

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2022-04

KIŞ GÜZELİ

Ayva

YILBAŞI SOFRALARI İÇİN İYİ FİKİRLER
LEZİZ VE SAĞLIKLI TARİFLERY
SAĞLIKLI YAŞAMA DAİR PRATİK BİLGİLER



Yeni yıla lezzetli bir başlangıç

Mutlu Yıllar



Değerli Paydaşlarımız,

Güzel Yaşa'nın her sayısı, ama en çok da yılın son sayısı renkli ve dolu dolu oluyor. Hepimizi yeni bir yıla adım atmanın heyecanı sarıyor. Güzel Yaşa, hayata pozitif bakan, içimizdeki güzellikleri etrafa saçmayı, çevremizde olup bitenin en iyisini görmeyi hedefleyen bir yayıncı.

Çok şanlıyız, dünyada yaşayan herkesin en büyük zevki merakı yeme içme ve bu bizim başlıca konumuz. Gelecek için stratejik önemi olan, potansiyeli yüksek sektörlerde faaliyet gösteriyoruz. Yaşar Topluluğu olarak Türkiye'de gıda ve içeceğin içinde bulunduğu tarımsal sanayinin öncüsüyüz. İnsanlara sağlıklı, doğaya saygılı lezzetli ürünler üretmek marka ve ve ürünlerimizi geliştirmek en büyük heyecanımız.

Bu sayıda, yılbaşı gecesini evde dost ve aileyle kutlamak üzere plan yapanlara eşlik edeceğiz. Evde yılbaşı rüzgarı estirmek, sofralara renk getirmek, menüye lezzet katmak bizden. Sofranın çiçekleri sayılan peçeteleri nasıl şekillendireceğinizden, hindiye pişirme önerilerine kadar püf noktaları sunuyoruz, umuyoruz hayatınızı kolaylaştırabilir ve aynı ölçüde renk katarız.

Ancak, soframızda neşe, tabağımızda tat olması için güzel bir gezegene ihtiyacımız var. Çevremize yeterli özeni gösterdiğimiz söylenemez. Bu nedenle, toprak su hava üçlüsü yer yer küsüyor. Tüm dünyada kuraklık, yangınlar, kasırgalar, aşırı soğuklar ya da seller her yeri tehdit ediyor.

İklim değişikliği o kadar şaşırtıyor ki, kış olması gereken haftalarda kısa kollu giysilerle dolaşıyoruz, ağaçlar yanlış mevsimlerde çiçek açıyor. Vermesi gereken zamanda meyvesini kesiyor. Tarlalarda verim alınmıyor, hayvan çeşitliliği zayıflıyor.

Bundan birkaç hafta önce dünyanın önemli konferanslarından biri pek çok uzmanı ağırladı. Mısır'ın Şarm El-Şeyh kentinde toplanan Birleşmiş Milletler İklim Zirvesi, maalesef umut dolu sonuçlarla kapanmadı.

Gelecek nesillere daha yaşanır daha sürdürülebilir bir dünya bırakmak hepimizin sorumluluğu. Bireyler, toplumlar, kurumlar ve ülkeler olarak bu konuya öncelik vermeliyiz.

"Ülkeler düzeyinde gelişen görüşmelere biz ne katkı sunabiliriz" diye sorabilirsiniz. Bireylerin toplumları ve ülkeleri etkileme gücü sandığımızdan fazla. Yeni yıla girerken "güzel yaşa" sloganını benimsemek üzere kendimize söz verelim. Hep birlikte başarabiliriz.

Mutlu yıllar, sağlıklı günler diliyorum

Sevgi ve saygılarımla

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel
Yayın Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Yaprak Özer, Aynıl Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

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

YIL 2022 - SAYI 22
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN



Hemen
alışverişe başla.





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

3 Sağlık	AYVA VE SAYISIZ FAYDALARI
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Beslenme	10 YÜKSEK PROTEİNLİ GIDA
7 Beslenme	HER TANESİ ŞİFA YÜKLÜ: NAR - ET MARİNE EDERKEN
8 Yılbaşı	KAPI SÜSLERİNİ BİZ YAPIYORUZ
12 Yılbaşı	PEÇETE KATLAMA SANATI
16 Yılbaşı	MİNİ YILBAŞI AĞAÇLARI
18 Yılbaşı	SOFRANIZ NE RENK?
22 Yılbaşı	YEMEĞİ BEKLERKEN...
26 Yılbaşı	KESTANELİ İÇ PİLAVLI HİNDİ
28 Yılbaşı	YENİ VE TATLI BAŞLANGIÇLAR
32 Yılbaşı	MİNİK KONUKLAR İÇİN
34 Sağlık	DİLİNİZ NE SÖYLÜYOR?
36 Sağlık	BÖBREKLER İÇİN 10 ERKEN UYARI
37 Sağlık	ANOSOGNOZİ NEDİR? - GÖZ YORGUNLUĞUNA YENİ FORMÜL
38 Sağlık	KOLUM NEDEN AĞRIYOR?
39 Sağlık	D VİTAMİNİ TAKVİYESİ - JUSTIN BIEBER'İN HASTALIĞI
40 Yemek Defteri	LEZZETLİ SEBZE BURGER YAPMANIN 10 YOLU
42 Yemek Defteri	ŞEF AYCAN'IN MUTFAĞI
44 Yemek Defteri	MARC BITTMAN'IN MUTFAĞINDAN
45 Yemek Defteri	DONUT YAPIYORUZ
46 Yemek Defteri	EZBER BOZAN ÇORBALAR
48 Yemek Defteri	2 TARİF 2 FARKLI DENEYİM
49 Yemek Defteri	LEZİZ VE YENİLİKÇİ
50 Yemek Defteri	OTLAR VE BAHARATLAR HANGİ SIRAYLA KULLANILIR?
52 Güzellik	UÇUCU YAĞLAR - KARDASHIAN DİYETİ
53 Güzellik	MİKRO İĞNELEME - CİLT DETOKSU
54 Diyet	İNATÇI YAĞLAR - NE YEDİĞİN Mİ NE ZAMAN YEDİĞİN Mİ?
55 Diyet	METABOLİZMANIZI ŞAŞIRTIN - NE BİRİ NE DİĞERİ
56 Yaşamın İçinden	BESLENME PSİKIYATRİSİ
57 Yaşamın İçinden	RUTİN=MUTLULUK - SAKİNLEŞMEK İÇİN 60 SANİYE
58 Yaşamın İçinden	PASİF-AGRESİF DAVRANIŞLAR
59 Yaşamın İçinden	ANOREKSİYA - BULİMİA FARKI
60 Yaşamın İçinden	SÜREKLİ YORGUN MU HİSSEDİYORSUNUZ?
61 Yaşamın İçinden	GECE MİDENİZ KAZINDIĞINDA...
62 Yaş Almak	PAUL MC CARTNEY'İN GENÇLİK SIRRI - YAŞLANDIKÇA KOKU AZALIR MI?
63 Yaş Almak	SELENYUM YAŞLANMAYI YAVAŞLATIYOR MU? - SÖZ UÇAR MÜZİK KALIR
64 Spor	YOGA SONRASI - AĞIRLIK KALDIRMAK ÖMRÜ UZATIR MI?
65 Spor	3 HAFİF SIRT EGZERSİZİ
64 Kutlama	MUMLARLA YILBAŞI ATMOSFERİ

Doğal doktor

Bağışıklık sistemini güçlendirmeye yarayan vitamin ve mineral içeriğiyle tüketilmeyi fazlasıyla hak ediyor. Günlük alınması gereken C vitamininin yaklaşık yüzde 15'ini karşılıyor.

Zayıflamaya yardımcı

Ayvannın lifli yapısı tokluk süresini uzatıyor. Bu sayede zayıflamaya da yardımcı oluyor. Tüketim miktarına dikkat etmek gerekiyor. Çünkü 1 porsiyon ayva ile ifade edilmek istenen aslında büyük boy bir ayvannın yaklaşık yarısı.

Yaprağı da değerli

Ayvannın yaprağı hem meyvenin kendisinden hem de kabuğundan daha çok fenolik bileşiğe sahip. Bu nedenle kabuğunun kurutulması ve çay olarak tüketilmesi öneriliyor.

Saç bakımı

Saç diplerine oksijen pompalayan demir, bakır ve çinko gibi minerallere sahip ayva sağlıklı saçlar için öneriliyor.

Kolestrolü dengeliyor

Ayva yüksek oranda çözünebilir bir lif olan pektin içeriyor. Bu sayede kolesterolü düşürmeye yardımcı oluyor.

Kanıtlığa iyi geliyor

Ayvadaki yüksek demir içeriği kan hücrelerinin üretimini artırmaya yardımcı oluyor.

Ayva

Kış aylarının favori meyvelerinden ayva sağlığa faydalarıyla geçmiş dönemlerde geleneksel tıpta da sık kullanılan bir meyve...

Acı sağlıklı mı?

Sofralara, acı biber olmadan oturamayanlardan mısınız? O zaman size iyi haberlerimiz var.

Biberde bulunan, o karakteristik tada ve ısıya neden olan maddenin adı, kapsaisin. Yani acı biberin ne kadar acı olacağını kapsaisin oranı belirliyor.



Dip Not

Kulak kiriyle ilgili şaşırtıcı gerçekler

Kulak kiri konusunda ne hissediyorsunuz bilmiyoruz ama aslında buna sahip olduğumuz için çok şanslıyız.

• 1800'lerde, insanlar kulak kirini dudak kremi olarak kullandılar! Hatta bu kullanım 1828'de her ev hanımının okuması gereken bir kitap olarak sunulan The American Frugal Housewife adlı kitapta yer aldı.

• Kulak kirinin tıbbi kullanımları üzerine daha yakın zamanlarda da araştırmalar yapıldı. Bir kez daha şaşıracaksınız belki ama kulak kiri etnik köken, cinsiyet, beslenme gibi konularda bilgi sağlıyor.



Duy da inanma!

Etkili bir ağrı kesici

Kapsaisin çeşitli ağrı kesici ilaçların önemli bir bileşenidir. Eklem iltihaplanmaları, sırt ağrısı, kas gerilmeleri, kramplar, burkulmalar, zona hastalığının ardından devam eden yakıcı ağrı ve diyabetik kaynaklı ayak ağrılarına yönelik ilaçlarda özellikle de kremlerde kullanılır.

Ömrü uzatıyor

Harvard Üniversitesi ve Çin Ulusal Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'nin yaptığı araştırmaya göre haftada altı gün acı yiyecekler tüketmek, ölüm oranlarını yaklaşık yedide bir düşürüyor.

Kolesterolü düşürüyor

Acı biberli yiyecekler ayrıca kolesterolü düşürebilir, kalp hastalıklarını azaltabilir, metabolizmayı yavaşlatıp, iştahı azaltabilir. Hatta sindirim sistemi sağlığına da iyi gelir.

• Bir grup araştırmacı, kulak kiri yoluyla diyabet teşhisi koymayı bile başardı. Aynı grup uyuşturucu kullanımı, zehirlenme ve hatta kanser teşhisinde kulak kiri kullanımını inceledi. Anlaşılan o ki pek sevimli olmasa da kulak kiri birçok önemli görev üstleniyor.

• Hepimizin bildiği öncelikli görevi kire, toza ve kim bilir başka nelere kalkan olmak. Bu sayede kulak kanalımız korunuyor.

• Sadece bu kadar değil; bakteri ve mantarların büyümesini zorlaştıran antimikrobiyal peptitler içermesi, bu yapışkan salgıya eşsiz bir özellik kazandırıyor.

• Kulaklarımızı sağlıklı tutmak için doğru kıvamda, doğru miktarda kulak kirine ihtiyacımız var. Çok az olduğunda, kulak kanalı derisi çatlar ve ıslanırsa dış kulak enfeksiyonlarına yol açabilir.

Kaynak: www.medium.com

Formül

Önce standart ekşi mayalı ekmek tarifine bakalım:

• 500 gr un • 350 gr su
• 125 gr önceden hazırlanmış ekşi mayalı hamur • 11 gr tuz

Şimdi oran kısmına geçiyoruz. Un miktarı yüzde 100'dür. Su, unun ağırlığının yüzde 70'idir. Bu, başlangıç mayası da denilen önceden dinlendirilerek hazırlanmış ekşi mayalı hamur ile yapılan ekmek için ihtiyaç duyduğunuz karakteristik hamuru elde etmenizi sağlayacak yüzde 70 hidrasyon seviyesi olarak bilinir. Oranın geri kalanını hesapladığımızda şunu elde edersiniz:

• Un: %100
• Su: Un ağırlığının %70'i
• Başlangıç mayası hamuru: Un ağırlığının %25'i
• Tuz: Un ağırlığının %2,2'si

Dip Not

Ev işi yapmak birçok kişi için zaten egzersiz anlamına geliyor.

Bu işleri başkalarına bırakıp spor salonuna gitmektense evle ilgilenmek sizin için de daha cazipse ya da zaten bunları hep ben yapıyorum diyorsanız, hayatınızda egzersiz var demektir. Tüm gün rutin işlerle ilgilenen kişilerin, özellikle de ev kadınlarının

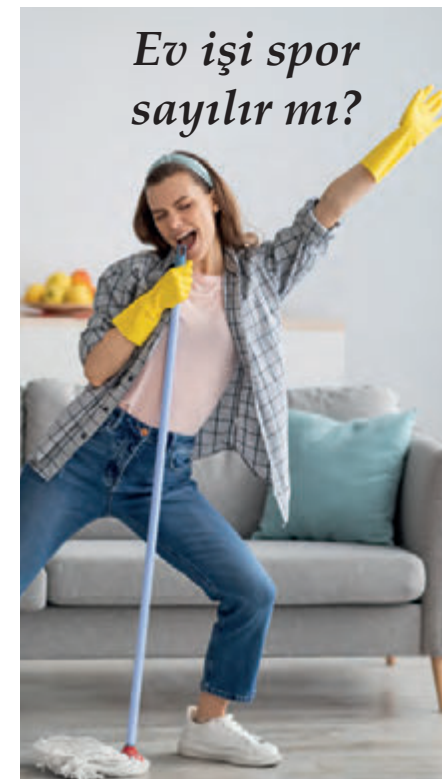
"Fırıncı Yüzdesi" ayarlamamanın en kolay yolu

Güzel bir unlu tarif bulduunuz ve sıra yapmaya geldiğinde karşınıza kafa karıştırıcı ölçüler mi çıktı? Bu konuda "fırıncı yüzdesi" sorununuza çare olabilir. Fırıncı yüzdesi, aslında malzemelerin ağırlık olarak birbirine oranını ifade etmenin bir yoludur. Özellikle ekmek, kurabiye, kek ve çörek gibi unun birincil bileşen olduğu ürünlerde tarifleri ifade etmek için uluslararası terim olarak kullanılır.

Kaynak: <https://medium.com/>



Ev işi spor sayılır mı?



egzersiz alışkanlığı olmadığını söylemesi kendilerine haksızlıktır. Düşünsenize, bütün gün çocuklarla ilgileniyor dağılan evi topluyorsunuz. Cumartesi günleri ise özellikle çalışan biriyseniz, tüm gün ev temizliği yapıyorsunuz. Alışveriş yapmak için yürüyerek markete gidip geliyorsunuz. Bunları saymak bile birçok kişi için yorucu gelmiş olabilir. Bunları yaparken aynı zamanda kalori de yakılıyor ve metabolizma hareketleniyor.

İşlerin vücuda faydasını artırın

"Bu hareketleri yapıyoruz ama bir faydası olmuyor" diyenler; spor yaptığını düşünerek, hareket ettiğinin bilincinde olarak, postürünü ve nefesini kontrol ederek işlerine devam ederlerse fayda sağlayabilir ve bu hareketlerin vücuda faydasını maksimum seviyeye çıkarırlar.



Kilerinizde bulunması gereken **10** yüksek proteinli gıda

Kabak Çekirdeği

Kabak çekirdeği, çinko ve magnezyum gibi mineraller, sağlıklı doymamış yağlar ve protein ile dolu bir besin. Üstelik şimdi balkabağının tam zamanı; hem çekirdeklerini kurutabilir hem de kendisini afiyetle yiyebilirsiniz.

Mercimek

Bitki bazlı beslenmeyi tercih edenlerin favorisi. Vejetaryen taco'larda ve bolonez sosunda et yerine kullanılabilir.

