

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2020-02

ŞEFTALİ

HORMONLARI DENGELİYEN 10 BESİN

BİR GÜNE NE KADAR LİF SIĞAR?

KOVBOY DİYETİ

100 KALORİ ALTINDA ATIŞTIRMALIKLAR

SEBZE-MEYVE KURUTMANIN İNCELİKLERİ

3D ET MÜMKÜN MÜ?

POZİTİF EBEVEYN NASIL OLUNUR?

Fit atıştır malıklara

AÇ BITİR TAM GELİR



PINAR



Merhabalar,

Yaşadıklarımız, hayata yeni anlamlar yüklememize neden oluyor. Koşturmaktan, zamansızlıktan, önemli ve öncelikli işlerden dolayı zaman zaman Güzel Yaşamın anlamını unutabiliyoruz. Bu yılın ilk çeyreğinde zorunlu olarak verdiğimiz sosyal ara, yerini göreceli serbestliğe bıraktı. Şimdi izolasyonda ne öğrendik diye düşünme zamanı; yaşama bir bütün olarak bakmak zamanı...

Hayat birlikte güzel, hayat beden ve ruh sağlığıyla bütüncül. Hayat çocuklarımızın mutluluğuyla tam. Hayat büyüklerimizin sağlığıyla dingin. Hayat yapmak istediklerimizle anlamlı. Bu nedenle Güzel Yaşa hayata holistik bakmayı önemsiyor. Bu anlayışı yayın hayatında da benimsedik. Baskılı, web tabanlı, dijital ve sosyal medya üzerinden sizlere ulaşmak holistik bakış açımızın eseri.

Az aslında çoktur
Konularımızın başlıklarından biri tam da bu!... Başlıktaki kadar az ve öz. Yetecek kadar, içeriğiyle derin. Gerek tüketim alışkanlıklarımız gerekse çevre yaklaşımımız, trend ve modalara yaklaşımımız... Olmalı mı? sorusunu sorarak devam etmeye teşvik ediyor.

Küçükler ve büyükler
Tüketim alışkanlıkları bizi toplumun ortasındaki yaş ve ekonomik kitleleri dikkate almaya teşvik ederken, biz Güzel Yaşa'da ana akımda yer alan kitlenin bir altı ve bir üstüne ışık tutmayı da sorumluluklarımız arasına kattık. Çocuklara, çocuk beslenmesine, eğlenmesine, eğitimine ve haklarına... sorunlarına ve alışkanlıklarına mercek tutuyoruz. Diğer yandan 65+ kitleye. Zevkleri, hayata bakışları, yaşamdan beklentileri, ilerleyen yaşın hediyesi sağlık sorunlarıyla mücadele ve yaş almak ama yaşlanmamak için verdikleri mücadeleye yanlarındayız.

Yeme içme
Şüphesiz hayatın en güzel yanı, lezzet. Mutfakta geçirdiğimiz anlar, sofradaki sohbetler, yeni tarifler yeni renkler ve kokular... Nasıl anlatılır ki, aslında tadılır. Biliyoruz ki, zevkler farklı o nedenle herkesi kucaklayacak reçetelerle karşınıza çıkmaya özen gösteriyoruz. Çok dikkat ettiğimiz diğer konu, bedenimiz ve yediklerimizin ilişkisi. Ne yiyorsak oysak, yediklerimiz kadar sağlıklı, esnek ve dinç olabiliriz. Biz de sorumlu beslenmeyi damak zevkiyle buluşturuyoruz.

Ne yesem yarıyor
Kilolar, değişik derecelerde hepimizin sorunu. Doğru bilinen birçok yanılaşa kapılabiliyoruz, örneğin; su içsem yarıyor... Mutlaka bir nedeni var. Her bedene tek giysi olmuyor. Diyet sektörü sorumluluk istiyor, modalara kapılmak yerine kapılarımızı açtığımız bilgilere temkinle yaklaşıyoruz.

Doğadan
Doğadan gelen kadim bitkilerin önemini yeterince bilmiyor, onları yeterince değerlendiremiyoruz. Bu nedenle her fırsatta yemeklerimizin tadı tuzu olan gizli kalmış ya da artık gözükümlü kullanacak kadar sıradanlaşmış tatlılara itibarlarını iade ediyoruz. Her fırsatta bir sebze, meyveye mercek tutuyoruz.

İşin püf noktası
Haftada bir sosyal medyadan ulaşan, 3 ayda bir ise toplu olarak sizinle buluşan Güzel Yaşa'nın belki de en güzel yönü, pratik bilgileri. Kozmetikten spora, mutfaklarımızdaki zehirden, zayıflatan bilgilere ne ararsanız hap gibi elinizin altında.

Girişimi severiz
Yeme içme sektörü girişimcilere kucak açan bir alan. Özellikle kadın girişimcilerin başarılarını sınadıklarını görüyor, mutlu oluyoruz. Her girişim yeni tekniklere, teknolojilere, farklı reçetelere, yaratıcı fikirlere, başarılı uyarlamalara ve yerelleştirmelere alan açıyor. Biz de sayfalarımızı açmaya özen gösteriyoruz.

Bilimden uzaklaşmadan
İnovasyonun laboratuvarların dışına taşmasını her alana yayılmasını benimsiyoruz. Ama bizler bilgiye ve bilime hayatımızın her anında ve alanında yer açmanın attığımız her adıma anlam kattığını, yaşamlara bu şekilde dokunduğumuzu biliyor ve bilimsel bakışımızı anlaşılır, pratik bir metotla sizlere ulaştırmayı görev biliyoruz. Yaşar Topluluğu'nun çevreye, tüketiciye, üreticiye, kalite ve Ar-Ge'ye verdiği önem çalışmalarımıza ışık tutuyor.

Hayatın değerini paylaşma çabamızda siz de fikirlerinizle bize ulaşabilirsiniz.

Sevgi ve sağlıkla kalın,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni
Tunç Tuncer

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

Yayına Hazırlayan İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

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

YIL 2020 - SAYI 12
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

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

3 Sağlık	LEZZETLİ TURUNCU ŞEFTALİ
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
5 Sağlık	SIHİRLİ TOHUMLAR
6 Kısa Kısa...	AZ ASLINDA ÇOKTURI!
7 Sağlık	HORMONLARI DENGELİYEN 10 BESİN
8 Beslenme	TADI ACI FAYDALARI TATLI: ROKA
10 Kısa Kısa...	DOĞRU DURUYOR MUSUNUZ?
11 Kısa Kısa...	KULAĞINIZA SU KAÇTIYSA...
12 Araştırma	BEYİN YAĞI SEVİYOR
13 Araştırma	DÜN NE YEMİŞTİM?
14 Sağlık	ANTIOKSİDAN=GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK
16 Sağlık	KOVBOY DİYETİ
18 Söyleşi	SAĞLIKLI MAKARNA OLUR MU?
20 Araştırma	ZAYIFLIK GENİ BULUNDU
21 Beslenme	BİR GÜNE NE KADAR LİF SIĞAR?
22 Beslenme	BİR SARIMSAK HİKAYESİ
24 Yemek Defteri	100 KALORİ ALTINDA ATIŞTIRMALIKLAR
26 Yemek Defteri	BİR KARPUZ HİKAYESİ
28 Yemek Defteri	YÖRESEL TATLARA PRATİK VE MODERN YORUM
30 Raporaj	SUDAN ÇIKMIŞ ŞEHİRLİLER
34 Yemek Defteri	SAĞLIĞI LEZZETİ KURUTUN
38 Yemek Defteri	KAYISI ŞÖLENİ
40 Yemek Defteri	YUMURTAYLA FARK YARATIN
42 Yemek Defteri	PAPAYA VE AVOKADO
44 Yemek Defteri	ÇOCUKLAR İÇİN DONDURMA TARİFLERİ
46 Raporaj	BİR GRANOLA HİKAYESİ
48 Futürizm	DOKTOR CİVANIM YAPAY ZEKA
50 65+	80 YAŞ GARANTİ 90'İ HEDEFLER
52 65+	KEMEK ERİMESİNİ YAVAŞLATMAK MÜMKÜN
53 Spor	GÜÇLÜ KOL KASLARI İÇİN ÖNERİLER
54 Akademik Çalışmalar	BİR PORSİYON 3 D ET, LÜTFEN
56 Araştırma	GÖZÜNÜZE UYKU GİRİYOR MU?
57 Yaşamın İçinden	NEDEN SAÇLARIN BEYAZLADI ARKADAŞ
58 Raporaj	ÇOCUK DİLİYLE ELEŞTİREL DÜŞÜNCE
60 Çocuklu Hayat	NASIL POZİTİF EBEBYİN OLUNUR?
61 Çocuklu Hayat	ÖZGÜVENLİ ÇOCUKLAR
62 Çocuklu Hayat	YEMEK SEÇEN ÇOCUKLAR
64 Sağlıklı Beslenme	YEMEK AJANDASI

Lezzetli turuncu Şeftali

Sadece bir tanesi günlük C vitamini ihtiyacının yaklaşık %15'ini karşılıyor.

