

Slovakya'nın yeşil cenneti KÖSİCE

Prag dışında Avrupa'nın kalbine gitmek, tarih ve doğal güzellikler görmek isteyenler için Köşice mükemmel bir destinasyon. THY farkıyla yazın kültür turları, trekking ve doğa sporları, kışın ise kayak yapmak çok hesaplı

Slovakya denince sakla orta Avrupa ve Bratislava gelir, hatta başkent Bratislava'nın şanı, ülkenin adını bile sollamış durumda. Viyana'nın hemen dibinde hızlı ve etrafındaki kentlere nazaran ucuz gece hayatı ile biraz kötü şöhrete sahip haldedir Bratislava. Ancak 5 milyon nüfuslu ülkenin bir de diğer tarafı var. Yeşil doğanın bakır kalabildiği, tarihi zenginliklerin korunduğu ve sakin bir hayatın olduğu Köşice...



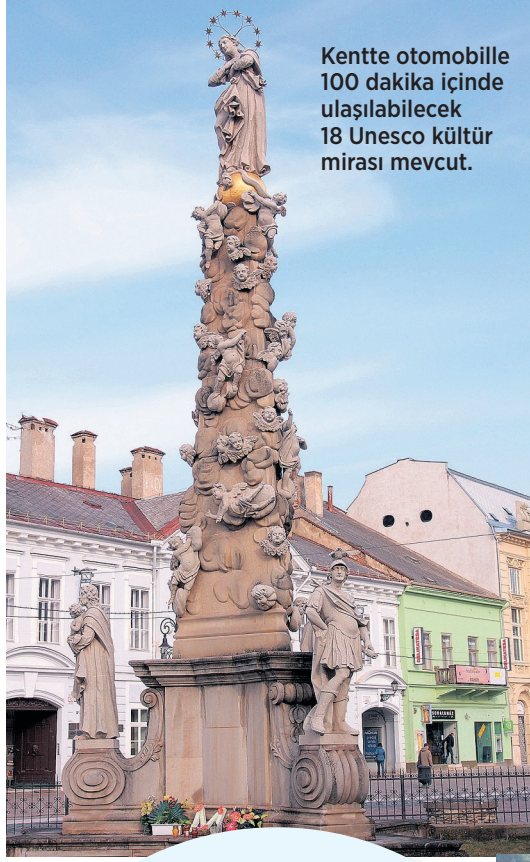
İsmail Şahin
Köşice

tine 2 buçuk saat mesafede olması Türk turist kafilelerinin de ilgisini çekiyor. Geçen yıl 700 turist kafiləsi Köşice'ye geldi veya civardaki kentlere gelerek Köşice üzerinden Türkiye'ye döndü. Civar kentlerden herkes alışveriş yapmak için Köşice'ye geldiğinden kentte birçok alışveriş merkezi mevcut. Muhteşem doğası ve tarihi mirası sayesinde yılda 100 bin turisti ağırlıyor. Kente ayrıca her yıl 100 kadar Türk Erasmus öğrencisi eğitim almak için geliyor.

Diğer Avrupa ülkeleri aksine Slovakya'da Türkler gerçekten sevilir. Bunun da en büyük sebebi Slovakların deniz turizmi için birinci destinasyon olarak Türkiye'nin güney kıyılarını tercih etmesi. Özellikle çocuklu aileler her şey dahil sistemli otellerde konaklamayı tercih ediyor. AB güvenlik gerekçesiyle Türkiye'de tatili önermese de on binlerce Slovak charter uçak seferleriyle yine Antalya ve çevresinde tatile geliyor.

18 kültür mirası

Kent civarında otomobille 100 dakika içinde ulaşılabilir tam 18 Unesco kültür mirası mevcut. Ayrıca bölgede kayak yapmak için 4 ayrı destinasyon bulunuyor. Bunlardan biri ise kente sadece 20 dakika uzaklıkta. Kayak merkezleri arasındaki en meşhur olanı ülkenin en yüksek dağı olan High Tatras. 2 bin 655 metre yükseklikteki High Tatras'ın etrafı Btary



Kentte otomobille 100 dakika içinde ulaşılabilir 18 Unesco kültür mirası mevcut.