Makarna

Evet doğru! Makarna, değeri bilinmeyen bir protein kaynağı. 100 gr'ı yaklaşık 5 gr protein içeriyor. Ayrıca iyi bir lif kaynağı ve mükemmel bir B vitamini (folat, niasin ve tiamin) deposu. Proteinle zenginleştirilmiş çeşitleriyle sağlıklı öğünler hazırlamak mümkün.

Nohut unu

Glütensiz olduğundan protein ailesini sindirmekte güçlük çekenler için harika bir seçim. Krep, kurabiye veya falafel yaparken kullanabilirsiniz.

Kuru Fasulye

Folik asit bakımından da güçlü olan kuru fasulye aynı zamanda lif ve potasyum deposu. Pişmiş 1 su bardağı kuru fasulye yaklaşık 15-20 gram protein içeriyor.

Yulaf

Sadece kilo vermeye çalışanların değil doyurucu ve pratik gıdalar tüketmek isteyenler için de harika bir protein kaynağı.

Fındık

Kuruyemişler çok güçlü protein kaynakları; onları tek başına yiyebilir, kahvaltıda yulaf ezmenize ekleyebilir ya da salatalarda kullanabilirsiniz.

Konserve ton balığı

Konserve ton balığı, hızlı bir sandviç hazırlamak istediğinizde veya biraz yeşillikle yaptığınız salatalarınızda kullanabileceğiniz ideal bir protein sağlayıcı. Ayrıca bazı B vitaminleri (B12 ve niasin) ve selenyum için mükemmel bir kaynak.

Kinoa

Sanki kinoayı sevmek için yeterli nedeniniz yokmuş gibi, bir su bardağında yaklaşık 8 gram protein bulunuyor. Tam protein olarak kabul edilen kinoa vücut için gerekli tüm aminoasitleri içeriyor. Sebzelerle ya da süt ve kuruyemişlerle birleştirerek tüketebilirsiniz.

Chia tohumları

Protein açısından yüksek değerlere sahip; 100 gramında yaklaşık 17 gr protein bulunuyor. Aynı zamanda harika bir sağlıklı yağ ve lif kaynağı.

Kaynak: seif.com

Her tanesi şifa yüklü

- Nar ve nar suyu karaciğeri korumanın yanında karaciğer hücrelerinin yenilenmesine de yardımcı oluyor.
- Damar içerisinde yer alan kolesterol sentezini ve serbest radikalleri yok etmek için vücudun direncini artıran nar, bu sayede kalp hastalıklarını önlenmesine yardımcı oluyor.
- Nar ve nar suyu böbrek hasarını engelleyerek vücuttaki toksinlere karşı böbrekleri koruyor.
- Tam bir antioksidan deposu olan nar suyu serbest radikaller tarafından emiliyor; bu da yaşlanmayı yavaşlatıyor.
- İçeriğinde bulunan bitkisel ve doğal antioksidanlar sayesinde nar, DNA

- hücrelerindeki genetik hasarı ve bozulmayı önüyor.
- Sahip olduğu yüksek C vitamini desteklenmesine yardımcı oluyor.
- İçeriğinde bulunan yüksek miktardaki polifenol sayesinde alerjik reaksiyonların minimum derecede atlatılmasına yardımcı oluyor.
- Kan basıncını normale düşürmeye yardımcı olan nar bu sayede yüksek tansiyonu engelliyor.
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı oluyor. Alzheimer'ın ilerlemesini önüyor ve hastalığın yavaşlamasında etkili oluyor.
- İdrar söktürücü etkisiyle toksin atımını sağlıyor.

Et marine ederken...

Kırmızı ya da beyaz...

Pişireceğiniz eti önceden marine etmek istiyorsanız işiniz hiç de zor değil.

- Asidik lezzetlerle yağlar kolay kolay birbirine karışmaz. Malzemeleri iyice karıştırmak için bir blender kullanın.
- Marinasyon sosuna bal, esmer şeker gibi şekerli tatlar ilave etmek etinizin ızgarada daha karamelize olmasına ve daha çıtır çıtır pişmesine yardımcı olacaktır.
- Unutmayın! Limon, portakal ve sirke kullandığınız marine sosları, süt ve mayonez kullandığınız marinelerden daha kuvvetli bir etkiye sahip olduğu için etinizi daha kısa sürede yumuşatır.
- Sosu hazırlarken elinizi korkak alıştırmanın bol sos hazırlayın ki et sosla iyice harmanlanabilsin.
- Etinizi en az bir kez marine sosun içinde çevirin, böylece etin tamamının



sosu eşit şekilde içine çekmesini sağlarsınız.

- Eti alırken marine sosunun akmasına izin verin ve hatta bir ya da iki kez çok hızlı olmayacak şekilde sallayın.

Aklınızda bulunsun

- Marine işlemi her zaman cam kap kullanmaya özen gösterin. Zira asidik özelliğe sahip malzemelerin kullanıldığı soslar, alüminyum gibi metal kaplarla reaksiyona girebilir. Bu da yemeğinize metalik bir tat verir ve yemeğin rengini farklılaştırır.
- Bakteri üretmemesi için marine ettiğiniz eti mutlaka ağız kapalı bir kaptaki buzdolabında soğutun.

Kapı süslerini biz yapıyoruz

Biraz ip, bir makas, renkli yapraklar, çam dalları, araya da biraz kurdele ya da dekoratif süsler... Gelin bu yılbaşı kapınızda kullanacağınız süslemeleri kendiniz yapın.

“Kendin Yap” uygulamaları ile hem yaratıcılığınızı kullanır hem de evinizdeki malzemeleri değerlendirirsiniz.



Farklı malzemeler seçerek farklı çelenkler yapabilir hatta yılbaşı hediyesi olarak sevdiklerinize verebilirsiniz.



Adım 1



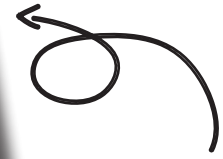
Adım 2



Adım 3



Öncelikle bir iskelete ihtiyacınız var. Bunun için ağaç dalları, evde kullanmadığınız kablolar ya da yuvarlak kestiğiniz ve birkaç kat yapıp sıkıca birbirine bağladığınız kalın bir mukavva da kullanabilirsiniz. İskelette zorlanırsanız dersiniz hazır satılanlar alabilirsiniz.



Sağlam ve kullanacağınız malzemelerle uyumlu renkte bir ipe ihtiyacınız olacak. Bu ipi yapacağınız çelengin etrafında kullanacağınız malzemeleri iskelete sabitlemek için kullanın. Üzerinden birkaç kez geçmekten çekinmeyin, sağlam olması önemli.



Kullandığınız ipi kopartmadan ve sürekli malzemelerin etrafına sararak çelengi istediğiniz şekilde tamamlayın. Renkli toprak ya da büyük kozalaklar kullanacaksanız yapıştırıcıya ihtiyacınız olacaktır. Bunun için tüp yapıştırıcılardan kullanabilirsiniz.

Peçete katlama sanatı

Peçete deyip geçmeyin; farklı katlama yöntemleri kullanarak yılbaşı sofranızda konuklarınızı şaşırtacak bir görüntü elde edebilirsiniz.

Sofranıza uygun renklerde seçeceğiniz peçeteleri farklı şekillerde katlayarak fonksiyonel ve dekoratif bir görüntü elde edersiniz.



Adım 1

Önce peçetenizi dörde katlayın. Sonra size bakan ilk uçtan başlayarak dört katı da diğer uca doğru içeriye katlayın. Katlar birbirinin üzerine geleceği için gittikçe küçülecektir.

Adım 2

Peçeteyi her iki yanından içeriye doğru katlayın. Uzun köşeden kendinize doğru döndürün ve diğer katları bir önceki katın içine gelecek şekilde tekrar katlayıp yerleştirin.

Adım 3

Son olarak en uzun katı da içeriye doğru alıp çam ağacı formunu yakalayın. Tabaklarınızın üzerine alırken peçetinin üstüne bir yıldız anason, altına da bir çubuk tarçın yerleştirin.

Mini yılbaşı ağaçları

Evinizde büyük çam ağaçları için yer yoksa ya da ben daha küçük ve dekoratif yöntemler tercih ediyorum diyorsanız önerilerimiz tam size göre...

Çevre
dostu

Mutlaka yapraklı bir çam ağacına gerek yok. Evdeki kalın kağıt ya da kartonları koni biçiminde katlayıp ucunu yapıştırın. Sonra üzerine istediğiniz renkte iplikleri sıkıca dolayıp (yapışkana ihtiyacınız olacak) ev yapımı ve çevre dostu minik ağaçlar yapabilirsiniz.

Yürürken gördüğünüz çam dallarını alıp bir vazoya koyun. Üzerine de birkaç yılbaşı süsü asın. İşte ağacınız hazır.

Masa ya da sehpanın üzerine yerleştirebileceğiniz hem dekoratif hem şık küçük aksesuarları tek tek ya da bir arada kullanabilirsiniz.

Sofranız ne renk?

Yılbaşında sunacağınız yemekler kadar sofraya düzeniniz de önemli. Kullanacağınız tabaktan peçete ve diğer aksesuarlara hepsinin bütünlük içinde olmasına özen gösterin.

Beyaz renk tabaklar ve beyaz peçetelerle sade ve doğal bir sofraya kurabilirsiniz. Kozalaklar, çam dalları ve mumlar masanın naturel etkisini tamamlayacaktır.



“Biraz gösterişten zarar gelmez” diyorsanız, altın rengi masa örtüsü ve süslemeler ile hayalinizdeki sofrayı hazırlayabilirsiniz. Böyle bir sofrada tabaklarınızı düz renklerden seçerseniz diğer renkleri ön plana çıkartırsınız.



Farklı renklerde tabak ve peçete kullanımı ile zıtlıkların uyumunu yakalayabilirsiniz. Bu durumda gözü çok yormaması için çatal-bıçak takımınızı aynı tonlarda tutmaya özen gösterin.



Kışın ve karın soğuğunu yansıtmak için sofranızda buz renkleri, griler ya da gök mavileri tercih edebilirsiniz. Bu nötr renklerle de farklı bir şıklık yakalayabilirsiniz.



“Yılbaşının rengi kırmızıdır” diyenler peçetelerinizde, masa örtünüzde, bardak ve kadehlerinizde masadaki mumlarınızda kırmızı rengi tercih edebilirsiniz. Ama bu kadar kırmızının içinde tabaklarınız beyaz olsun.



Jambonlu peynirli minik ağaçlar

Malzemeler

- Tost ekmeği (dilimli)
- 150 gr dana jambon
- Marul yaprakları
- 50 gr Cheddar peyniri

Dilimli ekmeği yıldız şeklindeki bir kalıp yardımıyla kesin. Farklı büyüklükte kalıplar kullanarak istediğiniz çam ağacı formunu daha kolay yakalayabilirsiniz. Ekmek dilimlerinin arasına bir sıra marul yaprağı bir sıra dana jambon yerleştirerek istediğiniz yükseklikte bir çam ağacı yapın. Çamın üzerine yine kalıp yardımıyla cheddar peynirinden -kaşar peyniri de kullanabilirsiniz- kesip yerleştirin.

Yemeği beklerken

Yılbaşı sofrasına oturmadan önce damaklarda iz bırakacak leziz ve şık ikramlar.



Çikolatalı fındıklı chia puding

Malzemeler

- 100 gr chia
- 2 yemek kaşığı kakao
- 150 gr bitter çikolata
- 2 adet muz
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 lt süt
- Üzeri için fındık, çikolata çubukları

Sütü derin bir kaseye alın, chia tohumlarını süte ekleyip 5 dakika bekletin. Muz, kakao, bal ve 100 gr bitter çikolatayı blenderda karıştırın. Bu karışımı süte bekleyen chialara ekleyin. Servis yapacağınız bardaklara önce kalan çikolatayı küçük parçalara bölüp yerleştirin. Ardından çikolatalı chia pudingi üzerine dökün. Bu şekilde chianın kıvam alıp koyulaşması için birkaç saat buzdolabında bekletin. Servisten önce chia pudingi fındık parçaları ve çikolata çubukları ile süsleyebilirsiniz.

VEJETARYEN KONUKLAR



Karidesli Bruschetta

Malzemeler

- Baget ekmeği
- 100 gr krem peynir
- 150 gr karides (ayıklanmış)
- 100 gr somon füme
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 diş sarımsak
- Limon
- Maydanoz, kişniş, dereotu

Ekmeği dilimler halinde kesip üzerine krem peyniri sürün. Temizlenmiş karidesleri tavada tereyağı ve sarımsakla kısa bir süre çevirin. Ekmek dilimlerinin üzerine somon füme parçaları, istediğiniz yeşillik yaprakları ve ince kestiğiniz limon dilimlerini yerleştirin. Karidesleri kürdana geçirip ekmeklerin üzerine yerleştirin.

Pastırmalı cevizli peynir topları

Malzemeler

- ½ su bardağı krem peynir
- ½ su bardağı lor peyniri
- ½ su bardağı beyaz peynir
- Kırmızı pul biber
- 50 gr pastırma
- ½ su bardağı ceviz içi
- Maydanoz yaprakları
- Çubuk kraker

Peynirleri bir kaseye alın. Kırmızı biberi de ekleyerek elinizle homojen bir kıvam alana kadar yoğurun sonra küçük toplar halinde yuvarlayın. Pastırmaları küçük parçalar halinde kesin, orta ateşteki tavada hafif terletin. Ceviz içlerini küçük parçalar haline gelecek şekilde robottan çekin. Maydanoz yapraklarını ince kıyın. Pastırmaları, ceviz içlerini ve kıydığınız maydanozları ayrı tabaklara alın. Peynir toplarını önce pastırmaya sonra ceviz içine en son da maydanoza bulayın. Topların üzerine birer adet çubuk krakeri kürdan gibi yerleştirerek servis tabağına alın.



Avokadolu somon fümeli kaneppe

Malzemeler

- Tam tahıllı ekmeği
- 2 adet avokado
- 1 adet sarımsak
- 1/3 çay bardağı zeytinyağı
- ½ limonun suyu
- 1 adet limon
- 150 gr somon füme
- Dereotu
- Tuz

Avokadoyu ikiye kesip çekirdeğini çıkarın ve kabuklarını soyun. İnce kıyılmış sarımsak, limon suyu ve zeytinyağı ile karıştırıp ezerek püre haline getirin. İsterseniz tuz ilave edebilirsiniz. Tam tahıllı ekmeği önce dilim halinde kesin. Sonra yuvarlak bir kalıp yardımıyla yuvarlaklar çıkarın. Üzerine önce hazırladığınız avokado püresini sonra somon fümeleri yerleştirin. Dereotu ve ince limon dilimleri ile süsleyerek servis yapın.



Sofranın yıldızı

Kestaneli İç Pilavlı Hindi

Kestaneli İç Pilav

- Malzemeler
- 15-20 adet kestane
 - 3 su bardağı pirinç
 - 1 adet orta boy soğan
 - 3 su bardağı su
 - 1 su bardağı tavuk suyu
 - ½ çay kaşığı karabiber
 - 1 çay kaşığı yenibahar
 - 1 çay kaşığı tarçın
 - 1 tatlı kaşığı toz şeker
 - 1 tatlı kaşığı tuz
 - 1 yemek kaşığı kuş üzümü
 - 2 yemek kaşığı tereyağı
 - 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Tereyağını ve zeytinyağını tencereye alın ve ince küp doğranmış soğanı kavurun. Yıkanmış süzölmüş pirinç tencereye alın ve kavurun. Tuz, karabiber, tarçın, yenibahar, toz şekeri ekleyin ve karıştırın. Kuş üzümünü ayıklayarak ekleyin. Su ve tavuk suyunu ekledikten sonra karıştırın ve kısık ateşte dinlenmeye bırakın. Kestanelerin kabuklarını çizerek haşlayın ve kabuklarını soyun. Pilavın üzerine demlenmek üzere dizin.

Salamura

Bu sos hindi etinin kokusunu almak ve yumuşatmak amaçlı yapılır.

- Malzemeler
- 1 adet limon
 - 1 çay bardağı elma sirkesi
 - 1-2 dal biberiye
 - 2 çorba kaşığı deniz tuzu
 - 2 çorba kaşığı toz şeker
 - 1 çorba kaşığı tane karabiber
 - Su

Hindiyi geniş bir tencereye alın. Tüm baharatları, sirkeyi ve limonu üzerine koyun ve üzerine çıkana kadar su doldurun ve 24 saat bekletin.

Sebze ve Dekor

- Malzemeler
- 400 gr brokoli
 - 3 adet havuç
 - 1 adet nar
 - 1 adet portakal

Brokoli ve havucu haşlayın. Nar ve portakal ile süsleyin.

