



Şehri Keşfedin / Explore The City

İSTANBUL & İSTANBUL

SAYI / ISSUE 52 Aralık - Ocak / December - January 2013-2014

6TL

**YILBAŞI ÖZEL
SAYISI
NEW YEAR
SPECIAL ISSUE**

**YENİ ROTAMIZ
KAYAK
MERKEZLERİ
OUR NEW ROUTE
IS SKI RESORTS**

**RÖPORTAJLAR / INTERVIEWS
LOS VIVANCOS
VIKTOR LAZLO**

**AYNUR'U
HIÇ BÖYLE
GÖRMEDİNİZ
YOU'VE NEVER
SEEN AYNUR
THIS WAY
BEFORE**

**FOTOĞRAFIN
EKSELANSI
İZZET KERİBAR
EXCELLENCY OF
PHOTOGRAPH**



03 SAĞLIKLI YAŞAM HEALTHY LIFE

pilatesevim.com

Pilates eğitmeni ve sağlık eğitimi uzmanı Gülşah Güven, enerji sektörünün önde gelen firmalarından birinde sürdürdüğü kariyerini bırakıp pilates eğitmeni olmaya karar vermiş. Pilatesin "ruh, beden ve zihin bütünlüğünü sağlayarak yapılan bir egzersiz" olduğunu savunuyor. Gülşah Güven, medikal pilates üzerine yoğunlaşarak bu konuda kendi sitesinde yazılara yer verip, gelen soruları cevaplandırıyor.

Pilatesevim.com

Pilates and health education specialist Gülşah Güven decided to become a Pilates specialist after quitting her work of a firm which is in the leading position in the energy sector. She suggests that Pilates is "a practice that supports spiritual, body and mental coherence". Gülşah Güven focuses on medical Pilates and writes about this subject in her website and answer the questions.

04 ARABAYLA AVRUPA GEZİSİ EUROPE TOUR WITH A CAR

gezbakalim.blogspot.com

İstanbul'dan yola çıkan bloggerlar, arabayla hemen hemen tüm Orta Avrupa'yı gezip İstanbul'a geri dönerken bir günlük tutmayı da ihmal etmemişler. Otomobille Avrupa şehirlerinde nereleri dolaşmanız ne yemeniz gerektiğini, hangi otoyola ya da park alanında ne kadar ücret ödeyeceğinizi öğrenmek istiyorsanız, bu blogumuz tam size göre.

Gezbakalim.blogspot.com

Bloggers who started their adventures from Istanbul, visited almost all of Middle Europe and didn't forget to keep a diary when returning back to Istanbul. If you like to get information about where to eat, what to eat and how much price you're going to pay on which highway or parking, their blog welcomes you.

05 NEDEN ÖYLE GİYİNİMİŞ O?

giyinenfilmler.blogspot.com

Filmlerde karakterlerin üzerindeki kıyafetlere hiç dikkat ettiniz mi? Peki neden öyle giyindiklerini hiç düşündünüz mü? Eğer sorulara cevabınız evetse blogumuz tam size göre. Kıyafetlerin psikolojik ve simgesel anlamları üzerine kafa yoran blogger, bunları kendine has, akıcı bir dil ile anlatmayı da ihmal etmemiş.

WHY THEY WEAR THAT?

Giyinenfilmler.blogspot.com

Have you ever noticed the costumes of the characters in the movies? And then have you ever thought about why they wear these? If you want to learn the answer of these questions, this blog welcomes you. The blogger, noodle over the psychological and symbolic meanings, reflects it with an original and fluent style.

Pilates ve Sağlık Eğitim Uzmanı Gülşah GÜVEN & Pilates ve Spinning Eğitmeni Çağlar AKSOY

AĞRISIZ BİR HAYAT İÇİN HAREKETE GEÇİN!

