

güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

2019-02

KORUMA ALTINDA

Zeytin

AYURVEDİK BESLENME
SAĞLIĞA PEDAL ÇEVİRİN
KASLARI GENÇ
TUTMAK MÜMKÜN MÜ?
DERİN UYKU
ALZHEIMER'DAN
KORUYOR
GIDA ETİKETLERİ
OKUNUYOR MU?
KİŞİYE ÖZEL TIP
İYİ BESLENMEK
LÜKS MÜ?



PINAR YOĞURT KATKISIZDIR*

SADECE SÜT VE TAZE YOĞURT MAYASI İÇERİR.



*TÜRK GIDA KODEKSİ GEREĞİNCE SADE YOĞURT KATKI MADDESİ İÇERMEZ.



Değerli Okurlar,

2000-2016 yılları arasında insan ömrü 5,5 yıl arttı. 66,5 ortalama yaş 72'ye uzadı. Bu müthiş bir gelişme. Bardağın dolu tarafından bakmak, yaşam felsefem olmasının ötesinde faaliyet gösterdiğim sektörler itibarıyla da kaçınılmaz. Faaliyet gösterdiğimiz sektörler itibarıyla kaliteli bir yaşam için kaliteli ve doğru ürünler üretmek önemli.

Beslenme bilimi henüz çok genç. Düşünsenize ilk vitamin 1926 yılında izole edilebilmiş. İnsanlık 1910 - 1950 yılları arasını vitaminlerin keşfiyle geçirdi. Bugün günlük konuşmamızın sıradan parçası olan vitaminleri anlamak ve keşfetmek neredeyse 50 yılımızı aldı. 1950 ile 1970 arası yağ ile şeker arasındaki mücadeleyi keşfetmekle geçti. Proteinleri anlamaya gayret ettik. 1970 ile 1990 arasında hastalıkların beslenmeyle ilişkili olabileceğini anladık. Bugün veri toplamaya, beslenme alışkanlıklarının yarattığı döngülerin formülünü çıkarmaya gayret ediyoruz. Baktığımızda çok iş başarmış olsak da yolun erken dönemlerindemiz. Evet müthiş bir aydınlanma yaşıyoruz. Hatta o kadar çok bilgi bombardımanına maruz kalıyoruz ki, tüketici olarak kafamız karışık demek hafif kalır. Doğru yanlış bazen karışıyor.

Peki ne olacak? Sorumlu tüketim, sorumlu üretim gündemimizin en üst sırasına yerleşecek. Toplumun her kesimi eşit bilgi ve dolayısıyla bilinçli beslenme alışkanlıklarına yaklaşacak. Bu sayede gelişmişliğimiz ekonomik verilerin yanı sıra örneğin sağlık verilerimizle ifade bulacak.

Güzel Yaşa konseptini geliştirirken, beslenme yoğun içeriklerle başlangıç yaptık, hedefimiz güzel yaşamının diğer unsurlarıyla emin adımlarla ilerliyoruz. Güzel yaşamının tabii ki en önemli unsuru yeme içme. Beslenme diye kategorileştirmek ve sağlıklı ilişkilendirerek mutluluğu tarif etmek istiyoruz. Bedenimize gösterdiğimiz önem kadar bu hayatın tadını çıkarabiliyoruz. O nedenle beden sağlığı konuları bizim için özellikle önemli. Diğer yandan gelişmiş ekonomilerde giderek daha fazla tartışma konusu olan zihin ve ruh sağlığı konuları bizim de radarımızda. Tabii bütün bunları bilgi düzeyini ve bilinci artırmaya katkı sağlayarak tartışabileceğimizin farkındayız. Bu nedenle araştırmalarımızı ve paylaşımlarımızı sürdürüyoruz.

Geçtiğimiz haftalarda Dünya Sağlık Örgütü Genevre'de 9 günlük bir maratona dönüşen Dünya Sağlık Asamblesi'ni başarıyla noktaladı. Üye ülkeler küresel sağlık, çevre, iklim değişikliği başlıklarında yeni strateji belirledi. Güvenli su kaynakları, sağlıkta hijyen konularına destek açıkladılar. İlaç, aşı ve sağlık ürünlerinde şeffaf fiyat politikası uygulayacaklarını belirttiler. İlginç birkaç haberi de paylaşmadan geçemeyeceğim; oyun endüstrisini etkileyecek bir gelişmeyi ajandaya aldılar, oyun bağımlılığı davranış bozukluğu olarak kabul edildi. Çin'in kadim tıbbi, tedavi yöntemleri arasında yer aldı...

Güzel yaşamak hepimizin hakkı. Yaşama, hak ettiği değeri verirse, güzel yaşamak hayal değil. Bakış açımızı genişletirken derinleştirmemiz ve en önemlisi hayatımıza sahip çıkmamız gerekiyor.

Bu düşüncelerle oluşturduğumuz Güzel Yaşa dergisini keyifle okumanızı diliyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,
Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökalliler,
Esin Kara, Berna Toksöz,
Yaprak Özer, Aynıl Çolakoğlu

**Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-
Uygulama**

indeks:

İndeks İçerik ve İletişim
Danışmanlık
Tel: (0212) 347 70 70
indeks@indeksiletisim.com
www.indeksiletisim.com

Baskı
United Basım
Yeşilce Mah. Falgıç Sok.
No: 3/5/1 Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 963 16 19

YIL 2019 - SAYI 8
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Sağlık	YAZ GELDİ TARAFINI SEÇ: KAVUN - KARPUZ
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8 Yaz Mutfağı	DONDURMAM GAYMAK
10 Sağlıklı Yaşam	AYURVEDİK BESLENME
12 Şifa Kaynağı	KORUMA ALTINDA ZEYTİN
14 Sağlıklı Yaşam	İYİ BESLENMEK LÜKS MÜ?
15 Etkinlik	KÜÇÜK GURMENİN MUTFAK MACERASI
16 Beslenme	SEBZE VE MEYVEDEN ŞAŞMA
17 Sağlık	KİŞİYE ÖZEL TIP MÜMKÜN MÜ?
18 Yaşamın İçinden	CAN SIKINTISI TARİHE KARIŞIYOR
19 Kısa Kısa...	KÜÇÜK MUCİZELER
20 Sağlık	YA DEMİR OLMASAYDI...
21 Sağlıklı Yaşam	DERİN UYKU ALZHEIMER'DAN KORUYOR
22 Sağlıklı Yaşam	YAĞ YAKAN 7 KARDİYO HAREKETİ
24 Raporaj	PROF. DR. AYTÜL ERÇİL
26 Sağlık	TİROİDİ DEŞİFRE EDİYORUZ
28 Sağlıklı Yaşam	NASIL SAĞLIKLI ZAYIFLAYACAĞIM?
30 Sağlıklı Yaşam	ÇOCUK GELİŞİMİ İÇİN ÖNEMLİ UYKU
32 Life Style	KIRMIZI OJENİN HİKAYESİ
34 Sağlık	GENÇLİĞİN YOLU KASLARINIZDAN GEÇİYOR
36 Sağlıklı Yaşam	SAĞLIĞA PEDAL ÇEVİRİN
38 Yaz Mutfağı	TAZE OTLARLA PRATİK SALATALAR
40 Yaz Mutfağı	SEBZELERİN TAÇLANDIĞI ZEYTİNYAĞLILAR
43 Kısa Kısa...	GÜZEL YAŞAMIN İPUÇLARI
44 Sağlıklı Yaşam	4 HAFTADA FİZİĞİNİZ DEĞİŞSİN
46 Raporaj	PROF. DR. HALİL COŞKUN
48 Beslenme	HANGİ YAĞ HANGİ YEMEKTE?
50 Sağlıklı Yaşam	KOLESTROLÜ DÜŞÜRMEYE YARDIMCI 10 MUCİZE BESİN
51 Sağlıklı Yaşam	MENOPOZU YÖNETEBİLİRSİNİZ
52 Dekorasyon	AYNALARIN GÜCÜ ADINA
54 Sağlıklı Yaşam	KRİLİ SU ZEHİRLENMELERİNE DİKKAT
56 Yaşamın İçinden	GIDALAR ÇÖPE GİTMESİN
58 Raporaj	GIDA MÜHENDİSİ SEVCAN DARGAN
60 Püf Noktası	MÜKEMMEL ET PİŞİRMENİN 5 YOLU
62 Yaşamın İçinden	DOĞRU GARDIROP NASIL HAZIRLANIR?
64 Kitaplık	SAYFALAR DOLUSU LEZZET



• Hafızayı güçlendirmeye yardımcı olan karpuz, öğrenmeyi kolaylaştırıyor.

• Tekli ve çoklu yağ asitleri bakımından oldukça zengin olan karpuz, kandaki kötü kolesterolün düşmesine dolayısıyla da kalp sağlığının korunmasına yardımcı oluyor.

• İçindeki yüksek su oranı nedeniyle sık sık idrara çıkmaya yardımcı olan karpuz, ödem atmayı da kolaylaştırıyor.

Sağlığın
meyve hali
Karpuz

• Oldukça zengin bir magnezyum kaynağı olan karpuz, uyku bozukluklarının önüne geçiyor.

• Lifli yapısı sayesinde sindirim sistemi faaliyetlerini düzenleyen karpuz, kabızlığı da önüyor.

• Karpuzda bulunan karotenoidler damarlarının sertleşmesini önlemeye yardımcı oluyor.

Yaz geldi tarafını seç: kavun mu karpuz mu?

• Zengin bir potasyum ve su kaynağı olan kavun, vücuttan toksik maddelerin atılmasına yardımcı oluyor, kalp damar sağlığına ve hipertansiyona iyi geliyor.

• Yüksek oranda A vitamini ve beta-karoten içeren kavun, göz için son derece faydalı. Kavun tüketmek katarakt hastalığına yakalanma ihtimalini %40 oranında azaltıyor.

• Cildin yenilenmesine katkı sağlayan kavun, egzama gibi cilt problemlerinin iyileşmesine katkı sağlıyor.

• İnce 1 dilimi ortalama 60 kalori olan kavunu özellikle şeker hastalarının dikkatle tüketmesi gerekiyor. Ayrıca yüksek oranda potasyum barındırdığından böbrek hastalarının ve hiperpotasemi hastalarının mutlaka doktora danışarak tüketmesinde fayda var.

Sarının
en güzel tonu
Kavun

Kısa kısa...



Muz kabuklarını atmayın!

Lezzeti ile büyük küçük demeden herkesin favorisi olan muzu yedikten sonra kabuklarını ne yapıyorsunuz? Sakın "atıyorum" demeyin. Muz kabuklarının pek çok kullanım alanı mevcut.

- Akne sorunuz mu var? Muz icabına bakar. Muz kabuğunun iç kısmını yaklaşık 10-15 dakika boyunca masaj yaparak yüzünüzde gezdirin. Özellikle bu yöntemi birkaç gün üst üste gece yatmadan önce yapın ve sabaha kadar yüzünüzü yıkamayın. Bir mucizeye şahitlik edeceksiniz.
- Pırl pırl, güçlü ve sağlıklı saçların yolu da muzdan geçiyor. 1 adet muz, 1 adet avokado ve 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı ile hazırlayacağınız maskeyi saçınıza sürün ve 30 dakika bekletin. Hepsini bu kadar basit. Daha etkili sonuç için haftada 2 kez uygulamanızı öneririz.
- Her daim ışıltılı parıldayan ayakkabılarla gezmek istiyorsanız onun da yöntemi çok basit. Muzun iç kısmı ile ayakkabılarınızı ovarsanız ilk günkü gibi pırl pırl ayakkabılara sahip olduğunuzu göreceksiniz.

Bu gıdaları buzdolabında saklamayın



Domates: Hemen her evin mutfağında domatesin yeri buzdolabıdır. Ancak bu uygulama oldukça yanlış. Buzdolabında saklanan domatesler lezzetini kaybeder ve kumlu yapıya bürünür. Hızla yumuşamaya başlayan domateslerin içinde bakteriler oluşmaya başlar. Bu da çeşitli sağlık sorunlarına neden olur.



Patates: Patatesi buzdolabında saklamayı aklınızdan bile geçirmeyin. Zira dolapta bekleyen patatesler pişirildiğinde bağırsak problemlerine yol açar.



Kahve: Nemli ortamlarda bekleyen kahve bayatlar ve tadını kaybeder. Bu nedenle kahveyi buzdolabında bekletmeyin.



Reçel: Reçel ve bal gibi gıdalar da buzdolabında saklanması halinde şekerlenir ve bozulur. Bu reçelleri tüketmeniz halinde de sindirim sistemi rahatsızlıklarıyla baş başa kalırsınız.

YENİ



3 Peyirli Tepsi Böreği

Pınar, Türk mutfağının vazgeçilmez geleneksel lezzeti böreklerini, farklı tat ve şekil seçenekleriyle sevenlerine sunmaya devam ediyor. Pınar kalitesiyle üretilen 3 Peyirli Tepsi Böreği, sadece zengin içeriği ile değil; aynı zamanda sarım şekli sayesinde hamurunun lezzetini de ön plana çıkarıyor. Üstelik derin dondurucudan çıktığı gibi fırına atılabilir ve sadece 35 dakikada sofranıza geliyor.

Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

Kimyasalların olmadığı bir hayat elbette mümkün. Evde hazırlayacağınız bu doğal tariflerle daha sağlıklı bir hayatın kapılarını aralayacaksınız.

Diş temizleme tozu

1 kaşık tuzu 2 kaşık karbonat ile karıştırın. Karışımı kapaklı bir kaba koyun. Kullanmak istediğinizde diş fırçanızı kabın içine daldırıp tozdan bir miktar alarak dişlerinizi fırçalayın.



Koltuk altı deodorantı

6 çay kaşığı mısır nişastasını 2 çay kaşığı karbonatla karıştırın. Daha sonra karışımın üzerine 10 damla çay ağacı yağı ilave edin. Eğer uçucu yağ ilave etmeyi düşünüyorsanız bu aşamada tercihinize göre belirlemiş olduğunuz yağ da 10 damla olacak şekilde karışıma ekleyin. Bir macun kıvamı elde edene kadar (yaklaşık 4-6 çay kaşığı) sıvı hindistancevizi yağını da karışımla buluşturun. Karışımı bir kaba doldurun. Hepsini bu kadar kolay.



Nemlendirici el ve vücut merhemi

2 yemek kaşığı rendelenmiş balmumunu benmari usulü eritin ve içine yarım su bardağı badem yağı ekleyin ve homojen bir kıvam alması için hızla karıştırın. Daha sonra bu karışıma 15 damla uçucu yağ (isteğe bağlı) ve 2 E vitamini kapsülü (isteğe bağlı) ilave edin ve iyice karıştırın. Tüm karışımı kapaklı bir kaba boşaltın.

Bulaşık makinesi deterjanı

Çeyrek bardak kaya tuzunun içine seçtiğiniz uçucu yağ ekleyip karıştırın. Çeyrek bardak limon tuzunu, 1 bardak karbonatı, 1 bardak boraksı ve 1 bardak çamaşır sodasını da karışıma ilave edin. Karışımı 1-2 saat havalandırın. Daha sonra tüm karışımı bir kaba koyun. Kullanmak istediğinizde makinenin deterjan gözüne 1-1,5 yemek kaşığı koyun. Daha iyi sonuç için makinenin parlatici gözüne ise elma sirkesi ilave edin.



SPA'da gibi...

Evde bulunan malzemelerle hazırlayacağınız içeceklerle hem serinleyecek hem de kendinizi SPA'da gibi hissedeceksiniz.



Limon + Nane + Salatalık + Su



Dut-çilek-böğürtlen + Reyhan + Su



Çilek + Limon + Reyhan + Su



Portakal + Yabanmersini + Su



Karpuz + Kivi + Çilek + Su



Frambuaz + Limon + Su

Pınar Et, İtibar Endeksi'nde Birinci Oldu

Yıldız Teknik Üniversitesi ve Türkiye İtibar Akademisi tarafından bu yıl 8'incisi gerçekleştirilen Türkiye İtibar Endeksi Araştırması'nda Pınar Et, "İşlenmiş Gıda" kategorisinde birincilik ödülüne layık görüldü.



Pınar Et'e ödülü 28 Mayıs 2019 Salı günü Yıldız Teknik Üniversitesi Balmumcu Yerleşkesi Oditoryumu'nda düzenlenen törende takdim edildi. 15 Aralık 2018 ile 30 Ocak 2019 tarihleri arasında Türkiye çapında 26 bölgede, 78 ilde, 12 bin kişi aranarak yaklaşık 100 bin dakikalık CATI,



yani bilgisayar destekli telefonla görüşme yöntemi kullanılarak yapılan araştırmanın saha verileri, Prof. Dr. Ali Hakan Büyüklü başkanlığındaki Dr. Öğr. Üyesi Doğan Yıldız, Dr. Ömer

Bilen, Dr. Mehmet Gür, Arş. Gör. Coşkun Parim'den oluşan Yıldız Teknik Üniversitesi İstatistik Bölümü öğretim üyelerince akademik olarak denetlenerek rapor haline getirildi.

Raporun her şirket için bir navigasyon aracı görevini üstleneceğini belirten Acar, "Açıklanan raporda 30 farklı sektörün itibar değerleri, her sektörün öne çıkan büyük kuruluşlarının münferiden itibar değerleri, sektör içi rakiplerinden farklılıkları, benchmark kurumdan farklılıkları, neden o noktada oldukları, itibarlarını artırabilmeleri için kamuoyunun ve hedef kitlelerinin onlardan beklentilerinin neler olduğu, buna yönelik öncelikler ve tavsiyeler yer alıyor" diye konuştu.

Karbonatı bir de böyle kullanın!

Karbonatı hep hamur işi yaparken mi kullandınız. Halbuki karbonat günlük hayatta karşı karşıya kaldığınız pek çok sorunu çözüme kavuşturmaya da yardımcı oluyor



- Yaz geliyor haliyle de sivrisinekleme olan amansız mücadelemiz bu yaz da kaldığı yerden devam edecek demektir. Sivrisineğin ısırıldığı bölge yanıyor ve kaşınıyor mu? Çözümü çok basit: karbonatı su ile karıştırıp kaşınan bölgeye sürün. 10 dakika bekledikten sonra soğuk su ile o bölgeyi temizleyin.

- Ayaklarımız günde en az 12 saat ayakkabının içinde kalıyor. Haliyle terleyen ayaklar da ayakkabı da kokuya neden oluyor. Bir miktar karbonatı ayakkabınızın içine döküp birkaç saat bekletin. Kokunun yok olduğunu göreceksiniz.

- Terleyen koltuk altlarının neden olduğu kokuyu doğal yollardan yok edebilirsiniz. Hafifçe nemlendirdiğiniz pamuğun üzerine bir miktar karbonat dökün ve bu pamuk ile koltuk altlarınızı silin.

Derin dondurucuda ne var?

Derin dondurucuyu sadece gıdaları saklamak için mi kullanıyorsunuz?

Daha dayanıklı çoraplar için...

İnce çoraplarınızın kısa sürede yırtılmasını istemiyorsanız ıslatıp suyunu sıkarak derin dondurucuda 12 saat boyunca bir poşet içinde bekletin. Daha sonra derin dondurucudan çıkartarak oda sıcaklığında kurutun.

Daha esnek ayakkabılar için...

Ayakkabılar ayağınızı mı sıkıyor. Esnetmek için bir buzdolabı poşetine su koyarak ayakkabınızın içine yerleştirin ve ayakkabıyı derin dondurucuda bir gece bekletin. Su donarak ayakkabının genişlemesine yardımcı olacaktır.

Kıyafetlerin tüylenmesini engellemek için...

Yeni aldığınız kazakların ve hırkaların kısa sürede tüylenmesinin ya da tiftiklenmesinin önüne geçmek için kıyafetlerinizi plastik bir torbaya koyup bir gece derin dondurucuda bekletin.



Hepimizin başına geliyor

- En kolay kirlenen eşyalarımızdan biri de spor ayakkabılar. Ama onları da temizlemenin kolay yolu var: makyaj temizleyiciler. Bir deneyin sonuca siz de çok şaşıracaksınız.



- Tuvaletinizdeki kötü kokulardan şikayetçiyse. Tuvalet kağıdına birkaç damla en sevdiğiniz uçucu yağ damlatın. Günler boyu devam eden ferah kokuya inanamayacaksınız.



- Ütünüz tabanı mı yandı? Nasıl eski haline çevireceğinizi bilmiyor musunuz? Çare diş macununda. Soğuk ütünün tabanına bir miktar diş macunu sıkın ve macunu temiz bir bez yardımıyla ütünün tabanına yayın. Daha sonra buharı açın ve 5 dakika kendi haline bırakın. Ütü ısındığında ütünün tabanını bezle silin hepsi bu kadar kolay.



Bitkisel protein kaynakları

Proteini bitkilerden almayı tercih ediyorsanız farklı seçenekleriniz var.



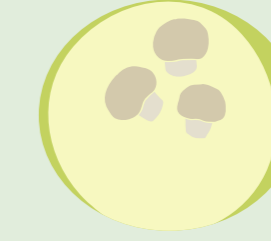
Bezelye

Yaz mutfağının en sevilen lezzetlerinden olan bezelye daha fazla protein almak isteyenlerin tüketmesi gereken besinlerden. 100 gram bezelye 2.6 g protein ve 2.0 g lif içeriyor.



Kuru fasulye

Proteinin yanı sıra kuru fasulye, B grubu vitaminleri, potasyum, magnezyum, demir, çinko ve lif açısından oldukça zengin bir baklagil. 100 gram kuru fasulye 21.8 g protein, 32.2 g lif içeriyor.



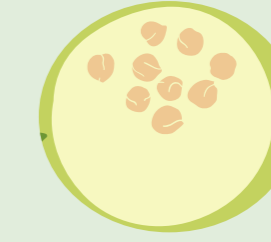
Mantar

Doğa ananın en lezzetli armağanlarından olan mantarın 100 gramında 2.7 g protein, 0.8 g lif bulunuyor.



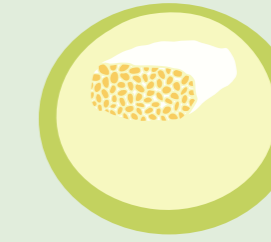
Brokoli

Brokoli sadece protein değil A, C vitaminlerinin yanı sıra folik asit, lif kalsiyum, sülfür ve antioksidan bakımından da zengin. Brokolinin 100 gramında 3.3 g protein, 3.0 gram lif bulunuyor.



Nohut

Nohut eşsiz bir protein kaynağı. 100 gram nohutta 20.5 g protein ve 5.0 gr lif bulunuyor.



Tofu

Soya fasulyesinden elde edilen tofu tam bir protein kaynağıdır. Folik asit, potasyum, kalsiyum, fosfor, demirden yana da zengin tofunun 100 gramında 12.7 g protein, 0.6 g da lif bulunuyor.

Bir top, iki top, üç...

dondurmamı gaymak

Küçük büyük demeden hepimizin en sevdiği lezzetler sıralamasında açık ara ön sıralarda olan dondurmaya evde yapmaya ne dersiniz?

Zaman geçiyor, uygarlıklar, zevkler değişiyor ama dondurma popülerliğinden hiçbir şey kaybetmiyor. Tarihin en eski lezzetlerinden biri olan dondurmaya ait ilk izler M.Ö 4. yüzyıla işaret ediyor. Dondurmaya dair pek çok rivayet de bulunuyor. Bunlar arasından en kabul göreni: Roma İmparatoru Neron oldukça sıcak olan bir yaz ayında gladyatör dövüşlerini izlerken hizmetkarlarından kendini serinletecek bir şey hazırlanmasını istiyor.

Bir hizmetli dağın zirvesinden topladığı karı bir kaba koyuyor ve üzerine bal ile meyve parçacıkları ekleyerek Neron'a sunuyor. Neron bu tatlıyı o kadar seviyor ki bazı köleler sadece dağın tepesinden kar toplamakla görevlendiriliyor. Dondurma hakkında rivayetler de kendisi gibi çok çeşitli. Bir başka rivayetin baş aktörü de Marco Polo. Rivayete göre o dönemde Çinlilerin buz ve süttten yaptığı kaşımı tadararak bu lezzeti çok beğenen Marco Polo sayesinde Avrupalılar dondurmadan haberdar oluyor.

Hem sağlıklı hem lezzetli...

Türlerine göre değişse de 100 gram dondurmada ortalama 100-200 kalori bulunuyor. Dondurma içeriğinde A, B, C vitaminleri, kalsiyum, protein, magnezyum, potasyum ve fosfor barındırması nedeniyle son derece besleyici. Öyle ki 3 top dondurmada bulunan kalsiyum miktarı 1 bardak sütle eşdeğer. Haliyle de kemik sağlığı için tüketilmesi önerilen besinler listesinde kendine yer buluyor.

Süt ile yapılması nedeniyle oldukça yüksek protein kalitesine sahip olan dondurma, içeriği sayesinde de kasların çalışmasına yardımcı oluyor. Ebeveynler ise bademcik enfeksiyonuna neden olduğu gerekçesiyle çocuklarına dondurma yedirmekte tereddütlü davranıyor. Bu da doğru bilinen yanlışlardan biri; dondurmanın bademcik enfeksiyonuna neden olduğuna dair bilimsel bir kanıt bulunmuyor. Hatta vücudun dondurmaya sadece yazın değil dört mevsim ihtiyacı olduğunu söyleyen Prof. Dr. Oğuz Özyaral, "Biz yaz-kış dondurma yenir diyoruz. Gripe karşı koruyucu etkisinin yanı sıra immün sistemi güçlendirdiği için gripili iken mikroplarla savaşır. Dolayısıyla kar yağarken de 7/24, yaz-kış, dört mevsim dondurma tüketebilirsiniz ve tüketmelisiniz" diyor.

Siz de dondurma ustası olabilirsiniz!

Hazır yaz ayları da gelmişken serinlemenin en keyifli yolu olan dondurmaya evde yapmaya ne dersiniz? Evde dondurma

yapmanın nasıl kolay olduğunu görünce siz de evinizin dondurma ustası olacaksınız. O halde gelelim dondurmaya evde nasıl yapacağımıza...

Şekersiz çilekli dondurma

Malzemeler

500 ml. krema, 400 gram çilek, 200 gr beyaz çikolata, 30 gram süt tozu

Çikolatayı cam bir kasede benmari usulü eritin. Başka bir tencerede krema ve süt tozunu kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtıp ocaktan alın. Erittiğiniz çikolatanın bir kısmını yavaş yavaş karışıma ilave edin. Bu arada karıştırmaya da devam edin. Daha sonra geri kalan çikolatayı da karışıma ilave edin.

Temizlediğiniz çilekleri mutfak robotunda püre kıvamına alana dek çekin. Daha sonra çilekleri kremalı karışıma ilave edin. Mikseri yüksek devirde çalıştırarak tüm malzemeleri homojen bir kıvam alana kadar yaklaşık 15 dakika güzelce çırpın. Daha sonra kabin üzerini streç filmle kapatarak derin dondurucuda yaklaşık 10-12 saat kadar soğumaya bırakın.