Yapılışı

Bütün hindiyi sıcak su ile yıkayın. Derin bir kaptaki salamura için limon, sirke, tuz, karabiber ve şekeri ekleyin. Kekik ve biberiye ekleyin ve üzerine dolduracak şekilde su ile doldurun ve 1 gece suda bekletin. Ertesi gün salamura suyundan hindiyi alın ve sıcak su ile yıkayın. Hindiye tepsiye alın ve peçete ile kurulaştırın. Hindinin derilerini parmaklarınız ile açarak genişletin ve baharatlı tereyağını derinin altına ovarak yerleştirin.

Hindinin iç kısmına da ovarak tereyağı sürdükten sonra portakal, elma, biberiye, kekik yerleştirin. Hazır olan hindiye fırın pişirme poşetine yerleştirin ve ağzını hava almayacak şekilde bağlayın. 170 derecede 1 saat 30 dakika fırınlayın. Fırında pişen hindiye poşetinden çıkarın ve dış sosunu fırça yardımıyla sürün. Poşetteki hindinin öz suyunu üzeri kızaran hindinin üzerine ara ara dökün ve 180 derece de üzeri kızarana 30 dakika kadar fırınlayın.

Sunum

Geniş bir sunum tabağının altına iç pilavı yerleştirin. Hindinin içerisinden baharat ve meyveleri alın ve yerini pilav ile doldurun. Kestaneleri pilavın kenarlarına yerleştirin. Hindinin arka kısmını kapatacak şekilde sote sebzeleri yerleştirin ve nar ve portakal ile servis edin.

Baharatlı Tereyağı (Herb Butter)

- Malzemeler
- 300 gr tereyağı
 - 3 dal taze kekik
 - 2 dal biberiye
 - 1 diş sarımsak
 - 1 tutam tuz

Oda sıcaklığındaki tereyağını bir kâsede ezerek eritin. Tüm baharatları ve sarımsağı ince şekilde doğrayın ve tereyağı ile karıştırın.

Hindi Dış Sosu

- Malzemeler
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 2 yemek kaşığı yoğurt
 - 1 yemek kaşığı domates salçası
 - 2 yemek kaşığı ketçap
 - 1 yemek kaşığı bal
 - 1 çorba kaşığı paprika
- Tüm malzemeyi hindinin dışına sürmek için karıştırın.

Yılbaşı Hindisi

- Malzemeler
- 1 adet bütün hindi
 - 1 adet elma
 - 1 adet portakal
 - 1-2 dal biberiye
 - 1-2 dal kekik

Salamura yapılmış yıkanmış ve kurulanmış hindinin içini taze baharat ve kabaca doğranmış meyve ile doldurun.

Yeni ve tatlı başlangıçlar

Yemekten sonra hem büyüklerin hem küçüklerin seyerek tüketeyeceği lezzetlerle yeni yıla tatlı merhaba...

Beyaz çikolatalı pasta

Malzemeler

- Pandispanya hamuru
- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 paket kabartma tozu
- 3-4 damla limon suyu
- 1 su bardağı un
- Pastacı kreması
- 3 su bardağı süt
- 1 paket vanilin
- ¾ su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 100 gr. beyaz çikolata

Cam bir kasede yumurtaları ve şekeri krema kıvamına gelen kadar çırpın. Un ve kabartma tozunu ekleyerek çırpıma devam edin, birkaç damla limon suyu ekleyin. Kelepçeli yuvarlak fırın kaplarına yağlı kağıt serip hamuru 2 parça halinde 10 dakika kadar pişirin. Pastacı kreması için tencereye sütü alın, 1 paket vanilin ekleyerek ısıtın. Başka bir kaptaki yumurta sarısı ve şekeri iyice çırpın. Çırpıtığınız yumurtalara, nişasta ve unu ekleyip karıştırın.

Isınan süttü kepçe ile bir miktar alıp yumurtalı karışımın içine alıp karıştırın ve kesilmemesi için ılınmasını sağlayın. Ardından yumurtalı karışımın hepsini süte ekleyip kıvamı koyulaşana kadar sürekli karıştırarak pişirin. Ateşten aldıktan sonra biraz ılınca parçalara ayırdığınız beyaz çikolatayı bu krema içine koyun ve karıştırarak eritin. Pişen pandispanya hamurunun birini servis tabağına alın ve üzerine çikolatalı kremanın yarısını spatula yardımıyla sürün. Diğer hamuru yerleştirip kalan kremayı aynı şekilde pastanın üzerine yayın. Üzerini şekerler, orman meyveleri ya da kurabiyelerle süsleyebilirsiniz.

• Tarifte verilen ölçüler 2 kat içindir, yapacağınız kat sayısına göre malzemelerin oranlarını ayarlayabilirsiniz.



Çikolatalı tart

- Malzemeler
- 125 gr tereyağı
 - ½ su bardağı pudra şekeri
 - 2 su bardağı un
 - 1 adet yumurta sarısı
 - 1 paket kabartma tozu
 - 1 paket vanilya
 - 250 gr bitter çikolata
 - 200 ml krema

Süslemek için: Esmer şeker, meyve, kurabiye parçaları

Pudra şekeri, tereyağı ve yumurta sarısını mutfak robotunda iyice özdeşleşene kadar karıştırın. Ardından un, kabartma tozu ve vanilya ilave edip tekrar karıştırın.

Hazırladığınız hamuru şeffaf filme sararak buzdolabına koyun ve en az yarım saat dinlendirin.

Hamur dinlendikten sonra buzdolabından alın ve merdane yardımıyla pişireceğiniz kalıp ölçüsünde açın. Yağladığınız kalıba hamuru yerleştirin ve kabarmaması için üzerini çatalla delin. Üzerine aynı boyutta bir yağlı kağıt koyup kağıdın üzerini

kaplayacak kadar nohut vb. yerleştirerek ön pişirme yapın. Kenarları hafif kızarana tart hamurunu fırından alın, üzerindeki nohut ve yağlı kağıdı kaldırın.

Ayrı bir tencerede kremayı ısıtın -kaynatmayın- ve çikolatayı parçalara ayırıp ısınan kremanın içine koyup karıştırarak erimesini sağlayın. Çikolata eriyince karışımı tart hamurunu üzerine ekleyin ve soğumaya bırakın.

Buzdolabında birkaç saat bekletin. Servisten önce üzerini dileğiniz gibi süsleyin.

Sürpriz Milföy

Malzemeler

- 1 paket milföy hamuru
- 150 kakaolu fındık kreması
- 1 adet yumurta
- Pudra şekeri

Paketten çıkan milföy hamurlarını birleştirerek dikdörtgen bir şekil elde edin. Sonra dikdörtgenin uzun kenarlarını üçgen oluşturmak için kesin.

Kestiğiniz kenarlardan üçgenin tepesine doğru 2 parmak arayla giderek azalan derinliklerde kesikler atın. Kakaolu fındık kremasını bu kesiklere sürün, sonra kesikleri kendi etrafında kıvrın.

Yumurtanın sarısını çırpıp milföyün üzerine sürün.

180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin. Fırından çıkınca üzerine pudra şekeri serpin.



Kuru yemişli muffin

Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 2,5 su bardağı un
- 75 gr beyaz çikolata
- Badem, fındık, kuru kayısı, elma kurusu, kuru üzüm

Bir kasede yumurta ve şekeri beyazlaşip krema kıvamı alana kadar iyice çırpın. Ardından süt ve sıvı yağ ekleyip kısa bir süre daha karıştırın. Un, kabartma tozu ve vanilyayı ilave edip karışıma yedirin. Kullanmak istediğiniz kuru yemiş ve kuru meyveleri küçük parçalara kırın ya da doğrayın. Muffin karışımına ekleyip son bir kez karıştırın.

Yağladığınız muffin kaplarına hamuru eşit olarak paylaştırıp 180 derecede 20-25 dakika pişirin. Bu arada beyaz çikolatayı benmaride eritin. Pişen muffinleri fırından çıkarın. İlininca servis tabağına alın ve üzerlerine erittiğiniz çikolatadan dökün.

Neşeli Brownie

Malzemeler

- 200 gr tereyağı
- 3 adet yumurta • 1 su bardağı un
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı kakao
- 200 gr bitter çikolata (bu oranı sütlü ve bitter çikolata arasında paylaştırabilirsiniz)
- 1 paket vanilin

Önce tereyağını bir tavada eritin. Eriyen tereyağını ateşten alın ve parçalara ayırdığınız çikolatayı sürekli karıştırarak tereyağı içinde erimesini sağlayın. Aynı bir kasede yumurta ve toz şekeri mikser yardımıyla iyice çirpin, rengi krema gibi beyaz olsun. Ardından un, kakao ve vanilini ekleyip tekrar karıştırın. Son olarak tereyağında erittiğiniz çikolatalı karışımı da ilave edip homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Brownie'yi pişireceğiniz fırın kabına yağlı kağıt koyup, hazırladığınız kek karışımı içine dökün, üzerini spatula yardımıyla düzleştirip 160 derecede ısıttığınız fırında 30-35 dakika pişirin. Pişen brownie soğuduktan sonra ağaç formu kalıp yardımıyla kesin. Kestiğiniz dilimlerin tabanına renkli şekerler yerleştirin. Üzerini de krema ve yine renkli pasta süsleme şekerleri kullanarak dilediğiniz gibi süsleyin.

Minik konuklar için

Yılbaşında davetlileriniz arasında küçük misafirleriniz varsa bu tariflere bayılacaklar.



Pancake adamlar

Malzemeler

- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1 su bardağı süt
- 1,5 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- Krem peynir
- Orman meyveleri • Pudra şekeri

Pancake yapımı için yumurtaların sarısını ve beyazını ayırın. Yumurta beyazlarını toz şekerle köpük köpük olana kadar iyice çirpin. Farklı bir kaptaki yumurta sarıları, süt, un, kabartma tozu ve vanilini iyice çirpin. Çırdığınız yumurta beyazlarını dışarıdan içeriye hafif hareketlerle karıştırarak (yumurta beyazının sönmemesi için) unlu karışıma ekleyin. Yapışmaz yüzeyli tavayı orta ateşte ısıtın. Pancake karışımından 1'er yemek kaşığı hamur alıp tavada kısık ateşte

pişirin. Kardan adam görüntüsü yaratmak için pişirdiğiniz hamurun yarısını bir yemek kaşığından daha az tutun, böylece daha küçük pancakeler pişirmiş olursunuz. Krem peyniri dilediğiniz miktarda pudra şekeri ile iyice karıştırın. Ardından ılınan pancakelerin üzerine peyniri sürün. Daha büyük pancakelerin ucuna küçük pancakeleri yerleştirin. Üzerlerini orman meyveleri ve çikolata parçalarıyla süsleyerek yüz şekli verin.

Diliniz ne söylüyor?

Dil, sağlığın habercisi olabilir mi? Uzmanlar, diğer semptomlar kendini ortaya koymaya başlamadan dilin, sorunun belirtilerini gösterebileceğini düşünüyor.

Kuruluk

Kuru bir dil ve ağız, insanların sıvı alımıyla kolayca giderebilecekleri temel dehidrasyondan kaynaklanır. Ancak ağız tükürük bezlerinin yeterli tükürük üretmediği kserostomi adı verilen bir durumu da gösterebilir.

Yanma hissi

Metalik, acı bir tat veya tat kaybı ile dil yüzeyinde kırmızı lekelerin eşlik ettiği semptomların bazen ağızda iltihabi bir bozukluk olan "harita dil" hastalığına dayandığı öngörülmüyor. Yanan bir dil ayrıca kuruluk ve hatta uyuşmanın eşlik ettiği yanan ağız sendromunun bir işareti de olabiliyor.

Beyazlık

Dilinizde kremi bir yapıda beyazlık varsa bunun suçlusu pamukçuk olarak adlandırılan candida albicans adlı mantar enfeksiyonu olabilir. Bu belirtiyi fark etmek mantar büyümesine yol açan daha derin, sistemik sorunları engelleyebilir.

İyileşmeyen yara

Dilde iyileşmeyen bir yara ülser veya ağız kanseri belirtisi olabilir.

Sınırlı dil hareketi

Bir kişi dilini hareket ettirmekte sorun yaşıyorsa, enfekte bir tükürük bezine veya tıkalı bir tükürük kanalına sahip olabilir. Bu belirti ayrıca dil hareketi, yemek yeme, çiğneme ve konuşma ile ilgili bir sinir olan hipoglossal sinirin etrafındaki felce de işaret edebilir.

Dil büyümesi

Bazı insanlarda dil büyümesi obezitenin bir sonucu olabilir. Araştırmalar, vücut kitle indeksindeki artışın, dilde daha fazla yağ oranı ile ilişkili olduğunu gösteriyor.

Dil titremeleri

Bir kişinin konuşması değiştiyse veya yutkunmakta güçlük çekiyorsa, doktor nörolojik bir durumdan endişe duyabilir. Muayenede dilin bir tarafının felç olduğu, dilin küçüldüğü veya hastanın dilde titreme yaşadığı görülüyorsa hastanın Lou Gehrig hastalığına veya kasları kontrol eden nöronların ölümüne neden olan ALS'ye sahip olduğu düşünülebilir. İyi yapılmadığında dökülme süreci uzar ve dil bakteri barındırır. Bunlar dile daha koyu ve kıllı bir görünüm verebilir. Ayrıca kontrolsüz diyabet gibi bastırılmış bir bağışıklık sisteminin işareti de olabilir.

Beyaz veya gri yamalar

Özellikle sigara içenlerde dilin kenarlarında lökoplaki adı verilen beyaz veya gri lekeler oluşabilir. Kıllı lökoplaki adı verilen özel bir lökoplaki türü ise HIV veya Epstein-Barr virüsünün neden olduğu zayıflamış bağışıklık sistemine sahip kişilerde sıklıkla görülür.

Siyah, kıllı dil

Dilin pürüzlü yüzeyini veren 'papillalar', farklı döngülerde büyür ve sonunda dökülür. Ağız bakımı iyi yapılmadığında dökülme süreci uzar ve dil bakteri barındırır. Bunlar dile daha koyu ve kıllı bir görünüm verebilir. Ayrıca kontrolsüz diyabet gibi bastırılmış bir bağışıklık sisteminin işareti de olabilir.

Parlak kırmızı dil

Folik asit ve B-12 vitamini gibi temel beslenme eksiklikleri dilin rengini de bozabilir. Bunlar eksikse, papilla düzgün olgunlaşmayabilir, bu nedenle standart soluk görünüm yerine kırmızı ve parlak hale gelir.

Kaynak: <https://medium.com/>



Yaşam kalitesini azaltan böbrek hastalığını henüz başlangıç aşamasındayken tespit etmek mümkün.

1. Aşırı yorgunluk

Böbreklerin kanınızdaki atıkların filtrelenmesinden sorumludur. Filtrelenen atık daha sonra idrarınıza gönderilerek vücudunuzdan atılır. Böbreklerin arızalandığında, toksinler birikebilir. Bu durum yorgunluğa yol açar.

2. Uyku apnesi

Araştırmalar, kronik böbrek hastalığı ile uyku apnesi arasında, böbrek yetmezliğine ve zamanla organ hasarına yol açan olası bir bağlantı olduğunu gösteriyor. Uyku apnesi, vücuda yeterli oksijen verilmesini önleyerek böbrekleri etkiler. Kronik böbrek hastalığı ise toksin birikmesi, boğazın daralması ve diğer yollarla uyku apnesini tetikler.

3. Kuru ve kaşıntılı bir cilt

Dışarı atılamayan toksinler kanınızda birikirse cildiniz kuruyabilir ve kaşınabilir. Bu, kızarıklıkla sonuçlanır veya vücudunuzun her yerinde aşırı kaşıntıya neden olur.

4. Çok sık idrara çıkma isteği

Çoğunlukla geceleri olmak üzere sık sık tuvalete gitme ihtiyacı hissediyorsanız, bu böbrek hastalığının bir belirtisi olabilir. Bunun nedeni, böbreğinizdeki filtrelerin hasar görmesidir.

5. Şişmiş ayaklar ve yüz

Böbreklerin sodyumu dışarı atma görevini yerine getiremediğinde, vücudunuzda sıvı birikir ve bu da ayak bileklerinde, ellerde, bacaklarda, yüz veya ayaklarda şişmeye neden olur. Ayrıca idrarınızda sızan protein göz çevresinde şişlik şeklinde kendini gösterebilir.

6. Kas krampları

Bacaklarınızda veya vücudunuzun herhangi bir yerinde kramplar ortaya çıkabilir. Potasyum, kalsiyum veya sodyum gibi elektrolitlerdeki dengesizlik sinir ve kas fonksiyonlarını etkileyebilir.

