir his var mı? Herhangi bir anda korku ya da başka bir his hissettiniz mi?**

"Hayır, korku değil. Bu hız seviyelerine alışkınsınız. Ama kendimi iyi hissettim çünkü Ducati'de 360 km/s sınırını aşmak istemeyeli uzun zaman oldu. Düzenli olarak 350 km/s'den daha fazla hıza ulaşıyorduk ve o gün rüzgarın düz bir şekilde estiğini gördüğümde, bunun beni muhtemelen 357 km/s hıza çıkaracağını anladım ve belki de bir akıma takılabileceğimizi düşündüm. 360 km/h'ye çıktı ve işe yaradı. "Rekora gelince, şunu söylemeliyim ki, bisikletle pek ilgilenmeyen insanların bu konu hakkında konuşması ve bu bisikletleri ne kadar hızlı sürdüğünüzü soran birine 360 km/s üzerinde yanıt verebilmesi bir zevk. Nasıl etkilendiklerini görmek hoşuma gidiyor."

**Ducati'de atmosfer nasıl?**

İtalyan olan her şeyi seviyorum. Ducati'ye geldiğimde motosiklet tarihine, yarış tarihine katıldığımı hissettim. Ducati'nin yarış tutkusuna dair sloganı beni hemen yakalayan bir şey... PRAMAC'ta da!... Takım ve ayrıca Ducati tarafından desteklendiğimi hissediyorum. Kutunun içinde eğlenme, gülme ye-

teneğine sahibiz ama iş işe gelince hepimiz bunu çok ciddiye alıyoruz.

**Moto2'de iki şampiyonluk kazandıktan ve Fransız yarış tutkunlarının referansı olduktan sonra MotoGP'ye geldiniz. Sonra birdenbire Fabio Quartararo ortaya çıktı ve üzerinizdeki tüm dikkatler uçup gitti. Nasıl hissettiniz?**

Kayboldu, evet ama o zamanlar KTM'de başıma gelenler beni o kadar üzüyordu ki 'en azından Fransa için iyi' diye düşündüm." Performansım ve Fabio'nun sayesinde Fransa'da bisiklete olan ilgide bir patlama oldu. İnsanlar motosiklet yarışlarında başarılı görünen bu iki adama merak sardı ve ilgi duymaya başladı; Fransa'da motosikletler için iyi oldu... Artık geri döndüm diyebileceğimize göre, Fransa'nın en iyi iki sürücüsü var. Elbette aramızda bir rekabet olabilir, insani ama sonuçta o genç, o bir Fransız... Fransa için iyi.

**Johann Zarco'nun geleceğe yönelik spor ve kişisel hedefleri nelerdir?**

Hayalim MotoGP'de Dünya Şampiyonu olmak. Bu benim hayalim ve sporum ama aynı zamanda kişisel hedefim, hepsi bir arada. Bunu başarırısam, sonrasında da her şey yoluna girecek. Her şey daha sakin olacak.

# SPORCU, OYUNCU VE VE AMERİKALI ARNOLD SCHWARZENEGGER

Spor, sinema, politika; neye el atsa başarılı olan, hatta neyi tutsa kökünden koparan bir adam var karşımızda. Hiç şüphesiz hayat hikayesi yıldızlı pekiyi ama gidiş yolundan puan vermek zor. Vücutundaki her kasa hükmedebilecek kadar insan üstü, nefesine hakim olamayacak kadar insan. Yine de en azından iyi bir kalbi olduğu için şükrediyoruz. Aksi halde, kafasına koyduğunu elde etmek uğruna her yolun mübah olduğuna inanan bu adam, insanlığın başına büyük dertler açardı.

**Yazı:** Ferhat Gedik

Spor, sinema, politika; neye el atsa başarılı olan, hatta neyi tutsa kökünden koparan bir adam var karşımızda. Hiç şüphesiz hayat hikayesi yıldızlı pekiyi ama gidiş yolundan puan vermek zor. Vücutundaki her kasa hükmedebilecek kadar insan üstü, nefesine hakim olamayacak kadar insan. Yine de en azından iyi bir kalbi olduğu için şükrediyoruz. Aksi halde, kafasına koyduğunu elde etmek uğruna her yolun mübah olduğuna inanan bu adam, insanlığın başına büyük dertler açardı.

## Arnold Alois Schwarzenegger

O pek bilinmeyen ikinci ismin ilham kaynağı, Adolf Hitler'in babası. Nazi yanlısı astsubay bir babanın oğlu. Onun askeri disiplininin gölgesinde ve ekonomik sıkıntılarla geçen çocukluğuyla ilgili en çok iz bırakan iki detay; evlerine ilk defa buzdolabı alındığında yaşadığı mutluluk ve arkadaşları sıcak yakta yururken güne babası ve abisiyle kilometrelerce koşarak başlamak zorunda olduğu. 23 yaşında trafik kazasında kaybet-

tiği boksör abisinin şampiyonluk kemerleriyse hâlâ evinin baş köşesinde. Arnold, o trajik kazadan sonra ağır depresyona giren babasıyla arasındaki duvarı hiçbir zaman aşmamış. Hatta babasının cenaze törenine bile katılmamış. Muhtemelen de bu yüzden annesine düşkünlüğü saplantı boyutunda.

Futbol tutkusundan mükemmel vücuda 30 Temmuz 1947 doğumlu Arnold'un hayali iyi bir futbolcu olmaktı. Ama yetenekli olmasına rağmen ince ve çelimsiz bacakları nedeniyle toplara bir türlü istediği gibi vuramıyordu. Bacaklarını güçlendirmek için mahalledeki spor salonuna yazıldı. Vur deyince öldürmüştü ve sadece bacaklarını değil bütün vücudunu geliştirme sevdasına düşmüştü. Futbolu bırakmış, okulu savaştırmış, gece gündüz vücut geliştirme yarışmalarına hazırlanmaya başlamıştı. Amerikalı ünlü aktör ve vücut gelişme sporunun efsane isimlerinden Steve Reeves'e hayranlığı o dönemde başladı. Erkek güzeli Reeves'in ayak izlerini takip eden Arnold, 20 yaşında iki yıl üst üste

Mr. Universe yarışmasını kazanarak bu ödülle layık görülen en genç sporcu oldu. 1968 sonbaharında Amerika'ya taşındı.

Bir yandan İngilizce öğretmeni sevgilisinden dil öğrenirken, diğer yandan Santa Monica'daki bir spor salonunda çalışmalarına devam etti. Aynı yıl dünyadaki en prestijli vücut geliştirme ödülü Mr. Olympia'ya katıldı ancak istediği sonucu alamadı. O güne kadarki en büyük başarısızlığını tatmıştı ama pes etmek yerine spor salonundan çıkmaz oldu. Emeğinin karşılığını da 1970-75 yıllarında arka arkaya beş defa Mr. Olympia'yi kazanarak aldı. Bu büyük başarının ardından emekli olduğunu açıkladı.

Gençliğini adadığı bu sporu bırakma kararının arkasında, yarışmalara hazırlanırken kullandığı steroidlerden uzaklaşma isteği olduğunu yıllar sonra itiraf etti Schwarzenegger. Ama bu, bugün sahip olduğu her şeyi vücut geliştirme sporuna borçlu olduğu gerçeğini değiştirmiyor.



Olaya yüzeysel yaklaşsanız bu sporun onun sadece kaslarını değil egosunu da şişirdiğini söyleyebilirsiniz. Otobiyografisinde kullandığı dile bakılırsa da haksız sayılmazsınız. Bu sporu yapan her iri adam gibi onun da devasa bir egosu var. Ama spor salonlarında geçen yıllarının çok kıymetli bir öğretisi de oldu; insanın her zaman düştüğünden daha güçlü olduğunu keşfetti. Kendisiyle ilgili farkındalığının artması onu daha cesur kıldı. Hatta o kadar ki, İngilizce iki kelimeyi bir araya getiremediği halde kendini Hollywood stüdyolarına attı. İyi ki de attı.

1969 tarihli ilk filmi Hercules in New York'taki rolü için heykelsi vücudu yeterli görülmüş, "Konuşmasına gerek yok, dublaj yaparız" denmişti. Onun beyazperdede kas yığını olarak salınmaktan başka bir işe yaramayacağını düşünen eleştirmenlereyse cevabı gecikmedi. 1976 yapımı Stay Hungry filmindeki rolüyle Altın Küre'de Yılın Yeni Starı ödülünü kucakladı. Ertesi yıl, vücut geliştirme kariyerinin anlatıldığı Pumping

Iron isimli belgesel için kamera karşına geçti. Meşhur The Streets of San Francisco (San Francisco Sokakları) dizisinde oynadı. The Villain'da vahşi batının yarı kovboyu, Scavenger Hunt'ta mahallenin spor hocası rollerini canlandırdı. Oyuncululuğunun adım adım belli bir seviyenin üstüne çıktığı aşıkardı. Ünlü çizgi roman Conan'ı beyazperdeye yansıtmak isteyen yapımcıların aklına gelen ilk isim oldu. Barbar Conan ve Savaşçı Conan filmleriyle Hollywood'un en çok kazanan aktörleri arasındaki yerini aldı.

### **Kötü telaffuzun hikmeti**

80'li yılların çocukları Arnold Schwarzenegger mi daha güçlü, Sylvester Stallone mi tartışmasıyla büyüdü. 1984 yılında genç senarist ve yönetmen James Cameron, rüyasında gördüğü Terminatör karakterini kağıda döktü. Senaryoya son noktayı koyduğunda karaktere can verecek isim konusunda da kararını vermişti. Yarı insan-yarı makine rolünün herhangi bir oyuncuya Arnold'dan daha fazla yakışması mümkün değildi. Sadece vücudunda değil,

yüz hatlarında da insani bir zayıflıktan eser yoktu. Saatlerce gözünü kırpıyor, nefes almıyor, yutkunmuyordu. Arnold da senaryoya âşık olmuş, hayatının rolünün önüne geldiğinin farkına varmıştı. Cameron ve Schwarzenegger'in anlamadıkları tek noktaysa senaryodaki sıradan bir cümleydi. Ünlü oyuncunun "I'll be back!" (Geri geleceğim!) cümlesini tuhaf telaffuz etmesi ünlü yönetmeni sınırlandırıyor, her seferinde "Lanet olsun Arnold, aksanı olan makine mi olur, şunu yazdığım gibi oku!" diyerek seti inletiyordu. Neyse ki Cameron serinin hiçbir filminde Terminatör'üne bu cümleyi düzgün söyletmeyi başaramadı da sinema tarihinin efsane repliklerinden birinin doğuşuna tanıklık ettik.

Terminatör serisinin ilk filmi, 2008 yılında ABD Kongre Kütüphanesi tarafından "kültürel, tarihi ve estetik olarak önemli" filmler arasına seçilerek ulusal film arşivine alındı. Bu rol Arnold'u dünya çapında bir ikona dönüştürmüş olsa da, oyunculuk kariyerini sadece geçen ay beşincisini izlediğimiz bu



seriyle sınırlandırmak haksızlık olur. Red Sonja (Kızıl Sonja), Commando (Komando), Raw Deal (Koruyucu), Predator (Av) gibi vurdulu kırdılı filmlerdeki rollerinin altından kalkacağından kimsenin şüphesi yoktu ama başrolü Danny DeVito'yla paylaştığı komedi filmi Twins'de (İkizler) nasıl bir oyunculuk sergileyeceğini herkes merak ediyordu. Performansı şaşırtıcı derecede iyiydi.