A, C, E ve K vitaminleriyle tam bir sağlık deposu.

Kalsiyum, magnezyum, demir, fosfor, çinko ve bakır... zengin bir mineral hazinesi.

Çinko içeriği sayesinde **yaşlanma karşıtı** özelliklere sahip.

Yüksek A vitaminiyle göz ve cilt sağlığı için fayda sağlıyor.

Orta büyüklükteki bir şeftali **yaklaşık 290 mg potasyum** içeriyor. Bu sayede kan basıncını düşürmeye, kan şekerini düzenlemeye yardımcı oluyor.

Kısa kısa...

Sebzeler buzdolabında çabuk bozuluyorsa...

Alışveriş yapıp buzdolabına koyduğunuz taze sebzeler çok çabuk bozuluyorsa sorun saklama yönteminizde olabilir.

• Sebze ve meyveleri aynı çekmeceye saklamayın. Meyvelerin salgıladığı etilen gazı sebzelerde olgunlaşma hormonu etkisi yaratır ve tazeliklerini hızla kaybetmelerine neden olur.

• Ağız sıkıca kapatılmış plastik poşette sebzeleri tutmayın. Eğer bu şekilde saklıyorsanız mutlaka torba üzerinde delikler açın, unutmayın sebzelerin de nefes almaya ihtiyacı var.

• Meyve ve sebzeleri kullanacağınız zaman yıkayın, nem hem hızla bozulmalarına hem de bakteri üremesine neden olacaktır.

Soğuk Çayı Nasıl Yapıyorsunuz?

Sıcak günlerin serin içeceği soğuk çayı iki farklı yöntemle hazırlayabilirsiniz.

Yöntem 1:

Çayı sıcak su ile kısa bir süre demleyerek soğumaya bırakıp dinlendirebilirsiniz. Servis ederken içine buz eklersiniz. İsterseniz bal ya da esmer şekerle tatlandırmak da mümkündür.

Yöntem 2:

Daha hızlı bir hazırlama yöntemi için çay miktarını her zaman kullandığınızdan iki kat daha fazla tutarak ya da su miktarını azaltarak çayı demleyebilirsiniz. Sonra sıcak çayı içi buz dolu bir sürahiye boşaltıp servis edebilirsiniz. İsterseniz tatlandırmanız da mümkündür.



Brokoli köklerini atmayın

Çiçekleri kullandıktan sonra kalın kökleri rendeleyebilir ya da küçük parçalar halinde doğrayarak yemeklerde, salatalarda kullanabilir, sebze suyu yapımı için değerlendirebilirsiniz. Sulforafan isimli bir antioksidan içeren brokoli kökleri vücutta inflamasyonu önlemeye yardımcı olur.



Sihirli Tohumlar

Kendileri küçük yetenekleri büyük tohumları beslenme programınıza henüz dahil etmediyseniz daha fazla beklemeyin.



KETEN TOHUMU

- İyi bir lif kaynağıdır, bağırsakta suyu emer ve düzenli çalışmasına katkı sağlar.
- Yüksek antioksidan özelliğe sahiptir.
- Omega-3 yağ asitleri içerdiği için kolesterolü düşürmeye yardımcıdır.
- B kompleks vitamin ve E vitamini ile magnezyum, potasyum ve demir gibi mineraller bakımından zengindir.



AYÇEKİRDEĞİ

- Tuzsuz yendiğinde içeriğindeki fitosteroller kötü kolesterol seviyesini düşürür.
 - Antioksidan zengindir.
- Yüksek E vitamini içerir. Yaralanma durumlarında kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur, iyileşme sürecini hızlandırır.
- Tohumlarında bulunan selenyum hücrel hasarı onarmaya yardımcıdır.



KENEVİR

- Protein bakımından zengindir.
- İnsan vücudunun işleyişi için önemli olan aminoasitleri içerir.
- GLA yağ asidi içerdiği için hormon dengesini düzenlemeye yardımcıdır.
 - Demir, magnezyum, kalsiyum, sodyum, fosfor, potasyum ve çinko minerallerini barındırır.



KABAK ÇEKİRDEĞİ

- Çinko zengindir, hafızayı güçlendirmeye yardımcı olur.
- Antioksidan, magnezyum ve yağ asitleri sayesinde kalp sağlığı için yararlıdır.
 - Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Lif ve protein bakımından zengindir.
- A vitamini içerdiği için ciltteki hasarlı dokuları onarmaya yardımcı olur.



CHİA

- En yüksek bitki bazlı protein kaynaklarından biridir.
- Omega-3 yağ asitleri için mükemmel bir kaynaktır.
 - Lif, demir ve kalsiyum ihtiyacı için önerilen bir tohumdur.
- Yüksek lif içeriği ve sağlıklı yağları içerdiği için diyet listelerinde önerilir.



SUSAM

- İyi bir antioksidan kaynağıdır.
- Yüksek oranda demir ve vitamin içeriğiyle kansızlığa iyi gelir.
 - Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- E vitamini sayesinde kalp sağlığı için tüketilmesi önerilir.
- Antioksidan içeriğiyle cilt sağlığı için de tavsiye edilir.

Az Aslında Çoktur

Şapkayı önümüze koyalım ve düşünelim içinde yaşadığımız dünyaya biz ne yaptık böyle? Bzim için küçük, doğa için büyük etki yaratan davranışlarımızdan da yola çıkarak tekrar düşünmeye ne dersiniz?



Hormonları Dengeleyen 10 Besin

Vücudumuzda pek çok fonksiyonu kontrol eden hormonları dengede tutmak, bağışıklık sisteminden uyku düzenine sağlık üzerinde olumlu etki yaratıyor. Uzman önerilerini dikkate alarak hormonları dengede tutacak doğal besinlerden tüketmek ise sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapılarını aralıyor.



Yoğurt

Hormonların ideal seviyede salgılanması ve bağırsak sağlığı için yoğurt tüketimi önemli. Unutmayın bağırsaklarda sorun olduğunda tiroid bezleri de etkileniyor ve gerekli hormonları salgılamıyor.



Turpgiller

Brokoli, roka, Brüksel lahanası, lahana, karnabahar, turp, şalgam, su teresi gibi sebzeleri hormonlarınızı dengelemek için tüketebilirsiniz. Uzmanlar Hipotiroid hastalarının bu besinleri çiğ olarak tüketmemelerini öneriyor.



Yeşil Yapraklı Sebzeler

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



Brokoli Filizleri

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



Su Yosunu

Genellikle kurutulmuş formda bulunan su yosunu, ıslatılarak yumuşak ve yenilebilir kıvama geliyor. Esmer su yosunu, iyot, amonyak, potasyum, kalsiyum, doymamış yağ asitleri, diyet lifleri, selenyum içeriyor.

Lahana Turşusu

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



Yumurta

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



Hindistan cevizi yağı

Laurik asit de dahil olmak üzere önemli bir doymuş yağ kaynağı; menopoz sırasında hormonları dengelediği ayrıca östrojen seviyeleri üzerinde olumlu etkileri olabileceği belirtiliyor.



Zerdeçal

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



Somon

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



Tadı acı faydaları tatlı

Roka

Yeşil yaprakları, acımsı tadı ile kimilerinin çok sevdiği kimilerinin pek de tercih etmediği roka aslında tam bir sağlık deposu.

