

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2020-04

GELECEK
TRENDLERİ

UZUN VE SAĞLIKLI
YAŞAMIN
PÜF NOKTALARI

PRATİK BİLGİLER
ÖZEL SÖYLEŞİLER
ENFES TARİFLER

2021 BÜYÜK MANİFESTO

KIRMIZI
YILBAŞI



Yeni yıl kahvaltısının klasığı



Merhabalar,

Yıl sonu - yıl başı biraz yorgun düşmüş olsak da umutlu değerlendirme zamanlarıdır. Bardağın dolu tarafından bakmanın her koşulda faydasına inanıyorum. Güzel Yaşa felsefesi daha iyi bir yaşam deneyimine işaret ediyor. Güzel ve leziz yemekler, şık sofralar, yeni tarifler, sağlığa adanmış bir hayat, sporla gelen çeviklik, sıcak arkadaşlıklar, toplumun hiçbir kesimini geride bırakmadan hareket, hayattan keyif almak, mutlu olmayı öğrenmek, başkalarına yardım etmek gibi ve daha birçok değeri barındırıyor. Dergimizin sayfalarına yıl içerisinde değişik dozlarda yansıyan bu görüşlerin hiçbirinden taviz vermedik. 2020'nin neredeyse her günü inandıklarımıza daha fazla sahip çıkmak gerektiğini gösterdi.

Yeni bir yılı açarken gözüm gelecek trendlerine takılır. Aralarından The Economist dergisinin "The World 2021" Editörü deneyimli gazeteci Tom Standage'in 10 maddesi hem pratik hem gerçekçi geldi, esinlenerek paylaşmak isterim.

Bir anolojiyle açmış görüşlerini, "...şans oyunlarının çoğunda en anlamlı sayı 21'dir..." diyor. Belli ki, 2021'i biraz şans oyunlarında kazanmaya biraz da kazanırken tutulduğumuz risklere benzetiyor. Doğru; hayat, şans ile riskin armonisi değil mi... Önemli olan doğru değerlendirerek pozisyon almak. Unutmayalım, Güzel Yaşa'm öngörebildiğimiz ölçüde mümkün.

1. Aşı Diplomasisi. Nasıl, ne kadar, nereye, ne zaman dağıtılacağı, endişelerimizi süslemeye devam edecek. Ve bakalım kaçımız bu aşılardan birini uygulatmak isteyeceğiz.
2. Yamalı Ekonomi. İlk kez dünyanın tamamı aynı gemide hissetti. Ekonomik krizden çıkış ulusal yönetimlerce farklı farklı ele alınsa da krizden çıkış parçalı bulutlu.
3. Yeni Dünya Düzeni. Böyle bir düzenden söz etmek mümkün mü?... Yeni Amerikan Takımı, yıkılan küreselleşmeyi tamir edebilecek mi?
4. ABD Çin savaşının 2021'de ortadan kalkacağını beklemek yanlış, etkisini birlikte yaşamaya devam edeceğiz.
5. Şirketler hedef tahtası. Yukarıdan devletler bastırıldı aşağıdan çalışanlar ile tüketiciler... Kurumsal devrim çeşitlemelerine hazırlıklı olalım.
6. Tekno birey. Video konferans, e-alışveriş, uzaktan çalışma, mesafeli eğitim... sırada ne var kim bilir?
7. Seyahat rüyalarımızda. Güzel bir lükstü. Hava yolu şirketlerinden otellere üniversitelerden uçak sanayine negatif etkisi artarak devam edecek.
8. İklim. Belki de en güzel şey oldu. Yüzde yüz diyemesem de kıymetini anladık. Bu dersi daha yakından çalışacağız.
9. Deja vu! 2021 bu hissi sık sık yaşatacak. Zamanı yakalamak kolay olmayacak.
10. Uyanış! Çalar saat çaldı biz kapatıp uykuya devam ettik. Pandemi böyle geldi, depremler böyle vurdu. 2020 güzel İzmirimizi acıyla sarstı. Ama güzel İzmir, tarihte pek çok kez olduğu gibi depremde sarılmayı, sarmayı ve sevginin gücünü gösterdi.

İzmir'den doğmuş Türkiye'nin bir dünya markası olmakla gurur duyuyoruz.

Sağlıkla kalın, esenlikler dilerim.

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökalller,
Berna Toksöz, Yaprak Özer,
Aynil Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

YIL 2020 - SAYI 14
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN



Facebook Instagram @illakipinarsucuk

| | |
|----------------------|---|
| 3 Sağlık | ÇARŞIDAN ALDIM BİR TANE EVE GELDİM BIN TANE |
| 4 Kısa Kısa... | PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI |
| 6 Kısa Kısa... | 2020'DE NELER KONUŞTUK? |
| 8 Kısa Kısa... | KARANFİL |
| 9 Kısa Kısa... | ALOEVERA MUCİZESİ, ZİNDE ZİHİN |
| 10 Kısa Kısa... | PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI |
| 11 Kısa Kısa... | GÜÇ KALSİYUMDA, PRATİK BİLGİLER |
| 12 Yemek Defteri | ÖĞÜNLÜK ÇORBALAR |
| 13 Sağlıklı Yaşam | ÇÖLYAK MI, GLÜTEN DUYARLILIĞI MI? |
| 14 Sağlıklı Yaşam | MUTLU BAĞIRSAKLAR |
| 15 Kısa Kısa... | KARAHİNDİBA ÇAYI, KURU KAYMAK |
| 16 Girişim | FOODRUM |
| 20 Yılbaşı | 2021 MANİFESTOM |
| 22 Yılbaşı | MASKEDEN HEDİYE |
| 23 Yılbaşı | YILBAŞI HEDİYENİZ KOZALAKLARDAN |
| 24 Yılbaşı Sofrası | MICHELIN YILDIZLI ŞEFLERDEN YILBAŞI YEMEKLERİ |
| 28 Yılbaşı Menüsü | HİNDİ BAŞROLDE |
| 30 Yılbaşı Menüsü | BITKİ BAZLI YILBAŞI YİYECEKLERİ |
| 32 Kırmızı Yılbaşı | YENİ YIL KIRMIZISI |
| 36 Gelecek Trendleri | GELECEKTE NE YİYECEĞİZ? |
| 38 Gelecek Trendleri | GÜVENSİZ GIDA=SAĞLIKSIZ İNSAN |
| 39 Gelecek Trendleri | GIDANIZ HANGİ BANKADAN? |
| 40 Gelecek Trendleri | COVID-19 VE GIDA GÜVENLİĞİ |
| 42 Gelecek Trendleri | BITKİSEL ETE HÜCUM |
| 44 Gelecek Trendleri | LABORATUVARDA ET |
| 46 Bitkisel Beslenme | GORİL GÜCÜNÜ NEYE BORÇLU? |
| 47 Bitkisel Beslenme | YÜKSEK PROTEİNLİ BITKİSEL GIDALAR |
| 48 Bitkisel Beslenme | VEGANLAR İÇİN BAL TADINDA SEÇENEKLER |
| 49 Bitkisel Beslenme | DAHA FAZLA DENİZ YOSUNU YEMEYE HAZIR MISINIZ? |
| 50 Uzun Yaşam | 100 YAŞINA KADAR YAŞAYABİLİRSİN |
| 51 Uzun Yaşam | BEYİN 10 YIL GENÇLEŞEBİLİR |
| 52 Spor | BAHAME ÜRETME HAREKETE GEÇ |
| 53 Spor | HIZLI SPORCULAR YAVAŞ ANTRENMAN |
| 54 Obezite | COVID 19, OBEZLERDE YIKICI |
| 55 Obezite | PANDEMİ GÖBEĞİNDEN KURTULMAK |
| 56 İyi Uyku | UYKU RUTİNİ |
| 57 İyi Uyku | UYKU HİJYENİ OLUŞTURMAK |
| 58 Çocuklarımız | TV ÇOCUKLARINDAN DİJİTAL ÇOCUKLARA |
| 60 Çocuklarımız | Y KUŞAĞINI ANLAMAK |
| 61 Çocuklarımız | ÇOCUK BU SALGIN DİNLER Mİ? |
| 62 Çocuklarımız | 2 YAŞ SENDROMU SIRRI UYKUDA |
| 63 Çocuklarımız | ISLAK YATAKLARA VEDA |
| 60 Çocuklarımız | Y KUŞAĞINI ANLAMAK |
| 61 Sağlık | 20-20-20 FORMÜLÜ |

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



Kısa Kısa...

Güçlü Kasların Altın Anahtarı:

Magnezyum

Vücudumuz için hayati değer taşıyan 11 mineralden biri... Magnezyum, hücreler arası iletişimde oldukça önemli rol oynuyor, 300'den fazla enzimin çalışmasını sağlıyor.



Bitki dünyasının demiri

Magnezyumu bu kadar önemli yapan özelliği, vücudumuzda bulunan 300'den fazla enzimin çalışmasını sağlaması. Double Wood Supplements'a göre erkeklerin günde ortalama 400mg, kadınların ise ortalama 300mg magnezyum almaları gerekiyor. Bir yetişkinde ortalama olarak 24 gram magnezyum bulunuyor. Bunun yüzde 60'ı ise kemik ve dişlerde yer alıyor. Kalan yüzde 40'ı da kaslarda ve kanda... Beyin ve kalpte, diğer organlara kıyasla daha fazla magnezyum bulunuyor. Doğada topraktan ve deniz suyundan bitkilere geçtiği için magnezyum, bitki dünyasının demiri olarak anılıyor.

Vücudumuz için gerekli olan 11 mineral var, bunlar arasında dördüncü önemli mineral ise magnezyum. "Gerekli" diyoruz çünkü eksikliğinde sağlığımız olumsuz etkileniyor.

Hücreler konuşuyor mu?

Hücre içi iletişimde magnezyumun kilit bir öneme sahip. Bu ne demek oluyor? Elbette hücreler kendi aralarında dile gelmiyor. Vücudunuzdaki her hücre magnezyum içeriyor ve düzgün çalışması için ona ihtiyaç duyuyor. Son yıllarda yapılan çalışmalar magnezyumun hem hücreler arasında hem de hücre içi iletişimde çok önemli rollerini ortaya koydu.



Magnezyumun faydaları

Temel işlevlerini kaslarda ve kanda gösteren magnezyum, güçlü bir kas yapısının altın anahtarı... Faydaları ise şunlar:

- Kasları güçlendiriyor. Hücrelerin büyümesinde ve yenilenmesinde rol oynuyor
- Sinir hücreleri arasında iletişimi sağlıyor.
- Kalsiyum emilimini destekliyor.
- Hücreleri alüminyum, nikel, kadmiyum, cıva ve kurşun gibi zararlı elementlerden koruyor.
- Yüksek tansiyonunuz varsa magnezyumdan da yararlanabilirsiniz.
- Magnezyum kandaki iltihap seviyesinin kontrol altına alınmasına yardımcı oluyor.
- Migren baş ağrıları da magnezyum ile azaltılabilir.

İştahsız ve yorgunsanız dikkat!

Vücudumuzu dinlersek, neye ihtiyacı olduğunu anlamakta çok zorlanmayız. Her vitamin ve mineral eksikliğini aslında bize bildiriyor. Her birinin kendine has belirtileri mutlaka var. Magnezyumun da öyle... Örneğin, eğer iştahsızlık ve yorgunluk kronik hale geldiyse magnezyum seviyenize baktırmanızda fayda olabilir. Bununla birlikte kusma ve bulantı da erken bulgular arasında yer alıyor. Aşırı magnezyum eksikliğinde ise kas krampları (özellikle uyku sırasında ortaya çıkan bacak krampları) görülebilir. Bu durum özellikle sporcular için çok daha önemli. Diğer taraftan kalp ritminde bozukluk, fibromiyalji, uyuşma, dikkatte azalma gibi belirtiler de magnezyum eksikliğinde ortaya çıkabiliyor.

Kaynaklar:
<http://alighahary.ca/magnesium/>
<https://doublewoodsupplements.com/pages/the-power-of-magnesium-for-your-body>
<https://www.medicalpark.com.tr/magnezyum-eksikligi/hg-2019>

Su tüketmenin farklı yolları

Yeteri kadar su içememekten şikayetçiyseniz, vücudunuz ihtiyacı olan suyu sebze ve meyvelerden almayı deneyebilirsiniz. Elbette tüketim miktarlarına dikkat ederek.

| | | | | |
|---------------|-------------|--------------|-----------|--------------|
| Salatalık %96 | Karpuz %92 | Greyfurt %91 | Marul %96 | Portakal %87 |
| Kavun %90 | Domates %94 | Kereviz %95 | Elma %83 | Üzüm %81 |
| Kabak %95 | Şeftali %88 | Kayısı %86 | | |

PORTAKAL

Bağışıklık sistemimizin güçlü olması bu dönemde her zamankinden de önemli. C vitamini deposu portakalın sadece kendisi değil kabukları da çok faydalı.

Selülit sorununuz varsa doğal çözüm önerisi: 2 portakal kabuğunu rendenin ince kısmıyla rendeleyip bir kaseye alın, içine 2 yemek kaşığı biberiye yağı ilave edip homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Selülitli bölgeye sürüp streç filme bu alanı kaplayıp yarım saat kadar bekletin. Bu karışımı haftada 2 kez uygulayabilirsiniz.

%87 su | **405 IU** A vitamini | **18.0 mg** Magnezyum | **95.8 mg** C vitamini | **25.2 mg** Fosfor | **326 mg** Potasyum

C vitamini serbest radikallerin oluşturduğu zararlardan hücreleri korur.

İçeriğindeki zengin potasyumla kan basıncını düşürür.

Sindirim sistemi sağlığını korur.

Mineraller, beta karoten, potasyum, magnezyum ve lif kaynağıdır.

İdrardaki sitrat seviyelerinin yükselmesine yardımcı olarak böbrek taşı riskini azaltır.

Portakal kabuğu A vitamini açısından zengindir.

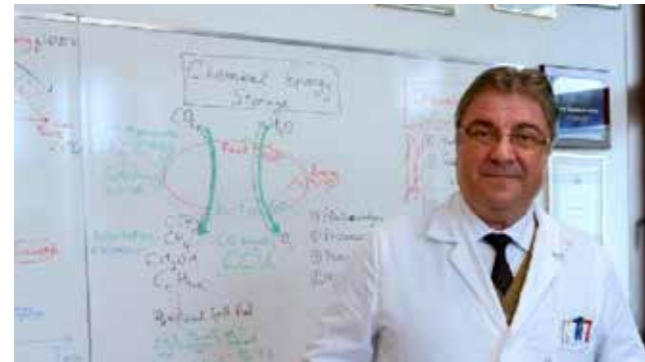
2020'de Neler Konuştuk?

Son dönemde sıkça konuştuğumuz gündemdeki isimler, konular...



Dünyaya umut oldular

ABD merkezli ilaç şirketi Pfizer ile birlikte geliştirdikleri koronavirüs aşısıyla başarıya ulaştıklarını duyuran Almanya merkezli BioNTech'in kurucuları Türk bilim insanları Uğur Şahin ve Özlem Türeci hakkında merak ettikleriniz www.guzelyasa.com.tr'de.



Güneşi getiren profesör

"Temiz enerji" konusundaki uluslararası çalışmalarıyla dünyada adından söz ettiren Ord. Prof. Dr. Niyazi Serdar Sarıçiftçi plastik organik güneş pilleri konusundaki projesiyle dünyadaki ilk patent ve yayına sahip. Yaşar Üniversitesi ile Selçuk Yaşar Spor ve Eğitim Vakfı iş birliğiyle hayata geçirilen Selçuk Yaşar Ödülü'nün ikincisi de Avusturya hükümetinden ordinaryüs profesörlük unvanını alan, Johannes Kepler Üniversitesi Fizikokimya Kürsü ve Enstitüsü'nün Başkanı Ord. Prof. Dr. Niyazi Serdar Sarıçiftçi'ye verildi. Sarıçiftçi "çalışma konum güneş enerjisinden yararlanmak ve güneş enerjisinden insanlığa yararlı şekillerde enerji üretmek" diyor... Devamı için www.guzelyasa.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.



Ne dediyse çıktı!

ABD'deki Kuzey Karolina Üniversitesi'nde Enformasyon ve Kütüphane Bilimi Bölümü'nde görev yapan Doç. Dr. Zeynep Tüfekçi, pandeminin ilk başladığı dönem itibarıyla yaptığı yorumlardaki isabetli öngörülerıyla New York Times'a da konu oldu. Türeci hakkında detaylar www.guzelyasa.com.tr'de.



Tarım nasıl ayağa kalkar?

Türkiye tarım ülkesi diye bilirdik, yaşayarak öğrendik ki hızla bu kalıptan uzaklaşıyor. Ama bir yandan da şahane işler çıkıyor, gençler tarıma giriyor, tarımda teknoloji marifetiyle üretim artıyor, gıda, tarım ve su konusunda önemli gelişmeler yaşanıyor. Semi Hakim, Kök Proje Kurucu Ortağı... Aşçı, yemek araştırmacısı, girişimci, sosyal aktivist. Hayatı, gıda, tarım ve su... Çok güzel projelere imza atıyor. Tarımda yeni ekosistemi anlattı. Söyleşi www.guzelyasa.com.tr'de.



50 uzmandan biri

Covid-19 ile mücadelede çok sayıda bilim insanı, doktor ve sağlık lideri ön saflarda yer alıyorlar. coronavirus.medium.com, salgında güncel kalmamıza yardımcı olmak için 50 sağlık ve bilim uzmanından oluşan bir liste oluşturdu. Listedeki isimlerden biri de Müge Çevik. Çevik, İskoçya'daki St. Andrews Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde bulaşıcı hastalıklar ve tıbbi viroloji alanında klinisyen ve uzman. Listede Çevik'ten, "Covid-19 biliminin derinliklerine inmek istiyorsanız, takip etmeniz gereken bir uzman..." olarak söz ediliyor. Çevik ile ilgili detaylar www.guzelyasa.com.tr



Kent kökenli köylü

Defne Koryürek, kadın, anne, aşçı, gıda aktivisti... bu kavramlar kimliğinin belirgin kilometre taşları. Yanı sıra girişimci, doğasever ve aktif vatandaş. Hayatına anlam katma mücadelesiyle kaliteli-mutlu-güzel-yaşam için çözüm odaklı yeni hayat kurmanın şartlarını anlamak, düşüncesini aktarmak için bir araya geldik. Söyleşi www.guzelyasa.com.tr'de.



Yemede yanında yat: Türk yemekleri

Türk mutfağı dünya üzerinde haklı gurur yaşatan sayılı mutfaklardan biri. Diyeceksiniz ki, ne yazık ki küresel ünü, lezzetini yakalayamıyor.

Geleneksel lezzetlerin ve özel restoranların bir araya getirildiği "Taste Atlas" platformu Dünyanın En İyi Geleneksel Yemekleri 2020 listesini açıkladı. İlk 30'a Türkiye'den 5 yemek girdi. Üstelik bu yemeklerin iki tanesi ilk beşte. 63.402 değerlendirmeye oluşturulan listede Adana Kebap, İtalyanların Pizza

Margarita'sından sonra 2. sırada geliyor. Ayrıca meşhur et dönerimiz 100 geleneksel yemeğin bulunduğu listede 5. sırada yerini aldı. Listede bulunan diğer yemeklerimiz sarma, dolma ve köfte... Ya diğer yemeklerimiz... Detaylar www.guzelyasa.com.tr'de.



Eski Köye Yeni Tüketici

Covid-19'un tüketici duyarlılığı üzerindeki aşamalı etkileri ve bu süreçte doğan "yeni tüketiciler" ile ilgili pek çok araştırma yayınlandı. Güzel Yaşa olarak bu araştırmaları sizlerle paylaştık. Araştırma şirketi Mintel'in çalışması da bunlardan biriydi. Araştırma sonuçları için www.guzelyasa.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.



Yaş 70, iş bitmemiş

İleri yaş grubu 2020'yi pandemi nedeniyle kısıtlamalarla geçirse de aslında bilim insanları uzun yaşamının sırlarını birer birer açıkladılar yıl boyunca. Öngörülen o ki, 2040 yılında, yarısı 70 yaş altında 230 milyon daha fazla insan hayatta olacak. Bu durumda orta yaş grubunda sağlıklı geçen yıl sayısını 10 yıl uzatmak mümkün olabilecek. Mc Kinsey'in bu konudaki araştırma sonuçlarını www.guzelyasa.com.tr'de bulabilirsiniz.

En çok korkuğumuz afet

İzmir depremi bir kez daha deprem gerçeğiyle bizleri yüzleştirdi. AKUT Arama Kurtarma Derneği tarafından 2019 yılında yapılan Deprem Farkındalık ve Bilinçlendirme Araştırması'nın sonuçları en çok korkulan afetin deprem olduğunu gösteriyor. Diğer sonuçlar www.guzelyasa.com.tr'de.



16 tarım zehiri yasaklandı!

Dünyada şu anda kullanılan yaklaşık 1000 kadar pestisit etken maddesi var. Bu 1000 etken madde çok fazla markayla piyasaya sunuluyor. Türkiye'de de 340 civarında pestisit etken maddesi var. Bunun 16'sı yasaklandı. Bu konuda Buğday Derneği koordinasyon kurulu üyesi, Zehirsiz Sofralar Projesi'nin iletişim direktörü Oya Ayman ile konuştuk. Ayman'ın açıklamaları www.guzelyasa.com.tr'de.

Karanfil

Doğal yöntemlerle sağlığımızı korumak ve bağışıklığımızı güçlendirmek için karanfil muhteşem bir bitki!

Antibakteriyel özelliği çok güçlü olan karanfil özleri mikroplar üzerinde etkili. Enfeksiyon tedavilerinde önerilen karanfil mantar enfeksiyonları, böcek sokmaları ile oluşan iltihapları gidermeye yardımcı oluyor.

Ayrıca içeriğindeki öjenol sayesinde anestezi ve analjezik özellik taşıyan karanfilde, bu uçucu aromatik yağın ağrı reseptörlerini uyararak ağrıyı azaltmaya yardımcı olduğu da kanıtlanmış; diş, kas ve baş ağrılarında karanfil yağı kullanılması öneriliyor.

Antioksidan özelliği ile karanfil vücudu serbest radikallerin yıkıcı etkilerinden koruyor. Metabolizmamız uzun vadede karaciğerdeki antioksidanları azaltıyor ve kandaki yağ oranını artırıyor. Karanfil bu noktada devreye girip özündeki hepatoprotektif etkiyle karaciğeri korumaya yardımcı oluyor.

Yapılan araştırmalar karanfilden elde edilen özlerin insülini taklit ettiğini ve kan şekerini dengelediğini ortaya koyuyor. Bu özelliğiyle karanfil diyabet rahatsızlığı olanlar için de öneriliyor. Sindirim enzimlerinin salgılanmasını uyararak karanfil sindirim sistemi için yararlı bir bitki.

Karanfili nasıl ve ne kadar tüketiyorsunuz hiç düşündünüz mü? Aşağıdaki açıklamaları okuyunca alışlagelmişin aksine karanfili sadece baharat olarak kullanmakla kalmayıp, çayının ve yağının da faydaları hakkında fikir sahibi olacak ve mutfağınızdan eksik etmeyeceksiniz.

Karanfil, bağışıklık sistemini güçlendiren bitkiler arasında ilk sıralarda geliyor. Beyaz kan hücrelerini artıran karanfil, bağışıklık sistemini iyileştiren bileşimler içeriyor. Uzmanlar günde bir diş kurutulmuş karanfil çiğnemeyi tavsiye ediyor.

Karanfil yağı

Karanfil çiçekleri henüz tomurcuk halindeyken toplanıyor ve güneş altında kurutuluyor. Karanfilin kendisi kadar tomurcuğunda da yaklaşık %20 esansiyel yağ bulunuyor. Diş ağrısı, ağız içi iltihaplanma ya da akne ve sivilce tedavisinde önerilen karanfil yağının tüketirken öjenol içeriğinden dolayı alerjik reaksiyonlara veya toksik etkilere sebep olabileceği unutulmamalı; hem kullanılan miktar hem sıklığı dengeli olmalı.



Nasıl kullanacağız?

Karanfili çay olarak tüketebileceğiniz gibi, döverek toz haline getirip de kullanabilirsiniz. Çay olarak içmek isterseniz kaynamış 1 su bardağı sıcak suda 5-6 adet karanfil tanesini bekletip süzerek içebilirsiniz. İsterseniz bir dilim elma ya da tarçın da ekleyebilirsiniz.