80'lerdeki oyunculuğuyla hatırı sayılır bir şöhrete kavuşan Arnold, 90'lı yıllarda bu şöhreti servete çevirecekti. Terminatör serisinin ikinci filmi, o güne kadar yapılmış en yüksek bütçeli yapım ve en çok hasılat elde eden film olarak tarihe geçti. Kendisine partner olarak dönemin efsane dışısı Sharon Stone'un uygun görüldüğü Total Recall (Gerçeğe Çağrı) filmi gişedeki başarısının yanı sıra iki dalda Oscar'a aday gösterildi. Dönemin bir diğer yüksek bütçeli ve ödüllü filmi True Lies'da (Gerçek Yalanlar) Jamie Lee Curtis'le şahane bir ikili oldular ve milyonları güldürmeyi başardılar. Arnold hiç boş durmuyordu: Last Action Hero (Son Kahraman), Junior (Ufaklık), Eraser (Silici), Jingle All the Way (Babam Söz Verdi) gibi filmlerle sürekli gündemde kalan oyuncu, 1997 yılında da Batman ve Robin filminde Mr. Freeze rolünü kaptı.

### Amerikan Rüyası

Oyunculuk kariyerine başladığı günlerde birlikte çalıştığı insanların bile soyadını söylemekte zorlandıkları için Arnold Strong diye çağırıldıkları yıldız, bir yandan milyonlara soyadını ezberletirken diğer yandan da Wisconsin Üniversitesi'nde uluslararası ekonomi eğitimini tamamlayıp mezun oldu. Amerika'ya yerleştikten sonra Cumhuriyetçilere yakın bir siyasi duruşu benimseyen Schwarzenegger, John F. Kennedy'nin yeğeniyle evli olduğu için siyasi çevrelerle de yakın ilişkiler içindeydi. Oyunculuk kariyeriyle yetinmek gibi bir niyeti yoktu.

2003'te, seçim kampanyalarının başladığı dönemde konuk olduğu The Tonight Show with Jay Leno programında televizyon tarihinin en önemli haberlerinden birine imza attı. "Ronald Reagan yaptıysa ben de yapabilirim" dedi ve seçimlerde aday olduğunu açıkladı. Kampanya döneminde, yaptığı her işte



**Yedi kez Mr. Olympia seçilen ve vücut geliştirme sporuna adını altın harflerle yazdıran Arnold Schwarzenegger, sporda olduğu kadar siyaset ve sinema sektöründe de önemli noktalara gelmiş bir isim. Şimdilerde ünlü Hollywood yıldızının kariyerindeki ilk dizi projesi, Netflix üzerinden yayınlanmaya hazırlanıyor. Arnold Schwarzenegger'in ilk televizyon projesi olan Fubar çok yakında izleyiciler ile buluşacak. Aksiyon-komedi dizisi, yıllardır aynı sırrı sakladıklarını keşfeden bir baba ve kızının etrafında dönüyor.**



olduğu gibi yine kendisinden beklenenin çok üstünde bir performans sergiledi ve İrlandalı John Downey'den sonra Amerika'da doğup büyümeden Kaliforniya Valiliği'ne seçilen ikinci politikacı oldu. Arnold'un bu başarısında iş, politika ve sanat dünyasının önemli isimlerini bir araya getirmekte hiç zorlanmayan eşi Maria Shriver'in da büyük payı vardı. Öte yandan ünlü bir oyuncunun dünyanın en büyük beşinci ekonomisine sahip bir eyaletin valisi seçilmesi siyasetteki kuralların değiştiğinin de bir göstergesiydi: Günümüz seçmenleri siyasi görüşlerinden çok, adayların imajına göre hareket ediyordu.

Arnold The Hollywood Reporter'a yaptığı son açıklamasında Terminatör serisini arkasında bıraktığını söyledi. Yıldız isim The Terminator filmlerinin devam etmesi gerektiğini de söylüyor:

**"Seri bitmedi, ama ben tamamım. Dünyanın The Terminator mevzu bahis olduğunda farklı bir şeyler istediğini açık ve net bir şekilde duyabiliyorum. Birilerinin parlak bir fikirle ortaya çıkması gerekiyor. Film kariyerimin oluşmasında büyük bir öneme sahip, dolayısıyla benim için özel bir yeri var."**

Söyleşide üçleme sonrasında gelen filmlerden de bahseden Schwarzenegger devam filmlerinin çok da iyi yazılmadığını savundu.

**"İlk üç film çok iyiydi. Dördüncü (Salvation) filme dahil değildim çünkü o sırada vali olmuştum. Sonra beşinci film (Genesis) ve altıncı filmler (Dark Fate) bildiğim kadarıyla seriyi nihayete erdirmedim. Bunu uzun zaman öncesinde biliyorduk çünkü o kadar iyi yazılmamışlardı."**

### Bir Adam Üç Hayat

Merakla beklenen "Fubar" dizisinin ardından hayranları, Netflix belgeseli "Arnold" da, gerçek Arnold Schwarzenegger'i görecek. Film, kariyerinin farklı yönleri boyunca ünlü aktörün hayatını derinlemesine inceliyor.

Netflix'in üç bölümlük belgesel dizisi "Arnold", Arnold Schwarzenegger'in Avusturya kırsalından Ame-

rikan rüyasının en yüksek kademelerine yaptığı yolculuğun daha önce hiç görülmemiş görüntülerini ve hikayelerini anlatıyor. Belgesel film, Arnold Schwarzenegger'in hayatını üç farklı bölümde tasvir etmeyi amaçlıyor: Sporcu, oyuncu ve Amerikalı... Schwarzenegger'in, arkadaşlarının, düşmanlarının, rol arkadaşlarının ve gözlemcilerinin en samimi röportajlarına da yer veriliyor.

### Arnold Spor Festivali

1989 yılından bu yana düzenlenen festival, IFBB Arnold Spor Festivali, profesyonel vücut geliştirme yarışması, (Arnold Classic), (Arnold Strongman Classic), fitness yarışması, figür ve bikini yarışmalarının yapıldığı bir festivaldir. Vücut geliştirme camiasında önemli bir yeri bulunan festival Arnold'un popülerliğini perçinlemeye günümüzde de devam etmektedir.

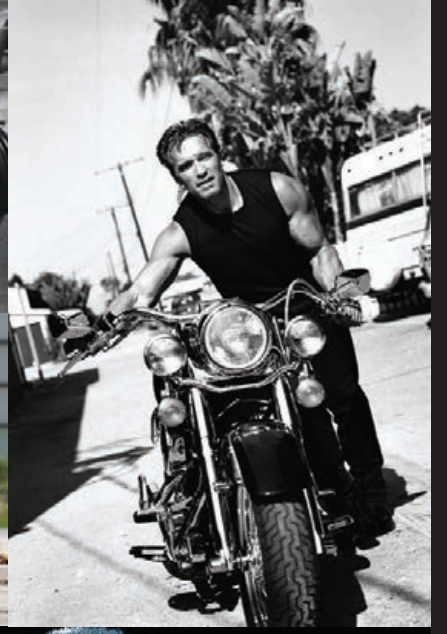
### Şampiyondan tavsiyeler

Eski vücut geliştirmeçi ve ünlü oyuncu Arnold Schwarzenegger, ilaç kullanımına dair uyardı. 75 yaşındaki yıldız, eski günlerini şöyle anlattı. Filmlerde boy göstermeyi ve vali olmayı planlamadığını söyleyen Schwarzenegger, gördüğü sorunlara müdahale etmek istediğini söyledi. Schwarzenegger, topluma yararlı olmak için uzun süredir vücut geliştirmeye dair doğru bilgiler vermeye çalıştığını belirtti:

### **"Başarının kurallarından biri, aldığını geri vermektir."**

Ünlü sporcu, Franco Columbu, Frank Zane ve Dave Draper gibi rakipleriyle antrenmanlarını 1970'lerden itibaren takipçileriyle paylaştığını kaydetti: **"Kendimi hiçbir zaman influencer olarak görmedim. Çünkü bu yeni bir kelime. Ama mesajımı yaymak için her zaman medyayı kullanmaya çalıştım."**

Schwarzenegger son birkaç yılınıysa fitness'ı sağlıklı yaşam çerçevesinde sunmaya adanmıştı ifade etti. Önceden steroid ve testosteron kullandığını belirten Schwarzenegger bunun, bugünlerde vücut geliştiricilerin kullandığı miktar karşısında "hiçbir şey" olduğunu söyledi. Hollywood yıldızı, haftada 100 miligram testosteron, günde 15 miligram steroid kullandığını açıkladı.



Schwarzenegger, performans artırıcı ilaçları sadece doktor kontrolünde aldığını vurguladı: **"Vücut geliştirme hep güvenli bir spor olarak görülmüştü. Ama şimdi böyle değil. Şimdi insanlar ölüyor. Aşırı dozda ilaçtan ölüyorlar. Ne halt ettiklerini bilmiyorlar. Şarlatanları dinliyorlar. Ben bir doktordan tıbbi tavsiye almak istersem Kaliforniya Üniversitesi'ne ya da Cleveland Clinic'e giderim."**

Schwarzenegger, vücut geliştirmeçilere sağlıklı kalmayı ve steroid kullanmaktan kaçınmayı tavsiye etti: Kolay para kazanmanın, hızlı zengin olmanın, influencer olmanın kolay yolunu aradığımız bir dönemdeyiz. Ama bedeninizi kötüye kullandığınız zaman pişman olacaksınız. Bu yüzden gençlerin, böbrek nakli yaptıran ve bundan dolayı çok acı çeken kişiler gördüğümü bilmesini istiyorum. ABD'nin Kaliforniya eyaletinin eski valisi, artık hayatta kalmak ve filmlerini

yapabilmek için spora gittiğini de söyledi: Vücudumu koruyorum ve aynı zamanda terapi eğitimi alıyorum. Daha hızlı, daha hafif ve doğru egzersizler yapıyorum. Genç kalmaya çalışıyorum.

### Schwarzenegger'in Oyunculuk Kariyeri Devam Ediyor

Ünlü oyuncu her ne kadar The Terminator serisini geride bıraksa da aktörlük kariyerine devam ediyor. En son 2019 yılında beyaz perdede yer alan Terminator: Dark Fate filminin kadrosunda bulunan Schwarzenegger, Breakout yapımı ile hayranlarının karşısına bir kez daha çıkacak. Filmin yönetmenliğini ise The Expendables 4'u de yöneten Scott Waugh üstleniyor.

Oyunculuk kariyeri dışında bir kişisel gelişim kitabı da kaleme alan Schwarzenegger sinema kariyerinde yaşadıklarını aktarıyor. Be Useful: Seven Tools For Life adlı kitap 10 Ekim 2023 tarihinde raflardaki yerini alacak.

## LAST ACTION HERO

13 Haziran 1993

Tam bir geek olan Danny, Jack Slater filmlerinin büyük bir hayranıdır. Bu seride Schzarzenegger, Jack Slater isminde aksiyondan aksiyona koşan bir polisi oynar. Danny'nin sinemada çalışan arkadaşı Nick ona, serinin yeni filmi vizyona girmeden önce kendi başına izleyebileceğini söyler ve Danny'ye altın bir bilet verir. Danny bu kendine yapılan özel gösterimin heyecanı ile filmi izlerken altın biletin, kendini filmin içine sokacak bir portal olduğunu fark eder. Danny artık filmin içindedir ve başı kötü adamlarla derde girmiştir. Arnold Schwarzenegger diye bir oyuncu yoktur sadece efsanevi polis Jack Slater vardır.



## TERMINATOR 2: JUDGEMENT DAY

25 Ekim 1991

1997 Ağustos'unda yaşanan ve 3 milyarı aşkın insanın ölümüne neden olan olayın üstünden yıllar geçmiş ve 2029 yılına gelinmiştir. John Connor makinelere karşı insan direnişinin lideri konumundadır. Onu 2029 yılında yok edemeyen makineler şimdi yok edemedikleri düşmanlarını geçmişte yok etmeyi denemeye karar verirler ve John'un 10 yaşında olduğu döneme bir yok edici makine yollarlar. Buna karşılık John da o dönemde kendisini korumak için daha önce annesini öldürmek göreviyle geçmişe yollanan yok edici makinenin daha üst bir modelini geçmişe yollar.