Sade dondurma

Malzemeler

5 su bardağı süt, 1 yemek kaşığı toz salep, 1,5 su bardağı toz şeker, 1 adet çubuk vanilya, 300 gram sıvı krema, 3 adet yumurta sarısı, 1 adet damla sakızı

Sütü, toz salebi, şekerin yarısını ve vanilyayı bir tencereye koyun ve tahta bir kaşık yardımıyla karıştırarak koyulaşmaya kadar pişirin, karışımın içinden vanilyayı çıkarın ve soğumaya bırakın. Bir karıştırma kabının içine kremayı koyun ve mikser yardımıyla yüksek devirde iyice çırpın. Cam bir kaptaki kalan toz şekeri ve yumurta sarılarını iyice karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam alıncaya dek bu işlemi devam ettirin. Karışımındaki yumurtaların pişmesini sağlamak için kaseye benmari uygulayın. Yumurtaların kesilmemesi için benmaride yumurtalar pişerken bir çırpma teli yardımıyla karıştırma işlemine devam edin. Yaklaşık 5 dakika sonra kaseyi soğuk su dolu bir kabin içine alarak soğutun. Soğumuş olan karışımı sütlü karışıma yavaş yavaş bir yandan da karıştırarak ilave edin. Tüm karışıma kremayı da ilave ederek çırpın. Dondurma karışımının üzerini streç filmle örtün buzdolabında yaklaşık 8-10 saat soğumaya bırakın.



Sağlıklı yaşamın sırrı Ayurvedik beslenme

Kökeni Hindistan'ın Vedik kültürüne kadar uzanan 5,000 yıllık bir öğreti olan ayurveda sayesinde beslenme düzeninizi yeniden inşa ederek daha sağlıklı bir hayata merhaba diyebilirsiniz.

Bedeninden memnun bir şekilde daha mutlu ve sağlıklı bir şekilde yaş amayı kim istemez? Üstüne üstlük bunu gerçekleştirmenin yolu sanıldığı kadar da zor değil. Ruh ve beden sağlığının en önemli yapı taşlarından birinin beslenme şekli olduğunu kaydeden Bütünsel Sağlık ve Ayurveda Uzmanı Ebru Şinik, Ayurvedik Beslenme ile yaşam kalitesinin yükseltilerek daha sağlıklı, daha mutlu, daha huzurlu bir hayatın kapılarının aralanabileceğine işaret ediyor.

Her bünyeye ve semptomla özel çözüm önerileri...

Ayurvedik beslenmenin ne olduğunu öğrenmeden önce ayurvedanın ne anlama geldiğine kısaca bir değinelim. Kökeni Hindistan'ın Vedik kültürüne kadar uzanan 5,000 yıllık bir doğal şifa sistemi olan ayurvedayı, insanoğlunun potansiyelini en üst seviyede gerçekleştirirken bedensel, zihinsel ve ruhsal anlamda dengede ve zinde kalmasına yardımcı olan bir bilgelikler bütünü

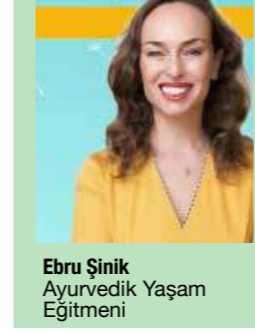
olarak tanımlamak mümkün. Ayurvedanın öncelikli amacı, kişinin ideal bünye tipinin belirlenerek herhangi bir dengesizlik durumunda kaynağın bulunarak dengenin yeniden kurulmasıdır. Bu anlayışa göre kişinin beden ve ruh sağlığının en önemli yapı taşlarından biri de beslenmedir.

Ayurvedik beslenmenin temelinde fizyolojide oluşabilecek muhtemel enflamasyonu yani iltihabı önlemenin yattığını belirten Ebru Şinik, bu beslenme şeklinin her bünyeye ve semptomla özel çözüm önerileri ile eşsiz bir yelpaze sunduğunun da altını önemle çiziyor. Modern beslenme prensipleri ve ayurvedik beslenme arasında kesin bir ayrım bulunduğuna da işaret eden Şinik, Batı mutfağında yer alan klasik diyet ve beslenme programlarında besinlerin tatlarından ziyade protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral sınıflarına ayrılmasının yanı sıra kalori değerlerine odaklanıldığına da vurgu yapıyor. Şinik, ayurvedik beslenmede besinlerin

Ayurvedik beslenmenin ana prensipleri

- Günün en kuvvetli öğünü mutlaka öğle yemeği olmalı.
- Açlık hissetmeden yemek yenilmemeli.
- Herhangi bir hastalığınız yoksa üç öğün arasında su hariç kesinlikle hiçbir gıda tüketilmemeli.
- Ana öğünler arasında mutlaka 5 saat olmalı ve akşam yemeği en geç 19.00-20.00 saatlerinde yenilmiş olmalı.
- Ağır ve yağlı yiyecekler 10.00-18.00 arasında yenilmeli.
- Yemekten yarım saat önce ve sonra ve de yemek esnasında kesinlikle sıvı tüketilmemeli.

doğası, hazırlanma şekli, tadı, ölçüsü ve kalitesinin önemli olduğunu kaydediyor. Ebru Şinik, ayurvedik beslenmede ayrıca bireylerin beden tipleri, sindirim sisteminin çalışma şekli ve tüketilen besinlerin kombinasyonlarının da dikkate alındığını hatırlatıyor.



Ebru Şinik
Ayurvedik Yaşam
Eğitmeni

Besinlerin sınıflandırılması...

Ayurvedada besinler karbonhidrat, protein ve yağ oranları yerine 6 tat grubuna göre sınıflandırılıyor. Bu şekilde sınıflandırılmasının temelinde her tadın önce dil tarafından algılanması ardından mideye inmesi daha sonra ise sindirim sürecinde ve metabolize olduktan sonra dilin tattığı tattan daha farklı etkilere sahip olması yatıyor. Her tadın kişinin bünyesine, içinde bulunduğu mevsime, güncel hastalık veya muhtelif semptomlara göre dengeleyici ve dengesizleştirici etkiler barındırdığına işaret eden Ebru Şinik, "Batı mutfağında bildiğimiz tatlar olan tatlı, tuzlu, acı ve ekşi ayurveda mutfağında daha geniş bir yelpaze içinde görürsünüz. Çünkü tüm bu tatlar farklı elementlerden oluşmaktadır. Çoğunlukla baskın doşamızı yani fiziksel ve zihinsel bedenlerimizin birleşmesi neticesinde oluşan bünye tipimizi dengesizleştirici ve uygun olmayan tatları barındıran menü seçimlerini yapıyorsak, bu sadece sindirim sistemimizin çalışma şekli üzerinde değil, fiziksel enerji kapasitemiz, duyu ve düşüncelerimiz, verimliliğimiz ve konsantrasyonumuz üzerinde de olumsuz etkiler yaratır. Bu olumsuz veya olumlu etkiler sadece ilgili besini yediğimiz gün değil, bir sonraki gün boyunca da, besinler tamamen metabolize edilene veya bedenden tahliye olana kadar bizi etkilemeye devam eder. Dolayısıyla da ayurvedik beden tipinizi ve sindirim sistemi çalışma eğiliminizi bilerek, başta enterik sinir sistemi olmak üzere, merkezi sinir sistemi, bağışıklık sistemi, hormonal sistem ve fizyolojizdeki tüm sistemlerin zincirleme reaksiyonla çok daha randımanlı çalışmasını sağlayabilirsiniz" diyor.

Ayurvedik beden tipleri ve beslenme şekilleri...

Ayurveda'da Vata, Pitta ve Kapha adı verilen üç ana bünye tipi mevcut.

Vata'lar: Vata vücutta "hareket" ilkesini temsil eder. Vatalar ince yapılı coşkulu,



enerjik, düşünce ve hareketlerinde değişken ve hızlı olma eğilimi gösterirler. Vatalar sıcak, sulu ve enerji verici gıdaları tercih etmelidirler. Vataların menülerinin yüzde 50'si işlemden geçirilmemiş tam tahıllardan, yüzde 20'si süt ve süt ürünleri, yumurta balık, deniz ürünleri ve etlerden, yüzde 30'u ise sebze ve salatalardan oluşmalı. İstenildiği takdirde bu oranın yüzde 10'unu meyveye ayırmak mümkün.

Pitta'lar: Bünyemizde "dönüşüm" ilkesini temsil eden Pitta baskınsa kas yapımız belirgindir. Pittalar ayrıca zeki, konuşkan, hedef odaklı ve kararlı olmanın yanı sıra lider bir yapıya sahiptirler. Pittalar hafif kuru ve hafif yağlı bir menü tercih etmelidirler. Menülerinin yüzde 50'si tahıl işleminden geçirilmemiş, öğütülmemiş tahıllar, tahıl gevrekleri ve

pişirilmiş tahıllar, yüzde 20'si baklagiller, tofu, lor peyniri, çökelek, süzme köy peyniri, çiğ süt, yumurta beyazı, tavuk ve hindinin beyaz etli kısmı, karides gibi proteinler, yüzde 30'u ise sebzeden oluşmalı.

Kapha'lar: Bünyemizde "yapı" ilkesini temsil eden Kapha baskınsa diğer vücut tiplerinin aksine daha geniş bir bedene sahibizdir. Kaphalar, ağır, sakın, anaç, uysal, tutumlu, sadık, korumacı ve istikrarlı kişilerdir. Kaphalar daima sıcak, hafif ve kuru gıdaları tercih etmelidirler, soğuk, ağır ve yağlı besinlerden ise uzak durmalı. Kaphaların ideal menüleri yüzde 40-50 taze sebze ve salata, yüzde 30-40 tahıl, yüzde 20 protein, yüzde 10 ise taze ya da kurutulmuş meyveden oluşmalıdır.

Koruma altında

Türkiye’de ve dünyanın birçok ülkesinde yetişen zeytin çeşitlerinin yok olmasını önlemek ve gelecek nesillere aktarılmasını sağlamak için “Gen Bankaları”nda saklandığını biliyor musunuz?

Zeytinin anavatanı Akdeniz havzasıdır. Her ne kadar bugün Peru’dan Avustralya’ya, Güney Afrika’dan Japonya’ya kadar uzanan geniş bir coğrafyada zeytin hasadı gerçekleştirilse de dünya zeytin üretiminde büyük pay halen Akdeniz ülkelerine ait. Zeytin sığ köklere sahip bir ağaç türü. Nisan-Haziran arasında yarım milyona yakın çiçek açan zeytin, oldukça sert bir çekirdeğe sahip. Zeytinin rengi de olgunlaşma süresinin tamamlanmasıyla beraber giderek koyulaşır ve bununla birlikte derisi de kırşır. Zeytin hasadı ise sonbahar aylarına denk geliyor.

Gen bankalarında korunuyor

Zeytin türlerinin gelecek nesillere aktarılması için çalışma yapan İzmir Zeytincilik Araştırma Enstitüsü, yerli ve yabancı zeytin

çeşitlerini, bünyesinde oluşturduğu ulusal ve uluslararası arazi gen bankalarında koruma altına tutuyor.

Zeytincilik İstasyonu adıyla 1937’de kurulan, Tarım Bakanlığı’nın 1971 yılında aldığı kararla Zeytincilik Araştırma Enstitüsü ismini alan merkez, Türkiye’deki zeytin çeşitlerinin korunması için çalışmalar yapıyor ve ülkemizin farklı yerlerindeki 92 çeşit zeytin ağacını İzmir Kemalpaşa’daki araştırma sahasında oluşturulan “Ulusal Arazi Zeytin Gen Bankası”nda muhafaza ediyor.

Uluslararası Zeytin Konseyi’nin Dünya Zeytin Koleksiyonu Projesi kapsamında yine İzmir’de oluşturulan “Uluslararası Arazi Zeytin Gen Bankası”nda ise aralarında İspanya, Fas, Yunanistan, Fransa, Tunus,

Cezayir, Şili, Irak, İran ve Suriye’nin de bulunduğu 15 ülkeden 250 zeytin çeşidini koruma altında tutuyor.

Türkiye’de zeytin üretimi

Türkiye’de zeytin tarım alanlarının toplam tarım alanları içindeki payı yıllara göre artarak 2017’de %8,8’e yükseldi. Zeytin üretimimiz ise 2017 yılında %21,4 artışla 2,1 milyon ton oldu. Üretimin %22’si sofralık zeytin, yaklaşık %78’i de zeytinyağı üretimi olarak gerçekleşti. Ülkemizde zeytin üretimi sırasıyla

Tatmak ustalık ister . . .

Zeytinyağı tadımının da ritüelleri bulunuyor. Nasıl mı? Önce bir bardağa küçük bir miktar zeytinyağı koyulur ve bardağın tabanı avucun ayasına yerleştirilir. Diğer avuç içi ile de bardağın ağızı güzelce kapatılır. Bardağın tabanına yerleştirilen elle bardağın altı yavaşça okşanır, bu sayede bardak dolayısıyla da yağ ısıtılarak zeytinyağının gerçek aromasının açığa çıkması sağlanır. Zeytinyağı tadımı önce koku alma duyusu ile başlar. Bunun için bardak burna yaklaştırılır yavaş ve derin soluk alınarak koklanır. Bu süreçte çimen, tere, badem, yeşil domates, enginar, çiçek, yeşil muz, taze çayla, elma, yeşil elma, nane, kavun ve vanilya gibi kokular hissedilmelidir. Daha sonra ağza küçükçe bir yudum zeytinyağı alınır, dilin üzerinde ve damakta bu zeytinyağı gezdirilir. Dişler kapatılır, dudaklar hafifçe aralanarak birkaç defa üst üste derin nefes alınarak uçucu aromalarının buharlaşmasına imkan sağlanır. Bu uygulama zeytinyağının gerçek tadını daha doğru algılamaya yardımcı olur. Bu işlem sırasında bitter çikolataya benzer bir acılık hissi aranır. Son olarak yutulan yağın genizde karabibere benzer bir yanma hissi yaratıp yaratmadığına bakılır. Hem acılık hem yakıcılık faydalı bileşiklerin göstergesi olan ve iyi bir yağda aranan özelliklerdir. Yakıcılığın yağın asit derecesinin göstergesi olduğu ise yaygın bir yanlış bilgidir.

Ege, Marmara, Akdeniz, Güneydoğu Anadolu ve Karadeniz bölgelerinde yer alan 41 farklı ilde gerçekleştiriliyor. Sofralık zeytin üretimi Gemlik-Bursa’da yoğunlaşırken, 2017 yılında yağlık zeytin üretiminin yaklaşık %30’u Aydın ve Balıkesir illerinde gerçekleştirildi. İl bazında zeytin ağaçlarının verimliliği açısından ise 2017’de Manisa ve Balıkesir ön plana çıktı.

Zeytinyağı üretiminde Türkiye dünyada 4. sırada yer alıyor. İlk üç sıradaki ülkeler ise İspanya, Yunanistan ve İtalya.

Her derde deva

Ağırlığı birkaç gramı geçmeyen zeytinin besin değeri oldukça yüksek: 100 gram zeytinde 170 kcal mevcut. İçeriğinde bol miktarda yağ, karbonhidrat, omega 3 yağ asitleri, protein, omega 6 yağ asitleri, E, A, D, K vitaminleri, folat, demir, kalsiyum, magnezyum, potasyum ve bakır barındıran zeytin sağlığa faydaları saymakla bitmeyen mucizevi bir gıda. Yüksek kolesterole, kalp ve damar sağlığının korunmasına, sindirim sisteminin doğru çalışmasına yardımcı olan zeytinin saç ve cilt güzelliğine de etkisi var. Tansiyon sorunu olanların da yardımına koşan zeytin ve zeytinyağı, bağırsak rahatsızlıkları için de birebirdir. Zeytin ağacının yaprakları da tanen, uçucu yağlar ve rezin içerir. Enfüzyon halinde alındığında ateş düşürür, idrar söktürür ve iştah açar.

Nasıl toplanır?

• Zeytinin toplanması ayrı bir emek ve ustalık ister. Meyveyi zedelemeyen toplamak ve ezilmesinin önüne geçmek için çuvallara istiflemek yerine hava alan kasalara koymak ve en geç 24 saatlik bir zaman dilimi içerisinde işleme tabi tutmak gerekir.

• Tamamen yeşil renkteyken sıkılan zeytinlerden elde edilen yağda faydalı maddeler daha fazla oranda bulunur. Ancak tadının acı ve yakıcı olması nedeniyle bu yağlar daha çok sağlık amaçlı kullanımda tüketilir. Zeytinin renginin yeşilden hafif pembeye ve mor alacaya dönmeye başladığı “erken hasat” dönemi ise lezzet, sağlık ve yağ verimi bakımından “optimum hasat” dönemi olarak kabul edilir.

• Zeytindeki çoğu uçucu olan faydalı bileşikler kaybetmemek adına yağın havadan ve sıcaklıktan korunarak sıkılması gerekir. 27 derecenin altında sıkılan zeytinlerde yağ veriminden feragat edilir ancak faydalı bileşik kaybı da minimuma iner. Bu yönüde “soğuk sıkım” adı verilir.

• Üretimde havayla temasın azaltılması için yağın modern sistemlerle sıkılması tavsiye edilir. Yağ daha sonrasında oksijenin ve sıcaklığın bozucu etkisinden korunacak şekilde tanklarda ve soğuk ortamlarda saklanır.

• Yağın rengiyle kalitesi doğrudan ilişkili değildir. Bu nedenle şişelenirken ışıktan koruyan koyu renk şişeler veya tenekeler tercih edilir. Zeytinyağı serin ve ışık almayan bir yerde saklandığında 2 yıl boyunca tazeliğini korur.

Yemek yerken ya cep telefonlarımızla sosyal medyada geziniyoruz ya televizyon seyrediyoruz, kitap okuyoruz. Aile yemeklerinde bile milyon farklı konu masaya geliyor. Bazı günler tabağımızda ne olduğunun bile farkında olmuyoruz. Sağlıklı olma ve kilo verme adına yılda milyar dolar harcarken aslında yediklerimizi yeterince takdir etmiyoruz.

Farkındalıkla yemek...

İşte bu gerçeğe dünyada yeni bir yaklaşım konuşuluyor. Nörolog Darya Pino Rose, "Foodist: Using Real Food and Science To Lose Weight Without Dieting" kitabında yemeğin ötesinde bilime ve beslenmeye odaklanıyor ve farkında olarak yemek yemeden bahsediyor.

Aslında bu, basit bir yöntem... Farkındalıkla yemek için yemeği başka hiçbir iş yapmadan yavaş yavaş ve hakkını vererek yemek gerekiyor. Ne yediğini bilerek ve zaman ayırarak yemek yemek anlamına geliyor.

Burada amaç yemek yedikten sonra daha iyi hissetmek, daha akıllıca yiyecek seçimi yapmak ve sonuçta kilo vermek. Her öğünü masada oturarak, her lokmanın tadını alarak, çok iyi çiğneyerek ve her lokma arasında çatalı bırakarak yemek öneriliyor. Bu tavsiyeler yeme hızının yüzde 50 yavaşlamasını sağlıyor.

Neyi ne zaman yediğini, nasıl hissettiğini fark edince insan hem daha az ara öğüne ihtiyaç duyuyor hem daha küçük porsiyonlarla beslenmeye geçiyor.

Farkındalıkla yemek bir diyet biçimi değil bunu hayatınıza bir alışkanlık olarak kazanırsanız uzun vadede kilo kontrolü ve sağlığınızda olumlu geri dönüşleri oluyor.

İyi besleniyor muyuz?

Son dönemde 195 ülkede yetişkinlerin yeme alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmanın çok önemli sonuçları var. Hala dünyada ölümlerin beşte biri yani yüzde 20'si kötü beslenmeden kaynaklanıyor. 2017 yılında 11 milyon kişinin eksik beslenme nedeniyle

Dünya bunu konuşuyor: İyi beslenmek lüks mü?

Sürekli bir koşuşturmanın olduğu ve ne kadar yoğunsak o kadar başarılı görüldüğümüz bir dünyada yaşıyoruz. Yemek yemek de diğer tüm önemli işlerle birlikte yapılar hale geldi.



milyonun fazla tuz tüketiminden, 3 milyonun yeteri kadar tahıl yememekten ve 2 milyonun da az meyve yediklerinden hayatlarını kaybettikleri tahmin ediliyor.

Kim nerede hata yapıyor?

Lancet'in bu çalışması beslenmeyle kanser, şeker ve kalp hastalığı gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların arasındaki bağlantıyı ortaya koyuyor. Dünyada hiçbir ülkede beslenme bu faktörlere göre sağlıklı değil. Örneğin Çin, Japonya ve Tayland'da çok fazla tuz tüketiliyor. Amerika, Hindistan, Brezilya ve Almanya'da ise yeteri kadar tahılla beslenilmediğini görülüyor. Öte yandan Orta Asya sebze konusunda iyi durumda; gelirin daha yüksek olduğu Asya Pasifik bölgesinde Omega-3 alımı başarılı.

Araştırma gelecekte dünyanın iyi beslenmesinde öneriler getirme noktasında çok önemli sonuçlara sahip. Ama hala iyi beslenmek pek çoğu için bir lüks, dünyada açlıkla savaşan 821 milyon için dengeli bir öğün yemek bir hayal olarak kalıyor.

Küçük gurmenin mutfak macerası

Pınar Et, "Küçük Gurme Etkinliği" ile çocuklarla Güzel Yaşa mutfağında buluştu.



Pınar Et, sosyal sorumluluk çalışmaları kapsamında bu kez çocuklara mutfakı sevdirecek eğlenceli ve eğitici bir etkinliğe imza attı. 23 Nisan vesilesiyle Yaşar Birleşik Pazarlama'nın kardeş okulu olan Pirinççi İlkokulu'nda eğitim gören 13 öğrenci ve velilerinin katılımıyla gerçekleştirilen etkinlikte, şef Müge Koçak önderliğinde çocuklar önce kendi elleriyle lezzetli mi lezzetli bir tiramisü ardından da Pınar Cızbiz Köfteli wrap yaparak mutfaktaki hünelerini sergilediler.

Eğlenerek öğrenmek

MSA sponsorluğunda gerçekleştirilen ve eğlenerek öğretmek kavramı etrafında şekillenen etkinlik, aynı zamanda çocukların motor becerilerinin gelişimine katkı sağladı. Çocukların kendi elleriyle yaptıkları yemekleri yemeyi ve ikram etmeyi sevdiklerini kaydeden şef Müge Koçak, çocukların özellikle mutfakta olma fikrinden hoşlandıklarını dile getirdi.

Yemek workshoplarına katılan çocukların ilerleyen dönemde eğitim almak üzere başvurduklarını da belirten Koçak, çocukların kariyer yolunun küçük yaşlarda düzenlenen bu etkinlikler sayesinde çizilebileceğine de işaret etti. Koçak, Pınar Et ile birlikte imza attıkları bu etkinlikte hem sağlıklı hem de lezzetli menüler oluşturarak çocuklarda sağlıklı beslenme bilincinin geliştirilmesine katkıda bulduklarına işaret etti. Ailelerin sağlıklı beslenme fikrini çocuklarına aşılamaları için onlarla birlikte mutfaka girmeleri gerektiğini de hatırlatan Koçak, çocukların kendilerine olan güvenin de bu yolla artırılacağına vurgu yaptı.



Geleceğin şefleri

İlk kez ebeveynleri ile bir yemek workshop'una katılan miniklerin mutluluğu ise yüzlerinden okunuyordu. Annesi ile birlikte ilk kez yemek yaptığını belirten Eren, yemek yapmayı çok sevdiğini, bundan sonra evde annesi ile birlikte mutfaka girip yemek yapacağını söyledi. Özellikle yemeği karıştırmaktan çok büyük keyif aldığını söyleyen Eren, ileride aşçı olmak istediğini belirtti. Etkinliğin bir diğer minik katılımcısı ise Melek'ti. Evde annesi yemek yaparken ona yardım etmeyi çok sevdiğini söyleyen Melek, ilk kez arkadaşlarıyla birlikte böyle bir etkinliğe katılmış. Pınar Et'in düzenlediği bu etkinlikte çok eğlendiğini söyleyen Melek, bundan sonra yine böyle bir etkinlikte düzenlenmesi halinde yeniden katılmak istediğini dile getirdi.



Çocuklara 23 Nisan hediyesi olarak gerçekleştirilen ve miniklerin aileleriyle birlikte sevgi dolu bir paylaşımında bulunmalarına da imkan sağlayan her anı eğlence dolu olan etkinlikte, çocuklar daha sonra yaptıkları tiramisü ve wrap'ın tadına bakarak ebeveynlerine de ikram ettiler.

Sebze ve meyveden şaşma

Yapılan araştırmalara göre vücut için gerekli vitaminleri karşılamada sebze ve meyve yemek, vitamin takviyeleri içmekten daha sağlıklı.

Avustralya'da nüfusun yüzde 29'u her gün vitamin takviyesi alıyor. Bu oran, ABD'de yüzde 52 ile en üst noktada. Özellikle gelişmiş ülkelerde vitamin takviyeleri içmek günlük beslenmenin bir parçası olarak görülüyor. Öyle ki ABD'de vitamin takviyelerine yılda 30 milyar dolar harcanıyor.

Peki bağışıklık sistemini güçlendirmekten kilo vermeye ya da beynin daha aktif çalışmasına kadar pek çok farklı niyetle sağlık vadeden bu vitamin takviyeleri gerçekten işe yarıyor mu?

Annals of Internal Medicine Dergisi'nde yayınlanan ve 27 binden fazla deneğin katıldığı bir araştırma, bu hapların yerine vitamin açısından güçlü sebzelerin yenmesinin sağlığa daha iyi katkı yaptığını ortaya koyuyor.

Ölüm oranlarını etkiliyor

10 yılı aşkın süren araştırmada 20 yaş üstü denekler 1 ay boyunca 24 saat tüm

beslenmelerini yazıyor. Çalışmaya göre, yeşil yapraklı sebzelerde bulunan K vitamini ve sebze, kuruyemiş, tahıllar, balık ve ette bulunan magnezyumun yeterli alımı, ölüm oranını azaltıyor. Yemeklerden alınan K vitamini, demir ve A vitamini de kalp rahatsızlıklarıyla ölüm oranını azaltmada etkin rol oynuyor.

Önemli bir bilgi... Günde bin miligramın üzerinde kalsiyum hapı almak kanser riskini artırıyor. Ancak günlük beslenmede yiyeceklerden bu miktarın üzerinde kalsiyum da alsanız sorun olmuyor.

Araştırmayı gerçekleştirenlerden Tufts University'den Fang Fang Zhang, "Sonuçlarımız beslenmeyle alınan fazla vitaminlerin, takviyelerden aldığı takdirdeki gibi olumsuz etki yaratmadığı fikrini destekliyor.

Ölüm oranlarına bakınca vücuda gereken vitaminlerin hangi yolla elde edildiğinin çok önem taşıdığını görüyoruz."

NewYork-Presbyterian ve Weill Cornell Medicine'den endokrinolog Rekha Kumar da sadece vitamin destekleri olarak kötü beslenmenin yarattığı zararın karşılanamayacağını vurguluyor.

American College of Cardiology'nin yayınlarında bir makalede multivitamin hapları almanın sağlığa yararlı etkisi olmadığına dikkat çekildi. Bir zarar da yok tabii... 2017'de Nurses' Health Study tarafından açıklanan bir çalışmaya göre de multivitamin hapları inme ihtimalini azaltmıyor. Avustralya'da yapılan bir araştırma da benzer sonuçlara sahip. Kalp hastalığı, inme gibi hastalıklarda multivitamin, D vitamini, kalsiyum ve C vitamini alımı bir artı getirmiyor.

Neden yerini tutmuyor?

