

# North Cyprus

December 2020 | Issue 137 | Est 2009 | Monthly Magazine





## Sanatsal geri dönüşüm



Şebnem Çobanoğlu, herkes gibi "Cam şişe işte. At gitsin" demedi ve akrilik boyayla özenle boyayıp, hamur, taş ve çiçek dallarıyla zenginleştirdiği bu materyalden harikalar yaratmaya başladı

16-17



## İki renkli portakal, şaşkınlık yarattı

Narenciye mevsimi başladı. Mandalina (Yusuf), limon ve Washington türü portakallar yağın yağmur sonrasında yüzünü gösterdi.

18

## Sağlıklı beslenme nasıl olur?

Süt ve süt ürünleri tüketeceğimiz zaman, az yağlı çeşitlerini tercih etmek faydalı olacaktır. Et grubunda ise kırmızı eti sınırlamak, balık tüketimini artırmak ve tavuk / hindi gibi diğer beyaz et seçeneklerinin yağsız kısımlarını tüketmek doğru bir yaklaşım olacaktır.

Diyetisyen Melis Burcu'nun açıklamaları 26-27'de



Kıbrıs'ın ölümsüz zenginliği; Zeytin



## Oraç: Duruşumla, başarılarımla ön yargıları kıracağım

Milli sporcu Hazel Oraç, kadınların vücut geliştirme sporuna ilgilerinin geçmişe göre arttığına dikkat çekti

14-15

## Takılara, Kızılderili ruhunu yansıtıyor

10



NorthCyprus

## Dörter Construction'dan 2 DEV PROJE



MCKENZIE  
GOLD RESIDENCE

İskele Long Beach'ta Residence yaşam tarzını her daireye özel alanlar yaratarak hayata geçiriyoruz.



YeniBoğaziçi  
sizi çağırıyor

4ever  
GREEN



Sınırlı sayıda olan özel projemiz, büyük kalabalık site yaşamından uzak, kendinizi özel hissedeceğiniz 4evergreen.

4er  
DÖRTER CONSTRUCTION

+90 (548) 837 40 04  
+90 (546) 991 40 04  
+90 (392) 365 60 04

İsmet İnönü Avenue, On the Salamis Road, Dakkor APT. 2'nd Floor, No: 4, Famagusta / North Cyprus.  
info@dortterconstruction.com

Dörter Construction



www.dortterconstruction.com







## Fikret Demirağ şiiirlerle anıldı

Lefkeli olan şair Fikret Demirağ, ölümünün 10'uncu yıl dönümünde doğduğu topraklarda anıldı.

Lefke Ağaçalı Kahve'de buluşan Demirağ sevenler, şairin doğduğu eve yürüdü, orada şiiirler okudu.

Bademliköy Şiir Tepesi'nde, müzik ve şiiir dinletisi sunumunun ardından Lefke Turizm Derneği ile Doğa Dostları Derneği tarafından yürütülen, Avrupa Birliği'nin "İki Toplumlu Diyalog Projesi" kapsamında, Kıbrıs Sanatçı ve Yazarlar Birliği, Lefke Belediyesi ve Bademliköy Muhtarlığı'nın desteğiyle anma günü etkinliği yapıldı.

Lefke Belediyesi Çocuk Orkestrası'nın müzikleri ve Sol Anahtar Grubu'nun Fikret Demirağ'dan bestelerle katkı koyduğu etkinlikte, Kıbrıs Sanatçı ve Yazarlar Birliği üyesi şairlerin yanı sıra, Lefke Gazi Li-

sesi ve Cengiz Topel Meslek Lisesi öğrencileri de Fikret Demirağ'dan şiiirler okudu.

Demirağ'ı anma etkinliğiyle ilgili bilgi veren Kıbrıs Sanatçı ve Yazarlar Birliği eski Başkanı Şair Tamer Öncül, festival şeklinde düzenlenen anma etkinliklerini pandemi nedeniyle bir günlük etkinliğe dönüştürdüklerini kaydederek, etkinliğe katkı koyan herkese teşekkür etti.

Lefke Belediye Başkanı Aziz Kaya da Şair Fikret Demirağ'ın ülke için ve özellikle Lefke için öneminin büyük olduğunu belirterek, etkinliğin sürdürülmesinin önemine vurgu yaptı.

Kıbrıs Sanatçı ve Yazarlar Birliği Başkanı Emel Kaya ve Lefke Turizm Derneği Başkanı Hasan Karlıtaş da, vefanın önemine dikkat çekerek, Demirağ'ı ve şiiirlerini yaşatmaya devam edeceklerini söyledi.



### Bir Sabah Sevgiyle Uyandır Beni

Acımın alnından öperek uyandır bir sabah beni  
dışarda güneşi ve baharı yağarken yağmur.  
Yüreğimde bir müzikle uyandır beni  
tüy parmaklarını ağrıyan yerlerimde gezdir.  
Saçlarımdan zamanı geçirerek uyandır bir sabah.  
Sen günün şiiiri ol, ben şarkımı besteleyeyim.  
Sen narin bir nar fidanı gibi salın rüzgarda  
ben yanmda yaralı bir dize gibi durayım.  
Aşk ve Şiiirle barışan bir dünyaya uyandır bir sabah beni.

A CORNER FROM HEAVEN: LONG BEACH

Starting from  
**£46,000**+(TAXES)



Up to  
**24 months**  
interest free  
payments  
plans

### PROJECT AND SITE FEATURES

- Restaurant,Cafe,Bar
- 5 min Walk to the Sandy beach
- Kids Swimming Pool and Water Slides
- Outdoor Sports Facilities
- Security
- Supermarket
- Outdoor Swimming Pool
- Hair Beauty & Nail Center
- Spa , Sauna, Massage & Fitness center
- Outdoor - Indoor Kids Playgrounds
- Pharmacy
- Underground Parking

**Noyanlar Group**  
of Companies  
since 1973

+90 533 850 56 80  
+90 392 444 60 60 | +44 7738 410870  
Long Beach, İskele, Gazimağusa/KKTC

noyanlargroup





# At ile terapi yapıyor

Tıp dünyasında "hipoterapi" adı verilen at üstünde terapi yönteminin uygulanması, olumlu sonuçlar vermesi nedeniyle giderek yaygınlaşıyor. At üzerinde terapi, sadece otistik bireyler değil, yürüme zorluğu çekenler, hiperaktif kişiler, psikolojik rahatsızlığı, davranış bozukluğu ve konuşma bozukluğu olanlar için ideal bir terapi oluyor.

İnsana en dost hayvanlardan biri olan atlar, fiziksel ve zihinsel sorunları olan bireyler için terapi amaçlı kullanılabilir.

Üniversite eğitimi at antrenörü ve hipoterapi eğitmeni Senem Çetin, hipoterapi (at ile terapi) yöntemiyle otistik bireyler, yürüme zorluğu çekenler ve hiperaktif kişilere at üzerinde terapi yapıyor. Hipoterapi yönteminin uygulandığı otistik bireylerin duygu geçişlerini kontrol etmesi kolaylaşıyor, yürüme zorluğu çeken kişilerin kasları kuvvetleniyor, hiperaktif bireylerin de, enerji patlamalarında azalma görülüyor. Ayrıca, hipoterapi yöntemiyle özgüveni yüksek, mutlu ve huzurlu bireyler yetiştiliyor.

## Binicilik eğitimi veriyor, at yarışlarına hazırlıyor

At Antrönörü ve Hipoterapi Eğitmeni Senem Çetin, hipoterapinin, atın vücut hareketlerini ve yaydığı enerjiyi kullanarak yapılan terapi şekli olduğunu belirterek, bu terapi şeklinin sadece bir tedavi yöntemi değil özgüven kazanma, mutlu ve huzurlu hissetmeye de katkı koyduğunu ifade etti.

Kocaeli Üniversitesi Körfez Meslek Yüksekokulu At Antrenörlüğü Bölümü mezunu olan Senem Çetin, bu eğitiminin ardından hipoterapi için açılan özel kurslarda eğitim göerek bu alanda kendini geliştirdiğini söyledi. Senem Çetin, 2008 yılından bu yana at antrenörlüğü yaptığını anımsatarak, bugüne kadar birçok kişiye binicilik eğitimi verdiğini, at yarışlarına hazırladığını ve hipoterapi yöntemi uygulayarak bireylerin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olduğunu belirtti.

Senem Çetin, hipoterapinin, zihinsel ve beyinsel hastalığa sahip olanların algı ve fiziksel fonksiyonlarını geliştirmek, fizik tedaviye ihtiyacı olanlara yardımcı olmak için kullanıldığını dikkat çekerek, bu yöntemin otistik, inme yaşamış, psikolojik rahatsızlığı, davranış bozukluğu ve konuşma bozukluğu olan bireylere destek bir uygulama olarak önerildiğini kaydetti.

## Fiziksel ve zihinsel sorunları olanlara terapi yapıyor

Hipoterapi yönteminin destek amaçlı olduğunu söyleyen Senem Çetin, "At üzerinde tedavi yöntemi, fizik tedaviye ihtiyacı olanlara yardımcı olur. Özellikle otistik kişilerde çok faydalıdır ve vücut kontrolünü sağlar. Ayrıca, hiperaktivite sorunu yaşayanlarda gereksiz enerji kullanımını azaltabilir" şeklinde konuştu.

## Atın yaydığı enerji ile olumsuz düşüncelerden uzaklaşabiliyor

At Antrönörü ve Hipoterapi Eğitmeni Senem Çetin, hipoterapiyi uyguladığı kişilerde gördüğü olumlu sonuçları ise şu sözlerle dile getirdi: "Atın vücut hareketleri kullanıldığı bu tedavide, vücudun atın hareketlerine göre hareket etmesi ve çalışmayan kasların çalışması sağlanır. Atın yaydığı enerji sayesinde, bir rahatlama oluşur. Böylece stresten ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşılabilir. Atlarla özel çocukların ya da bireylerin kaynaşması sağlanır ve özgüven kazanılması gerçekleşir. Ben bu yöntemi daha çok otizmli çocuklara, yürüme zorluğu çekenlere ve hiperaktif kişilere uyguluyorum. Sonuçlar, gayet olumlu oluyor."

## Ata binenlerin özgüveni artıyor, mutlu ve huzurlu oluyor

At üzerinde tedavi yöntemini uyguladığı otistik bireylerde gördüğü değişime dikkat çeken Çetin, otistik kişilerde sakinleşme, stres ve gerginlikte azalma, duygu geçişlerini kontrol etmede kolaylık gibi güzel sonuçlar elde ettiğini ifade etti.

Senem Çetin yürüme zorluğu çeken kişilerde ise, kasların daha kuvvetlendiği, ayağa kalkmada ve yere basmada daha güçlü olduğu farkedilir düzeyde olduğunu belirtti.

Hiperaktif çocukların ise, enerji patlamalarının azaldığı ve sakinleştikleri sonuçlarını aldığını söyleyerek, "En önemlisi, tümünün daha özgüvenli, daha mutlu ve daha huzurlu olduklarıydı" ifadesini kullandı.

## LUXURY SEAFRONT LIFE STYLE

Starting from  
**£50,000**+(TAXES)



## PROJECT AND SITE FEATURES

- Restaurant,Cafe,Bar
- Kids Swimming Pool and Water Slides
- Shops and Offices
- Beach and Pool Bar
- Kids Playground
- Security

- Outdoor Swimming Pool
- Water Sports
- Spa , Sauna, Massage
- Seafront
- Bicycle and Walking Paths
- Fitness Center



Noyanlar Group  
of Companies  
since 1973



+90 533 850 56 80

+90 392 444 60 60



noyanlargroup



Long Beach, İskele, Gazimağusa/KKTC





## Geçmiş zaman olur ki; eski Kıbrıs'ta tarım

**Hasan KARLITAS**

Kıbrıs'ın geçmişinde, günümüzde olduğu gibi, tarım ve hayvancılık faaliyetlerinin tamamına yakını köylerde yapılmaktaydı. Yakın geçmişte, yaşanan



dönemin tüm zorluklarına rağmen, büyük emekle toprağa alın terini akıtan köylüler, üretirek, yaşam döngüsünü devam ettiriyordu.

Tarımda makine olmadığı için, çok büyük emek, daha az para, fakirlik ama belki de tatlı bir mutluluk, üretimden sonra geriye kalırdı.

Tarlaların çoğunun kara sabanla sürüldüğü, tarımda, Kıbrıs ineklerinin, eşeklerin, katırların, ulaşımın iş gücüne kadar önemli bir görevi olduğu, ekinlerin el gücü ile yani orakla biçildiği, harmanda düven ile sürülen rüzgarda savrulan sapla samanın ayrıldığı yıllar, şimdi nostaljik birer hatıra olarak kalsa da, dönemin gündelik yaşamının parçalarıydı. Daha

sonraları demir saban ve daha pratik tarım aletleri icat edilse de, traktör ve mekanik araçların ülkemizde kullanıma başlaması çok daha sonraları olmuştur.

Genellikle sulama olanağı bulunmayan köylerde, arpa, buğday ve az da olsa yulaf yetiştiriliyordu. 1950'li yıllarda, ekilebilir arazilerin çok büyük bir bölümünde, yaşanan su sıkıntısından dolayı kuru ziraat yapılmaktaydı. Su kuyularının veya mevsimlik akan ırmak, dere, pınarların olduğu yerleşim yerlerinde ise, kısıtlı dahi olsa sulu tarım faaliyeti gerçekleştiriliyordu. Meyve ve sebze, mevsiminde, tadında üretilip, tüketiliyordu.

**Harman zamanı**

Eskiler sarı sıcak yazları ve harman zamanını çok anlatırlar. Kara sabanla sürülüp, ekilen tarla, orakla ekin biçme dönemi ve döven ile harman zamanı ... Harman, emek, alın teri...

Tarım aletleri içerisinde, en keyiflisi düvendi. Yakın geçmişteki köy hayatını hatırlayanlar, düven binmenin zorlukları yanında zevkli bir tecrübe olduğundan bahsederler. Hayvanların çektiği, altında keskin çakmak taşları olan düven üzerindeki bir sandalye üzerine ağırlık olması için oturun, kadın, erkek, çocuk, döne döne, buğdayı başaktan ayırırdı.... Düven (Düğen), genellikle çam ağacından yapılırdı. Hatta, düvenin bir bilmecesi de vardır:

Sekiz ayak, iki baş. Üstü tahta altı taş. (Düven).