## Elektrikli motosiklet pazarı büyüyor

**Koray ÖZTOPÇU**

Sürdürülebilirlik anlayışıyla, karbon nötr olmak için ülkelerin bu alanda attığı adımlara baktığımızda vergi ve satın alma teşviklerini ile elektrikli motosiklet pazarının büyümesini desteklediklerini görüyoruz. Kurye filolarındaki elektrikli motosikletler ve mobilite servis hizmetleri, akabinde pil teknolojisinin gelişimi, elektrikli motosikletlerin tüketiciler nezdindeki benimsenme yüzdesini artırıyor. Ancak şarj altyapısının yeterince gelişmemiş olması nedeniyle, son kullanıcılardaki men-

zil kaygısı ve yüksek araç maliyeti, tahmin dönemi boyunca pazarın karşılaştığı zorluklar arasında yer alıyor.

**Küresel elektrikli motosiklet pazarının 2030 yılına kadar 121 milyar dolara ulaşması ve %19 büyümesi bekleniyor.**

Elektrikli motosiklet endüstrisi, lojistik ve gıda dağıtımı gibi endüstriler için yeni fırsat alanları yaratıyor. Avrupa'da ve Amerika'da kurye dağıtım platformları,

elektrikli mobilite girişimleriyle ortaklaşa teslimat için elektrikli motosikletler kullanıyor. Birçok kurye dağıtım firması elektrikli motosikleti geliştirmek için üreticilerle ortaklık kurarken, elektrikli motosikletlerin çalıştırma maliyetlerinde ve bakım harcamalarında %70'e varan tasarruf sağlaması bekleniyor.

Motosiklet pazarının en büyüğü olan Asya Pasifik bölgesinin, 2030'a kadar pazardaki en hızlı büyümeyi kaydetmesi bekleniyor. Çin, elektrikli motosiklet ve scooter





**Motosiklet pazarının en büyüğü olan Asya Pasifik bölgesinin, 2030'a kadar pazardaki en hızlı büyümeyi kaydetmesi bekleniyor.**

Çin, elektrikli motosiklet ve scooter ürünlerinin en büyük üreticisi konumunda. Geçmiş yıllarda küresel toplam üretimin yaklaşık % 90'ı Çin'den geliyordu. Çin satış hacminde küresel pazarın büyük çoğunluğunu alırken, bölgenin pazar büyümesi için teşvikler ve sübvansiyonlar gibi büyüyen hükümet girişimleri, artan yakıt maliyetleri ve elektrikli motosikletlerin e-ticaret ve gıda dağıtım platformları tarafından alınması gibi faktörlere bağlıyor.



ürünlerinin en büyük üreticisi konumunda. Geçmiş yıllarda küresel toplam üretimin yaklaşık %90'ı Çin'den geliyordu. Çin satış hacminde küresel pazarın büyük çoğunluğunu alırken, bölgenin pazar büyümesi için teşvikler ve sübvansiyonlar gibi büyüyen hükümet girişimleri, artan yakıt maliyetleri ve elektrikli motosikletlerin e-ticaret ve gıda dağıtım platformları tarafından alınması gibi faktörlere bağlıyor. Ayrıca, Endonezya, Hindistan, Çin ve Vietnam gibi yüksek nüfus yoğunluğuna sahip bölgelerde harcanabilir gelirdeki artış nedeniyle bölgesel elektrikli motosiklet endüstrisi büyümesinin daha da artmasına yol açacak. Elektrikli motosiklet pazarının ana oyuncularını, araçların benimsenmesini ve satışını teşvik etmek amacıyla sürekli olarak artan depolama kapasiteli

pilleri, gelişmiş ekranlar, bluetooth bağlantısı ve bağlantılı araç teknolojisi özellikleri ile donatılmış yeni elektrikli motosikletleri piyasaya sürerken, pazarın büyümesine katkıda bulunmayı hedefliyor.

Ülkemizde ise 2022'de motosiklet satışları yüzde 60'ın üzerinde artarak 415,5 bin adede ulaştı. Toplam satışların yüzde 85'ini yani 354,5 bin adetini 0-250 cc arasındaki motorlar oluştururken, elektrikli motosiklet satış adeti ise 51 bin 176 adetle yüzde 12 pay aldı. 2023'de ilk kez 550 bin adeti geçmesi beklenen motosiklet satışları ocak-mart döneminde %214 artarak 154,5 bin adete ulaştı. Geçen sene de büyüyen elektrikli motosiklet pazarındaki ivme dikkat çekiyor. 2023 yılında dünyada motosiklet endüstrisinde özellikle teknolojik ilerlemeyle daha

fazla büyüme bekleniyor. Ülkemizde de sektör, önümüzdeki yıllarda gelişimini sürdürecektir. Şehirlerde daha fazla insan tarafından motosikletin, özellikle elektrikli motosikletlerin, sürdürülebilirlik ve e-mobilite beklentisi ve istekleriyle bağlantılı olarak tercih edilceğini düşünüyoruz.

Önümüzdeki yıllarda elektrifikasyon mobilite endüstrisinin dönüşümünde önemli bir rol oynarken, tüketici beklentilerindeki değişimin hızı ve teknolojiye gelişimle birlikte tüm araç segmentlerinde büyük fırsatlar, daha farklı imkân, fiyatlar ve çeşitlilikle sunulacak. Dolayısıyla elektrikli mobilite hızlı ve yaygın bir şekilde benimsenecek gibi görünüyor, bu da üreticiler tarafından pazara daha fazla yeni e-motosikletlerin sürüleceği anlamına geliyor.





# Yollardan devrimciliğe unutulmaz *Motosiklet Günlükleri*

Hepimizin Che Guevara olarak tanıdığı devrimci, tabii ki annesinin karnından bir gerilla olarak doğmadı. Politik savaşlarından önce 23 yaşında tıp okuyan yakışıklı bir gençti. O da herkes gibi dünyayı gezmeyi hayal ediyordu. Hedefi kitaplardan bildiği Latin Amerika'yı keşfetmekti. Her şeyi geride bırakan Ernesto'nun yanında sadece; arkadaşı Alberto Granado, bir de bozulup duran motosikletleri vardı.

**Yazı:** Cevat Karsu

23 yaşındaki Ernesto Guevara de la Serna ile tıp okulundan arkadaşı Alberto Granada, 1951 yılının Aralık ayında Granada'nın motosikleti La Poderosa ile yaklaşık yedi ay sürecek bir Latin Amerika turuna çıktılar. Venezuela'da yolları ayrıldıktan sonra Ernesto bu yolculuğu Amerika Birleşik Devletleri sınırları içindeki Miami'de noktaladı. Bu iki idealist kafadarın, yaşadıkları toprakları, bu toprakların halklarını ve gerçekliğini daha yakından tanımak için çıktıkları yolculuk, her ikisinin de kaleme aldıkları anıları aracılığıyla dünyaya ulaşmıştı.

Yıllar sonra Ernesto "Che" Guevara ismi ile devrimci hareketin öncülerinden birine dönüşecek olan bir genç adamın sosyal ve siyasal olgunlaşma süreci, bu iki kitaptan yapılan bir sinema uyarlamasıyla karşımızda. Motosiklet Günlükleri (The Motorcycle Diaries), ele alınan öykünün doğasına da uygun düşen bir şekilde, tam bir Latin Amerika ortak yapımı.

Merkez İstasyonu (Central Do Brasil) ile Oscar'a aday gösterilmiş Brezilyalı yönetmen Walter Salles Jr. ve son yılların yükselen yıldızı Meksikalı aktör Gael

Garcia Bernal, yolculuğun gerçek rotasını takip ederek Arjantin, Şili, Peru, Kolombiya ve Venezuela'da çekilen filmin ardındaki güçlü isimler.

Filmin güç bir malzemeyi ele aldığı muhakkak. Yolculuğun başlangıç aşamasında kaleme aldığı notlarda kendisini "radikalizmi hiçbir zaman benimsenebilir bir siyasal konum olarak düşünmemiş" biri şeklinde tanımlamış ve fakat ilerleyen yıllarda gerilla mücadelesinin içinde bizzat yer almış, 39 yaşında Bolivya ordusu elinde yargılanmadan kurşuna dizilmesiyle son

bulan yaşamında ve o yaşamın bile ötesinde belli bir siyasal ve toplumsal görüşün simgesine dönüşmüş bir insanın, henüz kendisi olmadan önceki halini anlatmak; o dünyayı değiştirmeden önce, dünyanın onu nasıl değiştirdiği hakkında bir filmle anlatabilmek zor iş!

Filmi politik açıdan zayıf bulanlar olabilir ama bizce politik bir filmin esas izlemesi gereken yollar izlenmiş burada. Ne slogan atan ne ideolojisini bağıra çağıra kafamıza sokmaya çalışan ne de bu denli önemli ana karakterini kahramanlaştırmak için yırtınan bir film Motosiklet Günlükleri. Öncelikle insana dair, iki insanın yolculuğunu ve gözlemlerini aktaran; Ernesto Guevara de la Serna ve Alberto Granada ile birlikte bizlerin de şahit olduğu Güney Amerika gerçeği hakkında benzer sonuçlara ya da belki daha da iyisi, kendi sonuçlarımıza ulaşacağımızı uman; manipülatif olmaktan kaçınan bir film. Dünyayı değiştirmeye niyetli bir adamla ilgili, seyircisini de değiştirmeye niyetli bu film, giriş-gelişme-sonuç bölümlerinden oluşup katarsise varan ve çözümler sunan bir öyküden ziyade; seyircisini, izleyicisi olduğu süreç hakkında düşünmeye davet ediyor.

Birlikte bizim de aralarına girdiğimiz cüzzamlılar kolonisiyle kurdukları bağı gördükten sonra, tecrit edilmiş bir adada

yaşayan bu hastalarla birlikte doğumgünü kutlayabilmek için hayatını riske atarak gecenin bir vakti buz gibi nehri yüzerek geçen astım hastası bu adamı izlerken tüylerinizin diken diken olmaması zor. Hayatı, insanları seven bir adama dair; samimi ve coşku dolu bir film karşımızdaki. Sinemasal olarak baktığımızda da gerçekten çok sağlam bir iş Motosiklet Günlükleri. Bunda, varlığını hiç hissettirmeyen yönetmenin özellikle başarılı mizanseleri kadar, kamera arkasındaki ekibin de payı büyük. Tanrı Kent'in (Cidade De Deus) kurgucusu olarak daha ilk sinema filmiyle birçok uluslararası ödül kazanan Daniel Rezende, deneyimli Fransız görüntü yönetmeni Eric Gautier ve Alejandro Gonzalez Inarritu filmlerine yaptığı özgün müziklerle dünya çapında tanınan Meksikalı besteci Gustavo Santaolalla'nın çıkardığı işler başta olmak üzere, sanat yönetiminden ses miksajına kadar her açıdan kusursuz ilerleyen kült bir film.

Filmin enerji kaynaklarından biri de Alberto Granada rolündeki Rodrigo de la Serna. Che'nin fırlama, laf cambazı arkadaşı rolünde gerçekten filme egemen olan mizah duygusunun da merkezi haline geliyor de la Serna. Sonuçta, Motosiklet Günlükleri gerek bir insan gerekse olgunlaşma sürecindeki bir devrimci olarak gerçekçi



Buenos Aires'ten Venezuela'daki Guajira Yarımadası'na kadar 8.000 kilometreyi Norton 500 model bir motosiklet ile devirmek olan bir hayalin gerçek bir hikayeye dönüşüne tanıklık etmeye hazırlayın kendinizi...





bir Che portresi çiziyor. Cinselliği ile, hastalığın sarstığı vücuduyla, insan sevgisiyle, mizah duygusuyla ve "tüm insanlığı iki uzlaşmaz tarafa bölen o büyük şeyin ruhu o muazzam bölünmeyi gerçekleştirdiğinde halkın tarafında olacak" bir adama dair içsel işaretleriyle; öncelikle politik değil, insani ve sosyal bir portre...