■ Sebze ve meyvelerde bilinen vitaminlerin ötesinde serbest radikaller bulunuyor ki bunlar da kanser gibi hastalıklarla savaşıyor.

■ Domates veya havuç yediğinizde birden çok likopen ve benzeri karotenoit kazanıyorsunuz. Bunların her biri farklı kimyasal yapılarda. Bu nedenle her biri farklı tipte hücrelere ve o hücrelerin farklı kısımlarına girerek etkisini gösteriyor.

■ Sebzeler diğer karbonatların hazmını ve bu da şekerin kana karışmasını yavaşlatıyor.

■ Ayrıca sebze ve meyvelerin tümünde bulunan posalar, mineraller ve daha pek çok şey, bu haplarda olmayabiliyor.

Kişiyeye özel tıp

mümkün mü?

Tıp dünyası, kişisel beslenme uygulamalarının başarısını tartışıyor. Kişinin biyolojik özelliklerine, beslenme alışkanlıklarına ve davranış biçimlerine göre belirlenen bu uygulamalar umut vadediyor.



Kalp hastalığı, felç, şeker ve kanser gibi hastalıklarla beslenmenin bağlantısı gayet iyi biliniyor. Ama iş, beslenme alışkanlıklarına müdahale etme ve toplum sağlığını iyileştirmeye gelince yapılanlar sınırlı kalıyor. Burada bilim insanları acaba tamamen kişiyeye özel yöntemler geliştirmek daha mı iyi sorusu üzerinde duruyor.

Kişisel beslenmenin tam bir tanımı yok. Genetiği, davranışları, biyolojik özellikleri, sağlık durumu gibi pek çok kritere bakarak beslenme, ilaç ve tavsiyelerin tam olarak kişiyeye göre oluşturulması olarak görülebilir. Burada hem belirli bir hastalığı olan kişiler hem yaşlı, hamileler gibi özel durumlardaki kişilere özel beslenme modelleri yaratmak olarak düşünülebilir.

Yapay zeka devrede

Tıp dünyası kişisel bakış açısının jenerik yani herkes için önerilen beslenme yaklaşımlarından daha mı iyi olacağı noktasında kafa yoruyor. Bu trend kişilerin artık beslenme ve egzersizlerin etkilerini ölçmeyi kolaylaştıran yeni teknoloji uygulamalarını kullanmalarıyla güç kazanıyor. Bugün mobil uygulamalarla kalp atışı, uyku, fitness ve günlük kalori gibi kişi sağlığına dair her bilgiye rahatça erişir ve her şeyi sayabilir hale geldik. Bu istatistikler doğru alışkanlıkların kazanılmasında önemli bir yol açıyor. Burada makine öğrenmesi ve yapay zeka da devreye giriyor. Örneğin yapay zekayla hastalıklar ve beslenme arasındaki



ilişkiyi bulmak için testler yapılıyor. Belirlenen algoritmalarla kişinin hangi insülin verilerinde diyabete daha yakın olduğu ortaya çıkıyor.

Son dönemde yapay zekayla yapılan bir araştırmada 108 kişiden 9 ay boyunca klinik testleri, kan tahlilleri, fiziksel aktivite verileri toplandı. Araştırma, bu konuda motive olan deneklerin sağlık bilgilerini daha sık kontrol ettiklerini ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmede kişisel koçluk almaya daha yatkın olduklarını ortaya koyuyor.

Avrupa'da 6 farklı ülkeden seçilen 1600 deneğin katıldığı Food4Me araştırması da kişisel beslenmenin, herkese aynı tavsiyelerin verildiği konvansiyonel beslenmeden daha etkili olduğunu gösteriyor. İnternet üzerinden deneklere kişiyeye özel beslenme tavsiyeleri veren ve motive eden Food4Me araştırmasında Sağlıklı Yeme Endeksi'nde 6 ayda belirgin iyileşmeler görüldü. Tabii kişisel beslenme tavsiyelerinin kişinin yaşı, hayatın evresi, cinsiyeti, etnik, kültürel ve dini geçmişine uygun olarak verilmesi gerektiği konusunda tıp dünyası hemfikir.

Genetik özelliklerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde kullanılması yönünde büyük umutlar var. Yakın gelecekte hangi kişisel bilgiler üzerinden gidilmesi gerektiğine karar verilmesi ve etkinlik/harcanan maliyet hesaplarının yapılmasıyla kişisel beslenmeyi hayatımızda daha çok örnekte yaşarak görebileceğiz.



- Beslenmede her bireye özgü, yüksek çeşitlilik sunabilmesi olağanüstü.
- Bazı araştırmalar, kişisel beslenme yaklaşımının geleneksel yaklaşımlardan daha iyi sonuçlar verdiğini gösteriyor.
- Kişisel yaklaşım, davranış değişikliklerini değiştirmeye teşvik ediyor.



- Bilimsel olarak sadece küçük gruplarla yapılmış araştırmalar mevcut.
- Henüz teorik temeli tam olarak gelişmedi.
- Bu alanda şirketler kişileri regüle olmamış ya da faydaları tam da bilinmeyen ürünler teklif edebilir.

Can sıkıntısı tarihe karışıyor

Günümüzde her an ulaşabildiğimiz internet, sosyal medya ve içerik kalitesini artırmak için sürekli çalışan TV'ler sayesinde can sıkıntısı lüks hale geliyor.

En son ne zaman birinin 'canım sıkılıyor' dediğini duydunuz? Bu duygu, günümüz dünyası için epey tuhaf gelebilir. Ne de olsa artık sürekli, istediğimiz her yerden internete bağlanma imkanımız var. Eskiden internete sadece evlerden bağlanabildiğimiz günleri düşünsenize, her şey ne kadar çok değişti?

Sadece bu da değil... Televizyon tarafında, 20 yıldır teknoloji temel olarak değişmeye de yaratılan içerik daha iyi bir noktaya geldi. Artık eskisi gibi TV sezonu Eylül-Mayıs arasında değil, yıl boyunca kaliteli yapımlar yaratılıyor.

Aynı şekilde Netflix de devasa içeriğiyle pek çok alternatif sunuyor. Her cuma Netflix'e eklenen orijinal diziler, eski ve yeni filmler ve belgesellerle herkes zevkine göre izleyecek şeyler buluyor.

Olasılık denizi
Eğer zamanınızı haber izleyerek ya da okuyarak geçirmeyi seviyorsanız burada da artık önünüzdeki alternatiflerin sayısı yüksek. Her ne kadar basılı medya en parlak günlerini

yaşamasa da her alanda pek çok yayına erişmek mümkün. Dünyada farklı seslerin ve toplumsal kampanyaların duyurulması noktasında gazeteciliğin önemi artıyor. Bilgi çağında her türlü mecradan bilgi akışının sonu gelmiyor.

Daha size 43 milyar dolar hacme ulaşan video oyunlarından ya da yeni oluşmaya başlayan podcast dünyasından bahsetmedik bile... Sadece kalitesi değil sayıları da artan tüm bu olasılıklar için de kişiler, sıkılmak yerine "bu kadar büyük bir olasılık denizinde hangisini seçeceğim? Hangisi bana daha uygun?" sorularına yanıt arıyor.

Cebimizdeki dünya

10 yıl önce hayatımızda hiç böyle sorunlar yoktu. İşte bu yüzden de sıkılmak giderek daha zorlaşıyor. Ne izleyeceğinizi ya da yapacağınızı bilemediğinizde cebinizdeki akıllı telefonlarla takip ettiğiniz Instagram, Youtube, Twitter, Spotify gibi sosyal medya uygulamaları imdadınıza yetişiyor.

Dikkat çekme yarışı

Tabii boş zamanlarda yapılacak opsiyonların artması şirketler açısından sorunlu... Eskiden TV kanalları diğer kanallarla, film yapımcıları kendi aralarında rekabet ederken bugün Netflix, Facebook ya da New York Times gibi farklı alanlardan kurumlar aynı hedefe koşuyor: tüketicilerin dikkatini çekebilmek. İçerik üreten her şirket bu rekabetin bir parçası haline geliyor, bu da kalite açısından olmasa da nicelik olarak yapılan işlerin sayısını tırmandırıyor.

Bu şirketler dikkatinizi kısa sürelerle değil mümkün olduğunca uzun saatler çekme iddiasında. Örneğin HBO sadece gözde dizisi Game of Thrones'u izlemenizle yetinmiyor, farklı içeriklerle sizi çekerek daha uzun vadeli bir ilişki kurmak istiyor.

Bu sadece bir tarafın kazanabildiği bir oyun... Yani hafta sonunda 4 saatinizi Netflix'de dizi izleyerek geçirdiyseniz HBO bu 4 saati kaybetmiş demek... Bu içerik rekabeti giderek de artacak. İşte can sıkıntısı da böyle böyle tarihe karışacak.

Küçük mucizeler

Damaklara tat, vücuda sağlık veren şifa deposu öneriler

PANCAR

• 100 gram pancarda

44 KALORİ

8.0g KARBONHİDRAT

287.0 IU A VİTAMİNİ

12.0mg KALSİYUM

0.1mg DEMİR

Bünyesinde bulunan C vitamini sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.

Ortalama **136 gram** olan bir yumru kırmızı pancar 106 mg sodyum ve 9 gram şeker içerir. Bu nedenle diyabet ve hipertansiyon hastalarının kırmızı pancarı dikkatli tüketmesi gerekir.

Havuç suyu ile eşit oranda karıştırılarak içilen pancar suyu, vücudun kan yapımına yardımcı olur ve alyuvar düzeyini yükseltir.

Kanın temizlenmesi ve karaciğerin zehirlere arınmasına katkı sağlar.

Kırmızı pancara rengini veren betalain aynı zamanda yüksek oranda antioksidan özellik gösterir.

BARBUNYA

• 100 gram barbunyada

333 kcal

60.0g KARBONHİDRAT

24.9g LİF

23.6g PROTEİN

Barbunyanın içeriğinde yüksek oranda fitat bulunur. Bu da kalsiyum, magnezyum, çinko, demir gibi minerallerin vücut tarafından kullanılmasını engeller. Bu nedenle barbunya tüketirken yanında maydanoz gibi C vitamini içeren gıdalar tüketmeye de özen gösterilmelidir.

1.0 IU IU A VİTAMİNİ

143.0 mg KALSİYUM

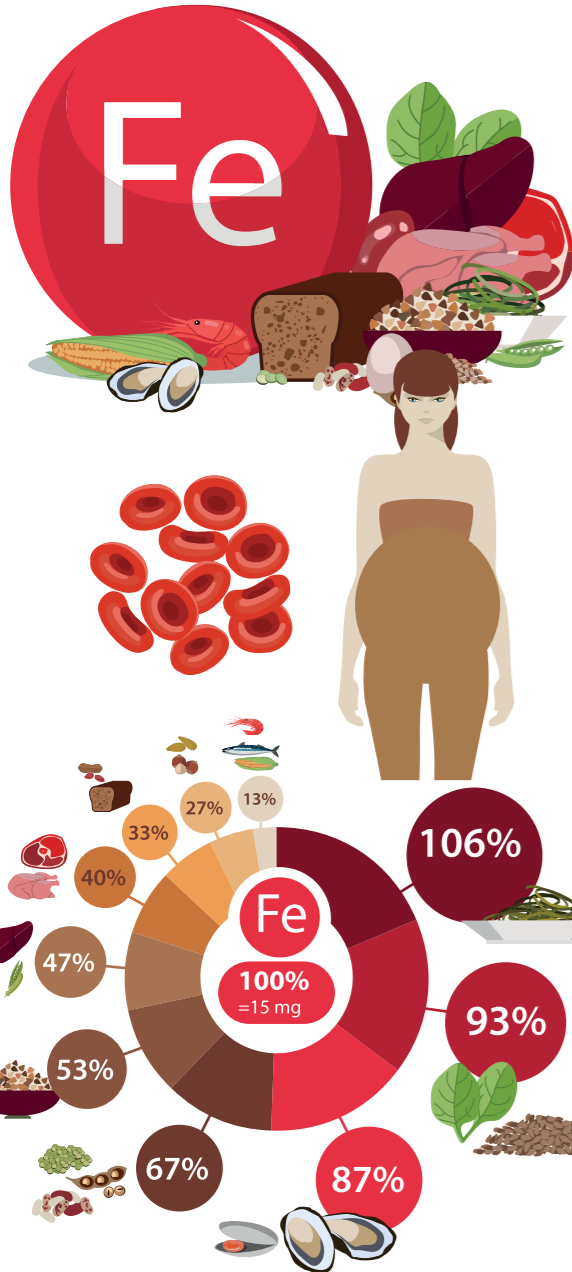
8.2 DEMİR

Kemik gelişimi için faydalı olan barbunya aynı zamanda böbreklerdeki kum ve taşları dökmeye yardımcıdır.

Kan şekerini oldukça yavaş bir şekilde yükselten barbunya lifli yapısı sayesinde uzun süre tok kalmaya yardımcı olur.

Ya demir olmasaydı

Vücutta pek çok dokuya dağılmış halde bulunan demir, eksikliği halinde hastalıklara sebebiyet verebilen vücut için son derece önemli bir mineral.



• Demir kaynakları hem ve hem olmayan olmak üzere iki ana kategoriye ayrılabilir. Hem demiri bağırsaktan emilim için daha elverişlidir; kırmızı et, kümes hayvanları ve balıktan elde edilir. Hem olmayan demir bezelye, kuru baklagiller, tahıllar, sert kabuklu kuru yemişler ve koyu yeşil yapraklı sebzelerden elde edilir.

• Besinlerdeki demirin tamamı vücutta emilemez. Aldığımız demirin yararlı olabilmesi için C vitamini ve aminoasitlerden yana zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir. Örneğin yemekle alınan 500 miligram C vitamini demirin emilimini 6 kat artırır. Özellikle C vitamini içeren portakal suyu, ananas suyu ve greylift suyu gibi meyve sularının yüksek miktarda protein ve demir içeren bir öğünle birlikte tüketilmesi demir emilimini artırır.

• Kadınlar erkeklere oranla daha fazla demir eksikliği yaşarlar. Bu durumun başlıca sebeplerinden biri kadınların menstrüasyon döneminde fazlaca kan kaybetmeleridir. Yetişkin bir kadın günlük 14.8 mg demire ihtiyaç duyarken bu oran erkeklerde 8.7 mg'dır.

• Demir eksikliği dünyada en çok görülen anemi yani kansızlık türüdür. Vücutta güçsüzlük ve yorgunluk, ciltte solgunluk, sık sık nefes nefese kalmak, uykusuzluk, baş ağrısı, ağız ve diş sorunları, konsantrasyon sorunları, sinirlilik hali aneminin başlıca belirtilerindendir.

• İstatistiklere göre dünyada kadınların %35'inde, erkeklerin %20'sinde ve hamilelerin %50'sinde demir eksikliği anemisi (kansızlık) görülüyor.

• Demir hem anne hem de bebek için son derece önemli bir mineraldir. Doğru beslenen kadınlarda demir yeterli olabilir ancak hamilelikte demire olan ihtiyaç artar. Hamilelikte demir eksikliği yaşayan annelerin bebeklerinin gelişmesinde ve büyümesinde gerilik söz konusu olabilir.

Derin uyku Alzheimer'dan koruyor

ABD'de yeni yapılan bir çalışmaya göre derin uyku beyin atık ve toksik proteinleri yok etmesinde etkili. Kişi uyumadığında beyin, 'amiloid beta' adı verilen beyin hücrelerine zararlı plakları salgılamaya başlıyor ve Alzheimer hastalığı riski artıyor.

Rochester Üniversitesi Tıp Merkezi (URMC) direktörlerinden ve araştırmayı yürüten Maiken Nedergaard, "Uyku, beyin atık boşaltım sisteminin kritik bir fonksiyonu ve bu araştırmada uykunun ne kadar derinse o kadar iyi olduğunu gördük" diyor. Neegard şöyle devam ediyor: "Bu bulgular ayrıca bireylerin uyku eksikliğinin Alzheimer ya da demans belirtisi olduğunu da ortaya koyuyor."

Gençler dikkat etmeli

Bugün Alzheimer'ın nasıl oluştuğu biliniyor. Bir sinir hücresinin atık ürünü olan beta-amiloid, beyin hücrelerinin etrafındaki boşluklarda birikmeye başlayıp sonunda Alzheimer'a neden olan plakları oluşturuyor. Bunu, sinir hücrelerinin içinde tau proteininin dolaşması ve toksik birikmesi izliyor. Bu değişiklikler, nöronların ölümüne, sinaps kaybına ve Alzheimerlı beyinlerde biliş ile davranışların gözle görülür şekilde bozulmasına yol açıyor.

Ne kadar derin bir uyku uyuduğunuz sağlığınız için düşündüğünüzden daha önemli. ABD'de yeni yapılan bir çalışma, derin uyku ile Alzheimer arasında bağlantı olduğunu ortaya koyuyor. Science Advances Dergisi'nde yer alan araştırmaya göre uyku derinliği, beyin atık ve toksik proteinleri yok etmesinde etkili ve Alzheimer hastalığı riskine karşı koruyor.

Bir geceliğine hiç uyutulmayan 20 insanla yapılan çalışma, uykusuz geçen bir gecenin bile beyin hücrelerine onarılamaz hasarlar verdiğini kanıtladı. Kişi uyumadığında beyin, 'amiloid beta' adı verilen beyin hücrelerine zararlı plakları salgılamaya başlıyor.

Son yıllarda yapılan araştırmalara göre hafıza kaybı ve kafa karışıklığı gibi semptomlar ortaya çıkmadan Alzheimer'ın beyin patolojisi ortalama 20 yıl önce başlıyor. Düzenli uyumayan insanlarda amiloid beta birikiminin düzenli uyuyan insanlara oranla

İPUCU

Yan yatarak uyuyun
Çalışmaması halinde Alzheimer'e yol açabilen gılenfatik sistemin iyi çalışması için yan pozisyonda uyumak öneriliyor. Uzmanlara göre yan yatar pozisyonda uyumak beyni temizleyen sistemin çalışmasını hızlandırıyor. Sistemin uyku sırasında daha aktif olmasını sağlıyor. *Yüzü koyun ve sırt üstü uyumak ise sistemin yavaşlamasına neden oluyor.*

daha fazla oluyor. Yaş aldıkça derin uykuya geçmek zorlaşıyor.

Uzmanlar, genç yaşta uyku problemi yaşayanların yaşlandıklarında Alzheimer hastalığına yakalanma risklerinin arttığını kaydediyor.

YAĞ YAKAN kardiyo hareketi

Yapılan bilimsel araştırmalar gösteriyor ki, kardiyo yapmak hem yağları yakıyor hem bedene güç ve dayanıklılık sağlıyor.

İyi kardiyo egzersizleri kalp atışını artırırken kısa süreli olsalar da kişiyi iyice terletiyor. Haftada 2-3 kez idman yapmanız için işte sizi sıkmayacak ve yağ yakmanıza yarayacak 7 iyi kardiyo hareketi:

1- İp atlama

Yapılan sayısız araştırmaya göre en etkin kardiyo egzersizlerinden biri ip atlamak. Bu araştırmalara bir örnek: 15 hafta boyunca 2 denek grubundan biri egzersizlerine ip atlamayı ekliyor. İp atlayan ekibin denge, çeviklik, dayanıklılık ve kas koordinasyonunda önemli ilerleme kaydettiği ortaya çıkıyor. Aynı zamanda bu egzersiz, özellikle beyin ve vücuttaki tüm kasları birlikte çalıştırdığı için çok değerli. Normal nabızla 30 dakika ip atlayan bir kişi, 400 kalori yakabiliyor. Özellikle göbek bölgesindeki yağlardan kurtulmak isteyenler için birebir. Ayrıca ağırlık takarak, daha farklı atlama teknikleri ve ipi daha hızlı çevirerek harcanan kaloriyi artırmak mümkün.

Vücudunuzdaki inatçı yağları yakmanın yolu, aerobik egzersizlerinden geçiyor. Kardiyo egzersizleri uzun zamandır kas kaybı yarattığı, zaman ve enerji israfından başka işe yaramadığı gerekçeleriyle eleştiri topuna tutuluyor. Peki araştırmalar ne diyor?

2- Halat idmanı

Evet, atlama ipi gibi taşınabilir ve hemen ulaşılabilir olmayabilir. Ama kilo vermede sabırsız olanlar için halatla yapılan egzersizler iyi sonuç veriyor. Crossfit egzersizlerinde karşımıza çıkan "halat" ile tek bir antrenman seansında hem kardiyo hem kuvvet antrenmanı aynı anda yapılabilir. Bu egzersizle kalp atışlarının yüksekliğine göre yüksek kalori yakımı söz konusu. Erkekler 5 dakikalık bir halat idmanında 80 kalori, kadınlar 4 dakikada 45 kaloriye kadar yakabiliyor.

3- Gölge boks

Evde rahatlıkla yapılacak egzersizlerden biri. Hayali yumruklar attığınız bu egzersizde 30-40 dakikada 400 kaloriden fazlasını yakabilirsiniz. Tabii bir boks torbası ya da boks yapabileceğiniz bir arkadaşınız varsa bu kalori miktarını, yüzde 30 ila 50 arasında artırmak da söz konusu. Gölge boks özellikle karın kaslarını çalıştırmaya yarıyor. Tekmeler, dirsek vuruşları da ekleyerek daha fazla kalori yakabilirsiniz.

4- Kürek çekme

Kürek çekme egzersizi tüm vücudu çalıştırması ve kalp atışlarını hızlı artırmasıyla en iyi kardiyo hareketleri arasında haklı yerini alıyor. Tabii kürek çekmek için ya spor salonunda kürek makinesine ya da gerçekten bir kayığa ihtiyacınız var. Bu idmanla yarım saatte 400'e kadar kalori harcanıyor. Özellikle bacaklar, sırt ve bicepsler için faydalı olan bu egzersiz, kas hacmini büyütüyor, kas koordinasyonunu artırıyor.

5- 4'lü Burpee egzersizi

Burpee hareketinde, çömelme, plank, tekrar çömelme ve dikey sıçrama birbirini ardına ve hızla yapılıyor. Çeviklik ve vücut koordinasyonu sağlayan bu hareket serisini her yerde yapmak mümkün. 30 dakikada yaklaşık 355 kalori yaktıran bu idmana farklı varyasyonlarda hareketler eklenebilir; örneğin plank yerine şınav çekilebiliyor böylece kalori yakımı da artıyor.

6- Dağ tırmanışı

Karın kaslarını belirginleştirmede birebir olan dağ tırmanışı, en temel kardiyo hareketlerinden biri olarak biliniyor. Evde kendi başınıza yapabileceğiniz bu harekette şınav pozisyonunda, vücudunuz dümdüz durumdayken sağ ayak sol omuza ve ardından düz olarak sol ayak sağ omuza doğru getiriliyor. Yani eller, kollar ve üst beden sabit olacak şekilde bacaklarla tırmanıyorsunuz. 30 dakikada 300 ila 360 kalori yakan bu idman Burpee de olduğu gibi farklı hareket serileri eklenerek de çeşitlendirilebiliyor.

7- Kutuya yüksek sıçrama

İsminin sizi korkutmasına izin vermeyin... Spor salonlarındaki büyük kutulardan olmasına gerek yok, evde güvenli olduğundan emin olduğunuz yerden yüksek bir platformla bu hareketi yapabilirsiniz. Kendi ağırlığınızla yaptığınız bu egzersizde, squat hareketinden kutuya zıplayarak aynı şekilde squata geçerek yere atlıyorsunuz. 10 dakikada 100 kalori harcatan bu egzersiz, en güçlü kilo verdirici idmanlardan biri.



Başarılı bir girişim proje değil ürün hedefli olmalı



Hayata geçirdiği çalışmalarla pek çok kez “yılın kadın girişimcisi” ödülüne layık görülen Prof. Dr. Aytül Erçil, hayallerinin hayata geçirmeyi başarmış sıra dışı bir isim. Prof. Dr. Aytül Erçil ile girişimcilik ekosistemi ve Türkiye’de girişimci olmak üzerine konuştuk.

Profesyonel iş hayatına akademisyen olarak başlayan Prof. Dr. Aytül Erçil, kısa bir süre sonra rotasını girişimcilğe çevirmiş. Önce piyasa ihtiyaçlarını gözlemlemekle işe başlayan Erçil, teknoloji odağında hayata geçirdiği şirketleri ile başarıyı yakalamış. Girişimcilik kavramının Türk kültürüne yeni girdiği için henüz toplum tarafından tam olarak benimsenmediğini dile getiren Aytül Erçil, “Başıma icat çıkarma gibi deyimlerle büyümüş, maaşlı bir işte çalışmanın yapılabilecek en doğru şey olduğunu düşünen ebeveynlerin çocuklarının riske girmesini istememesi son derece doğal. Başarılı

girişimler çıktıkça bu algılar yavaş yavaş değişmeye başlıyor. Eğitim sistemimizin içine girişimcilikle ilgili unsurların girmesi de bu süreci hızlandıracaktır,” diyor.

Akademisyen kimliğinizin girişimci kimliğinize ne gibi faydaları oldu?

Boğaziçi Üniversitesi’nde elektrik mühendisliği ve matematik eğitimimi tamamladıktan sonra ABD’ye Brown Üniversitesi’ne gittim, 1983’te yüksek lisans ve doktora çalışmalarımı tamamladıktan sonra General Motors Araştırma Laboratuvarı’nda 5 yıl araştırmacı

olarak çalışarak daha önce teorik olarak yaptığım çalışmaların nasıl hayata geçirildiğini gördüm ve bundan büyük keyif aldım. Bunun sonucunda, hayatımda uygulamalı çalışmalar yapmaya karar verdim. 1988’de ise Türkiye’ye döndüm ve Boğaziçi Üniversitesi’ne öğretim üyesi olarak çalışmaya başladım. Boğaziçi Üniversitesi’nde çalışmaya başladıktan sonra Türkiye’deki sanayi kuruluşlarının problemlerini çözmek üzere çeşitli sanayi şirketlerini dolaşmaya, onlarla tanışmaya başladım. Ancak 90’lı yılların başında sanayi kuruluşları üniversitelerle ortak çalışma yürütmeye pek de

sıcak yaklaşmıyordu ve gittiğim çoğu yerden “Bizim sorunumuz yok” yanıtını alarak nazıkçe geri çeviriyordum. Türkiye’deki üniversitelerin bilgi birikimine güvenmiyor, bize önyargılı yaklaşıyorlardı. Pek çok çözümü yabancı şirketlerden almayı tercih ediyorlardı. İşte bu noktada benim girişimcilik öyküm başladı. 1997’de Vistek, sonrasında ise Vispera adlı yapay zeka teknolojileriyle çalışan ileri teknoloji sistem ve makineler tasarlayan ve üreten iki şirket kurduran girişimcilik yolculuğunu başlatan sürecin tohumları böylece atıldı. Akademisyen kimlik, sürekli araştıran, yeni teknolojileri takip eden, katma değer yaratan bir bakış açısı getiriyordu ve ilk günden itibaren global alanda rekabetçi olma yolunda ilerlememizi sağladı.

Defalarca kez yüksek miktarda yatırımlar almış biri olarak sizce başarılı bir girişimin olmazsa olmazları nelerdir?