7. Köpüklü idrar

İdrarda çok fazla baloncuk varsa, bu idrarda protein olduğunu gösterir. Bu, yumurtayı çırparken gördüğünüz köpüğe benzeyebilir çünkü idrarda bulunan protein olan albümin, yumurtalarda bulunanla aynıdır.

8. Nefes darlığı

Böbreğiniz bozulduğunda, organlarınız yeterince eritropoietin üretmez. Eritropoietin, vücudunuza kırmızı kan hücreleri üretmesi için sinyal veren bir hormondur. Kırmızı kan hücrelerinin yokluğunda anemi gelişir ve nefes darlığı hissedersiniz.

9. İştah düşüklüğü

Böbrek hastalığı mide bulantısına, kusmaya ve mide rahatsızlığına neden olabilir.

10. İdrarda kan

Sağlıksız veya hasarlı böbreklerin varsa, filtrasyondaki sorun nedeniyle vücudunuzdaki kan hücreleri idrara sızmaya başlayacaktır. İdrardaki kan, böbrek hastalığının erken bir belirtisidir.



Anosognosiz nedir?

Bir kişinin kendi hastalığını algılayamadığı veya farkında olmadığı nörolojik bir durum olan anosognosiz, "içgörü eksikliği" olarak da tanımlanıyor.

olan ve inme nedeniyle beynin belirli bölgelerine zarar veren kişileri de etkileyebilir. Alzheimer hastalığı olan kişilerin yaklaşık %81'inde bir dereceye kadar anosognosiz olabilir.

Nedeni ne?

Beynin ön lobu, farklı görünmek veya farklı davranmak gibi her türlü yeni bilgiyi organize eder ve ardından yeni benlik imajı haline gelen güncellenmiş bir anlatı yaratır. Bipolar bozukluk, şizofreni veya demans gibi belirli zihinsel sağlık koşulları ön loba zarar verebilir ve anosognosiz ile sonuçlanabilir. İnme veya travmatik beyin hasarı gibi beyin hasarı da anosognosize neden olabilir.

Belirtiler

Anosognosiz olan kişiler, zihinsel sağlık durumları hakkında bozulmuş bir farkındalığa veya anlayış eksikliğine sahip olacaktır. İnsanlar bir hastalıkları olduğunu inkar edebilir veya önemini küçümseyebilirler.

Tedavisi var mı?

Vestibüler stimülasyon durumu geçici olarak iyileştirebilir. Vestibüler sistem, beyne bir denge hissi yaratması için bilgi sağlayan ve aynı zamanda bilişsel işleve yardımcı olan vücuttaki duyuşal bir sistemdir. Bu sistem, beynin etkilenen bölgelerinde farkındalığın artmasına yardımcı olabilir.

Göz yorgunluğuna yeni formül: 20-20-20

Bir ekrana bakarak geçirilen her 20 dakikada bir kişinin 20 saniye boyunca 20 fit yani yaklaşık 7 metre uzaktaki bir nesneye bakmasını içeren bu kuralın göz yorgunluğunu önlenmeye yardımcı olabileceği belirtiliyor. Üstelik hem bilimsel araştırmalar hem de otorite tavsiyeleri bu kuralı destekliyor.

Bu formülü uygulamak hiç de zor değil. Denemeye değer diye düşünenler şu önerilere kulak verebilir:



- Mola vermeyi unutmamak için çalışırken her 20 dakikada bir alarm kurun.
- 20 fitlik bir mesafeyi değerlendirmek zor olabilir. Ancak 7 metreden daha uzaktaki bir nesneye bakmak da aynı şekilde işe yarar. Emin olmadığınızda daha kısa bir mesafe yerine daha uzun bir mesafeyi hedef olarak belirleyin.
- Yakınızdaki varsa ve koşullarınız uygunsa 20 saniyelik molalarda pencereden dışarı bakın. Dışarıda uzaktaki bir nesneyi bulmak daha kolay olabilir.

Kolum neden ağrıyor?

Birçok insan ara sıra bir kolda uyuşma yaşar. İşte kol uyuşması ile kendini gösterebilen 9 farklı sağlık sorunu:

1. Zayıf dolaşım

Tıkanmış veya sıkıştırılmış kan damarları, kalbe giden kan dolaşımına müdahale edebilir. Yetersiz dolaşım kollarda, ellerde, bacaklarda ve ayaklarda uyuşma ve karıncalanmaya neden olabilir.

2. Periferik nöropati

Periferik sinir sistemi (PNS), merkezi sinir sistemi ve vücudun geri kalanı arasında bilgi taşır. Bu sisteme zarar veren durumları içeren periferik nöropati, hangi sinirleri etkilediğine bağlı olarak bazı semptomlara neden olur. Kollarda, ellerde, bacaklarda veya ayaklarda uyuşma veya karıncalanma yaşanabilir.

3. Torasik çıkış sendromu

Torasik çıkış sendromu (TOS), köprücük kemiği ile birinci kaburga arasından geçen sinirleri ve kan damarlarını sıkıştıran bir grup durumu ifade eder. Boyunda veya kolda zayıflığın yanı sıra bir elde uyuşma veya karıncalanma yaşanabilir.

4. Servikal spinal stenoz

Servikal spinal stenoz, spinal kanalın içi boş alanı daralarak omuriliği sıkıştırdığında ortaya çıkar. Bu sıkıştırma, kollarda veya ayaklarda uyuşma veya zayıflığa neden olabilir.

5. Fıtıklaşmış disk

Diskin yumuşak çekirdeği dış kısmındaki bir çatlaktan kaydığında fıtıklaşmış bir disk oluşur. Fıtıklaşmış disk, kolda uyuşma veya ağrıya neden olabilecek çevredeki sinirlere baskı yapabilir.

6. Hemiplejik migren

Hemiplejik migreni olan kişiler, vücudun bir tarafında geçici güçsüzlük ile birlikte baş ağrısı yaşarlar. Bu semptom, bir baş ağrısından önce veya onunla birlikte ortaya çıkabilir. İnsanlar bacakta, kolda veya yüzün yanında uyuşma veya karıncalanma hissedebilirler.

7. Kalp krizi

Kalbe yeterince oksijen açısından zengin kan girmediğinde kalp krizi meydana gelir. Bir kan pıhtısı veya plak oluşumu, kalbi besleyen bir veya daha fazla kan damarında kısmi veya tam tıkanıklık oluşturarak kalp krizine neden olabilir. Kalp krizinin en yaygın belirtileri arasında bir veya iki kolda ağrı ve uyuşma hissedilmesidir.

8. İnme

Beynin bir kısmına kan akışı kısıtlandığında veya akış tamamen bloke olduğunda inme meydana gelir. İnmeler genellikle bir kol, bacak veya yüzün yan tarafında uyuşmaya neden olur.

9. Dehidrasyon

Dehidrasyon yani sıvı kaybı, vakanın ne kadar şiddetli olduğuna bağlı olarak çeşitli semptomlara neden olabilir. Doğrudan kol uyuşukluğuna yol açması muhtemel olmasa da, orta ila ileri derecede dehidrasyon vakaları kan basıncında düşüğe, kas spazmlarına ve baş dönmesine yol açar. Kan basıncının düşmesi kollarda uyuşmayı getirebilir.

Kaynak: <https://www.medicalnewstoday.com/>



D vitamini takviyesi gerçekten gerekli mi?

Güneşin yaydığı ultraviyole (UV) ışığı, ciltte vücudun D vitamini üretmesini sağlayan kimyasal bir reaksiyona neden olsa da günümüzde birçok kişi kendini güneşten koruma eğiliminde. İşte bu nedenle de D vitamini eksikliği oranları artıyor. D vitamini eksikliğinin birçok rahatsızlık ile ilişkili olduğu biliniyor ama peki D vitamini takviyesi iyileşme konusunda

gerçekten işe yarıyor mu? Uzmanları birleştiren tek şey, düşük D vitamini düzeylerinin kemik zayıflığı, obezite, kardiyovasküler hastalık, kanser ve otoimmün bozukluklar dahil olmak üzere çok çeşitli sağlık sorunları ile ilişkili olması. Araştırmalar gelişmekte olan fetüslerde düşük D vitamini seviyeleri ile daha sonra otizm spektrum bozuklukları arasında

bağlantı olabileceğini bile gösteriyor. Ancak bunu net olarak söyleyebilmek için daha fazla incelemeye ihtiyaç var. D vitamini hapı almak, vücudun vitamin seviyelerini güvenli bir şekilde artırmanın kolay bir yolu gibi görünebilir. Ancak çalışmalar, bu takviyelerin sağlık konusunda iyileşme sağladığına dair kesin kanıtları ortaya koymuyor.

Kaynak: <https://medium.com>

Justin Bieber'ın hastalığı nedir?

Yüzünün bir kısmı felç olan ünlü şarkıcı Justin Bieber, kötü günler geçiriyor. Hastalığının adı ise Ramsay Hunt sendromu.

Genç şarkıcıya konulan teşhis ile birlikte Ramsay Hunt sendromu merak konusu oldu.

Ramsay Hunt sendromu, zona hastalığı kulaklardan birinin yakınındaki yüz sinirini etkilediğinde ortaya çıkıyor. Bunun olası sonuçları nelerdir dersanız, ne yazık hayati olumsuz etkileyen pek çok cevap var:

- Bir kulağın içinde, üzerinde veya çevresinde sıvı dolu kabarcıklarla birlikte ağrılı kırmızı döküntü
- Etkilenen kulakta işitme kaybı ve yüz felci. Ayrıca ağrılı olabilen bir kulak veya ağız döküntüsü
- Kulak ağrısı
- İşitme kaybı
- Kulaklarda çınlama
- Bir gözü kapatmada zorluk



- Dönme veya hareket hissi (vertigo)
- Tat algısı değişikliği veya kaybı
- Göz ve ağız kuruluğu

Neden Kaynaklanır?

Ramsay Hunt sendromuna, çocuklarda suçiçeğine ve yetişkinlerde zonaya (herpes zoster) sebep olan varicella-zoster virüsü (VZV) neden oluyor. Suçiçeği iyileştikten sonra virüs hala sinirlerinizde yaşamaya devam ediyor.

Bu nedenle de yıllar sonra bile yüz sinirlerinizi etkileyebiliyor. Virüs mikrobuna iyi gelen ilaçların Ramsay Hunt sendromu için en ideal tedavi yöntemi olabileceği belirtiliyor. Ayrıca, hastada gözlemlenen kişisel belirtilere göre, kişiye özel bir tedavi yöntemi de uygulanabiliyor.

Kaynak: www.medium.com

Lezzetli sebze burger yapmanın **10** yolu

Bitkisel beslenmeyi mi tercih ediyorsunuz? O zaman sebze burgerler sizin için iyi bir alternatif olabilir.

Sebze Burger

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış siyah ve beyaz fasulye, nohut veya mercimek
- 1 adet küpler halinde doğranmış soğan
- 1 çay bardağı yulaf ezmesi
- Sevdiğiniz lezzetlerde 1 yemek kaşığı baharat
- Tuz ve biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Haşlanmış fasulyeleri, soğanı, yulafı, baharat ile tuz ve karabiberi mutfak robotuna koyup karıştırın. Bir mutfak robotunuz yoksa malzemeleri patates ezici ile hamur haline getirebilirsiniz. Karışımı 5 dakika bekletin. Kıvamı sulu geldiyse biraz daha yulaf ekleyebilirsiniz. Tersine kuruyorsa, kıvamını buluncaya kadar biraz fasulye haşlama suyundan koyabilirsiniz. Her iki durumda da malzemeyi azar azar eklemeye özen gösterin.

Sıra geldi köfteleri yuvarlamaya. Ellerinizi hafifçe ıslatın ve karışıma 4 büyük veya 8 küçük köfte şekli verin. Köfteleri bir tepsiye dizdikten sonra en az bir saat üstünü örterek bekletin. Yeterince bekledikten sonra tavada yağı kızdırıp köfteleri kızartmaya başlayın. Her bir tarafı kahverengi ve gevrek olana kadar 3 ila 8 dakika arasında çevirmeden pişirin. Tava kuru görünüyorsa biraz daha yağ ekleyebilirsiniz. Piştiğine emin olduktan sonra spatula ile dikkatlice alın. Köftelerimiz servise hazır!

Tarifi farklı tatlarla zenginleştirmek istiyorsanız, pişirmeden önce bu 10 pratik seçeneğe istedikleriniz köfte karışımına ekleyebilirsiniz:

Taze otlar

Bir çay bardağı kıyılmış taze maydanoz, fesleğen veya dereotunu ekleyin. Biraz kişniş, kekik, mercanköşk veya biberiye de deneyebilirsiniz.

Sarımsak

İki diş kıyılmış sarımsağı ister çiğ ister kavurarak ekleyebilirsiniz.

Soya sosu

Sadece 1 yemek kaşığı kadar soya sosu burgerinize ayrı bir lezzet katacaktır.

Ketçap, salsa veya hardal

Yarım çay bardağı ketçap, salsa veya bir yemek kaşığı kadar hardal da deneyebilirsiniz.

Domates salçası

Bir yemek kaşığı kadar salça, burgerlere güzel bir renk ve daha özel bir tat verecektir.

Kuruyemişler veya tohumlar

Burger karışımını ezdikten sonra içerisine yarım çay bardağı kadar susam, ayçiçeği çekirdeği, fındık veya kabak çekirdeği eklemeyi deneyebilirsiniz.

Narenciye kabuğu

Burgerinizin lezzetine lezzet katacaktır.

Mantar

Bir çay bardağı mantarı keserek ezilecek malzemelere ilave edebilirsiniz. Kuru mantar kullanacaksanız, ıslatarak yumuşatmayı unutmayın.

Pişmiş sebzeler

Diğer malzemelerle birlikte 1 kase kadar pişmiş soğan, yeşillik, brokoli, patates ve kabak gibi sebzelerden ne isterseniz ekleyin.

Pişmiş tahıllar

Tam tahıllı burgerler tek başına pek tercih edilmese de diğer burgerlere biraz tahıl eklemek, köftelerinize güzel doku verecektir. Bunun için 1 su bardağı kadar pişmiş tahıllı burger karışımına ekleyebilirsiniz.



Şef Aycan'ın Mutfağı

Pratik tarifler...

Kadayıf Rüyası

Malzemeler

- 500 gr Pınar Labne
- 250 gr pudra şekeri
- 1 olgunlaşmış mango
- 100 gr kavrulmuş kadayıf
- Süslemek için kuru gül ve Antep fıstığı

Bir kapta labne peyniri ve pudra şekerini iyice karıştırın. Mangoyu ufak küpler şeklinde doğrayın. Cam bir bardağın içine sırasıyla; kavrulmuş kadayıf, labne karışımı ve mangoyu dizin. Antep fıstığı ve gül ile süsleyin.



Meyveli Hellimli Atıştırmalıklar

Malzemeler

- 400 gr Pınar hellim peyniri
- 100 gr yaban mersini
- 2 adet kivi
- 10 adet çilek

Dilimlediğimiz hellimleri önlü arkalı ızgara tavasında kızartalım. Daha sonra küp küp keselim. Kivileri, hellimler ile aynı boyutta keselim. Çilek ve yaban mersinini iyice yıkayıp kurutalım. Sırasıyla şişlere bütün malzemeleri dizelim.



Meyveli Labneli Tart

Malzemeler

- 200 gr Pınar Süt
- 6 yemek kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı vanilya esansı
- 3 yemek kaşığı mısır nişastası
- 5 büyük yumurta sarısı
- 250 gr Pınar Labne
- Hazır tart tabanı
- Muz, kivi, böğürtlen ve ahududu

Sos tenceresine 150 gr süt, 3 yemek kaşığı şeker ve vanilya esansını ekleyin ve kaynatın. Bir kapta yumurta sarılarını, mısır nişastasını ve 3 yemek kaşığı şekeri karıştırın. Daha sonra üzerine 50 gr sütü yavaşça yedirerek ekleyin. Daha sonra bu iki karışımı çırpma teli ile birbirine karıştırın ve kaynamaya bırakın. Koyulaşınca ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan karışımın içine labneyi katıp karıştırın. Labneli karışımı hazır tart tabanına dökün ve üzerine dilimlediğiniz meyveleri yerleştirin. Beyaz Peynir ile servis edin.