Toz halindeyken tatlılarda, reçellerde ev yapımı meyve sularında kullanabilirsiniz.

Aloe vera mucizesi

Aloe vera sadece bitki olarak evleri süslemiyor, iyileştirici etkisiyle cilt ve vücut sağlığı için takviye olarak da kullanılıyor. Kıymeti harbiyesi ise yapraklarındaki jelde saklı.

B1 B2 B3 B6

Aleo veranın içeriğinde 18 farklı aminoasit, B1, B2, B3 ve B6 vitaminleri ile başta kalsiyum, bakır, selenyum, potasyum, sodyum, çinko gibi 20 mineral ve 12 farklı vitamin bulunuyor.



Yaprakları içindeki jel içeriği akne tedavisinde özellikle yağlı ciltlerde tercih ediliyor.

Cildi yatıştırıcı etkisiyle nemlendiricilerde, güneş koruyucularında, gece ve gündüz kremlerinde kullanılıyor.

Anti aging etkisiyle cildin yaşlanmasını önüyor ve kolajen üretimini artırıyor.

Saç bakımı için aloe vera jeli doğal bir tedavi ve bakım yöntemi olarak kullanılıyor.



Aleo vera suyunun faydaları

Enerji verici özelliğe sahip; aynı zamanda kalsiyum, sodyum ve demir deposu.

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Aloe Vera suyu ile hazırlanan içecekler doğal detoks işlevi görüyor.

Sindirim ve dolaşım sistemini hızlandırıyor.

Alkalin yapısıyla vücudun pH dengesini koruyor ve hastalıklara direnç kazandırıyor.

Vücudunuzun nem oranını artırıyor.

Aleo vera suyu nasıl hazırlanır?

Bitkinin yaprağını yıkayıp dikenli kısımlarını çıkarın. Dışta kalan tabakayı bir bıçak yardımıyla soyun ve içindeki jeli çıkarın.

• Blender içine bu jeli koyup su ilave ederek iyice karıştırın.

• Lezzet katmak için bal ya da limon ekleyebilirsiniz.

Aloe vera'ya alerjiniz olup olmadığı önemli bir konu. Suyunu içmeden önce bir uzmandan mutlaka onay alın. Ayrıca fazla tüketiminin ishale neden olabileceğini unutmayın.

Zinde Zihin

Süt ve Yoğurt

Özellikle protein oranı daha yüksek olan tam yağlı yoğurtlar beyin gelişimi için faydalıdır. Süt ve yoğurt aynı zamanda içinde bulunan tirozin maddesi sayesinde beyni uyararak odaklanmayı sağlar ve hafızayı güçlendirir.

Tam Tahıllar

B6, B12 ve folik asit içeren esmer ekmekek, kepekli pirinç, yulaf, buğday gibi tahıl ve tahıl ürünleri, hafızayı güçlendirir, konsantrasyonu artırır ve beyne düzenli kan akışı sağlar.

Yumurta

A, D, B12 ve B vitamini yönünden oldukça zengin olan yumurta, hafıza için olmazsa olmazlardan. Yumurtadaki 'kolin' adı verilen besin türü beyindeki sinyal moleküllerinin üretiminde önemli bir rol üstlenmesinin yanında, belleği geliştirme noktasında da çok faydalı.

Avokado

İçerdiği K vitamini ve folik asit ile beyindeki kan pıhtılaşmasını önleyen avokado, hafıza ve odaklanma gücü olmak üzere bilişsel fonksiyonları da artırır.

Pancar

Pancar içeriğindeki doğal nitratlar sayesinde beyne giden kan akışını düzenliyor ve zihinsel performansın iyileşmesine katkı verir.

Hindi eti

Oldukça düşük yağ oranına sahip olan hindi etinde bol miktarda B vitamini bulunur. Karbonhidratları enerjiye çevirmesi ile ünlü olan B3 vitamini (Niasin) yönünden oldukça zengin olan hindi eti, sağlıklı bir sinir sistemi ve güçlü bir zihin için olmazsa olmaz gıdaların başında gelir. Ayrıca B12 vitamini açısından da oldukça iyi bir kaynaktır. Yetersizliği halinde kişide algı bozukluğu, hafıza kaybına neden olan B12 vitaminin uzun vadede eksikliği, bunama ve Alzheimer gibi kalıcı beyin ve sinir hasarına yol açar.

Balık

Yüksek protein ve esansiyel aminoasit kaynağı olan balık, içerdiği Omega 3 çoklu doymamış yağ asitleri ile beyin gelişimine olumlu yönde katkı sağlar ve stres altında dahi hızlı düşünmeye katkıda bulunur.

Bitter Çikolata

En az %70 oranında kakao içeren bitter çikolata antioksidan ve inflamasyon düşmanı düşmanı özellikler içeren flavonlar bakımından zengin. Bu sayede beyne ve kalbe giden kan akışını düzenlemede size yardımcı olur, konsantrasyon ve hafızaya olumlu etki yapar.

Hormonlarınızla dost olun

Vücudumuzda pek çok fonksiyonu kontrol eden hormonları dengede tutmak, sağlık üzerinde olumlu etki yaratıyor.

Keten Tohumu

Salata veya yoğurta ilave ederek tüketebilir, birkaç dal maydanoz, çubuk tarçın ve keten tohumu ilavesiyle suyunuza aromatik bir tat verebilirsiniz. Öğütülmüş keten tohumunun sindiriminin çok daha kolay olduğunu unutmayın.



Yumurta

Hormon, enzim ve antikor üretmek için gerekli protein yumurtada mevcut, ayrıca vücut tarafından kolay emiliyor.

Turpgiller

Brokoli, foka, Brüksel lahanası, lahana, karnabahar, turp, şalgam, su teresi gibi sebzeler beslenme listenizde olsun. Uzmanlar Hipotiroid hastalarının bu besinleri çiğ olarak tüketmemeleri ve diyetlerinde sınırlandırmalarını öneriyor.

Brokoli Filizleri

Sandviç ya da salatalarınıza ekleyerek tüketebilirsiniz doğal bir hormon dengeleyici, üstelik flavonoidler bakımından zengin içeriğiyle bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

Hindistan cevizi yağı

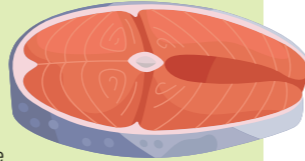
Laurik asit de dahil olmak üzere önemli bir doymuş yağ kaynağı olan Hindistan cevizi yağının menopoz sırasında hormonları dengelediği ayrıca östrojen seviyesinde olumlu etkileri olabileceği belirtiliyor.

Zerdeçal

Alameti farikası içeriğindeki güçlü anti inflamatuvar ve antioksidan özelliklere sahip olan curcumin maddesi. Çorbalarda ya da yoğurtla birlikte tüketilebilir.

Somon

Omega 3 yağ asitleri açısından zengin olan somon, hormon seviyelerini dengelemede de yardımcı oluyor.



Yeşil Yapraklı Sebzeler

Kalori fakiri enzim zengini yeşil yapraklı sebzeleri öğünlerinizde tüketebilirsiniz. Garnitür olarak bir avuç sote lahana veya karahindiba hazırlamayı deneyebilirsiniz.

Lahana Turşusu

Beyaz lahanayı nasıl tüketirseniz tüketin hem antioksidan hem de hormon dengeleyici gücünden yararlanabilirsiniz. Turşusu ise aynı zamanda mükemmel bir probiyotik kaynağı.

Siyez: Bu bulgur bir başka

Siyez unu gibi siyez bulguru da son dönemde özellikle ekmek ve hamur işi yapımında sık tercih ediliyor. İşlem görmediği için 2n kromozom yapısına sahip. Tek başaklı olan siyez bulgurunun sağlığa pek çok faydası var:

- Kolesterol içermeyen ve karbonhidrat değeri çok düşük olan siyez bulgurunun protein değeri yüksek.
- Yüksek antioksidan içeriğiyle hücre yapısını korumasının yanı sıra lifli yapısıyla sindirimi kolaylaştırıyor, bağırsakları temizliyor.
- Folik asit içeriği yüksek olan siyez bulgurunun anne sütünü artırmaya faydası olduğu belirtiliyor.
- Lutein bakımından zengin olduğundan göz sağlığı için öneriliyor.
- Demir bakımından zengin.
- İşlenmiş bulgura göre biraz daha geç pişiyor.



Kesme tahtasını temizlerken...

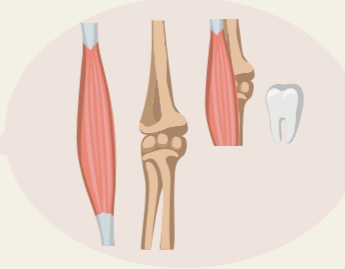
Kesme tahtalarının hijyenik ve tertemiz olması için kimyasal ürün kullanmanıza gerek yok. Evde kullandığınız limon kabuklarını atmak yerine temizlikte kullanabilirsiniz. Tahtanın üzerine biraz tuz serperek limon kabuklarıyla ovalayabilirsiniz. Böylece hem kokuyu alır hem de üzerinde biriken kirden arındırabilirsiniz.

İskeletin gücü adına, güç kalsiyumda!

Güçlü kemikler,
güçlü kas yapısı,
sağlıklı dişler ve
dahası...

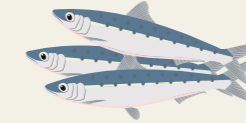


Kalsiyumun vücudumuza birçok faydası var. Elbette öncelikle dişler geliyor! Kemik ve diş oluşumunda bu mineralin önemi yadsınamaz. Kemik kütlesi ve boyutundaki artış, 30 yaş civarında zirve yapıyor, bundan sonra kemik kaybı normal yaşlanma sürecinin bir parçası oluyor. Eğer kalsiyum zengini değilsek kemik erimesi riskiyle karşı karşıya kalıyoruz. Peki, günlük ne kadar kalsiyum almalıyız? ABD'de Arizona'da bulunan Mayo Clinic, genel popülasyon için 1000 mg, gençler için 1300 mg ve 50 yaş ve üstü kadınlar için 1200 mg kalsiyum alınmasını öneriyor.



Süt ürünleri

Her gün bir su bardağı yoğurt tüketerek yaklaşık 300-350 mg kalsiyum alabiliriz. Kefir de tıpkı yoğurt gibi bağırsak sistemini dengeleyen bir besin. Peynir de müthiş bir kalsiyum deposu. Yerel içeceğimiz ayran da kalsiyum yönünden zengin besinler olarak soframızda yer alabilir.



Balık

Balıkların büyük bir kısmı (özellikle somon) kalsiyum yönünden oldukça zengin.



Sebzeler

Lahana, karnabahar, ıspanak ve pazı; bu kış bol bol tüketmeye başlayabilirsiniz. Koyu yeşil yapraklı sebzeler kalsiyumdan yana oldukça zengindir.

Faydaları

- Kolesterol seviyelerini düşürerek kardiyovasküler hastalıkların önlenmesine yardımcı oluyor.
- 20-25 yaşlarına kadar kemikleri güçlendirmeye devam ediyor. İleri yaşlarda ise kemik kaybını önüyor.
- Kolon kanseri riskini azalttığı söyleniyor ancak henüz kanıtlanmış değil.
- Hipertansiyon, kalp hastalıkları ve felç riskini azaltıyor.
- Gebelik zehirlenmesini önüyor.
- Zayıflamaya yardımcı oluyor.
- Kas aktivitesini düzenliyor.
- Kanı pıhtılandırıyor.
- Kadınlar için çok önemli bir konu; osteoporozu önüyor.

Pratik Bilgiler



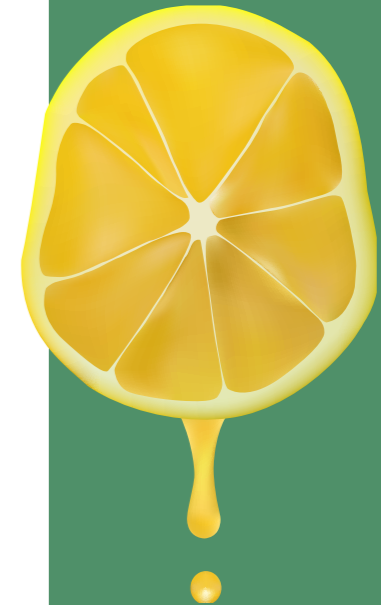
Yumurta haşlarken kabuğu çatlıyorsa kolayı var; haşlama suyuna bir tutam tuz koyabilirsiniz. Böylece çatlayan yerden yumurtanın suya doğru çıkmasını önlersiniz.

Çok acı biber doğramadan önce elinize çok az zeytinyağı sürün, acının parmaklarınıza geçmesini önlersiniz.

Yemeğinizde kullanacağınız taneli baharatlarının aromalarından maksimum yararlanmak için önce kısık ateş üzerinde biraz kavurup sonra yemeğinize ilave edin



Börek yaparken iç malzemesi olarak pırasa, ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeler kullanacaksanız, bu malzemeleri önceden hafifçe unlarsanız, böreğiniz sulu olmaz.



Kekinizin daha fazla kabarması için kabartma tozunu eklediğiniz sırada birkaç damla limon suyu da sıkın. Limondaki sitrik asit sayesinde kabartma tozu daha aktif olur.

Ne Pişireyim?

Öğünlük Çorbalar



Kerevizli Kuru Fasulye

Malzemeler

1 su bardağı kuru fasulye, 2 adet kereviz, 1 adet kuru soğan, 1 çorba kaşığı salça, 3 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çorba kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber, 5 bardak et suyu.

Kuru fasulyeyi bir gece önceden ıslayın. Ertesi gün temiz bir su ile hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Bir tencereye sıvıyağı ve tereyağını koyun. Üzerine küp doğradığınız soğanı ve kerevizleri ilave edin ve yaklaşık 5 dakika kadar kavurun. Tencereye salçayı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Daha sonra fasulyeleri, et suyunu, tuzu ve karabiberi koyun. Tüm malzemeler pişince kereviz ya da maydanoz yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.



Hindili Mercimek

Malzemeler

250 gram hindi eti, 1,5 su bardağı yeşil mercimek, 1 adet soğan, 1 adet kırmızı biber, 2 adet yeşil biber, 1 çorba kaşığı domates salçası, 3 çorba kaşığı zeytinyağı, 5 bardak su.

Mercimekleri derin bir tencereye koyun üzerini 3 parmak geçecek kadar su ilave edin ve hafif diri kalana kadar pişirip süzün. Başka bir tencereye zeytinyağını koyun ve kuşbaşı şeklinde doğradığınız hindi etini ilave edin. 7-8 dakika kavurduktan sonra küp doğradığınız soğanları ekleyip biraz daha kavurun. Doğranmış biberleri de ilave edin ve salçayı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Süzdüğünüz mercimekleri ve suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Tüm malzemeler pişince ocaktan alın ve üzerine ince ince kıydığınız maydanozları serpiştirerek servis yapın.



Terbiyeli Sebzeli Tavuk

Malzemeler

3 yemek kaşığı sıvı yağ, 2 adet tavuk göğsü, 2 adet orta havuç, 2 adet patates, 1 yemek kaşığı tereyağı, 4 yemek kaşığı un

5 su bardağı suyu genişçe bir tencereye boşaltın ve tavukları bu suda iyice haşlayın. Haşlanan tavukları içinden alın ve tavuk suyunu bir süzgeç yardımıyla süzün. Daha sonra tavukları iri parçalar halinde didin. Küçük parçalar halinde doğradığınız havuçları ve patatesleri sıvı yağda yumuşayana kadar kavurun. Dana sonra bu karışıma unu ve tereyağını ilave ederek unun kokusu çıkıncaya kadar karıştırın. Bu karışıma süzdüğünüz tavuk suyunu yavaş yavaş ilave edin. Bunu yaparken topaklanmaması için karıştırmayı ihmal etmeyin. Daha sonra içerisine tavukları ekleyerek kaynamaya bırakın. Tüm sebzeler pişince ocaktan alın ve maydanozlarla süsleyerek servis yapın.



Çölyak mı glüten duyarlılığı mı?

Kann şişliği, kansızlık, kusma, bağırsak problemleri, kilo kaybı gibi problemler yaşıyorsanız dikkat! Öncelikle bir uzmana başvurarak test yaptırmanızda fayda var. Bu belirtiler Çölyak'ın ayak sesleri gibi gelse de kapınızı çalan gluten duyarlılığı da olabilir. Dünyada pek çok insanın yaşadığı bu benzer sıkıntılar, problemin ne kadar yaygın olduğunu göstergesi... Aynı zamanda Çölyak hastalığıyla da çok fazla karıştırılıyor.

Antikor testi yaptırılmalı

Eskiden pek çok doktor, buğday, çavdar ve arpada bulunan proteine maruz kalmanın tetiklediği gluten duyarlılığını reddediyordu. Genelde şikayetlerin çölyak hastalığını işaret ettiğine dair ortak bir kanı hakimdi. Ancak bilim bize durumun böyle olmadığını söylüyor. Columbia Üniversitesi Vagelos Doktorlar ve Cerrahler Koleji'nde yardımcı doçent olan Armin Alaedini'nin çölyak dışı gluten duyarlılığının biyolojik temelini araştıran çalışmaları bu konuda yol gösterici oldu. Bugün, antikor testi yapılarak, çölyak hastalığının yanı sıra gluten duyarlılığı da artık

Belirtileri benzer olsa da gluten duyarlılığı, genetik bir hastalık olan Çölyak ile karıştırmamak gerekiyor.

belirlenebiliyor. Yine de "çölyaksız" gluten duyarlılığının birçok yönü hala anlaşılabilmiş değil.

Alaedini tarafından yapılan çalışma, çölyak hastalığı olanlar gibi gluten duyarlılığı olan kişilerin yüksek düzeyde anti-gluten antikorları ürettiğini ortaya koydu. Bu çalışmaya göre üretilen antikor türleri ve bu antikorların tetikleyebileceği inflamatuvar yanıtlar farklılık gösterebiliyor. Alaedini ve ekibi, çölyak hastalarının B hücrelerinin, IgG antikorlarının bir alt sınıf profiline ürettiğini buldu. IgG antikorları, otoimmün aktivite ve bağırsak hücresi hasarıyla bağlantılı güçlü bir inflamatuvar potansiyele sahip. Buna karşılık, Çölyak dışı gluten duyarlılığı olan hastalar, daha kısıtlanmış bir inflamatuvar yanıtla ilişkili IgG antikorları üretti.

Bu tespitler, gelecekte çölyak hastalığı olmayan gluten duyarlılığı olan kişilerin daha kolay tespit edilmesine yardımcı olabilir.

Farkları...

Glütensiz Hayat Derneği'nin paylaştığı bilgilere göre çölyak ile gluten duyarlılığını birbirinden ayırabiliriz:

■ Çölyak tanısı, çeşitli kan testleri ve biyopsi ile konurken gluten duyarlılığı, kişinin yaşadığı belirtiler yanında gıda hassasiyet testleriyle bulunabiliyor.

■ Çölyak ömür boyu diyet gerektiriyor. Gluten duyarlılığı ise hayatın belirli dönemlerinde ortaya çıkıp kaybolabiliyor.

■ Alınan gluten miktarı kişide yaşanan gluten duyarlılığının şiddetini ve sıklığını etkileyebiliyor. Çölyakta ise çok küçük miktardaki glutene karşı bile tepkisellik söz konusu oluyor.

■ Çölyak hastaları gluten ile temas sonucu kanlı ishale varan problemler yaşarken, gluten duyarlılığı olan kişiler sadece gaz ve şişkinlik problemleri yaşıyor.

■ Nedeni yıllarca bilinmeyen aşırı ödem, şişlik ve gaz problemlerinin sebebi gluten hassasiyeti olabilir. Yapılan araştırmalar migren, depresyon, kansızlık, kabızlık, ishal, karın ağrısı, karında gerginlik, saç dökülmeleri, kas zayıflığı, dikkat eksikliği, sinirlilik, ciltte hassasiyet, huzursuzluk ve ani ruh hali değişiklikleri gibi durumlarda gluten duyarlılığının olabileceğini gösteriyor.

Mutlu bağırsaklar

Bundan yüzyıllar önce, tıbbın babası Hipokrat şöyle demiş: “Bütün hastalıklar bağırsakta başlar. Bağırsak hasta ise vücudun geri kısmı da hastadır.” Öyleyse bağırsaklarımızı mutlu edersek, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilir miyiz? İşte bağırsaklar ve iyi mikroplarla ilgili önemli bilgiler!

Bağırsaklar ikinci beynimiz (mi?)

Son yıllarda bilim dünyasından yükselen bir ses bağırsaklar için “ikinci beyin” tanımlamasını yaptı. Sizce bu bir tesadüf olabilir mi? Hipokrat’ın yanı sıra, Elie Mettchinkoff’un “Ölüm bağırsakta başlar” ve İbn-i Sina’nın “Can bağırsaktadır” sözleri akla gelince, tesadüf olmadığını söylemek mümkün. Peki, neden böyle demiş olabilirler? New York Columbia Üniversitesi’nde görevli Nörobilimci, Anatomi ve Hücre Biyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Michael Gershon da bağırsaklara “ikinci Beyin” dedi. Gershon, 1998’de yayımlanan “The Second Brain (ikinci Beyin)” adlı çığır açan kitabında, bağırsakların hücre tiplerinin, etken maddeleri ve reseptörlerinin beynin bir kopyası olduğunu yazdı. Hatta, daha da ileri giderek, beyinde ürettiği düşünülen serotonin, dopamin, noradrenalin gibi nörotransmitterlerin aslında bağırsakta üretildiğini söyledi. Nöroloji ve beslenme doktoru Dr. Natasha Campbell-McBride ise, otizm tanısı konulan oğlunu iyileştirmek için yaptığı araştırmalar sırasında bağırsaklarla beyin arasında ilişki olduğunu bundan tam 20 yıl önce keşfetti. Her ne kadar doktor arkadaşları, otizmin tedavisi bulunmadığı konusunda inandırmaya çalışsalar da Dr. Natasha Campbell-McBride bunu kabul etmedi çünkü ona göre iyileştirilemeyen bir hastalık/bozukluk yoktu. Onun bu inadı yalnızca otizme değil, bağırsak kaynaklı yüzlerce kronik hastalığa çare bulunmasına destek oldu.

Kaynaklar:

Gut Microbiota: An Entity That Connects to Distant Organs
<https://medium.com> – <http://docs.neu.edu.tr>



Bağırsaktaki mikroplar hangi hastalıklara yol açar?

1-Beyin: Depresyon, hafıza bozukluğu, anoreksi, bağımlılık, Parkinson ve Alzheimer hastalığı, otizm ve şizofreni.

2-Karaciğer: Alkol ya da farklı sebeplerden kaynaklanan karaciğer sorunları, karaciğer yağlanması ve siroz.

3-Yağ veya yağ dokuları: Obezite ve karaciğer yağlanması.

4-Kalp: Ateroskleroz ve konjestif kalp yetmezliği.

5-Deri: Akne, atopik dermatit ve sedef hastalığı.

6-Kemik: Osteoporoz.

7-Akciğerler: Alerjiler, astım, kistik fibroz ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı.

8-Tiroid: Otoimmün tiroidit.

9-Pankreas: Tip 1 ve 2 diyabet

10-Böbrekler: Kronik ve diyabetik böbrek hastalıkları.

11-Gözler: Otoimmün üveit ve yaşa bağlı makula dejenerasyonu.

12-Bağırsak: İrritabl bağırsak sendromu, iltihaplı bağırsak hastalıkları

Karaciğer dostu

Karahindiba çayı

Aklınıza ilk gelen bitki çaylarını sayın dersek aşağı yukarı herkes papatya, rezene, kuşburnu gibi hepimizin yakından bildiği türleri sayacaktır. Halbuki tüm kırları ve hatta yol kenarlarını süsleyen papatyayı andıran bir bitki var ki sağlığa faydaları saymakla bitmiyor. Hangisi mi? Elbette karahindiba...

Yüksek oranda potasyum içerdiği için uzmanlar, karahindibayı özellikle böbrek yetmezliği olanların dikkatli tüketmesini öneriyor. A vitamini, C vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum, çinko, fosfor bakımından da oldukça zengin olan karahindiba besleyici değeri de çok yüksek bir bitki.

