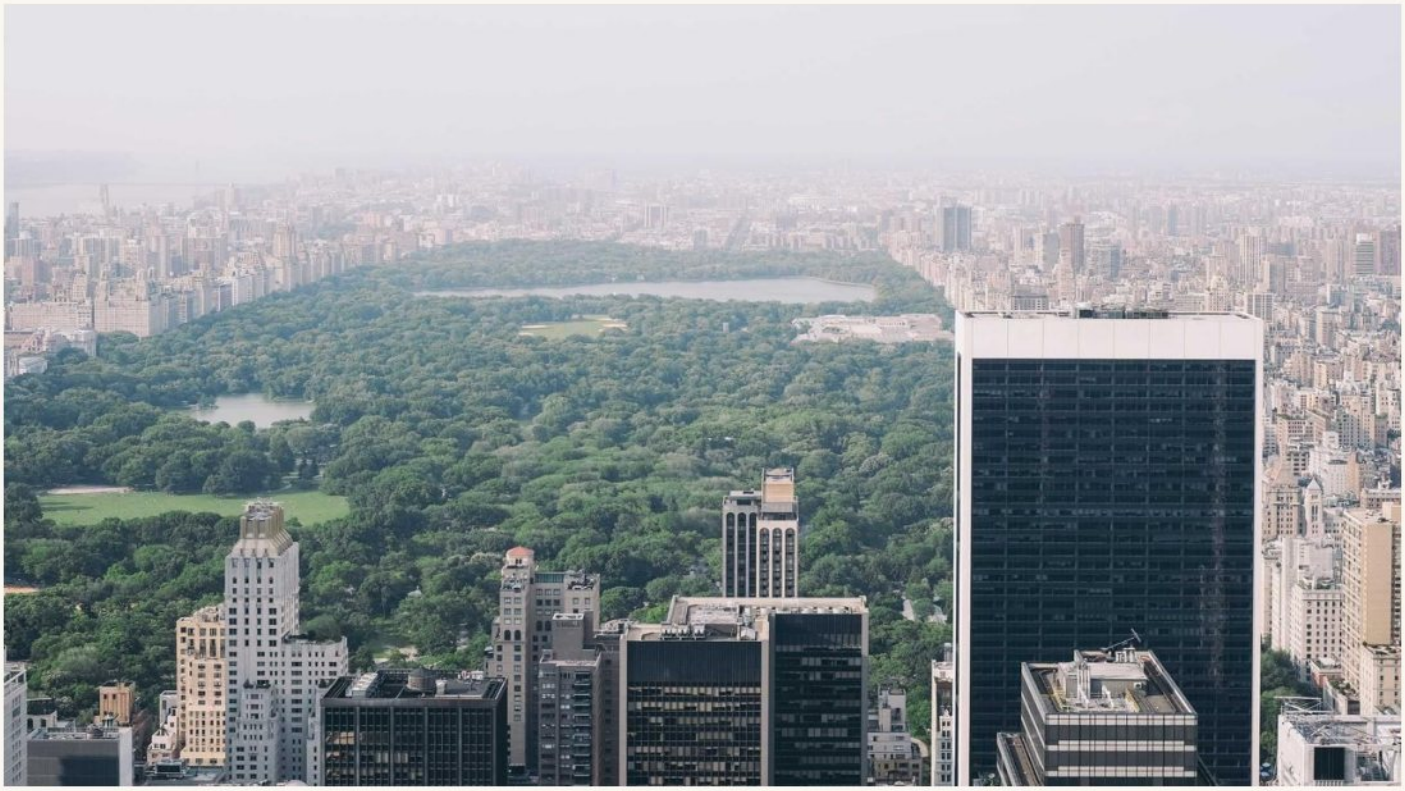

Uzmanlar sonbaharda düzenli yürüyüş ve uyku düzenine dikkat çekiyor

Günlerin kısalmasıyla birlikte hareketsizliğin arttığını belirten uzmanlar, gün ışığında yapılan kısa yürüyüşlerin genel iyilik haline katkı sağladığını vurguluyor.

Sonbaharla birlikte günlerin kısalması ve havaların serinlemesi, pek çok kişinin gündelik hareket miktarını azaltıyor. Spor hekimi Uzm. Dr. Leman Okyay, bu dönemde kısa ama düzenli yürüyüşlerin önemine dikkat çekiyor. Okyay, haftanın büyük bölümünde yapılan yarım saatlik tempolu yürüyüşlerin genel zindelik açısından değerli bir alışkanlık olduğunu söylüyor.

Uzmanlara göre yürüyüşü mümkünse günün aydınlık saatlerine denk getirmek, hem ruh halini hem de uyku düzenini olumlu etkileyebiliyor. Öğle aralarında yapılan kısa yürüyüşler, masa başında çalışanlar için de pratik bir seçenek sunuyor. Okyay, uygun ayakkabı seçimi ve hava koşullarına göre katmanlı giyinmenin de ihmal edilmemesi gerektiğini hatırlatıyor.