Bence bir girişimin başarılı olması için en önemli husus doğru ekiple yola çıkmak. Vispera’yı birlikte kurduğumuz Ceyhan Burak Akgül daha önceki şirketim olan Vistek’de Ar-Ge direktörü idi. Çekirdek ekibimiz de Vistek’de birlikte çalıştığımız son derece yetenekli kişilerdi. Bir diğer husus ise odaklanmak. Vispera’yı kurmadan önce detaylı bir araştırma yapıp gireceğimiz alandaki problemlerin analizini yaptık, hangi soruna nasıl bir çözüm üreteceğimiz konusunda uzun uzun tartıştık, ondan sonra faaliyete başladık.

Yatırımcının dikkatinin çekebilme için girişim hangi amaçlara hizmet etmeli?

Yatırımcının ana motivasyonu koydukları parayı katlayarak birkaç yıl sonra exit etmek. Bu hedefe yönelik olarak girişimin uluslararası boyutta büyük bir pazar olması, pazara giriş bariyerlerinin yüksek olması, tercihen patentli bir ürün olması, ekibin icraatı gerçekleştirecek yetenek ve dirayette olması gerekir. Bazı yatırımcılar girişimin sosyal katma değere de önem veriyor.

Vistek teknoloji şirketini kurup Almanlara satmış bir girişimci olarak bu yolda yürümek isteyenlere öneriniz ne olur?

Öncelikle uzun süre çok çalışacaklarının bilincinde olmaları ve buna hazır olmaları



“Bir girişimin başarılı olması için en önemli husus doğru ekiple yola çıkmak.”

lazım. Odaklanmak çok önemli. Nerede fark yaratabileceklerinin, katma değer sağlayabileceklerinin bilincinde olup oraya odaklanmak, proje değil ürün hedefli olmak önemli. Ekibin başarılı bir girişimin olmazsa olmazı. Teknik, finans ve satış bacaklarının tamamının doğru bir ekip tarafından gerçekleştirilmesi çok kritik.

Türkiye’den neden bir unicorn çıkmıyor sizce?

Girişimcilik Türkiye’de oldukça yeni bir olgu. Sermayeye erişim çok kısıtlı. Yatırımcılarda risk alma iştahı çok düşük. Belli seviyeye erişmiş girişimlere destek vermek istiyorlar, erken aşama girişimlerin çok fazla seçeneği olamıyor. Yabancı hayranlığı büyük bir sorun. Son zamanlarda yavaş yavaş değişse de hala birçok firma yurt dışında aynı işi yapan bir firma varsa fiyatı çok daha pahalı olsa bile oradan almayı tercih ediyor. Biz şu an 15 ülkede faaliyet gösteriyoruz, Türkiye’deki firmalara satış sürecimiz yurt dışındakilerin 3 katı daha yavaş. Bürokrasi eskiye göre azalmış olsa bile hala çok ağır.

Türk gençlerinin önündeki en önemli engel sizce hala girişimciliği tam olarak anlayamamış

ebeveynler midir?

Girişimcilik kavramı bizim kültürümüze yeni yeni giriyor, bu yüzden de toplumumuzun DNA’sına henüz girmemiş kavramlar. ‘Başıma icat çıkarma’ gibi deyimlerle büyümüş, maaşlı bir işte çalışmanın yapılabilecek en doğru şey olduğunu düşünen ebeveynlerin çocuklarının riske girmesini istememesi son derece doğal. Eğitim sistemimizin içine girişimcilikle ilgili unsurların girmesi de bu süreci hızlandıracaktır.

Sizce kadınların iş yaşamında ve girişimcilik alanında etkin olması hangi dinamiklere bağlı?

Öncelikle toplumda kadının yeri konusundaki algıların değişmesi lazım, buna da yuva eğitimi aşamasında başlamak lazım. Çocuk kitaplarındaki prototiplerinin değişmesi, kadınların sadece ev hanımı olarak veya belirgin bazı iş kollarında çalıştıklarını gösteren hikayelerin değiştirilmesi lazım. Bir önemli nokta da kadınların kendilerine daha fazla güvenmeleri. Örneğin istatistiklere göre bir kadın açık bir pozisyon için yeterli kriterleri sağladığına %100 emin olduğunda ancak başvurabiliyor, bir erkek ise %60 emin olduğunda o pozisyona başvuruyor.

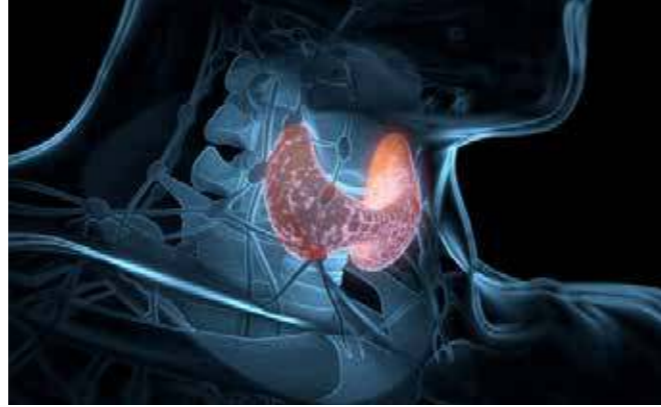
Tiroid'i deşifre ediyoruz

Büyüme, gelişme, metabolizma ve vücut ısısı gibi yaşamsal öneme sahip fonksiyonları düzenleyen hormonları salgılayan tiroidde dair merak edilenleri derledik.

Tiroid bezi neden önemlidir?

Tiroid bezi, vücudun sağlıklı ve enerjik bir şekilde varlığını devam ettirebilmesi için gerekli olan hormonları salgılar. Bu hormonların salgılanması ise iyot minerali sayesinde olur.

Tiroidin az ya da çok çalışması halinde ise yaşamı sekteye uğratan pek çok hastalık ortaya çıkar.



Tiroidin belirtileri nelerdir?

Tiroid hormonunun yeterli ölçülerde üretilmemesi hipotiroidi (tiroid bezinin az çalışması) olarak adlandırılır. Tiroid yetmezliğinin en belirgin işaretleri sürekli yorgunluk ve halsizlik hali, kilo alma, kas ve eklem ağrıları, ciltte kuruma ve pullanma, sıklıkla yaşanan tırnak kırılması ve saç dökülmesidir. Eğer hipotiroidi daha da ilerlemiş bir durumdaysa yüzde şişkinlik ve ödem, kabızlık ve ses kalınlaşması görülmeye başlanır.

Hipotiroidi neden ortaya çıkar?

Özellikle gençlerde ve orta yaşlılarda hipotiroidinin ortaya çıkmasında etkili olan en önemli faktör immünolojik (bağışksal) kaynaklıdır. Yanlış ilaç kullanımı, doğru yapılmayan cerrahi operasyonlar, radyoaktif maddelerle tiroid bezinin yapısının tahrip edilmesi de hipotiroidinin en önemli nedenlerindedir.

Hipotiroidi hastaları nasıl beslenmeli?

Hipotiroidi hastaları sıklıkla kabızlık sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları için liften yana zengin gıdaları tercih etmelidirler. Bu hastalar zayıf bir bağışıklık sistemine sahip oldukları için de A, C, E vitamini yönünden zengin, bağışıklığı kuvvetlendirecek gıdalara beslenme listelerinde yer açmalıdır.



Sık görülen tiroid problemleri nelerdir?

Tiroid bezinin belirgin bir şekilde büyümesi olan guatr, tiroid kanseri, tiroid nodülleri, tiroid bezinin fazla çalışması olan hipertiroid, tiroid hormon üretiminin azalması olan hipotiroid, Tiroid bezinin mikrobik olmayan iltihaplanmasını ifade eden tiroidir.

Hipotiroidi hangi sağlık sorunlarına neden olur?

Erken dönemde fark edilmeyip uzun bir süre boyunca hipotiroidi ile yaşayan hastalarda zamanla kalp yetmezliği görülebilir. Akciğer zarında sıvı birikmesi, solunum güçleşmesi ve karın içinde sıvı toplanması da tiroid bezinin yeterli ölçülerde çalışmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Ayrıca ileri yaşlarda ortaya çıkan ağır hipotiroidi vakalarında ise bellek kaybı, beyin fonksiyonlarında yavaşlama, öğrenme problemleri, depresyon, paronaya ve demans görülebilir. Bu nedenle sıklıkla bu sonuçların yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıktığına dair yanlış bir kaniye vanabilir.

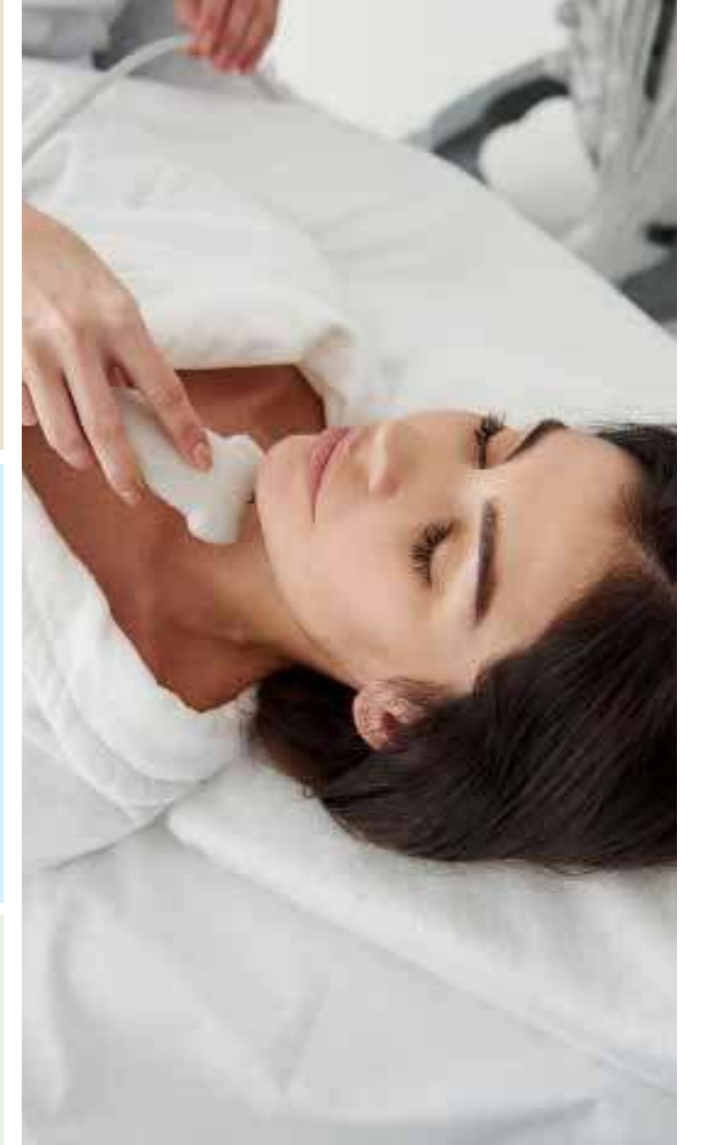
Tiroid hastalıklarının gebeliğe etkisi nedir?

Hipotiroidi ciddi boyutlarda seyreden bir kadının hamile kalması güçleşebilir. Daha hafif olarak seyreden hipotiroidi hastalarının hamileliklerinde ise ölü doğum, düşük, erken doğum gibi sorunlar ortaya çıkabilir, bebeğin zeka gelişimi olumsuz yönde etkilenebilir. Hipotiroidiye sahip olan bir kadın hamilelik süresi boyunca aşırı yorgunluk, halsizlik, çarpıntı, terleme, sıcağa tahammülsüzlük, titreme, aşırı sinirlilik gibi sorunlarla baş başa kalabilir.

Tiroid hormonunun düzenli çalışması için nasıl beslenmeli?

Selenyum minerali tiroid hormonunun varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için hayati bir rol üstlenir. Vücutlarındaki selenyum seviyesini dengede tutmak isteyenler mutlaka sofralarında hindi, balık, karides, mantar, karaciğer, tam tahıllar ve mercimeğe yer açmalıdır. Aynı zamanda tiroit fonksiyonunu geliştirmek için iyottan yana zengin gıdalar da tüketilmelidir.

Derleme kaynaklar:
www.medistate.com.tr
www.yeditepehastanesi.com.tr



Yaz geldi, incecik elbiseler içerisinde kilolarımızı gizlemek de haliyle zorlaştı. Vakit alınan kiloları verme vaktidir, deyip sağlıksız yollara başvurmayın. Aç kalmadan ve sağlığınızdan olmadan kilo vermek de mümkün!

Nasıl sağlıklı zayıflayacağım?

Kışın alınan kiloları vermek için her yaz başı hummalı bir koşuşturma başlıyor. En çok hangi diyet yaktıyor? Hangi spor daha etkili? Yağları parçalayan yeni cihazı duydun mu? Arkadaş toplantılarında, dost meclislerinde bile konu dönüp dolaşp nasıl kilo verileceğine geliyor. Türlü türlü diyetler deniyor kimi zaman ise sağlıktan bile olunuyor. Peki ama üzerine kitaplar, makaleler yazılan, programlar çekilen kilo verme konusunda siz ne yapıyorsunuz? Bizden size tavsiye hangi diyeti uygularsanız uygulayın, hangi sporu yaparsanız yapın temel amacınız sağlıklı bir şekilde kilo vermek olmalı. Aksi taktirde hem verdiğiniz kiloları kolayca geri alırsınız hem de sağlığınızdan olursunuz.

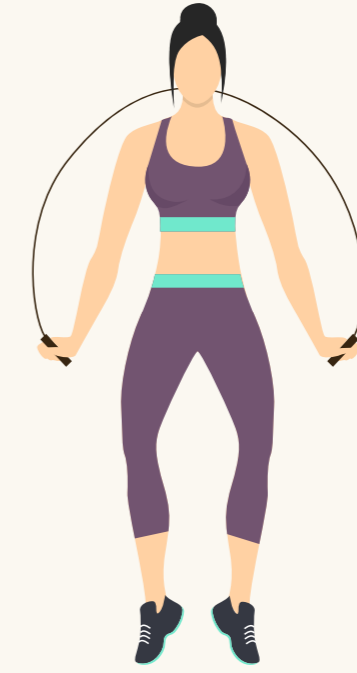
Yağ masum olabilir mi?

Kilosundan memnun olmayan herkesin ortak cümlesi “benim fazla yağlarım var.” Peki ama hepimizin şikayetçi olduğu yağ aslında nedir ve vücudumuz neden yağa ihtiyaç duyar? Tüm canlılar gibi insan da yaşamını devam ettirebilmek için enerjiye gereksinim duyar. Kasların hareket etmesi için ihtiyacı olan enerjinin bir kısmını yağlardan aldığını belirten Türkiye Fizyoterapistler Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Fizyoterapist Furkan Aksungur, “Vücudunuz yağ depolarına aldığınız fazla kalorileri, normal metabolizma gereksiniminizden artanlar ile inşa eder” diyor.



Sandığımızın aksine yağlar normal sınırlar arasında olduğu sürece vücudun sağlıklı işleyişinde önemli rol oynuyor. Peki ama eğer vücudumuzda gerekenin çok daha üzerinde yağ miktarı varsa? İşte bu tam da bu noktada devreye diyet ve spor takviyesi giriyor. Çünkü vücudu normal değerlerin üzerinde (kadınlarda yüzde 30, erkeklerde yüzde 25) yağ oranına sahip biri zamanla kalp damar hastalıklarından diyabet ve obeziteye kadar pek çok sağlık sorunu ile karşı karşıya kalıyor.

Bu nedenle sporu yaşam rutinimize dahil etmek son derece önemli. Ama bilinçli bir şekilde. Yağ yakmak için yapılması gereken ilk şeyin kişinin kendisine özgü bir egzersiz programı oluşturması olduğunu bunun yanında yağların vücut için önemini ve vücudun yağları kullanım mantığının doğru bir şekilde anlaşılması gerektiğini de söyleyen Aksungur, “Yağ yakımı için kuvvet antrenmanları tercih edilebileceği gibi daha spesifik olarak aerobik egzersizler de denenebilir. Burada dikkat edilmesi gereken çok önemli bir tablo ortaya çıkmaktadır. Yağ yakmak için nabızın yükselmesi ve vücudun enerji açığını fark etmesi gerekmektedir. İlk tüketilen besinlerden olan karbonhidrat stokları yağ depoları ile eşlenik harcanır. Yani siz egzersize başladığınızda yağ yakımı da artış gösteren bir şekilde başlamıştır” şeklinde konuşuyor.



Egzersiz, ama ne kadar?

Egzersiz yaparken ancak 20. dakikadan sonra yağ yakmaya başlarsın. Hepimize yıllardır adeta ezberletilen cümle bu değil mi? O zaman o cümleyi rafa kaldırma vakti geldi de geçiyor. Çünkü bu inanış bilimsellikten uzak. Bu teorem 1910 yılında Lauri Pikhala tarafından öne sürülen 20 saniye antrenman ve 10 saniyelik dinlenme periyotlarından oluşan ve adına HITT dediği bir egzersiz programının sonuçları ile çürütüldü. Ayrıca Avustralya’da yapılan bir çalışma da 20 dakika boyunca 12 saniye depar 8 saniye dinlenme şekline spor yapan kadınların, 40 dakika koşu bandı ile kardiyo yapan kadınlara göre 6 kat fazla yağ kaybettiğini ortaya koyuyor. Yine Tokyo Enstitüsü de Tabata adı verilen 4 dakikalık bir egzersiz programı ile uzun soluklu birçok antrenman programlarının çok daha üzerinde bir yağ yakımı sağlandığını ispatladı.

Uzun süre ara vermeden yapılan egzersizler sağlık açısından da pek çok riski beraberinde getirebilir. Aerobik egzersiz başlığı altında yapılan tüm egzersiz çeşitlerini saatlerce yapmak yerine 30 dakika boyunca uygulanmasının yeterli olduğunu belirten Furkan Aksungur, koşu bandında saatlerce yapılan bir koşunun kalbe kontrolsüz bir yük bindireceğine ve dolayısıyla kalp rahatsızlıklarına neden olabileceğine de vurgu yapıyor.

Kişiyeye özel egzersiz planı

Herkesin aynı egzersizle aynı oranda yağ yakması da mümkün olmuyor. Çünkü kişinin cinsiyeti, yaşı, sağlık geçmişi, metabolizma hızı gibi pek çok faktöre bağlı olarak yağ yakım oranı farklıdır. Bu nedenle egzersizin de kişiyeye özgü olması gerekmektedir. Dolayısıyla işin uzmanına danışarak bir egzersiz programı oluşturulması doğru bir yaklaşımdır.

Kilo verememenizin sebebi bunlar olabilir mi?

Belki de sorun daha derinlerde. Kemik gelişimi ve bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde işlemesi üzerinde son derece etkili olan D vitamini eksikliği kilo vermeye engel olabiliyor. Evet yanlış duymadınız; D vitamini eksikliği halinde yağlanma kolaylaşıyor. Kadınlarda oldukça sık görülen D vitamini eksikliğini kilo vermeyi etkileyen unsurların başında geldiğine işaret eden Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı Taylan Kümeli, “D vitamininin kalp, beyin ve pankreas gibi birçok organımızda özel reseptörleri var. D vitamini reseptörlerine sahip dokulardan biri de kaslarımız. D vitamininden mahrum kalan kaslar daha çabuk yoruluyor ve o kasların metabolizmaları bozuluyor. Bu durum da enerji tüketim dengelerini olumsuz etkileyerek, yağlanmayı kolaylaştırıyor. Bir kişide D vitamini değeri 21 mg’ın altındaysa bu rakamı 50-60 mg'lara yükseltmeye çalışıyoruz. Gözlemlerimiz bize gösteriyor ki; D vitamini seviyesi iyileşen kişilerde açlıklarını kontrol etme, daha az yeme ve daha uzun süre tok kalma belirtileri başlıyor. Kilo programlarındaki yağ yakma hızları da artıyor. Ayrıca D vitamini, aynı Omega-3 yağları gibi en fazla karın-göbek bölgesindeki yağların erimesine etki ediyor” diyor.

Kilo verememenin tek sorumlusu elbette D vitamini eksikliği değil. Metabolizmanın yavaşlamasına neden olan bir diğer neden ise hipotiroidi. Depresyon, yorgunluk, eklem ağrısı, kas ağrısı, halsizlik, azalmış tat, kırılğan saç ve tırnaklar hipotiroidinin belirtileri arasında gösteriliyor.

Çocuk gelişimi için önemli

Uyku

Uyku, çocukların gelişiminde hayati rol oynuyor. Kaliteli bir uyku almayan ya da az uyuyan çocuklarda dikkat eksikliği ve öğrenme bozuklukları olabiliyor.

Beyin uyku sırasında dışarıdan değil, vücuttan kaynaklanan verileri işliyor. Yani kaliteli uyku, beynin ve vücudun en verimli şekilde iş görmesi için olmazsa olmaz. Yeteri kadar uykusunu alamayan veya uyumakta güçlük çeken çocuklarda ciddi sağlık sorunları görülebiliyor.

Ne kadar uyumalı?

Her yaş grubunun uyku ihtiyacı değişik oluyor. Örneğin 12 aya kadar bebeklerin günde 13,5 saat, 2-3 yaşındaki çocukların 12-13 saat ve 5 yaşına gelen çocukların 11 saat uyumaları yeterli görülüyor. Okul çağına gelindiğinde ise ilkokul öğrencilerinde 10-11, ortaokul öğrencilerinde 9-10, lise öğrencilerinde 8-9 saatin altında uyduğunda uyku yoksunluğu etkileri yaşanıyor.

Bebeklik, erken çocukluk, okul çağı ve ergenlik dönemlerinin tümünde uyku sorunlarına sık rastlanıyor. Okul öncesi çocukların yaklaşık yüzde 25'inde çeşitli uyku sorunları görülüyor. Okul çağı döneminde ve ergenlerde de yüzde 20-30 oranında uyku sorunu yaşanıyor.

Neden az uyuyor?

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalara göre uykusu azalan çocuk sayısı giderek artıyor. Burada da bilim insanları uyku süresindeki kısalma ile obezite ve diyabet ilişkisine bakıyor.

Çocuklarda uyku sorunları ya çevresel nedenlerle az uyuma ya da uyku hastalıkları nedeniyle uykusunu alamadan uyanma şeklinde görülüyor.

Sebep ne olursa olsun uyku sorunları, çocuklarda konsantrasyon ve öğrenme bozuklukları doğuruyor. Öyle ki dikkat eksikliği sendromu tanısı konulan pek çok çocuğun asıl probleminin uykusuzluk olduğu görülüyor. Michigan Üniversitesi'nde uyku üzerine yapılan bir araştırma, uykuların horlama nedeniyle bozuk olan 866 çocukta



Kaliteli uyku için

- Uyku saatlerinde kararlı olun ve çocuklara sınır koyun.
- Rutinler oluşturun. Uykudan önce sakin ve masal anlatmak, ninni söylemek gibi etkinlikler düzenleyin.
- Bebeğinizi yatağına uyanık halde bırakın ve kendi kendine uyumasını öğretin.
- Uyuduktan sonra yerini değiştirmeyin.
- Uykusu olmayan çocuğu zorla yatağına götürmeyin.
- Yatak odasına cep telefonu sokmayın.
- Odanın karanlık ve sessiz olduğundan emin olun.
- Ağlamaya başladığında odaya hemen dönmeyin, birkaç dakika bekleyin.
- Çocuk her gece belli saatlerde uyku terörü ve uyurgezerlik sorunu yaşıyorsa saati gelmeden 15 dakika/yarım saat önce çocuğu uyandırıp tekrar uyumasını sağlayın.
- Aynı saatte yatıp her sabah aynı saatte uyandırarak biyolojik saatini koşullandırın.
- Yatmadan önce yoğun video oyunları, ya da film seyretmesine engel olun.
- Uyku sorunu 2 haftayı geçerse bir uzmana başvurun.

normal uyuyanlara oranla üç kez daha sık davranış bozuklukları ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlara rastlandığını ortaya koyuyor.

Az uyursa ne olur?

Aynı şekilde kalitesiz uyku, büyüme sorunları da yaratıyor. Gelişme çağındaki çocuklar için özellikle derin uyku dönemlerinde yani gecenin ilk yarısında 01.00-03.00 saatlerinde salgılanan büyüme hormonu fiziksel gelişimde çok önem taşıyor. Çocuklar geç saatlere kadar uyumaz ve bu hormonun salgılandığı saatlerde uyanık kalırlarsa hormonun geliştirici etkisinden yoksun kalıyor ve çelimsiz, zayıf büyüyor.

Uykusuzluk, mental gelişme problemlerini de beraberinde getiriyor. 2,5 ile 6 yaş arası bin 500 çocukta yapılan bir başka



geniş araştırma da 10 saatten az uyuyan çocukların kelime haznelerinde ve bilişsel becerilerinde, 10 saatten çok uyuyanlara oranla belirgin bir azalma olduğunu açıklıyor.

Uykusuz çocuk sürekli olarak bitkin oluyor ve çabuk sinirlenebiliyor. Ruh hali değişimleri yaşayabiliyor. Son 30 yılda yapılan birçok çalışmayla, uyku yoksunluğunun şiddetiyle mental beceri arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlendi. Eğer uykusuzluk yaşayan ergen ise durum, depresyona kadar gidebiliyor.

Kabuslara dikkat!

Çocuklarda uykusuzluk farklı şekillerde ortaya çıkıyor. Uyku sorunlarında en çok strese bağlı uyku bozukluğu sorunu görülüyor. Özellikle stresli bir olay sonrasında çocuklarda ve bebeklerde uyku değişiklikleri fark edilebiliyor.

Rüyasında kabus gören çocuk sayısı da oldukça fazla. Kusurlar, en sık 3-5 yaş arasında görülüyor. Psikolojik stres, yoğun hayal gücü, güvensizlik duygusu, ebeveyn boşanma ve kavgaları/ev-okul değiştirme gibi travmatik olaylar kusurları artırıyor. Bu vakalarda çocuklar panik ya da korku belirtileriyle ağlamaya veya çığlık atmaya başlıyor. Kabus ve karabasanları kontrol edebilmek için, çocukları sürekli izlemeye almak öneriliyor, tabii bu süreçte çocuğun davranışını etkileyecek dıştan gelen sorunların da çözülmesi gerekiyor.

Bir diğer uyku bozukluğu da gece terörü; çocuk uyuduktan yaklaşık iki üç saat sonra ağlayarak ve bağırarak uyanıyor. Burada

aslında çocuk ağır uykuda oluyor o nedenle de uyandırılmaması öneriliyor. Uyurgezerlik de yüzde 15 gibi bir oranla görülüyor. Genellikle 4-8 yaş arasında başlayıp ergenliğe doğru azalıyor. Gözler açık olsa da ağır uyku döneminde olduğu için çocuk eğer uyandırılmazsa sabah bunları hatırlamıyor.

Tabii bir de uyku bozukluklarına reflü, solunum yolu tıkanıklıkları, astım ve alerji gibi tıbbi sorunlar da neden olabiliyor. Bu durumda doktor kontrolünde tedaviler kalıcı çözüm getiriyor.

Okulda düşük performans

Yaş büyüdükçe uyku sorunu devam edebiliyor. Uzmanlar uyku yoksunluğu yaşanmaması için ilkokula gidenlerin 22.00, ortaokul ve liseye gidenlerin 23.00 gibi yatmalarını öneriyor.

Eksik uyku öğrenme problemlerine neden oluyor ve akademik performans düşmesine yol açıyor. 2007 yılında Louisville Üniversitesi'nin yaptığı bir çalışma uyku zamanı 1 hafta süreyle bir saat bile azalan çocuklarda dikkat, konsantrasyon, öğrenme ve hafıza becerilerinde ölçülebilir belirgin azalmalar olduğunu saptıyor.