Labneli Patlıcanlı Yoğurtlama

Malzemeler

- 500 gr Pınar Labne
- 5 yemek kaşığı tahin
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 2 diş sarımsak
- 1 ufak soğan
- 1 büyük patlıcan
- 250 gr Pınar Kasap Dana Kıyma
- 3 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı biber
- İnce kıyılmış maydanoz
- 1 adet lavaş, kavrulmuş çam fıstığı ve nar

Lavaşı küçük karelere kesin. Biraz zeytinyağı ile harmanlayıp önceden ısıtılmış 200C fırında iyice kızartın. Patlıcanları küp küp doğrayıp yine aynı fırında tuz ve zeytinyağı ile harmanlayarak kızartın. Diğer yanda bir kabın içinde Pınar Labne, tahin, limon suyu ve bir miktar tuzu iyice karıştırın. İnce kıyılmış sarımsak ve soğanı biraz tereyağı ile tavada kavurun daha sonra kıymayı ekleyin ve pişirin. Piştikten sonra baharatları ve kıyılmış maydanozu ekleyin. Cam bir kaseye sırayla labneli sos, patlıcan, kavrulmuş kıyma ve kızarmış lavaşları yerleştirin. Nar, kavrulmuş cam fıstığı ve kalan lavaşlar ile süsleyin.





Marc Bittman'ın Mutfağından



Zahmetli ama lezzetli

Insalata Cotto e Crudo

Salatayı yemek niyetine yiyenlerden misiniz? O zaman bu tarif tam size göre. Baştan söyleyelim, biraz zahmetli ama deneyenler buna kesinlikle değdiğini söylüyor. İtalyanca “Cotto” pişmiş ve “Crudo” çiğ anlamına geliyor. Hem çiğ hem pişmiş malzemeler içeren böyle bir salatanın adı başka ne olabilirdi ki?

Malzemeler

- 2 adet orta boy kırmızı soğan
- Zeytinyağı
- Tuz
- 4 adet küçük tatlı patates
- 250 gram taze fasulye
- 250 gram kiraz domates
- 12 adet siyah zeytin
- 1 diş sarımsak
- İsteğinize göre küçük hindiba veya marul yaprakları
- 1 su bardağı pişmiş nohut
- Taze çekilmiş karabiber
- Kurutulmuş kekik
- Kırmızı şarap sirkesi
- Yarım limon suyu
- Bir adet yarı yumuşak pişmiş yumurta (isteğe bağlı)
- Ton balığı (isteğe bağlı)

Yapılışı

Fırını önceden 400 ° F'ye ısıtın. Kırmızı soğanı birer santimlik kalınlıklarda dilimleyin ve üzerine hafif zeytinyağı ve tuz serper, 200 derecede ısıtılmış fırında kızartın. Bu sırada patatesleri soyun, üzerine su ve bir tutam tuz ekleyerek ocağa alın. Patatesler haşlandıktan sonra aynı suya temizlediğiniz yeşil fasulyelerinizi ekleyin ve yumuşayana kadar pişirin. Sebzeler ne lapa olsun ne de çok çiğ kalsın. Tam kıvamında piştikten sonra soğuması için buzla doldurduğunuz büyük bir kasenin içine alın. Bu sırada henüz sıcakken soyduğunuz patatesleri

dörde bölün büyük bir karıştırma kabına koyun. Yeşil fasulyeleri süzüp kurulaşın ve patateslerle karıştırın. Pişen soğanları da ekleyin. Her kiraz domatesi ortadan ikiye kesin ve zeytinlerle birlikte kaseye ekleyin. Sarımsağı rendeleyerek salataya karıştırın. Kullanıyorsanız, hindiba veya marul yapraklarını yıkayıp kurularak kaseye ekleyin. Nohudu da koyduktan sonra tuz, karabiber ve kuru kekik ile baharatlayın. Birkaç damla sirke, biraz limon suyu ve bol miktarda zeytinyağı ile iyice tatlandırın ve her porsiyonu tercihe göre, bir haşlanmış yumurta ve ton balığı ile süsleyerek servis edin.

Kaynak: <https://www.bittmanproject.com/>
Fotoğraf: Johnny Fogg



Donut yapıyoruz

Hamur

- Malzemeler
- 3 su bardağı un
 - 1,5 su bardağı süt
 - 1 çay bardağı ılık su
 - ½ su bardağı toz şeker
 - 1 paket yaş maya
 - 2 yumurta
 - 100 gr tereyağı
 - Tuz

Kaplama

- Malzemeler
- 250 gr bitter çikolata
 - 250 beyaz çikolata
 - Doğal gıda boyası
 - Renkli şekerleme

Kızartma

- Ayçiçek yağı

Yapılışı

Derin bir cam kasede mayayı ılık süt ve suyla karıştırıp bekletin. Maya aktif hale gelince üzerinde kabarcıklar oluşmaya başlayacaktır. Mayaya tereyağı, toz şeker, yumurta, bir tutam tuz ilave ederek karıştırın. Sıvı malzemenin üzerine unu kontrollü bir şekilde ekleyin ve yumuşak kıvamlı bir hamur elde dip üzerini kapatarak en az yarım saat mayalanmaya bırakın. Mayalanan hamuru hafif unladığınız tezgaha alın ve merdane yardımıyla 1 – 1,5 cm. kalınlığında açın. Bu aşamada varsa yuvarlak bir kalıp yoksa bir su bardağı ile hamurdan yuvarlak parçalar kesin. Ardından daha küçük bir kalıp ya da bir çay bardağı yardımıyla hamurların ortasında da yuvarlaklar açın. Kalan hamurlarla aynı işlemi tekrarlayarak tüm hamuru ortası boş yuvarlaklar haline getirin. Hazırladığınız tüm hamurları 15 dakika kadar ikinci mayalanmaya bırakın. Kızartma tencerenizde Ayçiçek yağını kızdırın ve hazırladığınız hamurları bu yağda kızartın. Donutları kaplamak için farklı teknikler kullanabilirsiniz. Benmaride erittiğiniz çikolatalara kızarttığınız hamuru batırabilirsiniz. Üzerine renkli şekerlerle süsleyebilirsiniz. Erittiğiniz beyaz çikolataya biraz doğal gıda boyası ekleyip, elde ettiğiniz farklı renkteki çikolatalarla donutları kaplayabilirsiniz. Üzerine renkli şeker ya da ince kıyılmış ceviz ya da fındık parçaları ekleyebilirsiniz.



Kerevizli Sarımsaklı Çorba

Malzemeler

- 500 g kereviz
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı bal
- 6 bardak tavuk suyu
- 4 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı ekşi krema
- 8 dilim ekşi mayalı ekme
- 100 g keçi peyniri
- Tuz, karabiber

Fırını önceden 200°C'ye ısıtın. Kereviz, sarımsağı ve soğanı bir fırın tepsisine koyun, üzerine yağ gezdirin, tuz ve karabiber serpin ve kaplayacak şekilde harmanlayın. 20 dakika pişirin. Orta boy bir tencereye kereviz, soğan, sarımsak, tavuk suyu, balı ve ekşi kremayı koyup kaynatın. El blender'i yardımıyla pürüzsüz olana kadar karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Kalan ekşi mayayı keçi peyniri ile karıştırıp kızarmış ekşi maya ekmeklerinin üzerine sürün. Taze kekik, zeytinyağı ve kırmızı toz biber ile tatlandırın.

Ezber bozan

Çorbalar

Tatlı Patatesli Kinoalı Çorba

Malzemeler

- 1 bardak kino
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 g dana sosis
- 1 adet kırmızı soğan
- 800 g tatlı patates
- 1 çay kaşığı pul biber
- 6 bardak tavuk suyu
- 1/3 demet bebek ıspanak
- Tuz, karabiber

Kinoayı 1½ bardak (375ml) suda 15 dakika bekletin. Süzün ve bir kenara koyun. Yağı bir tencerede orta ateşte ısıtın. Soğanı ve sarımsağı ekleyin, yumuşayana kadar pişirin. Sosisleri tencereye alıp hafif çevirin. Tatlı patates, biber ve tavuk suyunu ekleyin, ısıyı yüksek seviyeye getirin ve kaynatın. Kinoayı ilave edin, 15 dakika ya da tatlı patates yumuşayana ve kino pişene kadar pişirin. Yıkadığınız ıspanak yapraklarını ekleyin ve birleştirmek için karıştırın. Damak tadınıza göre tuz ve karabiberle tatlandırın.



Tariflerin yapılışını [youtube](#) kanalımızdan izleyebilirsiniz.



Kış kendini iyiden iyiye hissettirmeye başlarken, sıcak çorba çeşitleri de sofralarda daha sık yer alır oldu. Tavuk, tarhana, yayla, ezogelin, mercimek en çok bilinen çorbaların başında geliyor. Bu çorbaları çok seviyorum ama yeni lezzetler de aramıyor değilim diyorsanız, meşhur tortilla ekmeği ile dikkat çeken bu tarif tam size göre olabilir. İşte zengin içeriğiyle oldukça sağlıklı ve lezzetli görünen Tortillalı Çorba.

Tortillalı Çorba

Malzemeler

- Yarım kilo tavuk but ya da yarım kilo kemikli dana eti
- İkiye bölünmüş 1 orta boy soğan,
- 1 diş sarımsak
- ¼ fincan bitkisel yağ
- 4 adet tortilla ekmeği
- Tuz, bul biber
- Yarım su bardağı doğranmış taze kişniş
- Küp küp doğranmış 2 avokado
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 150 gr rendelenmiş peynir
- Servis için limon dilimleri

Yapılışı

Tavuk ya da dana etini, yarım soğan ve sarımsak ile birlikte geniş bir tencereye koyun. Üzerini geçecek kadar su ekleyin ve kaynatın. Ara sıra köpüğünü alarak etler iyice yumuşayana kadar pişirin.

Bu arada, büyük bir tavaya biraz sıvı yağ koyun. Yağ sıcakken, iki bütün tortilla ekmeğini gevrek ve altın rengi olana kadar 3 dakika kadar kızartın. Ardından diğer iki ekmeği şeritler

halinde keserek yine gevrek ve altın rengi olana kadar karıştırarak kızartın. Pişen et soğuduğunda, tiftikleyerek parçalayın.

Soğanın kalan yarısını, çeyrek bardak kişniş ve bir tutam tuzla birlikte bir blenderda karıştırın. Kızarmış bütün ekmeği parçalayın ve blendere yarısından biraz fazla dolduracak kadar et suyu ekleyin. Karışım mümkün olduğunca pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirin.

Hazırladığınız püreyi, salçayı ve kalan et suyunu tencereye döküp kaynatın. 5 ila 10 dakika pişirmeniz yeterli. Tiftiklediğiniz et parçalarını ilave edin, tadın ve gerekirse daha fazla tuz ekleyin. Doğranmış avokadoyu, peyniri ve kalan kişniş kaselelere paylaşın. Çorbayı kaselelere doldurarak kızarmış tortilla şeritleriyle süsleyin. Dilerseniz limon dilimleri ile servis yapın.

Afiyet olsun!

2 tarif

2 farklı deneyim



Tex Mex Karnabahar Güveç

Malzemeler

- 1 adet karnabahar (haşlanmış)
 - 2 yemek kaşığı taco baharatı*
 - 1 orta boy kabak
 - 7 adet yumurta + 1/2 su bardağı yumurta akı (çirpilmiş)
 - 1/2 su bardağı enchilada sosu veya acı sos
 - 3 su bardağı rendelenmiş cheddar peyniri
 - 1/4 su bardağı taze kişniş (doğranmış)
- Taco baharatını evde kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Bunun için bir kasede 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber, 1 çay kaşığı sarımsak tozu, 1 çay kaşığı pul biber, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kekik, 1 çay kaşığı kimyon ve kaya tuzunu karıştırın. Taco baharatınız hazır.

Yapılışı

Fırını önceden 200 C'ye ısıtın.

Haşlanmış karnabaharı iyice süzün, sulu kalmamasına dikkat edin. Ardından küçük parçalara bölün ve taco baharatı ile lezzetlendirin. Kabağı uzunlamasına ikiye ve ardından ince şeritler halinde kesip onu da baharatlandırın. Yumurtaları bir kasede çirpın, enchilada sosunu veya acı sosu yumurtalara ekleyin.

Pişirme kabını hafif yağlayın. Ardından sırasıyla karnabahar, kabak, çirpılıp sos eklenmiş yumurtalar ve en üstte rendelenmiş cheddar peyniri olacak şekilde pişirme kabınıza tüm malzemeleri bitene kadar yerleştirin. Doğradığınız kişniş yapraklarını ekleyip fırında 25-35 dakika veya peynirin üstü altın rengi kahverengi olana kadar pişirin.



Baharatlı Karides Ispanaklı Sezar Salatası

Salata için: Malzemeler

- Taze marul ve ıspanak isteğe bağlı dilimlenmiş sebzeler (1/2 su bardağı salatalık veya havuç)
- Kruton
- 1/2 küçük avokado (dilimlenmiş)
- Süslemek için rendelenmiş Parmesan

Yapılışı

Salata sosu için tüm malzemeleri bir kaseye alıp sürekli karıştırarak homojen bir kıvam elde edin.

Karidesleri toz kırmızı biber, sarımsak tozu, tuz, karabiber ve sızma zeytinyağı ile karıştırın, ardından tavada ya da fırında pişirin. Karides hızla pişer unutmayın.

Yeşillikleri ve kullanmak istediğiniz sebzeleri temizleyip, yıkayıp süzölmeye bırakın.

Tüm parçalar hazırlandıktan sonra sıra salatayı birleştirmeye geldi! Salatayı servis edeceğiniz kaseye yıkayıp kuruladığınız yeşillikleri ve sebzeleri alın. Pişen karidesleri ve dilimlenmiş avokadoları ekleyin. Üzerine hazırladığınız salata sosunu gezdirin, krutonlar ve rendelenmiş parmesan peynirini ekleyerek servis edin.

Sos için: Malzemeler

- 1 büyük diş sarımsak (rendelenmiş)
- 1 yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı dijon hardalı
- 1-2 çay kaşığı • Worcestershire sosu
- 1/3 su bardağı sızma zeytinyağı
- 1/4 su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri
- 1/4 çay kaşığı tuz
- Karabiber

Baharatlı Karides için: Malzemeler

- 6-8 adet orta boy karides (temizlenmiş)
- 1/2 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1/2 çay kaşığı sarımsak tozu
- Sızma zeytinyağı veya eritilmiş tereyağı
- Tuz
- Karabiber



Sosisli Fındıklı Risotto

Malzemeler

- 2 adet sosis
- 1.2 lt sebze suyu
- 40 g bütün fındık
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 sap pırasa
- Zeytinyağı
- 250 g tuzsuz tereyağı
- 1/2 demet taze kekik
- 300 g Arborio risotto pirinci
- 250 ml sirke
- 50 g parmesan peyniri
- Sızma zeytinyağı

Kullanmak istediğiniz sebze ya da tavuk suyunu bir tencerede kaynatın. Geniş, yüksek kenarlı bir tavayı orta ateşe koyun ve fındıkları kavurun. Kavrulmuş fındıkları kabaca iri parçalara bölün. Kırmızı soğanı ve pırasayı ince ince doğrayın. Tavayı tekrar ısıtın, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve 125 gr tereyağını, ardından doğranmış sebzeyi ekleyin. Sosisleri istediğiniz büyüklükte parçalara kesin ve tavaya alın. Ara sıra karıştırarak 7-8 dakika pişirin, ardından pirinci ilave edin. 2 dakika sonra sirkeyi dökün ve emilene kadar karıştırın. Şimdi, her seferinde bir kepçe olacak şekilde sebze suyunu eklemeye başlayın, daha fazlasını eklemeyen önce pirinçlerin tavadaki suyu çekmesine izin verin. 16 ila 18 dakika boyunca veya pirinç pişene kadar sebze suyu ilave ederek sürekli karıştırın. Son olarak fındıkları ilave edin. Pirinçler piştiğinde ardından kalan tereyağı ve parmesan rendesiyle risottoyu bağlayın. Risottoyu ateşten alın, kekik yaprakları ile servis yapın. Servisten önce de üzerine parmesan rendeleyebilirsiniz.