Yaba ile yığın rüzgara savrulup, sap ile saman ayrılırdı. Ardından taneler ve saman, torbalara doldurulup, çuvalanıp, samanlıklara nakledilirdi. Orakla biçilirdi ekinler... Keskin olan orak ağızyla ufak tefek kazalar oluyordu. Bu iş ustalık işlemiş diyor bu işi iyi bilenler. Kadınlar da orak işinde hızlı ve maharetliymiş...

**Köylü olmak bir ayrıcalıktır**

Geçmiş bir daha geri gelmeyecek zamanlardır. Şimdi ne harmanlar kaldı, ne harman yerleri; ne orakla ekin biçme, ne dövenler ne de dövenleri çeken Kıbrıs öküzleri, eşekler, katırlar, ne de samimi sohbetler...

Harman zamanı Rençberler, hiç durmadan çalışırdı. Harman yerlerinde, yardımlaşma, sohbetler ve dostluklar kurulurdu. Topluca gidilirdi tarlalara... Kadın, erkek, çocuk herkes, sapsarı ekin tarlalarının arasında kaybolurdu.

Sıcak yaz günlerinde, sabahın akşama kadar, günlerce el emeği ile çalışılırdı. Çiftçiler ve çalışanlar, başlarında veya enselerinde bir tülbentle kızıl güneşten korunmaya çalışırken, testiye konulan suyla serinlemeye çalışılırdı. Hellim, zeytin ve ekmek öğle arası dinlenme molasında, benzersiz bir lezzete sahipti...



## Herkesine uygun bir Özyalçın mutlaka vardır!



Casa Oliva

### ŞİMDİ KUZAY KIBRIS'A YATIRIM YAPMANIN TAM ZAMANI!

Döviz cinsinde yüksek kira getirisi ve değer artışı, Turizm, Üniversiteler ve Güvenli Yaşam Doğanın ve tarihin kucaklaştığı turizm başkenti Girne'de karlı yatırım fırsatları sizleri bekliyor.

Bellapais Köşkları



Doğanköy Levantine



0392 650 29 00 | 0548 850 29 00

sales@ozyalcinconstruction.com www.ozyalcinconstruction.com

ozyalcinconstruction\_ ozyalcinconstruction

**ÖZYALÇIN**  
CONSTRUCTION



# Alara Kızılkant'ın tasarımlarının ilham kaynağı doğa Takılara, Kızılderili ruhunu yansıtıyor



Aksesuar ve takı tasarımcısı Alara Kızılkant, doğadan bulup takı haline getirdiği çalışmalarını Wild Soul markasıyla internet üzerinden pazarlıyor. Kızılkant'ın tasarladığı takılara Kızılderili kültürü yansıtıyor.

North Cyprus UK Gazetesi'ne ürünleri hakkında bilgi veren Kızılkant, hobi olarak yapmaya başladığı tasarımlarının bir gün ticaretini yapacağını hiç düşünmediğini söyledi ve ekledi:

"Benim için üretmek; bir çeşit terapi gibiydi hatta. Zaten bir çeşit terapi insanın sevdiği bir işi yapması. Çocukluk yıllarımdan gelen bir tutkudur üretmek, yaratmak ve paylaşmak. Sürekli yenilikler denerdim. İlkokul yıllarımda en sevdiğim ders kesinlikle el işi dersleriydi. Artık tasarımlarımın Wild Soul kimliğinde bir zemini var."

#### Takıların materyalleri doğadan

Alara Kızılkant, tasarımlarının ilham kaynağının doğa olduğunu ve materyalleri gerek yaşadığı ülkeden, gerekse yurt dışından temin ettiğini ifade ederek, farklı ve özgün materyalleri kullanmaya özen gösterdiğini belirtti.

Gerçek doğal parçaları çoğunlukla tasarımlarında kullandığını anımsatan Kızılkant, "İnsanlara doğadan parçalar sunuyorum. Hepimiz doğanın birer parçasıyız aslında" dedi.

#### Kızılderili kültürüne hayran

Alara Kızılkant, standının dışında tarzı olması

nedeniyle ürünlerin ilginçliğini belirterek, detaylara dikkat çekti:

"Genellikle tasarımlarım, imrendiğim ve hayranlık duyduğum, Kızılderili kültürüne ait parçalar. İlham kaynağım doğa olunca, Kızılderili kültürü ortaya çıkıyor. Biz, insanlar olarak gün geçtikçe doğadan ve doğallıktan daha çok uzaklaşıyoruz. Aslında tasarımlarımda, büyük bir keyif alarak insanlara doğanın önemini hatırlatmaya çalışıyorum."

#### Online çalışıyor ve el işi etkinliklerine katılıyor

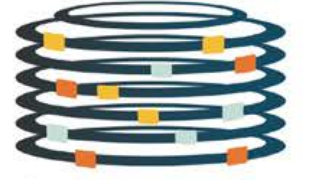
Kızılkant, şimdilik Wild Soul adıyla internet üzerinden çalışıyor. Bazı kafeler ve el işi etkinliklerinde de ürünlerini pazarlayan Alara Kızılkant, ileride bir dükkan açmanın planını yapıyor.

Alara Kızılkant, içerisinde bulunduğumuz ekonomik süreç nedeniyle henüz sabit bir satış yeri olmadığını ifade ederek, "Ürünlerimi kafelere bırakıyorum, oralarda stantlarım oluyor. İsteyenler tasarımlarımı gidip oradan alabiliyorlar. Online olarak da sipariş alıyorum. Ülkemizde gün geçtikçe çoğalan el işi etkinliklerine de katılıp el emeğine değer veren kişilerle buluşabiliyorum" ifadelerini kullandı.

Alara Kızılkant'ın tasarımlarına ulaşmak ya da sipariş vermek için Facebook'taki Wild Soul sayfası ile Instagram'daki Wild Soul Design hesabına mesaj göndermek yeterli.

## THE KEY TO HAPPINESS

Starting from  
**£ 54,000 (+TAXES)**



Park Residence  
*Long Beach*



Up to  
**50 months**  
interest free  
payments  
plans

### PROJECT AND SITE FEATURES

- Restaurant and Bar
- 200m away from Long Beach
- Kids Swimming Pool and Water Slides
- Barbecue Zone
- Outdoor Swimming Pool
- Outdoor - Indoor Playground
- Fitness Center, Spa Center
- Volleyball, Tennis & Basketball Court



Noyanlar Group  
of Companies  
since 1973



+90 533 850 56 80

+90 392 444 60 60



noyanlargroup

+44 7738 410870



Long Beach, İskele, Gazimağusa/KKTC



## BİR İNSAN BİR HAYAT



## Bünyesinde Bayswater College'in de bulunduğu Bayswater Education'in Uluslararası Satış Müdürü bir Kıbrıslı Türk; Yeliz Hüseyin

İngiltere'ye 1960'lı yıllarda gelen Kıbrıslı Türk anne-babanın üçüncü kız çocuğu olarak 1980 yılında Birmingham'ın Marston Green bölgesinde doğan Yeliz Hüseyin 40 yıldır eğitim sektöründe faaliyet gösteren Bayswater Education'in Uluslararası Satış Müdürü olarak görev yapıyor.

İlk ve Orta öğrenimini Birmingham'da tamamlayan Yeliz Hüseyin daha sonra Worcester Üniversitesi'nin İngiliz Edebiyatı ve Tiyatro Bölümü'nden mezun oldu. Üniversiteden mezun olduktan sonra Birmingham'dan Londra'ya taşınmaya karar verdi. 2002 yılında 11-17 yaş arasındaki çocuklara yaz kampı düzenleyen bir dil okulunda çalışmaya başladı. Bir süre sonra İngilizce öğretmenliği için 2.5 yıl Japonya'ya gider ve farklı kültürleri tanıma fırsatı bulur.

Daha sonra bir başka dil okulundan gelen teklifi değerlendirir ve Bölgesel İş Geliştirme Müdürü olur. Japonya, Tayland, Vietnam, Kore, Ukrayna, Türkiye birçok ülkeden İngiltere'ye öğrenci getirilmesi için çalışmalar yapar. Yaklaşık on yıl çalıştığı bu iş yerinden 1.5 yıl önce ayrılarak daha da büyük bir kuruluş olan Bayswater Education'a geçti. Dil Okulları konusundaki tecrübesi, özellikle Asya bölgesinde yaptığı çalışmalar onu bu kuruluşun Uluslararası Satış Müdürü yaptı.

Yeliz Hüseyin Bayswater Kolej'in İngilizce öğretimi, dijital pazarlama ve moda programlarının da pazarlanmasına liderlik etmektedir. Bayswater Kolej'in Londra dışında Liverpool ve Kıbrıs'ta da ofisleri bulunuyor ve bunların da satış sorumluluğu Yeliz Hüseyin'e ait...

Yeliz Hüseyin; "Birmingham'dan sonra Londra'ya ilk geldiğimde çok fazla çekincem vardı. Daha sonra alıştım ve kendi ayaklarımın üzerinde durmaya başladım. Hem İngiliz kültürünü hem de Kıbrıs kültürü ile büyümüş olmam farklı kültürlerle iletişim kurma yardımcı oldu. Bundan dolayı gezdiğim ülkelerde harika insanlarla tanışma fırsatı buldum" dedi.

Yeliz Hüseyin tırnakları ile kazıyarak geldiği bu noktada, İngiltere'de yaşayan birçok Kıbrıslı Türk kökenli vatandaşa da örnek oluyor.



**KUZUY KIBRIS**  
doğa kültür tarih

En Güvenli  
Destinasyon

#visitncy #guvendekal

OKUT VE KEŞFET  
visitncy.com

GÜVENDE  
KAL  
northcy.com

\* Gelişmiş sağlık, güvenlik ve hijyen protokolleri Kuzey Kıbrıs genelinde uygulanmaktadır.



# Milli sporcu Hazel Oraç, kadınların vücut geliştirme sporuna ilgilerinin geçmişe göre arttığına dikkat çekti

## Oraç: Duruşumla, başarılarımla ön yargıları kıracağım

Ahmet İLKİTAC

Ülkemizin milli vücut geliştirme sporcularında Hazel Oraç, geçmişte kadınların vücut geliştirme sporuna ilgilerinin daha az olduğunu ancak, günümüzde fitness ve salon sporlarının daha popüler olmasıyla birlikte kadın sayısının arttığını, bunun da kendisini inanılmaz mutlu ettiğini açıkladı.

KKTC'de kadınların, yurt dışındaki kadınlar kadar iyi ve başarılı olabileceği gerçeğinin artık ülkemizde de kabul gördüğünü belirten başarılı sporcu Hazel Oraç, bir kadın olarak ülkesini ne olursa olsun temsil edebilmek için en iyi şekilde çalışmaya devam edeceğini, bu alandaki kadınlara karşı ön yargı ve olumsuz düşünceleri; duruşuyla, başarılarıyla ve yardım isteyen her kadına vereceği destekle kırmaya devam edeceğini dile getirdi.

### İlk günden aynı sevgi ve aşk...

Gazetemiz NORTH CYPRUS UK'e konuşan Hazel Oraç, 20 Mayıs 1990 tarihinde Güzyurt doğduğunu söyledi.

Lise eğitimini Güzyurt Türk Maarif Koleji'nde tamamladıktan, 2007 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'ne başladığını ve 2011 yılında mezun olduğunu kaydeden Oraç, üniversite öğrenimi sırasında fitness antrenörlük, mat pilates, reformer, cadillac ve yoga eğitmenlik sertifikalarını alarak çeşitli eğitimleri tamamladığını bildirdi.

İlk deneyimlerini üniversite hayatında yaşadığını anlatan Oraç, mezun olduktan sonra üniversite hayatında, okuyup, çalışmanın sağladığı tecrübeyi birlikte tamamen iş hayatına kendini adadığını dile getirdi.

Başarılı sporcu, ilk günden günümüze kadar ara vermeden aynı sevgi ve aşkla işini en iyi şekilde yapmaya tam gaz devam ettiğini ifade etti.

### Mesleği onu en mutlu eden şey

Küçük yaşlardan buyana sporun içinde büyüyen biri olarak hayat tarzı edinildiği ve çok fazla severek yaptığı bu alanda hayatını daha güzel şekillendirip, kendini daha iyi ifade edebileceğini düşündüğü için bu mesleği seçtiğini aktaran Oraç, işinin hayatının uzun yıllarını kapsayan ve günün çoğunu doldurduğu bir alana sahip olduğunu açıkladı.

Hazel Oraç bu nedenle mesleğini seçerken kendisini en mutlu eden şeyin peşinden gittiğini söyledi ve şu şekilde konuşmasına devam etti:

"Her zaman söylediğim gibi iyi ki yapmışım. Şükürler olsun ki bugüne kadar aksini düşündüğüm tek bir gün bile geçirmediğim. Ayrıca insanların hayatına dokunup, başarıya ulaşmalarında kapladığım yer, onlarla kurduğum bağ, iletişim ve en önemlisi hedeflediğimiz noktaya ulaştığımız zaman yüzlerinde gördüğüm o mutluluk... bu yaşananları hiçbir şeye değişimem"

### Arkadaşları bebeklerle oynarken, o jimnastik yapıyordu

Sporun 5 yaşından buyana hayatının merkezi halinde olduğunu ve daha küçük yaşlardan bunun kalıcı olacağını farkında olduğunu ifade eden Oraç, "Çünkü inanılmaz mutlu oluyordum. Arkadaşlarım oyuncak bebeklerle oynamayı, hamur yapmayı, komşuculuk oynamayı tercih ederken ben jimnastik dersinde denge aletinde öğrendiğim yeni hareketleri evin bahçesinde demirlerin üzerinde veya yolun kenarlarında olan şeritlerin üzerinde deniyordum" dedi.