Ergenlerde sıklıkla gece uykuya dalmakta zorluk, sık uyanma, sabah dinlenmeden uyanma veya çok zor "ayılma", gün içinde yorgunluk ve kolayca uykularının gelmesi şikayetleri görülüyor. Bu yaş grubunda uyku saatinden çalan telefon konuşmaları ya da oyun seanslarına ebeveynlerin özellikle dikkat etmesi ve sınır koyması gerekiyor.



Kırmızı ojenin baş döndüren hikayesi

Günümüzde tırnaklar kırmızı oje ile yetinmiyor. Modern çağın kadınları, manikür salonlarındaki birbirinden yaratıcı uzmanlar sayesinde tırnaklarını birer sanat eserine dönüştürebiliyorlar. Böylece tırnakları, görünümünün en dikkat çekici aksesuarları haline geliyor. Renkler, parlak taşlar, desenler... Liste ne kadar uzarsa uzasin kırmızı ojenin saltanatı ise hala devam ediyor, özellikle yaz aylarında...

Geçmişte tırnak güzelliği...

Tırnak bakımının geçmişi günümüzden 5000 yıl öncesine, Hindistan'a kadar uzanıyor. Hintli kadınlar o zamanlarda başlamışlar

tırnaklarını ve parmak uçlarını kına ile boyamaya. M.Ö. 4000'lerde ise Babil'in güneyinde asil erkekler tırnaklarını kohl ile gölgelendirirdi. Aslında bu uygulama sosyal sınıflarını belirtmek amacıyla yapıldı. Siyah tırnaklar asillere, yeşil tırnaklar da orta sınıfa işaret ederdi.

İlk manikür aletleri ise M.Ö. 3000 yılına ait olan kraliyet mezarlarında bulundu. Bu keşif Mısırlı erkeklerin hem manikür hem de pedikür yaptıklarını gösteriyor. Firavunlar zamanında tırnakların rengi de asaletlerinin birer simgesi oldu. Örneğin, Kleopatra ve Nefertiti tırnaklarını koyu

Ojenin kırmızı rengini alarak kadınların kullanımına sunulması bir mahzende iki Musevi erkek kardeşin buluşudur. Ama manikür ve tırnakların süslenmesinin tarihi çok gerilere uzanır. Öyle ki Babil'e, eski Mısır'a ve Çin diyarına kadar gitmek gerekir. Tırnaklara uygulanan zengin renk skalasının ise kırmızı oje ile başlamış olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Aydan Sümercan-İçerik Fabrikası

kırmızı boyamışlardır. Bu da ellerini gündelik işlerle yıpratmadıklarını göstermektedir. O dönemde alt sınıflardaki kadınların, sadece soluk renklerle tırnaklarını boyamalarına izin verilmekteydi. Tırnakların tarih içindeki yolculuğu dünyanın bir başka coğrafyası olan Çin İmparatorluğu'nda ise bambaşka bir şekilde gelişim gösterir. Çinliler ilk tırnak cilasını yumurta akı, arı balmumu ve bitkisel özleri karıştırarak yapmışlar. Ama daha sonraları asiller M.Ö. 600'lerde tırnaklarını altın ve gümüşle kaplayarak, siyah ve kırmızıya boyayarak asaletlerini vurgulamaya başlamışlar. Görüldüğü gibi tırnak bakımı günümüzden farklı olarak o dönemlerde daha çok sosyal bir anlam içeriyor.

Doğu'da bunlar olup biterken Batılı kadınlar makyaj yapamadığı gibi tırnak süslemelerinden de erdemli görünmek adına uzak kalmış, tırnakları ile ilgilenmeye ancak 20. yüzyıla doğru başlamışlar. Tırnaklar bu yüzyıldan sonra da aksesuarlarla zenginleştirilerek güzelliğin ve bakımlı olmanın dekoratif birer tamamlayıcısı olarak büyük bir gelişim kaydetmiş.

Efsanevi "Fire and Ice"

Bugün tanıdığımız ojenin ilk adımları 1917'lerde atıldı. Reçine bazlı doğal renginde ilk likid tırnak cilası Cutex tarafından üretildi. Ancak pigmentlerle renk verilen opak oje için 1932 yılını beklemek gerekti. Bu yıllarda Charles Revson adında bir girişimci, kadınların tepeden tırnağa güzel ve renkli olmalarını istiyordu. Oysa 1932 yılının güzel ve bakımlı kadınları sıra tırnağa geldiğinde tek renge, daha doğrusu renksiz bir cilaya takılıyorlardı. Revson, kimyacı kardeşiyle evlerinin mahzeninde kolları sıvadı. Bir süre sonra iki Musevi kardeş küçük bir kazanda ilk kırmızı cilayı ürettiler. Küçük bir şişe bulup ona bu parlak kırmızı cilayı doldurdular. Ancak bu ojeyi tırnaklara sürebilmek için fırça da gerekiyordu. Şişeye uygun fırçayı bulmakta hayli zorlandılar. Daha sonra küçük şişe kapağına bir fırça da ekleyerek bugünkü ojenin ilk prototipini ürettiler. Charles, içinde her şeyi bulabileceğiniz yörenin, tek dükkanına "kendi üretimi olan



oje"yi tanıtmaya gitti. "Kadınlar çiçek gibi olmalıydılar. Herkes tırnaklarında renksiz cila kullanıyor, ben size gözünüzü hanımların ellerinden çekemeyeceğiniz kırmızı renkli bir tırnak cilası getirdim..." Revson, atak ve heyecanlı konuşmasıyla dükkan sahibinden ilk siparişi hemen aldı: "100 şişe"!

Sipariş tamam peki ya üretim?

Alelacele şişe siparişi yapıldı, küçük çapta üretim de gerçekleştirildi, ilk kırmızı ojeye bir de ad verilerek satışa çıkarıldı: Bachelor's Carnation...

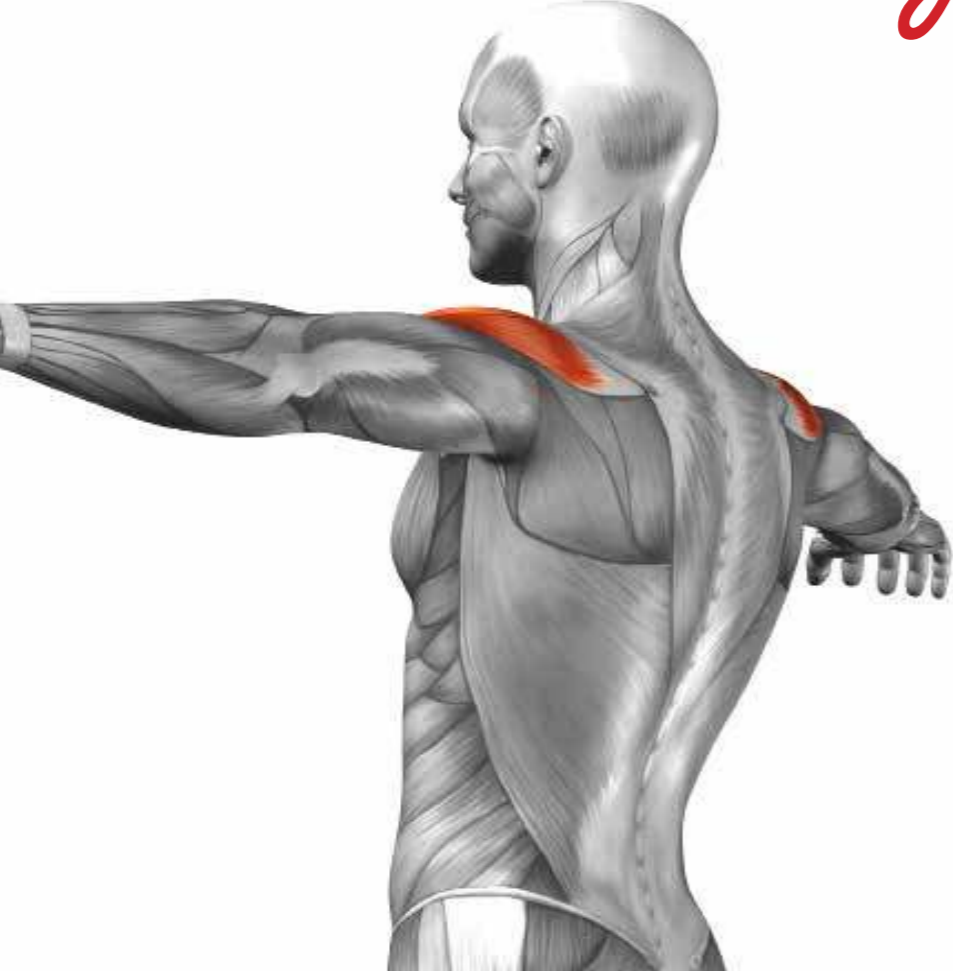
Revson, adındaki bir harfi de değiştirerek kendi markasını yarattı: Revlon! İlk kırmızıyı Mrs. Miniver Rose adıyla ikincisi izledi. 1940 yılında tırnak cilasıyla aynı renkte ruj imalatı da başlatıldı. Revlon firmasını bütün dünyaya tanıtan renk ise 1952'de lanse edilen ve

uzun yıllar kadınların gözdesi olan buzlu kırmızı "Fire and Ice" oldu. Sonra "Love That Pink" ve "Flama Grande" ile pembeler geldi.

Kırmızı ojenin serüveni daha sonra değişen moda renkleriyle çeşitlendi. Tırnaklarla ilgili kozmetik de gelişmelerden nasibini aldı, aynı zamanda tırnakların sağlığı da daha fazla önemsenir oldu.

Günümüzde doğal tırnaklar kadar protez tırnaklar da gözleri kamaştıracak şekilde çeşitlendi. Ama bütün bu zengin çeşitliliğe rağmen kırmızı tırnaklar hala cazibesini korumaya devam ediyor. Daha uzun yıllar boyunca da bu tahtın varisi çıkacak gibi görünmüyor.

Gençliğin yolu kaslarınızdan geçiyor



40 yaşından sonra her 10 yılda kas kitlenizin yüzde 8'ini kaybetme riskiniz var. İyi haber, egzersiz yaparak kas kitlenizi korumanız mümkün. Kasları genç tutmak için de özellikle yürüyüş, yüzme ve tai chi gibi spor dalları öneriliyor.

60 yaş üstündekilerin dörtte biri ve 80 yaş üstü iki kişiden biri gençlik dönemlerinden daha ince kollara ve bacaklara sahip. İlerleyen yaşla gelen beyin ve vücut yaşlanmasına karşı en iyi ilaç spor yapmak. Biraz egzersiz hem modunuzu değiştiriyor hem kas sağlığını korumanıza yardımcı oluyor.

1998 yılında Tufts Üniversitesi'nde Irwin Rosenberg, sarkopeni terimini ortaya attı.

Sarkopeni, yaşlanmayla ilişkili kas kitlesi kaybı anlamına geliyor. Bu rahatsızlık yaş alan kişileri merdiven çıkmak, alışveriş poşetlerini taşımak gibi günlük aktivitelerde bile zorlamaya başlıyor. Sokakta, evde yürürken bile düşmeler meydana gelmeye başlıyor. Bu da yaşlı bireylerde hareketsiz yaşamı doğuruyor ve çalışmayan kaslar daha da zayıflayarak bir kırsaldöngüye giriliyor. Bu noktada birey kendi başına hayatını sürdürmede bile zorlanıyor.

Ama iyi haber şu: Egzersiz ve azimle bu kas kaybını geri döndürmek ve bu zayıflığı azaltmak mümkün. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin mitokondrilerin (özellikle kas ve sinir hücreleri gibi enerji ihtiyacı fazla olan hücrelerde çok sayıda mitokondri bulunur.) sağlığını artırdığını, kaslardaki molekül yapısını iyileştirdiğini ortaya koyuyor. Kasları genç tutmak için özellikle belli spor dalları öneriliyor.



Yürüyüş çok etkili

Hücre metabolizması konusunda yapılan son araştırmalar, belli spor türlerinin yılların mitokondrilerde yarattığı yıpranmayı geri aldığını gösteriyor. Yaş aldıkça iki tür egzersize, aerobik egzersizler ve kardiyolojik çalışmalara odaklanmak önem kazanıyor. Kardiyolojik çalışmaları kalbinizi hızlandırarak, ter atmanıza yardımcı oluyor. Aerobik bazlı spor dalları ise güç kazanmanızı ve kaslarınızın zayıflamasını engelliyor.

Çoğunlukla bu iki grup spor için de pahalı aletlere ya da özel dersler almanıza gerek yok. Örneğin koşuya çıkmak kalbinize iyi gelebilir. Bir araştırmayla 53 yetişkin iki gruba ayrılıyor; iki yıl boyunca bir grup haftanın 4-5 günü uzman eşliğinde spor yapıyor, diğer grup ise yoga ve denge egzersizlerine çalışıyor. Çalışmanın sonunda iki grupta da yoğun spor yapanların kalp performansında belirgin iyileşmeler görülüyor. Uzmanlar özellikle kardiyolojik egzersizlerinin kalpteki sorunlara çare olduğunu belirtiyor.

Yine kardiyolojik sporlardan biri olan yürüyüş de kalp krizi riskini azaltıyor. Geçtiğimiz Eylül ayında The Journal of The American College of Cardiology'de yayınlanan bir çalışmada bilim adamları 50-79 yaş arası 140 bin kadının fiziksel aktivitelerine bakıyor ve yürüyüş yapanların kalp sağlıklarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşıyor. Öyle ki düzenli olarak yürüyüş yapan kadınların, yaşlarına göre kalp krizi geçirme olasılıklarının yüzde 25 daha az olduğu belirleniyor. Uzmanlara göre her 30-45 dakika yürüyüş kalp krizi riskini yüzde 9 azaltıyor.

Kaslar hakkında bilmedikleriniz

40 yaşından sonra her 10 yılda kas kitlenizin yüzde 8'ini kaybetme riskiniz var. Bu durum, 70 yaşında yüzde 25'e yakın kas kaybı anlamına geliyor. Sağlığı korumanın ve hatta eski günlere dönmeyin yolu kaslardan geçiyor. İşte kaslarla ilgili 4 önemli bilgi:

1

Kaslar, vücut geliştirenlerde gördüğünüzün çok ötesi.

Kaslarımız, hareketlerimiz, dengemiz ve duruşumuzda hayati rol oynuyor. Yüksek kas kaybı düşmeler ve hatta kırıklara kadar yol açabiliyor. Doğru beslenme kas kitlesini korumaya yardımcı oluyor. Balık, fasulye, keçi peyniri ve yoğurt gibi proteini yüksek yiyecekler yiyeceğiniz.

2

Yatağa bağlanmayın. Bir hastalık nedeniyle uzun süre yatakta kalmak, ileri yaşlardaki hastalarda kas kaybı yaratabiliyor.

Bu dönemlerde özellikle tamamen hareketsiz kalmamaya özen gösterin, kas kitlenizi korumanız hastalıktan da kolay kurtulmanızı sağlayacak.

3

Ne kadar az yağ o kadar çok kas. Kas dokunuzda ne kadar yağ varsa yaş aldıkça hareket etmekte o kadar zorlanırsınız. İnce ve uzun kas dokusu, kan şekerini dengelemede etkili olur ve kilo alımını azaltır.

4

Her şey mitokondride bitiyor. Her hücre enerjisini oksijeni kullanarak glukoz ve yağ parçalayan mitokondrilerden sağlıyor. Araştırmalara göre haftada 3 gün 45 dakika tempolu yürüyüşle yeni mitokondri oluşmasına sağlayabilirsiniz.



Güç kazandıran sporlar

Tai chi: Çin savunma sporu Tai chi gibi güç kazandıran egzersizler kasların yaşlanmasını geciktiriyor. Bir seri hareketin yavaş bir tempoda yoğun bir konsantrasyonla yapıldığı bu sporda kaslar güçleniyor. Harvard Tıp Okulu profesörlerinden I-Min Lee "Tai chi özellikle yaşlılar için dengeyi sağladığından çok yararlı" diyor. Burada hafif ağırlıklarla çok tekrarlı yapılan egzersizlerin de kas yapımında işe yaradığının altını çizmemiz lazım. Haftada 3-4 kez vücudu zorlamadan ağırlık egzersizleri yapmanın önemi büyük.

Yüzme: Hem kaslara hem demans gibi zihinsel rahatsızlıklara iyi gelen bir spor olarak öne çıkıyor. Yüzme her yaş ve vücut tipine eklemdeki ağırlığı hafifletmesi ve yaralanma riskinin daha düşük olması açısından tavsiye ediliyor. Geçtiğimiz Mart ayında bir nöroloji dergisi, orta yaşta fit kadınların demans sorunu yaşama olasılığının yüzde 88 daha az olduğunu açıklayan bir araştırma yayınladı.

Bisiklet: Bisiklete binmek de ileri yaşlarda kas kaybını korumak için önerilen egzersizlerden biri olarak listede yerini alıyor. Bisiklete binen ileri yaşta kişilerin bağışıklık sisteminin de daha güçlü olduğu bilim adamları tarafından dile getiriliyor. Bu sporu yapanların hem T hücreleri daha aktif çalışıyor hem vücut yağ kitleleri ile kolesterolü daha düşük oluyor. Tüm bu sporların da işaret ettiği gibi kas kaybını yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak kabul etmek zorunda değilsiniz. Dengeli ve doğru beslenme ve yeterli egzersizle buna karşı savaşılabilir ve kas kaybını minimuma indirebilirsiniz.

Sağlığa pedal çevirin



Son yıllarda hobi olmaktan çıkıp adeta bir yaşam biçimi halinde gelen bisiklet, hem ruh ve beden sağlığını iyileştirmenin hem de özgürlük hissini iliklerinize kadar hissetmenizin en kısa yolu.

21. yüzyıl insanının en büyük sorunu hareketsizlik. Hal böyle olunca da pek çok hastalık kapımızı çalıyor. Geçmişte çok daha sık kullanılan bisiklet, doktorların faydalarını sayıya bitirememesi ve gittikçe daha fazla artan çevre bilinci sayesinde günümüzde itibarını geri kazandı diyebiliriz.

Günümüzde bisiklet sürmeyi sadece bir egzersiz şekli olarak nitelendiren toplumların sayısı her geçen gün azalıyor. Zira bisiklet artan çevre bilinci ve gün geçtikçe çözülmesi daha da güçleşen trafik sorunu nedeniyle alternatif bir ulaşım aracı olarak da pek çok ülkede kabul görüyor. Hatta Hollanda gibi ülkelerde neredeyse nüfusun tamamı bisiklet sahibi. Bisikleti bir yaşam kültürü olarak benimseyen ülkede devasa bisiklet park alanları, bisiklet sürücüleri için trafik işaretleri ve trafik lamba sistemleri bulunuyor. Öyle ki yayalardan sonra trafikte geçiş önceliği bisiklet sürücülerine ait. Hollandalılar işi bir adım daha ileri götürmüşler. Ülkede seyahatlerin yaklaşık dörtte biri bisikletlerle yapılıyor dersek bisikletin önemini daha iyi anlatmış oluruz. Hollanda sadece bir örnek. Danimarka, Finlandiya ve İsveç de bisiklet kullanımının yaygın olduğu ülkeler sıralamasında ilk sıralarda yer alıyor.

Bisiklet dostu şehirler

Türkiye'de de bisiklet kullanımını artırmaya yönelik yerel yönetimlerin çalışmalarını dikkat çekiyor. Bu konuda yoğun bir çalışma sergileyen kentlerden biri de İzmir. "Bisiklet Kenti İzmir" olma hedefiyle sahil boyunca oluşturulan bisiklet yollarıyla bisiklet severlere güvenli ve keyifli sürüş imkanı yaratan ve BISİM adı verilen bisiklet kiralama sistemini de hayata geçiren İzmir Büyükşehir Belediyesi, bisikleti bir hobi ve spor aracı olmaktan çıkararak bir yaşam şekli haline getirmeyi amaçlıyor. Benzeri amaçlarla İstanbul Büyükşehir Belediyesi şirketi İSPARK, İSBIKE "Akıllı Bisiklet Paylaşım Sistemi"ni İstanbul genelinde yaygınlaştırmak için çalışıyor. Eskişehir, Antalya ve Sakarya da Türkiye'de bu konuda etkili çalışmalar yapan şehirlerden bazıları.

Hem egzersiz hem motivasyon

Obezite sorununun her geçen gün arttığını düşünürsek bisiklet kullanımıyla egzersizi hayatımıza dahil etmiş oluyoruz. Bisikleti bir meditasyon aracı olarak kullanmak da mümkün. Her gün periyodik olarak bisiklet sürmenin ve bunu bir alışkanlık haline

getirmenin kişiyi hastalıklardan korumada son derece başarılı olduğunu söyleyen Op. Dr. Alp Varlısüha, "Bisiklet kullanımı; kilo verme, kalp ve akciğer sağlığı ve ruh sağlığı için olumlu etkilere sahiptir" diyor. Her yaşta yapılabilecek bir spor dalı olmasıyla da öne çıkan bisiklet, modern çağ insanının en büyük problemi haline gelen stresi azaltma konusunda da etkili. Bisikletin seyir halindeyken zihni olumsuz tüm düşüncelerden arındırarak adeta bir meditasyon görevi üstlendiğine de vurgu yapan Varlısüha, "Vücut spor yaparken endorfin salgılıyor. Endorfin hormonu ise insanda mutluluk hissinin oluşmasını sağlıyor" şeklinde konuşuyor.

Güçlü kaslar için

Bisiklet sürmek sadece kalori yakımına değil aynı anda pek çok kasın harekete geçmesine de yardımcı oluyor. Yapılan araştırmalar bisiklet sürmenin sırt ağrısı, metabolizma hastalıkları, kalp ve damar hastalıklarına iyi geldiğini de ortaya koyuyor.

Bisikletin hamileler için de faydalı olduğu belirtiliyor. Her gün 30-45 dakika arası bisiklet

süren kadınlarda kemik ve kas gücü artıyor, duruş iyileşiyor, esneklik ve dayanıklılık artıyor böylece doğum da kolaylaşıyor. Beyne giden oksijen miktarının artmasını da sağlayan bisiklet, beynin hipokampus bölgesindeki yeni hücre üretimini de desteklemeye yardımcı oluyor. Ayrıca her gün düzenli olarak bisiklet sürülmesi vücuttaki oksijen oranının artmasına ve toksinlerin birikmesinin de önüne geçmeye de yardımcı oluyor.

Çocuklarda denge gelişimi

Vücut direncinin artmasına da katkı sağlayan bisikletin çocukların denge yeteneğinin gelişmesi üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğunu belirten Fizyoterapist Sena Türkoğlu, "Bisiklet, çocuklar için eğlence aracı olarak görülse de hem beden hem de ruh sağlıklarına büyük katkı sağlar. Çeviklik, kondisyon, konsantrasyon ve denge gibi yeteneklerinin gelişmesinin yanı sıra kendine olan güvenlerinin artmasına da yardımcı olur. Çocuklar denge kurabilmeyi bisiklet dışında hiçbir oyuncak ya da araç ile öğrenemezler. Çünkü bisiklet sürerken tüm beden uyum içinde çalışır" diyor.



Türkiye'nin bisikletli belediye başkanı...

Türkiye'nin ve Avrupa'nın önde gelen bisiklet dostu kentlerinden biri olma hedefiyle pek çok çalışmaya imza atan İzmir Belediye Başkanı Tunç Soyer, bisiklet kullanım alışkanlığını tabana yaymak amacıyla bisikletle işe gidiyor. Soyer, bisiklet kullanımını teşvik ederek özellikle çocuklarda bu konudaki farkındalığı artırmak amacıyla 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamalarına da bisikletiyle gitti. Bu konuyu bir adım ileriye taşıyarak makam aracının arka kısmına bisiklet taşıyıcı aparat taktıran Soyer, kentliyi bisikletle daha çok buluşturmak istediğini belirterek "Doğanın ortasında 500 dönümlük bir alanda Olivelo ismiyle bir bisiklet kampı projesini hayata geçirmek istiyoruz" diyor.

Taze otlarla pratik salatalar

Yeşilin farklı tonlarındaki bu pratik salatalar sıcak günler için hafif ve sağlıklı seçenekler olacak...



İspanaklı susamlı salata

Malzemeler

1 çorba kaşığı susam, 2 demet bebek ıspanak, 6-7 adet çeri domates, 6-7 yaprak kıvırcık salata, 2 adet salatalık, 1 adet kırmızı soğan, yarım limon suyu, 1 tatlı kaşığı sirke, tuz, 2 yemek kaşığı zeytinyağı

İspanakları güzelce yıkayıp yaprağına yakın olacak şekilde köklerinden ayırın. Marulları iyice yıkayıp iki parmak kalınlığında doğrayın. Salatalıkları halka halka kesin. Domatesleri ortadan ikiye ayırın. Soğanları yarım ay şeklinde doğrayın. Tüm malzemeleri genişçe bir kaptan harmanlayın. Başka bir kasede yarım limon suyu, 1 tatlı kaşığı sirke, bir tutam tuz, 2 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırın ve hazırladığınız bu sosu salatanın üzerine dökün. Üzerine 1 çorba kaşığı susamı da serpin. Dilerseniz susamları bir tavaya koyup altın sarısı bir renk alana kadar kavurmanız mümkün.



Hindili rokalı salata

Malzemeler

1 adet hindi göğüs, 1 yemek kaşığı kinoa, 1 demet roka, 5 adet çeri domates, 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım limon suyu, tuz

Üzerine kekik, nane ve tuz serptiğiniz hindi göğüs etini genişçe bir tavada her iki tarafı da altın rengini alana kadar az yağda kızartın. Dilerseniz ızgara da yapabilirsiniz. Daha sonra kızarttığınız hindi etlerini bir parmak kalınlığında şeritler halinde kesin. Ayıklayıp güzelce yıkadığınız rokaları genişçe bir kâseye alın üzerine dörde böldüğünüz çeri domatesleri, haşladığınız kinoayı ve mısırı ilave edin. Daha sonra üzerine tuz, zeytinyağı, limon suyu ile yaptığınız sosu dökün.



Rokalı karidesli salata

Malzemeler

1 adet avokado, 1 demet roka, 5 adet çeri domates, yarım limon, zeytinyağı, tuz

Rokaları güzelce yıkayın ve genişçe bir kaba alın. Üzerine dörde böldüğünüz çeri domatesleri ilave edin. Avokadoyu soyup yarım ay şeklinde kesin ve kaseye ilave edin. Tüm malzemenin üzerine haşlanmış olan karidesleri ekleyin. Limon, tuz ve zeytinyağı ile yaptığınız sosu malzemelerin üzerine dökerek güzelce harmanlayın. Dilerseniz limon dilimleri ile salatayı süsleyebilirsiniz.



Maydanozlu bulgurlu salata

Malzemeler

1 su bardağı bulgur, 2 adet domates, 1 demet maydanoz, yarım demet yeşil soğan, 7-8 dal taze nane, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, limon

Bulgurları haşlayın. Tüm malzemeleri iyice yıkayın. Daha sonra maydanozları, naneyi ve soğanı incecik olacak şekilde kıyın. Domatesleri çok küçük küp olacak şekilde doğrayın. Doğradığınız malzemeleri, bulguru, zeytinyağını, tuzu ve limonu derince bir kaptan harmanlayın.