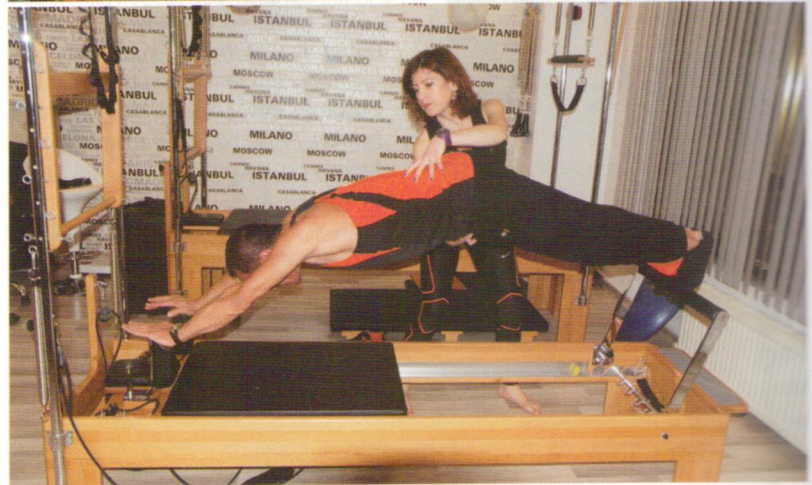
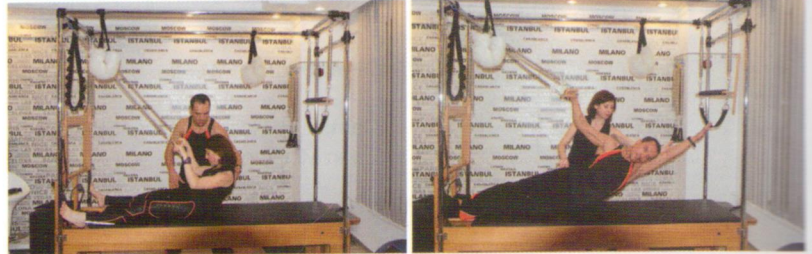
Pilates ve Sağlık Eğitim Uzmanı Gülşah GÜVEN & Pilates ve Spinning Eğitmeni Çağlar AKSOY

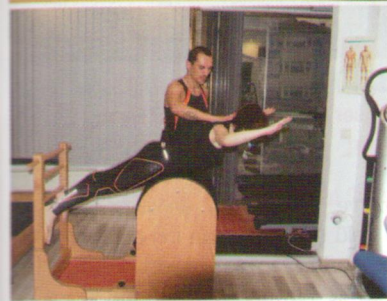
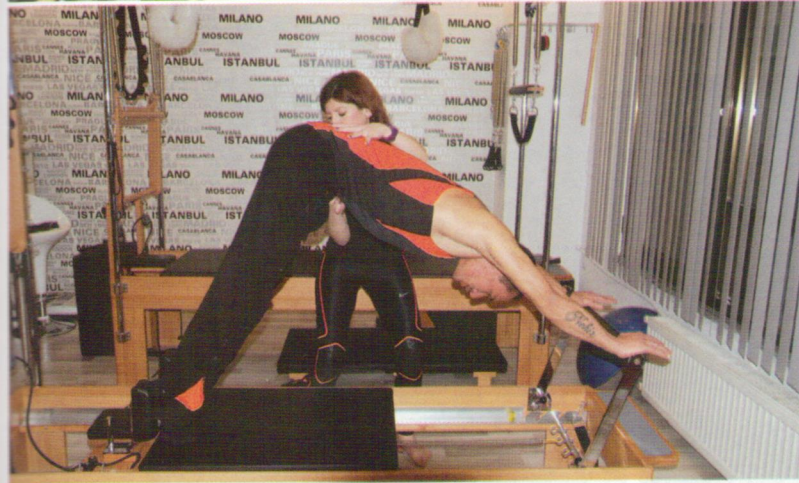
GET MOVING FOR A PAIN-FREE LIFE!