Sonrasında sporunda aslında kendisinin yapması gereken iş olduğunu anladığını belirten başarılı sporcu, okulunu okuyup meslek olarak da sporu hayatına kattıktan sonra vücudun yıllar içinde âdeta bir sanat eseri gibi işlenmesi, gelişmesi, değişme kısmını barındıran vücut geliştirme alanına ilgi duymaya başladığını kaydetti.

Oraç, 2015 yılı itibarı ile milli vücut geliştirme sporcusu olarak hayatına de-



vam ettiğini dile getirdi ve şu şekilde devam etti:

"Bu alan bana özellikle işimde çok çok fazla bilgi kazandırdı. Vücudun hangi antrenman sistemi ile nerelere gelebileceğini, hangi besinler ile ne kadar enerji veya kas yapısı, ya da kas yıkımı oluşabileceği gibi birçok farklı alanlarda bilgi sahibi olmama yardımcı oldu. Böylelikle hem kendi yarışmacı kimliğim hem de antrenör konumunda oluşuma çok fazla katkı sağlamış oldum"

### Bu mutluluğu hiçbir şeye değişmem...

"Emek verildikten sonra bir insan vücudunun ne kadar kilo verebileceği ne kadar şekil alabileceği, istenilen her şekilde getirilebileceği durumu sizce de çok heyecan verici ve ilgi çekici değil mi?" diye soran Milli sporcu Hazel Oraç konuşmasına şöyle devam etti:

"İnsan anatomisi, kas yapısının işleyişi, esnemesi, bedenini farklılaşma özelliği... Bunlar bana her zaman çekici gelmiştir. Ayrıca inanılmaz derecede sabır, disiplin ve özveri gerektirmesi bana çok anlamlı geliyor. Zor evet çok zor çünkü büyüyüp yetiştiğiniz alışkanlıklarınız, sevdiğiniz şeyler, psikolojiniz her şey değişip kısıtlanıyor ama vücudunuzun

verdiğiniz bu emek karşılığı dünya çapında yapılan organizasyonlarda derece alacak kıvama getirmeyi başarıp hedefe ulaştığınız zaman o mutluluk o haz o podyumdaki ışıklar sahne... Hiçbir şeye değişmem.

verdiğiniz bu emek karşılığı dünya çapında yapılan organizasyonlarda derece alacak kıvama getirmeyi başarıp hedefe ulaştığınız zaman o mutluluk o haz o podyumdaki ışıklar sahne... Hiçbir şeye değişmem.

Başkarlarının direkt olarak olumsuz eleştiriyi yaptığı, beğenmediği, asla dediği vücudu siz emek emek, ilmek ilmek örüp, yapılandırıp, oluşturup, tescilleyip derece ile taçlandırılıyorsunuz. Bence bu mükemmel bir şey. Çünkü insan saygı duymak yerine önce olumsuz eleştiriyi yapıyorsa hayatta tek başına hiçbir şey başaramamış demektir. Çünkü emek verip herhangi bir konuda bir başarı yakalamış biri bunu görülmeyen çileli kısmının da var olduğunu bilir ve saygı duyar. Diğer kesim veya kesimler hiçbir zaman umurumda olmadı zaten o yüzden ne düşünüp hissettiklerinin önemi yok benim için. Allah her zaman emek verenin hak ettiği yerlere gelmesini, yolunun her zaman açık olmasını nasip etsin. Gerisi gerçekten boş..."

### Katıldığı yarışmalar ve ödülleri

Hazel Oraç sorumuz üzerine, 2015 KKTC Şampiyonası'nda şampiyon, Almanya'nın Hamburg şehrinde düzenlenen 2015 N.A.C Kâinat Şampiyona-

sı'nda 2'ncilik, 2016 N.A.C KKTC Dünya Şampiyonası'nda 3'üncülük, 2016 N.A.C Başkan Şampiyonası'nda 3'üncülük, 2017 Türkiye Şampiyonası'nda şampiyonluk ve Gürcistan'da 2019 IFBB Şampiyonası'nda 2'ncilik ödüllerini kazandığını anlattı.

Günümüze kadar katıldığı tüm yarışmalardan derece alarak döndüğünü söyleyen Oraç, ülkesini ve kendisini temsil edip bu başarıları aldığı için çok mutlu ve aynı zamanda çok gururlu olduğunu dile getirdi.

Her zaman söylediği gibi, podyuma tek kişi olarak çıksak da kendisinde çok fazla emeği olan Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu Başkanı Ali Dahlame-roğlu'na ve As Başkanları Neval Çelebi-oğlu Akgürge'n'e sonsuz teşekkür ettiğini belirten Hazel Oraç, "Her zaman beni destekleyen ve emeklerini eksik etmeyen bu çok değerli iki hocam olmasaydı ben bu kadar başarılı olamazdım" diye konuştu.

### Düzeni ve disiplini seven bir kişilik

Milli vücut geliştirme sporcusu olmanın olumlu yanlarının, kesinlikle inanılmaz bir disiplin ve düzene sahip oluyor olmanız olduğunu anlatan Oraç, tıpkı bir robot gibi neyi, ne saat, nasıl ve kaç dakika yapılacağı her şeyin planlı olması gerektiğinin altını çizdi.

Milli sporcu Hazel Oraç, bunun kendisinin çok hoşuna giden bir özellik olduğunu dile getirdi ve şu şekilde konuşmasına devam etti:

"Çünkü normal zamanda da düzeni ve disiplini seven biriyim. Aksi takdirde başarıya ulaşmanın mümkün olmadığını düşünüyorum. Diğer bir taraftan vücudunuzun her bir bölgesini istediğiniz şekle getirebileceğinizi düşünün. Bence mükemmel bir şey. Tabii bunun elde edilebilmesi için çok fazla emek vermek lazım ama insanların imkânsız diye baktıkları şeyi siz ne zaman nasıl yapacağınızı biliyorsunuz ve uyguluyorsunuz, bu durum bence çok güzel bir şey. Hazırlık sürecinde olayın o kadar bir bilgi kısmına gömülüyorsunuz ki bu benim açımdan yine mükemmel bir şey çünkü işim buna paralel ve her zaman kendime yeni bir şeyler katarak işimde de daha iyi olmamı ve her zaman yeni bir şeyler öğrenip uygulamamı sağlıyor. Beslenme kısmı bizim işimizde olmazsa olmazlar arasında. Yapılan antrenman kadar yediğiniz besinlerde çok çok önemli ve yine bu yönde de yarışmalar sayesinde fazlasıyla bilgi edinip kendimi gelişme şansım oluyor. Daha birçok olumlu örnek sayabilirim..."

Bu sporun olumsuz yanlarını sayacak olursam, en başta sosyal hayatı fazlaca kısıtladığını hatta yarışma tarihleri belirlendiği zaman hiç deneyecek duruma getirdiği durumları söyleyebilirim. Yine

de emek vermeden bir şey elde edilemeyeceğini ve bir hedefi gerçekleştirmek için zorluklara dayanmamız gerektiğini bildiğimden bu sürece de en güzel şekilde atılmaya çalışıyorum. Ayrıca benim için en en kötüsü yarışmanın sonralarına doğru yapmamız gereken kati diyetler devam edip canının çektiğini yemesi ve evde hiçbir zaman pasta börek çörek çikolata ve benzeri şeylerin hiçbir zaman eksik olmaması... Normalde yüzüne bile bakmayacağım şeylerin önümde başkası tarafından mutlulukla yenildiğini gördüğümde bir an için hepsini tek seferde yesem diye düşündüğüm anlarda çok olmuştur ama verdiğim emekler, döktüğüm ter ve benim yaptığım seçimler olduğunu hatırladığım zaman sinilerim bozulsada o ortamdan uzaklaşmak en kötü durumlardan biri diyebilirim..."

### Ülkemi temsil edebilmek için çalışmaya devam edeceğim

Hayatımızın her alanında telefonun, sosyal medyanın ve internetin fazlasıyla yer kaplamış durumda olduğunu işaret eden Oraç, bunların sağladığı olanaklarla dünyanın bir ucundaki kişilerin ne yaptığını görebilme şansına sahip olduğumuza değindi.

Hazel Oraç, farklı ülkelerden kadınların bu işi yaptığı zaman ülkemiz insanının nedense daha olumlu bakarak kötü eleştirileri az yaparken ve hatta çoğunlukla olumsuz eleştiri yapmazken, ülkemizden biri olduğu anda ilk başta her zaman olumsuz ve kötü eleştirilere maruz bırakıldıklarının maalesef bir gerçek olduğuna vurgu yaptı.

Fakat geçmişe bakacak olduğumuzda ülkemizde bu dalda hiçbir kadın yokken günümüzde fitness ve salon sporunun daha popüler olmasıyla paralel kadın sayısının artmış durumda olduğunu işaret eden Hazel Oraç, bu durumun kendisini inanılmaz derecede mutlu ettiğini ifade etti.

Ülkemizdeki kadınların, yurt dışındaki kadınlar kadar iyi ve başarılı olabileceği gerçeğinin kabul görmüş durumda olduğunu işaret eden Milli Sporcu Oraç konu ile ilgili değerlendirmesine şu ifadeleri kullanarak devam etti:

"Tabii ki her zaman her konuda olumlu ve olumsuz düşünceler olacaktır ama iyi yönde ilerlemeler olduğunu ve kabul gördüğünü bana gelen güzel yorumlardan ve çevremde gözlemlediğim durumlardan yola çıkarak söyleyebilirim. Ben şahsım adına şunu söyleyebilirim ki: hem kendimi hem ülkem ne olursa olsun sonuna kadar temsil edebilmek için en iyi şekilde çalışmaya devam edeceğim. Bu alanda da her zaman ön yargıları, olumsuz düşünceleri; duruşumla, aldığım başarılarla, yardım isteyen her kadına vereceğim destekle kırmaya de-

vam edeceğim".

### Yeri geliyor bir tebrik bile alamıyoruz

Çalışmalarını devam ettiğini belirten Hazel Oraç, 2021 yılının her açıdan bu seneden daha güzel şartları bizlere sunmasını ve hayallerini gerçekleştirmek için çalışmalarına devam edebilmeyi dile-di.

Ailesinin bu konuda her zaman destekçisi olduğunu anlatan Oraç, ne kadar çok istediğini, hedeflerine ulaşmak için ne kadar çok çabaladığını bire bir gören bir yönde oldukları için her açıdan ellerinden gelen yardımı yapmaya çalıştıklarını söyledi.

Hazel Oraç, bu sporun, aile desteği ve sizin kazandığını para ile devam etmesinin mümkün olmadığını kaydetti.

Milli sporcumuz, KKTC sporcuları olarak zaten zor olan bu alanı bir de maddi zorlukları ile başa çıkarak devam ettirdiklerini aktardı ve şöyle anlattı:

Yarıştığımız rakiplerimiz devler veya özel sektördeki kurum veya kuruluşlardan (örneğin ülkemizdeki futbola yapılan yatırımlar ve sponsorlukları düşünün) destek alırken bizler, tanıdık, eş dost yardımı ile şanslıysak bir yarışmalık destek görüp, 'akmasa da damlar diyerek ihtiyaçlarımızın bir kısmını karşıladık' diye seviniyoruz. Bu sevinci bana 2 kez yaşatan insanlar oldu. Onlara gönülden sonsuz teşekkür ederim. 2021'de güzel şeyleri birlikte başaracağız inşallah. Bu zorlukların üstüne derece alıp tanınmayan ülkemizin bayrağını dalgalandırmamıza rağmen maalesef ki yeri geliyor bir tebrik ederiz cümlesini bile duymuyoruz.

Başlarda bu durum beni ciddi şekilde üzürken şimdilerde, hayatta yapmak istediklerimi etkileyecek konuma girmelerine izin vermemeye çalışıyorum".

### Kendi ışığını en yarat

Boş zamanlarını meditasyon yaparak, köpeğiyle oynayarak veya dağ, tepe yüksek bir yerlere veya yeşilin ya da mavinin olduğu yerlere gidip doğa ile iç içe olmayı tercih ettiğini belirten Oraç, "bu mental anlamda beni çok iyi hissettirip, yenilenmeye ve her anlamda nefes almama yardımcı oluyor" dedi.

Başarılı sporcu, 2020 yılında yaşananlardan sonra uzun süreli plan yapmama kararı aldığını bildirdi. Zaten aşırı ileri zamana plan yapan biri olmadığını ekleyen Oraç, ama bir kez daha gördüm ki kimin ne zaman ne olacağı hiç belli değil. Bu nedenle en güzel şekilde 2021'e girip duruma göre hareket etmeyi planlıyorum" dedi.

İnsanların yaşadıkları olaylara göre şekillendiklerini, hayatın herkese eşit şanslar sunmadığı gibi eşit şeyler de yaşatmadığını ifade eden Hazel Oraç, şu şekilde sözlerine son verdi:

Yaş büyüyünce ve bunların farkına varmaya başlayınca ya durup bunlara bakıp ağlayacaksınız ya da yoluna, hayallerine ulaşabilmek için durmadan devam edip, başaracaksınız. Bu seçim hayatın birçok yerinde karşına çıkacak ve sen yaptığın bu seçimlerin sonucu olarak ortaya çıkan insan olacaksın. İyi düşün iyi karar ver ve hiçbir zaman hayal kurmaktan, kendine inanmaktan vazgeçme! Başkaları hep konuşur, olmaz der ama sen kendine inan. Kendi ışığını sen yarat!"





Şebnem Çobanoğlu, herkes gibi “Cam şişe işte. At gitsin” demedi ve akrilik boyayla özenle boyayıp, hamur, taş ve çiçek dallarıyla zenginleştirdiği bu materyalden harikalar yaratmaya başladı

# Sanatsal geri dönüşüm



Matematik öğretmeni Şebnem Çobanoğlu, çöpe atılacak boş şişeleri büyük bir keyifle boyayıp süsleyerek dekoratif eşya haline getiriyor.

İki çocuk annesi olan Çobanoğlu, okuldan sonraki boş zamanını oyun yazarlığı ve el sanatları çalışmalarıyla geçiriyor.

Boş vakitlerinde hobi amacıyla amatör olarak tiyatro oyunu yazarlığı ve tiyatro oyunculuğu yapan Çobanoğlu, daha sonra boş cam şişelerin geri dönüşüme kazandırılacağı fikri üzerine bu alana odaklandı.