Uzun yıllardır alternatif tıbbın gözbebeği olan karahindibanın özellikle çiçeği, yaprağı ve kökü idrar söktürücü olarak sıklıkla kullanılıyor. Çin’de özellikle yeni doğum yapmış kadınların sütlerinin artmasını sağlamak amacıyla karahindibayı sıklıkla tükettikleri biliniyor. Kan şekerini düşürücü etkiye de sahip olan karahindiba aynı zamanda kanı ve böbrekleri temizlemeye de yardımcı oluyor. Safra artırıcı özelliği sayesinde özellikle yağlı besinlerin sindirimini kolaylaştırıyor. Bağırsaklık sisteminin kuvvetlenmesine de katkı sağlayan karahindiba, tam bir karaciğer dostu.

Karahindiba çayı nasıl yapılır?

Öncelikle çaydanlığa 1 litre suyu koyup kaynatın. Su kaynayınca altını kısın. Aktardan aldığınız 1 bardak karahindibayı kaynayan suya ilave edin. Daha sonra kapağını kapatın ve 5 dakika daha kaynatın. Ardından ateşten alın. İçilecek sıcaklığa erişince içine limon suyu sıkarak tüketin. Hepsisi bu kadar basit.



Kuru kaymak

Özellikle Sivas, Nevşehir ve Erzincan’da üretilen kuru kaymak maalesef unutulmaya yüz tutmuş tatlarımızdan biri.

Kuru kaymak geleneksel yöntemle hazırlanması oldukça meşakkatli. İnek sütü tandır üzerinde uzun saatler boyunca kaynatılıyor ve 10’da 1’ine kadar indiriliyor. Kuru kaymak yapımında yeni doğmuş inek sütü kullanılmıyor; nedeni ise yeni doğan inek sütünün yeterince yağlı olmaması. Çünkü süt ne kadar yağlı olursa kaymak da o kadar kalın oluyor. Kaynamanın sonunda elde edilen kaymak, kor ateş üzerine yerleştirilmiş 'peşgun' adlı tepsi benzeri özel bakır tepsilerde üzeri göz göz olana kadar uzun süre kontrollü olarak pişiriliyor. Pişme sonunda oluşan kaymak bu sefer bir oklava yardımıyla tepside alınıyor ve birkaç gün kuruması için bırakılıyor. Kuruyan kaymak dilimlenip toprak testiler içine alınıyor.

Nasıl tüketiliyor?

Geleneksel tüketim şekillerinde kuru kaymak üzerine bal eklenerek tatlı olarak sunulduğu gibi çok hafif suyla ıslatıp üzerine şekerden yapılan koyu bir şerbetin dökülmesiyle de yenebiliyor. Elbette kaliteli bir bal ile tüketilmesi hem lezzetini hem vücuda sağladığı faydayı artırıyor. İçin aç karnına yenilmesi öneriliyor. İçeriğindeki besin öğeleriyle vücuda dinçlik ve direnç veriyor.



Pelin Dumanlı



Yeme içmeye,
öğrenmeye
adanmış bir
girişimin öyküsü

Foodrum



YouTube™

Söleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=MppyExdDgKs>

Size anlatacağımız hikaye gerçek bir hayal öyküsü. Yeme içmeye, ağırlanmaya, güzel kokulara, renk ve tatlarla Bodrum'da açılmış bir hayal ve hayat. Laboratuvarlardan hallice bir mutfak. Her gün bitmeyen denemelerin yapıldığı, pandemiden korunmak ve mutfağını açık tutabilmek için elektronik satış - kendi tasarım ürünlerini geliştirmeye kadar uzanan yaratıcı iş geliştirme yollarına sapmış genç bir kadının hikayesi.

Pelin Dumanlı Foodrum'un kurucusu, girişimci genç bir kadın... Yeditepe Üniversitesi Gastronomi bölümünden mezun olduktan sonra Bilgi Üniversitesi Kültürel İncelemeler bölümünde yüksek lisansını tamamlamış... Yurt dışı deneyimlerine yer açmış. Mutfağı, "mutfağında öğrenmek" için çaba göstermiş. Balıkçıda, kasapta, pazarda çalışmış... sonra da kendi dükkanını açmış.

Güzel Yaşa okurları için Yaprak Özer sordu, Pelin Dumanlı yanıtladı.

Foodrum nedir? N'apiyorsunuz?

Bodrum'dayım, aslen İstanbulluyum... Eğitimler aldıktan sonra buraya taşındım... Bir iş vesilesiyle gelmiştim. Sonrasında baktım ki Bodrum'da yiyecek içecek menülerinde Ege'nin yemekleri yok. Okullu, tahsilli istihdam edilecek personel yok. Aşçı, garson, servis elemanı yok...

Yaratıcı fikirlerim vardı, keşke bunlar burada olsa dediğim bir sürü şey düşündüm. Ama bunları yapmak için bir iş kurmam gerekiyordu. Yaşım çok gençti, birikimim yoktu, cesaretim vardı. Şu anda deseler ki, yeniden yapar mısın; iyi ki cesaretim varmış, Foodrum'u kurdum.

Foodrum, Bodrum'da gastronomiyle ilgili aklınıza gelen her türlü hizmeti sunan bir yer... Buraya gelip eğitim alabilirsiniz, yemek

yiyebilirsiniz, danışmanlık alabilirsiniz. Üç ayda bir çıkan dergimiz var. Okurumuz olabilir, reklam verebilirsiniz... Birlikte üretebiliriz.

Bitki tabanlı etlere yönelmek gibi eğilimler carken sakatat temalı kitap hazırladınız...

Sakatata "vahşi bir şey..." diye bakarsak beni üzüyor. Hayvan sever bir insanım. İnsanlarla hayvanları ayıran bir insan

değilim, evimde kedim köpeğim var. Bana, "nasıl yiyebiliyorsun?" diye soruyorlar. Şunu söylüyorum; "Bir hayvan kesiliyor, et tüketiyor musunuz? Köfte, bonfile yiyor musunuz? Hayvanın oralarını yiyorsunuz da buralarını neden kutsamıyorsunuz, teşekkür etmiyorsunuz? Bu kısımlarını neden hor görüyorsunuz?" Bir hayvan eğer canını vermişse ve siz onu kesmişseniz, her yerinden yararlanın... Yıl içerisinde



kasaptan ne kadar alışveriş yaptığınızı bilemiyor olabilirsiniz. Sürekli kasaptan et alan insan, bugün bonfile yarın pırizola hayvan parçalarını alıyor, ne kadar neye para verdiğinin farkında değil... Siz sürekli bonfile alırsanız, bir hayvandan 1.5 kilo bonfile çıkıyor. Sürekli hayvan öldürüyor oluyorsunuz...

Bu mutfağın diğer mutfaklarımızdan farkı nedir?

Bodrum'u İstanbul ve Ankara'nın en uzak köyü diye tabir ediyorum ...Ankara ve İstanbul'dan "...uçığa atladım geldim,

arabama atladım geldim..." diyen bir güruh var. Ankara ve İstanbul'dan geldiklerinde oradaki hayat düzenlerini burada uyguluyorlar. İstanbul'da ne yapıyorlarsa, burada da aynısını yapmaya çalışıyorlar. Halbuki burası, mevsimiyle, zamanıyla güneşin açısıyla çok farklı bir yer. Bunun yemeklere, restoranlardaki menülere yansımaları bekliyordum. Ne zaman gelsem domates yok, doğru düzgün biber yok, düzgün lezzet yok. Her restoranda yaz sebzeleriyle kış yemekleri... Yani Bodrum'a has, mandalinası, peksimet, gambilyası,

baklası, mevsimlik otları... Kışın balıkları, dil balığı... buraya özgü kabak çeşitleri... O kadar çok şey var ki... Ama her şey aynı tohum, aynı meyve, aynı lezzet... Buraya özgü şeyleri bulamıyoruz. Burada bana gelen restoranlar oluyor. Danışmanlık vermeye, menülerine dokunuşlar yapmaya çalışıyorum. Mutlu oluyorum, restoran da Bodrum da kazanıyor memleket de kazanıyor, dünya kazanıyor, sürdürülebilir bir şey yapmış oluyorsunuz.

Ege'nin bu yöresel lezzetleriyle tanışmadıysanız çok şey kaçırmışsınızdır!

Bodrum baklası:

Gambilya

İsmi farklı gelse de lezzetini tadınca "ben bu tadı bir yerlerden tanıyorum" diyeceksiniz. Mercimek ve bakla arasında bir lezzete sahip olan gambilya, geniş bir ailenin şifalı üyesi. Türkiye'nin batı bölgelerine özgü bir bakliyat; yüksek protein içeriyor. Bazen sarı mercimekle karıştırıldığı da oluyor ama gambilya bezelyeye daha yakın, yuvarlak formdaki mercimeklerin aksine daha karemsi bir şekle sahip.

Bodrum civarında daha bol görünüyor; bu nedenle de Bodrum baklası olarak anılıyor, tadı ise bakla fava'sından biraz daha hafif. Gambilyayı kuru bakla gibi bir gece önceden ıslatmak zorunda değilsiniz, bakladan daha çabuk pişiyor. Ayrıca bu bölgede çorba yapımında da kullanılıyor.

Servisi ise bakla gibi dilimler halinde olabildiği gibi humus gibi tabağa yayılarak da yapılabilir, karamelize soğan ise yanında güzel bir eşlikçi olarak sunuluyor. Dereotu kullanımı ise damak tadına göre değişebilir. Kıvamı daha püremsi olduğu için dip sos olarak ya da ekmeğin üstü sürülerek yenilebilir.



Malzemeler:

- 1 su bardağı gambilya
- 1 adet soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 limonun kabuğu
- 2 diş sarımsak
- 1/4 demet dereotu
- 3 su bardağı su
- Tuz

Yapılışı:

Gambilyayı iyice yıkayıp süzölmeye bırakın. Soğanı ve limon kabuğunu ince ince kıyın.

■ Tencereye zeytinyağını koyun. Doğradığınız soğan ve limon kabuklarıyla gambilyayı birkaç dakika çevirin. Üzerine tuz ve suyunu ilave edip kaynamaya bırakın.

■ Gambilyalar pişmeye başlayınca kaşıkla ezerek karıştırmaya devam edin. Püre kıvamına gelince ince tel süzgeçten geçirin.

■ Dereotunu ince kıyın, sarımsakları ezin. Her ikisini de gambilyaya katıp iyice karıştırın. Sonra bir kaba alın ve buzdolabında soğutup, soğuk servis yapın.

Devebaşı Şeftali

Pelin Dumanlı ile söyleşimizde bize devebaşı diye anılan şeftali türünden bahsetti. Maalesef Bodrum'da 20 tane ağacı kalmış. Herkes o şeftali ağacı verimsiz diye sökmüş. Hepsini 10 tane ailede kalmış... "Bodrum pazarından o şeftaliyi bulmak için sabah erkenden pazara gider olmuştum", diyor Dumanlı.

Sanki üstüne basılmış gibi bir görüntüsü olan şeftaliye bölgede devebaşı deniliyor. Bazı kaynaklar domatesle akrabalığı olabileceğini de ifade ediyor.





Yeni Yıl

2021'yi karşılarken mekan düzenlemesinden tariflere farklı fikirler derledik...

2021 Manifestom

Daha fazla gülümseyeceğim

Olumlu bir insan olacağım

Başarıları göreceğim ve göstereceğim

Cümlelerime olumsuz başlamayacağım

Seyahatlerimi önceden planlayıp, gideceğim yerleri çalışacağım

Dans da edeceğim, bungee jumping de yapacağım; paşa gönlüme soracağım

Asla kıskançlık yapmayacağım Fedakar olacağım

Doğayı kirlenlere karşı dayanışma göstereceğim

Kullanılmayan ışıklar kapatacağım

Arabamı elektrikliyle değiştireceğim

Kilo almayacağım

Sokak hayvanlarını koruyacağım

Damlayan muslukları kapatacağım dış fırçalarırken, duş yaparken suyu açık bırakmayacağım

Eğlenebileceğimi düşündüğüm hiçbir şeyi ertelemeyeceğim

Anı yaşayacağım

Dinlemeyi öğreneceğim

Prizde fiş bırakmamaya özen göstereceğim

Kız çocuklarının eğitime ulaşması için çaba göstereceğim

Sosyal sorumluluk bilinci olan markaları tercih edeceğim

Gençlerin meslek edinmesi konusunda farkındalığımı geliştireceğim

Sorumlu vatandaş olarak yaşayacağım Trafik kurallarını ihlal edenleri bildireceğim

Spor yapacağım

Cildime dikkat edeceğim

Her sabah uyandığımda ben her şeyi yapabilirim diye yataktan kalkacağım

besleneceğim Daha çok su tüketeceğim

Becerilerimi geliştireceğim. Kendime "ne istiyorum?" diye soracağım

Arkadaşlarımı hatırlayacağım

Sağlıklı

Stokçuluk yapmayacağım

Aileme hafızada kalacak anlamlı ve kaliteli zaman ayıracağım

Yeni konular ve hobiler edineceğim

Gidebileceğim yerler yürüme mesafesine yürüyeceğim

Sağlık kontrollerimi aksatmayacağım

Gardrobumdaki gereksiz giysileri ayırt edip bunları sevdiğime ve ihtiyacı olanlara vereceğim

İhtiyacım olmadan ya da çok çok çok hoşuma gitmeden gereksiz alışveriş yapmayacağım

Yiyecek alışverişi yapmadan önce liste yapacağım

Hiçbir meyve ve sebze çürütmeyeceğim

2020'ye damga vuran

"maske" den hediye

Bu yılbaşı diğerlerinden biraz farklı, pandemi tüm rutinlerimizi değiştirdiği gibi yeni yılı karşılama alışkanlığımızı da değiştirdi. Maske ise artık günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası; o zaman neden hediye de olmasın?

Ev Yapımı Renkli Maske

İnternet'te birçok farklı maske modeli ve yapımıyla ilgili video bulabilirsiniz, burada önemli olan seçeceğiniz kumaş ve yüze oturmasını sağlamak. Bunun için sağlam bir burun kemeri olan modelleri tercih edebilirsiniz. Maskenin kalıbını birebir boyutta yazdırmanız ilk adım. Elinizdeki çıktıyı kalıp olarak kullanın, kumaşı bu kalıba göre kesip dikiş aşamasına geçebilirsiniz. Bunun için farklı videolar da size fikir verecektir.



Maskeli Zencefilli Kurabiye

10 gr. kakao ■ 55 gr mısır nişastası
10 gr şekerli vanilin ■ 1 adet yumurta
1 çay kaşığı toz zencefil
1 çay kaşığı toz tarçın ■ 500-550 gr un
Süsleme için
Kırmızı ve beyaz şeker hamuru

Hafif yumuşamış tereyağını mikser yardımıyla krema haline gelene kadar çırpıyoruz. Eleyerek pudra şekerini, mısır nişastasını ve vanilini ekleyip çırpmaya devam ediyoruz. Yumurta ekleyip, krema kıvamında bir doku elde edinceye kadar iyice çırpıyoruz. Zencefili, kakaoyu, tarçını ve yaklaşık 400 gr unu kontrollü bir şekilde ilave edip, karışıma yedirene kadar çırpıyoruz. Mikser zorlanmaya başladığında elimizle yoğurmaya devam ediyoruz ve ele yapışmayacak kıvama gelinceye kadar devam ediyoruz. Ardından 30 dakika buzdolabında dinlendiriyoruz. Unladığımız tezgahta 1 cm kalınlığında açıyoruz.

Kurabiye kalıbı ile şekil veriyoruz. 170 dereceli fırında kenarları altın rengi olana dek 10 - 15 dakika pişiriyoruz. Beyaz ve kırmızı şeker hamurlarını sırayla yoğurup teker teker merdaneye açıyoruz. Kalıp yardımıyla şeker hamurlarından farklı şekiller elde ediyor ve fotoğraftaki gibi kurabiyelere yapıştırıyoruz.

Maske Vazolar

Önümüzdeki yıllarda bu günleri anımsarken maskeden "vazo" bile yapmıştım diyebilirsiniz. Beyaz kumaş maskelerin içine evde kalan iplikleri kullanarak tığ ile küçük dallar ya da çiçekler örebilirsiniz. Yapamam dersenez, kuru otları ya da ince ağaç dallarını hafif boyayın ya da ipliklerle etrafını sarın; bu küçük vazoların içini doldurmak için farklı fikirler geliştirebilirsiniz.



Maske Saklama Kılıfı

Yanınızda yedek taşıdığınız maskeleri nerede tutuyorsunuz. Hem hijyen hem rahat taşınması için önerdiğimiz maske kılıfları fonksiyonel bir hediye alternatifi... Yapımı da son derece basit. İçine maskelerin katlanmadan konulacağı boyutu belirleyip istediğiniz kumaşı seçerek küçük kılıflar hazırlayabilirsiniz.



Yılbaşı hediyeniz kozalaklardan...

Yeni yıla girerken farklı ve yaratıcı bir hediye arayışındaysanız o zaman kolları sıvayın. Ağaç diplerindeki kozalaklar ne güne duruyor... İhtiyacınız olan biraz boya, biraz ilham...



Biraz kokına, biraz kozalak... Biraz kırmızı... Dekoratif kapı süsleri için kozalakları kullanabilirsiniz.



Yeni normalimiz dijital... Çalışmak yılbaşını ruhunu yakalamaya engel değil... Küçük ama yeni yıl heyecanını çalışma masalarına taşıyan aksesuarlar yapmak mümkün.



Sofra dekorasyonu için renkli kozalaklar; renk seçimi size kalmış... Belki o sofrada arkadaşlarınızla birlikte olamayacaksınız ama hediyeniz sofrada yerini alacak...



Küçük saksılara çiçek gibi yerleştirebilirsiniz... Farklı renkler ve farklı boylarda hazırladığınızda şık bir kozalak köşesi yaratılabilir.



Hediye paketlerinizi süslemek farklı boylarda kozalakları kullanabilirsiniz.

Yılbaşında bizim mutfakta

Michelin yıldızlı şef var

Bu özel geceye Michelin yıldızlı şeflerin yılbaşı menülerinde yer alan tarifler seçtik. Sizin sofranız da Michelin yıldızlı bir sofraya olabilir...

Başlangıç



Füme Somonlu Cipsler

Malzemeler

4,5 yemek kaşığı un • 2 çay kaşığı şeker • 1/2 çay kaşığı kaya tuzu • 1 adet yumurta akı • 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı (oda sıcaklığında) • 1 yemek kaşığı siyah susam • 150 gr. ince dilimlenmiş füme somon • 1,5 çay kaşığı çok ince doğranmış arpacık soğanı • 1,5 çay kaşığı çok ince kıyılmış frenk soğanı (ayrıca garnitür için birkaç tane ayırın) • 1/4 çay kaşığı ince rendelenmiş limon kabuğu rendesi • Taze çekilmiş beyaz biber • 1/2 bardak krema

Thomas Keller

3 Michelin yıldızlı Amerikalı şef, Fransız pişirme sanatında devrim yaratan bir isim olarak kabul ediliyor.

Hazırlanışı:

- Fırını önceden 200 C'ye ısıtın. Orta boy bir kaptaki unu şeker ve tuzla karıştırıp, yumurta akını ekleyin ve yumuşayana kadar karıştırın. Tereyağını da ekleyip pürüzsüz ve kremi olana kadar iyice çırpın.
- Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Hazırladığınız hamurdan 1'er yemek kaşığı porsiyonlar halinde alıp belirli aralıklarla tepsiye yerleştirin. Üzerine susam serpin ve yaklaşık 8 dakika altın rengi olana kadar pişirip soğumaya bırakın.
- Somon dilimlerini arpacık soğan, doğranmış frenk soğanı, limon kabuğu rendesi ve bir tutam beyaz biberle bir kasede karıştırın. Somonu soğuyan cipslerin üzerine yerleştirin, üzerine bir parça çırpılmış krema ve birkaç kesilmiş frenk soğanı ekleyin. Hemen servis yapın.



Gordon Ramsay

Gordon Ramsay, toplam 16 Michelin yıldızına sahip restoranları kadar yaptığı TV programları ve bestseller olan kitaplarıyla da popüler bir şef.



Gordon Ramsay'den hindi pişirmenin ipuçları

Hindi etinin sulu olması nasıl sağlanır?
Tereyağı hindiye nemli tutar; bu yağsız bir et olduğu için hindi pişirmek söz konusu olduğunda yapılması gereken en önemli adımlardan biridir.

Hindiyi pişirirken tereyağının yanmasını nasıl engelleriz?
Tereyağı karışımını hazırlarken kullandığınız zeytinyağı, tereyağının yanmasını engeller, bu yüzden ilave ettiğinizden emin olun. Pişirmeden önce hindinin üzerine

Fırında limonlu, sarımsaklı maydanozlu hindi

Malzemeler

- 1 orta boy hindi • Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber • 2 adet soğan (soyulmuş ve ikiye bölünmüş)
 - 1 adet limon (ikiye bölünmüş)
 - 1 baş sarımsak (ikiye bölünmüş)
 - 6 adet defne yaprağı
 - Zeytinyağı
- Limon, maydanoz ve sarımsaklı tereyağı:**
- 375 gr tereyağı (oda sıcaklığında)
 - 1 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 2 adet limonun suyu ve kabuğu
 - 3 diş sarımsak (soyulmuş ve ezilmiş)
 - Küçük bir demet maydanoz (sadece yapraklar, doğranmış)

Hazırlanışı

- Fırını önceden 230°C'de ısıtın. Önce limonlu, sarımsaklı tereyağını hazırlayın. Bunun için tereyağını geniş bir kaseye koyun, tuz ve karabiber ekleyin. Zeytinyağını ilave edip iyice karıştırın. Limon kabuğu rendesi ve suyunu, ezilmiş sarımsağı ve doğranmış maydanozu ekleyin. Birleştirmek için iyice karıştırın.
- Hindini içini ve dışını tuz ve karabiberle iyice tatlandırın. Ardından soğan, limon, yarım sarımsak ve 2 adet defne yaprağı ile içini doldurun.

Ana yemek

- Hindinin her iki ucundaki göğsün derisini ellerinizle gevşetin, böylece altına aromalı tereyağı doldurabilirsiniz; bunu yaparken derinin sağlam kalmasını sağlayın. Bacaklardaki deri için de aynı işlemi yapın, parmaklarınızla deriyi yırtmadan kendinize deri ve et arasında boşluk oluşturun.
- Tereyağı karışımının yarısını derinin altında açtığınız tüm boşluklara doldurun. Tereyağını derinin altından nazikçe masaj yaparak eşit şekilde kaplanmasını sağlayın. Son olarak, defne yapraklarının kalanını göğüs derisinin altına yerleştirin.
- Hindiyi göğüs tarafı yukarı bakacak şekilde büyük bir tepsiye koyun. Kalan tereyağını hindinin etrafına sürün. Tuz ve karabiberle tatlandırın, ardından biraz zeytinyağı gezdirin. (Bir gün önceden hazırlıyorsanız, hindiye folyo ile örtün ve buzdolabında saklayın.)
- Hindiyi sıcak fırında 10-15 dakika kızartın. Tepsiyi fırından çıkartın, tepside biriken suyu kaşık yardımıyla hindi üzerine sürün. Fırın sıcaklığını 180 C'ye düşürün, hindinin büyüklüğüne göre 2-3 saat pişirin.
- Hindinin pişip pişmediğini test etmek için, bacağıın en kalın kısmına bir şiş yerleştirin ve berrak akıp akmadığını kontrol edin (Pembe renk olmamalı). Fırın sıcaklıkları, hindi şekilleri ve boyutları değiştiğinden pişme süresinden 30 dakika önce kontrol etmeye başlayın. Bacaktan aldığınız su pembeyse pişirmeye devam edin ve belirli aralıklarla kontrol ederek pişirme işlemi tamamlayın.

Tereyağını hindiye nasıl yedireceğiz?

Bu tarifte bulunan tereyağı, pişme sırasında etin nemli kalmasını sağlamak için hindi derisinin altına yerleştirilir. Eklerken tereyağının eşit şekilde yayıldığından emin olmak için tereyağını hindinin ortasına doğru masaj yaparak yedirin. Kalan tereyağı ise hindinin dış tarafına göğsüne, kanatlarına ve bacaklarına masaj yapılmalıdır.