Ernesto Guevara de la Serna günlüklerine de şöyle diyordu:

**"Bedenimi savaşa hazırlıyorum; varlığımı, muzaffer proletaryanın canavarca uğultusu yeni bir kuvvet ve yeni bir umutla yankılandığını diye kutsal bir tapınağa çevireceğim."**

Yolculuk bittiğinde Ernesto da, Alberto'ya artık eski Ernesto olmadığını, içinde bir

Motosikletle başlayıp daha sonra kamyon ve hatta sonrasında tabana kuvvet devam eden yolculuk, gerçek bir hikâyeye dayanan bir film. Yola duydukları tükenmek bilmeyen aşk ile iki hayalci genç Ernesto "Che" Guevara ve arkadaşı Alberto Granado'nun, Norton 500 motosikletleri ile cesaret ederek başladıkları yolculukları, onları hiç de ummadıkları noktalara sürüklüyor.

verde bir şeylerin değiştiğini söylüyor. Dünya barışı ve adil bir hayat için vereceği mücadelenin ilk adımlarını attığı bu sahne, filmin son jeneriğinde de söylenildiği gibi Boliviya'da benzer bir mücadele verirken öldürülmesi ile bitiriliyor.

Bir yol filminin çok daha ötesinde bir yere sahip olan Motosiklet Günlüğü, etkileyici Güney Amerika manzaraları, tekrar tekrar dinlenebilecek film müzikleri ve bazen fazla didaktik ve bazen de fazla acıklı olabilecek ama gerçek hayat hikâyeleriyle bezeli hikâyesiyle, çok duyduğumuz ve gördüğümüz bir adamın çok da bilinmeyen hayatının daha da az bilinen bir dönemine ışık tutuyor. Motor sevdalıları için ayrı bir yere sahip film arşivimizin vazgeçilmezi olacaktır. Yeni bir sayıda görüşmek dileğiyle iç ve dış yolculuklarınızın bitmesin.

## Kenan Sofuoğlu Toprak Razgatlıoğlu'nun MotoGP'ye geçmeme nedenini açıkladı!

Türkiye Motosiklet Federasyonu (TMF) Milli Takımlar Kaptanı Kenan Sofuoğlu, ay-yıldızlı sporcu Toprak Razgatlıoğlu'nun kategori değiştirmesinin kariyerini tehlikeye atacağını, gelecek sezon için anlaştıkları marka ile Superbike'ta şampiyon olacağına inandığını söyledi. Sofuoğlu, 2021 Dünya Superbike şampiyonu Toprak Razgatlıoğlu'nun kariyer tercihini değerlendirdi.

Gelecek sezon için Rokit BMW Takımı ile yaptıkları anlaşmayla ilgili uzun bir süreç yaşadıklarını belirten Sofuoğlu, "Toprak'a MotoGP'den de teklifler vardı ama tabii Toprak, MotoGP testinde o motoru çok sevemedi, bu seviyeye gelmiş bir sporcu için zaten kategori değiştirmek çok büyük risk olur, kariyerini tehlikeye atmak olur. Bu işin içindeki insanlar bu konuya daha yakın, dışarıdan insanlar o kadar hakim olmadıkları için 'Neden MotoGP'ye geçmedi, neden yapmadı?' diyorlar ama yapacağımız yanlış bir hamle Toprak'ın kariyerini tamamen bitirir." diye konuştu.



## Pol Espargaro'nun planı Mugello'da geri dönebilmek

Portekiz'deki kazasından bu yana pistlerden uzak kalan Pol Espargaro, Mugello'da sağlık kontrolünden geçeceğini ve yeniden yarışmayı hedeflediğini açıkladı. Sezonun henüz ilk hafta sonunda büyük bir kaza geçiren ve vücudunun birçok yerinde ezilmeler meydana gelen Espargaro, tam iki aydır pistlerden uzak. Espargaro'nun kazası o kadar büyüktü ki, çenesinde dahi bir kırık meydana geldi ve bu nedenle haftalarca düzgün yemek yiyemeyerek çok kilo verdi. Yine de hızlı bir iyileşme süreci geçiren Espargaro artık oldukça iyi, dolayısıyla artık geri dönmeyi değerlendiriyor.

## BMW'den 2 yeni motosiklet

BMW Motorrad'ın Heritage segmentinin en yeni üyeleri R 18 Roctane ile R 12 nineT tanıtıldı. Yeni BMW R 18 Roctane, efsane model R 5'ten izler taşıyan tasarımı ve klasik görüntüsüne rağmen sahip olduğu güncel teknolojiyle R 18 ailesinin 5'inci üyesi olarak dikkat çekiyor. Aynı segmentte yer alan R 12 nineT ise isminin bu segmentte kullanılan ilk örneği. Modelin isminin gelişimi ise 1200 cc hacmindeki motorundan geliyor. R 18 Roctane bu yıl 3'üncü çeyrekte, 1200 cc boxer motoru sayesinde yüksek güç ve ayırt edici sesi ile dikkat çeken R 12 nineT ise 2024 yılı içinde Türkiye'de yollarla buluşacak. BMW Motorrad'ın teknoloji ile gelenekselliği birleştiren modeli Yeni BMW R 18 Roctane, markanın efsane modeli R 5'ten aldığı benzersiz sürüş deneyimi mirasını aerodinamik arka bölüm tasarımıyla destekliyor. Bundan 10 yıl önce BMW Motorrad'ın 90'ıncı yıl dönümüne özel olarak hazırlanan R nineT'nin yerini alan BMW R 12 nineT, markanın bu sene kutladığı 100. yılına özel olarak üretiliyor.



# Honda Motosiklet Günleri kapılarını ikinci kez açıyor

**Honda Motosiklet Günleri'nin ikincisi 9-11 Haziran tarihleri arasında Honda Motosiklet Gelişim Merkezi'nde yapılacak.**

**Honda'dan yapılan açıklamaya göre, her geçen gün artan mobilite ihtiyacını karşılamak adına motosikletin önemine dikkati çekmek isteyen marka, Türkiye'de motosiklet kültürünün ve bilincinin yaygınlaşması için çalışmalarına devam ediyor.**

Uzun yıllardır Motosiklet Gelişim Merkezi'nde binlerce kişiyi güvenli sürüş ile tanıştıran Honda'nın motosiklet kullanıcılarını ve motosiklet severleri bir araya getireceği Honda Motosiklet Günleri 2023 başlıyor. Bu yıl ikinci kez düzenlenecek etkinlik, 9-11 Haziran tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Motosiklet tutkunları için yeni modellerin sergileneceği, test sürüşlerinin yapılacağı, influencerlar ile söyleşilerin, simülasyonların, yarışmaların, eğitimlerin ve eğlenceli aktivitelerin yer alacağı Honda Motosiklet Günleri'nde, hem yetişkinler hem de çocuklar için birbirinden farklı etkinlikler gün boyunca devam edecek. Türkiye'nin 8 yıldır üst üste en çok satan motosiklet markası olan Honda'nın farklı segmentlerdeki geniş ürün gamının sergileneceği Honda Motosiklet Günleri'nde, katılımcılar ayrıca 17 Haziran'da satışa sunulacak XL750 Transalp, ADV350 ve CRF250 modellerini de ilk kez inceleme fırsatı bulacak. Etkinlikte, Adventure ve Naked modellerine yönelik özel sergileme alanları da olacak.



## MOTOSİKLET TUTKUNLARININ MUTLAKA İZLEMESİ GEREK!



MOTOSİKLET  
TEMALI  
FİLM

**Terminatör 2: Mahşer Günü**  
*Terminator 2: Judgement Day*

**Yönetmen:** James Cameron **Senarist:** James Cameron, William Wisher Jr. **Oyuncular:** Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Edward Furlong

İlk olarak 1 Temmuz 1991'de gösterime giren Terminatör 2 filmi, 25 Ağustos 2017'de 3 boyutlu olarak tekrar gösterime girdi. 1997 Ağustos'unda yaşanan ve 3 milyarı aşkın insanın ölümüne neden olan olayın üstünden yıllar geçmiş ve 2029 yılına gelinmiştir. John Connor makinelerle karşı insan direnişinin lideri konumundadır. Onu 2029 yılında yok edemeyen makineler şimdi yok edemedikleri düşmanlarını geçmişte yok etmeyi denemeye karar verirler ve John'un 10 yaşında olduğu döneme bir yok edici makine yollarlar.





## Mikro Mobilite ve Gelecek

**Ersoy SOYER**

***Ulaşım ihtiyaçları değişiyor ve bu sayede çeşitlenmeye devam ediyorlar. Paris İklim Anlaşması gibi ülkelerin geleceğe dair oluşturdukları hedefler birçok ülkenin planlarını değiştirmesine olanak sağladı. Ülkelerin yüksek enerji talebi, yenilenebilir enerjiye geçiş isteği ve karbon emisyonlarını azaltmaya çabalamaları sebebiyle, temiz enerjiye olan talep her geçen gün yükselmeye devam ediyor. Mikro mobilite araçları da bu sebeple karar vericilerin özellikle destekledikleri ulaşım yöntemlerinden biri haline geldi.***

Hatta bu konuda elektrikli otomobiller için verilen teşvikler sebebiyle, İsveç ve Norveç gibi ülkelerde fosil yakıtlı araç kullanım oranları %10'lu oranlara dek düşmüş durumda. Mikro mobilite araçlarının yanında ise bugün yoğunlukla; bisiklet, elektrikli bisiklet, scooter'ları öncelik olarak adlandırıyoruz. Her ne kadar araçlar böyle çeşitlenseler de geleceğin daha farklı türde araçlara ev sahipliği yapacağını görmeye başladık diyebiliriz.

Bugün elektrikli ulaşım araçları ile yapabilecek-

lerimiz fosil yakıtlı araçlarla birebir aynı olmaya başladılar. Kargo tipi elektrikli bisikletlerin taşımacılık alanında daha yoğun talep oluşturduklarını görüyoruz. Peki buradan daha ileride bizi neler bekliyor? Toplulukların temel ihtiyaçlarına göre birçok farklı araç türünün artık hayata dâhil olacağını görmeye başladık bile.

Sokaklarda sürücüsüz kargo teslimatı yapan robotları bazı ülkelerde görmeye başlamışken yakın zamanda her ülkenin bu araçlara yöneleceğini paylaşabiliriz. Bunun tüm dünyaya yayılabileceğini bir yandan da ulaşım için farklı araçların da üretilerek bizlere hizmet edeceğini düşünüyoruz. Ulaşım ve taşımacılık sektörünün yoğun olarak hızlı bir dönüşüm içinde olduğunu görebiliyoruz. Bugün hava taşımacılığında kullanılmak üzere kargo drone'ları, insan taşıyan sürücüsüz taksi drone'lar, uçan arabalar yakın gelecekte testler ve regülasyonlar tamamlandığında hayatımızda sıkça adından söz ettiğimiz araçlar haline gelecekler.

Şehirler daha kalabalıklaşıyor çekici ve cazip gelen noktalar ise gün geçtikçe daha çok göç almaya de-

vam diyorlar. Bu sebeple de sürdürülebilir ulaşım seçeneklerine olan ihtiyaç da günden güne artıyor. Bu potansiyel sorunların şu an için bilinen tek çözümü mikro mobilite. Elektrikli bisikletler, scooterlar, kargo bisikletleri ve diğer kompakt araçlar, insanların kentsel ortamlarda hareket etme şekline yeni bir yön veriyor. Bu sebeple, mikro mobilitenin geleceğini, karşılaştığı zorlukları ve daha yeşil ve daha verimli şehirler yaratmak için sahip olduğu potansiyeli iyi anlamak geleceğimizdeki bu problemlerin önüne geçebilir.