Antioksidan içeriğinin yanı sıra C vitamini ve mineraller bakımından zengin olan roka fosfor, magnezyum, potasyum ve kalsiyum yönünden de zengin; daha ne olsun.

Daha çok salatalarda tüketmeye alışık olduğumuz rokayı farklı soslarda ya da güveç yemeklerinde kullanmak mümkün.

Balığın yanına çok yakışan roka güçlü C vitamini içeriğiyle bağışıklık sisteminin gücüne güç katıyor.

Rokanın içeriğindeki kalsiyum günlük kalsiyum ihtiyacının alınmasına yardımcı oluyor. Kemik sağlığı için de destekleyici.

Roka, folik asit içeriğiyle hamilelerin beslenme listelerinde kendine yer buluyor.

Rokadaki A vitamini cilt hastalıklarına fayda sağlayacağı için uzmanlar tarafından tüketilmesi öneriliyor. Ayrıca roka yemek için mutlaka cildinizle ilgili bir sorun yaşamamanıza gerek yok; sağlıklı ve canlı bir cilt için de roka tüketebilirsiniz.

Mide rahatsızlıkları olanların kontrollü tüketmeleri önerilen roka, yüksek tansiyonu dengelemeye yardımcı oluyor. Parlak ve sağlıklı saçlar için rokanın içeriğindeki kalsiyum ve demir devreye girip başarılı sonuçlar alınmasına yardımcı oluyor.

Doğru duruyor musunuz?

Bel veya boyun ağrısı, hemen herkesin şikayetçi olduğu rahatsızlıklardan biri. Korunmak ve ergonomik çözümler üretmek ise sanıldığından daha kolay. Oturuş ve duruşunuza dikkat ederek bu rahatsızlıktan korunabilirsiniz.

Duruş uygunsuzlukları sebebiyle iskelet sistemi çeşitli zorlamalara maruz kalarak bel ve boyun bölgesinde ağırlara yol açıyor. Çalışırken doğru vücut pozisyonlarını almak, hastalanmayı engellediği gibi verimliliği de artıracaktır. Doğru oturmak, doğru taşımak, egzersiz yapmak, yaşamı ağrısız geçirme olanağı sunuyor. İşte bel ve boyun sağlığınız için birkaç pratik öneri:

Yatma: Yan yatarak uyumak daha iyidir. Baş ve boyun aynı hizada tutulmalı, yatak ortopedik olmalıdır. Sirt üstü yatışta baş ve boyuna beraber yastık konmalıdır.

Dinlenme: Televizyonu yatarak değil, bir koltuk ya da sandalyede oturarak izleyin. Kitap okurken baş ve boyun aynı hizada olmalıdır.

Otomobilde doğru duruş: Arabada otururken bel ve sırt desteklenmeli. Koltuk, direksiyonun üzerinden bakmak için gerilme ve eğilmenizi gerektirmeyecek şekilde ne çok alçak ne de çok geride olmalıdır.

Kaldırma, taşıma, uzanma: Dizlerinizi bükün ve kaldırma için bacak kaslarınızı kullanın. Ani hareketten kaçın. Ağırlığı gövdenize yakın tutun ve hiçbir şeyi bel hizasından yukarı kaldırmaya çalışmayın. Başınız hizasından yüksekçe bir rafa uzanmanız gerekiyorsa bir iskemleye çıkın. Uzun süre uzanma ya da yukarı bakmaktan kaçın.



Omurga ve ayakta doğal duruş:

Çene hafif aşağı bükük, boyun arkaya doğru çekik, vücudu dik tutun. Dizleri bükmeden kesinlikle öne doğru eğilmeyin. Uzun süreli ayakta durma ve çalışma sırasında, aralıklı, kısa süreli ve ayak değiştirerek, tek ayağı kaldırmak ve bir basamağa koymak, omurganın yükünü azaltır.

Oturma pozisyonu:

Ayakta olduğu gibi, çene bükük ve boyun arkaya çekik olmalı. Kol destekleri olan sert bir sandalye, oturmak için daha uygun. Bütün omurganın sandalye arkalığına dayalı olması gerekir. Kalça, diz, ayak bileği ve dirsek eklemleri 90 derece açıda tutulmalı.



Kulağınıza Su Kaçtıysa...

Hepimizin başına gelir, bazen serin sulara yüzerken ya da duş alırken... Daha ciddi sorunlar yaşamamak için birkaç pratik öneri.

Vakumlamak: Başı yana eğmek ve avuç içini kulağa sıkıca bastırmak en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Vakum etkisi yaratmak için el ile ileri geri itme uygulaması yapılır. Bu şekilde suyu dışarı atmak için hafif hareketlere devam edilir.

Valsalva manevrası: Ağızınızı kapatın, elinizle de burun deliklerinizi kapatın ve kulak zarına zarar vermemek için çok sert olmayan şekilde üfleme hareketi yapmaya çalışın. Amaç kulaklardan hava çıkmasını sağlamak. Manevradan sonra başınızı yana eğip kaçan suyun akmasını sağlayabilirsiniz.

Sakız çiğneyebilirsiniz: Kimi durumlarda sakız çiğnemek kulakta biriken suyu çıkarmak için etkili olabilir. Bir süre çiğnedikten sonra başınızı yana eğerseniz su akabilir.

Sıcak kompres: Suyun kulaktan çıkarılması için bir diğer yöntem sıcak kompres uygulaması. Su kaçan kulağınızın olduğu yöne başınızı eğin, sıcak suyla ıslattığınız ince bir bezi sıkıp kulağın dışına kapatın. Bu şekilde yaklaşık 20-30 saniye bekledikten sonra başınızı kaldırın. Yaklaşık 1 dakika sonra aynı işlemi tekrarlayın ve bu şekilde 4-5 kez devam edin.



Tatlandırıcılar Tadınızı Kaçırmasın



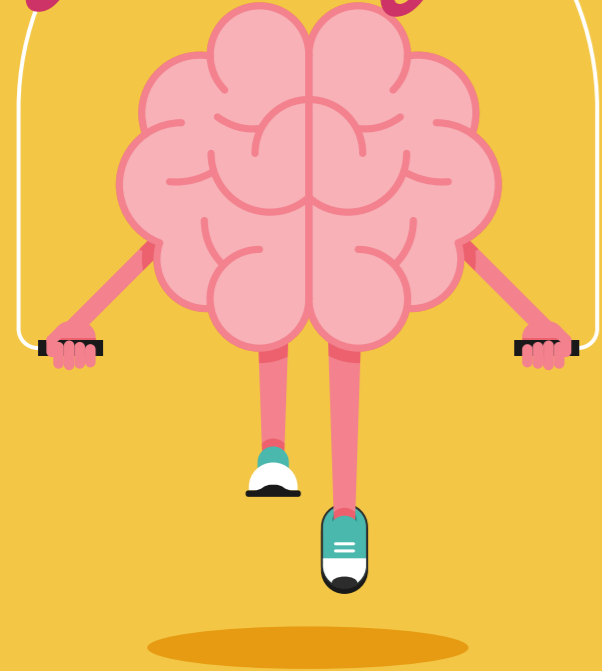
Daha az şeker tüketmek ya da kilo vermek için başvurulan tatlandırıcılar sürekli bir tartışma konusu. Doğal olmayan ve laboratuvar ortamında üretilen tatlandırıcılar üzerinde yapılmış farklı araştırmalar var.

Bunlardan biri olan İsrail'deki Necef Ben-Gurion Üniversitesi'ndeki ve Singapur'daki Nanyang Teknoloji Üniversitesi'ndeki çalışmada yapay tatlandırıcıların bağırsaklardaki gerekli bakterilerin görevlerini yapmasını engellediğini ortaya çıkardı.

Diğer taraftan beyni kandırarak nasıl olsa şeker tüketmiyorum duygusuyla daha fazla yemeye neden olduğunu ortaya çıkaran sonuçlar da bulunuyor.