Tatlı

Çikolatalı Mus Malzemeler

- 300 gr. bitter kuvertür çikolata
- 8 adet yumurta sarısı
- 150 gr. toz şeker
- 1 su bardağı yumurta akı
- 75 gr. krema



Alain Ducasse

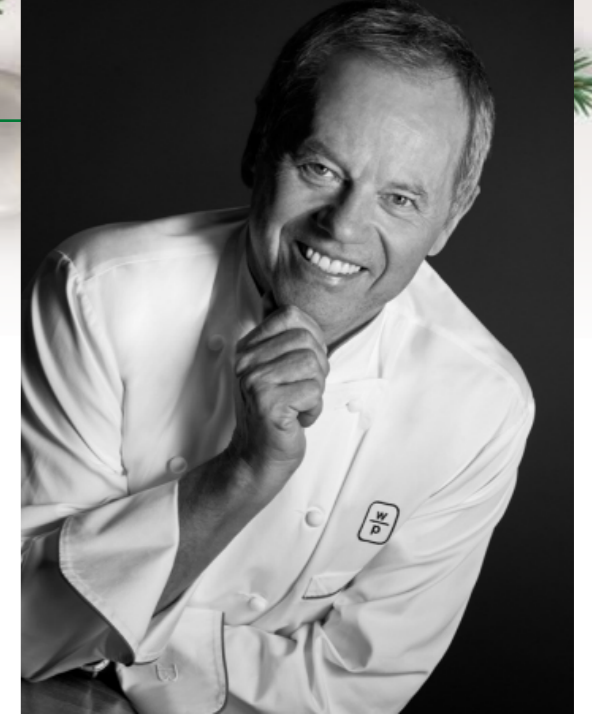
21 Michelin yıldızına sahip Fransa'nın en başarılı şeflerinden biri olan Alain Ducasse, gastronomi dünyasının süper starlarından...



Hazırlanışı:

- Bitter çikolata kuvertürünü krema ile kısık ateşte eritin; iyice karıştırın ve soğumaya bırakın. Düşük ateşte şekerin 2/3'ü ile yumurta sarısını çırparak bir zabaglione yapın.
- Bu arada, şekerin kalan üçte birlik kısmı ile yumurta beyazlarını koyu bir kıvam alana kadar çırpın. Kuvertür oda sıcaklığına soğuduğunda yumurta beyazının 2/3'ünü ekleyin.
- Kalan yumurta beyazlarını soğuk zabaglione ekleyin. Son olarak, zabaglione'u çikolataya katlayarak iki karışımı nazikçe birleştirin. Servis yapmadan önce köpüğü soğutun.

Bu tarifin orijinali "Alain Ducasse's Desserts and Pastries" (Editions Alain Ducasse)'da yayınlanmıştır.



Wolfgang Puck

Yemek pişirmeye küçük yaşlarda annesinin yanında başlayan Wolfgang Puck, ödüllü yemekleri kadar sosyal yardım kuruluşlarına sağladığı katkıyla da gönülleri fehtediyor.

Espresso Çikolatalı Semifreddo Malzemeler

- 1, 1/2 su bardağı şeker
- 1, 1/4 fincan espresso
- 1/2 su bardağı tam yağlı süt
- 1 vanilya çubuğu (ikiye kesilip tohumları alınmış)
- 1 tatlı kaşığı jelatin (suda çözülmüş)
- 60 gr acı tatlı çikolata (doğranmış)
- 4 adet yumurta
- 1/4 su bardağı mısır şurubu
- 1, 1/2 su bardağı krema
- 18 adet kedi dili
- 1 yemek kaşığı şekerless kakao (üzeri için)
- Ahududu (servis için)

Hazırlanışı:

- Tencerede 1 su bardağı şekeri 3/4 su bardağı su ve 1/4 su bardağı espressoyu karıştırın. Orta ateşte kaynatın ve şekerin erimesi için karıştırın. Espresso şurubunu soğumaya bırakın.
- Küçük bir tencerede kalan 1 fincan espressoyu yaklaşık 8 dakika 1/4 fincana düşene kadar yüksek ateşte kaynatın, ayrı bir kaseye alın.
- Aynı tencerede sütü yaklaşık 2 dakika kenarlarında kabarcıklar oluşana kadar vanilya tohumlarıyla orta ateşte ısıtın. Ateşten alın ve içine jelatini ekleyip eriyene kadar karıştırın. Sıcak sütü azaltılmış espressoya ekleyin ve eriyene kadar çikolatayı çırpın.
- Bir kasede yumurtaları açık sarı ve köpüklü olana kadar yüksek hızda çırpın. Küçük tencerede mısır şurubunu, kalan 1/2 su bardağı şekeri ve 2 yemek kaşığı suyu kaynatın. Şurup bir şeker termometresinde 235 C'ye gelene kadar pişirin. Mikser orta yüksek hızda iken, sıcak şurubu yavaş yavaş yumurtalara çırpın. Karışım çok soluk ve hacmi üç katına çıkana kadar, yaklaşık 4 dakika çırpılmaya devam edin. Espresso karışımını ekleyin.
- Bir kasede kremayı sert tepeler oluşana kadar çırpın. Hiçbir iz kalmayana kadar köpük karışımına katlayarak yedirin.
- Espresso köpüğünün yaklaşık dörtte birini kelepçeli kalıba koyun 6 adet kedili dilini espresso şurubuna batırın. Kedi dillerini köpüğün üzerine sıralar halinde yerleştirin. İşlemi köpük ve kedi dilleriyle iki kez daha tekrarlayın, ardından kalan köpüğü üstüne koyun. Üzerini streç filmle kapatıp en az 6 saat dondurun.
- Servis yapmadan önce ince, keskin bir bıçağı sıcak su altında ısıtın. Bıçağı semifreddo'nun kenarından geçirin ve halkayı çıkarın. Kakaoyu semifreddo'nun üstüne eleyin. Semifreddo'yu dilimler halinde kesin ve ahududu ile süslenmiş olarak servis edin.

Yılbaşı sofrası için Lezzet Fikirleri

Yılbaşı akşamı kuracağınız sofraya için özel tarifler hazırladık...



Hindi balkabağı çorbası

HİNDİ ET SUYU HAZIRLAMA

Malzemeler:

- 2,5 kg bütün hindi
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 demet maydanoz sapı
- 2 adet kereviz sapı
- Tuz Karabiber

Hazırlanışı:

Derin bir tencereye yaklaşık 4-4,5 litre su koyun. Soğanın kabuklarını soyun, havucu temizleyin, maydanoz saplarını mutfak ipiyle bağlayıp, kereviz saplarıyla birlikte tencereye alın.

Temizlenmiş ve tütsülenmiş hindiye de tencereye koyun, tuz ve karabiberle tatlandırın.

Su ısınmaya başlayınca yüzeye çıkan köpükleri delikli bir kepçeyle yardımıyla toplayın.

Tencerenin kapağı kapalı olarak hindi eti yumuşayana kadar kaynatın. Hindi pişince bir tabağa alın, suyunu ince süzgeçten geçirin. Porsiyonluk kaplara paylaşırıp farklı yemeklerde kullanabilirsiniz.



Milföy ağacı

Malzemeler

- Milföy ■ 1 bağ ispanak
- 50 gr yer fıstığı ■ 5-6 yaprak fesleğen ■ Tuz, karabiber
- 30 ml zeytinyağı ■ 50 gr labne
- 1 adet nar ■ 1 yumurta sarısı

Hazırlanışı

Ispanak, yer fıstığı, fesleğen, zeytinyağı, tuz karabiberi robottan çekin. Püre kıvamında bir doku elde etmelisiniz. Milföy hamurunu birbirine birleştin. Püreyi kalın olacak şekilde milföye sürün. Üzerine bir kat hamur daha ekleyip ağaç şeklinde kesin. Sağ ve solundan çentikler atıp ağaç dalları olacak şekilde büzgü yapın. Üzerine yumurta sarısı sürüp 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Labneyi fesleğen ile birlikte çırpın ve sıkma torbasına alın. Hamur Piştikten sonra, yıldız şeklinde labneyi hamurun üzerine sıkın. Nar taneleri ile süsleyin.

Malzemeler

- Hindi but ■ 2 adet soğan
- 1 adet havuç ■ 3 adet Defne yaprağı
- Bir tutam taze kekik
- 250 gr balkabağı ■ 20 gr tereyağı
- Tuz ■ karabiber ■ Zerdeçal

Hazırlanışı

Derin bir tencereye hindi butu koyun. İrice doğranmış havuç ve soğanı ekleyin. Defne yaprağı, tane karabiber ve taze kekiği ekleyin. 2 saat boyunca kısık ateşte kaynama bırakın. Daha sonra süzüp et suyunu elde edebilirsiniz. Soğan ve balkabaklarını tereyağında kavurun. Ardından et suyunu ekleyip pişmeye bırakın. Piştikten sonra robottan çekip baharatını ekleyebilirsiniz.



Orman meyveli yılbaşı ağacı

Malzemeler

- Milföy ■ 250 gr böğürtlen
- 50 gr bal ■ Labne
- Pudra şekeri ■ Kabak çekirdeği
- Damla çikolata
- 1 yumurta

Hazırlanışı

Böğürtlenleri bal ile birlikte sos tenceresine alın yarım çay bardağı su ekleyin ve pişmeye bırakın. Piştikten sonra robottan geçirip püre haline getirin. Labne ve pudra şekerini çırpın ve sıkma torbasına alın. Milföy hamurunu birbirine birleştin. Püreyi kalın olacak şekilde milföye sürün. Üzerine bir kat hamur daha ekleyip ağaç şeklinde kesin. Sağ ve solundan çentikler atıp ağaç dalları olacak şekilde büzgü yapın. Üzerine yumurta sarısı sürüp 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Hamur piştikten sonra üzerini damla çikolata, labne ve kabak çekirdekleri ile süsleyebilirsiniz.



*Hindi but
Sebzeli yılbaşı pilavı*

1-3 Kişilik

Malzemeler

- Hindi but ■ 50 gr brokoli
- 50 gr bezelye ■ 50 gr tane Mısır
- 200 gr baldo pirinç
- Bir tutam dereotu
- 50 gr Tereyağı
- Biberiye ■ Defne yaprağı
- 2 adet soğan ■ 15 gr un

Hazırlanışı

Hindi butu iyice kurulaştırın, üzerine tereyağı sürün. Fırın torbasının içine 1 kaşık un ekleyip torbaya bulayın. Ardından hindiye ve sebzeleri (soğan, havuç, defne yaprağı) fırın torbasına doldurun. 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra torbanın altında kalan suyu bir sos tenceresine alıp kıvam alması için kaynamaya bırakın. Hindinin özünden elde ettiğiniz sosu hindinin üzerine sürüp servis edebilirsiniz. Pirinçleri kaynar suya yatırın beklemeye bırakın. Tencereye tereyağını ekleyin. doğranmış soğan brokoli ve Mısır tanelerini yıkanmış pirinç ile birlikte kavurun. İyice kavrulduktan sonra 300 ml kaynar su ekleyip kısık ateşte 10 dakika pişirin.



Fırında kuru meyveli hindi

3-6 Kişilik

Malzemeler

- Hindi but ■ 100 gr vişne
- 100 gr kuru kayısı ■ Defne yaprağı
- Karanfil ■ 10 adet arpacık soğan
- Pekmez ■ Çubuk tarçın
- Sirke ■ Sarımsak
- Zeytinyağı
- Tuz karabiber
- 50 gr badem

Marine için;

- Portakal kabuğu
- 1 adet soğan ■ Taze kekik
- Sarımsak ■ Sirke
- Zeytinyağı ■ Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Hindiyi marine malzemeleriyle harmanlayıp 2 gün boyunca buzdolabında bekletin. Marine edilmiş butu döküm tavada mühürleyin. Ardından aynı tavada arpacık soğanları soteleyin. Sos tenceresine sirkeyi alın ve kaynatın. Kaynamış sirkeyi kuru meyveler ile harmanlayın. Ve bekletin. Suyu ve meyveleri birbirinden ayırıp fırın kabına meyvelerin suyu ve hindi butları ekleyip üzeri kapalı şekilde 1 saat boyunca fırında pişirin. 1 saat sonunda fırından alıp kuru meyveleri ve arpacık soğanı ekleyip tekrar fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Veganları unutmadık...

Yeşil ve kırmızının lezzet çekimi



Brokoli Salatası

Malzemeler

- Brokoli
- Karnabahar
- Kiraz domates
- Kırmızı kapa biber
- Zeytinyağı
- 1/2 limon suyu
- Tuz

Hazırlanışı:

- Brokoli ve karnabaharı çiçeklerine ayırın. Kaynar suda kısa bir süre haşlayıp renklerini korumaları için buzlu suya alın.
- Kapa biberi yıkayıp çekirdeklerini temizleyin ve jülyen doğrayın.
- Sebzeleri hafif tuzlayıp üzerlerine zeytinyağı ve limon suyunu gezdirin.
- Servis yapacağınız tabağa alıp fotoğraftaki gibi çam ağacı şeklinde yerleştirip servis yapın.



Meyve Çamı

Malzemeler

- 6-7 adet kivi
- 1 adet nar

Hazırlanışı:

- Kivilerin kabuklarını soyup halka halka dilimleyin.
- Narların tanelerini ayırın.
- Servis tabağına kivi dilimleri bir çam ağacı oluşturacakmış gibi dizin. Arasına narları serpiştirin.

Hızla büyüyen bitkisel protein pazarının 2030 yılına kadar yaklaşık 20 kat büyüyeceği tahmin ediliyor. Hayvansal protein konusundaki tecrübelerini, bitkisel protein pazarına da taşımayı hedefleyen, tüketici alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam ve yükselen beslenme trendlerini yakından takip eden Pınar Et, ilk vegan ürünleri Pınar Falafel ve Pınar Veggie Bites'i hazırladı. Bir yılı aşkın süredir devam eden Ar-Ge çalışmaları sonunda geliştirilen ürünler tüketicilerin beğenisine sunuldu.

Yılbaşı sofrasında sağlıklı atıştırmalıklar



Weggie bites

280 g'lık paketlerde sunulan ve bezelye proteininden üretilen Pınar Veggie Bites 100 gramında 5g bitkisel protein içeriyor. Ürünün içeriğinde ayrıca nohut, mısır, paprika, ıspanak ve soğan yer alıyor. Pınar Veggie Bites'de hiçbir şekilde sebze ekstratı ya da sebze aroması bulunmuyor. Üründe mevsiminde alınan, dondurularak tazeliği ve besleyiciliği korunan sebzeler kullanılmış. Bu sayede ürünün hem bitkisel protein değeri artırıyor hem de içinde sebzelerin görülmesi sağlanıyor.

Falafel

Bezelye proteininden üretilen Pınar Falafel 100 gramında 6g bitkisel protein içeriyor. Ürünün içeriğinde ayrıca nohut, bezelye, soğan ve maydanoz gibi lif ve protein oranı yüksek sebzeler bulunuyor. 420 g'lık paketlerde sunulan Falafel, bitkisel protein ve lif kaynağı. Falafel Orta Doğu baharatlarının lezzeti ve taze sebzelerin karışımıyla ortaya çıkan bitkisel bazlı bir ürün.



Kokinalar

Rivayete göre eğer evinizdeki kokinalar bir sonraki yılbaşına kadar renkleri bozulmadan aynı şekilde duruyorsa o zaman yeni bir ev satın alacağınız habercisi. İsmi Yunanca kırmızı demek olan kokino kelimesinden alan bu çiçek demetler halinde satın alınabilir. Yılbaşı sofralarındaki vazoların içine, peçete halkalarında kapı süslerinde kullanabilirsiniz.

Yeni yıl KIRMIZISI fikirler, öneriler...

İç Mimar Özlem Algül

Ev; tek bir bireyin ya da ailenin gününü başlattığı ve gününü sonlandığı, yerleşmeyi içinde barındırdığı en temel ihtiyacının oluşturulduğu yaşam alanıdır. Doğumların, başlangıçların, anıların, umutların hayata dair tüm olguları içinde barındıran evlerimizden 2020 yılında çokça vakit geçirdik. Dışarda olana içeriye

aldık yani ihtiyaçları bu koşullara göre yaşam alanlarımıza dahil ettik.

2021 yılı kapımızda ve dünyanın içinde bulunduğu durum ile yeni yılı evlerimizde karşılamaya hazırlanırken İç Mimar Özlem Algül'den öneriler:

Buluşma noktanız yemek masaları

Paylaşımın, muhabbetin, günü tamamlamanın, yarına dair umutların konuşulduğu yer, 2021'e girerken insanların yeni dileklerde bulunma ve bir önceki yılın anılarına veda

etme amacıyla buluşma noktası. Yılbaşı akşamı kurulan masalarda renkli peçetelere, mumlara, mevsim çiçeklerine yer verin.

Basit, uygulaması kolay bir önerim var: Masanızın bulunduğu alanın tavanına bir kanca yardımı ile sicim ipleri asın ve üzerine kuru çiçekleri ya da tam mevsimi iken doğadan yeşilden kırmızıya dönmüş renkleri ile dökülmüş yaprakları, kuru dalları toplayarak yerleştirebilir, küreler ya da fotoğraflarınızı arasak dekoratif bir görüntü elde edebilirsiniz.

*Çam ağacının gücünü,
kırmızı ışığın büyüleyici
hareketini alanıza
dahil edin*

Çam Ağacı köklü, güçlü ve her mevsim rengini koruyan özelliği ve formu ile, yeniye dair dileklerin bir sembolü olarak yeni yılda yaşamlarımıza dahil olur.



Kendinize özgü çam ağaçları yapmaya ne dersiniz?

Yerleştirmeyi planladığınız alan için yeterli ölçüde yanıp sönen ışıklı kabloya sahip olmanız yeterli çam ağacı formunu bant yardımı ile duvarınıza yapıştırabilir üzerini anılarınızın olduğu fotoğrafların baskılarını asabilirsiniz.

Okuduğunuz ya da okumayı planladığınız kitapları aşağıdan yukarıya tıpkı bir çam ağacı formunda yerleştirebilir ışıklı kablounuzu etrafına dolayabilir ve ağacın ışığın davetkar etkisini yaşama alanınıza dahil edebilirsiniz.



Evde bir çocuğunuz var ise rengarenk kağıtlardan isteği şekillerden formlar oluşturarak kendi süslerinizi yapabilir, cam küreler asabilirsiniz.



Tekstil ürünleri ve kırmızı rengi ile yeniye davet etme etkisini kullanın

Sıcaklığı duygusunu veren renklerden kırmızıyı battaniyede, yastılarda, arkamıza aldığımız yastığın kılıfında o davetkar yemek masasının örtüsünde kullanmak yaşam alanınıza renk verecektir.

Yeniye davet eden fikir önerileri

Boyamak renk değiştirmenin en kolay yoludur evde bir kütüphaneniz var ise bir rafın arkasını kırmızıya boyamanızı öneririm okumayı ertelediğiniz kitaplarınızı yerleştirin KIRMIZI sizi ertelediğiniz kitapları okumaya davet eder .

Dünya nüfusu artıyor, kaynaklar azalıyor. Bu da insanları yeni gıda alternatiflerine ve beslenme trendlerine yönlendiriyor. Özellikle bitkisel ağırlıklı beslenme trendleri, etin geleceğini farklı biçimde şekillendiriyor.

Gelecekte neler yiyeceğiz?

Hızla artan dünya nüfusu, gıda pazarında yeni ürünlerin gelişmesine neden oluyor. Örneğin, ete alternatif olan ürünleri son dönemde daha fazla duyar olduk. Bu da şunu işaret ediyor: Geleceğin dünyasında geleneksel beslenme alışkanlıklarımızı bir kenara bırakmamız gerekebilir. Gıdaya yönelik ileri sürülen yenilikçi yaklaşımlar, bitkisel gıdaların ve laboratuvar ortamında geliştirilmiş yapay et ve süt ürünlerinin tüketiminin artacağını ön görüyor.

Sofralarda yapay et dönemi

Ekilebilir alanların şehirleşme ve erozyon gibi nedenlerle kaybının, insanlığın 20 yıl sonraki besin tercihlerini keskin şekilde değiştireceği uzun zamandır bilim insanları tarafından ortaya koyuluyor. Bunda artan nüfusun ve küresel iklim değişikliğinin de rolü var. Laboratuvar ortamında et ve süt üretimi hali hazırda gerçekleştiriliyor.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'ne (FAO) göre her dokuz kişiden biri aç uyuyor. Araştırmalar, dünya nüfusunun 2040'ta 9 milyara çıkacağını söylüyor. Bu da dünya nüfusunu beslemek için şu anki gıda üretiminin ikiyle katlanması demek. Hızla kirlenen ve küresel ısınmanın etkisi altına giren dünyamızda, tarım alanlarının daralması nedeniyle, gıda konusunda sorun yaşanması ise artık sürpriz olamayacak.



Gelişmiş ülkeler kolları sıvadı; hayvanların kök hücrelerini kullanarak laboratuvar ortamında et ve süt üretimi başlatan büyük şirketler mevcut. Aynı zamanda, alternatif gıda arayışları da devam ediyor. Çok da uzak olamayan bir gelecekte, başlıca protein kaynaklarımız bazı böceklerin larvaları olabilir. Ancak öncelikle önyargıları kırmak gerekiyor. Kimi böceklerin protein bakımından etten daha zengin olduğunu gösteren somut bilimsel gerçekleri görmek/göstermek gerekiyor. Lezzet konusunda ise bu denli iyimser yaklaşımlar olmadığını belirtelim.

Laboratuvar ürünleri daha pahalı

The Good Food Institute kurucusu Bruce Friedrich 30 yıldır vejeteryan olsa da yeniden et yemeye başladı. Ancak hemen altını çizelim, yediği et için bir hayvan öldürülmedi. Friedrich'in yediği, Microsoft'un kurucusu ve CEO'su Bill Gates'in "gıdanın geleceği" olarak adlandırdığı, laboratuvar ortamında hayvan hücrelerinden yapılan bir etti. Friedrich, Vancouver'de katıldığı bir TED konferansında, laboratuvar ortamında üretilen etlerin artan insan nüfusunu beslerken, aynı zamanda doğaya dair sorunları nasıl çözebileceğini anlattı.

Beyond Meat ve ABD'nin Silikon Vadisi'nde bulunan Impossible Foods şirketleri hali hazırda laboratuvar ortamında geliştirilmiş ürünlerini piyasaya sürdü. Daha pek çok şirket, hayvan hücrelerinden et üretimi üzerine çalışmalarını sürdürüyor. Bruce Friedrich, laboratuvar ortamında üretilen etlerin başlangıçta daha pahalı olacağını ifade ediyor. Bitki ve hücreden üretilen etlerin üretimini destekleyen Good Food Institute, bugüne kadar bu tür etleri kitlesel boyutta üretmeyi hedefleyen 14 projeye 2,8 milyon dolar (yaklaşık 16,5 milyon TL) aktardı.

Ülkemizde de bu yönde çalışmalar yapılıyor. Bunlardan biri de Dr. Erdem Eriği, biftek.co adlı girişimin kurucu ortağı olan bir bilim insanı. Biftek.co, Ankara Üniversitesi Teknokent'te faaliyet gösteriyor. Laboratuvar ortamında et üretmek üzere çalışıyor. Güzel Yaşa okurları için kendisiyle yaptığımız röportajı ilerleyen sayfalarda okuyabilirsiniz.

Doğal kaynaklar tükeniyor. Gıda güvenliğini ve sürdürülebilirliğini nasıl sağlayacağız?

Gelecek trendleri

Güvensiz gıda = Sağlıksız İnsan

Yapılan araştırmalar, 20'den fazla ülkede tohum, sulama, mahsul koruma ve diğer tekniklerde ilerlemeler olmasına rağmen nüfusun en az dörtte birinin yetersiz beslendiğini ortaya koyuyor. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün tahminlerine göre, dünyada her yıl 1,3 gigaton yenilebilir gıda veya toplam tarımsal üretimin beşte birinden fazlasını israf ediliyor. Hükümetler altyapıya yatırım yaparak, en iyi gıda düzenlemelerini benimseyerek ve tüketici davranışındaki değişikliklere odaklanarak bu israfın azaltılmasına yardımcı olabilir.