Uyku düzeni konusunda ise uzmanlar, her gün aynı saatte yatıp kalkmanın ve yatmadan önce ekran kullanımını sınırlamanın faydalı olduğunu belirtiyor. Akşam saatlerinde ağır yemeklerden ve kafeinli içeceklerden kaçınmak da daha dinlendirici bir uykuya katkı sağlayabiliyor. Uzmanlar, yatak odasının serin, karanlık ve sessiz tutulmasının da uyku kalitesini olumlu etkilediğini hatırlatıyor.

Uzmanlar, kronik bir rahatsızlığı bulunan ya da uzun süredir hareketsiz olan kişilerin yeni bir egzersiz programına başlamadan önce hekimlerine danışmasını öneriyor. Okyay, "Amaç bir anda büyük değişiklikler yapmak değil, sürdürülebilir küçük adımlar atmak. Haftada birkaç gün düzenli yürümek bile iyi bir başlangıç" diyor.

Bu sayfa demo e-gazete içindir. Metinler kurgusaldır ve sitedeki demo haberlerden derlenmiştir. Gerçek kurulumda burada basılı gazetenin PDF sayfaları yer alır.

İzmir'de Karşıyaka sahilinde yürüyüş ve bisiklet yolu baştan yenileniyor

Dört kilometrelik sahil şeridinde zemin, aydınlatma ve oturma alanları yenilenecek. Çalışmaların kış aylarında, bölüm bölüm yürütülmesi planlanıyor.

İzmir'in Karşıyaka sahilinde yaklaşık dört kilometre boyunca uzanan yürüyüş ve bisiklet yolu kapsamlı bir yenilemeden geçiyor. İlçe belediyesinin hazırladığı projeye göre yıpranan zemin kaplaması sökülecek, bisiklet şeridi yürüyüş alanından renkli bir bantla ayrılacak ve sahil boyunca yeni oturma grupları yerleştirilecek. Çalışmaların yoğun yaz kullanımını etkilememesi için kış aylarında yapılması kararlaştırıldı.

Proje sorumlusu inşaat mühendisi Gülay Ertunç, sahilin tamamının aynı anda kapatılmayacağını, her seferinde en fazla 600 metrelik bir bölümde çalışma yapılacağını söyledi. Ertunç, yürüyüşçülerin ve bisikletlilerin geçici güzergâhlarla yönlendirileceğini, her bölümün yaklaşık üç haftada tamamlanmasının hedeflendiğini belirtti. Çalışma takviminin mahalle duyuru panolarında ve belediyenin sitesinde yayımlanacağı bildirildi. Belediye, çalışma alanlarının çevresinde güvenlik bariyerleri ve yön tabelaları bulunacağını da açıkladı.

Yenileme kapsamında sahil aydınlatması da enerji tasarruflu armatürlerle değiştirilecek. Işıkların denize değil yürüyüş yoluna yönlendirileceği, böylece hem gece kullanımının rahatlayacağı hem de kıyıdaki ışık kirliliğinin azalacağı ifade ediliyor. Ayrıca bisiklet park noktalarının sayısı ikiye katlanacak, yaşlılar ve bebek arabalı aileler için eğimli geçişler yeniden düzenlenecek. Sahil boyunca birkaç noktaya da içme suyu çeşmeleri eklenmesi planlanıyor.

Sahili her sabah kullanan emekli öğretmen Ferhat Yazıcıoğlu, zeminin özellikle yağışlı günlerde kaygan hale geldiğini ve yenilemenin uzun süredir beklendiğini anlattı. Yazıcıoğlu, çalışma sürecinde biraz sabır gerektiğini ancak sonuçtan memnun kalacaklarını düşündüğünü söyledi. Belediye, projenin bahar başında tamamlanmasını öngörüyor. Bazı sahil esnafı ise çalışmaların kış aylarında yapılmasının iş kaybını en aza indireceğini düşünüyor.

Bu sayfa demo e-gazete içindir. Metinler kurgusaldır ve sitedeki demo haberlerden derlenmiştir. Gerçek kurulumda burada basılı gazetenin PDF sayfaları yer alır.

Karadeniz Gücü, iç sahada Ege Yıldızspor'u 3-1 yenerek seriyi beş maça çıkardı

Trabzon'da yağmur altında oynanan karşılaşmada ev sahibi ekip ikinci yarıdaki etkili oyunuyla üç puanı aldı, yenilmezlik serisini de sürdürdü.

Karadeniz Gücü, ligin dokuzuncu haftasında kendi sahasında konuk ettiği Ege Yıldızspor'u 3-1 mağlup etti. Trabzon'da akşam saatlerinde başlayan ve aralıklarla yağan yağmur altında oynanan karşılaşmada ilk yarı 1-1 eşitlikle tamamlandı. Ev sahibi ekip, ikinci yarının başında yaptığı iki değişiklikle oyunun kontrolünü ele aldı ve son yarım saatte bulduğu iki golle sahadan galip ayrıldı.