Mikro mobilite araçları sundukları enerji ve zaman avantajları sebebiyle son yıllarda özellikle gençler tarafından yoğun ilgiyle karşılaşıyor. Geleneksel ulaşım yöntemlerine göre daha az maliyetli oluşu ve çevre dostu bir alternatif sunması daha hızlı bir büyüme trendi yakalamasına sebep oldu. Otomobillerde yaşanan çip krizi sebebiyle araç fiyatlarının beklenmedik şekilde yükselişi otomobile göre daha uygun fiyatlı bireysel mobilite araçlarının sahipliğine ciddi oranda katkı yaptı. Özellikle elektrikli scooter ve bisikletler, kısa yolculuklar için popüler seçenekler haline geldi. Kalabalık ve trafi-





Mikro mobilitate araçları sundukları enerji ve zaman avantajları sebebiyle son yıllarda özellikle gençler tarafından yoğun ilgiyle karşılanıyor. Geleneksel ulaşım yöntemlerine göre daha az maliyetli oluşu ve çevre dostu bir alternatif sunması daha hızlı bir büyüme trendi yakalamasına sebep oldu. Otomobillerde yaşanan çip krizi sebebiyle araç fiyatlarının beklenmedik şekilde yükselişi otomobile göre daha uygun fiyatlı bireysel mobilitate araçlarının sahipliğine ciddi oranda katkı yaptı.

ği yoğun kentlerde gezinmek ve ulaşımı sağlamak bu sebeple çok daha değerli oldu. Gelecekteki bu ihtiyaçların farkındalığına varan birçok kent yeni şehir ve ulaşım planlamasını akıllı ve mobilitate şehirciliğine uygun hale getirmeye çalışıyor.

Elbette; teknolojik gelişmelerin hızla ilerleyişi, mikro mobilitenin geleceğini şekillendirmede çok önemli bir rol oynuyor. Elektrikli otomobillere hızlı geçiş, pil kapasitelerinin artışıyla daha uzun mesafelerin kat edilebilir oluşu, hızlı ve çevreci olmalarına ciddi oranda katkı sağladı diyebiliriz. Bunun yanında paylaşım ekosisteminin ana oyuncularının bu alana yapmış olduğu ciddi yatırımlar teknoloji sayesinde daha hızlı ivme kazandı. GPS ile uzaktan izleme ve uygulama tabanlı kiralama modelleri gibi akıllı teknolojilerin entegrasyonu, kullanıcıların mikro mobilitate araçlarını bulmak, kiralamak ve kullanmak yönünde işlevliliğini daha basit hale getirdi. Elbette buna fintek sektörünün de katkısı büyük. Yeni ödeme altyapıları ve yöntemleri de sistemlere entegre olunca, son kullanıcılar için bugün daha erişilebilir bir hizmet alanı oluştu. Kullanıcı deneyimini geliştirmek ve daha erişilebilir kılmak en çok ihtiyacımız olan günlük ulaşımı daha ekonomik bir seviyeye çekiyor.

Mikro mobilitenin istenilen potansiyeline ulaşması için şehirlerin bu ulaşım türlerini destekleyecek gerekli altyapılara yatırım yapması gerekiyor. Bugün Avrupa'da birçok şehir buna dair hızlı çözümler sağlayarak mikro mobilitate araçlarına ilişkin altyapılarını tamamlamaya devam diyor. Buna

ilişkin son dönemde gezdiğim ve etkilendiğim bir bölge var Fransa'da Grenoble'ı takip etmenizi öneririm. Şehir neredeyse Mikro mobilitate odaklı bir dönüşüm geçirmiş durumda. Bu değişim için Mikro mobilitate araçları için özel olarak tasarlanmış bisiklet yolları ve otopanları, pil değişim üniteleri, şarj istasyonları, park noktaları, güvenli ve rahat ulaşım için büyük önem taşıyor. Mikro mobilitateyi mevcut toplu taşıma sistemlerine entegre etmek de ayrıca çok değerli. Ulaşımın çeşitliliği yaşanan kalabalık ulaşımı rahatlatırken, belirli noktalarda ulaşımın sağlanmadığı yerlerde de alternatif çözümler oluşturabiliyor.

Tabi ki bu kadar derinlemesine paylaşırken işin güvenli ulaşım ve regülasyonlar konusuna değinmemiz pek uygun olmayacaktır. Mikro mobilitenin popüleritesi arttıkça, her ülkede farklı regülasyonların ve kuralların şekillendiğini görüyoruz. Araç kullanım alanları, belirlenen hız limitleri, doğru park etme ve sürücü davranışı ile ilgili her gün farklı kararların alındığını görüyoruz. Tabi ki bu kurallar çok değerli, bazı araçlara plaka takılması, hatalı sürüş ve sürüş güvenliğini tehlikeye atabilecek konularda bilinçlendirme çalışmaları da bir yandan devam ediyor. Özellikle kalabalık noktalarda hız sınırlarının düşürülmesi de ayrıca konuşulan ve bazı ülkelerin uyguladığı kuralların başında geliyor. Mikro mobilitate kullanıcılarının sürüş esnasındaki güvenliği kadar yayaların güvenliğini de sağlamak çok değerli. Sorumlu sürüş alışkanlıklarını da teşvik eden yapılar kurmayı da şirketlere tavsiye eden yönergeler uygulanmaya devam ediyor.

Kısa yolculuklar için arabaların yerini alan mikro mobilitate, kentsel alanlarda sıkışıklığı, hava kirliliğini ve karbon emisyonlarını azaltmaya devam ederken, araştırmalar, elektrikli scooter ve bisikletlerin geleneksel araçlara kıyasla önemli ölçüde daha düşük karbon ayak izine sahip olduğunu gösteriyor. Mikro mobilitenin geleceği her ne kadar umut verici görünse de bazı zorluklarla baş etmek zorunda diyebiliriz. Paylaşım ekosisteminde bulunan elektrikli bisiklet, bisiklet, scooter ve kargo bisikletlerinin gerçek ihtiyaç noktasında kullanıma sunulmaları en değerli etken. Bu cihazların yönetimi, dağıtımı ve bakımını, eşitlik ve erişilebilirlik gözüyle planlamak çok değerli bir konumda. Tüm bu araçların mevcut ulaşım sistemlerine entegrasyonunu sağlamak da asla atlayamayacağımız bir konu başlığı olarak önümüzde belirleniyor. Stratejik planlama, kamu ve özel sektör arasındaki iş birliğine yönelik çabalar ve teknolojik yetkinliklerin de yardımıyla, mikro mobilitenin tüm potansiyelini ortaya çıkararak bu zorlukların üstesinden gelinebilir.

Sonuç olarak kentsel ulaşımın geleceği için sürdürülebilir bir çözüm arıyorsak mikro mobilitate bizler adına esnekliği, sürdürülebilirliği ve verimliliğiyle kısa mesafeli seyahatler için çekici bir seçenek haline getiriyor. Şehirler, teknolojik gelişmeleri benimseyerek, doğru altyapı yatırımları yaparak, etkili düzenlemeler uygulayarak ve güvenliği teşvik ederek daha temiz, daha erişilebilir bir ulaşım sağlayabilirler. Bildiğimiz bugün için tek kesin şey mikro mobilitenin yarının şehirlerini şekillendirmede hayati bir rol oynayacağı olacaktır.



# Yoldaki konumumuz: Tepe noktası, takip konumu, kavşaklar ve park



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



Bu sayıda yoldaki konumumuz ile ilgili ileri bir sürücü olmak için ihtiyacımız olan birkaç önemli konunun daha üzerinde durmak istiyorum. Bunlardan ilki Tepe Noktası. Tepe noktası yokuş yukarı yollarda yol yüzeyinin tepenin uç noktasından sonra görülemeyeceği alanları ifade eder. Yani tepenin arkasını görmediğimiz yollardan söz ediyoruz. Yokuşun en üst kısmında görülebilen en son nokta genellikle sabit gibidir ya da çok az uzaklaşıyordur. Burada sistemin aşamalarını hızlıca gözden geçirelim. Bilgi, sürücü için tepe noktasıdır, arkasında ne var bilmiyoruz. Sırada bu noktaya hangi konumdan yaklaşılacağına tespiti vardır. Bu konumu seçmeden önce tepe noktasının ardındaki potansiyel tehlikeleri birlikte gözden geçirelim. Görmediğimiz bölgede nelerle karşılaşabiliriz?

- **Tam tepeyi geçtik sağda park etmiş ya da bozulmuş bir araç**
- **Hatalı sollama yapmış karşıdan gelen bir araç**
- **Viraj tabelası olması gerekir. Tabela varsa da viraj ne kadar keskin bilmiyoruz.**
- **Kavşak ya da tali yol, yine tabelası vardır ve önceden görülür**
- **Yol yüzeyinde bozukluk olabilir**
- **Yolda insan ya da hayvan karşımıza çıkabilir.**

Tüm bu olasılıklar, seçmemiz gereken konum için çok önemli, Tepe noktası bilgisi alındıktan sonra Sisteme uygun olarak önce konum sonra hız ayarlanmalıdır. Bu durumda ilk düşünmemiz gereken şey konum olmalıdır. Sağda bozulmuş/park etmiş araç bir potansiyel tehlikedir ve önlem alınması gerekir. Hatalı sollama yapmış bir araç çok daha büyük bir tehlikedir çünkü bize yaklaşma hızı çok daha fazladır. Hatalı sollama yapmış aracı öngörerek şeridin en sağ tarafı seçilirse bu kez de sağda park etmiş araç için konum olarak bir önlem alınmamış olacaktır. İki büyük tehlikeye karşı konumlanmak için küçük bir hesap yapalım. Sollamış olan araç, sağda duran araçtan daha hızlı yaklaşacağı için daha önce-





likli olmalıdır. Bu durumda tepe noktasına yaklaşırken şeridin ortasının sağ tarafını seçmemiz en doğru konumlanma kararı olacaktır. En sağda olmayarak park etmiş potansiyel tehlike, ortada ya da solda olmayarak da hatalı sollama yapmış aracı önceliklendirmiş oluruz. Görünmeyen diğer potansiyel tehlikelere karşı görüşün azaldığı oranda hızımızı da azaltmalıyız. Bu sayede gelen bilgiye göre doğru konum ve doğru hız seçmiş oluruz.

Motosiklet İdare Sistemi'ni Tepe Noktasına uyarlayacak olursak şöyle bir senaryo ortaya çıkar. Bilgi tepe noktası olarak alıyoruz, sonra konum seçiyoruz ve şeridin ortasının sağına doğru geçiyoruz. Şimdi sırada hız seçimimiz var. Tepe noktasının arkası görülmediğine göre görüş kaybı var demektir. Bu durumda hızımızı da bu görüşe göre ayarlıyoruz. Daha sonra seçilen hızı uygun vitesi seçiyoruz. Tepe noktası geçildikten sonra, yani görüş açıklıkken de eğer şartlar da uygun ise ivmelenmeyi gerçekleştiriyor ve yeniden normal seyir hızına ve konumuna dönüyoruz. Tepe noktasında sistemi bu şekilde uyguluyoruz.

Diğer bir konumuz takip konumu. Peki öndeki aracı nasıl takip etmeliyiz? Diyelim öndeki aracı geçemedik ya da geçemedik. Bu durumda takip konumu alırız.