Gıda güvenliğine yönelik tehditler

Yeditepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Artemis Karaali'nin "Gıda Sektöründe Sürdürülebilirlik" konulu araştırmasına göre gıdanın sürdürülebilirliğini engelleyen unsurlar, aynı zamanda gıda güvenliğini tehdit ediyor. Raporla göre; konvansiyonel tarımda sınırlı da olsa kimyasal kullanılıyor. Uzun süre dayanması için gıda katkı maddeleri ekleniyor. Ayrıca yiyecek ambalajları çöpe dönüşüyor. Kıtalar arası gıda ulaşımı için petrol harcanıyor. Gıdalar yolda telef oluyor. Araçlar ve uzaklıklar nedeniyle maliyetlerin üstünde satılan ürünler, elde kalıyor çünkü zaman zaman alıcı bulamıyor. Gıdalar uzun süre bekletme ve hatalı pişirme yöntemleri nedeniyle de israf ediliyor.

2050'ye kadar dünyanın dokuz milyardan fazla insanı beslemesi gerekeceğini biliyor musunuz?

Lezzetli ama sağlıksız

GDO'lar, gıda ulaşımı kaynaklı sera gazı salımı ve iklim değişikliklerinin neden olduğu zararları da eklersek gıda güvenliğinin nasıl bir tehditle karşı karşıya olduğunu görebiliriz. Kimyasallar arttıkça ortaya çıktıkları sağlık ve çevre riskleri de artıyor. Günümüzde gıdadan ve onu yetiştiren çiftçiden, üreticiden o kadar uzaklaştık ki, tabağımıza gelene kadar geçen sürede bozulmasını önlemek için katkı maddelerine

"Gerçek Gıda" rehberi

- Bazı işleme yöntemleri gıdaların besin değerini azaltıyor.
- Uzun süreli ısı işlemler protein kalitesini etkiliyor. Kepeğinden ve özünden ayrılmış tahılların besleyiciliğini azaltıyor.
- Araştırmalar zeytinyağı rafinasyonundan sonra zeytinyağının demir ve fosfor, E vitamini değerlerini kaybettiğini gösteriyor.

ihtiyaç duyuluyor. Tatlandırıcılar, lezzet artırıcılar, kıvam artırıcılar, renklendiriciler; bunların her biri gıdaları cazip hale getirirken gıdanın doğallıktan uzaklaşmasına da neden oluyor. Örneğin, işlenmiş veya yüksek glikemik indeksli gıdalarda bulunan nişastalı karbonhidratlar aşırı insülin salgılanmasını uyandırıyor ve bu da kan şekeri düşüklüğüne neden oluyor. Journal of Toxicology'de yayımlanan bir araştırmaya göre, taranan 1500 gıda katkı maddesinden 31'i potansiyel olarak östrojeni taklit ediyor. Bu zenoöstrojenler, sperm sayısını azaltıyor, kadınlarda meme kanseri riskini artırıyor ve hormon dengesizliklerine neden olarak gösteriliyor.

Ne yapabiliriz?

Olabilirdiğince yerel imkanlarla üretilmiş gıdaları tüketebiliriz. Bununla beraber bir bölgede yaşayan insanların gereksinimlerinin ve beslenme şekillerinin o bölgenin iklim koşullarına göre şekillendiğini unutmamalıyız. Dolayısıyla bizim yalnızca salatamızı süsleyen bir malzeme bir başka bölgede yaşayan insanlar için temel bir gıda olabilir. Ağırıklı olarak yerel kaynakları tercih ederek hem israfı engellemiş oluruz hem de gıdaların taşınması, bozulması ve atığa dönüşmesi sebebiyle oluşan sera gazı salımını azaltabiliriz.

Kaynaklar:
<https://www.mckinsey.com>,
National Geographic Türkiye

Kalabalıklaşıyoruz. Gıdaya erişim zorlaşıyor. Artan gıda talebini karşılamak, özellikle güvenli gıdaya eşit erişim sağlayabilmek içinse "gıda bankaları" yaygınlaşıyor.

Gıdanız hangi bankadan?

Her 4 saniyede 1 insan, açlık nedeniyle hayatını kaybediyor. Diğer taraftan gıda kayıp ve israfı dünyada ciddi ekonomik, etik ve çevresel etkilere sahip...

Gelişmiş ülkelerde gıda kayıplarının genellikle tedarik zincirinin son aşaması olan perakende satış ve tüketici aşamasında olduğu görülüyor. Gıda kaybının önlenmesinde ve güvenli gıdanın daha fazla insana ulaştırılmasında en önemli aşamalarından biri segmentasyon, bir diğeri ise gıda bankacılığı sisteminin doğru işlemesi.

Gıda için yeni düzenlemeler

Covid-19 milyonlarca insanı işsiz bıraktığında, ABD'deki Gıda Deposu ve ülke çapındaki diğer yüzlerce gıda bankasında muazzam bir talep artışı yaşandı. Artan talebi karşılamak için, taze ve rafta stabil yiyeceğe ihtiyaç duyulduğunu da gözler önüne serdi. Krizin ilk günlerinde, sistemlerin çoğu yetersiz kaldı. Gıda bankaları, yeni stoklara yer açmak için envanterlerini yeniden

düzenlemek zorundaydı, bu nedenle de gelen bağışları reddetmek zorunda kaldılar.

Salgın hızla devam ederken, gıda bankaları yönetim sistemleriyle ilgili sorunları ve diğer zorlukları ele almak için çalışmaya devam ediyor. Gıda tedarikinde önemli artış yönetmek için depo uygulamaları geliştiriliyor. Tedarik ve dağıtım sistemleri segmentlere ayrılıyor ve teslimat sorunları giderilmeye çalışılıyor. Ancak, koronavirüsün başlangıcından bu yana, gıda ihtiyacının iki katına ulaştığı tahmin ediliyor.

Tedarik yönetimi planlanmalı

Covid-19 salgını, gıda endüstrisine şunu gösterdi: Hazırlıklı olmak önemlidir. Yani bu planlamalar salgından çok daha önce yapılmış olsaydı bugün gıda güvenliği açısından bu kadar endişeli olmazdık belki. Hala geç değil, tedarik yönetimi hızlı bir şekilde iyileştirilebilir. Bu yalnızca büyük zincir marketler, gıda üreticileri ve satıcılar için değil, yerel üretici, dağıtıcı ve küçük ölçekli gıda tüccarları için de geçerli.

Türkiye'de örnek bir uygulama

Türkiye'de gıda bankacılığının çatı kuruluşu olan Temel İhtiyaç Derneği (TİDER), Oxivo Group ve Kadıköy Belediyesi'nin katkılarıyla bir ilke imza attı.

Pandemi nedeniyle insansız bir Gıda Bankası Projesi üzerine çalışmalar yürüten TİDER, Oxivo Group'un tasarlayıp, üretimini gerçekleştirdiği Gıda Otomatını Kadıköy Belediyesi'nin Merdivenköy'de bulunan sosyal hizmetler biriminin bahçesine yerleştirdi.

TİDER Kurucu Başkanı H. Serhan Süzer konuyla ilgili pandeminin başlangıcından itibaren sponsorların desteğiyle TİDER olarak yaklaşık 250.000 aileye yardım ettiklerini Türkiye'nin her ilçesinde market ve aşevi formatında gıda bankaları oluşturmak ve desteklemek istediklerini ifade etti.

Kaynaklar:
www.mckinsey.com / Serhan Süzer Blog / GPD Gelişim Dergisi "Türkiye'de Uygulanan Gıda Bankacılığı Sisteminin İşleyişi ve Vergisel Avantajlarının Diğer Ülkelerle Karşılaştırılması, Ayça Akarçay Ögüz, Çağatay Akarçay

Covid-19 ve gıda güvenliği

Covid-19 salgını hemen herkesin gıda konusunda daha hijyenik düşünmesini ve daha temkinli hareket etmesini sağladı. Bununla birlikte doğrudan ve yanlışlar da birbirine karışmıyor değil.

Bu konuda Feeding America COO'su Katie Fitzgerald'ın yaklaşımları da dikkate değer. Katie Fitzgerald, Covid-19'la birlikte artan gıda talebini karşılamak için ülke çapındaki gıda bankalarına ve hizmet ajanslarına yardım konusunda liderlik yapmış bir isim. Fitzgerald'ın, Covid-19 krizi sırasında gıda güvenliği hakkındaki öngörülerini şöyle:

■ Salgınla beraber, gıda güvenliğinin tehlikeye girdiğini tüm dünyanın gördüğünü düşünüyorum. Salgından önce gıda güvencesi olmayan yaklaşık 37 milyon Amerikalı olduğunu biliyorduk. Salgının başlangıcından bu yana ve işsizliğin artmasıyla birlikte, şu anda gıda güvensizliği ile karşı karşıya kalan 17 milyon kişi daha olduğunu tahmin ediyoruz. Bu da yüzde 46'lık bir artış anlamına geliyor. Ortalama olarak daha önce hiç gıda yardımı istemeyen yüzde 30 daha fazla insan bugün yardım talep ediyor.

■ Bozulabilir yiyecekleri güvence altına almak gerekiyor. Süt ürünleri, protein, donmuş yiyecekler bizim için hazır hale geliyor. Ancak dondurucu ve soğutucu depolama, lojistik zorlukları ortaya çıkarıyor. Rafta stabil gıdaya bu süreçte daha çok ihtiyaç var.

Kaynaklar:
<https://www.mckinsey.com>
Gıda Güvenliği Derneği



Covid-19, güvenli gıdaya erişimi de olumsuz etkiledi. Bir yılı aşkın bir süredir hem olağanüstü bir gıda talebi oluşurken hem de bu gıdaların güvenli olup olmadığı endişesini yaşıyoruz.

1-Ambalajlı gıdalardan Covid-19 bulaşır mı?

Şu ana kadar yapılmış bilimsel çalışmalara göre Covid-19 insanlara gıdalar üzerinden bulaşmıyor. Ancak, virüsün uygun koşullar altında ve kuru yüzeylerde en fazla 5 ila 6 gün aktif kalması bekleniyor. Dolayısıyla teorik olarak virüs bu şekilde bulaşabilir. Gıdalara paketlenme malzemeleri üzerinden viral dahil tüm mikrobiyal bulaşı riskini azaltmak için paketlenme malzemelerinin kapalı bir şekilde saklanması ve kişisel hijyen kurallarına azami uyum gösterilmesi gerekiyor.

2-Covid-19 pişmiş gıdalardan bulaşabilir mi?

Temel gıda hijyeni kuralları gereğince gıdalar yeterince pişirildiğinde diğer hastalık yapıcı mikroorganizmalarla birlikte Covid-19 da yok oluyor. Ancak pişirme sonrası bulaşmanın önlenmesi gıda güvenliği açısından son derece önemli.

3-Çiğ tüketilen sebzeler ve meyveler virüs taşıyorsa riskli midir?

Satış noktalarında tüketicilerin ve satıcıların ürünleri dokunarak seçtikleri göz önüne alındığında virüs ve diğer mikroorganizmaların sebze ve meyvelere bulaşma olasılığı var. Bu ürünlerin iyice yıkandıktan sonra tüketilmesi riski azaltıyor.

4-Ekmek, simit, gibi son tüketime hazır ürünlerin satış noktalarında ne gibi önlemler alınması gerekiyor?

Ekmek ve simitlerin poşet içinde satılması, çalışan kişinin uygun şekilde eldiven kullanması, satış noktasındaki çalışanların maske takması gerekiyor.

Sürdürülebilir Beslenmek

Hızla tükenen doğal kaynaklar, karbon ayak izi, tehdit altındaki biyolojik çeşitlilik, küresel ısınma gibi durumların sonucu olarak "sürdürülebilirlik" dünyanın belki de en önemli konusu...

Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Komisyonu ise 1987 yılında sürdürülebilirlik için şu tanımlı yaptı: Ekonomik büyüme ve refah seviyesini yükseltmeyi, çevreyi ve yeryüzündeki tüm insanların yaşam kalitesini koruyarak gerçekleştirme yöntemi. Daha basit bir tanımla sürdürülebilirlik, ekolojik

açıdan biyolojik sistemlerin çeşitliliğinin ve üretkenliğinin devamlılığının sağlanması anlamına geliyor.

1960'lardaki teknoloji patlaması - Yeşil Devrim - gelişmekte olan ekonomilerde tarımsal üretimi önemli ölçüde yükseltti. O zamandan beri, artan gelir dünya çapında protein tüketimini artırdı. Bu da beraberinde yeni zorlukları getirdi. Örneğin, tarımsal uygulamalardan kaynaklanan sera gazı emisyonları artıyor. Atıktan aşırı avlanmaya kadar birçok uygulama, sürdürülebilirliği tehdit ediyor.

Covid-19 salgınıyla birlikte tedarik zincirleri zorlanmaya başladı. Çiftliklerde ve tarlalardaki gıda atıklarının miktarı her geçen gün artıyor. Bu da gıda güvenliğini tehdit ediyor.

Genetik teknolojiler

Gıda güvenliğini sağlamak için sektörün tüm paydaşlarının üzerine düşeni yapması önemli. İklim değişimi, salgın ve daha pek çok olumsuz gelişmenin yıkıcı etkilerine karşı önlemler almakta fayda var. İnovasyon ve ileri teknolojiler, güvenli ve sürdürülebilir gıda üretimine güçlü bir katkı sağlayabilir. Örneğin, dijital ve biyoteknolojiler hayvanların sağlığını iyileştirebilir ve dünyanın protein ihtiyaçlarını karşılamak için daha az metan üretilmesi sağlanabilir. Genetik teknolojiler, daha az metan üreten hayvanların yetiştirilmesini sağlayarak destekleyici bir rol oynayabilir. Bu arada, yapay zekâ ve sensörler, gıda işleyicilerinin daha iyi ayıklamasına ve atıkları azaltmasına yardımcı olabilir. Diğer akıllı teknolojiler, yeniden işleme için yenmeyen yan ürünleri belirleyebilir. Veriler ve gelişmiş analizler ayrıca, yetkililerin aşırı avlanmayı sınırlandırmak için denizleri daha iyi izlemelerine ve yönetmelerine yardımcı olabilir.

Bugün, tarım sektörünün iklim değişikliğine karşı uyum sağlaması, verim kaybının minimize edilmesi, gıda güvenliğine katkıda bulunması amacıyla tarımsal faaliyet kaynaklı sera gazı emisyonları hesaplanıyor. Sürdürülebilir arazi yönetimi ve iklim dostu tarım uygulamaları yaygınlaştırılıyor.

İyi tarım uygulamaları

Endüstriyel tarım uygulamalarında bilindiği gibi kimyasal gübre ve pestisit kullanımı büyük rol oynuyor. Üstelik bunlar hem maliyetleri yükseltiyor hem de kazancı azaltıyor. İyi tarım uygulamalarıyla hem ek maliyetleri hem de çevresel atık yükünü azaltmak mümkün. Bu da daha güvenli ve sağlıklı gıdaya daha fazla insanın erişebilmesi demek...

Kaynaklar:
[*http://tarimtema.org/uretilen-heden-iyi-tarim-uygulamaları/](http://tarimtema.org/uretilen-heden-iyi-tarim-uygulamaları/)
[*www.mckinsey.com](http://www.mckinsey.com)
[*https://bianet.org](https://bianet.org)



İyi tarım adımları

- Suni girdilerin ve kimyasal ilaçların planlı ve kontrollü kullanılması.
- Toprak analizi yapılması.
- Girdilerin kayıt altına alınması ve planlı üretim ile risklerin azaltılması.
- Kimyasal girdi kullanımı ve zararlılarla mücadele yöntemlerinin biyolojik çeşitlilik üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerin azaltılması.
- İnsan sağlığına zarar vermeyecek, kalıntısız ürünler üretilmesi.

Bitkisel ete hücum



İklim değişikliği ve çevreyle ilgili endişeler, sağlıklı beslenme trendi alternatif et pazarını büyütüyor.

Uluslararası danışmanlık şirketi At Kearney'in et sektöründeki profesyonellerle çalışarak hazırladığı raporda 2040'lı yıllara gelindiğinde tüketilen etlerin yüzde 60'ının bitkilerden elde edilen ya da laboratuvarlarda üretilen etlerden oluşacağına vurgu yapılıyor.

İngiltere'nin en büyük süpermarketler zinciri Tesco, vegan ürünlerdeki talebin artışıyla kendine 2025'te alternatif et satışlarını 4 kat artırıma hedefi koydu. Öyle ki, bitki bazlı şarküteri ve burger satışlarını 2018'e göre yüzde 300 artırıma amacıyla çalışıyor.

Mintel araştırma firmasına göre İngiltere'de alternatif et pazarının 2024'te 1,1 milyar pounda çıkması bekleniyor. 2014-2019 yılları arasında alternatif et pazarı İngiltere'de yüzde 40 büyümeye gösterdi ve 816 milyon pound gibi bir büyüklüğe ulaştığı tahmin ediliyor.

Tesco da bu alanda parti yemekleri, kişiler, tartlar gibi yeni ürünlerle alternatif et kategorisini genişletmeyi planlıyor. Tesco eski CEO'su Dave Lewis, protein satışlarındaki şeffaflığımız ve alternatif et konusundaki hedeflerimiz hem bizi daha sürdürülebilir bir platforma taşıyor hem de müşterilerimize daha çok seçenek yaratıyor" diyor.

10 yılda 140 milyar dolar

Bu pazarın geleceğine dair birçok öngörü yapılıyor. Örneğin İngiliz bankası Barclays, alternatif et pazarının önümüzdeki 10 yıl içinde 140 milyar dolarlık büyüklüğe ulaşmasını bekliyor. Bu da 1,4 trilyon dolarlık et piyasasının yüzde 10'u anlamına geliyor. ABD'li yatırım bankası JP Morgan ise alternatif et ekonomisinin 15 yıl içinde 100 milyar dolarlık hacme ulaşacağını öngörüyor.

Devler kolları sıvadı

Bu arada hızlı tüketim ürünleri alanından şirketler de bu alana göz kırıyor. Örneğin Unilever Vegetarian Butcher isimli bir şirketi alarak dünyadaki en büyük kasap olma amacını açıkladı. Nestle ise soya, buğday ve kırmızı pancardan "Incredible Burger" yarattı ve Nisan'da Avrupa'da piyasaya sundu.

Vegan hamburger modası

Beyond Meat: Bitki tabanlı et üretiminde çalışan ve en çok bilinen girişimlerde biri olan Beyond Meat, içinde hayvansal ürün bulunmayan etlerini 2013 yılında ABD'de satışa sunmuştu. Bugün ABD'de Carl's Jr., A&W, Del Taco ve T.G.I. Friday's gibi zincir restoranlar Beyond Meat'in hamburgerlerini satıyor. Bitkisel içerikli etler bir insanın alması gereken protein miktarını karşılamaya yetiyor. Beyond Meat hamburgerinin içinde soya, gluten ya da genetiği değiştirilmiş bir besin maddesi bulunmuyor. Ürünlerde protein kaynağı olarak bezelye, maş fasulyesi, bakla ve kahverengi pirinç kullanılıyor. Yağ olarak kakao yağı, Hindistan cevizi yağı ve kanola yağı tercih ediliyor. Şirketin önümüzdeki aylarda 50 ülkeye varan yayılma planı bulunuyor.



Impossible Food: Bir diğer bitki bazlı et üreticisi Impossible Food da geçtiğimiz yıl 2,5 milyondan fazla kişinin satış yerlerini bulmak için internet sitelerine baktığını açıklıyor. Impossible Foods'un en önemli ürünü olan ve 2016'da satışa çıkan Impossible Burger, ABD, Hong Kong ve Macau'nun da bulunduğu 15 bin noktada tüketicilere ulaşıyor. Sadece ABD'de 7 binden fazla restoranda ürünlerini müşterilerine ulaştırıyor. Şirket geçtiğimiz günlerde etsiz domuz (Impossible Pork) ve sosis (Impossible Sausage) ürünlerini de tanıttı.

Impossible Food'un yakın gelecek hedefleri arasında Avrupa'da üretim üssü açmak bulunuyor.



Et devrimi

“Hayvan hücresini laboratuvarda tekrarlayarak ‘temiz et’ üretiminin ileri aşamasındayız...”

“İnsanlık hayvanları her zaman kendi emrinde gördü, bu teknoloji gerçekleştiği zaman bu anlayış değişecek.”



Dr. Erdem Eriği, biftek.co adlı girişimin kurucu ortağı olan bir bilim insanı. Biftek.co, Ankara Üniversitesi Teknokent'te faaliyet gösteriyor. Laboratuvarda et üretmek üzere çalışıyor. Evet doğru okuyorsunuz, afiyetle yediğimiz etin laboratuvarda üretilmesinden söz ediyorum. Hayvan hücrelerini laboratuvarda tekrarlayarak et üretmenin ileri aşamasında olduğunu söyleyebilirim. Bu çalışma küresel anlamda da ilgiyle izleniyor. Dünya üzerinde bu konuda çalışan birkaç grup var.

Gıda devriminin arefesindeyiz. Dünyada ABD, İsrail ve Hollanda'nın başlattığı laboratuvar ortamında “temiz et” üretiminde Türkiye’de de çalışmalar başladı. biftek.co, Türkiye’de “temiz et” üretimi için kurulan ilk şirket. Dr. Erdem Eriği. Moleküler biyolog Bilkent Üniversitesi’nden mezun... Yüksek lisansı da aynı üniversiteden. Master’dan sonra Almanya’da Max Planck

Enstitüsü’nde doktora eğitimi yapıyor. Çalışmalarına 5 yıl boyunca Almanya’da devam ettikten sonra Türkiye’ye dönüyor. Tabii yalnız değil, ortakları eğitimlerini yurt dışında çeşitlendirdikten sonra vatanlarına dönen bilim insanları.

Güzel Yaşa okurları ve takipçileri adına “laboratuvarda et üretmek mümkün mü?” sorusunun cevabını bulmak için Dr. Erdem Eriği’yle bir araya geldik.

Eti kök hücreden mi üretiyorsunuz... Nasıl bir çalışma yapıyorsunuz?

Dr. Erdem Eriği: Temiz et konsepti ikiye ayrılıyor. Birisi bitki tabanlı diğeri hücre tabanlı... Bitkileri karıştırarak et tadında bir şey yapmayı amaçlıyorlar. Çok da başarılılar... Bence güzel bir alternatif... Teknolojinin gelişmesi ve kök hücreleri yönetebilme kabiliyetimizin artmasıyla, onların nasıl çalıştığını nasıl canlı olduğunu



YouTube™

Söleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=JXYbHeTH9Yo>

ve çoğaltılabileceğini anlayabildiğimiz için bitkileri karıştırarak değil, kasaptan aldığımız etin içinde her ne varsa onları laboratuvar ortamında üretebilecek yöntemle hücre tabanlı “temiz et” deniyor.

İşin mantığı normalde bir hayvanın vücudunun içinde ne oluyorsa onun taklidini laboratuvar ortamında yapmak... Yaptığımız kök hücreleri alıp onları sayıca çoğaltıp daha sonra kasa, yağ hücresine dönüştürmek ve bunu mümkün olduğunca ucuz yapmak gerekiyor. Teknoloji bunu yapmamıza imkan

sağlıyor bugün... Laboratuvarlarda bunlar rutin olarak gerçekleştirilir ama çok küçük hacimlerde... Bizim amacımız bu küçük hacimleri büyütme ve ucuzlatmak...

Teknolojinin yüzde yüz yerli midir?

Dr. Erdem Eriği: Teknoloji hiçbir zaman yüzde yüz yerli olmuyor çünkü kullandığımız bazı materyaller yurt dışından...

Kök hücreyi nereden alıyorsunuz? Kök hücreyi ne kadar zamanda üretim aşamasına getirebiliyorsunuz?

Dr. Erdem Eriği: Kök hücreyi hayvanın vücudundan, herhangi bir yerinden alıyoruz. Kısa süren bir işlem aslında, izole etmek bir günlük bir iş... Bölünmesi zaman alabiliyor. Bir ineğin doğumundan kesime uygun zamana gelene kadar geçen süre iki yıla bizim için bir inek kadar et üretmek için geçen zaman çok daha kısa olabiliyor. Bir

ayda bir ineğin üretebileceği kadar bir et sıfırdan üretilebilir...