Uzmanlar kimyasal tatlandırıcıların kanserojen olduğunu gösteren araştırmalar bulunduğunu, bitkisel ibaresiyle piyasa sürülenlerin ise ayrı bir tehlikesi olduğunu ifade ediyor. Bu ürünlerin insülin metabolizmasını uyardıklarını, insülin hormonunun yükselmesine sebep olabileceğini vücudun insülin dengesini bozduğunu belirtiyorlar.

Beynin yağ seviyor



Başka hiçbir organ bu kadar çok yağ içermiyor ya da yağa bu denli ihtiyaç duymuyor. Kaliteli yağ eksikliği, hafıza kaybı ve nihayetinde bunama dahil olmak üzere farklı bilişsel işlev bozukluklarında rol oynuyor.

Yağ yerine glikoz olmaz mı?

Bu sorunun yanıtı, hem evet hem hayır. İnsan beyni normalde ana yakıt kaynağı olarak glikoz kullanıyor, glikoz yetersiz olduğunda keton adı verilen yanar maddelere geçebiliyor. (Oruç tutarken, ağır egzersiz yaparken veya düşük karbonhidratlı diyet yaparken vb.) Karbonhidrat vücudun ana glikoz kaynağı.

Glikoz seviyeleri azaldığında, yağ asitleri

salınıyor. Ketonlar, karaciğerde bu yağ asitlerinden oluşuyor. Yağ asitleri kan yoluyla beyne geçemezken, ketonlar bu aktarımı yapabiliyor. Ketojenik diyeti kilo verme yöntemi olarak duymuş olabilirsiniz. Temel olarak, çok düşük karbonhidrat, yüksek yağ diyetidir ve etkilidir; çünkü glikoz bittiğinde beyin için yağ depolarınızı kullanmaya başlarsınız. Araştırmalar ketojenik diyetin demans önleme stratejisi olarak da kullanılabileceğini gösteriyor.

Hangi yağlar?

Glikoz düzeyinin beyinde azalması ya da artmasına bağlı olarak sorunlar yaşanabildiği için karbonhidrat ve yağ tüketiminde dikkatli olunmalı. Fazla ve

Beynin kuru ağırlığı yüzde 60 yağdan oluşuyor. Ne ararsanız orada; doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ.

uzun süreli şeker kullanımının nörolojik sorunları gündeme getirebileceğini unutmamak gerek. Diğer taraftan balık yağıyla birlikte bitkisel yağ tüketimi beyin sağlığı açısından önemli.

Chicago Rush Üniversitesi Tıp Merkezi araştırmacılarının 6 yıl süreyle 3 bin kadın erkek denek üzerinde yaptığı bir çalışmanın sonuçları dikkat çekici: haftada en az 1 kez balık yiyenlerin, balık yemeyenlere oranla yüzde 10 daha yavaş hafıza kaybı yaşadıkları görülmüş.

Hafızaya iyi gelen yiyeceklerde ilk sıraları B kompleks vitaminleri, C vitamini, Omega 3 yağ asitleri ve antioksidanlar alıyor.

Hangi yağlar?

Çoklu doymamış yağlar; Omega 3 ve Omega 6 yağ asitlerinden oluşuyor vücudumuz üretilmediği için dışarıdan alınması gerekiyor. Omega 3 yağ asidi olan DHA, konuşma ve hafıza gibi fonksiyonlara iyi geldiği için öneriliyor. **Doymuş yağlar** da sağlıklı beyin fonksiyonları için önemli. Bağışıklık sistemi ve hormon dengesi üzerindeki olumlu etkileri de biliniyor. Siz de yağlı balıklar, kabuklu kuru yemişler, zeytinyağı, yumurta, avokado, Hindistan cevizi yağı, keten tohumu gibi kaliteli yağları barındıran besinleri sofranızdan eksik etmeyin.



Neden Hatırlamıyorum?

Zaman zaman hepimizin masum şekilde ifade ettiği “dün ne yediğimi bile unuttum” sözleri bugünlerde biraz daha anlamlı.

Dün Ne Yemiştim?

Bugün-Şimdi-Dün arasındaki kaymalara neden olan sosyal etkileşimin yoksunluğu kadar günlük yaşamda düzenli bir rutinin olmaması...

Unutkanlığın elbette pek çok nedeni var, kimi masum kimi riskli! Pandemi günlerinde ise uzmanlar monotonluğun ve evde birbirinin benzeri geçen günlerin beyin zaman algısını etkilediğini söylüyor. “Bugün-Şimdi-Dün” gibi zamanlar arasında geçiş algımız yavaşlayabiliyor.

Çoğumuzun pek de kıymetini bilmediği “çeşitlilik”, hayatın baharatı, hafızanın da ham maddesi olarak tanımlanıyor. Bu konuda iki önemli araştırma merkezinin bulgularını paylaşmak istiyoruz;

Alman Psikoloji ve Akıl Sağlığı Enstitüsü’nde yapılan araştırmalar farklı deneyimler olmadan birbirini tekrarlayan günlerin hafızada depolanmadığını gösteriyor. Monotonluk “bugün- şimdi-dün” kavramları arasındaki geçiş algısını etkiliyor. Üzerine bir de kendini huzursuz hissetme, sıkıntı ve endişe eklenince, bugünü ve dünü birbirinden ayırmak güçleşiyor. Kaliforniya’da bulunan Wright Enstitüsü’nde yapılan araştırmaların sonuçlarında ise yalnız yaşayan, arkadaşlarıyla ve sevdikleriyle yüz yüze bağlantı kuramayan izole edilmiş insanların panik atak geçirebileceği ya da çok endişeli hissedebilecekleri tespit edilmiş. Bu durum beyin fonksiyonlarını etkiliyor. Enstitü, uzaktan görüşme uygulamalarının iletişim kurmak için bir çözüm olabileceğini vurguluyor olsa da belli

bir süre sonra bu uygulamaların esir aldığı beyin ve bedenlerle ilgili ilginç sonuçların çıkacağından kuşumuz yok... Yönelim bozukluğunun ilacı; her gün aynı saatte kalkmak, düzenli çalışma, ev işleri, egzersiz ve diğer aktiviteleri takip etmek...

Beslenme Düzenine Dikkat

Beynin fonksiyonlarını yerine getirmesi için sağlıklı karbonhidrat kaynaklarını tüketmek, kan şekeri dengesini korumak gerekiyor. Ayrıca sinir iletimi için su tüketimi çok çok önemli. Diğer öneriler ise şöyle; Omega-3 bakımından zengin gıdalar olan balık, ceviz, fındık, keten tohumu da düzenli tüketilmeli. Hafıza üzerine etkisi yüzünden araştırmaların starı vitamin B12. B12 için en iyi kaynaklar; et, balık, tavuk, karaciğer, böbrek, süt, yoğurt, peynir ve yumurta... Ve herkesin seveceği bir öneri; polifenol içeriğiyle bitter çikolata ve çay! Beyni genç tutan besinler arasında gösteriliyorlar. Tabii tükettiğiniz porsiyonlara dikkat etmek koşuluyla.

Antioksidan= Güçlü Bağışıklık

Yaşam süresini uzatmak tıbbın üzerinde efor sarf ettiği bir konu. Sağlıklı bir yaşam için antioksidan içeren beslenme düzeni şart. Peki, nedir antioksidan? Antioksidan besinler hangileridir? Hangisinden ne kadar tüketmek gerekir?

Antioksidanlar, vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlayarak vücudun savunma mekanizmasını güçlendiriyor, kalp ve kanser gibi pek çok rahatsızlığın ortaya çıkmasını engelliyor, erken yaşlanmanın önüne geçiyor.

Vücutun zırhı

Pek çok etken vücudumuza toksik maddelerin girmesine neden olur. Bu etkiler, hücre içinde yapıları bozan, DNA ve hücredeki biyokimyasal bileşiklerde bozulmalara yol açan serbest radikallerin oluşmasını tetikler. Vücudumuza aldığımız besinler, sindirilebilmek için bir dizi reaksiyona maruz kalır. Yiyeceklerin sindirimi sırasında da serbest radikaller ortaya çıkar. Vücudun ürettiği bu zararlı maddelere karşı yine vücudun kendisi tarafından oluşturulan savunma mekanizması anlamına gelen bir enzim sistemi devreye girer. Bu enzimlerin etkinliğini artıran maddelere antioksidan deniyor. Antioksidanlar, serbest radikallere karşı etki göstererek toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar ve vücudun zarar görmesini engeller.