Sürücünün en önemli güvenlik aracı nedir? Tabii ki görüşüdür. Öyleyse takip konumumuzu seçerken en iyi görüşü alacak yerde olmamız şarttır. Bu yeri belirlerken de konumlanmanın şartlarını gözlemliyoruz. Neydi onlar? Güvenlik, Stabilitate ve Görüş. Bir aracı izlerken izlenen aracın büyüklüğü konumumuzu etkiler. Motosiklette sürücü olarak bizim avantajlarımızdan biri de genellikle daha yüksekte olmamız, arabaların üstlerinden ileriye görebilmemizdir. Ancak takip edilen araç kamyonet, minibüs, kamyon, otobüs gibi büyük bir araçta görüş avantajı yerini konumlanma avantajına bırakmalıdır. Takip konumu seçilirken aracın tam arkasında ve ortada olmak doğru değildir. Görüş önceliğine göre sol ya da sağ arkasında olmayı tercih etmeliyiz. Eğer dümdüz bir yolda gidiyorsanız sol arkada olmayı tercih etmeliyiz. Bu sayede takip ettiğimiz aracın sürücüsü hem sol aynadan hem de dikiz aynasından bizi görebilir, böylelikle görünürlük sağlanır. Ayrıca böyle-

ce sollama konumuna geçmek için daha avantajlı bir konumda oluruz. Ancak bir sol viraj öncesi bu konum yolun sağ tarafı olarak değişebilir. Çünkü en fazla görüş burada alınabilir. Aynı şekilde sağ viraj öncesi de yolun sol tarafını görüş için tercih etmeliyiz. Büyük araçlarda durum biraz farklılık gösterebilir. Burada takip konumu seçerken aracın büyüklüğünden ve yüksekliğinden kaynaklanan görüş kaybını telafi edecek, en çok görüşü nereden alabiliyorsak orada konumlanmayı tercih etmeliyiz.

Genel anlamıyla takip edilen araç yokken nerede konum seçiliyorsa takip sırasında da orası seçilebilir. Çünkü takip konumunda da en çok görüşe sahip olmak büyük avantaj sağlar. Burada unutulmaması gereken şey, takip pozisyonunda da konumlanmanın şartlarının yerine getirilmesi gerektiğidir. Güvenli, stabilitenin olduğu ve en iyi görüşün alınacağı yer doğru takip konumudur. Minimum 2 saniye kuralına uygun olarak tabii ki.

### Peki ya kavşaklardaki konumumuz?

Bir motosiklet sürücüsü olarak kavşaklarda tehlikeye çok daha açık olduğunuzun bilincinde olmalısınız. Kavşaklara yaklaşırken daha dikkatli gözlem yaparak sizi bekleyen potansiyel tehlikeleri belirlemeniz gerekir. Bunu yapabilmemenin yolu en iyi görüşü alacak yerde konumlanmaktır. Bunu yaparken de kuşkusuz konumlanmanın şartları gözletilmelidir. Potansiyel bir tehlikeyi görmek onun da sizi gördüğü anlamına gelmez. Görüldüğünüzde dair ipuçları aramalısınız. Diğer araç sürücüleri ya da yayalar bu ipuçlarını işaretler, yavaşlama, sinyal, yön değiştirme, korna ya da selektör olarak verebilirler. Bunlardan bir ya da birkaçı yoksa görülmediğini düşünüp ona göre konum almalsınız.

Bir kavşağa yaklaşırken uygun konumu belirlemek için neyin görülüp neyin görülmediğini iyi tespit etmek gerekir. Kavşağın sol tarafı görülüyor, sağ tarafı görülüyorsa konum ona göre seçilmelidir.

Kavşaklara yaklaşırken seçilecek konum, sürücünün niyetini de belirtmelidir. Eğer kavşaktan sola dönülecekse şeridin/yolun solunda, sağa dönülecekse sağında olmak gerekir.

Birçok kavşakta özellikle dönel kavşakta yolun eğimi ters olabilir. Konum seçilirken kavşakların bu özellikte olabileceği düşünülmeli ve iyi bir gözlemlerle doğru konum alınmalıdır. Kavşaklar yol yüzeyinin pis olduğu bölgelerin başında gelir. Çünkü araçlar buralarda yavaşlarlar. Özellikle kamyon ve otobüsler yağ ve mazot damlatırlar. Dönel kavşaklarda motosikletimizin gereksiz bir şekilde yatırmamaya özen gösterelim. Ayrıca yol boyaları da çok daha fazladır ve kaygan olabilir. Konumlanırken tutuş kaybı yaşanabilecek bu tip yerlerde olmamaya özen göstermek gerekir.

Son olarak da park konusuna değinmek istiyorum. Motosikletimizi bir yerde park edeceğiz o yerin güvenli olmasına özen göstermemiz gerekir. Güvenlikten kasıt, çalınma ve diğer araçlardan gelecek zararlarıdır. Eğer kapalı ve güvenli bir park yeri/garaj varsa kesinlikle tercih etmeliyiz. Burada da motosikletler için ayrılmış alanları aramalıyız. Artık çoğu AVM'de, park yerlerinde bu tür alanlar var. Eğer böyle korunaklı bir alan yoksa ve sokak ya da caddede park edilecekse diğer araçların ve yayaların geçiş/dönüş yerinde olmamaya özen göstermemiz gerekir. Özellikle araçların manevra bölgelerinde park etmek sakıncalıdır. Çünkü araç sürücüleri motosikletleri görmeyebilir.

Park edilecek yerin düzgün bir zemini olmasına da dikkat etmeliyiz. İnerken ya da binerken motosikletin düzgün zeminde kalması güvenlik açısından önemlidir. Motosikletimizi park halinde bırakırken 1. viteste bırakalım. Bu sayede vites dişlisinin kilit görevi görmesine imkân vermiş oluruz. Motorumuz kaymaz.

Çok sevdiğimiz dağ yolları için önemli bir konu. Yokuş olan yollarda park edilecekse motosikletin yönünün yokuş yukarı olmasına dikkat etmek gerekir. Yokuş aşağı park edersek daha sonra ön tarafa park edebilecek bir araç yüzünden motosikletimizi geri geri çekmek çok zor olur. Ben genel yaklaşım olarak motosikletin yönünün çıkış yönüne doğru olmasını benimsiyorum. Ancak yolun eğimli olması halinde bu durum değişebilir. O zaman rampa yukarı park ederiz. Alplerdeki sürüşlerimizde artçı ile gelip eğimi fark etmeden yan ayağı açıp, sonra sol ayağını boşa atıp devrilen sürücüler hep denk gelirim. Dikkat.

Kısa süreli parklarda yan sehpa, uzun süreli parklarda ise orta sehpa tercih etmemizde yarar vardır. Orta sehpa kullanacaksa arkaya çok yaklaşmamak iyi olur çünkü sehpa kalkan motosiklet arkaya doğru gider. Yan sehpa ise ayaklığın bastığı zeminin sağlam olmasına dikkat edelim, çünkü çoğu motosikletin yan sehpa pabucu yeterince geniş değildir. Sağlam olmayan zeminde yere gömülür ve motosiklet düşebilir.

Böylece son 3 sayıdır 'yoldaki konumumuz' konusundaki sohbetimizi burada bitiriyoruz. Gelecek ay 'hız' konusuna hızlı bir başlangıç yapacağız. Hoşça kalın.

# Hastalıklara karşı savunmayı güçlendirmek için...

Besin öğelerinin organizmaya yeterli ve dengeli miktarda sunulması, kilo kontrolü için düzenli ve ağır olmayan kişiye özel bir egzersiz programı, sağlıklı ruh hali içinse düzenlenmiş sosyal yaşam ve kontrol edilebilen stres her birey için sağlığa giden yoldur.

Vücudumuz farklı enfeksiyon ve toksik ajanlarla savaşmak için bağışıklık sistemine sahiptir. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi kendimizi iyi hissetmemizi, iyi görünmemizi ve enerjimizi daha iyi kullanmamızı sağlar. Bizi enfeksiyonlardan, kanserden ve çevresel zararlılardan korur, yanık ya da ameliyat sonrası iyileşmeyi çabuklaştırır.

## Bağışıklık Sistemine Destek Vermek

Bağışıklık sistemimizi zayıflatan faktörlerden kaçınmaya çalışmak örneğin bizi strese sokan faktörlerden olabildiğince uzakta kalmak, hayata ve olaylara pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmak, alkol ve sigara tüketiminden uzak kalmak, dengeli ve düzenli beslenmek, düzenli spor yapmak bağışıklık sistemimize verebileceğimiz destekler arasındadır. Ama zaman zaman bu destekler de yetersiz kalır ve dışarıdan bağışıklık sistemimizi güçlendirici yardımlar (takviyeler) da almak durumunda kalabiliriz.

## Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Bağışıklık sisteminin dengelenmesinde sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme önemli bir yer tutar. Yiyecekler yendikten sonra vücuda enerji vermek için oksijenle yanarlar, yanma sırasında zararlı maddeler olan serbest radikaller oluşur. Çoğalan serbest radikaller,

vücudun tüm hücre ve organlarına zarar vermeye başlarlar. Serbest radikallerden tamamen uzak kalabilmek olanaksızdır. Böcek öldürücüler, endüstride kullanılan kimyasal maddeler, işlenmiş gıdalar, sigara dumanı, güneşin zararlı ultraviyole ışınları veya alkolün vücuda girmesi, stres vücudumuzda serbest radikallerin açığa çıkmasına neden olur.

## Anti-Oksidanlar ve Omega 3

Anti-oksidanların en önemlileri C ve E vitamini, beta-karoten, selenyum, bazı protein bileşikleridir, isoflavonlardır. Bu anti-oksidanları içeren besinleri günlük beslenmemiz içerisinde bol miktarda tüketmeliyiz.





Anti-oksidanlar dışında bazı besin maddelerini günlük beslenmemize eklememiz bağışıklık sistemini güçlendirici etki yapacaktır. Omega 3 yağ asitleri adı verilen ve balıkta bolca bulunan yağ asitleri ve proteinli gıdalardan aldığımız arginin amino asidi, bağışıklık sistemimiz için önemli besin kaynaklarıdır. Bağışıklık sistemimizi güçlendirecek gıdalar arasında beta-glukan, echinacea, probiyotikler, izozomlar ve yeşil çay gibi doğal maddeler de yer alır.

#### Doğru Dozda Kullanıma Dikkat

Beta-glukan ekme mayası hücre duvarından elde edilen, bağışıklık sistemini güçlendiren tamamen doğal bir maddedir. Bağışıklık cevabını artırarak vücut savunma hücrelerinin patojenleri daha etkili şekilde yok etmesini sağlar ve sıklıkla hastalıkları önler. Kişinin kendini daha sağlıklı hissetmesini sağlar. Sık enfeksiyon geçiren kişilerde de vücudun hastalıkla mücadelesini kolaylaştırır. Echinacea doktorlar tarafından

**Enfeksiyonlara karşı savaşa hazırlıklı olmak için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmanız gerekir. Bu mümkündür, sağlıklı ve dengeli beslenir, bağışıklık sistemine destek olan maddeleri tüketir ve düzenli spor yaparsanız, güçlü bir savunma mekanizmasına sahip olursunuz.**

çok eski tarihlerden bu yana soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Doktor kontrolüyle kullanılması gerekir. Her erişkin sağlam ve işler halde bir bağışıklık sistemine sahiptir. Ancak sık hastalanma, çevre koşullarının uygun olmaması, stres, aşırı yorgunluk, uyusuzluk, kötü ve yetersiz beslenme, sigara

ve alkol kullanımı, aşırı egzersiz gibi etkenler bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur.

#### Kişiyi Özel Egzersiz Programları

Güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmanın en iyi yolu sağlıklı bir yaşam tarzıdır. Besin öğelerinin organizmaya yeterli ve dengeli miktarda sunulması, kilo kontrolü için düzenli ve ağır olmayan kişiye özel bir egzersiz programı, sağlıklı ruh hali içinse düzenlenmiş sosyal yaşam ve kontrol edilebilen stres her birey için sağlığa giden yoldur.

Beslenmenin yanı sıra, bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirmede düzenli yapılan sporun da faydası vardır. Hafif bir egzersiz bakterilerin akciğerde toplanmasını engeller. Ve bağışıklık sisteminin gücünü artırır. Bunu kanda antikorların dolaşımını artırarak yapar. Bağışıklık sistemini iyi düzeyde tutmak için günde en az 20 dakika, haftada üç kez 35-45 dakika yürüyüş yapmak gereklidir.