Gündelik hayatımızdaki hareketlerimizin aslında ne kadar önemli olduğunu hep, belli problemlerle karşılaştığımızda anlarız. Yanlış duruş pozisyonlarımız birçok sağlık probleminin oluşmasında oldukça önemlidir ve bunlar hayatımıza bel, boyun, sırt, diz gibi eklemel ağrılar olarak girerler. Tedbiri alınmayan bu ağrılar çok bilindik bir tabir ile "fıtık" olarak hayatımıza dahil olurlar.

Fıtık, aslında bizlerin davranışsal hareketleriyle ya da hareketsizliğimizle oluşan bir problemdir. Tedavisi ise çoğu zaman ameliyat olmadan da çözümlenebilecek kadar basittir. Gündelik hayatımızda uygulamaya başlayacağımız basit hareketlerle bile birçok problemi hafifletebilir, ilerlemesini yavaşlatabilir hatta durdurabiliriz. Tabii bu noktada devreye giren en önemli nokta, "hareketi" süreklilik arz edecek şekilde hayatımıza dahil etmek.

We always recognise the significance of our daily movements after we face certain problems. Position faults ends in the results of causing many health disorders and these happen in our lives as arthralgias on waist, neck, back and knees. Not taken into account, these aches which are also known as "hernia", become a part of our lives. Basically, hernia occurs by our behavioral movements or physical inactivity. Its treatment is simple and generally it can be treated without an operation. We can reduce many problems, slow down or stop their development with the basic movements we practice in our daily lives. In these circumstances, the most important thing that step





ankilozan spondilit (omurga iltihabı), MS (multipl skleroz) gibi birçok kronik hastalık bulunuyor.

Sıklaşmak, fit görünmek adına yapılan ya da son zamanlarda popüler kültürün parlattığı bir spor olması dışında pilates, kişilerin yaşam kalitesini arttıran ve birçok sağlık problemine de derman olan, ciddi sonuçlar alınan bir aktivitedir. Sağlıklı ve problemsiz bir bedene sahipseniz; artık neredeyse her semtte bir pilates stüdyosu bulmanız mümkün. Ancak sağlığınız ile ilgili bir problem yaşıyorsanız ve pilates sizin için bir çözüm alternatifi olacaksa; işinin ehli bir eğitmen ile çalışmak işin en önemli noktası! Aman kaş yapayım derken, göz çıkarmayın...

From this point forth, pilates teaches people the concentration of right breathing without being all sweaty and the development in taking the control of your body. The objective is to teach how to maintain more balance and support the centre of body by exercising each of the muscles of a person. The main reason that pilates is supported and recommended by doctors to the patients, is that it becomes a part in our life as a stationary work out style by changing the perception of the general work out.

Among the disorders, pilates is especially recommended for chronic disorders such as spinal diseases (lordosis, kyphos, scoliosis), vertigo (balance disorder), rheumatism, ankylosing spondylitis (spine infection), MS (multiple sclerosis).

Pilates, apart from being a sport practiced to get fit and become tight or its recognition in the popular culture; is an activity that you can get effective results.

if you have a healthy body, you can almost find a pilates studio in every quarter of the city. On the other hand, if you have health problems but you think that pilates will be your resolution, then please practice with a specialist! Please, don't forget as the cure could be worse than a disease.

in is to provide the sustainability of "movement" in our lives.

Pilates bu noktadan yola çıkarak insanlara; kan-ter içinde kalmadan, doğru nefesle konsantrasyon ve vücut kontrolünü geliştirmeyi öğretmektedir. Hedef, kişinin tüm kaslarını çalıştırarak vücudun merkezinin kuvvetlendirilip, daha dengeli olmasının öğretilmesidir. Genel spor yapma algısını sarsarak, durağan bir egzersiz biçimi olarak hayatımıza hızlıca giriş yapan pilatesin doktorlar tarafından desteklenmesi ve hastalara tavsiye edilmesi de bundan dolayıdır. Pilatesin özellikle tavsiye edildiği rahatsızlıklar arasında; omurga rahatsızlıkları (lordoz, kifoz, skolyoz), vertigo (denge problemi), romatizma,