Leziz ve yenilikçi

Fırını önceden 200°C'ye ısıtın. Orta-yüksek ateşte 28 cm'lik fırına dayanıklı yapışmaz tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. 600 g patatesi ovalayın ve 1 cm'lik küpler halinde doğrayın ve ısınan tavaya ekleyin. 1 demet taze soğanı ince ince doğrayıp ilave edin. 1 baş brokolinin sert ucunu kesin, kalan ince sapı küçük küçük doğrayın ve tavaya ekleyin (çiçeklerini daha sonra kullanacağız). 1 adet kırmızı biberi de çekirdeklerini çıkarıp ince dilimler halinde kesip tavaya ilave edin. Bir tutam tuz ve karabiber ile tavadaki sebzeleri tatlandırın, ardından ara sıra karıştırarak 15 dakika veya altın rengi olana kadar pişirin. Kalan brokoli çiçeklerini parçalara ayırıp son 5 dakikada tavaya ilave edip karıştırın. 8 yumurtayı bir kaseye kırın ve birlikte çirpın, 30 g Cheddar peynirini rendeleyin ve tuz ve karabiberle tatlandırıp yumurtalarla karıştırın. Ispanak ve rokayı kabaca doğrayın ve tavaya karıştırın, ardından tava tabanını kaplayacak şekilde yumurta karışımının üzerine dökün. Kalan Cheddar'ı rendeleyin ve yumurtaların üzerine ekleyin. Ardından 10 dakika ya da altın rengi olana kadar fırında pişirin. Frittata'yı servis tabağına alın ve dilimler halinde kesin.



Patates, Biber ve Brokoli Frittata

Malzemeler

- 600 g patates
- 1 demet taze soğan
- 1 baş brokoli
- 1 adet kırmızı biber
- 8 adet yumurta
- 40 g Cheddar peyniri
- 1/2 bağ ıspanak ve roka
- Zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı toz biber



Baharatların ticaret yollarına adını verecek kadar önemli olmasının bir nedeni olmalı değil mi? Bu neden hayatın sürdürülebilirliği için ilk sırada yer alan yiyecekleri sadece bir ihtiyaç olmaktan çıkarıp apayrı bir keyfe dönüştüren eşsiz tatları olabilir mi? Cevap evet gibi görünüyor. Birçok insan yemek yapmanın sanat olduğunu söylüyor. Bunun en önemli enstrümanları ise birbirinden farklı lezzet ve aromalardaki baharatlar ve otlar. Onları nasıl kullanacağınızı bilmek, yemeklerin en iyi özelliklerini ortaya çıkararak eşsiz bir lezzet senfonisine dönüştürüyor.

Baharatları çok severim ama nasıl kullanmam gerektiği konusunda pek de bilgim yok diyorsanız, bu yazıda paylaşılan bilgiler size ışık tutabilir. Bakalım bu konuda yapılan hatalar ve doğru kullanım yöntemleri nelermiş?

Pek çok insan yemek piştikten sonra baharat ekler. Özellikle misafirlerinizin yemeğin tuzunu kendi zevklerine göre ayarlayabilmelerini istiyorsanız, tuzu az koymanızda fayda var. Ancak genellikle baharatlarınızı yemeğinize pişirmeden önce eklemek en doğrusudur çünkü özellikle etler ve sebzelerin bu farklı lezzetleri içine çekeceği en uygun zaman budur.

Baharatlar için durum böyleyken, otlar içinse tam tersi geçerlidir. Otlar pişirildiklerinde hemen hemen her zaman lezzetlerini kaybederler, bu nedenle lezzetlerini en üst düzeye çıkarmak için yemek pişirildikten sonra taze otlar ekleyin. Yemeğinize pişmeden baharat eklemek isterseniz, kuru ot kullanmayı tercih edebilirsiniz. Ya da ot-baharat karışımınızla temel bir marine hazırlayıp yiyeceğinizle karıştırabilirsiniz. Kuru otların tat açısından daha yoğun güçlü olduğunu unutmayın, bu nedenle taze kullandığınızdan biraz daha az kullanmanız daha iyi sonuç verecektir.

Sıcak, Baharatların Lezzetini Azaltıyor

Baharatları yiyeceklere soğukken veya oda sıcaklığında eklemelisiniz. Birçok baharat, sıcak ortamlara eklediğinizde lezzetini kaybeder hatta acı hale gelir. Bir şeyi soteleyecekseniz, yağı ısıtmadan önce acı baharatlarınızla harmanlayın, ardından tatlı veya yumuşak baharatları doğrudan et veya sebzelere sürün. Yukarıda bahsedildiği gibi, yemeklerin onları emmesine yardımcı olmak için ot-baharat karışımı ve biraz et suyu ile temel bir sos oluşturabilirsiniz. Bu şekilde, ısı onları öldürmeden önce tatlar yiyeceğe emilir.

Yanık otlarla kaplı yemekler sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Bu nedenle sotelediğiniz yemeğinizi yavaş yavaş pişirmeye dikkat edin. Yemeğinizi daha uzun süre kısık ateşte sote edip kızartarak lezzetlerin bozulmasını önleyebilirsiniz.

Nasıl kullanmanız gerektiğini öğrendiğinize göre yemeklerinize vakit kaybetmeden doğru şekilde lezzet katmaya başlayabilirsiniz!

Otlar ve Baharatlar

Hangi sırayla kullanılmalı?



Uçucu yağlar

Doğal çareler arayanlar için...

Lavanta yağının iltihabı önleyici, ağrı kesici ve hücre yenileyici etkiler sağlayan aktif maddeler içerdiği biliniyor. Bakterilerle mücadelede iyi bir oyuncu ve sivilcelere iyi gelebiliyor. Ayrıca saçların sağlıklı uzaması için de öneriliyor.

Okaliptüs iltihabı, şişmeyi ve ağrıyı azaltmaya yardımcı olabilecek bileşikler içeriyor. Cilt sağlığı üzerinde de pek çok yararlı etkisi var.

Zencefil esansiyel yağını güvenli bir miktarda taşıyıcı yağda seyrelterek eklemeye uygulamayı deneyebilirsiniz. Antioksidan özelliğiyle cilt sağlığı için de tavsiye ediliyor.

Fesleğen yağı potansiyel olarak çok çeşitli tedavi edici bileşikler içeriyor. İltihap önleyici özellikteki fesleğen yağının ödemi ve şişkinliği azaltan etkileri de bulunmuş. Vitamin ve mineral içeriğiyle akne tedavisinde iyi sonuçlar alınmasına yardımcı oluyor.

Taşıyıcı Yağlarla Seyreltmeyi Unutmayın

Seyreltilmemiş uçucu yağların doğrudan cilde uygulanması, ciddi cilt tahrişi gibi olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle uçucu yağları önce hindistancevizi yağı, zeytinyağı, jojoba yağı, üzüm çekirdeği yağı, badem yağı, argan yağı, çuha çiçeği yağı gibi bir taşıyıcı yağ ile karıştırabilirsiniz.



Kardashian diyeti

Ne kadar sağlıklı?

Bu ikonik elbiseye girmek için 3 haftada 7 kilo verdi...

Kim Kardashian, New York'taki Metropolitan Sanat Müzesi'nin her yıl düzenlediği yardım galası MetGala'ya Marilyn Monroe'nun tarihi bir elbisesini giyerek katılmıştı. Marilyn Monroe, pırıltılı, dar ve bedenini sımsıkı saran bu elbiseyi sadece bir kez, 1962 yılında ABD Başkanı John F. Kennedy'ye doğum günü şarkısı söylerken giymişti. Bu ikonik elbiseye girmek için 3 haftada 7 kilo veren Kim Kardashian'ın hem uyguladığı diyet hem de gençler için basıl bir rol model olduğu tartışma konusu oldu.

Diyet uygularken günde iki kez sauna kıyafeti giydiğini, koşu bandında koştuğunu, tüm şeker ve karbonhidratları tamamen kesip sadece sebze ve protein tükettiğini söyleyen Kardashian, "Kendimi aç bırakmadım ama çok katıydım" diyor. Peki yaptığı bu diyet ne kadar doğru?



Hızlı diyetin uzun vadede işe yaramadığı biliniyor. Karbonhidrat ve şekerleri kesmek vücut ağırlığında önemli bir düşüşe neden olur ancak kaybolan ağırlığın hepsi vücut yağı değildir. Aşırı terlemeye ve hatta daha fazla dehidrasyona neden olmak için sauna takımlarına eklenen düşük karbonhidratlar, tüm vücut yağının değil, büyük miktarda su ağırlığının kaybolmasına neden olur. Normal bir şekilde yemeye ve sıvı almaya geri döndüğünde su tutma potansiyeli yeniden kazanılacak ve buna eklenecek daha fazla yağ depolaması olacaktır. Bu nedenle, bu hızlı diyetin iyi bir fikir olduğunu düşünenler aslında çok da doğru yapmıyor. Konunun uzmanları böyle bir diyetin uzun vadede işe yaramayacağını, düzensiz beslenme uygulamalarına neden olabileceğini söylüyor.

Kaynak: www.medium.com

Mikro iğneleme

kimyasal peelinglerden daha mı etkili?

Akne için birçok tedavi mevcut ama bazıları bir süre sonra bu durumdan tamamen kurtulurken bazıları yara izleriyle birlikte yaşar. Bir dermatolog kimyasal peeling yaptığında, kişinin cildine kimyasal bir solüsyon uygular ve belirli bir süre bekledikten sonra cildi soyar. Akne ve yara izine yardımcı olmasının yanı sıra cildin üst tabakasını döktüğü için yaşlanma belirtilerini tetikler.

Mikro iğneleme tedavisinde ise doktorlar, cildi küçük iğnelere delerler. Bu yöntem iltihaplı bir süreçten sonra geride kalabilecek yara izlerinin bir kısmını da iyileştirebilir.



Hangi yöntem cilt için daha iyi? Yapılan bir araştırmada daha koyu tenli insanlara odaklanıldı ve klinik olarak teşhis edilmiş yara izleri bulunan, yaşları 15 ila 50 arasında değişen katılımcılar rastgele iki tedaviden birini seçti. Her iki grup da 12 hafta boyunca 2 haftada bir tedavi aldı. Mikro iğneleme tedavisi alan katılımcılar en iyi sonuçları elde ettiler, çünkü bu grubun %73'ü belirgin bir iyileşme gördü. Kimyasal peeling katılımcılarının ise yalnızca %33'ü tedaviden olumlu bir sonuç aldı. Bu oranlar, koyu ten rengini bozabilen daha güçlü kimyasal peelinglerin kullanımına karşı mikro iğnelemenin önemli bir alternatif olabileceğini de ortaya koymuş oldu.

Cilt detoksu

Daha sağlıklı bir cilt için ölü cilt hücrelerini temizlemeye yardımcı olacak cilt bakım rutini benimsemek gerekiyor.

Cilt bakımı ipuçları

- Cilt bakımı, ölü cilt hücrelerinden kurtulmaya ve cilt yaşlanmasının belirtilerini en aza indirmeye yardımcı olabilir.
- Cildi günlük olarak temizlemek, gözenekleri tıkayabilecek yağ, kir ve diğer yabancı maddeleri arındırmaya yardımcı olur. Yıkamaksa bakterilerin cilt yüzeyinden uzaklaştırılmasını sağlar.

- Peeling yapmak ölü cilt hücrelerinin atılmasına yardımcı olur.
- Nemlendirici uygulamak kuruluğu yanı sıra çizgilerin ve kırışıklıkların görünümünü azaltabilir.
- Su tüketerek cildinizin nem dengesini iyileştirebilirsiniz.
- Egzersiz yapmak, kas ve kemiklerin yanı sıra cilt sağlığını da iyileştirebilir. Hareketlilik, yaşlanmanın cilt üzerindeki etkilerini azaltabilir.
- Güneş kremi kullanmak bir kişinin cildi için yapabileceği en önemli şeylerden biridir.
- Araştırmalar, sigara içmenin zaman içinde daha derin yüz kırışıklıklarına, düzensiz cilt pigmentasyonuna ve cilt kuruluğuna neden olabileceğini gösteriyor.
- Uykusuzluk da cildi olumsuz etkileyebilir. Uykusuz kalmamaya dikkat edin.

İnatçı yağlar

Fazla kilolardan yani yağlardan kurtulmak zaten yeterince zor, hele bir de inatçılarsa...

1. Sürdürülebilir kalori açığı

Yağ kaybetmek için harcadığınızdan daha az kalori almanız gerekir. Metabolik adaptasyonlar nedeniyle en az 3 hafta boyunca kilo kaybı her durduğunda kalori alımını 50-150 kalori azaltmanız gerekeceğini unutmayın.

2. Egzersiz

Direnç antrenmanı, en önemli egzersiz formunuz olmalıdır.



3. Düşük karbonhidratlı diyetler

Düşük karbonhidratlı diyetler, karbonhidratlardan alınan toplam günlük enerjinin %40'ının üst sınırı olarak tanımlanıyor.

4. Sabırlı olun

Uzun diyetin sonunda vücut her zaman inatçı yağlara dokunacaktır. Vücudunuza, inatçı bölgelere ulaşma şansı vermelisiniz. Başarana kadar sabırla ilk üç kuralı uygulayın.

Ne yediğin mi? Ne zaman yediğin mi?

Sizce hangisi kilo vermenize yardım eder?

Kısıtlı beslenme, aralıklı beslenme ya da aralıklı oruç diyeti... Son zamanlarda diyet yapmak isteyenlerin en çok karşılaştığı terimler bunlar ama aslında hepsi aynı şeyi ifade ediyor. Yemeğinizi ne zaman yediğinizin ne yediğinizden daha önemli olduğunu savunan bu yaklaşım, tüm kalorilerinizi her gün 'yeme penceresi' olarak adlandırılan belirli bir zaman çerçevesinde tüketmek anlamına geliyor.

Döngünün zaman kısıtlı beslenme olarak nitelendirilmesi için kalori tüketmeden en az 12 saat geçirmeniz gerekiyor. Örneğin, akşam 8'den sabah 8'e kadar olan bir gece orucu. Ama görünüşe göre yeme aralığı ne kadar kısaysa ve oruç aralığı ne kadar uzunsa, o kadar iyi sonuç alınıyor.

Beslenmenin kalitesi her zaman için önemli ancak bazı araştırmaların



gösterdiği sonuçlar, ne zaman yediğinizin ne yediğinizden daha önemli olduğunu destekler nitelikte. Bunun temel dayanağı ise bir lokma bile olsa bir şey yediğinizde, tamamlanması saatler süren bir sindirim, emilim ve metabolizma sürecinin tetiklenerek her seferinde vücudu daha çok yıpratması.

Sağlıklı beslenme uzmanları her şeye rağmen en iyi genel sağlık sonuçları için taze meyve ve sebzeler, yağsız proteinler ve sağlıklı yağlar içeren dengeli bir beslenme öneriyor. Zaman aralıklı beslenmede kalori hesabı yapmaya gerek olmasa da elbette abur cuburları sınırlamak sağladığınız faydayı artırır. Meyve suyu, kahvaltılık gevrekler, enerji/protein barları, işlenmiş gıdalar, mısır şurubu/fruktoz/sukroz, kızarmış yiyeceklerden ne kadar uzak durursanız o kadar iyi.

Kaynak: <https://medium.com/>

Metabolizmanızı şaşırtın

Beslenme şeklinizi değiştirerek metabolizmanızı dengeleyebilirsiniz.

Modern beslenme alışkanlıkları, metabolizmamıza ve sağlığımıza zarar vererek, işlev bozukluğu ve hastalık döngüsünü körükliyorlar. Bu döngüyü kırmanın yolu belirli aralıklarla beslenme düzenimizde yapacağımız değişiklikler olabilir. İşte 2 farklı öneri:

Aralıklı Oruç

Aralıklı oruç, hücrelerinizi insülin gibi hormonlara karşı duyarlı hale getirebilir, diyabet ve kalp hastalığı riskinizi azaltabilir. Kan basıncınızı ve kolesterol seviyenizi düşürür. Vücudunuzun aralıklı oruca uyum sağlaması için ona zaman tanımanız gerekir. Oruca daima yavaş



başlamalısınız. Aralıklı oruca başlamak için 12 saatlik hızlı bir başlangıç hedefleyip, ilerledikçe 14, hatta 16 saate kadar çıkarabilirsiniz.

Ketojenik Beslenme

Son birkaç yıldır moda olan "Keto" diyetlerini, insanlar genellikle hızlı kilo vermek için kullanıyorlar. Aslında ketoza ulaşmak için izlemeniz gereken bir "keto diyeti" yok. Her gün belirli bir oranda karbonhidrat, yağ ve protein tüketerek ketoza ulaşırsınız.

Ketojenik beslenme doğru şekilde yapıldığında, insanların kilo vermesine yardımcı olmaktan çok daha fazlasını yapar. Vücuttaki iltihabı azaltır, enerjiji iyileştirir ve genel olarak vücudunuzun daha yüksek bir performansla çalışmasına yardımcı olur.