Bar ve restoranlardan cam şişe toplayan, yakınlarının verdiği şişeleri de değerlendiren Çobanoğlu, evinin mutfağını atölyeye, yemek masasını da tezgaha dönüştürdü.



**Şişeleri bir ressam edasıyla doku-nup güzelleştiriyor**

Şebnem Çobanoğlu, evinin bir köşesinde biriktirdiği boş şişeleri akrilik boya ile özenle boyayıp; hamur, taş ve çiçek dallarıyla zenginleştiriyor. Bir cam şişeyi tual yaparcasına saatler süren çalışma sonucunda süsleyen Şebnem Çobanoğlu, ürettiği bu dekoratif şişeleri evinin bir köşesinde biriktiriyor.

Şişe boyamaya hobi olarak başlayan, ardından birçok dekoratif şişe ortaya çıkınca satış yapmaya karar veren Çobanoğlu, çalışmalarının fotoğraflarını sosyal medya hesabında paylaşınca büyük ilgi gördü. Sosyal medya üzerinden Çobanoğlu'na ulaşanlar, özel siparişler vermeye başladı.

Matematik Öğretmeni Şebnem Çobanoğlu, okuldan sonraki boş zamanında amatör olarak tiyatro oyunculuğu yaptığını, daha sonra tiyatro oyunu yazmaya başladığını söyleyerek, çok sayıda izleyicinin seyrettiği oyunların büyük

beğeni topladığını belirtti.

Koronavirüs salgını sonrasında evde kaldığı süreçte şişelere akrilik boya ile resimler yapmaya başladığını ve bundan büyük keyif aldığını ifade eden Çobanoğlu, birçok şişe ortaya çıkınca bunları herkesle paylaşma kararı alıp Facebook'taki Shebottle isimli bir sayfa oluşturduğunu kaydetti.

**İlerleyen süreçte tual yapma fikri var**

Çobanoğlu, yaptığı dekoratif şişeleri sosyal medya paylaşımlarının yanı sıra sanat eşyalarının satış sunulduğu etkinliklere katılarak satmaya başladığını da anımsattı.

Şebnem Çobanoğlu, ilerleyen süreçte bir dükkan açıp buradan daha çok insana ulaşmak istediğini belirterek, tual yapma düşüncesini hayata geçirmesi halinde piyasaya göre daha uygun fiyatlara satış yapmak istediğini söyledi. Ço-



banoğlu, insanların keyif aldığı şeyleri yapması ve düşüncelerini ertelememesi yönündeki düşüncesini de paylaştı.

İsteğe göre her türde dekoratif şişe yapabilen Şebnem Çobanoğlu'na Facebook'taki kendine ait hesabından, Shebottle isimli sayfadan ve +90 542 853 23 85 numaralı WhatsApp hattından ulaşabiliyor.



**EUROMED**  
maritime limited

Worldwide Shipping Services to Famagusta

+44 (0)208 365 8888

www.euromed-uk.com

## KIBRIS'TAN İNGİLTERE'YE YÜK TAŞIMAK ARTIK DAHA KOLAY!

KIBRIS'tan Londra'ya getirmek istediğiniz ET ve ET ÜRÜNLERİ, SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ dışında.

ZEYTİN, YAĞ, REÇEL, ÇEYİZLİK ve aklınıza gelebilecek her türlü hediyeelik eşyanızı, çok uygun fiyatlarla güvenli bir şekilde LONDRA'ya taşıyoruz...

Bizi aramanız, yapmanız gerekeni öğrenmek için yeterlidir.

**Merkez Ofis**  
457 west Green Road,  
London N15 3PW  
Tel: 020 8365 8888  
info@euromed-uk.com

**Kıbrıs Ofis**  
Famagusta Free Zone No 32  
Famagusta, North Cyprus  
Tel: +90 392 365 5961  
ibrahim-euromed@kibrisonline.com





# İki renkli portakal, şaşkınlık yarattı

**Hasan KARLITAS**  
Narenciye mevsimi başladı. Mandalina (Yusuf), limon ve Washington türü portakallar yağın yağmur sonrasında yüzünü gösterdi.

Lefke bölgesi Gemikonağı'nda ikamet eden Reyhan - Ekrem Yengin ve Özdemir Şanlıdağ'ın bahçesindeki ağaçta, çok ilginç bir portakal yetişti. Washington türü portakalın, ya-

rısı sarı/turuncu renkteyken, diğer yarısı da kırmızı rengi ile farklı bir görüntü oluşturdu. Doğa zaman zaman, böyle düşündürücü sürprizler yapmayı seviyor.



Serving all your  
**shipping & storage**  
needs since 1991

London Office T +44 (0)20 8804 0404 E logistics@dolphinmovers.com / 37 Millmarsh Lane, Enfield, EN3 7UY  
Kyrenia Office T +90 (0)39 2816 1031 E trnc@dolphinmovers.com / Hazreti Omer Caddesi 8/4 Karakum, TRNC



www.dolphinmovers.com

RIGHT PLACE, RIGHT TIME, RIGHT INVESTMENT

**angeltowers**  
shopping & life center

Starting from  
**£63,000**+(TAXES)



Up to  
**24 months**  
interest free  
payments  
plans

## PROJECT FEATURES

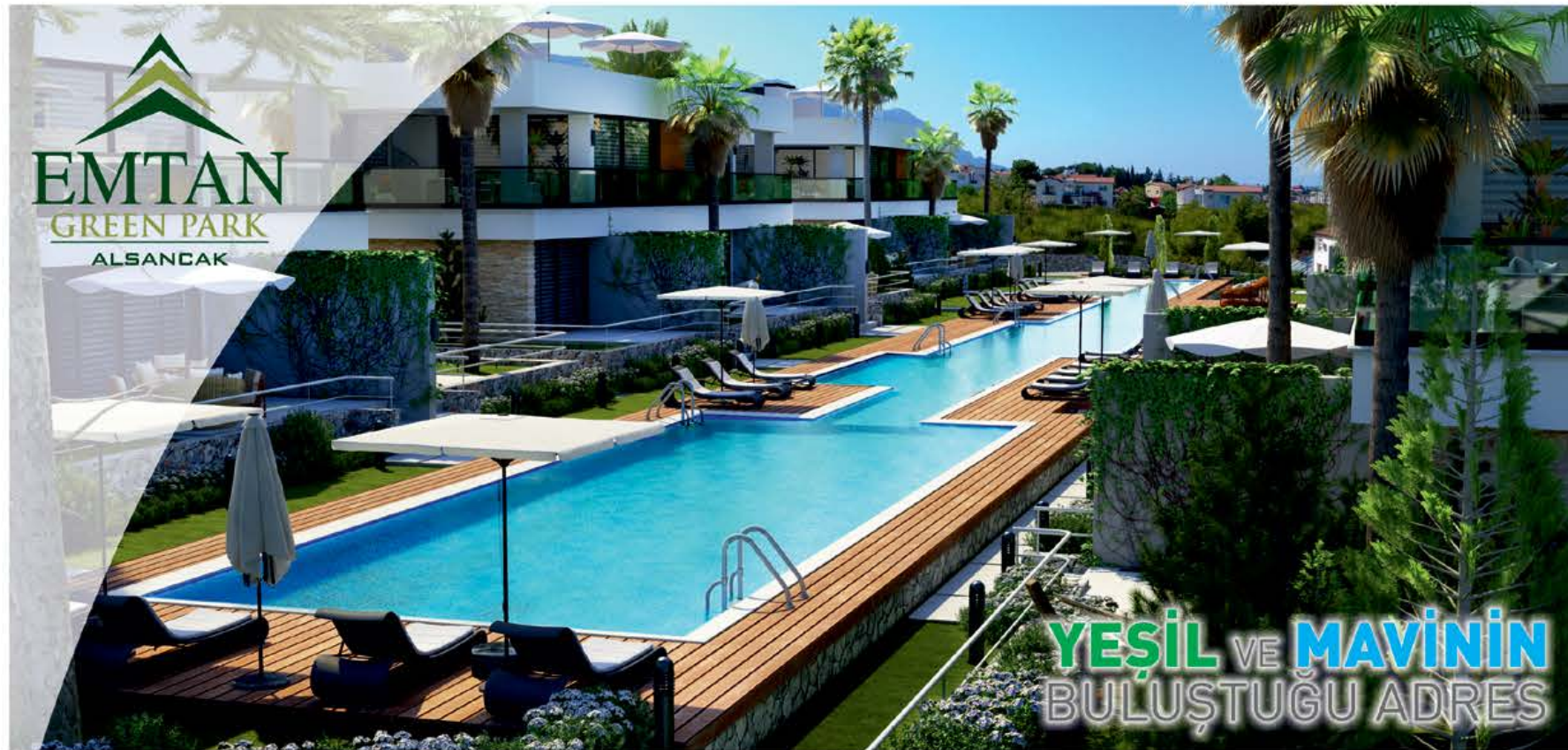
- Center of Famagusta Only one minute to everywhere
- Shops and Offices
- Underground Parking
- University
- Restaurant,Cafe,Bar,Patisserie
- Hospital and Pharmacy
- ATM Machines
- Fitness center

**Noyanlar Group**  
of Companies  
since 1973

+90 533 850 56 80  
+90 392 444 60 60 | +44 7738 410870  
Long Beach, Iskele, Gazimağusa/KKTC

noyanlargroup





📍 Akasya Sokak, Emtan Quattro Apt.No.9 Girne / KKTC

📞 emtan@emtancons.com



emtanconstruction

📞 +90 392 815 4743

🌐 www.emtancons.com



📞 +90 548 834 9999



**Emtan** Construction Ltd.



Giorgio Armani'nin beğenilen modeli;

# Ateş Salih



Kıbrıslı Türk bir baba ve Alman bir annenin çocuğu olarak, Nijerya'da 1972 yılında dünyaya gelen Ateş Salih, yakışıklılığı ve düzgün fiziği ile birçok moda firmasının beğenilen modelleri arasında yer alıyor.

Ateş Salih, dünyaca ünlü moda firması Giorgio Armani'nin en tanınan model ve manken-

lerinden biri olarak biliniyor. Ateş Salih, G. Armani yanında Wallpaper, GQ ve Vogue Hommes gibi moda dergileri için de fotoğraf çekimleri yaptı ve bu dergilerde yer aldı.

Paris'in ünlü moda evlerinden Cerruti 1881 ve İsviçre'nin ünlü saat markası Swatch için de modellik yapan Ateş Salih, 2004-2006 arasında

üç de filmde oynadı. Bu filmler sırası ile The Purifiers, The Winter Sun Is a Lie ve Broken'dur.

İç Mimarlık eğitimi alan Ateş Salih, modellik ve mankenlikle birlikte kendine ait iç mimarlık şirketini de yönetiyor. Ateş Salih, boş zamanlarında sörf yapmayı ve paten kaymayı seviyor.

**ZIMIR**  
RENT A CAR

**NEW CARS  
NOMINAL PRICES  
FROM £18 PER DAY**

**TEL: 0090 392 228 2311**  
0 MILE 2013 VEHICLES AVAILABLE



Gülten Sezgin'le Kıbrıs'ın mutfağı...

# Kıbrıs lezzetlerinden; Tatar Böreği



**Gülten Özyakup SEZGİN**

Kıbrıs mutfağından lezzetlere yer verdiğimiz sayfamızda, kültürümüzde yeri olan ve sıklıkla yapılan Tatar Böreği'nin yapılışını öğreneceğiz.

İskele'de Fatma Akejder'in evine konuk olduk. Akejder ve kız kardeşi Layka Kırmızı ile bol bol sohbet ettik. Onların ağzından maniler dinledik, Kıbrıs'ın eşsiz lezzetlerinden biri olan Tatar Böreği'ni yaptık.

Fatma Akejder, Kıbrıs geleneklerinden bir maniyle karşıladı bizi...

Havlimızda asma/ Yorgani yağı basma/ Bizde göğün yoksa/ Sokağımıza hiç basma"...

Kardeşi Layka Hanım da maniye şöyle karşılık verdi:

"Kahve içtim telveli/ Aklımdan ettin beni/ Öyle bir yar sevdim / Hem oynak hem cilveli"...

Fatma Akejder, 1940 yılında Dohni yani Taşkent'te doğdu. 12 kardeşi olan ve 2'sini şehit veren Akejder, 13 yaşında nişan oldu, 16 yaşında evlendi, 17 yaşında da anne oldu. 3 erkek, 1 kız annesi olan Akejder'in torunları da var.

Layka Kırmızı ise 1958 doğumlu... 1975 yılında nişan oldu, 1976 yılında evlendi, 1977'de anne oldu. Kırmızı'nın 2 erkek evladı, iki de torunu var.

## Tatar Böreği

Hamuru için malzemeler  
Un  
Yumurta  
Tuz  
Su

## İç harcı için malzemeler

Dana ve döş karışık kıyma  
Soğan  
Maydanoz  
Karabiber  
Tuz

Üzeri için  
Hellim  
Kuru Nane

## Yapılışı

Un, yumurta ve tuzu bir kaba alın,



suyu azar azar ekleyerek, kulak memesinden biraz daha sert bir hamur elde edene dek yoğurun. Hamuru dinlenmeye bırakın.

Mayasız hamurdan açılan bezeler küçük parçalar halinde kesilir ve beze açılır.

İç harcı için, dana ve döş karışık kıyma, soğan, maydanoz, karabiber bir kaptan hazırlanır, tavada hafif pişirilir.

Hazırlanan malzeme bu küçük hamur parçalarının içine konur ve üstü üçgen şeklinde kapatılır. Ve kenar kısımları birleştirilir.

Değişik şekiller verilerek birlikte üçgen şekli tercih edilir.

Yapımı bittikten sonra kaynayan suya atılıp iyice pişirilir, sonra tabaklara alınır. Rendelenmiş hellim ve nane üzerine serpilerek eklenir. Tatar böre-

leri servise hazır.