Ülkenin en büyük kanyonu

Köşice bölgesi aynı zamanda devasa bir ulusal parkı da bünyesinde barındırıyor. Ülkenin en büyük kanyonuna da ev sahipliği yapan 'Slovak Paradise' (Slovak Cenneti) Ulusal Parkı, trekking, bisiklet, kaya ve buz tırmanışı, balıkçılık, kayak ve kano gibi birçok aktivitenin yapılabileceği bir yer. İçinde irili ufaklı otel ve pansiyonları da barındıran ulusal parkta bulunan Honrad Nehri'nde yazın kano yapılabilir, kışın donan nehrin üzerinde ise kayabilirsiniz...

Smokovec, Spisska Sabota ve Poprad gibi turistik yerleşim birimleri ile çevrelenmiş durumda. Kasım-Nisan ayları arasında kayak yapma imkanı mevcut. High Tatras'ta 50'den fazla pist bulunuyor. Orta Avrupa'nın en ucuz kayak merkezinin de burada olduğunu belirtelim. Avusturya ve İsviçre'ye nazaran kayak merkezlerinde konaklama ve ski pass ücretleri oldukça hesaplı. Yılda 1 milyondan fazla turist Slovakya'nın en yüksek dağına kayak yapmak için akın ediyor. Bölgede ayrıca buz tırmanışı da yapılabilir.



Çorbayla doymak mümkün

Çorbaları gerçekten çok başarılı. Sadece çorba ile doymak bile mümkün. Hamur işini bizim gibi seviyorlar. Ekmekleri de çok başarılı. Koyun sütünden yapılan Bryndza isimli peyniri özellikle tavsiye ederim. Çok taze ve güçlü bir aromaya sahip olan bu peynirin ihtiva ettiği probiyotikler sayesinde vücuda çok büyük yararı olduğu belirtiliyor. Bu peynirden çeşitli yemeklerde faydalanılıyor. Hamurla yapılan Bryndzove Halushky yemeği hemen hemen her restoranın menüsünde mevcut. Diğer yemekleri de un, patates ve lahanaya üzerine kurulu.



Spishka Kalesi

Unesco kültür mirası olan Spishka Kalesi, milattan önce 500'lü yıllarda inşa edilmiş. Bölgeye hakim bir tepenin üzerine kurulan kalenin en büyük özelliği hiçbir zaman fethedilememiş olması. Günümüze kadar satın alma ve miras yoluyla el değiştiren kalede dönemin mutfak malzemeleri ve işkence aletleri sergileniyor. İçinde küçük bir müzenin de bulunduğu kaleyi günde 3 bin kişi ziyaret ediyor.



Konaklamak 15-20 euro



Bölge kış aylarından ziyade yemyeşil doğası ve trekking olanaklarının aşırı genişliği sayesinde yaz turizmi için de çok önemli bir turistik merkez özelliği taşıyor. Bisiklet ve doğa yürüyüşleri için de High Tatras bölgesi revaçta.

High Tatras civarında otellerden çok pansiyon bulunuyor. Özellikle tarihi ve Spisska Sabota'daki eski stildeki pansiyonlar çok revaçta. Pansiyonlarda oda kahvaltısı konaklama kişi başı fiyatı 15-20 euro'dan başlıyor. High Tatras bölgesinde yaklaşık 3 bin yatak mevcut. Ayrıca bölgede kaplıca da bulunuyor. Bir İngiliz işadamı tarafından Poprad'a inşa edilen Aquacity, 13 açık ve kapalı havuzu ve 350 su aktivitesi, spor, sauna, masaj ve güzellik hizmetleri ile devasa bir tesis. Konaklama ve restoran olanaklarına da sahip tesiste 4 kişilik bir aile 52 euro'ya gün boyu bu hizmetlerden faydalanabiliyor.

Mangal ve kavrulmuş kuruyemişe dikkat!