Karşılaşmanın ilk golü 17. dakikada konuk ekipten geldi. Ege Yıldızspor'un sol kanat oyuncusu Tolga Erkılıç, ceza sahası dışından çektiği şutla skoru açtı. Karadeniz Gücü, 38. dakikada orta saha oyuncusu Serkan Hamzaoğlu'nun kafa golüyle eşitliği yakaladı. İkinci yarıda oyuna giren genç forvet Emirhan Kalaycı, 64. ve 81. dakikalarda ağları sarsarak takımının galibiyetinde başrolü oynadı.

Teknik direktör Hasan Yüksekdağ, maç sonrası yaptığı değerlendirmede ilk yarıda topu fazla geri oynadıklarını, devre arasında oyuncularından daha cesur olmalarını istediğini söyledi. Yüksekdağ, "Zemin ağırdı, iki takım da zorlandı. İkinci yarıda kanatları daha çok kullandık ve sonuç aldık. Genç oyuncularımızın sorumluluk almasından memnunum" dedi. Konuk ekibin teknik sorumlusu ise takımının son yarım saatte fiziksel olarak düştüğünü kabul etti.

Bu sonuçla Karadeniz Gücü, son beş maçını kaybetmeden tamamlayarak puanını 19'a yükseltti ve üst sıralardaki yerini sağlamlaştırdı. Ege Yıldızspor ise 13 puanda kaldı. Kulüp yetkilileri, tribünlerde yaklaşık 18 bin seyircinin bulunduğunu, yağmura rağmen taraftarların maç boyunca takımı desteklediğini açıkladı. Karadeniz Gücü, gelecek hafta deplasmanda İç Anadolu temsilcisi Bozkır Ovaspor ile karşılaşacak.

Bu sayfa demo e-gazete içindir. Metinler kurgusaldır ve sitedeki demo haberlerden derlenmiştir. Gerçek kurulumda burada basılı gazetenin PDF sayfaları yer alır.

Doğrulama: "Bir kuyruklu yıldız bu hafta gündüz çıplak gözle görülecek" iddiası yanlış

Sosyal medyada yaygın biçimde paylaşılan iddia, gökbilimcilerin kayıtlarıyla örtüşmüyor. Paylaşımlardaki görselin ise yıllar önce üretilmiş bir dijital çizim olduğu anlaşıldı.

Son günlerde sosyal medyada paylaşılan bir mesajda, yeni keşfedilen bir kuyruklu yıldızın bu hafta içinde gündüz saatlerinde çıplak gözle görülebileceği, hatta Ay'dan daha parlak olacağı iddia edildi. Paylaşımlara gökyüzünde parlak kuyruklu bir cismi gösteren etkileyici bir görsel eşlik ediyordu. İddia, kısa sürede on binlerce kez paylaşıldı.

İddiayı, bir üniversitenin gözlemevinde görev yapan astronom Dr. Kaan Yıldırımoğlu ile birlikte inceledik. Yıldırımoğlu, bu hafta için öngörülen ve çıplak gözle görülebilecek parlaklıkta bir kuyruklu yıldız bulunmadığını belirtti. Yıldırımoğlu, "Gündüz gökyüzünde görülebilecek kadar parlak kuyruklu yıldızlar son derece nadirdir ve aylar öncesinden gökbilimciler tarafından takip edilir" dedi.

Paylaşımlarda kullanılan görseli tersine görsel arama yöntemiyle taradığımızda, aynı görüntünün yıllar önce bir dijital sanat paylaşım platformunda "bilim kurgu manzarası" açıklamasıyla yayımlandığını tespit ettik. Görselde yer alan yıldız konumlarının da gerçek gökyüzüyle uyuşmadığı görülüyor. Görselin, farklı hesaplarda farklı tarih ve açıklamalarla yeniden paylaşıldığı da dikkat çekiyor.

Bu hafta gündüz çıplak gözle görülecek bir kuyruklu yıldız bulunmuyor; paylaşılan görsel de gerçek bir gözlem fotoğrafı değil. Bu nedenle iddiayı "Yanlış" olarak değerlendiriyoruz. Gökyüzü olaylarını takip etmek isteyenlerin gözlemevlerinin ve astronomi topluluklarının duyurularını izlemeleri öneriliyor. Doğrulanmamış paylaşımları yaymadan önce kaynağını kontrol etmek de yanlış bilginin yayılmasını önlüyor.

Bu sayfa demo e-gazete içindir. Metinler kurgusaldır ve sitedeki demo haberlerden derlenmiştir. Gerçek kurulumda burada basılı gazetenin PDF sayfaları yer alır.