## Püf noktalar:

Soğanı kızartırken bir tutam tuz eklenir. Daha güzel kızarır. Soğan ve kıymayı ayrı kızartıp daha sonra kıymaya karıştırırsanız daha güzel olur. Yapışıp sulanmaz.

Tatar böreğinin pişirilmesi için kaynayan suya da çok az yağ konursa pişerken birbirlerine yapışmaz.

Mayasız hamuru yoğururken dikkat edilmesi gereken püf noktalar, una bir tutam tuz ekleyin.

Beze işleri hep mayasız hamurla olur. Fırında pişirilen bir şey olursa maya kullanılır Hamur yoğrulurken eğer beze açacaksak yumruklar yaparak hamur yoğrulmaz. Sadece fırında bidde, ekme, hellimli, zeytinli yapılacaksa yumruklanarak yoğrulur.



Kuzey Kıbrıs'ın  
İngiltere'yle  
en güçlü bağı...

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

**NorthCyprus**

Est 2009 | Monthly Magazine

UK





# Sağlıklı beslenme nasıl olur?

Süt ve süt ürünleri tüketeceğimiz zaman, az yağlı çeşitlerini tercih etmek faydalı olacaktır. Et grubunda ise kırmızı eti sınırlamak, balık tüketimini artırmak ve tavuk / hindi gibi diğer beyaz et seçeneklerinin yağsız kısımlarını tüketmek doğru bir yaklaşım olacaktır.

## Gülten ÖZYAKUP SEZGİN

Sağlıklı beslenmede en temel faktörlerden biri çeşitli beslenmedir... Sağlıklı bir yaşam için sağlıklı beslenmenin önemi büyüktür...

Uzmanlar sürekli "sağlıklı beslenme" uyarısında bulunuyor... Peki nedir bu sağlıklı beslenme, nasıl olmalıdır?

Diyetisyen Melis Burcu, North Cyprus UK okuyucuları için sağlıklı beslenmeyi anlattı, ipuçları verdi.

Burcu, "Her gün aynı sebze ve meyveleri tüketmek yerine farklı seçenekleri tükettiğimiz takdirde, vücudumuza farklı faydalar sağlayabiliriz. Her sebzenin vitamin, mineral ve antioksidan etkileriyle bilinen flavonoid içeriği farklıdır. Bu nedenle, beslenmemizde çeşitliliği ve renk skalasını geniş tutmak sağlıklı beslenmeyi desteklemek için önem taşımaktadır" dedi.

## SORU: Diyetisyen Melis Burcu kimdir, sizi tanıyabilir miyiz?

**BURCU:** 1994 Lefkoşa doğumluyum. 2012 yılında üniversite eğitimi için İngiltere'ye taşındım. Eğitimimi İngiltere'de Hertfordshire Üniversitesi'nde tamamladıktan sonra, Beslenme Uzmanı unvanını kazandım. Yakın Doğu Üniversitesi'ndeki denklik programını tamamladıktan sonra diyetisyen unvanı aldım. 2019 yılında İstanbul'da Memorial Şişli Hastanesi'nde stajyer olarak görev yaptım. Şubat 2020'den itibaren ise, Memorial Sağlık Grubu bünyesinde bulunan KKTC Memorial Klinik'te çalışmaktayım.

## SORU: Uzmanlar sürekli sağlıklı beslenme vurgusu yapıyor... Bu tanımlı bir açabilir miyiz, sağlıklı beslenme nedir?

**BURCU:** Besin gruplarını dengeli ve sağlıklı bir şekilde içeren diyet model-

leriyle beslenmeyi "sağlıklı beslenme" olarak kabul ederiz. Besin grupları süt ve süt ürünleri, et- yumurta-kuru baklagiller, sebze-meyve ve tahıl ürünleridir.

Bu besin gruplarındaki besinlerden sağlıklı olanları tercih edip, dengeli şekilde tükettiğimiz takdirde sağlıklı beslenmiş oluyoruz. Ancak, ihtiyaç ve tüketim miktarı kişisel olarak farklılıklar göstermektedir.

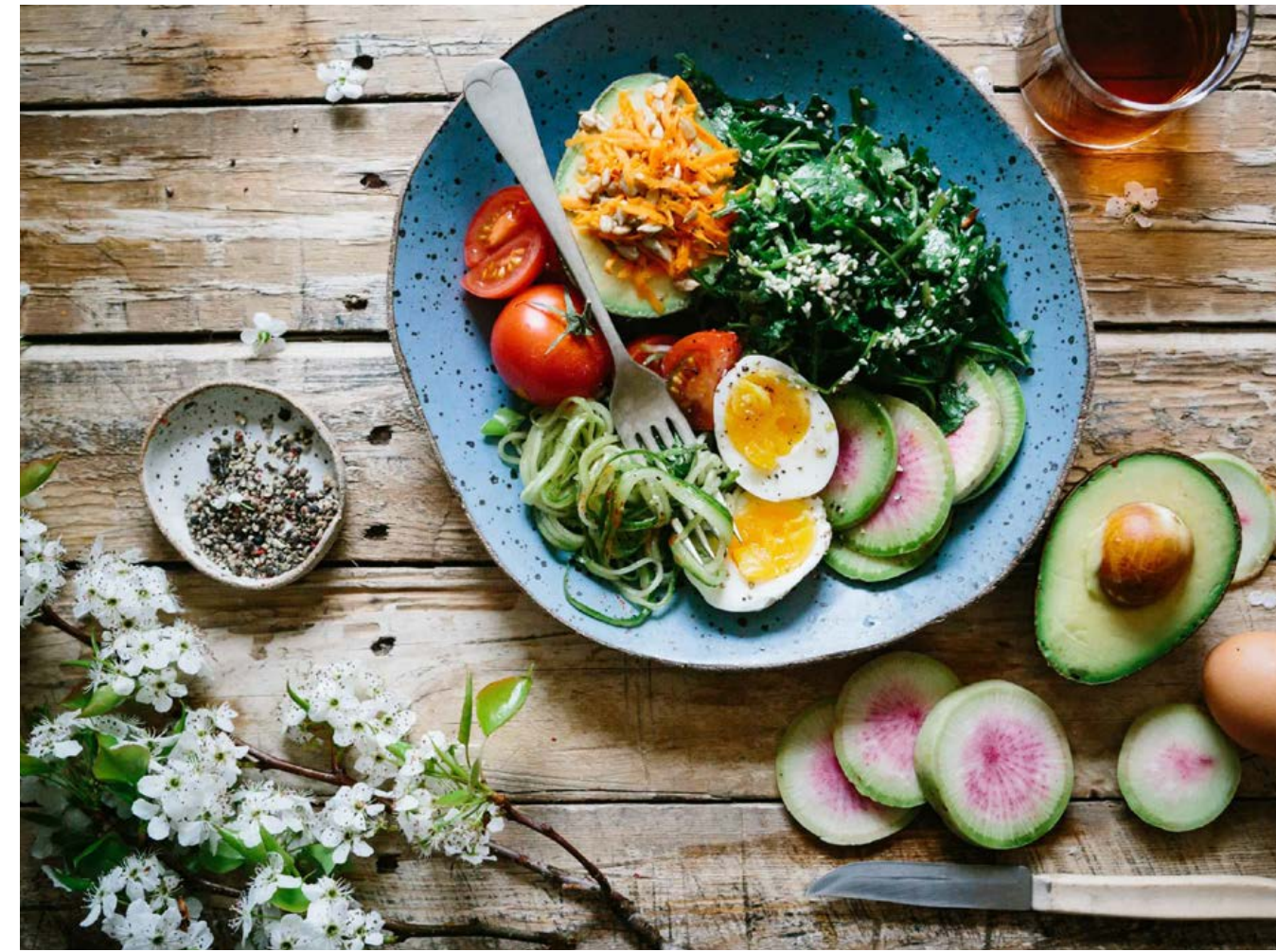
Sağlıklı beslenmede en temel faktörlerden bir tanesi de çeşitli beslenmektir. Bu durum, özellikle sebze ve meyve grubu için daha da önemlidir. Her gün aynı sebze ve meyveleri tüketmek yerine farklı seçenekleri tükettiğimiz takdirde, vücudumuza farklı faydalar sağlayabiliriz. Her sebzenin vitamin, mineral ve antioksidan etkileriyle bilinen flavonoid içeriği farklıdır. Bu nedenle, beslenmemizde çeşitliliği ve renk skalasını geniş tutmak sağlıklı beslenmeyi desteklemek için önem ta-

şımaktadır.

Örneğin, kırmızı biber C vitamininden zengin, havuç A vitamininden zengindir. Vitamin ve mineral alımına ek olarak, yeterli lif alımına da özen göstermeliyiz. Sebze ve meyveye ek olarak, kuru baklagiller de iyi bir lif kaynağıdır. Süt ve süt ürünlerinden sağlıklı kemik sağlığı için ihtiyaç duyulan kalsiyum ihtiyacımızın yanı sıra, protein ihtiyacımızın da bir kısmını karşılayabiliriz.

Süt ve süt ürünleri tüketeceğimiz zaman, az yağlı çeşitlerini tercih etmek faydalı olacaktır. Et grubunda ise kırmızı eti sınırlamak, balık tüketimini artırmak ve tavuk / hindi gibi diğer beyaz et seçeneklerinin yağsız kısımlarını tüketmek doğru bir yaklaşım olacaktır.

Bu sayede, doymuş yağ alımını sınırlayacak ve balıkta bulunan sağlıklı yağlardan yararlanmış olacağız. Yağ olarak ise vücutta olumlu etkileri ka-



"Us News and World Report" tarafından diyet modelleri değerlendiriliyor. Bu yıl, 35 diyet modeli değerlendirildi. Akdeniz diyet modeli listenin ilk başında yer alırken, Ketojenik diyet 34. sıradaydı.

## SORU: Sağlığı geliştirmek için sağlıklı beslenmeye ek olarak neler yapılmalıdır?

**BURCU:** Aktif bir yaşam sürmek ve stresten olabildiğince uzak durmak hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir ömür sürebilmek için oldukça önemlidir. Ek olarak, birçok hastalığın oluşumunda rol oynayan fazla alkol ve tütün kullanımlarından da uzak durmayı hedeflemek faydalı olacaktır.

## SORU: Sağlıklı beslendiğimiz takdirde, ek takviyelere ihtiyaç var mı? Covid-19 salgını döneminde bazı takviyelerin kullanımı önerilmektedir. Vitamin / Mineral takviyeleri kullanılmalı mı, kullanılmamalı mı?

**BURCU:** Akdeniz diyet modeli gibi sağlıklı ve dengeli beslenme modeli ile beslenildiği takdirde, vücudun ihtiyacı olan vitamin ve mineraller yeterli miktarda alınmış oluyor.

Gereğinden fazla vitamin ve mineral alımının vücuda ek bir faydası olmayacaktır ancak, sağlıksız beslenme veya metabolik bir bozukluk kaynaklı vitamin ve mineral eksikliği görülebilir. Bu noktada, gerekli kan tahlilleri yapılmalı ve sadece doktorun önerdiği takviyeler kullanılmalıdır. Covid-19 salgını döneminde eksikliğinden kaçınmamız gereken vitaminlerden bir tanesi de D vitamini.

D vitamini vücuda güneş ışığı ile alınmaktadır. Balık, yumurta sarısı gibi besinlerde az miktarda bulunsada günlük ihtiyacı karşılamak için yeterli değildir. Kış aylarına girdiğimiz için D vitamini eksikliği riski daha da artmaktadır. Bu nedenle, doktora danışılmaması ve ihtiyaç duyulduğu takdirde, D vitamini takviyesi kullanılması önerim.

ntlanmış olan zeytinyağını tercih edip, tereyağı ve margarin gibi sağlıksız yağlardan uzak durmaya özen göstermek önemlidir.

Tuz yerine kullanılacak olan baharatlar ise, hem sağlığı geliştirmeye destek olacak, hem de fazla tuz tüketimi kaynaklı oluşabilecek olan sağlık problemlerini engellemeye yardımcı olacaktır.

Tahıl ürünlerinin karbonhidrat içerikleri yüksek olduğundan dolayı, bazı kişiler bu ürünleri tüketmeye çekinebilir. Ancak, işin aslı farklıdır. B vitaminleri, fosfor ve lif gibi sağlıklı besin maddelerinden zengin olan tahıllar, sağlıklı ve dengeli bir diyetin parçasıdır. Bu noktada önemli olan, doğru tahıl ürünlerini seçebilmektir. Örneğin; yemeğin yanında beyaz ekmeğe yerine, tam tahıllı ekmeğe tüketmek ya da kahvaltıda şeker içeriği yüksek bir mısır gevreği yerine yulaf tüketmek, sağlıklı tahıl tüketimi artırmaya yardımcı olacaktır.

## SORU: "Az az, sık sık" beslenmenin daha sağlıklı olduğu belirtiliyor. İdeal öğün dağılımı nasıl olmalıdır?

**BURCU:** Alınması gereken günlük kalorienin gün içine bölünmesi en doğru yaklaşım olacaktır. Bu sayede; açlık ya da şişkinlik hissi oluşmuyor. Ancak, kesinlikle 3 ana, 3 ara öğün tüketilmesi gerekiyor gibi keskin kuralların sürdürülebilir olmadığını belirtmekte fayda var. Buradaki esas hedefin, kişinin yaşam tarzı ve uyku saatlerine göre en doğru kalori dağılımını yapabilmek

olmalıdır. Bazı kişiler için, 3 ana 2 ara öğün mantıklı bir tercih olabilirken; diğer kişiler için, 2 ana 3 ara öğün mantıklı olabiliyor.

## SORU: Sürekli yeni diyet modelleri çıkıyor. Son olarak Ketojenik diyet oldukça popülerite kazandı. Sizce en sağlıklı diyet modeli hangisidir?

**BURCU:** Dünya genelinde 100'ü aşkın diyet modeli var. Bir diyet modelinin kısa sürede verdireceği kilodan çok, uzun vadedeki kilo verme hızına ve sağlık üzerindeki etkilerine bakılmalıdır. Bu faktörler üzerinden değerlendirildiği zaman, ketojenik diyet sağlık açısından birçok risk oluşturabilme potansiyeline sahiptir.