Antioksidanların, vücudun direncini artırma, kronik yorgunluk sendromunun önlenmesi, damarların güçlenmesi, kalp ve kanser gibi pek çok hastalığın oluşumunu önleme gibi yararları bulunuyor. Antioksidan alımı aynı zamanda erken yaşlanmayı da önüyor. Vitamin E ve Vitamin C yaşam süresini uzatan önemli vitaminler. Antioksidanların özellikle ileri yaşlarda sağlığa çok daha yararlı olduğu biliniyor. Vücudun savunma mekanizmasını güçlendirdiği, yaşlanmaya bağlı sağlık sorunlarından koruma sağladığı ve bunun yanında cildi ve saçları da beslediği yapılan araştırmalarla ortaya çıkıyor.

Sebze ve meyve tüketimi

Bizim için hayati önem taşıyan antioksidanları bir şekilde vücudumuza almak durumundayız. Ama nasıl? Aslında insan vücudu gerekli olduğunda antioksidan üretebiliyor, ancak bu çoğu zaman yeterli olmayabiliyor. Bedenimizin doğal antioksidan üretimi yaşlandıkça azalıyor. Bazı uzmanlara göre antioksidan üretimi 25 yaşından itibaren yavaşlıyor. Dışarı-



Besinlerden alınan antioksidanlar, vücut organları, kan ve yağ dokusunda depolanıyor.

dan, yani yediğimiz gıdalardan antioksidan almamız gerekiyor.

Antioksidan etkileri en yüksek maddeler; Vitamin A, C, E, B2, B6, folik asit, selenyum ve çinko. Antioksidan bakımından zengin besin maddeleri genellikle sebze ve meyveler. Brokoli, karnabahar, biber, domates, marul, pırasa, bezelye, enginar, çilek, kivi, siyah üzüm, portakal, limon, elma, havuç, kayısı, nar suyu, maydanoz, bakla, sarımsak, soğan, muz ve ıspanak bu besinler arasında yer alıyor. Sebze ve meyvelerin dışında; kuruyemişler, çay, ayçiçeği yağı, zeytinyağı, mısırözü, fındık ve ceviz yağı, balık ve balık yağı antioksidanca zengin besinler.



Kovboy Diyeti

At üzerinde ilerleyen yalnız kovboyun eyer çantasından çıkardığı yiyeceklerin bugün beslenme uzmanlarının önerdiği besinler olduğuna hiç dikkat ettiniz mi?

Fonda hafif bir melodi, yalnız Kovboy at üstünde ıssız topraklarda ilerler. Ne zaman bir şey yok deseniz sağdan soldan, aşağıdan yukarıdan Kızilderili, kanun kaçağı ya da başka bir tehlike çıkar. Müzik tempolu, başrolde kovboy tehlikeyi elinin tersiyle savuşturur... Biraz sonra küçük bir mola, ufak bir kamp ateşi... ne yediğini anlamadığımız bir beslenme saati!... Kanun kaçakları, nehirleri aşan hayvan sürüleri, açılıp kapanan bar kapıları, banka soygunları ya da iki kovboy arasındaki düello sahnesi... Bunlar ne kadar fantezi olsa da enerji gerektiriyor. Demek bu adamlar öyle ya da böyle iyi besleniyor! Peki neyle; fasulye, sert bisküvi, kuru et, kuru meyve ve tavada pişirilen "kamp ekmeği" o menünün vazgeçilmezleri. Besleyici, doyurucu, kolay bozulmayan yiyecekler!

Sabah çalı çırpı üzerinde pişirdikleri kahveyle güne başlarlar, izlerken kahvenin kokusunu alırsınız, o kadar yani!... Termosları daima suyla dolu. Fasulye, kovboyun protein deposu. Kolayca bulunabildiği ve rahat taşınabildiği için farklı şekillerde tüketildi. Hatta bazı kovboylar artan fasulyeleri köfte haline getirir daha sonra tekrar kızartarak yerlerdi. Aynı şekilde kurutulmuş et, uzun günler için protein ve enerji sağladığından beslenmelerinin önemli bir parçasıydı; ayrıca eyerde taşımak için de pratik bir çözümdü.

Kovboy bisküvileri sadece mısır unu, su ve az tuz içeriyordu. Düşük sıcaklıkta uzun süre pişirdikten sonra sert ve çok kuru hale gelir, uzun süre dayanırdı. Kurutulmuş meyve, kovboy menüsünün temelini oluşturan nişasta ve proteini desteklerdi. Kurutulmuş elma, kuru üzüm, kuru erik ve kayısı öğün aralarında yenilen atıştırmalıkların başında gelirdi.

Mısır, domates, elma ve kabak gibi taze meyve ve sebzeler kovboylar için bulunması zor ama bulunduğu kaçınılmaz gıdalardı. Taze gıdaya zor ulaştıkları için mola verdikleri kasabalarda bol bol sebze ısmarlarlardı.

Ne dersiniz kovboylar sağlıklı beslenmenin sırrını uzun zaman önce çözmüş olabilir mi?

Western Menü

- Vücudun ihtiyaç duyduğu protein, karbonhidrat, yağ, mineral ve vitamin zengini gıdaların eşit tüketilmesi.
 - Beslenme düzeninde tam tahıllara yer açılması.
- Alternatif protein kaynağı kuru baklagillerin düzenli olarak tüketilmesi.
 - Yağ tüketiminin azaltılması.
- Doymuş yağ içeren sakatat, yumurta, peynir, süt, tereyağı tüketilmesi.
- Yemekleri pişirirken ızgara, haşlama, buharda ve fırında pişirme yöntemlerinin kullanılması.
- Sebze ve meyve tüketiminin öğünler arasında dengeli bir şekilde paylaşılması.
 - Şeker ve şekerli besinlerin kontrollü tüketilmesi.
 - Tuz kullanımının kontrollü olması.
- Ara öğünlerde abur cubur yerine sağlıklı atıştırmalıkların tercih edilmesi.
 - İşlenmiş karbonhidratlardan uzak durulması.



Sağlıklı Makarna Olur mu?

Son yılların trendi hamurdan uzak dur, makarna pasta böreğin tadını unut. Demesi kolay tabii... Aslında aldığımız standart makarnaları düşünecek olursak, vazgeçmek zor olmayacak.



Naz Özkanlı

Sağlıklı makarnayı nasıl yiyebiliriz, hepimiz evde makarna yapımına mı kalkışacağız? Herkes için çok mümkün olmasa gerek. Ama müjde! Ev yapımı makarnaya, ulaşmak artık kolay. Üstelik güzel ve orijinal bir öyküsü var.

Naz Özkanlı'nın Kanada Toronto'da başlayan gastronomi yolculuğu Türkiye'de inovatif bir girişime dönüşmüş. Yeme içme konusunda eğitimini tamamlayıp, etrafı gözlemleme evresinde dikkatini el yapımı makarnaya çevirmiş. Özkanlı, makarna üzerindeki tartışmalara "sağlıklı ve besleyici" makarnalarıyla yanıt veriyor. Peki ama nasıl? Evde kolayca ve kısaca pişirmeye hazır ev yapımı makarnaları kapınıza kadar getirerek. Bir benzerini Kanada'dayken ilgiyle izleyip, çeşitlerini afiyetle tadarken, neden bunu İstanbul'da yapmıyorum sorusunun yanıtını adım adım örmeye başlamış. Yaptığımız röportajda merak ettiğiniz soruların yanıtlarını, hem bir girişimci olarak, hem bir makarnacı olarak farklı açılardan alacaksınız. Bir müjde daha size; Özkanlı'nın bir sonraki hedefi çölyak rahatsızlığı olan makarna severleri glutensiz taze makarna ile buluşturmak. Hadi gelin, makarna pişirmenin püf noktalarından çeşitlerine, saklanmasından sos seçimine kadar uzman bilgileri paylaşalım sizinle;

Min Mutfak Atölyesi'nin hikayesiyle başlayalım...