Şu anda laboratuvar ortamında üretilen et çok pahalı, bir kilosu binlerce dolar. Ucuzdan kastım, maliyetini geleneksel yollarla üretilen etin maliyetine getirmek... Amacımız herkesin tüketebileceği, şu an et alabilen herkesin alabileceği seviyeye indirmek.

Bu bir devrim mi sizce?

Dr. Erdem Eriği: Evet... Bu gerçekleştiği zaman öyle olacak. Önümüzdeki yılın sonuna doğru restoranlara çıkmasını bekliyorum. Belki Türkiye’de değil, Silikon Vadisi’nde olabilir ama dünyaya yayılacak. 5 yıl içinde ben raflarda göreceğimizi düşünüyorum. Herkesin artık alabileceği kadar ucuzlanmış olacak. Bu, ne açıdan devrim? İnsanın doğayla etkileşimini tamamen kökünden değiştirecek... İnsanlık hayvanları her zaman kendi emrinde gördü, bu teknoloji

gerçekleştiği zaman bu anlayış değişecek.

Araştırırken ABD, Hollanda ve İsrail’de benzer çalışmalar olduğunu gördüm.

Dr. Erdem Eriği: Biz bu işe 2018’de başladık. O zaman dünyada bu alanda 20 şirkettik, şimdi bu rakam 100’lere vardı. İşin güzel yanı bu kaçmış bir tren değil... Buna Türkiye’de yatırım yapıldığı zaman Türkiye’den de katılım sağlanacak... Biz bu yılın sonuna doğru bir yatırım arayışının sonlarına varmış olmayı bekliyoruz. Dediğim gibi patentin eşliğindeyiz. O patenti aldığımız zaman tekniklerimizi ortaya koyabileceğiz.

İleride kasaplık butik bir şey haline gelecek... 2030 yılına kadar geleneksel et üretimi yüzde 40’a inecek, yüzde 60’ı temiz et olacak. İleride beyaz et de üretmek mümkün çünkü kök hücreler olarak birbirine benzer.

Röportaj: Yaprak Özer

Goril

gücünü neye borçlu?

Aslında goriller siz meydan okumadıkça ya da yaşam alanlarına girmediğiniz müddetçe insanlara şiddet göstermiyor. Her ne kadar hem et hem ot yiyen bir hayvan olsa da besinlerinin büyük ağırlığını bitkiler oluşturuyor. Protein ihtiyaçlarını yedikleri böcek ya da karıncalardan alıyorlar. Peki gorilin gücü nereden geliyor?

Aslandan kuvvetli

Bir erkek goril, ortalama 135 - 225 kilo ağırlığında oluyor. İnsandan altı kat güçlü oldukları tahmin ediliyor. Gorillerin insana göre pek çok açıdan avantajları var. Örneğin 1.300 basınç gücü uygulayabiliyorlar, bu da bir aslan ya da köpekbalığının gücünün çok ötesinde... Uzun kilometreler koşmasalar bile, bir saate 32-40 km hızla gidebiliyorlar. Sadece kol uzunlukları bir insanın boyundan uzun. Ortalama iki kolları arasındaki uzunluk, 2,3-3,6 metre arasında. Vücut yapıları sayesinde insanlardan daha dengeli bir ağırlık merkezine sahipler ve daha yüksek güç gösterebiliyor. Tabii bir avantajları daha, çok güçlü azı dişleri var.

Neredeyse vejetaryen

Aslında bu heybetli hayvanlar, neredeyse vejetaryen bir beslenme modeline sahip. Daha çok yeşil salata, havuç, kabak, lahan, kereviz gibi sebzeler ve elma, portakal gibi meyveler yiyorlar. Fark ettiğiniz gibi günlük öğünlerinde dana eti, tavuk eti ya da benzeri yoğun proteine sahip yiyecekler yok. Yedikleri proteinler, günlük besinlerinin ancak yüzde 2-3'ü kadar oluyor. O zaman nasıl bu kadar güçlü bir kas yapıları var?

Vahşi doğada bir hayvanla savaşmak zorunda kalırsanız en zorlu düşman bilin ki goril olur.

Günün yarısı yemekte

Kısaca özetlersek goril güçlü kas yapısını, selüloz içeren pek çok bitki yiyerek, ardından bağırsaklarında bakterilerin selülozu bir yiyecek kaynağına dönüştürmesine izin vererek ve son olarak da bu bakterileri protein olarak özümseyerek kazanıyor. Bir insanın ise sindirim sistemi farklı olduğu ve bu tip bakteri ve mikroplara sahip olmadığı için bu şekilde kas yapması maalesef mümkün olmuyor.

Tabii bir de bir goril günde 5 ila 10 kilo yemek yiyor. Gününün yarısı yemek yemekle geçiyor diyebiliriz. Bu aslında inekler, filler gibi diğer ot yiyen hayvanlar için de aynı... Gorilin daha uzun ve geniş bağırsaklarıyla daha uzun zaman dilimlerinde sindirim yaparak kendi için gereken proteini üretebiliyor.

İnsanlar selülozu sindiremiyor, yeseler bile aynı şekilde dışarı atıyorlar. Oysa goriller, inekler ve diğer otçulların sindirim sistemleri bu ayrıcalığa sahip.

Tabii ki selüloz kendi kendine protein haline gelmiyor. Selülozda pek çok şeker molekülü var, protein yok. Ama bu şeker, bakteriler için yiyecek oluyor. Yani bağırsaklardaki bakterileri besliyor, çoğaltıyor ve bu bakteriler de goril için protein olarak geri dönüyor.

Yüksek proteinli bitkisel gıdalar

Tofu

Tofu (fasulye peyniri), yoğunlaştırılmış soya sütünden yapılan bir soya ürünüdür. Pıhtılaşma işleminden elde edilen pıhtılar bloklar halinde bastırılır, sıvı ayrılır ve tofu blokları oluşturulur. Dokulara göre değişen ipeksi (yumuşak) veya normal formlarda bulunabilirler. İpeksi hali, genellikle soslarda ve tatlılarda kullanılırken, sert formdaki tofu, tavada kızartma ve fırınlama için idealdir.



Seitan

Seitan, buğdaydaki ana protein olan glutenden yapılan bir üründür. Kökleri Çin'e dayanır ve Asya mutfağında çok popülerdir. Yoğun proteinli yapısıyla iyi bir seçenektir. Bununla birlikte, gluten duyarlılığı olan insanlar için uygun olmadığı için dikkatli olunmalıdır. Çölyak hastalığı olanlar için uygun bir besin değildir. Antioksidan olarak önemli bir rol oynayan, iltihaplanmayı azaltmaya, kronik hastalıkları önlemeye ve genel sağlığını iyileştirmeye yardımcı olan selenyumdan yana da oldukça zengindir. Doğurganlık ve bilişsel işlev için yararlı olduğu da bilinir.



Tempék

Tempék, fermente soya fasulyesinden yapılan geleneksel bir Endonezya ürünüdür ve Asya mutfağında çok popülerdir. Özellikle probiyotikler açısından zengindir. Lezzetini ve dokusunu iyileştirmek için doğrudan veya pişirilerek tüketilebilir. Amino asit profili, tofu gibi diğer işlenmiş soya fasulyesi formları da dahil olmak üzere diğer bitki bazlı protein kaynaklarına kıyasla çok dengelenmiştir. Genel sindirime yardımcı olur. Mineraller ve B vitaminleri açısından zengindir. Çok besleyicidir.



Karabuğday

Karabuğday ("kabuğu çıkarılmış tane", "greçka" veya "kasha" olarak da bilinir) sözde bir tahıldır, yani diğer tahıllar gibi çimenlerde yetişmez. Bunun yerine, benzer özelliklerinden dolayı, tahıl olarak tüketilen bir tohumdur aslında. Adına rağmen buğday ailesiyle hiçbir ilişkisi yoktur. Bu da onu glutensiz yapar. Oldukça besleyici profili nedeniyle süper gıda olarak kabul edilir. Polifenoller ve flavonoidler gibi antioksidanlarla doludur. Özellikle diyabet, nörodegeneratif hastalıklar ve kardiyovasküler hastalıklarla mücadeleyle ilgili bitki bileşiklerine sahiptir. Demirin yanı sıra kırmızı kan hücrelerinin üretimi için önemli bir yakt olan bakır bakımından çok zengindir.



Yulaf

Yulaf, genellikle yulaf ezmesi/yulaf lapası veya fırınlama ya da pişirme malzemesi olarak tüketilen çok popüler bir tahıl türüdür. Haddelenmiş, çelik kesim ve anlık gibi birçok farklı işlenmiş formda sofralara gelir. Çelik kesilmiş yulaf, en az işlenmiş formudur. Bütün yulaf kabuğu çıkarılmış tane, birkaç parça halinde doğranır ve orijinal şeklinin çoğunu korur. Sonuç olarak, pişirmesi en uzun sürer, emiciliği zayıftır ve muadillerine göre daha çığ bir dokusu vardır.



Mercimek

Mercimek, her biri farklı antioksidan bileşimlerine sahip fitokimyasallar ve renklerine bağlı olarak farklı tada sahip bir baklagildir. Yeşil mercimek, kahverengi mercimeğe göre biraz daha sert bir tada sahiptir. Çorbalarda için çok iyi bir malzemedir. Bunun yanı sıra salatalarda kullanıma da uygundur. Garnitür olarak iyi bir seçim olabilir.



Nohut

Kökleri Akdeniz ve Orta Doğu mutfağlarından gelir. Çatlak ve grenli bir dokuya sahiptir. Pişirme konusunda farklı seçeneklere elverişlidir. Mikrobisiner, çözünür lif, düşük glikemik indeks ve protein kombinasyonu, nohudu kronik hastalıklarla savaşmak için güçlü bir besin haline getirir.





Veganizme göre, et ve süt ürünü tüketmemek yeterli değil; hayvanları doğrudan ya da dolaylı şekilde etkileyerek üretilmiş ürünlerden de uzak durmak gerekiyor. Bu ürünlere “bal” da dahil. Peki veganlar bal yerine hangi gıdaları tüketebilir? İşte bal tadında bir liste!

Veganlar için bal tadında seçenekler

İster ev yapımı ister satın almaya hazır olsun, sandviç, müsli, turtalar, krepler ve içecekleriniz için bal alternatiflerinin bir listesini veriyoruz. Üstelik bu besinleri tüketmeniz için illa vegan olmanız gerekmiyor. Ancak vegansanız, bu besinler sayesinde balı da hayat çok tatlı hale gelebiliyor.

Pekmez

Pekmez, şeker kamışından veya bazen pancardan elde edilen şekerin rafine edilmesiyle elde ediliyor. Ancak ancak bugün üzüm ve dut başta olmak üzere pek çok meyveden pekmez yapılabiliyor. Demir eksikliği çekenlerin tüketmesi öneriliyor.

Karahindiba jölesi

Karahindiba jölesi, bal gibi oldukça tatlı bir lezzete sahip... Evde yapmak da oldukça kolay, ancak bu tip ürünleri son dönemde pek çok doğal ürün rafında bulmak mümkün.

Pirinç şurubu

Bu şurup, doğal özellikleri ve gluten içermemesi nedeniyle gıda endüstrisinde iyi biliniyor. Organik pirinç şurubu, aynı adı taşıyan tahıllardan, maltın mayalanmasından elde ediliyor.

Agave şurubu

Agave şurubu, bir kaktüsten yapılıyor. Kökleri, içindeki şekeri çıkarmak için sıcak suyla beraber eziliyor. Organik agave şurubu bazı süpermarketlerde, eczanelerde ve organik ürün marketlerinde bulunuyor.



Akçaağaç şurubu

Akçaağaç şurubu, ağacın ham özününün kaynatılarak konsantre hale getirilmesi ve filtrelenerek saflaştırılmasıyla elde ediliyor. Akçaağaç şurubunun %80'i Kanada'da üretiliyor. Bazı eczanelerde, organik marketlerde, internette ve yerel pazarlarda bulunuyor.



Bonus: Veganlar neden bal yemiyor?

Bilindiği gibi veganizm, insanların hayvanlar üzerinde herhangi bir hakkı olmadığı düşüncesiyle başlıyor. Bu da hayvanların doğrudan ya da dolaylı olarak etkilendiği hiçbir ürünü kullanmamak anlamına geliyor. Peki, bu konunun balla ne ilgisi var? Oldukça yakın bir ilgisi olduğunun altını çizelim: Öncelikle bir vegan için bir arı ile bir inek arasında hiçbir fark olmadığını bilmelisiniz. Arı yetiştiricileri, çoğu zaman kovandan bal aldıklarında, yerine şekerli başka bir besin bırakıyor. Bırakılan bu şekerli besin ise arıların ihtiyaç duydukları yağ ve vitaminleri karşılamıyor. Oysa bal, arının kendisi için ürettiği bir besin. Öte yandan, daha fazla üretmek adına kovanlara yerleştiren ithal arılar da diğer arıların hastalanmasına yol açabiliyor.

Küreselleşme farklı dünya mutfaklarını tanımamıza ve yeni lezzetleri denememize olanak sağlıyor. Türkiye’de daha çok suşi sayesinde bilinen deniz yosunu, gıda endüstrisinin yükselen trendlerinden biri.

Daha fazla deniz yosunu yemeye hazır mısınız?

Deniz yosunu nedir?

Deniz yosunu hızlı büyüyen alglerdir. Güneşten aldıkları enerji ve denizden aldıkları besin ve karbondioksitle büyürler. Bilim insanları bu yüzden deniz yosununun iklim değişikliği ile mücadelede ve karbon salımını azaltmada etkili olabileceğini belirtiyor. Nasıl üretildiğine gelirse; yosunlar hasat teknelerindeki mekanik bir kolla ağların üzerinde yukarı çekiliyor. Ağın üzerinde yetişen yosunlar kesilip konteynlara koyuluyor ve ağlar yeniden suya bırakılıyor. Toplanan deniz yosunlarının çok hızlı şekilde işlenmesi gerekiyor. Yosunlar önce fabrikalarda temizleniyor, daha sonra gıda endüstrisine gönderiliyor. Hidrokolloit içeren yosun özü ise kozmetik, ilaç, diş macunu, evde beslenen hayvan yemende kullanılıyor.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) verilerine göre, yosun üretimi 2005-2015 arasında ikiye katlanarak yıllık 30 milyon tonu aştı. Bu sektörün dünya çapında 6 milyar dolar değere sahip olduğu belirtiliyor. Ancak üretimin büyük kısmı hala Asya’da geleneksel yöntemlerle gerçekleşiyor.

Suşi seviyorsanız ya da Uzak Doğu mutfağına aşinaysanız daha önce deniz yosunu tüketmiş olma ihtimaliniz yüksek. Gurme tatlara meraklı olanlar için bu yeni bir trend değil. Ancak yakın zaman içinde deniz yosunu bir gastronomi trendi olmaktan öteye geçerek, başta gıda endüstrisi olmak üzere pek çok sanayi kolunun kilit ürünü haline gelebilir.

2010’dan bu yana 29 binden fazla mikro yosun ve deniz yosunu bazlı ürün piyasaya sürüldü. Pek çok büyük market zinciri artık deniz yosununa yer veriyor. Örneğin, Tesco yeni bir seriyi piyasaya sürdü. Ünlü şef Jamie Oliver, deniz yosununu her fırsatta öne çıkarıyor. Bunlar da tüketicinin ilgisinin bu ürüne yönelmesine destek oluyor.

Son yıllarda gıda ve diğer sektörlerde talep artışı nedeniyle Avrupa ve Kuzey Amerika’da pek çok yosun çiftliği kuruldu. Deniz yosunu, bir besin kaynağı olarak yıldızını parlatıyor. Bunun yanında, çevreci fikirler, ambalaj üretiminde petrole dayalı plastiğin tahtını deniz yosunuyla devirmeyi hedefliyor.

Besleyiciliği inkar edilemez

Deniz yosunu bazı kaynaklara göre gezegendeki en besleyici bitki türü. Net olarak bunu söylemek şimdilik mümkün olmasa da vitaminler, mineraller ve eser elementler açısından zengin bir kaynak olduğu inkâr edilemez.

Deniz yosunlarının tüm türleri genel olarak kırmızılar, yeşiller veya kahverengiler olarak sınıflandırılıyor. Karbonhidrat ve protein bileşenleri de önemli ölçüde değişiklik gösteriyor. Proteinleri tahıl ve sebze seviyesinden soya fasulyesi ve hayvan seviyesine kadar değişebiliyor.

Kaynaklar:
<https://www.bbc.com/news/business-53610683>
<https://www.seafoodsource.com/features/seaweed-fleeting-trend-or-realistic-future-food>



100 (Yersen...)
yaşına kadar yaşayabilirsin!

Şaka değil... Uzun bir yaşam için gereken tam da bu: Yemek.

Sizce 100 yaşına kadar yaşamak için ne yenir? "The Blue Zones Solution Book" adlı ilginç bir çalışma bu soruya cevap veriyor. Blue Zones'un kurucusu Dan Buettner, National Geographic Society ve araştırma ekibiyle, on yıldan fazla süredir, dünyanın dört bir yanında, 100 yaşındaki en yüksek konsantrasyonlara ve son derece düşük hastalık oranlarına sahip 5 bölgeyi inceledi. Kitapta, bu bölgelerin her birinin özellikleri yer alıyor ve trendleri analiz ediliyor. Ardından aynı sağlık ve uzun ömür düzeyine ulaşmak isteyen insanlar için bir plan sunuluyor. Buettner'in odak noktasında gıda var. Çalışmaya göre; sağlıklı, rahat ve uzun bir ömür sürmek isteyen herkes için "yemek", en iyi başlangıç noktası olabilir.

Az ve öz tüketin

Bazı gıdaları hem tüketmek hem de tüketirken miktarına dikkat etmek gerekiyor.

"Ne seninle ne de sensiz" diyeceğiniz cinsten bir ilişkiden söz ediyoruz. Dengeli beslenmenin de esası bu değil mi zaten? Kantarın topuzunu kaçırdığımızda olanlar olmuyor mu? Öyleyse besinlerle nasıl bir ilişki kuracak, hangileriyle ne kadar mesafeli olacağız?

- **Et:** Haftada iki kez.
- **Yumurta:** Haftada üç adet.
- **Ekmek:** Yüzde 100 tam buğday veya ekşi mayalı.
- **Süt Ürünleri:** Dikkatli tüketmek gerekiyor. Kahvaltı ya da öğle yemeğinde tercih edilebilir.
- **Şeker:** Yerine bal tercih edilebilir. Yine de mesafeli duralım.
- **Şekerli ve gazlı içecekler:** Çok mesafeli duralım.
- **Doğal olmayan kutulu meyve suları:** Çok mesafeli duralım.
- **Tuzlu ve yağlı atıştırmalık grubuna giren cip, kraker ve türevleri:** Çok mesafeli duralım.
- **Paketlenmiş tatlılar:** Çok mesafeli duralım.

EN İYİ

Blue Zones araştırmasına göre, "uzun ömür" vadeden yiyecekler

- Fasulye (Siyah fasulye, barbunya, nohut, börülce, mercimek)
- Yeşil sebzeler (Ispanak, karalahana, pazı)
- Tatlı patates
- Fındık türleri (Badem, yer fıstığı, ceviz, ayçiçek çekirdeği, Brezilya fıstığı, kaju fıstığı)
- Zeytinyağı (Yeşil ve sızma)
- Yulaf – Arpa
- Meyveler
- Bitkisel çaylar
- Zerdeçal

"uzun ömür" vadeden içecekler

- Su
- Kahve
- Yeşil çay
- Kırmızı şarap

İksir bulundu

Beyin 10 yıl gençleşebilir!

Olumsuz düşünceler zamanla beynimizi bir kaygı makinesine dönüştürebilir. Bu nedenle duygularımızı yönetmekte zorlanabiliriz. Bu durum bilişsel gerilemeye, fiziksel aktivitede kötüleşmeye ve bunamaya yol açarken yaşam kalitesini de düşürüyor. Bireyler, bir

süre sonra kendilerini giderek yaşlı ve yorgun hissediyorlar, yaşamdan tat almamaya başlıyorlar. Endişelenmeyin! Yıllardır aranan "gençlik iksiri" bulundu. Bu iksir meğer beynimizin ta kendisiymiş. İksiri aktive eden anahtar ise "farkındalık"mış... Nasıl mı?

Farkındalık egzersizleriyle beynimizi daha etkin yönetebiliriz. Belki bir zaman makinemiz yok ama bu egzersizler sayesinde 10 yıl daha genç bir beyinle yolumuza devam edebilir, duygularımızı başarıyla yönetebiliriz.

Farkındalık Egzersizleri!

Gözlem yapın...

Kendinizi gözlemleyin. Bu sayede gerginliklerinizi keşfedebilir, sizi nelerin endişelendirdiğini, öfkelenildiğini fark edebilirsiniz. Kendini gözlemleme, yalnızca öz farkındalığı geliştirmez, aynı zamanda size zorlu durumlardan kopma de hissi sağlar. Düşünceleriniz ve hisleriniz tarafından kontrol edilmek yerine, onları gözlemleme yeteneğinizi açığa çıkarır.

Duygusal yükselişleri ortadan kaldırın

Çoğu zaman, stres tepkisi veya savaş ve kaç tepkisi dış çevre tarafından etkinleştirilmez, kendi zihnimiz tarafından harekete geçirilir. Bunun iki çeşidi vardır: Değiştiremeyeceğiniz bir geçmiş hakkında düşünmek ve hayali bir gelecek için endişelenmek. Bu iki stresörler en kötü tetikleyicilerdir. Dış stresler gelir ve gider, ancak kendi zihinle sürekli bir savaş halindedir. Bu düşüncelerden kendinizi uzaklaştırın.

Uyku rutininizi düzenleyin

Uyku, nöronların birbiriyle nasıl iletişim kurduğu da dahil olmak üzere birçok beyin işlevi için önemlidir. Son bulgular, uykunun biz uyanırken biriken beyin toksinlerinin atılmasında hayati rol oynadığını da gösteriyor. Uykunuzu rutine bağladığınızda genç bir beyin için önemli bir adım atmış olursunuz. Uyku uzmanları, daha kaliteli uyku için rutinlerinizi düzenlememizi öneriyor.

Zorlukları fırsat olarak görün

Hayat zorluklarla dolu... Bu zorlukları kabul edip, başa çıkmaya çalışmak yerine, onlarla birlikte yol alın. Zorlukları bir dönüm noktası olarak görebilirsiniz. Örneğin, önem verdiğiniz bir konuda başarısız olursanız, bunu değerli bir ders almak için fırsat olarak görebilirsiniz.

Cevaplara değil, sorulara odaklanın

Zaman zaman kendinizi sıkışmış hissedebilirsiniz. Ancak cevap aramak yerine, sorulara odaklanarak hayatınızın karmaşık yanlarını çözebilirsiniz. Kendinize şu sorular sorabilirsiniz: Neyi kontrol edebilirim? Nelerden kaçıyorum? Rol modelim bu konuda ne düşünür? Gelecekteki ben ne düşündü? Buna evet diyorsam, neye hayır diyorum? Bu sorular beyninizi değiştirmez ancak hayatınızı düzenlemede yardımcı olabilir.

Şimdiki "an"a odaklanın

Araştırmalar farkındalığın beyninizin yaşını azalttığını gösteriyor. Ana odaklanmak ve meditasyon yapmak beyni gençleştiren önemli konular. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, meditasyon yapanların tahmini beyin yaşının, meditasyon yapmayanlara göre 7,5 yıl daha genç olduğu ortaya koyuldu.

Alkol tüketmemeye özen gösterin

En güçlü çözümler genelde en basit çözümler arasından çıkar. Ancak çok basit oldukları için de kolaylıkla gözden kaçabilir. İşte basit çözümlerden biri de alışkanlıklarımızı değiştirmektir. Örneğin alkol tüketimini azaltmak veya alkol kullanmamak farklı etkilerinin yanı sıra kaygı bozukluklarını önler.

Korkularınızın üzerine gidin

Korkularınızı yenmek istiyorsanız, üzerlerine gitmelisiniz. Yükseklikten korkuyorsanız bungee jumping yapın. Yapmanız gereken zor bir konuşma konusunda endişeliyseniz, gidin ve o kişiyle konuşun. Bilinmezlik korkuyu besler. Denemeden bilemezsiniz.

Bahane üretme, harekete geç!