Kaynak: <https://keycellularnutrition.medium.com>

Ne biri ne diğeri!

Günümüzde birçok insan, daha sağlıklı olmak ve kilo vermek için "temiz yemeyi" tercih ediyor.

Son on yılda popülaritesi hızla artan temiz yemek hareketinin net bir tanımı yok. Genel olarak katkı maddeleri, koruyucu maddeler, rafine ve işlenmiş bileşenler içermeyen yiyecekler temiz olarak tanımlanıyor diyebiliriz. Bazıları daha az kısıtlayıcı bir yaklaşım seçerek işlenmiş gıdaları sınırlandırırken, daha fazla meyve ve sebze ve yüksek kaliteli proteinli gıdalar yemeyi tercih ediyor. Kimileri daha kısıtlayıcı davranarak süt, glüten ve şeker gibi yiyecekleri tamamen bırakıyor.

Aşırı gıda kısıtlamasına neden olabiliyor

Ancak araştırmalar, temiz beslenmenin aşırı gıda kısıtlamasına neden olabileceğini ve bunun da besin eksikliklerine ve sosyal ilişkilerin kaybolmasına yol açabileceğini öne sürüyor. Bu aynı zamanda zihinsel sıkıntıyı da beraberinde getirebilir. Temiz beslenme takıntısı zihin veya beden

için sağlıklı olmasa da besin açısından yoğun, sağlıklı bir beslenme tarzı önemlidir. Bir kişinin beslenme düzeni tüm besin gruplarından yiyecekleri içerdiği sürece endişe edilecek bir durum olmayabilir. Önemli olan sağlıklı, dengeli bir beslenme yaklaşımıdır.

Kaynak: <https://www.medicalnewstoday.com/>



Beslenme psikiyatrisi

Zihin sağlığı için alışılmadık bir yöntem...

Sevdiğimiz yiyecekleri yemenin bizi mutlu ettiği bir gerçek. Hatta iyi hissetmediğimiz birçok zaman kurtarıcı olarak yemeklere sarılıyoruz. Peki ya gıda ve gıda takviyeleri, zihinsel sağlık bozukluklarının tedavisinde de alternatif bir yöntem olabilir mi? Cevap evet ve bu yöntemin adı 'beslenme psikiyatrisi'.

Gıda ilacınız, ilacınız gıdanız olsun

Beslenme psikiyatrisi, depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi zihinsel sağlık durumlarını tedavi etmek için gıda ve takviyeleri kullanmaya odaklanır. Yüzyıllar önce, büyük filozof Hipokrat, "Gıda ilacınız, ilacınız gıdanız olsun" demişti.

Beslenme psikiyatrisini savunanlar, bağırsak ve beyin arasındaki yadsınamaz bağlantıyı, gıda-ruh hali bağlantısını, gıdanın bağırsaklık fonksiyonuna etkilerini, gıdadaki mineraller ve besinler arasındaki bağlantıyı, bunların genel sağlığımızı etkileyen iltihaplanmaya neden olma veya engelleme üzerindeki rollerini kabul ederler. Ayrıca aşırı miktarda işlenmiş gıdalarla dolu

beslenmenin depresyon, anksiyete ve diğer zihinsel sağlık sorunlarının suçlusunu olduğunu da benimserler.

Çok sayıda insan sağlık konusunda bilinçli olduklarına inansa da tükettikleri bazı gıdaların tehlikelerinden aslında habersizler. Örneğin, Batı tarzı beslenme sağlıksız çoklu doymamış yağ asitlerinden ve trans yağlardan oluşur. Kızarmış yiyecekler, yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren yiyecekler gibi basit karbonhidratların fazlalığı, maya özü, aspartam ve doğal aromalar gibi gıda katkı maddeleri ile doludur. Araştırmalara yapraklı yeşil sebzeler, meyveler, kabuklu yemişler ve tohumlar, sağlıklı tahıllar, açık deniz balıkları ve yağsız hayvansal protein açısından zengin bitki bazlı beslenmenin sağlık açısından daha faydalı olduğunu gösteriyor.

Doğru gıda, beyninizin en iyi şekilde çalışması için doğru besin öğelerini sağlar, bu nedenle vücudunuza ne eklediğinizin farkında olmak son derece önemlidir. İşte bu nedenle zihinsel sağlık sorunları olanlar için beslenme psikiyatrisi, semptomların hafifletilmesinde dönüm noktası olabilir.

Kaynak: <https://medium.com/>

Rutin = Mutluluk

Zamansız yaşamak sizi mutlu ediyor olabilir ama bilim belli bir rutine uyan insanların daha mutlu olduğunu söylüyor.



"Hadi canım sen de", diyenleriniz vardır elbette ama araştırmaların tarafı belli. Sağlıklı rutinler stresi azaltır, ruh halini yükseltir, mutluluğu artırır ve fiziksel sağlığı iyileştirir diyen araştırmalar, bu kadarla da kalmıyor. Araştırmalara göre tutarlı bir yatma ve uyanma saatini korumak, daha uzun ve daha sağlıklı uykuyu teşvik ediyor. Daha iyi uyuyan insanlar daha fazla egzersiz yapma, daha iyi ve daha az yeme eğilimi göstererek kilolarını daha kolay kontrol edebiliyor. Rutinler bilişsel işlevi destekleyerek, sağlığı iyileştirirken anlamlı etkinlikler ve sosyal fırsatlar sağlayabiliyor.

Tüm bunlar iyi, güzel ama rutinler nasıl mutluluk getiriyor diyorsunuz,

değil mi? İşte bilimin yanıtı: Düzenli rutinler, insanların günlük yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarını ve sağlıklarını yönetmede olumlu adımlar atabileceklerini hissetmelerine yardımcı olarak onlara mutluluk veriyor!

Siz de rutinleriniz olsun istiyorsanız, planlamanız gereken sağlıklı aktiviteler listenizin başında, her sabah yataktan kalktıktan hemen sonra ve tabi her gün aynı saatte, dışarıda vakit geçirmek olmalı. Doğal gün ışığı, uyku-uyanıklık döngünüzü yöneten sirkadiyen ritmi etkileyen en güçlü kuvvettir.

Kaynak: medium.com

Sakinleşmek için 60 saniye yeter

Hiç gerçekten sinirleniyor musunuz? Öfkenizi ilk ortaya çıktığında susturabilseydiniz harika olmaz mıydı?

Bunun basit bir yolu var; 60 saniyenizi ayırmanız yeterli.

Kızgın hissetmenize izin verin

Öfkeliyken kendinize kızgın olmadığınızı söylemeye çalışmak, inkar etmeye çalışılan her duyguda olduğu gibi öfkenizi daha da güçlendirir. Bu nedenle kızgın olduğunuzu kabul edin ve eğer uygunsa öfkenizi başkalarından da saklamayın.

Çaresiz hissetmenize izin vermeyin

Ne zaman sinirlensek, bunun bize yapılmış bir şey olduğunu düşündüğümüzü hiç fark ettiniz mi? İnsanlar ve olaylar bizi "kızdırıyor", bu duygunun masum kurbanları olduğunuzu düşündürüyor. Bu yüzden, sizi kızdıran şey hakkında kendinize anlatacağınız hikaye, o öfkeyi ya daha fazla alevlendirebilir ya da yavaş yavaş dağılmasına izin verebilir. Bu gerçekten size bağlıdır.

Duyusal zekayı (EQ) uygulayın

Hem kendi duygularınızı anlamak ve kabul etmek hem de başkalarını anlamak ve empati kurmak için EQ'ya ihtiyacınız var. Trafikte önünüze geçmeye çalışan kişi, sevdiği biri hasta olduğu için aceleyle hastaneye gidiyor olabilir. Hakaret ettiğini düşündüğünüz meslektaşınız bunu öyle görmemiş olabilir. Kötü bir gün geçiyor olabilir ya da gerçekten size yönelik olmayan bir şeyi kişisel olarak alıyorsunuzdur. Diğer kişiye empatiyle yaklaştığınızda uygunsuz öfkeye kendi öfkenizle yanıt verme eğilimini bastırırsınız.

7 Pasif-agresif davranış örneği

Çevrenizde hiç pasif-agresif davranış örnekleri sergileyenler var mı?

O da ne demek diye sorarsanız, gizli bir saldırganlık biçimi olan bu durum, özellikle doğrudan çatışmadan kaçınmak istediklerinde birçok insanın zaman zaman kullandığı yaygın bir başa çıkma mekanizmasıdır. İşte örnekleri:

Geç kalma

Sık gecikme, saygısızlık göstermenin bir yolu olabilir. Rahatsız edici durumlardan kaçınmanın veya bir kişinin daha az önemli hissetmesini sağlamanın bir yolu da olabilir.

Kaçınma

İnsanlar saldırganlıklarını açıkça söylemeden göstermek için birçok farklı kaçınma stratejisi kullanırlar. Birinin çağırısına geri dönmekten kaçınmak, belirli tartışma konularından kaçınmak ve sosyal bir ortamda birine yaklaşmamak, 'görmezden gelme'nin farklı ve saldırgan yollarıdır.

Sahte nezaket

Bazen insanlar kızgınlıklarını göstermek için görünüşte nazik davranışlarda bulunurlar. Sevdiği kişinin doğum gününü unutmasına sinirlenen biri, o kişinin doğum gününü kutlamak için fazla çaba sarf ederek böyle önemli bir olayın asla görmezden gelinmemesi konusunda yorumlar yapabilir.

Alay

Bir kişi alaycılığı başkalarını cezalandırmak için bir araç olarak kullandığında bu pasif-agresif olabilir. Sevilen birinin duygularıyla veya kişilik özellikleriyle ilgili alaycı bir şekilde konuşabilirler.

Sessizlik

Sessiz muamele, bir kişinin aktif olarak hiçbir şey yapmadan başkasını cezalandırmasına izin verir. Çağrılarını veya e-postalarını tamamen görmezden gelebilir, yalnızca belirli konular hakkında konuşmayı reddedebilir veya zaman zaman seçici olarak geri çekilebilirler.

Yorum yapma

Olumsuz yorumlar, yaygın bir pasif saldırganlık biçimidir. Örneğin, bir kişi flört hayatı veya kilosunu gibi karşısındakini rahatsız ettiğini bildiği bir konuda yorum yapabilir ve kişiyi incitmek için bunu kurnazca kullanabilir.

Sahte yetersizlik

Bu durum, bir kişinin hoş olmayan bir görevden kaçınmanın veya başka bir kişiyi cezalandırmanın bir yolu olarak beceriksizmiş gibi davranmasıdır.

Pasif olsa da bu davranışlar saldırganca olabilir. Sürekli maruz kalmak güven yıkıcı ve stres yaratıcıdır. Önemsenen kişilerin duygularınızı tanımasını ve bunlara yanıt vermesini zorlaştırarak, iletişimi olumsuz etkiler ve ilişkilere sürekli olarak zarar verebilir.

Kaynak: <https://www.medicalnewstoday.com/>



Anoreksiya - Bulimia fark nedir?

Her ikisi de yeme bozukluğu hastalıkları olan anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza genellikle karıştırılır ve yan yana telaffuz edilir. Oysa birçok özellikleri iç içe geçmiş olsa da bu iki hastalık birbirinden farklıdır.

1. En önemli ayırt edici özellikleri anoreksiyası olan bir kişinin kilo vermek veya kilo almaktan kaçınmak için stratejiler kullanabilmesidir. Anoreksiyası olan bazı kişiler ciddi şekilde zayıf olabilir, işin kötüsüyse bu gerçeğin farkında değildir hatta kendini kilolu sanır. Bulimisi olan bir kişi ise aşırı yeme ataklarının ardından tipik olarak yiyecekleri vücudundan atmak için stratejiler kullanır.

2. Anoreksiyası olanlar çok az yemek yer ve kalorisi yüksek gıdalardan kaçınır. Yedikleri ve vücut ağırlıkları konusunda dürüst değildir. Farkındaysa, ne kadar ince olduklarını belli etmemek için bol giysiler giyer.

3. Açlığı azaltmak için ilaç alır. Kilosunu sık sık tartar. Bayılmaya bile neden olabilecek şekilde aşırı egzersiz yapar.

4. Bulimia kendini, kişinin daha sonra arınmak isteyeceği tekrarlayan tıknırmasına yeme atakları ile gösterir. Aşırı yemenin ardından kusmaya, müshil kullanmaya veya tüketilen kalorileri ortadan kaldırmak için lavman almaya kadar giden bulimia ile yaşayan insanlar normal hatta biraz fazla kiloda bile olabilir. Yeme bozukluğu olabileceğinden şüphelenen herkes profesyonel tıbbi yardım almalıdır. Sağlık profesyonelleri beslenme ve psikolojik yardım sağlayabilir.

Kaynak: <https://www.medicalnewstoday.com/>

Sürekli yorgun hissediyorsanız, işte nedeni!

Sürekli yorgun, halsiz, bitkin misiniz? Günümüzde bu sorundan hemen herkes muzdarip.

Bu konuda karşılaşılan en yaygın üç neden ise şöyle:

Kan şekeri dengesizliği

Gün boyunca kan şekeri seviyelerini koruyamamanın yorgunluğun en yaygın nedeni olduğu belirtiliyor. Kan şekeri dengesizliğinin yaygın belirtileri arasında düzenli ve açıklanamayan yorgunluk, zayıf hafıza ve/veya konsantrasyon, özellikle tatlı veya nişastalı yiyecek isteği, sabah uyanmada zorluk, depresyon/anksiyete/sinirlilik ve baş ağrısı yer alıyor. Bunlara ek olarak, birkaç saat yemek yemeden durmakta zorlanıyorsanız, emin olmak için doktorunuza başvurabilirsiniz.

Gluten intoleransı

Gluten intoleransı, çölyak hastalığından farklı olduğundan bu intolerans için "çölyaksız gluten duyarlılığı" da deniliyor. Yani çölyak olmadığınız halde glutenli bir gıda tükettiğinizde rahatsız oluyorsanız sizde gluten intoleransı var demektir. Çölyak dışı glüten duyarlılığınız (NCGS) varsa bir gün yorgunluk, tükenmişlik hissi, başka bir gün şişkin bir mide veya burun tıkanıklığı yaşayabilirsiniz. Bundan emin olmak için doktorunuz danışarak gerekli testleri yaptırabilirsiniz.

Bağırsak disbiyozu

Bağırsaklardaki kötü bakteriler, bağırsak zarına zarar vermek de dahil olmak üzere çeşitli şekillerde kargaşaya neden olur. Sonuç, iltihaplanma ve "sızdıran" bir bağırsaktır. Bağırsak sızıntısı olduğunda, kana giren bakteriler etkili bir şekilde tüm bölgelere erişir ve toksik bir madde salgılar. Sıklıkla sorunun temelinde bu iltihap vardır. İltihaplı bir bağırsak bozukluğunuz varsa, kronik yorgunluk geliştirme riskiniz daha yüksektir. Bunu öğrenmenin tek yolu ise yine doktor kontrolünden geçmektir.

Kaynak: <https://medium.com/>



Gece mideniz kazındığında...

Geceleri ne yersek içimiz rahat uyuyabiliriz diyorsanız, işte size altı sağlıklı akşam yemeği seçeneği...

Diyelim ki bütün gün yemek için zamanınız olmadı. Bu durumda saat geç de olsa bir şeyler yeseniz iyi olur; çünkü gece açlığı vücut için stres yaratır. Dikkat etmeniz gereken şeyse, yemek yedikten en az bir saat sonra yatmak ve sağlığa zarar vermeyecek doğru ürünleri seçmek.

Yağsız balık

Az yağlı beyaz balık, geç bir akşam yemeği için ideal bir seçenektir. Ama elbette yağda kızartılmamalı, buharda veya fırında baharatlarla pişirilmelidir.

Süt ürünleri

Açlıktan uyuyamıyorsanız, bir bardak kefir içebilirsiniz. Bu ürün, bir kişinin yiyecek ihtiyacını kolayca karşılar, bağırsak mikroflorasını normalleştirir ve hatta yatıştırır. Daha doyurucu

bir şey istiyorsanız, katkısız doğal yoğurt alın, içine çilek ve fındık koyun. Böylece açlığınız hemen geçecektir.

Beyaz et

Tavuk göğsü veya hindi eti, akşam yemeği için en iyi arkadaş olabilir. Balıkta olduğu gibi, tavuğu ya da hindiyi fırında, buharda veya ızgarada pişirin. Yemeği bir garnitür sebze veya hafif bir salata ile tamamlayın. Porsiyon boyutuna dikkat etmeyi unutmayın.