Uzmanlara göre mangalda eti çok pişirmek akrilamide ve kansere davetiye çıkarıyor. Kuruyemişin de kavrulmamışını öneren uzmanlar, henüz gıdalardaki limitlerin de belirlenmediğini anlatıyor



'EKMEKLER GÜVENLİ'

Prof. Dr. Üren, Türkiye'de üretilen ekmeklerin güvenli olduğunu belirterek, "Akrilamid ile ilgili gıdalarda limit belirleme çalışmaları henüz sonuçlanmadı. Akrilamid içeriği 50 µg/kg seviyesinin altında olan gıdalar güvenli kabul edilebilir. Bir kıyaslama yapmak açısından patates cipslerinin akrilamid 500 hatta 1000 µg/kg rapor edildiğini hatırlatmak isterim. Benim de içerisinde yer aldığım bir araştırma grubu tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada beslenmemizin en önemli bileşenini oluşturan ekmekte akrilamid içeriğini araştırdık. Bu çalışmada normal ekmek, kepekli ekmek ve tam buğday ekmeğinde analizler yaptık. Ekmeğin sadece kabuk kısmında bir miktar akrilamid oluştuğunu gözlemledik. Ekmeğin bütünü dikkate alındığında akrilamid içeriğinin 20 µg/kg'nın altında olduğu ve ekmeğin akrilamid açısından güvenli gıda olduğunu gördük" dedi.

İstanbul Aydın Üniversitesi Gıda Güvenliği ve Beslenme Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Haydar Özpınar'ın akrilamid tehdidinde dikkat çektiği iki besin ızgara et ve kuruyemiş. Et ile kuruyemişin pişirilme süre ve sıcaklıklarına dikkat edilmesi gerektiğini anlatan Özpınar, halk sağlığı açısından şu uyarılarda bulundu:

"Akrilamidin kansere etkisi konusunda çok sayıda araştırma yapıldı. Kuruyemişlerde rutubet oranını ve çiğ tat azaltmak amacıyla yüksek ısıda çifte kavrulma işlemlerinde bu riske dikkat edilmesi gerekiyor. Burada

vurgulanması gereken asıl husus etlerin ızgara yapımında yüksek ısıyla direk temasının kesilmesi. Maalesef mangal yapımında sürekli akrilamid tehlikesi oluşabilir. Bizim ülkemizde etlerin ve diğer gıdaların çok pişmesi hatta yanması daha makbul görülüyor. Ancak gıdaların içindeki bu protein ve nişastalı maddelerin akrilamid oluşumuna neden olması sağlığımızı olumsuz etkiliyor. Yanmış, aşırı kızaranak rengi koyulaşmış gıdaları kesinlikle tüketmememiz gerekiyor. Mangalda et pişirirken çok dikkatli olmamız, eti yaktırmamız sağlığımız

için kritik nokta. Kuruyemişler üzerinde koyuya veya yanık renge yakın renk değişimi varsa tüketmeyin."

'Mutasyona yol açıyor'

Artvin Çoruh Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Prof. Dr. Ali Üren ise patates cipslerindeki akrilamid miktarlarına dikkat çekerek şu uyarılarda bulundu: "Akrilamidin insan vücudunda mutajenik ve kanserojenik bir madde olan glisidamide dönüştüğü, gıdalarla alınan fazla miktardaki akrilamidin sinir sistemini olumsuz yönde etkilediği, kolon kanseri ile alınan akrilamid arasında bir ilişki bulunduğu Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı tarafından ortaya konuldu. Akrilamidin neden olabileceği problemleri en aza indirmek için gıdaları yüksek sıcaklıklarda uzun süreli pişirme işlemlerinden kaçınılmalıyız. Patates cipsi ve benzeri gıdalar olabildiğince az tüketilmeli. Çok sevilen ve çok tüketilen bir gıda olan parmak patates pişirilmeden önce ılık suda bekletilmesi, patates yüzeyindeki asparaji uzaklaştıracağı için yararlıdır."

---BİTTİ---



**ULUSLARARASI
KIBRIS
ÜNİVERSİTESİ**

Fakülteler

- Eczacılık Fakültesi
- Eğitim Fakültesi
- Fen ve Edebiyat Fakültesi
- Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fak.
- Hukuk Fakültesi
- İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
- İletişim Fakültesi
- Mühendislik Fakültesi
- Sağlık Bilimleri Fakültesi
- Tarım Bilimleri ve Teknolojisi Fakültesi

Yüksekokullar

- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
- Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
- Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu
- Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu
- Adalet Meslek Yüksekokulu
- Meslek Yüksekokulu
- Sağlık Bilimleri Meslek Yüksekokulu

**EK
YERLEŞTİRMEDE
%75'e Varan
TERCİH
BURSLARI**

www.ciu.edu.tr

0392 671 11 11

Lefkoşa-KKTC