2015 yılında Toronto'da George Brown Aşçılık Okulu'nu bitirdikten sonra hizmet endüstrisine ilk adımımı attım. Beş yıl boyunca aşçılığın türlü adımlarından geçerek kendimi en son Vancouver'da üst seviye mutfak şefi olarak buldum. Menüdeki hemen her şeyi küçük kompakt mutfağımızda biz yapardık, el açması makarna dahil. Makarnaya verilen ekstra zaman, alan, meşakkat ve ekstra eleman, işi hem zorlaştırmaya hem de maliyetimizi artırmaya başlamıştı. Mahallemizdeki bir zincir İtalyan restoranının akıllılık edip mutfak şeflerinden birine taze makarna atölyesi açtığını duyduğumuzda biz de oradan almaya başladık. Atölyeye her hafta gidip geldiğimden, makarna şefi ile ahbap olmuştuk, içten içe makarna şefine pek bir imrenmiştim, "Ne güzel sakın sakın makarna üretiyor, hamur ile uğraşiyor, insanların ve restoranların hayatını taptaze makarnaları ile ne kadar kolaylaştırıyor" diye. İstanbul'a döndüğüm zaman şehrimizin gastronomik anlamdaki büyük gelişimini gördüğümde beynimde bir şimşek çaktı. İstanbul'da da bu atölyeye ihtiyaç olduğunu düşündüm ve kendimi makarnaya verdim. Hani derler ya bir şeyi içten istediğinde olur diye, Min

Makarna faydasız bir besin değildir. Kullanılan un ile değişmekle tabii. İrmikte bulunan protein değeri daha yüksek olduğundan Semolinanın (ince öğütülmüş irmik) beyaz una kıyasla daha sağlıklı olduğunu söyleyebiliriz.



Mutfağın ilk adımı aslında böyle atılmış meğer. İtalyan makarnası yaptığımız söylenebilir, İtalya'dan getirdiğimiz makinemizle, bronz ve teflon kalıplar kullanarak üretiyoruz. Bu teknik daha çok İtalya'nın güneyinde kullanılan yalnızca Semolina (ince öğütülmüş irmik) ve su ile üretilen bir makarna çeşididir.

Hayatınızda ne değişti?

Min Mutfak hayatımı çok değiştirdi diyebilirim. Müşterilerimin memnuniyeti ama müşterilerimin çocuklarının Min Mutfak makarnalarından vazgeçemediklerini söylemeleri beni en çok gururlandıran unsur. Yeni nesil çocuklarımızın damak zevkini ve net değerlendirmelerini çok samimi buluyorum ve güveniyorum.

Sizden kimler alışveriş yapıyor?

Min Mutfağı kurarken düşüncemiz üretimleri restoranlar için yapmaktı. Mahalle sakinleri merak ile dükkanın önünde "biz de alabiliyor muyuz", diye sorana kadardı bu düşünce. Taze makarnaya restoranların ilgi duyacağını biliyordum ama perakende de bu kadar ilgi çekeceğimizi tahmin etmemiştim açıkçası. Perakende alışverişe ilgi artıkça biz de bir teşhir dolabı koyarak yaptığımız işi hem perakende müşterilerimizle hem de anlaştığımız restoranlarla paylaşıyoruz. En çok tercih edilen ürünümüz "Casarecce Lungo" diyebilirim. Onun da bir hikayesi var! Casarecce normalde İtalya'nın Sicilya bölgesinden gelen kısa kesim makarna türüdür. Casarecce Lungo (Uzun Casarecce) ise bizim bir gün deneme yaparken keşifle bıçak yardımı ile uzun keserek tanıştığımız ve çok beğenerek satışa sunduğumuz bir ürün oldu. Yoğun krema bazlı sosları, bolonez ve ragu gibi etli sosları çok güzel kaldıran bir çeşit.

Paketli makarna ve taze makarna arasında nasıl farklar var? Taze makarna nasıl saklanabilir?

Paket makarna ve taze makarna arasında birçok fark var.

Taze makarna ısı yardımı ile pastörize işlemi görmediği için daha çabuk pişer yüzeyi nemli ve dokuludur. "İyi" bir tabak makarna yediğinizde tabağınızın altında sos yuvası kalmaz, bu nedenle taze makarnanın dokusu önemlidir. Bu doğal doku sosu daha iyi emer ve bu makarnayı daha lezzetli kılar. Taze makarnalarınızı buzluğunuzda (derin dondurucu) 2 aya kadar tazeliklerini koruyarak saklayabilirsiniz. Buzluktan çıkardığınız makarnaların çözümlerini beklemeden direkt kaynar suya atıp pişirmeniz mümkün.

Neden irmik unu? Bir de renkli olanları pembe ve yeşili de var. Renkleri nasıl elde ediyorsunuz?

Makarnalarımızda yalnızca saf irmik durum buğdayı ve su kullanıyoruz. Renkli makarnalarımızda dilediğimiz pigmentlere ve yapıya ulaşabilmek için birçok denemeden geçiyoruz, bu denemeler ile pembe makarnalarımız için hazırladığımız pancar suyu, yeşil makarnalarımız için ise hazırladığımız ıspanak püresini kullanıyoruz.

Makarna pişirilmesi en basit yemek, onun da kendine göre püf noktaları var mı?

Taze makarna pişme süresi kaynar suda 2-4 dakika arasındadır. Pişirmenin püf noktalarından bir tanesi makarnayı haşlayacağınız suyun gerçekten kaynıyor olması. Birçoğumuz sabırsız davranıp tam kaynama seviyesine ulaşmamış suya makarnalarımızı atabiliyoruz, böyle bir senaryoda ise taze makarnalarınız tencere dibine çöküp yapışma yapabiliyor.

Bir ikinci tavsiye ise büyük tencere, bol su ve bol tuz! Makarnalarınızı sağlıklı ve eşit pişirmenin yolu kaynatacağınız suyun bol miktarda olması. İsteddiğimiz şey makarnaların kaynar suya temasıyla tencerenizde uçuşarak, eşit bir şekilde pişmesi.

Röportajın devamını www.guzelyasa.com.tr'de bulabilirsiniz.

Zayıflık

Geni Bulundu

Geçtiğimiz günlerde yer gök “zayıflık geni bulundu” haberleriyle inledi. Hemen heveslendik!... Neden dersiniz; belki kilolarımız üzerindeki kontrolümüz sandığımızdan daha az. Aşağıdaki satırları okuyunca hak vereceksiniz...

Bilim insanları obezitenin tehlikelerini her gün daha yüksek sesle anlatır ve bu konudaki araştırmaların çarpıcı sonuçlarını paylaşmaya devam ederken, bu sefer gözler zayıflara çevrildi. Yapılan araştırma, zayıflığın sadece diyet ya da yaşam alışkanlıklarına bağlı olmadığını bazılarının sahip oldukları genetik miras sayesinde doğuştan şanslı olduklarını ortaya koydu.

Sizde ALK Geni Var mı?

Bilim dünyasını heyecanlandıran çalışmada Avusturya, Kanada ve Estonyalı bilim insanları birlikte çalıştı. Araştırmaya konu olan ise alışlagelmiş obez bireyler değil, zayıf kişilerdeki gen farklılıklarıydı. Sonuç, Anaplastik Lenfoma Kinaz (ALK) geninin zayıflık ile bağlantılı olabileceğini gösterdi.

Araştırma kapsamında Estonya’da 47 bin kişi üzerinde çalışma yapıldı ve orta kilolu kişilere oranla zayıf insanlarda daha az ALK geni olduğu görüldü. Bilim insanları araştırma bulgularını doğrulamak için çalışmalarını sinekler ve fareler üzerinde yaptıkları deneylerle geliştirdiler. Çalışmanın yöneticiliğini yapan araştırmacı Michael Orthofer ve beraberindeki bilim insanları, farelerde ve sineklerde ALK genlerini etkisiz hale getirerek ederek deneyler yaptı. Deneylerde benzer besinler tüketmelerine rağmen ALK geni az olan fare ve sineklerin kalori tüketiminin daha fazla olduğu bu sayede de daha zayıf kaldıkları görüldü.