İspanaklı, avokadolu kinoa salatası

Malzemeler

1 çay bardağı haşlanmış kinoa, 1 demet bebek ıspanak, 1 adet avokado, 1 adet domates, 1 adet kırmızı biber, 1 adet sarı biber, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı sirke, tuz, yarım limon suyu

Genişçe bir kaseyin içine güzelce yıkadığınız bebek ıspanakları koyun, üzerine soyup doğradığınız avokadoları, domatesi, kırmızı ve sarı biberleri ilave edin. Haşlanan kinoaları ekleyin. Başka bir kaptan zeytinyağı, sirke ve limonu karıştırarak tüm malzemelerin üzerine döküp harmanlayın.



Sebzelerin taçlandığı zeytinyağlılar



Zeytinyağlı Yaprak Dolması

Malzemeler

250 gr pirinç, 1 kg yaprak, 3 adet kuru soğan, 2 adet domates, yarım demet maydanoz, yarım demet dereotu, 1 yemek kaşığı nane, 1 çay kaşığı karabiber, 1 tatlı kaşığı pul biber, 1 tatlı kaşığı salça, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 yemek kaşığı kuş üzümü, 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık, 1 çay bardağı zeytinyağı, yarım su bardağı su

Soğanı ve domatesleri küp küp doğrayın. Bir tencereye zeytinyağını koyun önce soğanları ilave edip pembeleşinceye kadar soteleyin ardından domatesleri ekleyerek bir miktar daha kavurun. Üzerine salçayı ilave edin 1-2 dakika kavurduktan sonra yıkadığınız pirinçleri, dolmalık fıstıkları ve üzümü ekleyin. İki dakika daha kavurduktan sonra şekeri ve suyu ilave edin. Pirinçler suyu

çekince tencereyi ocaktan alın harcın içine ince ince kıydığınız yeşillikleri ve tüm diğer baharatları ekleyerek karışımı demlenmeye bırakın. Yapraklar taze ise ayıklayıp, tuzlu limonlu kaynar suda hafifçe haşlayın. Eğer yapraklar salamura ise tuzundan arındırmak için birkaç kez temiz suda yıkayın. Yaprakların tüylü yüzü içe gelecek şekilde hazırlamış olduğunuz harçtan koyarak önce yaprakların sağ ve sol kısmını içe katlayın daha sonra uzunlamasına sararak bir kalem şekli elde edin. Tencereye dizdiğiniz ve üzerini bir tabakla kapattığınız sarmaların üzerine çıkacak kadar su ve yarım limon suyu ilave edin. Yaprak dolmaları önce harlı ateşte sonra kısık ateşte pişmeye bırakın. Pirinçler pişince ocağın altını söndürün. Tencereyi kapağı kapalı bir şekilde dinlenmeye bırakın. Soğuyunca servis yapın.

Zeytinyağlı pişirmenin püf noktaları...

- Zeytinyağlı yemeklerin şüphesiz en önemli püf noktası pişerken içerisine bir miktar şeker eklenmesidir. Şeker ile tatlandırılan zeytinyağlıların lezzetine doyum olmaz.
- Zeytinyağlılar soğuk olarak yenir. Ancak soğutmanın da yöntemi var. Eğer tencerenin kapağını kapatılarak soğumaya bırakırsanız lezzetine lezzet katmış olursunuz.

- Zeytinyağlılar bekledikçe güzelleşir, doğru... Fakat zeytinyağlıların tüketilme süresi 2 günü geçmemeli. Aksi takdirde lezzetini kaybetmeye başlarlar.
- Zeytinyağlı yemeğinize biraz daha tat katmak istiyorsanız içine bir miktar sarımsak ilave etmenizi öneririz. Bir deneyin emin olun bu lezzetin müdavimi olacaksınız.
- Zeytinyağlı yemeği pişirdikten sonra üzerine bir miktar çiğ zeytinyağı gezdirmeyi de unutmayın. Bu şekilde lezzetini ikiye katlamış olacaksınız.



Zeytinyağlı Yeşil Fasulye

Malzemeler

1 adet kuru soğan, 4 adet domates, 1 kg. taze fasulye, 3 diş sarımsak, 1 adet kesme şeker, 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı salça, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 su bardağı su

İyice yıkadığınız fasulyelerin baş kısımlarını kesip ortadan uzunlamasına ikiye ayırın. Eğer uzunsalar ortadan 1 ya da 2 parçaya da ayırabilirsiniz. Bir tencerenin içine zeytinyağını koyun üzerine küp doğradığınız kuru soğanı, sarımsağı, küp doğradığınız domatesleri ve salçayı ilave edin. Tüm malzemeleri hafifçe yağda öldürdükten sonra üzerine fasulyeleri, şekeri, tuzu ve suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın önce sebzeler suyunu iyice bırakana kadar yüksek ateşte daha sonra da kısık ateşte pişirin.



Zeytinyağlı Kabak

Malzemeler

4 adet kabak, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı salça, 2 adet domates, 1 adet soğan, yarım demet dereotu, 1 adet kesme şeker, tuz, 1,5 su bardağı su

Kabakların kabuklarını kazıyıp, küçük doğrayın. Bir tencereye zeytinyağını koyup küp küp doğradığınız soğanları ilave edin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine salçayı da ilave edip 3-4 dakika daha kavurun ve iri doğradığınız domatesleri ekleyin. Daha sonra tencereye kabakları koyun. Tuz, karabiber, şeker ve suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp önce harlı sonra kısık ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişirin. Piştikten sonra ocaktan alın ve içine dereotunu da ilave ederek soğumaya bırakın. Dilerseniz pişerken içine yarım çay bardağı pirinç de ilave edebilirsiniz.



Kabak Çiçeği Dolması

Malzemeler

15-20 tane kabak çiçeği, 1 su bardağı pirinç, 1 adet kuru soğan, 1 adet domates, nane, maydanoz, karabiber, tuz, zeytinyağı

Yıkadığınız kabak çiçeklerinin sap kısmındaki yeşillikleri ayıklayın. Çiçeğin içindeki sarı kısmı çıkartın. Bir tencereye zeytinyağını ve küp küp doğradığınız soğanı ilave ederek kavurun. Üzerine ayıklanmış ve yıkanmış pirinci ilave edin. Biraz daha kavurduktan sonra rendelediğiniz domatesi katın. 5 dakika daha bu şekilde kavurduktan sonra üzerine ince ince kıydığınız nane ve maydanozu, karabiberi, tuzu, yarım bardak suyu ilave edin ve demlenmeye bırakın. Soğuyan harçtan kabak çiçeklerinin içine birer tatlı karşı koyun. Çiçeğin üst kısmını katlayıp, katladığınız yer altta kalacak şekilde tencereye dik bir şekilde dizin. Üzerine zeytinyağı gezdirin ve suyunu da ilave edip pişirin.



Zeytinyağlı Enginar

Malzemeler

Yarım su bardağı zeytinyağı, 1 adet kuru soğan, 1 adet patates, 1 adet havuç, 1 su bardağı bezelye, 8 adet ayıklanmış enginar, 1 limonun suyu, 1 su bardağı su, 1 adet küp şeker, 1 çay kaşığı tuz, çeyrek demet dereotu

Enginarları kararmamaları için limonlu suda bekletin. Bir tencereye zeytinyağını koyun. Üzerine küp küp doğradığınız soğanı ilave edin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Daha sonra soğanların üzerine sırasıyla küp doğranmış ve hafifçe haşlanmış patatesleri, havuçları ve bezelyeleri de ekleyip 2-3 dakika kavurun. Tencereye dizdiğiniz enginarların üzerine bu harçtan koyun. Bir kasede 1 adet sıkılmış limon suyu, 1 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz ve 2 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırın ve bu karışımı tencereye ilave edin. Enginarları önce harlı sonra kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı bir şekilde pişmeye bırakın. Enginarlar pişince yine tencerenin kapağı kapalı bir şekilde soğumaya bırakın. Servis yaparken dereotu ile süsleyin.



Zeytinyağlı Bıyık

Malzemeler

Yarım kilo bıyık, 1 adet soğan, 2 diş sarımsak, 2 adet domates, 1 adet kırmızı biber, 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 adet limon, tuz

Bıyıkları temizleyip yıkayın. Daha sonra bir limonun yarısını sıkıp suda bekletin. Küp küp doğradığınız soğanı, biberleri ve ince ince kıydığınız sarımsakları 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı ile hafifçe kavurun. Daha sonra üzerine küp küp doğradığınız domatesleri ilave edin. Harcı 5 dakika kavurduktan sonra bıyıkları, iri iri doğradığınız yarım limonu ve 2 su bardağı sıcak suyu ilave edin. Önce yüksek sonra kısık ateşte kapağı kapalı bir şekilde pişmeye bırakın.

Güzel yaşamın ipuçları

Sağlıklı yaşam

- Güne sindirimi kolay gıdalarla başlayın. Hazım gerektirmeyecek sıvı bir içecek en iyi kahvaltıdır.
- Elma sirkesi vücut kimyasını dengelemeye yardımcı olur. Sabah elma sirkeli bir su ile güne başlayın. Akşam yatmadan önce elma sirkeli bir su ile günü bitirmeye özen gösterin.
- Fermente gıdaları hayatınıza dahil edin.
- Kahve ve çayı bitki çayı, arpa menengiç kahvesi gibi zararsız alternatiflerle değiştirin veya keyif için az ve öz için.
- Yemek yerken konuşmayın, ikinci bir iş yapmayın sadece yemeğe odaklanın. Lokmalarınızı 30-40 kere çiğnemeye özen gösterin.
- Akşam yemeğini erken yiyin. Geç yemek zorunda kaldığınızda da hafif ve hazmı kolay gıdaları tercih edin.
- Elektromanyetik kirlenmeye karşı önlem alın. En azından yatak odanızı arındırın. Üzerinde q-link gibi elektromanyetik koruyucular taşıyın.
- Sabahları ve gün içinde birkaç kez esneme hareketi yapın.



Selda Terek
Holistik Sağlık Danışmanı

Beslenme

- Renkli sebzeler yiyin. Bunlar antioksidan açısından zengindir.
- Yeteri kadar su içtiğinizden emin olun. Herkesin su ihtiyacı farklıdır, unutmayın.
- Daha fazla deniz ürünü yiyin. Bunlar organik minerallerin en zengin olduğu kaynaklardır.
- İşlem görmüş beyaz tahıllar yerine doğallarını tercih edin. Tahıl doğada asla beyaz değildir.

Sağlıklı mutfak

- En sağlıklı ürünler mevsiminde yerel olarak yetiştirilendir. Bunları seçin.
- Pişmiş gıdaları buzdolabında bile olsa 3 günden fazla bekletmeyin.
- Domates bazlı gıdaları plastik kaplarda saklamaktan kaçının.
- Kesme tahtası üzerinde kıyılan otlar uçucu yağların çoğunu kaybederler. Elinizde parçalayarak kullanın.
- Domatesin veya avokadonun hızlı olgunlaşması için delikli torbada bir elma ile bekletin. Elma, olgunlaşma sürecini hızlandıran etilen gazı çıkarır.

4 haftada

fiziğiniz değişsin

İLK HAFTA: TÜM VÜCUT ÇALIŞTIRMA

İlk haftada tüm vücudu kapsayan split antrenmanı yapıyor. "Split training", belirli kas gruplarının günlere ayrılarak ya da yalnızca bir kas grubunun bir antrenman gününde çalışıldığı egzersiz programı. Bu egzersiz programıyla çalışan kaslara dinlenme imkanı veriliyor ve bu da hedeflenen kas kuvvetine ulaşmasını sağlıyor.

İlk hafta sadece üç gün, pazartesi-çarşamba ve cuma günü idman yapın. Aralarda birer gün ve hafta sonu ara vermeniz kaslarınızın dinlenmesi ve kendinize fazla yüklenmemeniz için şart. Aslında ilk hafta en temel fitness hareketleriyle başlanıyor. Hem kendi ağırlığınızla yaptığınız şınav ve mekik gibi egzersizler hem ekstra ağırlıklarla makinelerde göğüs ya da bacak çalışacağınız temel hareketler mevcut. Örneğin ilk gün ağırlıklarla göğüs, makinede sırt, omuz, bacak press, arka bacak, arka kol ve ön kol ağırlık ve mekik egzersizlerinden oluşan bir idman yapıyor. İlk hafta her hareketi 9 kereden 3'er set çalışmanız yeterli olacak. Ağırlıkla yapılan egzersizlerde her sette ağırlık miktarını artırmamız kas gelişimi ve büyümesinde önemli. Mekikler için ise 8 ila 12 kereden 3 set yapmanız öneriliyor.



2. HAFTA: ALT VE ÜST BEDEN

İkinci haftada üst ve alt beden farklı günlerde çalıştırılıyor. Bu hafta boyunca 4 gün çalışmayla örneğin pazartesi-perşembe belden üstünüzü ve salı-cuma ise belden altınızı geliştirecek egzersizler yapacaksınız. Çarşamba ve hafta sonu kasların dinlenmesine izin vermeniz önemli.

Burada ilk haftadaki egzersizlere devam ediliyor. Aradaki fark, her kas grubunu değişik açılı hareketlerle tamamen çalıştırma durumuna geliyorsunuz. Örneğin göğüs egzersizlerinde ağırlıkla göğüs genişletme egzersizinin yanında omuzları ve dirsekleri de ekleyerek daha büyük bir kas kitlesini her kasiyle aktive ediyorsunuz. Bu ikinci haftada egzersiz tekrarları 15'e çıkıyor ve yine 3 setten yapılıyor. Böylece kasların ileride hızlı büyümesini sağlayacak dayanıklılık sağlanıyor.



3. HAFTA:

İTME/ÇEKME/BACAK

Evet, artık idmanın üçüncü haftasındasınız ve program daha eğlenceli bir hal alıyor. Bir gün örneğin pazartesi ve perşembe itme, salı ve cuma çekme, çarşamba ve cumartesi bacaklarınızı geliştiren egzersizleri yapacaksınız. Bu programda tek izin günü pazar.

İtme hareketlerinde omuzlar, göğüs ve tricepsleri (üst kolun arkasında bulunan üç başlı kas) aktive edenler öne çıkarken, çekme serilerinde yine göğüs, omuzun farklı kasları ve bicepsler (iki başlı, omuz ile dirsek arasında kolun iç kısmında bulunan tepeli kas grubu) geliyor. Üçüncü günde ise daha çok alt beden yani bacak ve kalça egzersizleri yapıyor. Bu haftayla özellikle sırt, göğüs ve bacak gibi büyük kas gruplarını çalıştıran egzersizler 3 değil 4 set olarak yapılıyor. Daha küçük kasları yani triceps ve bicepsleri yoran egzersizlerde 3 sete devam.



4. HAFTA: HACİM KAZANMA

Egzersiz programının bu son haftasında yeniden 4 gün idmana dönülüyor. Split antrenmanlarıyla her gün vücudun sadece belli kasları çalışıyor. Ama karnı ve baldır kaslarını haftada 2 gün çalıştırmak gerekiyor.

Bu haftanın programında pazartesi göğüs, triceps ve baldırları, salı günü karnı ve bacak kaslarını, perşembe omuz ve yeniden baldırları geliştiren hareketler yapılırken cuma sırt, biceps ve karnı kasları üzerine yoğunlaşıyor. Çarşamba ve hafta sonu izinlisiniz.

Bu 4 günlük split idmanı fitness dünyasında bilinen etkili bir yöntem. Çünkü bu idmanla son 3 haftada geliştirdiğiniz kasların hacmini artırmak kolayca mümkün oluyor. Yeni hareketlerin eklenmediği bu haftanın tek zorluğu, set sayılarının giderek artması. Büyük kas grupları için yapılabildiğiniz ölçüde 5 setten 10 sete kadar artırmamız öneriliyor.



“Ülkemizde en az 16 milyon obez var”

“Türkler geleneksel beslenme şekli nedeniyle obez olmaz.” Bundan 10-15 yıl önceki düşüncem bu yöndeydi ama istatistikler de gösteriyor ki yanlış düşününler grubundaymışım. Zira açılan fast food restoranları da bu istatistiki verilerin doğruluğunu kanıtlar nitelikte. Peki ama geleceği okuma konusunda nerede hata yaptık. Nasıl oldu da hızla obez olma yolunda ilerleyen bir toplum olduk. Tüm merak etiklerimi Profesör Dr. Halil Coşkun'a sordum.

Türkler obez olmaz diye düşünürdüm sizce nerede yanıldım?

Aslında yemek yeme alışkanlıklarımız ve çevresel faktörlerin değişmesi kaynaklı. 40-50 yıl önce dedelerimizde, babalarımızda bu kadar büyük bir obezite görmüyorduk. Maalesef belli bir dönemden sonra çevresel faktörler değişti, gıda sektöründe çok büyük bir büyüme oldu, temel yeme alışkanlıklarımız değişti, fastfood dediğimiz olay 20-25 yıldır hayatımızda. Şeker Bayramı'nda annem şeker ve çikolatayı saklardı. Bugün çocuklarımız problem yaşamasın, ağlamasın, sıkıntı olmasın diye yüksek kalorili diyetleri çok rahat onlara verebiliyoruz.

Bu gıdalar mı şişmanlığı yaratıyor? Genetikle alakası yok mu?

Sadece gen bozukluğuna bağlı obezite problemleri var ama oranı çok düşük. Örnek veriyorum, Cushing Sendromu dediğimiz bir hastalık var. Suprarenalis'i (böbrek üstü bezleri), hipofizi etkileyebilen, bu hastaların kilolu olacağını biliyoruz ama bunların oranı çok düşük. İkinci olarak ailevi yatkınlık dediğimiz bir olay var. Bu bence

Dünya nüfusu gün geçtikçe şişmanlıyor. Bu durum sanıldığığının aksine basit bir yeme bozukluğundan çok daha derin anlamlar içeriyor. Öyle ki dünyadaki ilk üç ölüm nedeni arasında obezite de yer alıyor. Profesör Dr. Halil Coşkun metabolik hastalıklar üzerine uzmanlaşmış bir genel cerrah. Coşkun'la obezite hakkında konuştuk.

Röportaj: Yaprak Özer

daha önemli. Bazen bunu genetik yatkınlıkla karıştırıyoruz.

Ailevi yatkınlık genetik demek değil.

Değil. Doğru bir şey değil. Neden, çünkü anne babadan birisi kiloluysa çocuğun ileride kilolu olma oranı yüzde 30-40'ları buluyor. Ama ikisi birden kiloluysa o çocuğun kilolu olma oranı yüzde 70-80'lere kadar çıkıyor. Yüzde 100 kilolu olacak diyemeyiz.

Türkiye'de obezite oranı nedir?

Türkiye'de son istatistiklere göre yaklaşık olarak yüzde 22-23 civarı, yani yüzde 20'nin üzerinde bir obezite prevalansımız var. Obezitenin tanımını iyi yapmak lazım. Vücut kitle endeksi dediğimiz bir değer kullanırız.



Profesör Dr. Halil Coşkun

Sadece kişinin kilosu değil, kilosuyla boyunun arasındaki orantı önemli ve bu oranın normali 18 ile 25. Biz 25-30 arasına fazla kilolu, 30'un üzerine de obez diyoruz. Biraz evvel bahsettiğim yaklaşık yüzde 20'lik oran 30 kg ve metrekarenin üzerinde bulunan kişi sayısı. Bugün 80 milyonsak, en az 16 milyon civarında obez ülkemizde var.

Şişmanlık ve obezite beraberinde hangi hastalıklara davetiye çıkartıyor.

Mckinsey Araştırma Enstitüsü 2 – 3 yıl önce bu konu ile ilgili bir çalışma yayınladı. Dünyada önlenebilir ölümü meydana getiren problemleri araştırmışlar. Bir numarada terör, 2 numarada sigara, 3 numarada obezite çıkmış. Aslında obezite önlenebilir,

Engelleyemediğiniz hasta için neler yapıyorsunuz?

Aslına bakarsanız öyle bir noktadayız ki, herkes zaten diyetle doğmaya başladı. Başa çıkamayınca öncelikle diyetisyene gidiliyor, sonraki aşamada egzersiz programları devreye sokuluyor. Bir sonraki aşamada bir hekime gidelim diyorlar. Bu konu ile ilgilenen endokrinologlarımız, dâhiliye hekimlerimiz var. Onların genelde ilk yaptığı şey acaba bu bir hastalıktan kaynaklanabilir mi diye mutlaka bir şekilde kan tetkikleri, birtakım araştırmalarla birlikte obeziteye zemin hazırlayan bir hastalığı var mı diye bakıyoruz. Yüksek oranda çıkmıyor. Çok nadiren çıkar. Çıkmayınca bu sefer deniliyor ki beslenme kontrolü yapmamız lazım, daha çok enerji harcamamız lazım; ama maalesef bunların da büyük bir kısmı yapılmıyor ve sonuçta obezite gitgide artıyor. Son dönemde dünyanın en çok yapılan ameliyatlarından bir tanesi obezite operasyonları.

Mideyi mi küçültüyorsunuz?

Burada yöntemler sadece mide küçültme değil. Genelde mide üzerinde yaptığımız işlemler, bazen işin içerisine ince bağırsakları da katıyoruz. Temelde iki mekanizma var. Birincisi restriksiyon dediğimiz mide hacmini küçültüp kişinin yemek yeme miktarını azaltıyoruz ki, bu işlem yapılırken midenin büyük bir kısmı devre dışı kalınca sadece hacim küçülüyor, mideden salgılanan özel bir hormonumuz var, ghrelin dediğimiz açlık hormonu, bu önemli bir hormon, yüksek oranda buradan salgılanıyor, sadece mideden değil ama yüzde 80'i mideden salgılanır, midenin büyük bir kısmı çıkınca bu hormon sayısında ciddi bir azalma söz konusu. Kişi az yemek yiyor ve kendini daha tok hissetmeye başlıyor ve kilo kaybediyor.

Kelepçe dediğiniz şey nedir?

Kelepçeyi artık yapmıyoruz. Kelepçe, midenin üzerine takılan silikondan bir banttı. Onu sıkığımız vakit yukarıdan aşağıya olan geçişi engelliyordunuz, azaltıyordunuz. Burada midenin yaklaşık yüzde 80'lik kısmı tamamen devre dışı kalıyor. Çıkartıyoruz. Buna tüp mide ameliyatı deniyor ya da



Dünyada önlenebilir ölümler arasında obezite 3. sırada.

sleeve gastrectomy. Bir diğer ameliyat şeklimiz de mideyi küçültüp ince bağırsağı aşağıdaki bir noktadan alıp yukarıya bağlantı yapıyoruz. O zaman hem kişi az yiyor hem de yediği gıdalar on iki parmak bağırsağına uğramayıp, emilmedikleri için bir kısmı atılıyor. Biz buna malabsorbsiyon diyoruz. Emilimi de engelleyerek kişiye kilo kaybettiriyoruz.

Madem çok şişmanım, ameliyatla bunu giderebilirim. Ama bu böyle değil galiba.

Ameliyatlar sihirli değnek değil. Ameliyat çok etkili araç. İyi kullanmak lazım. Ameliyattan sonraki süreçte hastanın beslenme düzeni için özel beslenme uzmanlarımızla yeni beslenmelerini öğrenmeleri gerekiyor. İkincisi mutlaka psikiyatrik ve psikolojik destek almalarını öneriyoruz. Ama bizim ülkemizde birazcık psikiyatrik ve psikolojik destek negatif karşılanıyor. Çok hasta bunu kabul etmek istemiyor. Oysa yemek yemede duygusal yemek yeme bağımlılığı, bazen gece kalkıp yemek yeme bağımlılığı gibi bir sürü farklı sıkıntı var. Bunların sebeplerinin araştırılıp nasıl çözümleneceğinin bir psikiyatrist ya da psikolog tarafından kişiye aktarılması ameliyatın başarısını artırıyor.

Hangi yağ hangi yemekte?

Son dönemde mutfağımıza neredeyse her gün yeni bir yağ çeşidi katılıyor. Hindistan cevizi yağı, avokado yağı hep yeni yeni alıştığımız tadlar... Peki hangi yemekte hangi yağı kullanmak gerekiyor?

Yemeğe lezzetini katan başlıca unsur yağ seçimi. Aslında yağ seçmek yemek pişirmenin ilk basamaklarından biri. Burada iki önemli detaya dikkat etmek gerekiyor: tadına ve dumanlanma noktasına... Dumanlanma noktası, yağın ısıtıldığında 'tütmesine' denk gelen derece anlamına geliyor. Bu ısı yağın yapısının bozulduğu ve zararlı bileşenler ortaya çıkarttığı nokta. Dumanlanma noktasında ortaya çıkan bileşenler kanser riskini bile değiştirebiliyor yani yağı pişirme sürecinde dikkatli olunması gerekiyor. Örneğin kızartma ve sote için kullanılacaksa, yüksek yanma noktali, rafine edilmiş yağları tercih etmek daha doğru.

Yemeklerinizde doğru yağ kullanımı için bilmeniz gerekenleri derleyen öneriler listemize bir göz atın.

KANOLA YAĞI

Bitkisel yağlar yerine kullanılabilir. Keklerde ve ekmeklerde 3 kaşık kanola yağı, çeyrek su bardağı tereyağına denk gelir.
Dumanlanma noktası: 204°C
En iyi kullanımı: Salatalar, ocak yemekleri ve bazı fırın yemekleri.
Tat: Nötr
Raf ömrü: 1 yıl
Saklama şekli: Oda sıcaklığında



HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

Oda sıcaklığında neredeyse katı durumda olur ve sıfıra yakın kaloriye sahiptir.
Dumanlanma noktası: 176°C
En iyi kullanımı: Şeker ve tatlıları kaplamada. Bitkisel yağlar yerine geçebilir. 1 çay kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı, 1 çay kaşığı bitkisel yağ yerine kullanılır. Yarım bardağa yakın Hindistan cevizi yağı ve yarım bardak tereyağını birlikte kullanırsanız bir bardak bitkisel yağ yerine geçebilir.
Tat: Hindistan cevizi
Raf ömrü: 2 yıl
Saklama şekli: Oda sıcaklığında



BADEM YAĞI

Yüksek bir dumanlanma noktası olan bu yağ, yemekte tamamlayıcı olarak kullanıyor ve ustaca katılmış bir tad veriyor.
Dumanlanma noktası: 215 -257°C (saflığına göre değişiyor)
En iyi kullanımı: Soteler ve vog tavada pişirilen yemeklerde (özellikle Asya yemeklerinde).
Tat: Kızarmış badem
Raf ömrü: 3 ay
Saklama şekli: Buzdolabı

AVOKADO YAĞI

Doğal yağlar içinde en yüksek dumanlanma noktasına sahip. Hem tamamlayıcı hem pişirme yağı olarak seçilebilir.
Dumanlanma noktası: 270°C
En iyi kullanımı: Mühürlemede ve vog tavada pişirilen yemeklerde.
Tat: Yumuşak ve kabuklu
Raf ömrü: 1 yıl
Saklama şekli: Buzdolabı (biraz bulanık görünebilir ama oda sıcaklığında hemen çözülür).

ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ YAĞI

Şarap yapımında elde edilir.
Dumanlanma noktası: 200°C
En iyi kullanımı: Soteler, kızartmalar ve salata soslarında.
Tat: Temiz ve hafif
Raf ömrü: 6 ay
Saklama şekli: Buzdolabında

FINDIK YAĞI

Sağlıkta zeytinyağına benzer faydaları var.
Dumanlanma noktası: 221°C
En iyi kullanımı: Hamur işleri, marinasyon ve salata soslarında.
Tat: Yumuşak, kremamsı ve kabuklu.
Raf ömrü: 1 yıl
Saklama şekli: Buzdolabı ya da oda sıcaklığında.