Son yıllarda, ketojenik diyet gibi diğer düşük karbonhidratlı diyetler de popülerite kazandı. Şekeri diyetten çıkarmak elbette ki faydalı olacaktır. Ancak bu diyetlerde sadece şeker değil, tüm karbonhidrat seçenekleri kısıtlıyor. Böylelikle sağlıklı ve dengeli bir diyet modeli için tüketilmesi gereken; meyve, sebze, kurubaklagil ve tam tahıllar tüketilemiyor.

Hızlı kilo kaybettiği sanılan ketojenik diyetin ilk haftalarında kaybedilen kilonun önemli bir oranı ise, karbonhidrat tüketiminin kısıtlanmasıyla gelişen su kaybıdır. Bu nedenle, ketojenik diyetin kilo kaybetmek amaçlı uygulanması taraftarıyım. Çok yüksek yağ ve düşük karbonhidrat içeriğinden dolayı vücutta vitamin, mineral ve lif eksik-

liğine yol açabilmektedir. Bunun neticesinde, kolesterol yüksekliği, böbrek taşı, kabızlık ve diğer bağırsak hastalıkları, konsantrasyon bozukluğu, kanser ve kalp-damar rahatsızlığı gibi rahatsızlıkların oluşumuna katkı sağlayabilmektedir. Ketojenik diyet günümüzde hızlı kilo verdireceği düşünüldüğü için uygulanmaktadır. Halbuki ketojenik diyet ilk olarak, düşük karbonhidrat içeriğinden dolayı epilepsi hastalarında nöbet sıklığını engellemeye katkı sağlayabilmek amaçlı kullanılmaktaydı.

Ketojenik diyet, kısa süreliğine bir tedavinin parçası olarak uygulanabilse de uzun süreli ve sürdürülebilir bir diyet modeli değildir. Sağlık üzerinde birçok olumsuz etkisi olabilen diyet modelleri yerine, tüm besin gruplarını dengeli ve sağlıklı bir şekilde içeren Akdeniz diyet modeline uyumlu beslenmesini öneririm. Ayrıca, Amerika'da her yıl, seçkin uzman kadro ile birlikte







Serhat İncirli  
serhatincirli@hotmail.com

## DENİZİN KOKUSU

### Muassır medeniyet seviyesi!

Kıbrıs sorununun "iki bölgeci federasyon" mu yoksa "iki eşit egemen devlet" olarak mı çözülebileceği tartışmaları, malumunuzdur, KKTC seçimlerine de yansdı...

Yine malumunuzdur, yıllardan beri federal çözümü savunan bir gazeteciyim...

Evet, savunduğum çözüm şekli budur ama bu benim gündemdeki çözüm modeli değildir.

Kıbrıslıların, tek devlet, tek bayrak, tek kimlikle, uniter bir devlet modelinde de yaşayabileceği inancım tamdır.

Federasyon, "en ideal çözüm modelim" değil, "mantıklı olan" dır!

~\*~\*

Bir de, Kıbrıs sorununun çözüm modelinin nasıl olması gerektiği bir yana; örneğin Türkiye'de de, tüm Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarının, etnik kökenlerine bakılmaksızın, bölünmez bir devlet sınırları içerisinde, savaşsız, kavgasız, mutlu yaşamaları yandıyım...

~\*~\*

Kısacası, "Türkiye bölünmezse", "Kıbrıs niye bölünün?" diye sorarım ve birinin asla bölünemeyeceğini savunurken, ötekini etnik temelde bölünmesi arzusunda olmayı, "bu ne yaman çelişki!" diyerek, şarkı sözleriyle eleştiririm...

~\*~\*

Ve Kıbrıs'ta çözümün çok sağlam temellerde olabilmesi için, Güney'de aşırı milliyetçi EOKA'nın siyasi devamının temsilcileri ile Kuzey'de aşırı milliyetçi TMT'nin siyasi temsilcilerinin anlaşma imzalaması gerektiğine mutlak anlamda inanıyorum...

~\*~\*

Cumhurbaşkanlığı seçimlerinde, hem insan olarak dürüstlüğüne hem de anlaşmayı imzalarsa - tabii uluslararası aktörlerin de onayıyla - her şeyin daha güzel olabileceğini inandığım Ersin Tatar'a destek verdim. Kazanmasını savundum.

~\*~\*

Ve bu arada, ben bir gazeteciyim, iletişimciyim, bu konularda KKTC'deki üniversitelerde yıllardır dersler vermekteyim; ders verebilmek için de ciddi anlamda öğrencilerimin en az üç katı ders çalışmaktayım...

~\*~\*

Başka bir konuya geçiyorum...

Kıbrıs'ın Kandı köyünden Emine hanım ile Antiguallı Rodney Richards eniştemizin 1986 yılında Londra'da doğan oğulları, Türkiye'nin eski milli futbolcularından Colin Kazım Richards'ı emşnim tümünüz çok iyi tanıyor sunuz...

Kazım Kazım olarak da bilinen Colin Kazım Richards, şu anda İngiltere'de Championship takımlarından Derby County'de forma giyiyor...

Takımının 5 Aralık Cumartesi günü Millwall'un konuğu olduğu maça, Covid-19 önlemleri nedeniyle mart ayında bu yana ilk kez seyirci alındı...

Yaklaşık iki bin Millwall taraftarı maçın daha başında İngiltere'de çok ciddi anlamda bir skandala neden oldu.

ABD vatandaşı George Floyd'un polis tarafından gözaltına alınırken öldürülmesine tepki

olarak başlatılan "Black Lives Matter" hareketine destek vermek için maçların başında yapılan diz çökme uygulaması, Millwall'un ciddi anlamda ırkçı ve de faşist dazlak taraftarınca ısıtklandı.

Derby County forması giyen Colin Kazım ise ayağa kalkarak yumruğunu yukarı kaldırdı...

Birlerce kişi, dün medyada veya sosyal medyada Kazım'a destek yağdırdı, ırkçılığı kınadı...

~\*~\*

İrkçilik, Dünya'da çaresi olmayan hastalıkların en büyüğüdür...

İrkçilik, "senden olmadığna inandığım" dışlamaktır...

İrkçilik, "insan sevgisi" olmaması halidir. Yurtseverlikle alakası yoktur.

Siyasette genellikle "milliyetçilik", "aşırı milliyetçilik" ve "faşizm" ifadeleri ile açıklanabilir.

~\*~\*

İngiltere'de ve AB'de resmi anlamıyla "hastalık" olarak değil, büyük bir suç olarak kabul edilir.

Millwall'un yıllardır var olan ve bilinen ırkçı dazlak kafalılarına mutlaka ceza gelecektir.

KKTC'de ise ne yazık ki, daha önce de başka gazetelerde yazdım; "ırkçı" olmak, neredeyse "itibar" kabul edilmektedir ne yazık ki! Hatta "ırkçı olmamak", KKTC'de "yaşam hakkına sahip olmamak"tır neredeyse...

~\*~\*

Rumlardan nefret edeceksiniz... LGBTİ bireylerden de...

Afrikalı kardeşlerimizden de... Mültecilerden de...

Kısacası, "sizden" olmayan herkesi dışlayacaksınız...

~\*~\*

Kıbrıs sorununun çözümünü istemeyeceksiniz...

Veya isteyecekseniz bile, sınırları ırkçı kafatasçılar tarafından belirlenmiş ölçülerle isteyeceksiniz...

İrkçi değilseniz, işiniz olmayacak... Aşınız olmayacak...

Kaçacaksınız bu ülkeden... Ve hem ırkçı olacaksınız hem de sürekli bu konularda ırkçılığın başlarına yağcılık yapacaksınız...

~\*~\*

İrkçi değilseniz, profesyonel anlamda ağızınızla kuş bile tutsanız, belli başlı görevlere gelececeksiniz...

Bu konularda köşe başları hep tutulmuştur... Örgütlenme gayet iyidir ve anında size saldırılır; size görev vermeye kalkanlara da!

~\*~\*

Dünya'nın başka ülkelerinde durum farklı mı?

Kesinlikle değil! İngiltere'de, Millwall'un dazlak Neo-Nazileri neyse, Güney Kıbrıs'ta Apoel'in "Portokallol"leri de aynıdır...

Ne yazık ki "isimlerini ve renklerini en güzel meyve portakaldan almış olan" bu zeka özürler, "Kıbrıslı" olmayı reddederler... Sa-

dece "Elen" olduklarını düşünürler... Herkes saldırlar...

Uyuşturucu bağımlılıkları yüksektir. Ve tamamı ELAM adlı Neo - Nazi örgütün içindedir.

Türklerin düşmanlıklar, LGBTİ bireylerin de, Afrikalıların da, mültecilerin de...

~\*~\*

Bizde, bu ırkçı hasta insanların yanında, bir de ırkçılıktan ya da milliyetçilikten para kazanan farklı bir cins vardır.

Bunlar çok daha tehlikelidir. "Çok inançlı, çok milliyetçi, çok aşırı ırkçı olduklarını" öne koyarak; aslında bu işin ticaretini yaparlar.

Ciddi paralar kazanırlar.

~\*~\*

Çok da örgütlüdürler...

Siyasete genellikle "milliyetçilik", "aşırı milliyetçilik" ve "faşizm" ifadeleri ile açıklanabilir.

Hatta inanmayacaksınız belki ama Güney'de bile...

~\*~\*

Bunlar için şu andaki statüko, gelir elde ettikleri bir kapıdır.

Ama mesela diyorum; olur da yarın Kıbrıs sorunu çözümler ve imkansız ama komünist AKEL iktidarın en güçlü ortağıdır; hepsi, bir anda o partinin yıllardan beri taraftarıymış gibi davranabilirler...

Yani ne ilginçtir ki; bunların ırkçılıkları ve faşistlikleri bile sahtedir!

Ne mi yapmam lazım? Colin Kazım Richards'ın yaptığı gibi, bunların bunca yıldır esir aldığı siyasetimiz içerisinden bir yürekli kişi ayağa kalkıp, yumruğunu gösterebilmelidir.

Ve o yumruğu gösterene de hepimiz destek verebilmeliyiz.

KKTC siyasetine gerçekten bir adet Colin

Kazım lazımdır diyorum!

Bu özelliklerimi yakından bilen Sayın KKTC Cumhurbaşkanı Ersin Tatar'ın iletişim koordinatörlüğüne atandım...

Bu görevi en iyi şekilde ve teknik açıdan en üst seviyede yapmaya başlamaya çalışırken, kafatasçı - ispiyoncu ve de aşırı ırkçıların inanılmaz bir saldırısına maruz kaldım.

"Bizden olmayan o göreve gelemez" diyen küçük bir grup, aklınıza gelen herkesi harekete geçirdi.

Ersin Tatar'ın rahat bir şekilde iş yapması, çalışması mümkün olmayacaktı; "derhal ayrıldım"...

Sizlerin de bilmesini istedim...

~\*~\*

İş ve aşkı ayırmak, ilerlemek, çağdaşlaşmak hem Kıbrıs Türk toplumunun hem de mesela Türkiye'nin de hakkı olabilmeli...

İrkçilik tüm ülkelerde kesinlikle vardır. İngiltere'de de, almanya'da da, Avrupa'nın tüm ülkelerinde de, Amerika'da da...

Ama, bizdekiler kadar çoğunluk değillerdir. Ve ne yazık ki, ister Türkiye olsun ister KKTC; Mustafa Kemal'in işaret ettiği "muassır medeniyet seviyesi"; bu nedenle Türkiye ve KKTC'ye çok uzak durmaktadır!

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

Kazım lazımdır diyorum!

~\*~\*

Ve bu arada, ben bir gazeteciyim, iletişimciyim, bu konularda KKTC'deki üniversitelerde yıllardır dersler vermekteyim; ders verebilmek için de ciddi anlamda öğrencilerimin en az üç katı ders çalışmaktayım...

~\*~\*

Bu özelliklerimi yakından bilen Sayın KKTC Cumhurbaşkanı Ersin Tatar'ın iletişim koordinatörlüğüne atandım...

Bu görevi en iyi şekilde ve teknik açıdan en üst seviyede yapmaya başlamaya çalışırken, kafatasçı - ispiyoncu ve de aşırı ırkçıların inanılmaz bir saldırısına maruz kaldım.

"Bizden olmayan o göreve gelemez" diyen küçük bir grup, aklınıza gelen herkesi harekete geçirdi.

Ersin Tatar'ın rahat bir şekilde iş yapması, çalışması mümkün olmayacaktı; "derhal ayrıldım"...

Sizlerin de bilmesini istedim...

~\*~\*

İş ve aşkı ayırmak, ilerlemek, çağdaşlaşmak hem Kıbrıs Türk toplumunun hem de mesela Türkiye'nin de hakkı olabilmeli...

İrkçilik tüm ülkelerde kesinlikle vardır. İngiltere'de de, almanya'da da, Avrupa'nın tüm ülkelerinde de, Amerika'da da...

Ama, bizdekiler kadar çoğunluk değillerdir. Ve ne yazık ki, ister Türkiye olsun ister KKTC; Mustafa Kemal'in işaret ettiği "muassır medeniyet seviyesi"; bu nedenle Türkiye ve KKTC'ye çok uzak durmaktadır!

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

İrkçilik ve aşırı milliyetçilik, KKTC Cumhurbaşkanlığı'nda bir kaç günden fazla görev yapmama müsaade etmedi. Dr. Fazıl Küçük ve Rauf Raif Denktaş heykelleri önünde, gazeteci Erol Uysal'ın çektiği bu fotoğraf; anı kaldı...

# Kıbrıs'ın ölümsüz zenginliği; Zeytin

Zeytin ağacı, adeta mucizevi bir bitki. Bu kutsal ağacın meyvesiyle zeytin ya da yeşil zeytin olarak bilinen çakıstes yapılıyor, odunu ısınmada, zeytinyağı ise yemeklerde hatta güzellik amaçlı da kullanılıyor. Kötülüklerden ve nazardan koruduğuna inanılan zeytin yapraklarıyla tütsülenmek, Kıbrıs'taki önemli geleneklerden biri.