/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 kondisyona 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 sayısını 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 antrenmanı yaparken hareket tekniğini hiçbir zaman kaybetmememiz 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 artırılmalıdır. 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 sistemini 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.

## TAVUK SOTE

### MALZEMELER:

Bir kabak, bir patlıcan, iki orta boy patates, 200 gr mantar, 500 gr kemiksiz tavuk göğsü, 100 gr tereyağı, bir orta boy soğan, üç diş sarımsak, üç yeşil biber, beş domates...

### TARİFİ:

Tavukları kuşbaşı doğradıktan sonra yağla beraber tencereimize alıp sotelemeye başlıyoruz. Tavuklar suyunu iyice çekmeden sırasıyla soğan, biber, patates, kabak, mantar ve patlıcanları da kuşbaşı doğrayarak sotelemeye devam ediyoruz. Sarımsakları da ilave edip sotelemeye devam edin. Arada tavukların pişip pişmediğini kontrol ediyoruz. Domateslerin kabuklarını soyup, küp küp kesin ve tencereye aktarıyoruz. Domatesler suyunu çekince istediğiniz baharatlarla lezzetlendiriyoruz.





## Kremalı TAVUK ÇORBASI

### MALZEMELER:

Orta boy soğan, üç diş sarımsak, 1 lt su, 100 ml krema, 50 gr tavuk, 500 gr tavuk kemiği, 60 gr tereyağı, 60 gr un...

### TARİFİ:

Önce tavuk kemiklerini tencereye alarak, su ekleyip bir güzel kaynatıyoruz. Soğan ve sarımsakları ince ince kıyıyoruz. Diğer tenceremize de yağı koyup, altını yakıyoruz. Soğan ve sarımsakları bir güzel kavuruyoruz. Tenceremize unu döküp, kavurma işlemimize devam ediyoruz. Kaynattığımız tavuk suyunu kavurduğumuz tencereye döküp, 30 dakika daha kaynatıyoruz. Kaynatma işlemi bittikten sonra başka bir tencereye süzgeç yardımıyla süzüp, kremamızı ekliyoruz. Daha sonra tavukları ince ince kıyıp, kaynayan kremalı çorbamıza ekliyoruz. Arzunuza göre baharat ekleyebilirsiniz. Çorbamız bir taşım kaynadıktan sonra servise hazırdır.



# *Kuzeyden güneye şahane bir patika* **Şili**

Dünyanın en zengin bakır madenlerine sahip olan Şili, küresel üretimin üçte birini karşılıyor. Çok değil bundan 25 yıl öncesine kadar bu zenginlik sebebiyle çok acılar çekmiş! Aç gözlü Amerikalı şirketlerin talebi üzerine, ABD işbirlikçisi generaller darbe yapıp, madenleri peşkeş çekmiş. Bununla kalsalar iyi, tarihin en kanlı diktatörlüklerinden birini kurmuşlar. Hala ülke yaralarını sarmaya çalışıyor!



Haritada ince uzun bir ülke, neredeyse bir şerit kadar ince bir biçimde kuzeyden güneye doğru iniyor. Bunun sebebi, doğal bir sınır hattına sahip olması büyük olasılıkla... Zira Şili'nin doğu sınırını And Sıradağları çiziyor. Batısında ise upuzun bir kıyı boyunca Pasifik Okyanusu. Biraz da bu topoğrafik ve coğrafi sebeplerle olsa gerek, bu topraklara ilk ayak basan yerel kabileler, 'toprağın sonlandığı yer' ismini uygun görmüşler bu ülkeye... Günümüzde ülkenin nüfusunun çok küçük bir bölümünü yerliler oluşturuyor. Çoğunluk Avrupa kökenli, İspanyollar, İtalyanlar ve Almanlar nüfusun önemli bir kısmını oluşturuyor.

Bir ülkenin bu kadar uzun bir kıyısı olur da, 'balık deryası' olmaz mı? Tam da öyle Şili... Şilili balıkçılar yıl boyunca okyanusta avlıyor. Şili mutfağında balığın, özellikle de sardalyenin özel bir yeri var. Dünyanın bir numaralı somon balığı ihracatçısı da...

#### Bakır Madenleri

Aynı zamanda, bakır açısından dünyanın en sengin ülkesi. Tüm dünyadaki bakır üretiminin üçte biri Şili'den sağlanıyor. Ancak bakırı işleme güçleri olmadığı için bundan büyük bir gelir elde edemiyorlar. Bu bakır

**Yazı:** Şinasi Kurneri

zenginliği bir dönem Şili'nin başına büyük dertler açmış. ABD'nin bir zamanlar elektronik devi olan ITT ve diğerleri, bu hammaddeye gözünü dikmiş, üzerine CIA işe el atmış ve bir de madenleri devletleştirme söyleyen sosyalist Salvador Allende seçimle iktidara gelince, generalleri satın alan Amerikalılar, tarihe geçecek en kanlı darbe ve diktatörlüğün temelini atmış. 1973 yılından 1990'a kadar, Augusto Pinochet diktası altında bu güzelim ülke inim inim inlemiş, hala yaralarını sarmaya çalışıyor desek yeridir.

#### Kuzeyi Amazonlar

#### Güneyi Antartika

Şili farklı bir ülke... Arjantin'e benzer bir yapısı var. Kuzeyden güneye doğru uzandığından, kuzeyinde ılıman, hatta bazı yerlerinde tropik bir iklim hakiken, güneyi neredeyse kutup iklimine sahip. Dünyanın en güneydeki yeleşim yeri Şili'de, Şili Paatgonyası'nda yer alan Puerto Williams kasabası. Bu ülkeden güneye doğru denize açıldığınızda, karşınıza Antartika çıkıyor. Bu arada hemen belirtelim, hem Şili hem de Arjantin Antartika topraklarında hak iddia ediyorlar, ki bir ölçüde de haklılar.



## DESTİNASYON

Şili'nin garipliklerinden biri de Atacama Çölü... Burası bildiğinizden çöllerden değil, kayalık bir arazi. Dünyanın en kurak yeri sayılıyor, buraya 40 yıldan bu yana tek bir yağmur damlası dahi düşmemiş.

### Sıcakkanlı Bir Toplum

17 milyon nüfuslu Şili'nin başkenti Santiago, aynı zamanda da ülkenin kalbi... Hayli kalabalık ve modern bir şehir. Metro ağı gelişmiş, toplu taşıma oldukça iyi. Her ne kadar binalarla çevrilmiş olsa da yeşilliği de korumayı bilmişler. Merkez bölgede birbirini kesen o kadar çok işlek caddede var ve çoğu bizim İstiklal Caddesi'ni andırıyor. Caddelerde gezinirken hiç canınız sıkılmıyor, zira adım başı bir sokak sanatçısı çıkıyor karşınıza...

Şili insanı da diğer Güney Amerika ülkeleri gibi sıcakkanlı ve cana yakın. Tabii bir Brezilya değil ama yine de insanları sıcacık. Ne zaman birine bir şey sorsanız, dil bilmese bile bir şekilde yardımcı oluyor, yol gösteriyorlar.

### Şili'nin Kalbi: Santiago

Tabii büyük şehir olunca gece hayatı da ona göre büyük oluyor. Yan yana iki tane büyük caddesi var. Birinde pahalı mekanların bulunduğu ve yüksek gelir grubunun tercih ettiği yerler, diğerinde ise gençlerin ve orta sınıfın eğlendiği daha hesaplı mekanlar mevcut. Her ikisine de gidip güzel vakit geçirilebilir. Çok iyi canlı müzik yapan mekanlar var. Zenginlerin tercih ettiği mekanlarda gelen hesap pusulasının İstanbul'da orta halli bir mekandan farkı yok onu da belirtiyim, Santiago eğlence açısından hesaplı bir şehir ve fiyatlar yine İstanbul'dan daha ucuz diyebilirim. Salıdan pazar gününe kadar dolu ve eğlenceli bir gece hayatı var.

### En Az İki Haftalık

#### Bir Gezi Planı Yapın

Şili'de sizi uzun bir seyahat rotası bekliyor. Bir kere, kesinlikle Şili Patagonyası'nı ve Torres del Paine Ulusal Parkı'nı görmelisiniz. Zama-





niniz varsa üç-beş günlük trek'ler oldukça doyurucu olacaktır. Macera arayanlar ise W şeklindeki tepelere tırmanışı deneyebilirler. Hemen belirtelim ki, bu uzak ülkeye gidecekseniz, iki haftalık bir seyahat planlayın ki, göremediğiniz yerler için üzülmeyin. Zira bazı destinasyonlar arasındaki mesafeler oldukça uzun.

And Dağları'nın eteklerindeki terk edilmiş madencilik kasabası Sewell'e yapılan günübirlik gezilerden birine de mutlaka katılın. Kasabada hiç yol yok, ulaşım bitmeyen merdivenler aracılığıyla sağlanıyor. Bu gezi günübirlik olacak zira kimsenin yaşamadığı bu hayalet şehirde konaklama imkânınız yok.

### 'Asansörlerin Şehri'nden 'Bahçeler Şehri'ne...

Santiago'dan sonra en önemli kent Valparaiso ve gerçekten de görülmesi gereken bir yer. 'Asansörler Şehri' Valparaiso'daki rengarenk evleri, sanat sokan sokakları, dünyaca ünlü Şilili şair Pablo Neruda'nın

evini gezmeden olmaz. Üst mahallelerden birindeki liman manzaralı kafelerden birine geçip kahvenizi yudumlarken kendi şiirinizi yazmak için ihtiyacınız olan tüm ilhamı bulacaksınız.

Şilinin bir diğer ilginç şehri de 'Bahçeler Şehri' diye anılan Vina del Mar... Burası deniz tutkunları için doğru adres. Uzun kumsallarda güneşlenebilir, dalgalı sularında sörf yapabilirsiniz.

### Çölde Kayak!

Dünyanın en kurak yeri olan Atacama Çölü'nü de mutlaka görmek gerek. Vaşşi batı kasabası San Pedro'da konaklayıp çöle yapılan günübirlik gezilere katılabilirsiniz. En önemli atraksiyonlardan biri sandboarding (kum kayağı), kumların üzerinde dilediğinizince kaymanın keyfini çıkartabilirsiniz. Atacama Çölü'nde 4,200 metre yükseklikle bulunan El Tatio gayzerleri her sabah büyük bir güçle patlayarak muhteşem bir doğa olayına ev sahipliği yapıyor. Yani gitmişken oralara, bunu da pas geçmeyin. Yine Atacama Çölü'ndeki Ay Vadisi, ay yü-

züne benzeyen jeolojik yapısıyla size dünya dışı deneyim yaşattırarak. Ay Vadisi'ne de günübirlik turlar düzenleniyor

Yine San Pedro'nun yakınlarında bulunan dünyanın en büyük bakır madeni Chuquibambilla'yı da görmenizi öneririz. Dünyanın en büyük kamyonlarının karşısında karınca gibi hissedeceksiniz kendinizi ve üretimin büyüklüğü karşısında şaşıracaksınız.

### Uzak Adaya Yolculuk

Eğer paranız ve bol zamanınız da varsa, dünyanın en ilginç yerlerinden biri olan Paskalya Adası'na da gitmelisiniz. Ada dedik ama öyle hani bir tekneye atlayıp, birkaç saatte gidilebilecek bir yer değil. Pasifik Okyanusu'nun ortasında bir ada... Yani uçakla gidecekseniz. Şili'den Paskalya adasına uçak bileti fiyatı 1,000 dolar, konaklama fiyatları ise 100 dolar civarında... Bu ada, devasa heykelleriyle, gizemleriyle çok farklı... Ayrıca okyanusun göbeğinde olduğu içi deniz sporlarının da pek çoğuna uygun.