Konuyla ilgili çalışmaların tabii ki geçmişi var. Konu kilo olunca, son da olmayacak belli ki, güvenilir bir akademik çalışmadan daha söz edebiliriz. Geçtiğimiz yıl Cambridge Üniversitesi Metabolik Bilimler Enstitüsü profesörü Sadaf Farooqi de ekibiyle yaptığı araştırmada 14 bin 40 kişinin DNA’sını analiz etti. Araştırmaya konu olan zayıf kişilerin yaklaşık yüzde 74’ünün sürekli zayıf olan aile üyeleri olduğu ortaya çıktı.

Araştırma kapsamında Estonya’da 47 bin kişi üzerinde çalışma yapıldı ve orta kilolu kişilere oranla zayıf insanlarda daha az ALK geni olduğu görüldü.

Bir Güne Ne Kadar
Lif Sığar?

Beslenme uzmanları yetişkin bir bireyin günde 25-30 gr. lifli gıda tüketmesini öneriyor. Enerji yoğunluğunun düşük olması ve su çekici özelliği sayesinde lifli gıdalar midenin boşalmasını geciktiriyor ve daha uzun süre tokluk hissi veriyor. Sonuç; zayıflama diyetlerinde suyla birlikte alınan lifli gıdalar acı çekmeden daha kolay sonuç alınmasına yardımcı oluyor.

Bir yerden başlamak gerek

Yüksek lifli yiyecekler yemeye alışkın değilseniz, bunları yavaş yavaş beslenmenize ekleyebilir ve gün boyunca içtiğiniz su miktarını artırmaya çalışabilirsiniz.

İçmek yerine yemeyi deneyin: Meyve ve sebzelerin suyunu sıkıp içmek yerine onları yemeyi tercih edin. Sıkıtığınız zaman

pek çok faydalı lifin posada kaldığını unutmayın.

Beslenme etiketlerini okuyun:

Paketlenmiş gıdaların arkasındaki beslenme etiketlerini kontrol edin. Karbonhidrat bölümünün altında, diyet lifi için bir çizgi vardır. Tam tahıllı ekmeğe gibi bazı ürünler, rafine edilmişlerin iki katından fazla lif içerir.

Aralara serpiştirin: Düzenli olarak tüketmekte zorlanıyor ya da arada unutuyorsanız lifli gıdaları öğünlerinizin ya da atıştırmalıklarınıza dahil edebilirsiniz. Örneğin brokoli gibi lif açısından zengin yeşillikleri zaten yediğiniz yiyeceklerle katabilirsiniz. Örneğin canınız makarna yemek istedi, neden brokolili makarna yapmayı denemiyorsunuz?

Diyetlerin Rock Starı: Lifli Gıdalar. Kilo vermeye yardımcı, sindirim sisteminin dostu, sağlıklı bir kalp ve diyabet riskini azaltmayı vadediyor; daha ne olsun. Lifli gıdalar bu unvanı hak ediyor.

Kabuklarıyla yiyeğin: Tabii yenilenebilir olanları! İyice yıkadıktan sonra meyve ve sebzelerin kabuklarını soymadan tüketmeyi alışkanlık haline getirin. Elma ve salatalık gibi çeşitli meyve ve sebzeler, lif alımınızı artırmaya yardımcı olacaktır.

Lif zengini besinler

Kuru baklagiller, kuru yemişler ve yağlı tohumlar tam buğday unundan yapılmış ürünler işlem görmemiş tahıllar

Yaş ve kuru meyveler

Pancar, karnabahar, lahana yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, yeşil fasulye, salatalık, soğan, domates, bezelye, şalgam, kereviz, biber gibi sebzeler de yüksek oranda lif içeriyor. Bu sebzelerden maksimum fayda sağlamak için çiğ tüketilmeleri öneriliyor.

Sadece zayıflamak için değil...

Lifli gıdalar bağırsak hareketlerini düzenleyerek sindirim sistemi rahatsızlıklarını da önlemeye yardımcı oluyor.

Kalp damar sağlığı için de önerilen lifli gıdalardaki çözünabilir lifler, bağırsaklardaki kolesterolü bağlıyor ve emilmesini engelliyor. Kan kolesterol seviyesinin düşmesiyle damar duvarlarına yerleşen yağ tabakalarının da çözünerek, azalmasına destek oluyor.

Lifli gıdalar düşük glikemik endeksleriyle şeker hastaları için de öneriliyor. Şekerin kan tarafından emilimini ve insülin salgılanmasını azaltarak tip-2 diyabet riskini düşürmeye yardımcı oluyor.

BİR SARIMSAK HİKAYESİ;

Şifa Olsun

Sarımsak! Sağlığı korumaya destek olur, virüslerle savaşır, bakterilerin yok edilmesine yardım eder, doğal bir antibiyotiktir, sık tüketen kolay kolay hasta olmaz...

Güçlü aromaya sahip şifa kaynağı bir besin olan sarımsak her derde deva. Sarımsak pişirildiğinde özelliklerinin bir kısmını yitirse de taze veya çiğ olarak tüketildiğinde sağlığı korumaya yardımcı oluyor. Bakteri, virüs ve mantarların da düşmanı olan sarımsak benzersiz lezzetiyle Akdeniz mutfağının en çok kullanılan besin kaynaklarından biri olma özelliğine sahip.

Sarımsak, içindeki "allisin" maddesi sayesinde yüzlerce yıldan bu yana sağlık ve şifa kaynağı olarak kullanılıyor. Sarımsağı sık tüketenlerin daha sağlıklı olduğu yüzlerce yıldır bilinen bir gerçek. Antibiyotik etkiye sahip bir gıda olan sarımsak vücutta gelişen mantar sorunlarına ve çeşitli iltihaplanmalara karşı etkili doğal bir çözüm sunuyor. Sarımsağın ezilerek saç diplerine sürülmesi halinde saç dökülmesi ve saçkıran gibi sorunların büyük ölçüde giderilmesi de mümkün olabiliyor. Zaten bu nedenle sarımsak, başta saç bakım ürünleri olmak üzere kozmetik ve ecza ürünlerinin önemli hammaddelerinden biri olarak karşımıza çıkıyor.



Sarımsağın sağlık sırları

- A1, B2, B6 ve C vitaminleri, selenyum, bakır, kalsiyum, manganez ve fosfor zengini.
- Saç bakımında etken madde.
- Antibiyotik özelliğe sahip.
- Tarihte kolera, veba gibi hastalıklarla mücadelede kullanıldığı biliniyor.
- Romatizmal ağrıları gidermeye yardımcı olur.
- Kan basıncını, kolesterolü ve kan şekerini düzenler.
- İyi bir afrodisyaktır.
- İdrar söktürür, böbreklerde ve safrada taş oluşumunu engeller.

Deniz mahsullerinin yanında

Bakır, kalsiyum, B6 vitamini ve fosfor gibi önemli vitamin ve mineralleri bünyesinde barındıran sarımsak aynı zamanda antibakteriyel özelliğe de sahip. İyi bir antioksidan olan sarımsak, vücutta oluşan serbest radikallerle mücadele ediyor ve hücrelerin yenilenmesine destek oluyor. Bu da bedenin zayıf düşmesini engelleyerek virüs, bakteri ya da mikropların atağı karşısında daha dirençli olmasını sağlıyor. Sarımsak vücutta ağır metallerin birikimini engelliyor. Özellikle balık ve deniz mahsulü tüketirken yanında bol sarımsaklı mezeler tercih etmek iyi bir fikir olabilir. İçeriğindeki zenginliklerden maksimum oranda faydalanmak için sarımsağın çiğ tüketilmesi öneriliyor.

Sarımsak aktif bileşikler sayesinde kan basıncını dengeliyor. Yüksek tansiyon rahatsızlığı olanların sarımsak tüketmesi öneriliyor. 24 hafta süren bir araştırmaya göre günde 600 – 1500 mg sarımsak tüketiminin, tansiyon ilacına eşdeğer etki yaptığı görülmüş.