Kıbrıs'ta binlercesi bulunan mucizevi zeytin ağacı, her eve zenginlik katıyor. Akdeniz'in büyük zenginliği olan zeytin ağaçlarının nimetleri, Kıbrıs kültürünün önemli bir parçası olmayı sürdürüyor. Zeytin ağacı, adeta mucizevi bir bitki.

Bu kutsal ağacın meyvesiyle zeytin ya da yeşil zeytin olarak bilinen çakıstes yapılıyor. Ayrıca, zeytin odunu ısınmada, zeytinyağı ise yemeklerde hatta güzellik amaçlı ve birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanılıyor. Bu kutsal ağaç, umudun da bir simgesi. Kötülüklerden ve nazardan koruduğuna inanılan zeytin yapraklarıyla tütsülenmek, Kıbrıs'taki önemli gelenekler arasında yer alıyor.

Kıbrıs'ta yaşayan birçok kişinin zeytin ağacına sahip olması, aile ekonomisine de büyük katkı sağlıyor. Birçok kişi, kendine ait zeytin ağaçları sayesinde yıllık zeytin ve zeytinyağı ihtiyacını bu şekilde karşılıyor.

**Çakıstes, zeytin ve zeytinyağı sofraların vazgeçilmezi**  
Kuzey Kıbrıs'ta 500 bin adet zeytin ağacı olduğu biliniyor. Yeşil zeytin ola-



rak bilinen çakıstes elde etmek için Eylül-Ekim aylarında zeytini yeşil olarak toplamak gerekiyor. Kıbrıs'ta hem kahvaltılarının, hem de yemek sofralarının, olmazsa olmazı çakıstes, henüz pişmemiş çiğ zeytinlerin toplanıp kırıldıktan sonra kendi suyunda bekletilmesi ile elde ediliyor.

Çakıstes, golyandro tohumları, kekik, limon, gannavuri, zeytin yağı ve sarımsak eklenerek servis ediliyor. Hafif ekşimtirak tadı ile sağlık ve lezzet sunan çakıstes, başta kahvaltı sofralarının vazgeçilmezi ve restoranların başlangıç mezeleri arasında yer alıyor.

Kıbrıs'a özgü olan ve hafif kekremsi tadı olan siyah zeytin de, sofraların vazgeçilmezi. Siyah zeytinle zeytinli bulla ya da bir diğer adıyla zeytinli bitta yapılıyor.

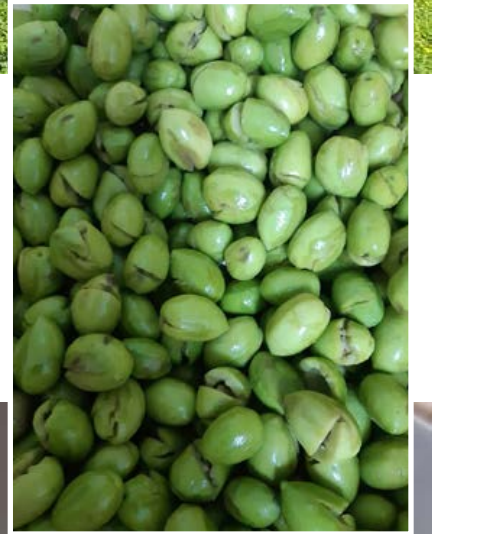
**Kara yağ, güzellik ve tedavi amaçlı da kullanılıyor**

Siyah zeytin ile elde edilen bir başka mucizevi yiyecek ise, zeytinyağı ve kara yağ. Zeytinyağı ve kara yağ, Kıbrıs mutfağında önemli yere sahip. Bu mucizevi lezzet, zeytinyağlı yemekler ve salatalarda kullanılıyor. Zeytinyağı, soğuk presle, yani sıkma ile elde ediliyor. Kara yağ ise, zeytinlerin kaynatılarak hazır hale geliyor.

Kara yağ, ayrıca rahatsızlıklarda ve

güzellik amaçlı da kullanılıyor. Parlatması için saçlara sürülen kara yağ, bağırsak sorunları için de tedavi amacıyla kullanılıyor.

Zeytinden yapılan sabun da son dönemde oldukça ilgi görüyor. Son yıllarda, zeytin çekirdeğinden de kolye, bilezik gibi süs eşyaları da yapılıyor.





# Hepsi özel tasarlandı

Grafik Tasarımcısı ve Dijital Ressam Meliha Didem Bıçakcıoğlu'nun üretip online olarak satışını yaptığı Helen antik heykel saksı, lambader ve insan figürlü meslek ürünleri son zamanların gözde ürünleri oldu.

Ev ve işyerini farklı eşyalarla süslemek ya da sevdiklerini özel hediyelerle mutlu etmek isteyenler için hazırlanan özel tasarım ürünler, en çok tercih edilen dekoratif eşyaların başında geliyor.

Bıçakcıoğlu, trend olan özel tasarım ürünler yaparak, Facebook ve Instagram'daki "Bebepalon" isimli sayfa üzerinden satış yapıyor.

## Grafik tasarımcısı ve dijital ressam olması büyük avantaj

Meliha Didem Bıçakcıoğlu, 34 yaşında bir grafik tasarımcısı ve dijital ressam...

Antalya'da doğup büyüyen ardından elde ettiği başarı bursuyla üniversite eğitimi için gittiği Kuzey Kıbrıs'ta önce Doğu Akdeniz Üniversitesi ardından da Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitimini tamamlayan Bıçakcıoğlu, burada evlendi ve Ares adında dünyalar tatlısı minik bir bebeği oldu.

Dijital Ressam olan Didem Bıçakcıoğlu, dijital ortamda yaptığı eserlerini bir sergiye toplayarak daha çok insanla paylaşma imkanı bulanlardan.

Bıçakcıoğlu, grafik tasarımcısı ve bir bitki aşığı olmasının üretimine başlamasına etkili olduğunu söyleyerek, "Evin içi



çiçek ve kaktüslerden geçmiyordu adeta. Bir kısmını yakın arkadaşlarıma hediye ediyordum. Eşim bana 'Bu kadar çiçeği ne yapacağız?' diye sormaya başlamıştı. Ben de onları değerlendirmeye karar verdim. Öncelikle evimin bir odasını atölyeye çevirdim" ifadelerini kullandı.

## Kalıp dökmeyi öğrenip üretime başladı

Türkiye'de yaşadığı dönemde Facebook'ta Bebebalon adıyla sayfa açtığını ve o dönemde terrarium tarzı işlerle uğraştığını söyleyen Didem Bıçakcıoğlu, üretime nasıl başladığını şu sözlerle anlattı:

"Terrarium tarzı ürünlerden sonra plastik bardakları ve kavanozları giydirmeye başladım. Bardakların üzerine tığ işleri yaptım, çok güzel tepkiler aldım. Diğer bir yandan zaten resim çiziyordum ama yetmiyordu bir tatminsizlik vardı. Şu an kullandığım kalıpları görmüştüm ve zaten uzun zamandır aklımdaydı. Bu kalıpları, yavaş yavaş tedarik ettim. Yaklaşık 1 yıl tedarik sürecim oldu, nasıl döküleceğini, nasıl boyanacağını, hangi boyanın hangi cilanın bu malzemede kullanılacağını hiç bilmiyordum açıkçası... Bocalama döneminin ardından eşimle beraber kalıp yapmayı başladık."

## Meslek ürünleri en çok beğenilenlerden

Didem Bıçakcıoğlu, ürünlerinin genellikle kalıp olduğuna ancak meslek ürünlerini oyararak ve tıraşlayarak yeniden şekillendirdiğine dikkat çekti. Meslek ürünlerinin özel tasarım olmaları nedeniyle kendisinde ayrı bir yeri olduğunu belirten Bıçakcıoğlu, "Meslek ürünlerini hazırlarken büyük keyif alıyorum. Her bir meslek ürününü ha-

zırlamak ayrı bir enerji veriyor ve yüzümden tebessüm oluşuyor" dedi.

Bıçakcıoğlu, hem sipariş üzerine yaptığı hem de kendisinin önceden hazırladığı ürünleri bulunduğunu söyleyerek, "Müşterilerim bazen benim boyayıp hazırda tuttuğum bazen de kendilerinin istedikleri renklerde boyanan ürünleri tercih ediyorlar. Kimi hayvan figürlerini kimi insan figürlerini beğenip alıyor" dedi.

Bıçakcıoğlu, en çok tercih edilenlerin başında insan figürlü meslek ürünleri olduğunu belirterek, "İnsan figürlü meslek ürünlerini kendileriyle özdeşleştiren ya da arkadaşlarına bezeten müşterilerim oldukça fazla. Sevdikleri motifleri, evcil hayvanlarını ya da mesleklerini ürünler üzerinde görmek onları mutlu ediyor. Onları mutlu eden ürünler yapmaksa beni mutlu ediyor" diye konuştu.

## Lambader ve Helen figürlü ürünler de trend

Didem Bıçakcıoğlu, ürünlerin yapımında eşi Bergütay Bıçakcıoğlu'nun büyük katkısı olduğunu ve bu sayede eşinin de yeteneğini keşfettiğini söyleyerek, lambader ürünleri eşinin hazırladığına ve onun da kendisi kadar yetenekli ve yaratıcı olduğuna dikkat çekti.

Helen figürlü dekoratif ürünlerin de son zamanlarda trend olduğunu ifade eden Bıçakcıoğlu, bu ürünlerin 4 farklı boyda yapabildiğini belirtti.

Didem Bıçakcıoğlu, gerek insan figürlü gerekse Helen figürlü ürünleri hazırlamasının zaman aldığını, özellikle kış aylarında döküm işleminden sonra kalıpların kurumasının 1 hafta sürdüğünü kaydederek, özel tasarım ürünlerin de şekillendirip hazırlanmasının en az 3-4 gün aldığını

söyledi.

Lambaderlerin maliyetlerinin ise oldukça yüksek olduğunu anımsatan Didem Bıçakcıoğlu, elektrik aksamı, abajuru gibi her bir parçayı adayı dolaşarak farklı farklı yerlerden aldığını belirtti.

## Bebepalon sayfası üzerinden online çalışıyor

Bebepalon sayfası üzerinden online sipariş ile çalıştıklarını ve müşterilerinin, sayfada paylaşılan görseller üzerinden kendisine ulaşım taleplerini aktardığını söyleyen Didem Bıçakcıoğlu, üretimden teslimata kadar olan süreci şu sözlerle anlattı:

"Siparişimizi aldıktan sonra çalışmanın 3 aşaması oluyor: Kalıp, boya ve cila. Boya işleminin ardından, cilalamadan önce fotoğraflıyorum, müşteriye gönderiyorum, onay aldıktan sonra cilalıyorum. Ardından tekrar fotoğraflıyorum, beğendikleri bitkiyi ekliyorum ve tekrar müşteriye ürünlerinin hazır olduğuna dair fotoğraflı bir bilgi paylaşımında bulunuyorum. Kendi tasarladığım hediye çantası ve hediye kartı alternatiflerini de gönderdikten sonra müşterim atölyeye gelip sipariş verdiği ürünü alıyor. Sürecin kendileri ile paylaşılması ve seçenek sunulması, müşterilerimin hoşuna gidiyor."

Kırılma ihtimali nedeniyle kargo ile çalışmadıklarını ifade eden Bıçakcıoğlu, müşterinin atölyeye gelerek ürünü teslim aldığına anımsattı.

Didem Bıçakcıoğlu, ürünleri hakkında bilgi almak ya da sipariş vermek isteyenlerin, Instagram ve Facebook üzerinden Bebebalon isimli hesaba ulaşım mesaj gönderebileceklerini ayrıca, atölyeye uğrayıp ürünleri inceledikten sonra sipariş verebileceklerini belirtti.

# Noyanlar

## HOLIDAYS

Noyanlar Holiday Homes ile tatiliniz denizin içinde başlasın. Bu eşsiz güzellikte kendinize vakit ayırmak, eğlenmek ve tatil yapmak istemez misiniz?

**£25'den başlayan fiyatlarla**

**TATİLİ İPTAL / ETME ERTELE**

**#EVDEKAL**

Long Beach, Iskele, Gazimagusa/KIBRIS

info@noyanlarholidays.com

noyanlarholidays

+90 444 44 74





## Tansiyon düşürme yöntemleri nelerdir?

Tansiyon yüksekliği (yüksek tansiyon) çeşitli rahatsızlıklara sebebiyet verdiğinden dolayı günün devamını sağlıklı olarak sürdürebilmek adına doğal tansiyon düşürme yöntemleri, yüksek tansiyon sorunu yaşayan insanlar için en hızlı ulaşılabilir çözümlerden bir tanesidir. "Yüksek tansiyona ne iyi gelir, tansiyon nasıl düşürülür, en hızlı tansiyon nasıl düşer ve tansiyon dengeleme nasıl yapılır gibi soruların yanıtını bu içeriğimizde bulabilirsiniz..."

Tansiyon nasıl düşer sorusu, yüksek tansiyon hastalığına sahip kişilerin en çok merak ettikleri sorulardan birisidir. Hipertansiyon olarak adlandırılan yüksek tansiyon sorunu, günümüzün en sık rastlanan hastalıklarından birisidir. Stres, üzüntü, yorgunluk, hareketsizlik, genetik faktörler, açık ve susuzluk gibi birçok etkene bağlı olarak ortaya çıkan bu sağlık sorunu dikkat edilmediği takdirde boyunda kireçlenme, beyindeki kılcal damarların çatlaması vb. sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Tansiyon nasıl düşer, evde uygulanabilecek tüm tedavi etme yollarını sizler için derledik. Tansiyon nasıl düşer öğrenmeden önce tansiyon yüksekliğinde ne gibi belirtiler görülür gelin birlikte göz atalım.