Yaşantımız hareketli ama bedenimiz değil. Yapılması gerekeni biliyoruz ama harekete geçmiyoruz. Pandemi, iş, yorgunluk, yoğunluk, zamansızlık vb. gerekçelerle egzersizi ihmal ediyoruz, öteliyoruz. Kabul; eve kapanarak Covid-19'dan kendimizi korumayı başarmış olabiliriz. Fakat hareketsiz bir yaşam, uzun vadede Covid-19'dan daha riskli olabilir.

Hayatınızı daha sağlıklı, kaliteli ve uzun sürdürmek istiyorsanız yapmanız gereken basit bir şey var; egzersiz! Haftada en az 150-300 dakika aralığında orta yoğunlukta yapılan bir egzersiz ile daha sağlıklı bir yaşam sürebilirsiniz. Daha fazla hareket edip daha az otursanız, diyabet, yüksek tansiyon gibi hastalıkların oluşum ihtimalini azaltabilirsiniz. Düzenli egzersiz sayesinde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal problemlerin önüne geçebilirsiniz, uyku kalitenizi artırabilir, kan basıncınızı düşürebilir ve insülin duyarlılığınızı artırabilirsiniz. Ayrıca, kemik sağlığı, zindelik ve bilişsel iyilik hali için egzersiz müthiş bir takviye.

Hareket, şimdi, hemen!

Tayvan'da 400 bin katılımcıyla yapılan bir araştırmada, şu beş egzersiz kategorisinden birini işaretlemesi istendi:

- Etkin değil
- Düşük egzersiz hacmi
- Orta egzersiz hacmi
- Yüksek egzersiz hacmi
- Çok yüksek hacim

Her bir grup, aktif olmayan grupla karşılaştırıldığında ise ortaya şunlar çıktı:

■ Hareketsiz gruptakilerle (yani, haftada 60 dakikadan daha az egzersiz yapanlar) karşılaştırıldığında, düşük hacimli aktivite grubundaki bireyler (her hafta yaklaşık 92 dakika egzersiz yapan) tüm nedenler için yüzde 14 daha düşük ölüm riskine sahip.

■ Her yaşta kadın ve erkeklerde haftada yaklaşık 92 dakika egzersiz yapmak kardiyovasküler hastalıklar açısından ciddi avantaj sağlıyor.

■ Yapılan her 15 dakikalık ek orta yoğunluklu egzersiz için (her gün minimum 15 dakikanın ötesinde), erken ölüm olasılığında yüzde 4 ve kansere bağlı ölümden yüzde 1 düşüş var.

10 önemli fayda

- 1 Yüksek tansiyonun kontrol altında tutmasına yardımcı olur.
- 2 Kandaki iyi kolesterolü (HDL) destekler.
- 3 Vücut ısınızı soğutma için, deri yüzeyine gerekli kan akış kabiliyetini artırır.
- 4 Oksijenin akciğerlerden kana geçebilme becerisini yükseltir.
- 5 Kandaki yoğunlaşmayı azaltır.
- 6 Orta seviyeli egzersizler sırasında, kalp atım sayısını düşürür ve anormal nabız atım incinmelerini azaltır.
- 7 Kaslarınızın kandan oksijen çıkarma kabiliyetini artırır.
- 8 Hamilelikte karşılaşılan birçok rahatsızlıkla (kabızlık, gebelik diyabeti, bel ağrısı, mide ekşimesi gibi) baş etmenize yardımcı olur.
- 9 Sıcaklığa karşı tahammülünüzü artırır.
- 10 Stresten korunmanızı sağlar.

İyi bir koşucu olmak istiyorsanız, dünyaca ünlü sporcuların tavsiyelerini mutlaka okumalısınız. Metot, çalışma disiplini ve günlük yaşam dinamikleri bir sporcunun başarısında oldukça etkili. Örneğin, olimpiyat madalyalı Mo Farah ve Sally Kipyego dahil, dünyanın en iyi dayanıklılık koşucuları, günlük antrenmanlarında daha yavaş koştuklarını söylüyor. Kenyalı koşucu Kipyego böylelikle yol yarışlarında kilometrelerce ötede rahatça fark açabildiğini anlatıyor.

Pek çok sporcunun bulunduğu ortak bir nokta var; teorik olarak, yarışın olmadığı esnek günlerini yavaş ve sakin geçirmek, böylelikle yoğun çalışmaların gereken dönemler için enerji ve güç depolamak. Tersini savunan ve yapanlar yok mu? Göreceğiz...

Zamanla uyum sağlıyor

Yavaş koşmak vücudun zamanla uyum sağlaması için oldukça önemli. İster hızlı ister yavaş koşun, geriye yalnızca "koştuğunuz" gerçeği kalıyor ve bu da işin en önemli kısmı. Online yayınlanan Runner's World dergisine göre, "Esnek koşu, çok yavaş ve kolay çalışma bile, temelde vücudunuzun her koşula uyarlanabilmesini sağlıyor." Bir başka ifadeyle, sakince ama düzenli koşmak, vücudunuzun zamanla spora uyum sağlamasına ve kas becerinizin büyümesine yardımcı oluyor. Düzenli olarak hangi hızda koşulursa koşulsun, kondisyon artıyor. Hatta bir süre sonra temponuz da yükseliyor. Öte yandan yavaş koşmak, hızlı koşmaktan tamamen farklı bir kas setini çalıştırıyor.

Dünyanın en iyi koşucuları neden yavaş antrenman yapar?

Başarıya giden yolda çoğu zaman yavaş ve sağlam adımlarla ilerlemek hızlı koşmaktan daha etkili olabiliyor.

Genetik, yoğun eğitim, disiplin ve deneyim başarının ardındaki faktörler.

Hızlı mı yavaş mı?

Yavaş koşmak daha hızlı olmanın en önemli anahtarı mı? İyileşme günlerinde size kolay gelen bir hızda koşmanın önemli olduğu konusunda genel bir fikir birliği olsa da bazı insanlar zamanla bu konudaki görüşlerini değiştirdiler. Örneğin, Mo Farah'ı ele alalım; 2013'te Farah, haftalık hacminin yüzde 40'ına

varan bir hızla mil başına 7:00'lık bir hızın ortalamasını alıyordu. Bununla birlikte, 2014'te farklı bir yaklaşım benimseyerek, rahat bir günün temposunu hızlandırdı ve tüm kilometrelerden daha fazla yararlanmayı tercih etti. Mo Farah artık çok daha hızlı koşuyor. Esnek çalışma günlerinde 5:30'a kadar inebiliyor ve Chicago Maratonu'nda ortalama 4:50'nin altında bir yarış temposu elde edebiliyor. Bu da tartışmayı kızıştırıyor. Çünkü buna göre Mo Farah esnek günlerinde daha hızlı koşarak başarıya ulaştı. Burada altını çizmemiz gereken bir konu daha var; Mo Farah'ın başarısına katkıda bulunan diğer faktörler...

Dikkat!...

Covid 19, obezlerde yıkıcı

Prof. Dr. Halil Coşkun, metabolik hastalıklar üzerine uzmanlığı olan deneyimli bir genel cerrah. Ana uzmanlık alanı ise obezite ve metabolik cerrahi. "Obezitede cerrahi son çaredir, aslolan sorunun kaynağını çözmektir" diyor Prof. Dr. Halil Coşkun. Güzel Yaşa okurları ve takipçileri için Covid-19 dönemine dair gözlemlerini ve önerilerini almak üzere kendisiyle bir araya geldik. Yaprak Özer sordu, Prof. Dr. Halil Coşkun yanıtladı.

Obezite konusunda toplumumuza ayna tutar mısınız?

Obezite problemi maalesef her geçen yıl giderek artıyor. Obezitenin en son tedavisi olan "cerrahi" yöntemde artık ciddi bir vaka sayısına ulaşıldı. Temelde hedefimiz obez olan bireyleri normal kilolarına yaklaştırmaya çalışmak. Ne yazık ki toplum olarak obeziteyi bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edemiyoruz. İnsanların büyük çoğunluğu obeziteyi bir irade yetersizliği olarak görüyorlar. Fakat durum böyle değil; obezite bir hastalık! Hem de Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilmiş bir hastalık...

Obez insanlarda hangi hastalıklar var?

Tip 2 diyabet, hipertansiyon, karaciğer yağlanması, böbrek problemleri, bağırsak sorunları, hipertansiyona bağlı belki beyin kanaması, gut atakları sıralanabilir. Bu nede, belli seviyenin üzerindeki obez bireyler için mutlaka kilo verme programları uygulamamız gerekiyor.

Hiçbir zaman insanlara hadi gelin sizi hemen ameliyat edelim demiyoruz. İnsanlar bizlere gelinceye kadar geçen süreçte zaten diyet, egzersiz, ilaç tedavisi, inanın hepsini deniyor.

Gelen hastaların genel yaklaşımı; "Her şeyi denedim, kilo da verdim ama fazlasıyla tekrar geri aldım" şeklinde. Ameliyatlara artık eskisi kadar büyük problem oluşturuyor, kullandığımız teknolojiler çok ileri. Obezite ameliyatlarından sonra elde edilen kilo kayıpları ise daha uzun süreli. Burada bir parantez açayım: "Ameliyat oldum, her şey bitti" demiyorsunuz asla. Ameliyat da bir araç ama etkili bir araç...

Rakamlar ne söylüyor?

Kabaca ifade etmek gerekirse, ülkemizde her üç kişiden biri obez, biri fazla kilolu ve sadece biri normal kiloda. Vücut kitle endeksi (VKİ) 30'un üzerindeki kişiler obez olarak tanımlanıyor. Ameliyata yönlendirdiğimiz hasta grupları ise ikinci ve üçüncü grup obezler. VKİ 35'in üzerindeki ikinci, VKİ 40'ın üzerindeki ise üçüncü yani "morbid obez" grubu olarak tanımlanıyor. İki ve üçüncü grupların toplamı Türkiye'nin yaklaşık yüzde 10-11'ini oluşturuyor. Buradan bakınca, ameliyata yönlenecek hasta sayısı yaklaşık 8-10 milyon civarında. Yalnızca morbid obezler, toplumun yüzde 3-4'ünü oluşturuyor.



Söleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=78BEOx7SAIM&t=1010s>



Prof. Dr. Halil Coşkun

Covid-19'la obezitenin ilişkisi...

Pandemide obezitenin en büyük problemlerden biri olduğunu gördük. Bağışıklık sistemimizi kötü etkileyen sahip olduğumuz hastalıklardır. Şeker hastalığı, hipertansiyon, karaciğer yağlanması, uyku apnesi, kardiyak problemler bunlar arasında sıralanabilir. Covid-19, hala net olmamakla birlikte, birçok organı tutabilen ve buralarda farklı problemler ortaya çıkarabilen bir virüs. Bu organların başında akciğer geliyor. Obez hastalarda, halk arasında kısaca KOAH olarak bilinen, "Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı" daha yaygın. Yani hem obezsiz hem de KOAH probleminiz varsa Covid-19 sizin için daha büyük bir problemdir.

Ne yapmamız gerekiyor?

Öncelikle bir durum tespiti yapalım. Bize kilo aldırın temel şey nedir? Yüksek kaloril Egzersiz burada önemli. Ayrıca beslenme kontrolü öne çıkıyor. Evde kaldığımız süreçte hepimiz aynı sorunu yaşadık, ekmeğimizi kendimiz yaptık, farklı tarifler denedik. Ancak bu aşamada farkındalık egzersizi gerekiyor bizlere... Evin içerisinde ne yapılabilir? Bence artık bu durumu kabullenmemiz lazım. İlerleyen yıllarda pandemiye benzer olaylar yeniden olabilir. Yine evde kalabiliriz. O zaman online spor yayınlarını takip edeceğiz. Egzersiz videoları izleyeceğiz. Uzaktan canlı spor derslerine katılacağız. Evde adım sayacağız. Koridorda dolaşacağız. Tabii bunlar enerji ve istek gerektiriyor. Çok kolay değil. Ama gerçeklerimiz bu.

"Pandemi Göbeği"nden kurtulmak!

Göbek çevresindeki yağlar, fazla kilolarla doğrudan ilgili olmayabilir. Sizin de "pandemi göbeğiniz" oluştuysa şimdi harekete geçme zamanı. Basit tüyolar ve doğru bilgilerle göbek yağlarını kontrol altına alabilirsiniz.



Fiziksel aktivitenin ev sınırlarında kaldığı salgın günlerinde, "pandemi göbeği" tabiri hayatımıza girdi. Kapanma döneminde alınan kilolar veya göbek çevresinde biriken yağlar, herkesin ortak sorunu haline geldi. Öyle ya, aşırı yağlanma pek çok sağlık sorununu da beraberinde getirebiliyor. Kilo problemi olmayan kişilerin de göbek çevresi yağlanabiliyor. Eğer bu durum, 40 yaşından önce kendini göstermeye başladıysa hızla harekete geçmek, işinizi kolaylaştırır. Elbette yaş kaç olursa olsun göbek çevresinde başlayan yağlanmayı önlemek mümkün. İşte birkaç ipucu...

Su sağlıklı

Fazla yağlanmanın en basit ve sağlıklı yollarından biri, bol su içmek. Bunu bir alışkanlığa dönüştürmek için evin her odasına

bir bardak su bırakabilirsiniz. Böylelikle her yerde karşınıza çıkan o bir bardak su, size su içmeniz gerektiğini hatırlatacak. Metabolizmanın düzenli çalışmasında suyun büyük bir rolü olduğunu unutmayalım.

Az az ve sık sık

Öğün sayınızı artırıp porsiyonları küçültürken zaman içinde midenizin buna alışmasını ve küçülmesini sağlayabilirsiniz. Bu şekilde metabolizmanızı da hızlandırabilirsiniz.

Besin dengesi önemli

Öğün atlamamak, dengeli beslendiğiniz anlamına gelmiyor. Dengeli beslenmekten kasıt, her öğünde tükettiğiniz besinlerin dengesidir. Vücudunuz için gerekli olan günlük vitamin, mineral, karbonhidrat ve protein miktarını öğünlere bölerek alırsanız dengeli besleniyorsunuz demektir.

Çiğ besinlere yer açın

Yağ yakmanın önemli yollarından biri de çiğ besinler tüketmektir. Havucu, beyaz lahanayı, semizotunu, ispanağı salatalarda rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Sağlıklı atıştırmalıkları tercih edin

Cips, çikolata ve tüm abur cuburların göbek çevresindeki yağlarla çok iyi anlaştıklarını hatırlatalım. Atıştırmak için salatalık, yeşil erik gibi glisemik indeksi düşük sağlıklı besinleri tercih edebilirsiniz.

Lifli besinler vücuda dost

Vücudunuzdaki yağ oranını düşürmek için beslenmede önceliği lifli besinlere verebilirsiniz. Yiyeceklerle alınan ve bağırsakta emilmeyen bitkisel lifler, sindirim yolunu takip ederek vücuda girdikleri gibi çıkıyorlar.

Besinleri çiğnemelisiniz

Yemeği az çiğneyip hızlıca yutmak önce mideyi büyütüyor, ardından da göbek çevresini... Beynimizin "doydum" sinyalini vermesi 10-20 dakika sürüyor. Lokmalınızı sayabilirsiniz. Yiyecekleri en az 20 saniye çiğneyip öyle yutmaya deneyin.

Yağ yakan tüyolar

- Kızartmalardan uzak durmak
- Yiyecekleri haşlama, buğulama ya da ızgara olarak tüketmek.
- Tuzu azaltmak.
- Haftada en az üç öğün balık tüketmek.
- Yemeklerde margarin gibi doymuş yağları azaltıp yerine zeytinyağı, fındık, ceviz, Hindistan cevizi yağı gibi doymamış yağ tüketimini artırmak.
- Kahve ve siyah çayı azaltıp günde bir fincan yeşil çaya yer açmak.
- Bol su içmek.

Uyku rutini oluşturmanın ipuçları

Kış aylarıyla birlikte grip ve Covid-19 riskine karşı bağışıklığınızı güçlendirmek istiyorsanız düzenli ve yeterli uyuyun. Sleep Number Bilimsel Danışma Kurulu Başkanı Dr. Eve Van Cauter, yeterince uyumanızı ve sağlıklı kalmanızı sağlayacak bir rutinin nasıl sürdürüleceğine dair ipuçları veriyor.

Günelik yaşamın rutinleri pandemi ile birlikte çoktan değişti. İyi alışkanlıklarımızı sürdürürebilmek ve hayatımızı daha verimli geçirmek için kaliteli uyku önceliğimiz olmalı. Bunun yanında iyi beslenme ve fiziksel egzersizler de günlük rutine dahil edilmeli.

Tutarlı uyku ve aktivite düzenleri, genel uyku kalitemiz üzerinde olumlu etkiye sahip. Pandemiye uyukunun ne kadar önemli olduğunu öğrendik, uzmanlardan pek çok kez dinledik. Yetersiz uyukunun veya düşük uyku kalitesinin, bağışıklık sistemi üzerinde

olumsuz etkiye sahip olduğunu artık biliyoruz. Hatta kalitesiz ve yetersiz uyku, bizi viral enfeksiyonlara karşı daha duyarlı hale getirebiliyor. İyi uyumayı alışkanlık haline getirerek bağışıklığımızı güçlendirebilir ve hastalıklara karşı direncimizi artırabiliriz.

1.SORU

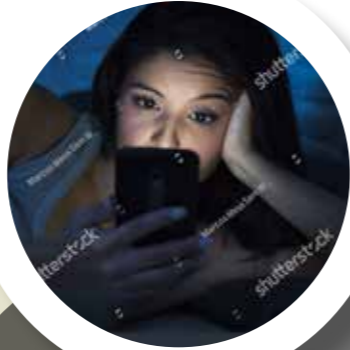
Pek çok kişi, eski rutinine dönemiyor. Yeni normalde, belirlenmiş uyku rutinlerini izlemeye devam etmeli miyiz?

Cevap: Evet. Pandemi sırasında uykuyu yönetmek özellikle önemlidir; çünkü bağışıklık sisteminize yardımcı olur. Belirli bir rutini takip ederek, ilk etapta Covid-19 ile enfekte olma riskinizi azaltmalısınız. Virüsü kaparsanız, yaşayabileceğiniz ilk belirtilerden biri yorgunluktur. Bu ezici uyku ihtiyacına asla direnmemelisiniz. Böylelikle belirtilerin şiddetini azaltabilir ve iyileşmeyi hızlandırabilirsiniz.

2.SORU

Uyku rutinine bağlı kalmamanın sağlık üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?

Cevap: Vücudumuzun iç saati, tutarlı uyku rutinleri ile desteklenir. Çok sayıda araştırma, yetersiz uyku ve düşük uyku kalitesinin, obezite, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler sorunlar ve Alzheimer gibi pek çok sağlık sorununa neden olabildiğini gösteriyor.



3.SORU

Uyku rutini oluşturmak için neler yapılmalı?

Cevap: Uyku-uyanma döngüsünü iyi ayarlayarak normal uyku alışkanlıklarını korunmalı. Günü planlayın ve akşamın erken saatlere kadar uzamasına izin vermeyin. Sabahları parlak ışığa maruz kalmaya çalışın ve akşamları bundan kaçınin. Doğal gün ışığına maruz kalmak, biyolojik saati senkronize tutmak için güçlü bir araçtır.

4.SORU

Uyku rutininin olmazsa olmazları nelerdir?

Cevap: Düzenli egzersiz, iyi, düzenli beslenme ve dinlendirici bir akşam, uyku rutini oluşturmak ve onu korumak için önemlidir. Her gece 8 saat uyumak ve bunu düzenli olarak yapmak vücut saatinizi çalıştırır. Hatta bir süre sonra bir çalar saate ihtiyacınız kalmaz.



Hijyenik uyuyun sağlıklı yaşayın

Tüm uzmanlar, düzenli ve yeterli uyukunun bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilediği fikrinde buluşuyor. Ancak bu konuda altının çizilmesi gereken bir konu daha var; o da hijyen. Çünkü uyku hijyeni sağlanmazsa sağlıklı ve kaliteli bir uykudan da söz etmek mümkün olmuyor. Uyku hijyenini sağlamanın yollarını sizin için araştırdık.

Modumuzu düşüren pek çok unsurla karşı karşıya kalabiliyoruz. Yaşam koşulları her geçen gün daha da zorlaşıyor. Stres koşulların zorlaşmasında önemli bir etken. Yoğun işi temposu, özellikle şehir yaşamının dinamikleri ve kalabalık ortamlar direncimizi kırıyor. Oysa stresle baş etmenin ve hayata daha pozitif bakmanın yolu "iyi" bir uykudan geçiyor. İyi bir uyku için de hijyene dikkat etmek gerekiyor.

Uyku hijyeni için önemli tüyolar

1-Her gün aynı saatte yatmaya ve sabahları da hep aynı saatte kalkmaya özen gösterin.

2-Akşamları ağır yiyecekler tüketmeyin.

3-D vitamini almak çok önemli. Gün ışığından faydalanın.

4-Yatak odanızı havalandırmayı ihmal etmeyin.

5-Yatak takımlarınızı da her gün değiştirmesenez bile mutlaka her gün havalandırın. Gece boyunca yatağımızdaki maytlarla uyumak, sağlığımızı olumsuz etkileyebilir.

6-Yatağa girdiğiniz giysilerinizin ve tabii iç çamaşırlarınızın temiz olması gerekiyor. Uyurken mutlaka temiz giysiler giymeyi tercih edin.

7-EI ve ayaklarınızı temizleyip uyuyun. Özellikle uyurken ellerimizi yüzümüze ve saçlarımıza sürebiliyoruz, eğer eller temiz olmazsa hijyenik bir uykudan söz etmek de pek mümkün olmaz.

8-Eşinizin de aynı hijyen kurallarına uymasına dikkat edin.

9-Kendinizi en rahat hissettiğiniz pozisyonda uykuya dalmalısınız.

10-Dişlerinizi fırçalayın ve uyumadan önce ferahlatan bir bardak su için.

11-Yatmadan önce sıcak bir duş almak iyi hissettirebilir.

12-Yatmadan hemen önce egzersiz yapmak uykunuzu açabilir. Bu nedenle egzersizi uyumadan birkaç saat önce yapmanızda fayda var.

13-Yatmadan önce televizyon seyretmek uyku kaçırabilir.

14-Uyku sırasında başucunuzda telefon, tablet gibi radyasyon kaynağı ve uyku kaçırıcı cihazlar bulunmamalı.

15-Uykunuz gelmeden önce yatmaya gitmeyin. Uykuya dalamadıkça daha çok uykunuzun kaçtığını hatırlatalım.

16-Akşam 18.00'den sonra kafeinli yiyecek ve içeceklerden uzak durun.

17-Tütün ve alkol kullanımı, uyku kalitesini olumsuz etkileyen iki önemli faktör.

18-Yatak odasında TV izlemeyin; bilgisayar, cep telefonu kullanmayın.

19-Gece geç saatlere kadar çalışmak uykunuzu kaçırabilir.

20-Günde 8 saat uyumaya özen gösterin.



TV çocuklarından dijital çocuklara

Ninja Turtles - Fortnite

90'larda çocukları için en büyük haftasonu eğlencesi, isimlerini Rönesans döneminin en ünlü ressam ve heykeltıraşlarından alan dört ninja kaplumbağanın maceralarını izlemektir. 2000'lerde ise Ninja Turtles tahtını "Fortnite" karakterlerine devretti.

Bilinçli ebeveynler

90'ların iyi çocuklarına göre babaya ya da bir aile büyüğüne cevap vermemek saygı göstermek anlamına geliyordu. Ancak zaman geçtikçe ebeveynler de çocuklar da bilinçlendi. Artık saygıdan "susun" değil, saygılı şekilde "sorgulayan" bir neslin dünyası gelişiyor. Özetle, artık "bahaneleri duymak istemiyorum" diyen ebeveynin yerini, "bana ne hissettiğini ve düşündüğünü söyle evladım" diyen aile alıyor.

Teknolojinin hızlı gelişmesi, dünyanın giderek dijitalleşmesiyle birlikte son 20-30 yılda kuşak farkı biraz daha belirginleşti. 1990'ların televizyon çocukları, interneti yeni keşfederken, 2000'lerin çocukları dijital bir dünyanın kucağında doğdu. Peki, ne değişti?