Yumurta

Omllet veya çırpılmış yumurta sadece sabahları değil, akşamları da iyidir. Mideniz boşsa ve bir şeyler yemeniz için size baskı yapıyorsa, biraz yeşillik ve biberle bir omllet hazırlayın. Biraz peynir ekleyebilirsiniz; ekmeksiz yemeyi tercih edin.

Fındık

Besleyici ve sağlıklı bir ürün, geç bir atıştırma için oldukça uygundur. Küçük bir avuç badem veya fındık sadece açlığı gidermekle kalmaz, aynı zamanda vücuda magnezyum ve B vitaminleri de sağlar. Dikkatli olun, fındığın kalorisiz yüksektir. Bu nedenle, sekiz parçadan fazla yememeye çalışın. Fındığı kefir veya doğal yoğurt gibi proteinlerle desteklemek daha iyidir.

Sebzeler

Geceleri beyaz et ve balığı sebzelerle birlikte tüketebileceğiniz gibi sebzeleri baharatlar, sarımsak ve az miktarda yağ ilavesiyle fırında pişirip de yiyebilirsiniz.

Kaynak: <https://medium.com/>

Paul McCartney'den formda kalmak için 3 ipucu



Bundan 60 yıl önce Paul McCartney, Beatles grubu içinde besteci, başçı ve solist olarak öne çıkarak şöhreti yakaladı. Bugün hala dinç ve enerjik olabilmesiyle gündemde. Peki bunu nasıl başarıyor?

1. Zemin Egzersizleri ve Köpük Rulo Yuvarlama

Kişisel antrenörünün yardımıyla McCartney yerde esneme hareketleri yapıyor. Vücut ağırlığı egzersizleri ve köpük rulo yuvarlama da yaptığı fiziksel aktivitelerden. Çapraz antrenmanı da ihmal etmiyor ve biraz da koşuyor.

2. Yoga

Paul McCartney, yoganın büyük bir

Siz de yıllara meydan okumak için bu 80'lik delikanlının hayat felsefesine uygun yaşamayı deneyebilirsiniz.

hayranı ve bunu "yoga çocukları" olarak adlandırılan bir grup arkadaşıyla düzenli olarak yapıyor.

3. Meditasyon

Ünlü müzisyen, yıllar önce The Beatles ile Hindistan'dayken tanıştığı meditasyon için 'ömür boyu sürececek bir hediye' diyor. Yakın zamanda kendisine şu soru sorulmuştu: "Hala meditasyon yapıyor musunuz ve bunun yaşamınız üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?" Cevabı ise "Evet, bence harika! Gün içinde bir tür hareketsiz an elde etmek her zaman çok iyidir. Yoğun bir programda bile olsam bir fırsatını bulup bunu yapmaya devam ederim."

Kaynak: <https://medium.com/>



Selenyum, vücuttaki birçok önemli fonksiyon için olmazsa olmaz bir mineral. Üreme, tiroid hormon metabolizması ve DNA sentezinde önemli bir rol oynayan enzimlerden ve proteinlerden oluşuyor. Selenoproteinler denilen bu enzim ve proteinler ayrıca vücutta serbest radikaller olarak adlandırılan zararlı

Selenyum yaşlanmayı yavaşlatıyor mu?

parçacıklara karşı korunmaya yardımcı olan güçlü antioksidanlar olarak da işlev görüyor. Serbest radikallerin, yaşlanmaya ve yaşa bağlı sağlık koşullarına yol açan hasarlara neden olduğunu biliyoruz.

- 2018 tarihli bir incelemeye göre, selenyum yaşlanmayla savaşılabılır ve tümörler, kardiyovasküler hastalıklar ve nöropsikiyatrik bozukluklar gibi yaşa bağlı sağlık sorunlarını önleyebilir. Bazı araştırmacılar selenyumun yaşlanma ile yakından ilişkili olan kronik iltihabı azaltabileceğine de inanıyor.
- 2021'de yapılan bir başka inceleme, selenoproteinlerin, yaşlandıkça biriken yanlış katlanmış proteinleri

kontrol etme ve ortadan kaldırmada önemli bir rol oynadığını buldu.

- Uzmanlar ayrıca selenyumun, antioksidan enzimler glutatyon peroksidaz ve tioredoksin redüktazı uyararak cildi ultraviyole oksidatif strese karşı koruduğuna inanıyor.

Günlük ne kadar alınmalı?

Yetişkinler günde 55 mcg selenyuma ihtiyaç duyar. Ancak hamile kadınların 60 mcg tüketmesi önerilir. Emzirme döneminde selenyumun 70 mcg'ye daha da artması gerekir. Neyse ki selenyum fasulye, mercimek, pirinç, haşlanmış yumurta, tavuk, süzme peynir, tam buğday ekmeği gibi bir kişinin beslenmesine kolayca dahil edebileceği çeşitli gıdalarda bulunur.

Kaynak: <https://www.medicalnewstoday.com/>

Yaşlandıkça kokular azalır mı?

Koku nedense görme veya işitme gibi daha belirgin bazı duyularımızdan daha az önemseniyor. Oysa yaşlandıkça, koku alma duyumuzla ilgili hücreler de sendelemeye başlıyor.

Koku alma duyusunun azalmasının çevresel toksinlere daha uzun süre maruz kalma, daha düşük hücre yenileme oranları, DNA hasarı, bazı ilaçlar gibi birçok nedeni var elbette. Bu durumun bir adı da var: yaşa bağlı koku alma bozukluğu veya presbiosmi. Koku alma bozukluğunun 60 yaşın üzerindeki kişilerin %6'sından fazlasını etkilediği tahmin ediliyor.

Önlemek ve yavaşlatmak için neler yapılabilir?

- İlginç gelebilir ama önlemek için tavsiye edilen yol egzersiz yapmak. Neden dersiniz, haftada en az bir kez yapılan egzersiz, daha yüksek egzersiz sıklığına sahip yetişkinlere kıyasla 10 yıllık azalmış koku tanımlamasına işaret ediyor.

- Yapabileceğiniz bir diğer şey ise koku eğitimi. Bu nasıl oluyor dersiniz, gül, okaliptüs, limon ve karanfil gibi yoğun kokularla çalışabileceğiniz eğitim seansları deneyebilirsiniz.

Ardından, farklı kokuları mümkün olduğunca kısa süre koklayarak tanımlamaya ve ayırt etmeye çalışırsınız.

- 50'li ve 60'lı yaşlardaki bireyler de dahil olmak üzere, 3 ila 6 ay arasında süren koku alma eğitiminin ardından koku tanımlama, eşik ve ayırt etmede iyileşmeler belgelenmiş. Bu nedenle özellikle yaşa bağlı koku kaybı yaşayan yetişkinler için, koku alma eğitimi bilişsel ve kalite sağlayabilir.

Kaynak: <https://medium.com/>

Söz uçar, müzik kalır

Şarkıların inanılmaz gücü anıları tetikliyor...

Amerikalı klasik pop ve caz şarkıcısı Tony Bennett, geçen yıl One Last Time: An Evening With Tony Bennett ve Lady Gaga konseri için 95 yaşında sahneye çıktığında Alzheimer hastalığıyla ciddi bir savaşın içindeydi. Öyle ki canlı performansla giderken nerede olduğu, ne yaptığı ve neden yaptığı konusunda sık sık kafası karışmıştı. Peki ne oldu dersiniz? Piyanist başladığı anda eski şarkılar sanki hiçbir şey değişmemiş gibi Bennet ile birlikte hayata döndü.



Nasıl mümkün olabilir?

Aslında oldukça basit: Sevdiğimiz şarkılara eşlik ederiz, onları tekrar tekrar söyleriz çünkü ruhlarımız için önemlidirler ve bu nedenle, çocukluktan kalma bir anı gibi beyne sabit kodlanırlar. Öte yandan dün öğle yemeğinde ne yediğimiz bizim için o kadar önemli değildir. Ritim ve kafiye bu durumda elbette yardımcı oluyor. Bilim adamları bunu şöyle açıklıyor: Beynin müzikal hafıza ve işleme ile ilgili bölgeleri, örneğin beyincik, hastalığın seyrinin çok sonraki safhalarına kadar Alzheimer veya bunamadan etkilenmez.

Kaynak: <https://medium.com/>

Yoga sonrası...

Zerdeçal

Araştırmalar, zerdeçalın vücuttaki iltihaplanmayı azaltabileceğini, dolayısıyla zorlu bir egzersiz veya güçlü yoga uygulamasından sonra özellikle değerli olabileceğini gösteriyor.

Avokado

Kasları onarmak ve metabolizmanızın en iyi şekilde çalışmasını sağlamak için smoothie'nize yarım adet kadar avokado ekleyin. Sağlıklı yağlarla dolu avokado, tarifinize lezzet, sağlık ve kıvam katacak.



Smoothie'nize dahil edebileceğiniz malzemeler...

Ispanak

Bitki bazlı müthiş bir demir kaynağı olan ıspanaktan bir veya iki avuç ekleyerek smoothie'nizin besin değerini artırabilirsiniz.

Muz

Glikojen depolarınızı yenilemek için muz gibi sağlıklı karbonhidratlar idealdir.

Meyveler

Antioksidanlarla dolu ve lif oranı yüksek olan meyveler, smoothie'nizi doğal olarak tatlandırmak için iyi bir seçimdir.

Hindistan cevizi suyu

Hindistan cevizi suyu, sıvı almak için iyi bir seçim olabilir. Kalp ve kas sağlığı için gerekli olan hem magnezyum hem de elektrolitler açısından zengindir.

Kaynak: <https://medium.com/>

Ağırlık kaldırmak ömrü uzatır mı?



British Journal of Sports Medicine'de yayınlanan ve minimum kuvvet antrenmanının erken ölüm riskini beşte bir oranında azaltabileceğine dikkat çeken yeni bir çalışma bulunuyor.

Bu konuyla ilgili olarak Japon araştırmacılar ABD, Avrupa, Asya ve Avustralya'da yapılan 16 çalışmayı inceledi. Yapılan analizin gerçekten şaşırtıcı. Haftada 30 dakika kadar 'hafif' ağırlık kaldırma yapanlarda, herhangi bir nedenden dolayı ölümün onda bir ila neredeyse beşte bir daha düşük olduğu görüldü. Özellikle kalp krizi, felç, kanser,

diyabet ve akciğer kanserinden ölme olasılıkları daha düşüktü.

Ama altını çizmek gereken önemli bir nokta var. Kuvvet antrenmanı yoğunluğunun çok fazla olmaması gerekiyor. Örneğin, kazma kürekle haftada on dakika bahçe işleri yapmak bile daha düşük erken ölüm riskiyle ilişkilendiriliyor. Araştırmacılara göre kuvvet antrenmanı ve kardiyolojik aktiviteleri birleştirildiğinde, kardiyovasküler hastalık, kanser ve diyabet nedeniyle erken ölüm riskini yüzde 40 azalıyor. Unutmamak gereken bir şey daha; araştırma kuvvet antrenmanı ve uzun ömür arasındaki ilişkiyi güzel bir şekilde vurgulasa da bu bir neden – sonuç ilişkisi içermiyor. Yani ağırlık kaldırmak doğrudan daha uzun ömür ile sonuçlanır gibi kesin bir yaklaşım, elbette gerçekçi olmayacaktır.



3 hafif sırt egzersizi!

Kolay hareketlerle sırt ağrısı önleme planı...

1. Yana Doğru Yükseltme (Side step-up)

Sağlam bir sehpa, basamak veya merdivenin yanında dik bir şekilde durun. Bir ayağınızla yana doğru adım atın, platformun üzerine düz bir şekilde basın. Ayağınızın üzerinde güçlü bir şekilde durun ve kendinizi yukarı itmek için nefes verin. Düz bir pozisyonda durmayı sağlayın. Dizinizi desteklemek için kalça kaslarınızı sıkın. Ardından ayağınızı yere geri bırakın. Bu, karnın derinliklerinde yatan ve bel omurgasının her iki yanında yer alan dikdörtgen şeklindeki kaslar olan QL'nin (Quadratus Lumborum) devreye girmesine ve sert belden çok ihtiyaç duyulan hareketlerin elde edilmesine yardımcı olacaktır. Her iki tarafa 2 set 10 tekrar ile başlayabilir ve tolere edebildiğiniz kadar ilerleyebilirsiniz.

2. QL Yürüyüşü

Yere oturup bacaklarınız öne doğru uzatın. Omurganızı dik tutup, kalçaları hafifçe hareket ettirerek yavaşça öne doğru ilerleyin. On defa ileri gittikten sonra hareketi geriye

doğru tekrarlamayı deneyin. Üç set tekrarlayabileceğiniz bu egzersiz biraz komik görünse de QL grubunu güçlendirme ve çekirdeğin derin arka kaslarını uyandırma konusunda harika bir iş çıkarıyor.

3. Yan Plank ile Bacak Kaldırma

Bu hareket sizi ilk ikisinden bir seviye öteye taşıyacak ama merak etmeyin, yapabilirsiniz. Gerekirse, dizlerinizin üzerinde başlayın. Yan vaziyette uzanın ve tek temas noktası ayağınız olacak şekilde kendinizi dirseğinizin üzerine bırakın. Çekirdek kaslarınızın devreye girdiğinden ve kalça kaslarının birlikte sıkıldığından emin olun. Ardından üst bacağınızı yavaşça tavana doğru 30-50 cm kadar kaldırın. Topuğun ayak parmaklarıyla aynı hizada kalması için üstteki bacağınızı içe doğru döndürün. Bu, kalça kaslarınızın devreye girmesine de yardımcı olacaktır. Önerilen tekrarları tamamladığınızda veya yorgunluk nedeniyle formunuzu kaybetmeye başladığınızda, kısa bir süre dinlenebilirsiniz.

Kaynak: <https://medium.com/>

Kazasız belasız antrenman yapmak

Deneyimli sporcuların bile körü körüne yaptığı bazı yaygın hatalardan kaçınarak daha güvenli bir şekilde vücudunuza direnç kazandırmanız mümkün. İşte bunun için gerekli olan ipuçları...

Nelere dikkat etmeli?

1. Vücuda ağırlık yükleyerek çok fazla egzersiz yapmaya devam ettiğinizde incinmeniz ve yaralanmanız kaçınılmaz. Çok fazla barfiks yapmaktan omuz ve dirsek sorunları yaşayanları duymuşsunuzdur. İşte bu nedenle antrenmanınızı planlarken her kas grubu için belirli bir antrenman süresi, set, tekrar, yoğunluk ve dinlenme süresi belirleyin. Tek bir bölgeye yoğunlaşmadan daha dengeli bir plan yapmaya çalışın.

2. Birçok sporcu, daha fazla kas hipertrofisi geliştiren hareketlere fazla dikkat etse de hareketlilik ve esneklik sağlayan hareketleri önemsemiyor. Bazı gruplarda hareketlilik yoksa ve birlikte çalıştığı kas grubunu fazla çalıştırırsanız, sakatlanmaya davetiye çıkarıyorsunuz demektir. Bunu önlemek için, rutininize birkaç hareket ve esneme egzersizi eklemeniz gerekir.

3. Düzenli bir tıbbi kontrolün ne kadar önemli olduğunu hatırlatmakta da fayda var. Egzersizlerinizi doğru şekilde yapmanız da mesela spor salonu dışına çıktığınızda duruşunuz bozuluyorsa, bu omurganız açısından iyi olmayabilir. İşte bu gibi nedenlerle düzenli olarak uzman kontrolünden geçmeyi ihmal etmeyin.

Kaynak: <https://medium.com/>

Mumlarla yılbaşı atmosferi

Mumlar mekanlara dinginlik, huzur ve romantizm katıyor. Evinizde yılbaşı atmosferini tamamlamak için siz de mumlardan yardım alabilirsiniz...



Küçük saklama kavanozları içine mum yerleştirebilir ya da etraflarına doğal ipler ve çam yaprakları bağlayabilirsiniz.

Mumluklar içinde farklı yükseklikte renkli mumlar yerleştirerek dekoratif bir görünüm elde edersiniz.

Küçük çiçek saksılarını mumluk olarak kullanabilir içlerine çam dalları ya da kuru otlar koyabilirsiniz. İçlerinden sarkıtacağınız yılbaşı süsleri ile şık bir köşe yaratabilirsiniz.



Teosole Zeytinyağı ile tanışın!

750+ Yüksek Polifenollü ve Erken Hasat, Soğuk Sıkım Zeytinyağı Çeşitleri



Mutlu Yullar



PINAR