### Yüksek tansiyon belirtileri nelerdir?

Sinsi bir hastalık olarak anılan yüksek tansiyon hastalığı, sessiz ve fark

ettirmeden ilerleyen bir hastalık olduğu için bu isimle anılıyor. Yüksek tansiyon çoğu kişinin fark etmediği ancak çeşitli nedenlerle doktora gittiğinde fark ettiği bir hastalık türüdür. Yüksek tansiyon sorununuz olduğundan şüpheleniyorsanız aşağıda sık görülen belirtilere göz atabilir, bu tarz bir soruna sahip olmadığınızı anlayabilirsiniz. İşte yüksek tansiyonun sık görülen belirtileri:

- Ense kökünde ağrı,
- Burun kanaması
- Baş dönmesi
- Nefes darlığı,
- Çift ya da bulanık görme
- Düzensiz kalp atışları

### Tansiyonu düşürmek için ne yapılır?

Tansiyon nasıl düşer sorusuna ait birçok farklı yöntemi sizler için özel yazımızda derledik. Buna göre tansiyonunuzun yükseldiğini hissettiğiniz anda yapmanız gereken birçok basit yöntem bulunuyor. Tansiyon yükselmesini önleyecek yöntemler arasında ise şu maddeler yer alıyor:

-Tansiyonunuz yükseldiğinde başınızı soğuk su ile yıkayın. Soğuk su sinirleri uyardığı için tansiyonun düşmesinde etkili bir yöntem olacaktır. Duş alabilecek kadar kendini iyi hissederseniz ise duş alması çok daha etkili bir sonuç doğuracaktır.

-Tansiyon düşürmek için tercih edebileceğiniz en basit yöntemlerden birisi

limonlu su karışımı olacaktır. Bir bardak suyun içine limon sıkarak kullanım yapabilirsiniz.

-Nar yiyerek ya da nar suyu tüketerek tansiyonunuzun düşmesini sağlayabilirsiniz. Bununla birlikte ilaç kullanmayan kişiler için greyfurt suyu tüketimi de tansiyon düşmesinde etkili bir yol olacaktır.

- Tansiyon düşürmede en hızlı yöntemlerin başında sarımsak tüketimi gelmektedir.

-Kekik tüketimi tansiyon üzerinde oldukça etkili bir üründür.

-Tansiyon düşüren diğer ürünler arasında yoğurt ve ayran da gelmektedir. Tercih edilecek ürünün tuzsuz olmasına dikkat edilmelidir.

### Tansiyon düşürmeye yarayan yiyecekler nelerdir?

Tansiyon nasıl düşer sorusuna verilecek diğer bir yanıt ise tüketebileceğiniz besinlerde yapacağınız özel tercihler olacaktır. Tansiyon düşürmeye yarayan yiyecekleri sizler için hazırladık, göz atmadan geçmeyin.

### Nane çayı

Nane çayı tansiyon üzerinde mucizevi etkilere sahip ürünler arasında yer alıyor. Bir bardak kaynar su içine birkaç dal nane atarak çayı hazırlayabilir ve günlük 1-2 bardak biçiminde tüketim yapabilirsiniz.

### Muz

Yapılan araştırmalara göre yüksek oranda potasyum içeren ürünler tansiyonun düşürülmesinde büyük bir etkiye sahip. Muz yüksek oranda potasyum içeren ürünlerin başında geliyor.

### Pancar suyu

Tansiyon nasıl düşer merak ediyorsanız sık sık pancar suyu tüketmeniz tavsiye ediliyor. Pancar suyunun tansiyonu düşürme özelliği ise içeriğinde yer alan nitrat içeriğinden kaynaklanıyor.

### Nar

Güçlü bir antioksidan olan nar içeriğinde bol miktarda C vitamini ve polifenoller olması nedeniyle kan dolaşımını rahatlatıyor ve tansiyonun düşmesinde etkili olan bir ürün. Uzmanlar yüksek tansiyon sorunu olan kişilerin günde bir bardak nar suyu içmesini tavsiye ediyor.

### Limon

Düzenli limon tüketimi yaparak tansiyonunuzun dengede kalmasını ve yükselmesini önleyebilirsiniz. Kullanım için bir bardak suyun içine yarım limon sıkın ve her sabah aç karına için.

### Sarımsak

Tansiyon nasıl düşer sorusunu merak edenler için en etkili yiyecek olarak sarımsak tavsiye edilmektedir. Sarımsak tüketiminin en önemli özelliği ise tansiyonu en hızlı düşüren yöntem olmasıdır.

# NORTH CYPRUS

DECEMBER 2020 • 78

## Lefke just got better with murals





# Lefke just got better with murals

Hasan KARLITAS

Lefke, located in the northwest of the island, has always been preferred by many civilizations due to its clean air, peaceful environment, greenery, abundant water resources and copper mine deposits around it.

There are many historical, cultural and natural beauties worth visiting in the Lefke district. Three completed murals were included in the shooting points in the area.

## Muflon, Soli and Lefke are selected as the main theme

The meanings of the murals painted on three walls in Lefke are explained as follows:

**Lefke Script;** The work, which includes the production of Lefke, agricultural products, orange, greenery, Cittaslow membership, the oldest settlement in the district, Petra Tou Limnidi, the copper mine, the aqueducts and mansions that are Ottoman works of the city, was written with "Lefke" writings.

**Soli;** The ancient city of Soli, one of the ancient city kingdoms on the island, which is very important for the history of the region, its location, theatre, the philosopher Solon, who is thought to be born in Cyprus and lived in the 6th century BC, identified with the establishment of the city has designed it.

**Mouflon;** Keeping the theme of nature at the forefront, the drawing of the endemic mouflon (Ovis Gmelini Opion) of Cyprus was designed as a very effective stance. The mouflon is also the logo of the European University of Lefke (EUL).

Mural works on the three walls in Lefke created a difference and an excitement for the first time in the Lefke district.

As part of the European Union (EU) Bi-Communal Dialogue Project, carried out in cooperation with the Lefke Tourism Association and the Cyprus Nature Friends Association, Yuka Blend applied the designs, while Lefke Municipality provided logistical support.

According to the statement made by the Lefke Tourism Association, it was noted that the works that makes a difference for the Lefke district will continue.



# The cured Gökkuzgun is released to his freedom

Gökkuzgun (*Coracias garrulus*), who was injured by a car crash in February, was released back to nature after being treated in the Taşkent Nature Park.



Gökkuzgun (*Coracias garrulus*), who was hit by a car in February, was treated in Taşkent Nature Park and regained his freedom last Tuesday.

The bird, which was quite exhausted and weak when it was first found, was released again to take its indispensable place in nature after the necessary care and treatment by experts.

The following statement was made on the social media account of Taşkent Nature Park:

"The Gökkuzgun (*Coracias garrulus*), which

comes to our country to breed in spring and summer, are one of our eye-catching birds with their colours and the way they fly. They feed on frogs, lizards and insects. We need them for a balanced nature.

We took a member of this species into care for a period of time, at our center. When he was found on the Nicosia-Famagusta main road on May 1, 2020, he was traumatized, possibly hit by a car, and was found exhausted on the side of the road.

When he was taken into care at our center, it was obvious that he had spent a few days in that state after the accident, he was quite exhausted and emaciated. We fed him carefully for 11 days, measured his weight every day, and saw that his strength reached the level where he could take care of himself. We released him back to nature on May 12, to take its indispensable place in nature."

**Photographs: Elcin YOLDASCAN**



# Get spoiled with coffee and chocolate



A cute chocolate shop in Kyrenia ... It fascinates its guests with its chocolate, delicious varieties of coffee and unique presentations...

Chocolate lovers have known this address since the first day it was opened. Mensure's Coffee & Chocolate, next to Bandabulya, located in the bazaar in the center of Kyrenia, has become the new place for those who want to enjoy chocolate and coffee.

## Coffee and chocolates are served with care

Young Business Manager Murat Şeker stated that he had served in a different sector until two years ago and then decided to change it and that he brought coffee and chocolate together with a different concept at the place called Mensure's Coffee & Chocolate.

Noting that in Mensure's Coffee & Chocolate, which has a very cute and authentic place, different presentations are presented differing with the varieties of coffee as well as selected chocolates, Şeker said that especially the chocolates named Brownie Pinata, Boomm and Mensure's Kalbim attract attention. Stating that besides imported chocolates, handmade chocolates are also offered for sale, Murat Şeker stated that the chocolates that will be sold in the cafe will be their own production after the coronavirus epidemic process is completed.

Murat Şeker also stated that they prepared chocolate boxes on order for special events such as birthdays and engagements.

## Women show a great interest

Saying that they work harder and prepare different presentations with the energy of the reaction they get from coffee lovers, Murat Şeker stated that the majority of the customer base is women. "I think we are seeing intense interest from women due to their fondness for coffee and chocolate as well as the design of our place. Our customers spend their time in a very calm environment as they wish. We are pleased that they chose us for their coffee time".

## Their flavors are spread all over the island

Stating that they have customers not only from Kyrenia but from all over the island, Murat Şeker said that they do not participate in big organisations as it is a small, warm and friendly place and they do not want to send other customers back.

# A coffee break

## For the sake of forty years: Story of Turkish Coffee



"A cup of coffee for the sake of forty years" is one of the most well-known sayings in Turkish. What is actually meant by this saying is the value of shared moments, conversations and friendships in particular. The meaning of Turkish coffee, however, is not limited to this. Turkish coffee, which is intertwined with the daily lives of Turkish people, is among the indispensables of Cypriot people in particular. Coffee is sip with pleasure to start the day with more energy as soon as one wakes up, and during conversations and breaks. The importance of coffee does not end here; when asking for the girls in marriage.

## Do not believe in fortunes but do not forget to have your fortune told!

Coffee fortune is one of the first things that come to mind when coffee is mentioned. This habit is generally continued by women who visit each other. After drinking the coffee served by the host, women turn the cup upside down and make a wish. As the coffee grounds flow down to the small plate, they make shapes inside the cup. People who interpret these shapes make up many stories.

## Tradition lasting for centuries

Meeting of Turkish people with coffee dates back to couple of centuries ago. According to the information, Turks heard about coffee from Yemen in the first place. Nearly 450 years ago, governor of Yemen Özdemir Pasha transports coffee to the palace. Even today when their coffee is late some people use

the saying "Is it coming from Yemen?" According to another myth, a shepherd from Arabistan disclosed the value of coffee beans for the first time in the 9th century.

## Flavour that is spread to the world

Consumption of coffee increases to such extent after coffee agriculture starts in southern parts of Arabistan and Yemen on 15th century that it spreads fast to the west and reaches to Anatolia on 16th century and European countries on 17th century. What is interesting is that although its origins are not from Turkey, the fame of Turkish coffee is spread to all around the world. Turkish coffee is produced from high quality coffee beans called Arabica, which does not grow in Turkey.

## It takes talent to make it

Roasted beans should immediately be packaged or consumed after being grinded so that they do not lose their fabulous flavour. The residue that sinks to the bottom of the Turkish coffee after being cooked and served is called "telve." Another important aspect of coffee is its foam. It takes talent to make foamy coffee, which is also an indicator of the value given to the guest. Turkish coffee is made in four different ways. Coffee made without sugar is called "plain", with a little bit sugar is called "coffee with a little sugar", with a spoon of sugar is called "medium" and with a lot of sugar is called "coffee with sugar." The most delicious Turkish coffee can be cooked in a copper coffeepot on a brazier.



# The story of the train in Cyprus



### Hasan KARLITAS

One of the most important witnesses of our recent past is the train that served Cyprus for 46 years between 1905 and 1951. Today, the train has profoundly affected Cyprus over the years it serves, even though it is a nostalgia vehicle for Cyprus.

46 years of service from 1905 to 1951 When the date shows 21.October.1905, the first train from Famagusta is 57 kilotres, preparing for its first voyage to Nicosia. There is a great enthusiasm. A decorated ceremony is organised under the leadership of British High Commissioner Sir Charles Anthony King-Herman... Thus, the train enters the lives of those living in Cyprus...

In 1907, the line stretches west with the addition of 38 km Nicosia – Morfou (Guzelyurt). On June 14,1915, with the second addition of 23 km, the railway was completed, stretching all the way to the village of Evrychou.

The train also carried out the task of transporting mail, and various items from Famagusta Port. Additional expeditions were being made during the traditional Orange Festival in Famagusta. The photos of people at the train station reflecting those times are the best witnesses of this... In World War II, the railways, which undertook an important mission, carried military and necessities between Famagusta and Nicosia, particularly the Royal Air Force.

The train, which runs from Famagusta to the village of Evrychou, four main stations

and a 30-way station, has deeply affected Cyprus and the people of Cyprus. Two trains were being held a day from Famagusta. The 8:35 am train departed from Famagusta and arrived in Nicosia in about two hours at 10:37 a.m. The distance between Nicosia and Guzelyurt was again two hours.

The heaviest load of the train; last time On October 21st, 1905, the inevitable day will come for the train that has been carrying the burden of Cyprus for 46 years. On December 31, 1951, a deep silence is felt in the noise of the train moving between the train tracks... This is the sadness of the last time...

Economic difficulties are shown as the main reasons for the recent accident and the spread of the car. In 1905, the locomotive number 12, which made its first campaign with great enthusiasm between Famagusta and Nicosia, also signed the last expedition with great sadness in 1951. Nostalgia, this must be such a thing...

In 46 years between 1905 and 1951, the train carried a total of 7,348,643 passengers and tons of cargo/mail in Cyprus. After this sad farewell, the Cyprus State Railways (Cyprus Government Railway) rails are dismantled shortly afterwards.

Must be regained to tourism It is my greatest wish that the historical railway stations in Famagusta, Nicosia and Guzelyurt will be restored in accordance with their original and regained to tourism in the context of respect for the past...



facebook.com/acapulcoresort @acapulcoresort #acapulcoresort

An Elegant Balance of  
**SERENITY** ★★★★★  
& **LUXURY**

acapulco  
Resort • Convention • SPA • Casino



- Outstanding Family Facilities
- Sea & Mountain Views
- Choice of Bungalow & Hotel Room
- Located on the Finest Private Sandy Beach
- Award-Winning Largest Spa + Infinity Pool
- Kids facilities, Aqua Park & Funfair

Çatalköy / Girne - KKTC +90 392 650 4500 info@acapulco.com.tr www.acapulco.com.tr





**NORTH CYPRUS**  
nature culture history



The Safest  
**Destination**

#visitncy #staysafe



SCAN AND  
DISCOVER  
**visit  
NCY  
.COM**



\*Enhanced health, safety and hygiene protocols are implemented along the North Cyprus.