Zamanla yarış

Teknoloji hayatı pratikleştirirken bir yandan da zamanla yarışımızı artırıyor. Bunu günlük programlardan da anlayabiliriz. Artık aileler, çocukları "iyi yetişsin", her olanaktan yararlınsın diye adeta çırpınıyor.

90'larda çocuk olanların okul dışında günlük programı oldukça sadeydi:

07.30: Kahvaltı, ardından oyun
12.00: Öğle yemeği ya da atıştırma
13.00: Öğle uykusu
14.00: Evde ya da sokakta oyun
Hava kararınca: Eve giriş

2000'lerde ise okul dışında çocukların programı, genel hatlarıyla şöyle:

07.30: Kahvaltı, ardından etkinlik
08.00: Oyun saati
08.30: Bilgisayar saati
10.00: Ara öğün (Meyve)
11.00: Yabancı dil dersi
11.30: Oyun (Dijital olabilir) ya da video
12.00: Öğle yemeği
14.00: Spor
15.00: Etkinlik saati
16.00: Video saati
16.30: Ara Öğün (Sağlıklı atıştırmalıklar)
17.00: Park ya da oyun merkezi
18.00: Sosyal aktivite (Müzik, bale, dans vb. kurslar)
19.30: Akşam yemeği
20.00: Banyo
20.30: Kitap okuma ve uykuya geçiş

"An"ı yaşamak mı paylaşmak mı?

90'ların iyi çocukları anı şipşak ve daha çok analog makinelerin vizörlerinden bakarak donduruyordu. 2000'lerin teknolojik çocukları ise telefonlarıyla yalnızca "an"ı dondurmakla kalmıyor, dondurdukları her anı dünyanın her noktasıyla paylaşıyor ve her yerden canlı yayın yapabiliyor.

Ahizeler tarihe karıştı

Ankesörlü telefonları hatırlayan var mı? Peki ya çevirmeli ve ahizeli ev telefonları? 90'larda çocuk olanlar için telefon şakaları en büyük eğlenceydi. Çünkü ev telefonları iletişimin temel taşıydı. 2000'lerde ise telefon konuşmaları yerini kısa mesajlara, Twitter, Snapchat gibi uygulamalara bıraktı.

Teknoloji markaları favori

90'larda henüz küreselleşmenin sinyalleri yeni yeni verilirken öne çıkanlar daha çok yemek ve giyim markalarıydı. Özellikle fast-food zincirleri ve yabancı pantolon markaları çocukların ilgisini çekti. 2000'lerde ise dijital oyun, sanal gerçeklik, akıllı cihazlar gibi alanlardaki markalar öne çıkıyor.

SOS yerine TikTok!

90'larda her öğrenci için boş ders diye bir umut vardı... Öğretmen sınıfta yokken, "Adam Asmaca", "SOS", "İsim-Şehir" gibi oyunlar oynanır, defterlere anlamsız şekiller çizilirdi.

2000'lerde ise dersten kaçış yok. Görünmez bir virüs tüm dünyayı kasıp kavursa da o ders gerekirse evde yapılır.

Yine de bir boşluk bulanların en büyük eğlencesi şimdilerde TikTok uygulaması için video'lar çekmek...

4 kuşağını anlamak ya da anlamamak...



Prof. Dr. İpek Altınbaşak Farina

Bugün 20 ile 40 yaş arasındakiler dünya nüfusunun 3'te 1'ini, Türkiye'nin de yüzde 35'ini oluşturuyor. Dünyada iki buçuk milyar Y kuşağı var. Bu grup şu sıralar iş hayatına giriyor, karar verici, iş insanı, eğitimci, politikacı olarak dünyaya yön vermek üzere. Pekî, onları ne kadar tanıyor ve anlıyoruz? "En Zayıf Halka" bilgi yarışmasının son versiyonunu TV'de sunan, Pazarlama ve İş Yönetimi Profesörü İpek Altınbaşak Farina ile birbirini anlamakta zorlanan kuşakları Güzel Yaşa için konuştuk. Yaprak Özer sordu, İpek Altınbaşak Farina yanıtladı.

Birbirimizi anlayamayan kuşaklar mıyız?

Her zaman eski kuşak, yeni kuşakla ilgili birtakım endişeler taşımış, eleştirilerde bulunmuş. Bunlar kaçınılmaz. Ama biz yaşadığımız toplumdaki bireyleri, gençleri anlamaktan bahsediyorsak, o döneme ve getirdiklerine de bakmak zorundayız.

Esasında kuşak kavramı biraz ondan doğuyor, yani her bireyin içinde yaşadığı toplum ve döneme göre kendisine, dünyaya, topluma bakışı, hayattan beklentileri değişiyor. Çünkü ister istemez bizler hem birey olarak varız, ama bir toplum içinde yaşadığımız döneme göre şartlara uyum sağlamak zorundayız.

Son 10-20 yılda teknoloji marifetiyle farklılaştığımızı söyleyebilir miyiz?

Bugün meselemiz, Y kuşağı ya da başka kuşak farklılığı değil. Bizim anlamaya çalıştığımız, 1980 ile 2000. Kaldı ki, bu da ülkelere göre değişiyor. Kiminde üç yıl önce ya da sonra olur önemli değil. Bugün 20 ile 40 yaş arasındakiler dünya nüfusunun 3'te 1'ini, Türkiye'nin de yüzde 35'ini oluşturuyor. Dünyada 2,5 milyar Y kuşağı var. Bu grup şu sıralar iş hayatına girecek, karar verici, iş insanı, eğitimci, politikacı olup dünyaya yön verecek kişiler. Bizim bu bireyleri anlamamız gerekiyor. Bu ihtiyaç. "...Hadi biz onları anlayalım"dan çok daha büyük bir gereklilikten ortaya çıkıyor. Çünkü bugün ben hangi işveren veya kurumda yönetici olarak çalışan arkadaşım ile görüşsem hepsinin sıkıntısı aynı; "...biz nasıl motive edeceğiz, edemiyoruz, başaramıyoruz..." Dünya çapında yapılan birçok araştırma var. Türkiye'de acaba durum nasıl diye bakmak, bize daha yakın bir ışık tutacak diye düşünüyorum. Özellikle

değerler bir insanın hayatta tercihlerini, kararlarını, davranış biçimlerini etkileyen, ilkeler bütünü. Üniversite öğrencisi Y kuşağı ve çalışan Y kuşağıyla çeşitli nitel ve nicel araştırmalar yaptım. Bu araştırmalarda şunu gördüm: Dünyada, hangi sosyoekonomik sınıftan gelirse gelsin, bu kuşağın gençlerinin birincil isteği bağımsızlık. Bu kuşak, başarıyı muhakkak mutlulukla birlikte götürmek istiyor, dolayısıyla onlar için, iş hayatıyla, özel hayat dengesi olmazsa olmaz bir faktör.

Markalara bağlılıkları var mı?

Marka bağlılığı bizim için çok önemli. Bunu bu kuşakta sağlamak çok kolay değil ama onlar da hiç haksız değiller. O kadar çok alternatifleri var ki... Her biri de onların ilgisini, parasını, sadakatini ve başkalarına anlatma gücünü kullanmak istiyor. Ben buna "nedensel bir sadakat" diyorum. Çünkü daha iyi yapan biri olduğunda hemen oraya geçebiliyorlar.



YouTube

Söleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=fNvvN2iUXhM&t=1125s>

Doğru anlatmak ilk adım

Bu noktada uzmanlar ilk olarak çocuklara korona virüs salgını sürecini doğru anlatmak gerektiği konusunda görüş birliği yapıyor. Gözle görülmeyen bir virüsü çocuğun yaş ve gelişimsel özellikleri baz alınarak açıklamak çok önem taşıyor. Ayrıca uzaktan eğitim, çocuklarda adaptasyon ve uyum konusunda sorun yaşamasına neden olabiliyor. Çocuklarda okula neden ara verildiği, arkadaşlarından neden ayrı kaldığı, parka neden gidemediği gibi sorular olabiliyor.

Burada ailelerin, yaşına göre salgının nedenlerini, alınan önlemleri ve normalleşme dönemini çocuklarına anlayacakları bir dille anlatmaları, güvenilir kaynaklardan kanıta dayalı bilgiler edinip bunları onlarla basit cümlelerle paylaşmaları öneriliyor.

Haber takibinde dikkatli olun

Çocukların olayları ve çevrelerini anlamlandırmalarında çevrelerindeki yetişkinlerin tepkileri belirleyici. Bu nedenle evde sürekli haberleri takip etmek, hastalıktan çokça bahsetmek ya da yaşanan şoku çocuğa aktarmak olumsuz etki yaratıyor. Sakin kalıp durumun kontrol altında olduğunu göstermek şart oluyor.

Güvende hissettirin

Bu süreçte çocukların kalbine dokunmak hayati önem taşıyor. Çocuğa sevdiği ve kendini güvende hissettiği bir ortam sunmak gerekiyor. Çoğunlukla anlamlandıramadıkları bu dönemde onlara sevgiyi daha fazla göstermeli, onları sevdiğimizi sıkça söylemeli ve yanlarında olduğumuzu hissettirmeliyiz.

Çocuk bu, salgın dinler mi?



Sabırla dinleyin

Bu süreçte çocuğun duygularını, nasıl hissettiğini anlamak önemli. Çocukları anlayabilmek için de en başta onları sabırla dinlemek lazım. Sabırla dinledikten sonra bizim anladığımızı onlara anlatmamız gerekiyor yani çocukça düşünüp, yetişkince davranmalıyız. Bir kurala uymaları veya önlem almaları için direktmemeliyiz. Kuralları önce kendimiz uygulamalı, örnek bir yetişkin olmalı ve çocukça düşünerek sağlıklı iletişim kurmaya çalışmalıyız.

Çocuklar değişimi anlamak ister. İnsanların neden maske takmak zorunda olduğu, kendisinin ne kadar maske takması gerektiği anlamak isterler. Onların dünyasına girmeli, önce onu anlamaya çalışmalı ve olabildiğince onun gibi düşünebilmeliyiz.

Özlediklerini yapın

Bu uzayan süreçte çocukların salgın öncesi hayattan özledikleri etkinlikleri, ortamları evin içinde yapay da olsa hazırlamak da uzmanların tavsiyeleri arasında geliyor. Örneğin arkadaşlarıyla oynadıkları oyunları evde ailece oynayabilirsiniz ya da açık havada arkadaşlarıyla mesafeli ve temassız oyunlar oynamasını sağlayabilirsiniz.

Koronavirüsle başlayan belirsizlik ve sosyal izolasyon, yetişkinlerinden çok çocukları etkiliyor. Pandemi sürecinde arkadaşlarından ve okullarından ayrı kalan çocuklar, süreci anlamlandırmakta zorluk yaşıyor.

2 yaş sendromu Sırrı uykuda

Uyku alanında dünya çapında yapılan araştırmalar 75 yıl öncesine dayanıyor. Uykunun pasif bir eylem olduğuna dair köklü inanç, bu dönemde gözlerin hızlı hareketlerinin (rapid eye movement, REM) fark edilmesiyle tamamen değişti. Zamanla REM uykusu üzerine çalışıldıkça bilim adamları tam emin olamamaları da beynin uykuda faaliyette bulunduğu konusunda hemfikir oldu.

REM uykusu, aslında uykunun en derin ve rüya gördüğümüz bölümü. Bugün hala uyku üzerine araştırma yapan bilim adamları insanın neden uyuduğu sorusuna tek bir yanıt veremiyor. Ama çoğu araştırma REM uykusunun beynin bilgiyi kodladığı ve yeniden organize ettiği bölüm olduğu fikrini benimsiyor. Uykunun diğer evrelerinin de beynin günlük stresten uzaklaşmasına, dinlenmesine yaradığı düşünülüyor.

2-3 yaşında ne oluyor?

En son farklı disiplinlerden gelen bir araştırma ekibi, erken çocukluk döneminde belli yaş aralığında REM uykusu süresinde belirgin bir düşüş olduğunu saptadı. Sciences Advances'ta yayınlanan analize göre bu dönem tam da "2 yaş sendromu" dediğimiz 2-3 yaş arasına denk geliyor. REM uyku süresinin azalmasıyla 2-3 yaş arası çocuklarda uykunun kalitesi değişiyor. Bilgilerin yeniden düzenlendiği REM sürecinden beynin dinlendiği uyku evrelerine doğru bir geçiş yaşanıyor.

ABD'de Los Angeles University of California'da biyomatematik alanıyla ilgilenen ve araştırmaların yazarlarından Van Savage, "Çalışmamızın başarılı olması, matematiksel fizik teorisinden istatistik uzmanına ve geleneksel uyku araştırmacılarına kadar farklı tecrübelerden, farklı alanlardan insanların bir araya gelmesi ve eldeki araştırma verilerine yeni bakış açısıyla bakmamızdan kaynaklanıyor" diyor.



Savage'in kurduğu ekip uyuduğumuzda beynimizin neler yaptığından, uykunun beden ölçüsüyle ilişkisine ve neden erken yaşlarda daha çok uyuduğumuza kadar pek çok farklı alanda soruya yanıt bulmayı amaçlıyor.

Bu ekip çocuklar, gençler ve hayvanlar üzerinde yapılmış 60 uyku araştırmasının verileriyle bir matematik modeli yaratıyor. Araştırmanın en öne çıkan bulgularından biri de 2 yaş 4 aylık bebeklerin uyku düzeninde belirgin değişiklik yaşandığını ortaya koyuyor.

Bu arada fareler, tavşanlar ve kobay fareleri gibi başka memeli hayvanların REM uyku sürelerine de bakılıyor. Ancak bu hayvanlarda çocuklardaki gibi belirgin bir fark saptanmıyor.

Beynin yüzde 90'ı oluşuyor

Bu araştırmayla Savage, uykunun insan beyni için ne kadar hayati olduğunu ve beynimizin ihtiyaçlarına göre uyku düzenimizin nasıl değişebildiğini açıkladığını düşünüyor. "Erken yaşlarda beyin, tüm bağlantıları aynı anda kurabiliyor ve çok akıcı şekilde işliyor. Daha ileri yaşlardaysa bağlantıları işlese de daha yavaş çalışmaya başlıyor" diyor.

Savage, uyku düzenindeki bu değişimin beynin oluşumuyla yakın ilgisi olduğunu görüşünde. Altı aylık bir bebeğin beyni yetişkin bir insanın beyninin yarısı kadar oluyor. Bu yaş grubunda bebekler günün yarısını uykuda geçiriyor. İki yaşına geldiğindeyse beynin yüzde 90'ı oluşuyor. "Eğer beynin büyümesiyle işlerin nasıl değiştiğini anlayabilirsek uyku düzenini de anlayabiliriz" diyor. Zaten ekip beynin gelişiminin 2 yaşında olduğu bilgisiyle bu dönemdeki uyku alışkanlıklarını da açıklıyor.

Islak yataklara veda



Normalde çocukların çoğu hem tuvalet eğitiminin etkisi hem mesane kapasitesinin gelişmesi sonucu 2-4 yaş arasında idrarlarını tutmayı beceriyor. Ancak gece altını ıslatma çoğu zaman mesane gelişimindeki gecikmenin bir sonucu olarak ortaya çıkıyor ve yaş büyüdükçe sıklığı azalıyor. Üç yaşındaki çocukların yüzde 40'ı, 5 yaşındakilerin yüzde 15-20'si altını ıslatıyor, 6 yaşındaysa bu oran yüzde 10'a kadar iniyor. Ama 15 yaşındaki çocukların bile yüzde 1'i gece idrar kaçırabiliyor. Erkek çocuklarda kızlara göre daha sık altını ıslatma sorunu yaşanıyor.

Nedeni ne?

İdrar kaçırmanın nedenleri fizyolojik veya duygusal olabiliyor. Örneğin idrar yolu enfeksiyonları, kronik kabızlık, uyku problemleri ya da aşırı stres buna yol açabiliyor. Gece altını ıslatan çocukların yüzde 90'ında neden, fizyolojik altını ıslatma grubunda toplanıyor. Burada genetik nedenler önemli. Anne ve babadan birisinde altını ıslatma öyküsü varsa çocukta yüzde 45, eğer ikisinde birden varsa yüzde 77 oranında altını ıslatma sorunu yaşanıyor.

Hormonal etkenler söz konusu olabiliyor. Bu çocukların bir kısmının sağlıklı çocuklara göre geceleri idrar miktarlarının daha fazla olduğu araştırmalarla ortaya konuyor. Bu da mesane kapasitesini aşarak uykuda idrar kaçırma neden olabiliyor. Bir diğer nedense bu tip çocukların mesane kapasitesinin daha düşük olması. Tabii bir de aileye yeni kardeş gelmesi, anne-babanın ayrılması gibi psikolojik etkenler de 6. ay sonrası başlayan ikincil gece idrar kaçırma durumuna yol açabiliyor.

Çocukluk çağının en sık karşılaşılan sorunlarından biri gece altına kaçırma.

Nasıl tedavi edilir?

Aslında idrar kaçırma ağırlıkla kendi kendine düzelen bir durum. Ama psiko-sosyal sorunlara yol açabilmesi ve çocuğun özgüvenin azalmasına neden olabileceği için tedavi edilmesi önemli. Bu aşamada da üriner sistem enfeksiyonları, tübüler hastalıklar, şeker hastalığı gibi durumlarda alt ıslatmaya yol açabileceğinden öncelikle idrar tetkiki yapılması gerekiyor.

İdrar kaçırmanın ilk tedavisi genellikle günlük alışkanlıkları değiştirmekle başlıyor. Günün belirli saatlerinde ve geceleri alınan sıvı miktarının azaltılması, özellikle yatmadan 2 saat önce su verilmemesi, kafeinli gıda ve içeceklerden uzak durma ve yatağa girmeden tuvalete gitme gibi alışkanlıklar kazandırılması anahtar niteliğinde.

Çocuğun gün boyu düzgün aralıklarla tuvalete gitmesi, idrarını son ana kadar tutmaması, uygun pozisyonda, mesanesini tam olarak boşaltması da öneriliyor. Gündüz 3 saat aryla tuvalete gidilmesi ve kabızlık sorunu varsa tedavisinin yapılması da bu noktada kritik.

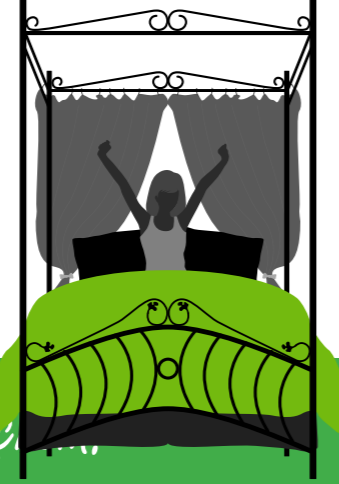
Farklı yöntemler

Aileler takvim tutma ve ödüllendirme yöntemini deneyebilir; her sabah çeşitli sembollerle kuru ve ıslak gecelerin işaretlendiği bir takvim yapabilir. Kuru gün sayısı için hedef belirlenerek bu sayıya ulaşınca çocuk ödüllendirilebilir.

Doktorlar idrar kaçırma sorunda alarm tedavisini de salık veriyor. Bu tedavi, çocuk uykusunda idrar kaçırdığında zilin çalmaya başlaması ve çocuğu uyandırması temeline dayanıyor. Başlangıçta çocuk mesane tamamen boşaldıktan sonra uyanıyor, bir süre sonraysa daha erken, uykusunda idrar geldiğinde uyanmaya başlıyor. Alarm çaldığı anda mesanelerini boşaltmayı durduruyor. Bu tedavinin tamamen kuruluk sağlandıktan 1 ay sonra bırakılması gerekiyor. Çalışmalarda başarı oranı yüzde 65-90 olarak bulunuyor.

Bunların ötesinde de sadece gece kaçırması olan bazı çocuklarda eğer ADHD hormonu yetersizliği varsa dilaltı tabletleri kullanılabilir. Çocuklar bu süreçte utanma ya da suçluluk duyabiliyor. O nedenle çocuğu azarlamamak ya da suçlamamak çok çok önemli, kötü hissetmediğinden emin olmak şart.

2020



formülü ile sabahlarınıza sahip olabilirsiniz.

Pek çok kişi sabahları, çalar saati ertelemeye bayılır. Belki siz de o uykuculardansınız. Artık uyanma vakti geldi! Çalar saati her ertelediğimizde yaratıcı yönümüzü biraz daha köreltiyoruz. Oysa, öğrencilik yıllarından süregelen "5 dakika daha" alışkanlığını geride bırakırsanız çok daha zinde ve mutlu hissedebilirsiniz. Yataktan kalkış anınızı her ertelediğinizde uyku parçalanması yaşıyorsunuz. Bu da vücudunuzun iyileşme yeteneğine zarar veriyor. Daha açıklayıcı olursak; uykuya her dalışınızda vücudunuzda

5 aşamalı bir uyku döngüsü başlıyor. Aşama ne kadar geç olursa, uyku o kadar derin ve o kadar canlandırıcı hale geliyor. 7 saatlik uykudan sonra sabah 7'de uyanıldığında, döngünün sonuna daha yakın oluyorsunuz ve uyanmaya en hazır olduğunuz an da işte saatin ilk çalışıyor. Ancak erteleme düğmesine basarsanız, vücudunuz ters yöne gitmeye başlıyor.

Erken kalkan yol alır

Başkanların ve süper starların liderlik ve kişisel gelişim için başvurdukları en popüler isimlerden biri olan Robin Sharma'nın 20 yıllık sabah rutinini paylaşmak için yazdığı The 5 AM Club'daki tezinde anlatılanlar dikkat çekici. Sharma, "Sabahına sahip çık, hayatını yükselt" diyor. Kitap metafor yoluyla öğretiyor: Hayali bir milyarder, mücadele eden bir sanatçıya bir öğrenciye ve genç bir girişimciye yardım ediyor. İşte hikâyeden çıkarılacak 3 ders:

1.

Günün erken saatlerinde yaratıcılık artıyor

Milyarder, sanatçıya ve girişimciye başarının anahtarını elinde tuttuğunu ve bunu alabilmek için ertesi sabah çok erken saatte buluşmalarını söylüyor. Sabah olduğunda milyarder açıklıyor: "Sabah beyninize, gün boyunca başarılı olmanız için bir avantaj sağladınız. Bu sınıırın arkasındaki bilimsel kavrama "geçici hipofrontalite" denir. Bu durumdayken beyninizin "akışa" girme olasılığı daha yüksektir. Beyniniz endişeye veya aşırı analize daha az yatkın olacaktır, seçimlerinizde ve fikirlerinizde daha cüretkâr olacak ve daha iyi odaklanabileceksiniz. Geçici hipofrontaliteyi farklı şekillerde tetikleyebilirsiniz. Örneğin yürüyüşe çıkarak veya egzersiz yaparak... Tabii bunları da yapmak için en uygun zaman dilimi yine sabah saatleridir."



2.

Zihin-beden ve ruh dengesi

Milyarder, öğrencilere stresi azaltmak, enerji kazanmak ve daha mutlu olmak için küçük bir egzersiz yapmayı öneriyor ve şunları dile getiriyor: "Kalp atışınız" duygusal iyiliğinizdir. Sabahları günlüğe yazmak, başka bir yerde paylaşamayacağınız duyguları ifade etmek için bir alan olabilir. Dengeli, başarılı bir yaşam için öncelikle zihin-beden-ruh sağlığını dengelemelisiniz.

3.

20/20/20 formülü

20/20/20 kuralı, günün ilk saatini egzersiz, düşünme ve öğrenmenin üç eşit bloğuna böler. 20 dakika egzersiz yapmak sadece kanınızın akışını sağlamaz, aynı zamanda sizi terletir. Terleme, stres ve korku ile ilgili bir hormon olan kortizolü azaltır. 20 dakikalık derinlemesine düşünme ayaklarınızı daha sağlam basmanızı sağlar. Son olarak, gerçek bir öğrenme deneyimi için 20 dakika ayırmanız gerekiyor. Sosyal medyayı kurcalamaktan öte, bir kitap okuyabilir veya ücretsiz bir online kursa katılabilirsiniz.

YENİ YILDA DA RESTORAN LEZZETİNİ EVİNİZE GETİREN O, PINAR MEZGİT FİLETO



Nefis bir yıl dileriz!

Sevdiklerinizle bir arada olduğunuz,
lezzetli anılarla dolu bir yıl
geçirmeniz dileğiyle.



pinarlezzetfikirleri

PINAR