9 Haziran 2023



### Canavarların Yükselişi

**Tür:** Aksiyon, Bilim Kurgu  
**Oyuncular:**  
 Anthony Ramos, Dominique Fishback, Domenic Di Rosa

Transformers: Rise of the Beasts'de Predacon, Maximal ve Terrorconlar, Transformers dünyasına dahil olur. Diğer Transformerlar, Autobot ve Decepticonların savaşının ortasında çıkagelir.

7 Temmuz 2023



### Ruhlar Bölgesi:

#### Kırmızı Kapı

**Tür:** Korku, Fantastik  
**Oyuncular:**  
 Patrick Wilson, Ty Simpkins, Rose Byrne

Ruhlar Bölgesi: Kırmızı Kapı, iblislerini dindirmek için korkunç olaylarla yüzleşmek zorunda kalan Josh ve Dalton'un hikâyesini konu ediyor. Josh ve üniversite çağındaki Dalton, artık yaşadıkları kabusu arkaalarında bırakıp, iblislerinden kesin olarak kurtulmaya kararlıdır.

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.

16 Haziran 2023

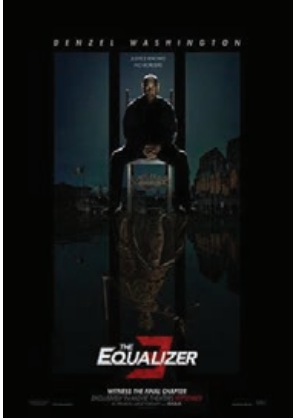


### The Flash

**Tür:** Aksiyon, Bilimkurgu, Fantastik  
**Oyuncular:**  
 Ezra Miller, Michael Keaton, Ben Affleck

Bir bilim insanı olan Barry Allen, laboratuvarında çalıştığı sırada beklenmedik bir olayla karşı karşıya kalır. Fırtınalı bir gecede düşen yıldırım, Allen'in kimyasallarını, kendisini ve malzemelerini korkunç bir şekilde çarpar. Barry tam bu esnada kimsenin hayal dahi edemeyeceği süper güçler kazanır.

1 Eylül 2023



### The Equalizer 3

**Tür:** Aksiyon, Gerilim  
**Oyuncular:**  
 Denzel Washington, Dakota Fanning, David Denman

The Equalizer 3, biri haksızlığa uğradığında adaleti sağlamak için acımasız geçmişinden gelen yeteneklerini kullanmak zorunda kalan eski hükümet ajanı Robert McCall'ın maceralarını konu ediyor.

14 Temmuz 2023



### Mission: Impossible

**Tür:** Aksiyon, Macera  
**Oyuncular:**  
 Tom Cruise, Hayley Atwell, Simon Pegg

Görevimi Tehlike serisinin 7. devam halkası olan Mission: Impossible 7, ikonik ajan Ethan Hunt ve birlikte çalıştığı IMF ekibinin maceralarını konu ediyor. Tom Cruise'un yeniden Ethan Hunt karakterine hayat vereceği aksiyon türündeki filmde, Rebecca Ferguson üçüncü kez Ilsa Faust karakterini canlandırırken, kadroda Simon Pegg, Angela Bassett, Vanessa Kirby, Ving Rhames gibi isimler de yer alıyor.

30 Haziran 2023



### Indiana Jones ve Kader Kadranı

**Tür:** Aksiyon, Macera  
**Oyuncular:**  
 Harrison Ford, Phoebe Waller-Bridge, Mads Mikkelsen

1981 yapımı "Indiana Jones 1: Kutsal Hazine Avoları"nın beşinci devam halkası olan filmde Indiana Jones'un yeni maceralarına tanık oluyoruz. Maceracı arkeolog Indiana Jones'u bir kez daha Harrison Ford'un canlandıracağı yapımın yönetmen koltuğunda Steven Spielberg oturuyor. Filmin senaryosu ise serinin 4. filmi Indiana Jones ve Kristal Kafatası Krallığı'nın senaristi David Koepp'e emanet.

21 Temmuz 2023



### Oppenheimer

**Tür:** Biyografik, Tarih, 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 bilindik 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 ●

09.06



### MATA HARI

Mata Hari, THINK House sahnesinde seyirciyle buluşuyor. Dünyanın en ünlü casusu ve dansçısı Mata Hari'nin gerçek öyküsü üzerinden ilham veren bir yolculuğa var mısınız? Fırat Devecioğlu'nun kaleme aldığı ve yönettiği, 'Mata Hari' oyunu, kolektif bilinçdışı, yaratıcılık ve gölge arketipi, zihin felsefesi, maskülen protesto, ölüm sonrası yaşam, ruhsal dünya, kendilik bilinci, içimizdeki yaratıcı güçle bağlantıya geçebilme gibi güçlü felsefi temalara odaklanıyor. Başta C.G. JUNG olmak üzere, Freud, Modigliani, Oscar Wilde, Victor Hugo'nun düşsel gölgeleri sahneden geçiyor.

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

10.06

### MAHŞER-İ CÜMBÜŞ

Türkiye'de modern doğaçlama tiyatroun öncüsü olan Mahşer-i Cümbüş, tiyatroseverler ile buluşmaya devam ediyor. 2001 yılı Mayıs ayında Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Tiyatro Bölümü öğrencileri tarafından kurulan Mahşer-i Cümbüş, aynı yıl Eylül ayında Ankara Tenedos Kafe'de "Tiyatro Spor" gösterilerine başladı. Mahşer-i Cümbüş 2003 yılının ağustos ayında İstanbul'a taşınarak faaliyetlerini İstanbul'da sürdürdü. Mahşer-i Cümbüş kurulduğu günden bu yana Ankara ve İstanbul başta olmak üzere birçok ilde gösteriler sergiledi ve festivallere katıldı. Türkiye'de Modern Doğaçlama Tiyatro'nun öncüsü olan Mahşer-i Cümbüş, Doğaçlama Tiyatronun gösteri biçimlerinden biri olan "Tiyatro Spor"u Türkiye'de ilk defa seyirci ile buluşturdu. Kuruluşunun 5. yılında kendi sahnesi "Mahşer-i Cümbüş Hayalhanesi"ni açtı. Ekip bugüne kadar 2000'ün üzerinde "Tiyatro Spor", 300'ün üzerinde "Beyin Fırtınası" gösterisi yaptı.



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

16.06



### YÜKSEK SADAKAT

Yüksek Sadakat, 10 Haziran'da sizlerle buluşuyor! Yüksek Sadakat, temelleri 1997 İstanbul'da bas gitarist Kutlu Özmakinacı tarafından atılan 2004 yılında kurulan Türk rock grubudur. Kurulduğu günden itibaren sık sık vokal ve baterist değiştiren grubun güncel kadrosunda; vokalde Kenan Vural, gitarda Serkan Özgen, bas gitarda Kutlu Özmakinacı, klavyede Uğur Onakut, bateride Sefa Deniz Alemdar bulunmaktadır. Grup şu ana kadar beş stüdyo albümüne sahip olup, beşinci stüdyo albümleri Rengarenk'i 24 Eylül 2021'de piyasaya sürdü.

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

24.06



### DEMİR DEMİRKAN

Demir Demirkan, The Wall Saloon & Performance sahnesinde sizlerle... 2016'dan beri hayatını çoğunlukla ABD'de sürdüren Demirkan, zaman zaman kısa süreli de olsa Türkiye'ye gelmekte ve orada konserlerine devam etmektedir. 2017'de Pentagram'ın 30. yılı nedeni ile Akustik adlı albümde gruba eşlik etmiş ve gruba yeniden dahil olmuştur. WAR 3 adlı rock/metal üçlemesinin ilk bölümü olan ve tamamı İngilizce parçalardan oluşan WAR 3 - Awakening EP'sini Şubat 2018'de yayımladı. 2019 yılında ikinci İngilizce sözlü albümü olan Elysium in Ashes'i çıkarmıştır.

www.biletix.com

26.06

### NOTRE DAME'İN KAMBURU MÜZİKALİ

Victor Hugo'nun ölümsüz eseri; Notre Dame'in Kamburu Müzikali, izleyicisiyle buluşmaya devam ediyor.

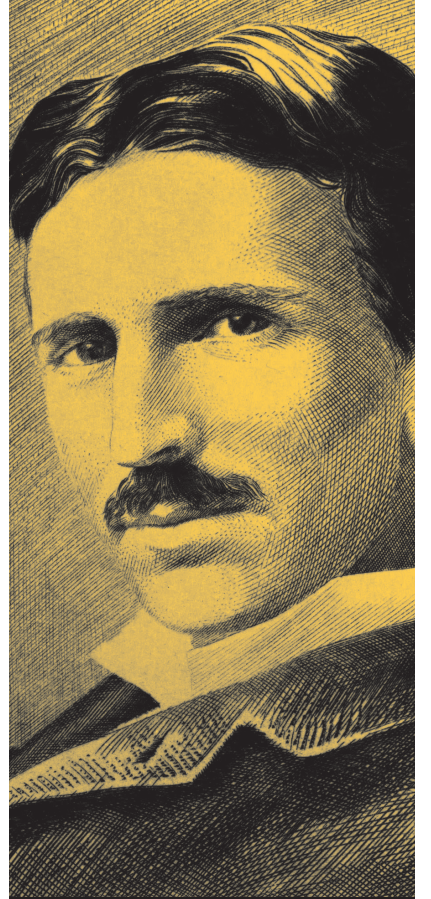
Oyunda, çirkin ve kambur Kilise zangocu Quasimodo ile Fransa'nın ruhani ve dini lideri Claude Frollo'nun ve Kral'a bağlı komutan Phoebus'un semtte yaşayan çingene Kızı Esmeralda'ya olan aşklarını, Zangoç ile Papaz'ın ruhlarında oluşan ikilemleri ve tepkileri romantik yaklaşımla ele alan danslarıyla göz dolduran Türkçe müzikal...

Quasimodo; çirkinliğiyle alay eden ondan korkan halkın içine karışmayan, insanların söylediklerini alay veya lanet saymayan, insanlara duyduğu kını her gün büyüyen biridir. Bir gün Esmeralda ile tanışır ve ona aşık olur.



www.biletix.com

28.06



### GÜVERCİNİN ÖLÜMÜ NIKOLA TESLA

Herkes tarafından Merak edilen Dünya'nın en önemli mucitlerinden Nikola Tesla'nın çocukluğundan ölümüne, inişli çıkışlı olan hayatının merak uyandıran ve her anını işleyen sürükleyici tiyatro oyununa hepinizi bekliyoruz.

**REJİ:** Aleyna Tutar  
**PROJE TASARIM:** Abou Martinez  
**SES TASARIM:** Ali Erdoğan  
**YAZAN:** Turgut Azer Vurkir  
**Genel Sanat Yönetmeni:** Burak Tutar  
**Tür:** Biyografi  
**SÜRE:** 70 Dakika  
**Yapım:** Mat Sahne  
**Tek Perde**

www.biletix.com

# 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 atmamız.

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 gözlerimize 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.

Güvenliği 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 Keyifli 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 teşhididir. 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.





# Ekonomi Dünya

AYLIK İŞ DÜNYASI VE EKONOMİ DERGİSİ  
www.ekonomidunya.com

**Elektrikli  
Mobilitenin  
Geleceği ve  
Şarj Altyapısı**

**KRİPTO  
PARA'nın  
Çevresel  
Boyutu**

**"Politika  
ve Sanat"**

**Etki  
Yatırımları:  
Sosyal ve  
Çevresel  
Değişimi  
Tevvik Eden  
Yatırım  
Yaklaşımı**

**Kripto  
Paralar:  
Dijital  
Varlıkların  
Yükselişi**

## Dijital Banka, Dijital Para



ekonomidunya

# Dünyanın Ekonomisi Ekonomi Dünya'da



Turkcell Dergilik, dMags ve Türk Telekom e-dergide

# 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