YERFISTIĞI YAĞI

Kızartmalarda şüpheye düşmeden kullanılabilecek bir yağ. Diğer yemeklere de yakışır.
Dumanlanma noktası: 232°C
En iyi kullanımı: Pişirmede ve tat vermek için yemeği sonlarken.
Tat: Hafif, iştah açıcı
Raf ömrü: 3 yıl
Saklama şekli: Oda sıcaklığında.



SUSAM YAĞI

Tad katmak adına Asya mutfağında kullanır.
Dumanlanma noktası: 210°C
En iyi kullanımı: Pişirme, salata sosları ve yemeğin üzerine.
Tat: Susam tadında ve hafifi kabuklu.
Raf ömrü: 1- 2 yıl
Saklama şekli: Buzdolabı

AYÇİÇEK YAĞI

Çok yönlü bir yağdır, uzun süre taze tuttuğu için özellikle kızartmalarda kullanılır.
Dumanlanma noktası: 232°C
En iyi kullanımı: Pişirme, kızartma ve salata sosları.
Tat: Susam tadında ve hafifi kabuklu.
Raf ömrü: 2 yıl
Saklama şekli: Oda sıcaklığında.

CEVİZ YAĞI

Diğer yağlara göre daha çabuk bozulur o yüzden az miktarlarda satın alınması tavsiye edilir.
Dumanlanma noktası: 204°C
En iyi kullanımı: Salata sosları ve yemeğin üzerine.
Tat: Kabuklu
Raf ömrü: 6 ay
Saklama şekli: Buzdolabında.





1 Badem: Doymamış yağlardan yana oldukça zengin olan badem, kötü kolesterolü düşürürken sağlıklı kolesterolün yükselmesine de yardımcı olur. Ancak bademi günde bir avuçtan fazla tüketmemeye özen göstermenizi öneririz.



2 Zeytinyağı: Antioksidandan yana zengin bir besin olan zeytinyağı adeta bir tekli doymamış yağlar deposu. Bu yağlar kötü kolesterolü düşürüp iyi kolesterolü yükseltmeye yardımcı oluyor. Eğer siz de kolesterolünüzü kontrol altına almak istiyorsanız beslenme listenize Akdeniz'in altın sıvısı zeytinyağını dahil edin.

Yulaf: Özellikle kahvaltılarınızın gözbebeği haline gelen yulaf eşsiz bir lif kaynağı. Kolesterolün midede emilmesini önleyici bir jel üreten yulaf, aynı zamanda mideyi uzun süre tok tutmaya da yardımcı bir besin.



Yabanmersini: Kötü kolesterolün kandaki miktarını azaltmaya yardımcı olan yabanmersini eşsiz bir meyve. Her gün bir avuç tüketebilirsiniz. Yabanmersini sayesinde kolesterolü tarihin tozlarına kaldırebilirsiniz.



Domates: Domatesin tam bir likopen kaynağı olduğunu bilmeyen kalmamıştır. Yapılan son araştırmalar ise likopenin vücuttaki kötü kolesterol üretimini engellemeye yardımcı olduğunu ortaya koyuyor.



10 Fındık: Eğer ara öğünler için kolesterolünüzü yükseltmeyecek bir atıştırmalık arıyorsanız fındık bunun için biçilmiş kaftan. Araştırmalar da bunu destekler nitelikte. American Journal of Clinical Nutrition tarafından yayınlanan bir araştırmada, her gün bir avuç fındık tüketen kişilerin bir ay sonunda kolesterolünün yüzde 5,4, LDL kolesterolünün ise yüzde 9,3 oranında düştüğüne yer veriliyor.

Kolesterolü düşürmeye yardımcı

10 mucize besin

“Bu kolesterol nasıl düşer?” sorusu zihninizi meşgul ediyorsa önerilerimizi takip edin.

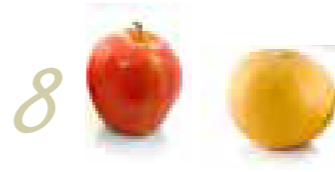
Lipit yani bir yağ çeşidi olan kolesterolün çok azı gıda kaynaklı olup çoğu vücut tarafından sentezlenir. Vücutta hücre zarının daha çok olduğu organ ve dokularda kolesterol daha yoğun olarak bulunur. Her ne kadar sağlıklı hücre oluşumuna devam edebilmesi için vücudumuz kolesterole ihtiyaç duysa da her şeyin olduğu gibi kolesterolün de fazlası damar sertleşmesi, kalp krizi, safra taşı oluşumu gibi sağlık sorunlarına neden olur. Yüksek kolesterol yaşa, sigara ve alkol kullanımına, genetik faktörlere, düzensiz beslenme ve hareketsiz bir yaşama bağlı olarak ortaya çıkabilir. Doğru beslenmeyle vücuttaki kolesterol seviyesi nasıl düşürülebilir.



Çikolata: Büyük küçük demeden herkesin müdavimi olduğu çikolata, dengeli olarak tüketilmesi halinde tam bir kolesterol savar. Zira çikolata kolesterolü düşürmeye katkı sağlayan flavonoid antioksidanlar ve oleik asitlerden yana oldukça zengin. Ancak içerisindeki kakao oranının en az %70 olması koşuluyla.



Sarımsak: İçine dahil olduğu her yemeğe nefes bir tat kazandıran sarımsak, zararlı kolesterolü azaltıp faydalı HDL kolesterolü yükseltmesinin yanı sıra kanı sulandırıyor ve damar sertliğini de önüyor.



Elma ve greyfurt: Elma ve greyfurtun içinde yer alan pektin tam bir kolesterol düşmanı. Ama hemen belirtelim suyu değil meyvenin kendisini tüketmeniz gerekiyor.

Somon: Omega-3 bakımından oldukça zengin olan somon, bu özelliği sayesinde kolesterolü de düşürmeye katkı sağlar. Loma Linda Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen bir araştırma sonuçlarına göre doymuş yağları Omega-3 ile değiştirmek (somon, sardalya ve ringa balığı) vücuttaki iyi kolesterolü ortalama %4 artırmaya yardımcı oluyor.



Menopozu yönetebilirsiniz

Yaşamın doğal bir evresi olan menopoz sürecine doğru bir şekilde hazırlanmak ve bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetebilmek mümkün...

Kadınların adet kanamalarının kesilmesi şeklinde özetlenebilecek olan menopoz dönemi yaklaştıkça stres ve endişe de beraberinde geliyor. “Bundan sonra hayat daha sıkıntılı ve sorunlu” geçecek düşüncesi ile olaya yaklaşan kadınlar süreci daha da zor bir hale getiriyor. Halbuki bu dönemi sağlıklı bir şekilde yaşayabilmek mümkün. İşte size madde madde menopoz dönemi için sağlık önerileri:

- Vücudunuzu toksinlerden arındırmaya özen gösterin.
- Uykunun beden ve ruh sağlığının temel olduğunu unutmayın ve her gün mutlaka 8 saat uyumaya özen gösterin.

- Stres menopozu erken girmenin olduğu kadar bu süreci sorunlu bir şekilde geçirmenin de nedenlerinden biri. Bedeni stresten arındırarak zihin ve ruh bütünlüğünü sağlamak amacıyla yoga gibi meditasyon tekniklerinin yardımına başvurun.

- Menopoz döneminde östrojen hormon eksikliğine bağlı olarak osteoporoz (kemik erimesi) ortaya çıkar. Kemik erimesinin etkilerini minimuma indirmek için doğal bir D vitamini kaynağı olan güneşten olabildiğince yararlanın ve fiziksel aktiviteleri günlük yaşamınıza daha fazla dahil edin. Kalsiyum, magnezyum, çinko, E ve D vitamini içeren besinler tüketmeye özen gösterin.

- Menopoz döneminde kolesterol ve trigliserid düzeyleri yükselir. Bu ise kalp krizi ve felç riskinin ortaya çıkmasına neden olur. Bu nedenle dengeli ve doğru beslenmeye özen gösterilmelidir. Trans yağ tüketilmemeli, taze sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme düzeni oluşturulmalı, şeker kesilmeli, daha



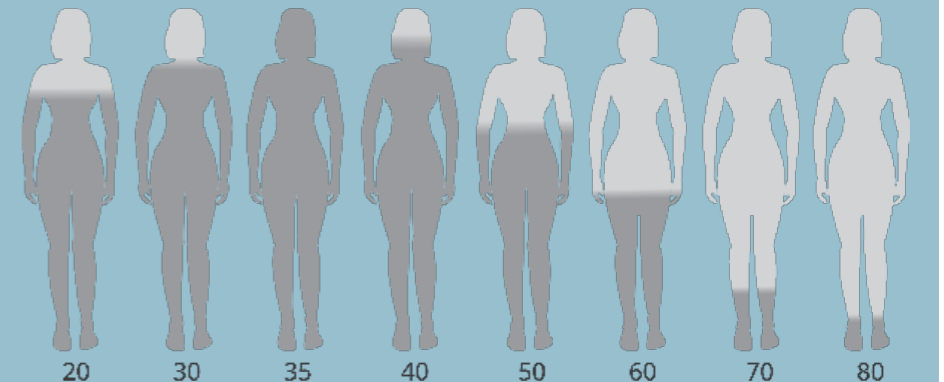
yorgunluk gibi ruhsal değişikliklerin yaşanması da muhtemeldir. Bu nedenle psikolojik destek almak bu süreci doğru yönetmekte son derece yararlı olabilir. Ayrıca uzmanlar depresyon ve sinirlilik halini ortadan kaldırmak için triptofan aminoasidini sağlayan hindi, peynir, yulaf ve kurubaklagiller tüketilmesini öneriyorlar. Triptofan ayrıca serotonin salgılanmasında son derece etkili. Uykuyu ve iştahı düzenlemeye yardımcı olan serotonin aynı zamanda mutluluk demek.

- Sıcak basması hissini bu dönemde sıklıkla yaşar hale geldiyseniz baharatlı besinleri, çikolata, alkol ve kafeini her zamankinden daha da azaltın.

- Yaşamınıza sorunsuz bir şekilde devam edebilmek adına doktor kontrollerinizi ihmal etmeyin. Periyodik olarak smear testi, kan sayımı, karaciğer, tiroit, kalp ve böbrek fonksiyonlarının değerlendirilmesi, meme inceleme tetkikleri ve kemik erime testlerinizi yaptırın.

Derleme kaynaklar: <https://www.memorial.com.tr/Türk-Jinekolojik-Onkoloji-Derneği>

Yaşa göre östrojen miktarı



Aynaların gücü adına!

Yaşam alanlarınızı hem benzersiz hem de olduğundan daha büyük göstermek için aynaların gücüne başvurmaya ne dersiniz?

Ayna kullanma sanatı...

- Hol ve antrede uzun yatay bir ayna mekanı genişletir, ferahlatır.
- Aynaları kendi boyunuz yerine mekanın yüksekliğine göre ayarlayın.
- Aynayı mekanda vurgulamak istediğiniz yerin odak noktasına yerleştirin.
- Tavanda ayna kullanmayı aklınızdan bile geçirmeyin. Tabii mekana ucuz bir hava katmak gibi bir niyetiniz yoksa.
- Aynayı boşluk hissi yaratacak boş bir duvar ya da kolon karşısına konumlandırmayın.

Başarılı bir iç mekan dekorasyonu için büyük bütçeler ayırmanıza gerek yok. Zamansız oluşu, işlevselliği ve dekoratif özellikleriyle göz dolduran aynalar size aradığınızdan daha fazlasını verebilir. Tabii yaşam alanlarınızı iyi analiz etmişseniz. Zira yüksek tavanlı bir duvardaki boşluk hissini çeşitli dekorasyon unsurları ile yumuşatmak mümkünken, alçak tavanlı bir mekanda duvarları dekorasyon unsurları ile doldurmak basık bir hava yaratabilir. Her iki durumda da risk almadan evinize şıklık katmak istiyorsanız atacağınız en doğru adım ayna kullanımına ağırlık vermek olacaktır. Mekandaki eşyalar ile ayna arasındaki orantıyı doğru kurmak son derece önemlidir. Eğer heybetli eşyalarla donatılmış bir mekanda küçük bir ayna kullanırsanız hem dekorasyonun bütünlüğünü bozarsınız hem de aynanın dekorasyona kattığı etkiyi yok edersiniz. Boş bir duvar, giriş ya da kolon karşısına konumlandığı ayna, dekorasyonunuza olumlu yönde katkıda bulunmak şöyle dursun başlı başına bir fiyasko olur.

Büyük ve gösterişli...

Öncelikle stilinizi belirlemelisiniz. Eğer minimalist tarzda bir dekorasyona sahipseniz duvarlarınızı büyük ve gösterişli aynalarla süslemeniz doğru olacaktır. Bu stildeki evlerde fonksiyonel ama az eşya ve bir o kadar da az aksesuar bulunur. Kullanacağınız gösterişli bir ayna evinize farklı bir karakter katar. Eğer yüksek duvarlı bir eve sahipseniz ya da aynayı kullanacağınız mekan büyükse tasarım açısından büyük boyutlarda ve gösterişli bir ayna kullanmak daha akılcı olacaktır.

Derinliği olan ferah mekanlar

Eğer odanız küçük ve fazla gün ışığı almıyorsa diğer dekorasyon öğelerinden rol çalmaması adına görece daha küçük boyutlarda, geometrik desenli veya parçalı görünümlü bir ayna kullanmak uygun olacaktır.



konumlandırılmalıdır. Örneğin eskitilmiş bir konsol ya da şömine odanızın odak noktası olsun istiyorsanız buralarda da ayna kullanabilirsiniz.

Yatak odalarında ayna...

Yatak odalarında odaya şık bir dokunuş katması açısından büyük boy aynaları tercih etmelisiniz tabii odanın genişliği buna müsaitse. Aynanın çevresine yerleştireceğiniz ampullerle bir kulis havası yaratıp mekanın yıldızı olduğunuzu bir kez daha vurgulamak da elinizde. Eğer alanınız küçükse dış kapağı aynalı olan gardiropolar da hem alanı geniş göstermenize yardımcı olacak hem de alandan tasarruf etmenizi sağlayacaktır.

Hayal gücünü harekete geçirin

Çocuk odasında ayna kullanırken tercihinizi eğlenceli ve yaratıcı modellerden yana kullanmalısınız. Çocuklar için tehlike oluşturmayacak yuvarlak ya da elips forma sahip plastik çerçeveli aynaları tercih etmeniz de çocuğunuzun güvenliği açısından son derece önemli.

Banyolar...

Banyoda lavabo üzerine ayna koyma fikri tarih olmak üzere. İsterseniz lavabo üzerine yine de ayna koyun ama yeni trend bir duvar boydan boya ayna ile kaplamak. Bu sayede ışık-zemin-duvar- işlevsellik çemberinde banyonuza çarpıcı bir hava katabilirsiniz. Elbette ki sadece duvar ayna ile kaplayıp geçin demiyoruz. Biraz hayal gücü lütfen! Aynanın köşelerini hasır ip, deniz yıldızları, midye kabukları ya da çakıl taşları ile süslemeniz halinde tamamen kendi zevkinizi ve stilinizi yansıtan bir banyoya sahip olabilirsiniz.

Küçük mekanlarda kullanılan ayna hem mekanı olduğundan daha büyük gösterir hem de ışığı yansıtması nedeniyle mekana ferah bir hava katar. Buradaki temel ipucu aynayı gün ışığı alan alanın tam karşısına konumlandırmaktır. Bu sayede gelen ışığı odanın tamamına dağıtarak evi olduğundan daha fazla ışık alan bir yapıya büründürürsünüz.

Eğer odanız alçak tavanlı ise duvarda tavana yakın bir yerde konumlandırılacak olan aynalar mekanı daha yüksek göstererek basık görünümü kırmaya da yardımcı olurlar. Aynalar az ışık alan ve dar bir yapıya sahip koridorlara da hem ferah bir hava katar hem de doğal bir aydınlık hissi yaratmaya yardımcı olur.

Antreye konumlandığı bir dresuarın üzerine de ayna yerleştirmek akılcı bir seçim olacaktır. Zira bu şekilde hem mekanın doğrusal havasını kesintiye uğratırsınız hem de küçük ışıklar sağlarsınız.

Mekanda bir odak noktası oluşturmak istiyorsanız da aynayı o noktaya

Kirli su zehirlenmelerine dikkat!

Sıcak havalarla birlikte vücudumuzun ihtiyaç duyduğu su miktarı da artar. Ancak güvenilir olmayan kaynaklardan elde edilen sular ve bu sularla yıkanmış gıdalar pek çok hastalığa da neden olabilir. Peki ama su hangi durumlarda zehirler? Kirli su zehirlenmelerinin belirtileri nelerdir? Kirli su zehirlenmelerinde ilk müdahale nasıl ve ne şekilde olmalıdır? Tedavide nasıl bir süreç izlenmelidir?

Kirli su zehirlenmeleri...

Bahar ve yaz ayları ile birlikte kirli su zehirlenmelerinde de artış görülüyor. Zira özellikle sıcak havayı fırsat bilenler kendilerini piknik alanlarına atıyor. Yiyecek ve içeceklerini bu alanlarda bulunan işlem görmemiş sularla yıkayan ve hatta kimi zaman bu suların içenler ise büyük bir tehlikeyle karşı karşıya kalıyorlar: kirli su zehirlenmeleri...

Akan suyun temiz olduğu yaygın inancının aksine bu sulara insan ve hayvan dışkıları karışmış olabiliyor. Bu durum ise patojen mikroorganizmaların suda hızla üremesine ve çoğalmasında etkili oluyor. Adeta zararlı bir mikroorganizma yuvası olan suların içilmesi ya da bu sularla yıkanan sebze ve meyvelerin çiğ ya da kabuğunun soyulmadan tüketilmesiyle mikroplar insan vücuduna geçiyor. Sonunda tifo, kolera, dizanteri ve benzeri hastalıkların yanı sıra kirli su zehirlenmelerine de neden oluyor. Suyun bir bulaşma kaynağı olmasını engellemenin yolu ise kullanılmadan önce kaynatmadan veya dezenfektasyon işleminden geçiyor.

Yaz ayları ile birlikte vücudun su ihtiyacı da artıyor. Su, eğer hijyenik koşullar çerçevesinde ve doğru kaynaklardan elde edilmezse pek çok hastalığa davetiye çıkarabiliyor.

Kirli sularda yaşayan mikroorganizmalar...

Kirli sularda yaşayarak rahatsızlıklara neden olan pek çok mikroorganizma bulunuyor. Bu mikroorganizmalar arasında en bilinenler Escherichia coli, Salmonella ve Shigella türü bakteriler; kısaca "amip" olarak bilinen Entamoeba histolytica ile Cryptosporidium parvum ve Giardia intestinalis gibi parazitler; Hepatit A, Rota ve Adeno gibi virüslerdir. Bu mikroorganizmalar özellikle sıcak yaz aylarında uzun süre canlılıklarını koruyabilme ve hızla çoğalabilme özelliğine sahiptirler. Bu ve benzeri suların vücuda alınması halinde de mide ve bağırsak rahatsızlıkları meydana gelebiliyor. Ancak bu tür zehirlenmelere maruz kalmış kişilerin güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmayan bebek ya da yaşlı kişiler olması halinde bu mikroorganizmalar ölüme kadar varan ciddi rahatsızlıklara neden olabiliyorlar.



Suyun faydaları

Elbette hijyen koşullarına uygun suların sağlığa faydaları saymakla bitmiyor.

- Yeterli miktarda su içmek daha fazla kalori harcanmasını sağlar.
- Aç karna su içildiğinde vücuttaki zararlı maddelerin atılması kolaylaşır.
- Cildin nemi ve gerginliği artar, kırışıklıklar önlenir.
- Cilde yumuşaklık ve parlaklık verir.
- Selülit oluşumunu engeller.
- Böbreklerin çalışmasını düzene sokar, idrar yollarını kum ve taş oluşumundan korur.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Ağız kuruluğunu ve ağız kokusunu önler.
- Eklem hareketlerini kolaylaştırır.
- Sağlık açısından çok önemli olan iyot, kalsiyum, sodyum gibi pek çok mineral suyla alınır.

Zehirlenme belirtileri...

Temizliğinden şüphe duyduğunuz bir suyu içtiniz ya da yiyeceklerinizi bu su ile yıkadınız ve tükettiniz. Kısa bir süre sonra da vücudunuzda kusma, ishal ve ateş gibi belirtiler görülmeye başladıysa bu durum kirli su zehirlenmesi yaşadığınıza bir işarettir. Kusma, sonrasında da ishal ile devam eden mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıklarına sebep olan kirli su zehirlenmelerine de gıda zehirlenmesi denildiğini belirten Dr. Koray Akay, "Herhangi bir besinde bakteri bulunmasa da kirli su ile yıkandığında yine zehirlenme yaratabilir. Bu tip zehirlenmelerde bağışıklık sistemi güçlü olmayan, vücut direnci düşük kişiler için riskli durumlar ortaya çıkabilir. Tehlikeli hastalıklarla savaşan kişiler, küçük bebekler, çok yaşlı kişiler derisli gruplardadır. Şebeke sularının temizlik kontrolüne, dışarda gıdalarımızı yıkadığımız sulara ya da kaynağını bilmediğimiz sulara dikkat etmeli, bilmediğimiz su kaynaklarını içmemeli ya da besinlerimizi yıkamamalıyız" şeklinde konuşuyor.

Nasıl tedavi edilir?

Kirli su zehirlenmelerinde ilk aşamada kusma ve ishale bağlı olarak kaybedilen sıvının yerine konulmasına odaklanılmalıdır. Kusmayı ya da ishali durdurmaya çalışmanın doğru bir yöntem olmadığına işaret eden Dr. Koray Akay, zehrin vücuttan atılması için bunun gerekli bir süreç olduğuna vurgu yapıyor. Ağızdan sıvı alma konusunda sorun yaşayan hastaların ise hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurarak damardan sıvı takviyesi almaları gerektiğini kaydediyor. İlk müdahalenin ardından iyileşene kadar hastanın yağsız ve posasız gıdalar ile beslenmesini de tavsiye eden Akay, "Ekmeğe, yağsız haşlama veya izgara et, yoğurt ve pirinç lapası gibi gıdalar almak; çiğ sebze ve meyveler ile tatlı ve yağlı yiyeceklerden soslu yemeklerden kaçınmak, yoğurt ve yağsız peynir yemek önemlidir. Fakat en çok dikkat edilmesi gereken husus bol miktarda su tüketilmesidir" diyor.

Hijyenik olmayan havuzlar da mikrop kaynağı

Kirli su zehirlenmeleri yalnızca yeme ve içme ile gerçekleşmiyor. Zira kimi zaman yüzme havuzları da oldukça ciddi birer mikrop kaynağı olabiliyor. İçindeki suyun dezenfeksiyonunun ve değişim sıklığının doğru bir şekilde yapılmamasına bağlı olarak zehirlenmelere neden olabiliyor. Hijyen koşullarına uygun olarak hizmet vermeyen havuzlar nedeniyle göz, kulak, cilt ve idrar yolları enfeksiyonları, bu suların yutulması halinde de kusma ve ishaller görülebiliyor.

Herhangi bir besinde bakteri bulunmasa da kirli su ile yıkandığında yine zehirlenme yaratabilir.



Gıdalar çöpe gitmesin!

Dünyanın büyük bir kısmı açlıkla mücadele ederken diğer kısmı bilgi yetersizliğinden dolayı tüketilebilir durumdaki gıdayı çöpe atıyor. “Gıda Kaybı ve Etiket Okuma Araştırması” tüketicilerin gıda kaybına yol açan davranışlarının sadece bununla da sınırlı olmadığını gösteriyor.

Her gün milyonlarca kullanılabilir gıda tüketicilerde oluşan yanlış algı ve yeterli bilgi sahibi olamama nedeniyle çöple buluşuyor.

Gıda Güvenliği Derneği'nin tüketicilerin gıda kaybına yol açan algı ve davranışlarını belirlemek amacıyla 26 şehirde 18-65 yaş arası 1.545 kişi ile görüşerek yaptığı “Gıda

Kayıbı ve Etiket Okuma Araştırması” çarpıcı sonuçlar içeriyor. Araştırmaya göre hanelerde en fazla atığa dönüşen gıda ürünleri %42 ile sebze ve meyve, %41 ile süt ve süt ürünleri. Ekmek ise toplumsal normlar nedeniyle çok fazla çöpe atılmıyor. Tüketicilerin %87'si bayatlayan ekmekleri atmak yerine farklı şekillerde değerlendirme yoluna gidiyor.

Etiketler doğru okunamadığı için çöpe gıdan gıda oranı: %72.

Gıda Kaybı ve Etiket Okuma Araştırması'na göre tüketicilerin sadece %86'sı son tüketim tarihinin ne anlama geldiğini biliyor. Söz konusu tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) olduğunda ise durum daha kötü bir tablo çiziyor zira

tavsiye edilen tüketim tarihini bilenlerin oranı %26. Son tüketim tarihi geçmiş olan gıdaların kesinlikle tüketilmemesi gerekiyor. Ancak gıdaların tadı, kokusu ve görünüşlerinde herhangi bir bozulma yoksa tavsiye edilen tüketim tarihi geçen gıdaları tüketmek sanıldığı kadar sağlıklı için bir tehlike oluşturmuyor. Buna rağmen tüketicilerin %72'i tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) geçmiş gıdayı çöpe attıklarını belirtiyorlar.

Tüketiciler gıda etiketlerini anlaşılır bulmuyor

Yapılan araştırmaya göre tüketicilerin %62'si etiketlerdeki tarih bilgilerinin kolay anlaşılır olmadığını ifade ediyor. Bu durumun en önemli sebeplerinden birisi, paketin üzerindeki rakamların okunaklı olmaması veya iç içe geçmesi. Araştırmaya katılan tüketicilerin %55'inin savı bu.

Araştırmaya katılanların %42'si bilgilerin paket üzerinde kolay bulunmamasını, %42'si rakamların silik olmasını ve %38'i pakette birden fazla tarihin yer almasını kafa karıştırıcı buluyor. Tüketicilerin etiket bilgilerini en çok okuduğu gıda ürünü ise %83 ile süt ve süt ürünleri. Bunu %64 ile et ve et ürünleri ve %55 ile dondurulmuş ürünler takip ediyor.

En çok sebze-meyve atılıyor

Evlerde en çok çöpe atılan gıdaların başında %42 ile taze meyve ve sebze, %41 ile süt ve süt ürünleri geliyor. Gıdaların daha uzun süre saklamanın formülü olarak da konserve öne çıkıyor. 10 hanenin 3'ünde konserve yapıyor. Ekmek ise çöple buluşan gıdalar arasında son sıralarda yer alıyor. Bu sonucun ortaya çıkmasında ekmeğe karşı oluşmuş toplumsal duyarlılık ve farkındalık etkili oluyor. Araştırmaya katılanların %87'si bayatlayan ekmekleri çöpe atmak yerine köfte içi veya yumurtalı ekmek yapımında kullanarak değerlendirmeye çalışıyor.

Konu restoran ölçeğinde incelendiğinde ise daha vahim bir tablo ortaya çıkıyor. Zira katılımcılara “restoranda yiyemediğiniz yemeği paket yaptırır mısınız?” sorusu sorulduğunda tüketicilerin %21'i “her zaman” paket

Gıda Güvenliği Derneği'nden israfı önleyecek ipuçları...

- Alışverişe çıkmadan önce mutlaka alışveriş listesi yapılmalı.
- Listenin dışına çıkılmamalı ve listedeki malzemeler ihtiyacın gerektirdiği kadar alınmalı.
- Hızlı bir şekilde tüketilmeyecekse raf ömrü kısa olan gıdalar alınmamalı.
- Alışverişte et, kanatlı ve balık grubunu en son alınmalı.
- Buzluğa konulacak etler yemeklerde kullanılmak üzere porsiyonlara ayrılmalı.
- Bozulmalara sebebiyet vermemek adına buzdolabının sıcaklığı ve buzlanma oranı düzenli olarak kontrol edilmeli.
- Uzun süredir tüketilmeyi bekleyen gıdalar buzdolabında ön taraflarda konumlandırılmalı.
- Yumuşamış meyve ve sebze atmak yerine değerlendirilmeli.
- Pişmiş sebzeler çorba, püre veya salatalarda kullanılmalı.
- Yemekler bozulmaması için küçük porsiyonlar şeklinde ısıtılıp, servis edilmeli.

yaptıyor, restoranın teklif etmesi halinde ise paket yaptırmayanların %50'si fikrinin değişebileceğini kaydediyor.

Alternatif çözümler

Araştırma, gıda kaybını ortadan kaldıracak alternatif çözümlerin tüketiciler tarafından kabul gördüğünü de ortaya koyuyor.

Tüketicilerin %57'si kendilerine yöneltilen hangi ürünlerin ayrı bir reyonda ve daha uygun fiyata satılabileceği sorusuna “şekli bozuk ama tüketilebilir taze meyve ve sebzeler” şeklinde cevap veriyor. Bunu %40 ile “son tüketim tarihi yaklaşmış ürünler” takip ediyor. Tavsiye edilen tüketim tarihi geçmiş ürünleri tüketmenin sağlık açısından zararlı olmadığı konusunda az saydıkları tüketicinin bilgi sahibi olması nedeniyle tüketicilerin sadece %27'si ayrı bir reyonda tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) geçmiş ürünlerin satılabileceğini ifade ediyor.

Ayrıca, her 5 kişiden 1'i, gıda kayıplarını engelleyebileceği düşüncesiyle yemekte kullanılacak tüm malzemelerin temizlenmiş, düşük gramajda veya tek öğünlük porsiyonlarda satılmasına sıcak baktığını kaydediyor.

Araştırmaya katılanların %52'si ise restoranlarda sunulan büyük porsiyonların gıda israfına neden olduğunu düşünüyor. Ancak buna rağmen %62'si israfı azaltmak için porsiyonların küçültülmesine de karşı çıkıyor.



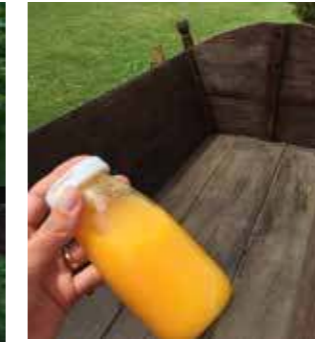
Sağlıklı yaşamı şişeliyor...

Doğal beslenme felsefesini girişimci ruhuyla sentezleyerek kendi markasını yaratan Sevcan Darcan ile anne olduktan sonraki süreçte yaşama dair farkındalığının ne yönde değiştiğini ve katkı maddesi kullanmadan ürettiği ürünlerine dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



"Sağlıklı bir yaşam için kişinin hem bedenini hem de ruhunu doğru bir biçimde beslemesi gerektiğine inanıyorum."

konuda yoğun bir çaba sarf ediyorum. Şekerli, asitli, gazlı içecekler ya da fastfood tarzı yiyecekler tüketmek yerine fırsat buldukça birlikte sağlıklı içecek ve yiyecekler hazırlayıp, tüketiyoruz. Eğer dışarda bir gün geçiyorsak güvendiğim sağlıklı mutfakları tercih ediyoruz. Maalesef yapılan araştırmalar da gösteriyor ki obezite oranı çocuklarda da yetişkinlerde de her geçen gün hızla artıyor. Buna bağlı olarak da tip 2 diyabet, kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları ve kanser gibi birçok hastalık ortaya çıkıyor. Aslında bu hastalıkların temeline inildiğinde çocukluk çağında geliştiği ortaya çıkıyor. Çocukluk çağında bozulmuş bir sistemi düzeltmek ve yine çocuk yaşta kazanılmış alışkanlıkları ileriki yaşlarda değiştirmek oldukça zor. Bu nedenle çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığını çocuk yaşta öğretebilirsek daha sağlıklı nesiller yaratabiliriz.



Bir gıda mühendisi olarak profesyonel iş yaşamı boyunca Türkiye'nin önde gelen şirketlerinin üretim, Ar-Ge, laboratuvar ve kalite yönetim süreçlerinde yer alan Sevcan Darcan'ın hayatı bebeğinin doğumuyla bambaşka bir yöne doğru evrilmiş. Kurumsal hayata ara verdiği bu süreçte çocuğu ve sevdiği için özenle seçtiği meyve ve sebzelerden hazırladığı soğuk sıkım suların yakın çevresi tarafından da sevilmesi üzerine kolları sıvayıp denemelere başlamış. Üretmeyi seven, girişimci ruhlu bir anne olarak işi bir adım daha öteye taşımış ve workshoplara, eğitimlere katılarak kendisini geliştirmeye karar vermiş. Tüm bu süreç boyunca elde ettiği deneyim ve bilgi birikimini ürüne dönüştürme kararı sonrasında her bir damlasında sağlık kokan Mia Juice markası ortaya çıkmış. Ürünlerini ev ortamında ve hiçbir katkı maddesi kullanmadan hazırlayan Mia Juice markasının yaratıcısı Sevcan Darcan ile sağlıklı yaşama dair konuştuk.

Sizi benzer ürünlerden farklı kılan nedir?

Ürünlerimiz cold pressed detoks suları; ısıtılmamış, pastörize edilmemiş ve katkısız olduğundan pazarda bulunan en saf meyve ve sebze suyudur diyebiliriz. Ürün portföyümüzde kişisel detoks paketleri, sağlıklı kalpler mutlu çocuklar kids paketleri, buğday çimi suyu, kış shotları (zencefil ve zerdeçal), raw food glutensiz sağlıklı yiyecekler bulunuyor. Bir gıda mühendisi olarak bilinçli bir yaklaşımla, ürünlerimi oldukça hijyenik bir ortama sahip olan "evimin mutfağında" doğal ürünlerle hazırlamaya çalışıyorum. Ürünlerim ambalaj materyali olarak cam şişe kullanmaya özen gösteriyorum. Bu sayede de geri dönüşüme destek oluyorum. Bu anlayışı halihazırda "Şişeni Getir Juice'ni Götü" kampanyamız ile de destekliyoruz. Kampanya dahilinde tüketicilerimiz her 15 şişe karşılığında bir Juice hediye kazanarak geri dönüşüme destek oluyor. Böylece hep beraber ekolojik yaşamı destekliyoruz.

Ürünleriniz için yerli üreticilerle çalışıyorsunuz...

Sizin de ifade ettiğiniz gibi tedarikçilerimin çoğu yerli üretici. Kullandığım bademi Datça'dan sebze ve meyvelerimi ise Çatalca'da anlaşmalı olduğumuz tamamı ilaçsız tarım yapan üreticiden temin ediyorum. Bu sayede yerli üretime katkı sağlıyorum. Hammaddenin yerli kaynaklardan temin edilmesi ise tüketicide güven duygusunun oluşmasını sağlıyor. Tüm ürünleri doğal ve sağlıklı olanlardan kullanmam uzun vadede tüketicide "güvenilir marka" imajının pekiştirilmesine yardımcı oluyor.

Tüketicilerinden nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?

Gıda mühendisi bilinçli bir anne olarak ürünlerimi doğallıktan ödün vermeden taze malzemelerden üretmem nedeniyle tüketicilerim ürünlere koşulsuz güven duyduklarını belirtiyorlar. Ayrıca raf ömrü 72 saat olan ürünleri kişiye özel bir şekilde hazırlamam da tüketiciler tarafından takdir edilen bir başka husus.

Kişiselleştirilmiş ürünler günümüzün yeni trendi. Siz bu konuda neler yapıyorsunuz?

Ürünlerimizin tamamı aslında kişinin beklentilerine göre (kilo verme, sağlıklı yaşam, kilo kontrolü ve detoks) hazırlıyoruz. Diyetisyen, bütünsel sağlık eğitmeni ve gıda mühendisinden meydana gelen bir ekip olarak içeceklerin menü içerik planlamasını yaparken de ortaklaşa karar veriyoruz. Ürünlerimizi oluşturmadan önce müşterilerimizle bir sağlık sorunu olup olmadıkları, ilaç kullanıp kullanmadıkları ya da herhangi bir gıdaya alerjisi olup olmadıklarına dair ön görüşme yapıyoruz. Bu görüşme sonrasında aldığımız notlar doğrultusunda ürünlerimizi konsültasyon testleri yapılmasını isteyebiliyor. Böylece yapmış olduğumuz çalışma kişinin beklentilerine tümüyle hitap ediyor ve program sonrasında olumlu sonuç alma oranımız daha da artıyor.

Sağlıklı yaşam sizin için ne ifade ediyor?

Sağlıklı yaşam kişinin ruh ve beden sağlığının dengede olması halidir. Sağlıklı bir yaşam için kişinin hem bedenini hem de ruhunu doğru bir biçimde beslemesi gerektiğine inanıyorum. Sporun bir yaşam şekli haline getirmek, doğru beslenmek ve pozitif düşünmek sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazlarından. Bu şekilde yaşadığınız taktirde birçok hastalıktan da kendinizi korumuş oluyorsunuz. Ben imkanlarım doğrultusunda haftada en az 1 saat açık hava yürüyüşü ve yoga yaparak bedenimi ve ruhumu arındırarak, her şeyden önemlisi doğru beslenerek sağlığımı yatırım yapıyorum.

Bir anne olarak çocuğunuzun beslenmesinde neleri ön planda tutuyorsunuz?

Gıda mühendisi bir anne olarak çocuk beslenmesi benim çok önem verdiğim bir konu. Kızımın beslenmesine bebekliğinden itibaren dikkat etmeye çalıştım hala da bu

Sağlıklı beslenme konusunda bir bilinç oluşturmak için neler yapıyorsunuz?

Elbette beslenme alışkanlığı sadece ebeveyn kontrolünde olabilecek bir şey değil. Okul çağında olan bir çocuğun okul beslenmesi de düzenli olmalı ve okulların da bu doğrultuda çocuklarımızın bilinçlenmesi adına birtakım projelere öncülük etmesi gerektiğine inanıyorum. Önümüzdeki süreçte bulunduğumuz bölgedeki anaokulu ve kreşlerde sağlıklı meyve suyu ve çim suyu projesi yürütmeyi düşünüyoruz. Her okulun kendi imkanları doğrultusunda ürünlerini yetiştirme ve sıkma olanağı olmalı. Çocuklar kendileri yetiştirmeli, kendileri sıkmalı ve içmeli.

Mükemmel et pişirmenin 5 yolu

O pahalı restoranlarda yediğiniz etin tadını evde yaptığınızla aynı değil mi? Orada tattığınız lezzete ulaşmanın mümkün olmadığını mı düşünüyorsunuz? Yanılıyorsunuz. O halde şimdi gelin eti ev ortamında mükemmel bir şekilde nasıl pişireceğinize bir bakalım.

1. İşin sırrı kesimde

Etten iyi sonuç almak için ilk aşamaya yani hayvanın kesimine gidilmeli. Yorgun ve yaşlı hayvanı kesmemek gerekiyor; çünkü eti sert oluyor. İsteddiğiniz kadar dinlendirin yine de yumuşamaz. Ayrıca hayvan kesildikten sonra eti en az bir gün dinlenmeye bırakılmalı. Dinlendirilmeyen et hazımsızlığa neden oluyor. Etin sinirsiz olması da kolay pişmesine katkıda bulunur. Hayvanın güneş gören, sırt bölgesindeki etler daha yumuşak ve lezzetli

Evinizde de restoran kalitesinde et pişirmeniz mümkün. Önemli olan birkaç noktaya dikkat ettiğinizde ağızlaraya layık lezzetler yaratabilirsiniz.

olduğunu da belirtmekte fayda var. Bunun yanında lezzetli ikiye katlamak için etin minimum 2,5 cm kalınlığında dilimlerde kesilmesi ve dövülmemesi öneriliyor.

2. Marinasyon işlemi

Eteri pişirmeden önce marine etmek son derece önemli. Marinasyon=etin alometifarikası da denilebilir. Eti marine ederken sertleşmeye neden olduğu için tuz eklenmesi önerilmiyor.

Tuz ve baharatları etin pişmesine yakın eklemelisiniz. Ayrıca size altın değerinde bir tüyo daha etler pişerken ya da marinasyona damlatacağınız birkaç damla sirke hem etlerin yumuşacık olmasına hem de daha kısa sürede pişmesine yardımcı oluyor. Lezzeti de cabası.

3. Mühürleme

Eti çok pişirmek de yanlış bir uygulama bu şekilde etteki protein ve vitaminleri yok etme

ihtimali çok yüksek. Etin lezzeti suyuyla beraber akıp gitsin istemiyorsanız ete mühürleme işlemi yapmalısınız. Mühürleme ne diyecek olursanız kısaca yüksek ısıya sahip ızgara ya da tavada etin her tarafını 30 saniye kadar pişirmek olarak özetlemek mümkün. Mühürleme, kabuk görevi görüp etin suyunun dışarı çıkmasını önleyecektir.

4. Nerede pişirmeli?

Gelelim hangi eti hangi nerede pişireceğinize eğer mangal ve odun ateşinde pişirecekseniz antrikot, döküm tavada pişirecekseniz bonfileyi tercih edin.

Eğer tavada ya da tencerede et yaptıysanız ve etiniz suyunu saldıysa aromasını da kaybetti diye üzülmeyin. Durumu kurtaracak taktikler de var elbet. Böyle bir durumla karşı karşıya

kalmanız halinde "basting" işleminin yardımına başvurmalısınız. Basting, bir kaşık veya keçe yardımıyla etin pişerken kaybettiği suyu tekrar etin üzerine akıtma işlemi olarak özetlenebilir. Bu işlem sayesinde etin aromasının da geçtiği su ile ete lezzetini, yumuşaklığını ve rengi geri kazandırmış oluruz.

Eğer haşlama et yapacaksanız etleri tencerede suyu çekene kadar kavurun daha sonra soğan ve havuç gibi kök sebzeleri ilave edip bir miktar daha kavurun ve üzerine sıcak suyu yavaş yavaş ilave ederek eti yumuşayana kadar pişirin.

5. Nasıl pişirmeli?

Tercihiniz kontrfile et ise bu etin bonfile ve

Aklınızda Bulunsun

- Eti buzluktan kullanacaksanız, önce buzdolabının alt rafında çözdürün, sonra oda sıcaklığına alın. Buzluktan aldığınız eti dışarıda çözdürmeyin.

- Eti tavada çevirirken çatal kullanmayı da unutun çünkü bu şekilde eti delersiniz ve etin kendi öz suyunun akıp gitmesine neden olur, kupkuru ve lezzetsiz bir et yemek zorunda kalırsınız.

- Etin piştiğini anlamak için bıçakla arasını çizip bakmayın. Üstten parmağınızla bastırıp anlayabilirsiniz; işaret parmağıyla baş parmak arasındaki boşluktaki gibi bir yumuşaklık kıvamı uygundur.

- Eti piştikten sonra alıp hemen servis etmek doğru değildir. Zira et bu süreçte de hala pişmeye devam eder. Suyunu içinde hapsedmek için birkaç dakika bekledikten sonra servis yapmak en doğrusudur.

antrikota oranla daha sert bir et olduğunu göz önünde bulundurun. Yağ, süt ve yoğurttan oluşan marinasyonun içinde beklettikten sonra az yağlı bir et olması nedeniyle yağda pişirmek daha doğru olacaktır.

Bonfile için uygun pişirme tekniği mangaldır. İnce bir et olduğu için üzerine zeytinyağı ve tuz döktükten sonra mangala bırakmak yeterlidir. Dört kez çevirmek yeterli olacaktır.

Antrikot pişirecekseniz karabiber, zeytinyağı ve süt karışımı doğru marinasyon olacaktır. Önceden ısıttığınız döküm tavada her iki yüzünü mühürledikten sonra ızgaraya atın her iki yüzünü ve etin yan kısımlarını da pişirmeyi ihmal etmeyin.

Doğru gardırop nasıl hazırlanır?

Mümkün olan en az kıyafetle zamansız şıklık yaratmak sizce mümkün mü? Her ortama uyum sağlayabilecek kurtarıcı kıyafetler hakkında bir bilginiz var mı? Lüks Marka Danışmanı Bihter Ayyıldız, şık ürünlerle bezenmiş bir gardırop yaratmanın yollarını anlattı.

Sadelik ve şıklık sizce hangi düzlemde kesilir? Az ama öz kıyafetlerle şıklık yaratmak mümkün müdür? Gardırobunuz sizi ne kadar yansıtıyor? Peki ya siz kıyafetlerinizi seçerken hangi kriterleri göz önünde bulunduruyorsunuz? Doğru kıyafetlerden meydana gelen bir gardırop oluşturmanın yolunun bilinçli tüketimden geçtiğini kaydeden Lüks Marka Danışmanı Bihter Ayyıldız, "Gardıroplarımız bizim sırtımızda hayat boyunca bir yük. Bu yükten kurtulmak da çok şık giyinmek de kesinlikle mümkün. Hep söylenen bir şeydir ama uygulanmaz; ucuz alışveriş yapmamak ilk şart" diyor.

Kalite ayrıntıda gizli...

Hemen hepimizin bildiği ünlü bir İngiliz sözü vardır: Ucuz alacak kadar zengin değilim. Lüks Marka Danışmanı Bihter Ayyıldız da bu söze sonuna kadar katılıyor. İyi bir gardırop oluşturmanın ilk kuralının kalitesiz ürünlerden uzak durmak olduğunu kaydeden Ayyıldız, ikinci altın kuralı da kişinin kendi vizyonunu ve yüzünü iyi tanıması olarak özetliyor. Bir gardıropta olması gereken temel ürünlere de değinen Bihter Ayyıldız, olmazları şöyle aktarıyor: "Çok iyi kesimli bir cigitte pantolon, havuç etek, jean ve çok kaliteli %100 ipek beyaz gömlek, bir siyah blazer, bir 'nude', bir siyah ya da bir lacivert loafer,

bir vizon ve bir siyah deri çanta, bir kaşmir palto, bir trenkot, bir beyaz t-hsirt, kemik ve siyah boğazlı kaşmir kazak, dümdüz siyah orta boy bir topuklu ayakkabıyla mükemmel şeyler ortaya çıkabilir.

Orta boylu topuktan kastımız 8-10 pont. Bu çok önemli bir detay. Çünkü gülümseme kadının en önemli aksesuarıdır. Uzun saatler ayakta durmanız gereken bir resepsiyon ya da bir iş toplantısında topuklu giydiğiniz zaman fiziksel görüntünüz iyi olabilir ama siz bilmeden gülümsememiz uçup gider. O gülümsemeyi taze tutmak için de topuktan feragat edebilirsiniz."

Kıyafet alırken en önemli detayın kumaş kalitesi olduğunu da vurgu yapan Ayyıldız, "Ne alacaksanız alın mutlaka %100 kumaşlardan olmalı. Yani kaşmir giyiyorsak kaşmir yün olacak kesinlikle içinde polyesteri olmayacak, ipek giyiyorsak %100 ipek olacak, paltomuz kaşmir olamıyorsa yün olmalı. Bu kumaşlar kendinizi iyi hissetmenize de neden olacak. Ayrıca karşımızdaki kişi bizim omuzumuza ya da kolumuza dokunduğunda o kumaşın kalitesini o da hissetmeli. Bu çok önemli. Bu gardırobu bir sezonda yapmak da gerekmiyor. Her sezon bir parça olarak da bu gardırobu oluşturmak mümkün. Aslında baktığımızda her sezon küçük küçük alışverişler yapıyoruz. Bu alışverişleri topladığınızda çok büyük montanlı alışverişler ortaya çıkıyor. Çok yerine az ama kaliteli ürünler olarak işe başlayabiliriz. Örneğin ben geçen kış kaşmir paltomu istemeyerek verdim ve o platonu 20 yıl giymiştim. Ben fiyatları 20 yıla bölerek hesaplıyorum. Böyle bir dolapla her zaman çok basic giyinebilirsiniz ama çok şık da olursunuz. Bunları sezon içerisinde renkli fularlar, aksesuarla zenginleştirip farklılaştırabilirsiniz" diyor.

Aksesuarın kıyafeti tamamlayarak şık görünüme vurucu bir hava kattığına da değinen Ayyıldız, "Bir kadının mutlaka bir inci, bir tek taş küpesi, kendi proporsiyonlarına göre zarif bir saati olmalı. Mesela ince bilekli veya kısa boylu kadınların moda diye büyük saatler takması çok yanlış" şeklinde konuşuyor.

Doğru stil kendini tanımakla başlar...

Doğru kıyafet seçiminin ve şık görünmenin kişinin kendisini tanıması ile mümkün olabileceğini söyleyen Ayyıldız, "Mesela ben ceketleri hep omuza alıyorum çünkü ben kısa boylu bir insanım. Böylece enden alan kazanıyorum. Alan kazanmak toplumda çok önemli bir şeydir. Bir yere girdiğinizde ya boyla fark edilirsiniz ya parfümünüzle ya da giydiğiniz kıyafetin volümüyle ama asla ekstravagan bir tarzla değil.



Her sezon küçük küçük alışverişler yapıyoruz. Bu alışverişleri topladığınızda çok büyük montanlı alışverişler ortaya çıkıyor. Çok yerine az ama kaliteli ürünler olarak işe başlayabiliriz.

türlü provasını önceden yapmanız gerekiyor" diyor.

Erkeklerle yönelik olarak da tüyolar veren Bihter Ayyıldız, "Türk erkekleri için söyleyeceğim çok şey var. İtalyan modasından çok etkilenmeyin. Çünkü İtalyan erkekleri çok zayıf ve uzun bacaklı. Ama bizim erkeklerimiz toplu kısa boylu olarak bu dar pantolonları giydiği zaman o istediğimiz görüntüler elde edilmiyor. Bütün stil tamamen detaylarda saklı. Taktığınız saatten tutun da loafer'in içinde giydiğiniz görünmeyen çoraba kadar... Yani isterseniz en iyi loafer'i giyin eğer çorap bir kenardan gözüküyorsa o stil hatalıdır. Bu sizin kendi yapınızla ilgili de karşıdaki insana bir fikir veriyor. Bu fikir sizin iş yapma şeklinize kadar gidiyor. Stil 'ondan bir şey olmaz, bundan bir şey olmaz,' gibi bir şey değil. Çok ciddiye almak gerekiyor" şeklinde konuşuyor.

Sayfalar dolusu lezzet

Gastronomi Trendleri

Yazar: Hülya Kurgun
Yayınevi: Detay Yayıncılık

Bu kitabı okumayı tamamladığınızda; moleküler gastronomi, fonksiyonel gıdalar ya da füzyon mutfağı gibi gastronomi ekosistemi trendleri hakkında bilgi sahibi olmanın yanında bu ekosistem içinden ve dışından trendleri etkileyen faktörleri de değerlendirmiş olacaksınız. Ayrıca, kendi tarlasında organik üretim yapan çiftçi, yeşil restoranında yaratıcı münöler sunan şef ve hücrel tarım uygulamaları için laboratuvarında çalışma yapan bilim insanlarının gastronomi ekosisteminin geleceğini nasıl şekillendirdiğine tanık olacaksınız.



Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler

Yazar: Jean Anthelme, Brillat Savarin
Yayınevi: Oğlak Yayıncılık

Gasterea güzel sanatların 10'uncu perisidir: Damak zevklerini yönetir. Lezzeti zevk açısından olduğu gibi, acı açısından da ele alır; lezzetin yol açabileceği dereceli heyecanları keşfetmiştir, bunun etkilerini düzenlemiş ve kendisine saygısı olan bir insanın asla aşmaması gereken sınırları belirlemiştir. Mutfak sanatı, sanatların en eskisidir, Sofra zevki her yaşta, her koşulda, her ülkede ve her gün vardır. Yeni bir yemeğin keşfi, insan ırkının mutluluğuna, bir yıldızın keşfinden daha çok katkıda bulunur.



Aşk Kokulu Baharatlar

Yazar: Maria Ekmekçioğlu
Yayınevi: İnkılâp Kitabevi

İçerisinde birbirinden güzel yemek tariflerinin fotoğraflarıyla birlikte yer aldığı ve Maria Ekmekçioğlu'nun ilgi uyandıran, neşeli üslubuyla zenginleştiği kitap, baharatları kullanmanın püf noktalarına da yer veriyor.



Kahvaltıya Dair Her Şey

Yazar: Süleyman Dilsiz
Yayınevi: Alfa Yayıncılık

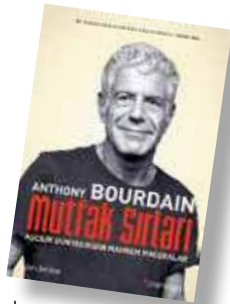
Kahvaltının da kitabı mı olur mu, diyebilirsiniz. Erken ya da geç (brunch) kahvaltılarda yapılabilecek 100'den fazla tarif, yazarın özgün dokunuşlarıyla bu kitapta buluşturuyor. Kahvaltı kültürümüzde bilinmesi gerekenler de pratik bilgiler halinde bölüm başlarında paylaşılıyor.



Mutfak Sırları

Yazar: Anthony Bourdain
Yayınevi: Domingo Yayınevi

Sahil barlarından zirvedeki restoranlara, bulaşıkçılıktan büyük şefliğe, Tokyo'dan Paris'e oradan New York'a, isyanlar ve alevlerle dolu bir mesleğin sunabileceği hemen her şeyi yaşayan Anthony Bourdain'in kitabı, ağzınızı sulandıracak kadar lezzetli, gülmekten karnınızı ağrıtabilecek kadar eğlenceli.



Hazır Alma Kendin Yap!

Yazar: Hülya Erol
Yayınevi: Hayyikitap

40 seneyi aşkın bir süredir halk mutfağımız ve yemek kültürümüz üzerine araştırma yapan Hülya Erol engin birikimini, anneanneden miras tariflerini, komşu teyzelerin mutfak sırlarını, köylerimiz usullerini Hazır Alma Kendin Yap kitabında okuyucuyla paylaşıyor. Hazır Alma Kendin Yap, bizi eski zamanların ağaç gölgeleri, üzüm asmaları, kümesten kaçınılan yumurtaları, taze pişmiş yufkaları arasında güzel bir yolculuğa çıkarıyor.



PINAR'DAN YEPYENİ FRİİ



Doğal kaynak suyu ile meyve suyu
birleşti, üstelik vitaminli.



KAHVATI SOFRALARININ KLASIĐI PINAR KLASİK SUCUK



  @illakipinarsucuk