Sarımsaklı saç bakım maskesi

1 çorba kaşığı sızma zeytinyağını bir çorba kaşığı badem yağı ile karıştırın. 4 diş sarımsağı iyice döverek püre haline getirin. Yağlı karışıma sarımsağı ilave edip homojen bir kıvam elde edin. Hazırladığınız karışımı saç diplerinize sürün ve masaj yaparak iyice yedirin. Ardından saçlarınızı bir kullan-at boneyle kapatarak en az yarım saat, daha iyi etki için bir saat bekletin. Daha sonra şampuan ve eğer kullanıyorsanız saç kremiyle saçlarınızı yıkayıp kurulayın. Haftada bir kez uygulandığında saç diplerinde oluşan kabukların, kepeklerin ve saç dökülmelerinin azaldığını görebilirsiniz.

100 Kalori Altında Enfes Atıştırmalıklar



Sadece:
34 kalori; Toplam 1.3 g yağ, 0.8 g doymuş yağ, 8 mg sodyum, 45 mg potasyum, 4 g karbonhidrat, 3 g şeker, 2 g protein, 5 mg c vitamini, 28 mg kalsiyum, 3 mg magnezyum

Çilekli Çikolatalı Yoğurt Dilimleri

Püf noktası kıvamının tutması için tam yağlı yoğurt kullanmanız.

Malzemeler

- 3 su bardağı tam yağlı yoğurt • ¼ fincan akçaağaç şurubu veya bal • 1 çay kaşığı vanilya özü • 1,5 bardak dilimlenmiş çilek • ¼ fincan damla çikolata

Hazırlanışı

- Yoğurt, akçaağaç şurubu (veya bal) ve vanilyayı bir kaptaki karıştırın. Yağlı kağıt serdiğiniz tepsiye yayın. Çilekleri ve çikolata parçalarını serpin. En az 3 saat derin dondurucuda dondurun.
- Ardından kaba dilimlere bölerek oda sıcaklığında 15 dakika kadar bekletip servis yapın.

Pembe Limon Çubukları

Sıcak yaz günlerinde serinleten yapımı son derece kolay bir lezzet. Üstelik çocuklar da bayılacak.

Malzemeler

- 1 ¾ su bardağı su • ¾ bardak limon suyu
- ½ bardak şeker • Kırmızı doğal gıda boyası

Hazırlanışı

Su, limon suyu ve şekeri birleştirerek şeker eriyene kadar karıştırın. İsterseniz gıda boyası ile renk tonunu değiştirebilirsiniz. Karışımı silikon dondurma kalıplarına paylaşın. İçlerine birer ahşap dondurma çubuğu koyun. Derin dondurucuya koyun. Yaklaşık 2 saat sonra çıkarıp hafifçe sallayın, sonra bütün gece ya da sertleşene kadar dondurun.

Sadece:
43 kalori; Toplam yağ 0.1 g, 2 mg sodyum, 28 mg potasyum, 11.4 g karbonhidrat, 10 g şeker, 0.1 g protein, 10 mg c vitamini, 3 mg kalsiyum; 2 mg magnezyum



Sadece:
Porsiyon Boyutu: 1/3 bardak 88 kalori; Toplam 5.1 g yağ, 1.3 g doymuş yağ, 168 mg sodyum, 127 mg potasyum, 4.4 g karbonhidrat, 7 g protein, 3 mg c vitamini, 78 mg kalsiyum, 14 mg magnezyum

Tahinli Yoğurtlu Dip Sos

Bu kremi yoğurt sosunu bebek havuçları, dilimlenmiş turp veya kepekli pide dilimleriyle servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tahin • 1 yemek kaşığı limon suyu • 1 diş sarımsak, kıyılmış • ¼ çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı yoğurt • ¼ fincan doğranmış kişniş

Hazırlanışı

Tahin, limon suyu, sarımsak ve tuzu küçük bir kaptaki birleştirin ve pürüzsüz olana kadar karıştırın. Yoğurt ve kişniş ilave edin iyice karıştırın. Bu sırada tadına bakın, isterseniz daha fazla limon suyu ekleyin. Servis için bir kaseye aktarın.

İpucu: Tahin çok koyuysa, karıştırmak için mutfak robotu kullanabilirsiniz. Kişniş dışındaki tüm malzemeleri mutfak robotuna yerleştirin ve pürüzsüz olana kadar çekin. Kişniş ekleyin ve iyice karışana kadar yaklaşık 10 saniye karıştırın.

Ev Yapımı Çok Tohumlu Kraker

Kinoa, esmer pirinç ve tohumlar... Simit yiyemiyorum diye üzülmeyin, lezzeti simiti aratmayacak sağlıklı bir atıştırmalık.

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış esmer pirinç
- 1 su bardağı haşlanmış kinoa • ¼ fincan susam • ¼ fincan keten tohumu • ¼ fincan ayçiçeği tohumu • 2 yemek kaşığı su
- Tuz • Tatlı toz kırmızı biber

Hazırlanışı

Fırını 180 dereceye ısıtın. Mutfak robotuna pirinç, kinoa, susam, keten tohumu, ayçiçeği tohumu, su, tuz ve tatlı toz kırmızı biber koyun. İyice karıştırıp homojen bir kıvam almasını sağlayın. Yapışkan bir dokuda olacaktır. İki yağlı kağıdın arasına hazırladığınız karışımı yerleştirin. Mümkün olduğunca ince açın. Üstteki yağlı kağıdı kaldırın ve açılan hamuru altındaki yağlı kağıdı fırın tepsisine alın. Fırında gevrekleşene kadar pişirin. Fırından çıkarın ve kabaca şekillendirilmiş krakerlere ayırın.

Sadece:
47 kalori; Toplam 2.5 g yağ, 0.3 g doymuş yağ, 84 mg sodyum, 49 mg potasyum, 5 g karbonhidrat, 1.6 g protein, 22 mg kalsiyum, 1 mg demir, 22 mg magnezyum



Bir Karpuz Hikayesi

Yaz aylarının serinlik veren lezzetini pek çok farklı şekilde tüketmek mümkün.



Karpuzlu Limonata

Malzemeler

- Temizlenmiş, çekirdekleri çıkarılmış yarım karpuz
- 3 adet limon
- 1,5 bardak soğuk su
- 3 yemek kaşığı esmer şeker

Hazırlanışı:

Karpuzu küçük parçalar halinde kesin ve blender'a koyun. Limonu yıkadıktan sonra kabuklarını rendeleyin ve suyunu sıkın. Blender'daki karpuzların üzerine limon suyu, limon kabuğu, soğuk su ve şeker ilave edip karıştırın. Hazırladığınız karışımı süzgeçten geçirip iri posaları ayırın. Bir sürahiye alıp buzdolabında soğumaya bırakın.



Karpuzlu yaz salatası

Malzemeler

- 1 dilim karpuz (çekirdekleri çıkarılmış)
- 3 adet kırmızı 3 adet sarı cherry domates
- 1 küçük kuru kırmızı soğan
- Beyaz peynir
- Roka
- Balsamik sirke
- Zeytinyağı
- Karabiber

Hazırlanışı:

Domatesleri yıkayıp dörde bölün. Soğanı doğrayıp yarım ay şeklinde kesin, sonra dilimleri ayırın. Rokayı yıkadıktan sonra elinizle iri parçalara bölün. Karpuzu domateslerle aynı boyda olacak şekilde kesin. Beyaz peyniri küçük parçalar halinde kesin. Hazırladığınız tüm malzemeleri bir salata kasesinde birleştirin. Zeytinyağı, balsamik sirkeyle tatlandırın, üzerine karabiber serpin.

Karpuzlu Cheesecake

Malzemeler

- Taban için:** 2 paket yulaf bisküvi • 75 gr tereyağı
- Krema için:** 750 gr labne peyniri • 200 ml krema • 150 gr pudra şekeri • 1 tatlı kaşığı imon suyu
- Karpuzlu sos için:** 3- 4 dilim karpuz (çekirdekleri çıkarılmış) • 2,5 yemek kaşığı pudra şekeri • 2 yemek kaşığı mısır nişastası

Hazırlanışı:

Mutfak robotunda yulaf bisküvileri un gibi olacak şekilde çekin. Erittiğiniz tereyağını ilave edip hamur kıvamı alana kadar robotta karıştırın. Kelepçeli bir kalıba yağlı kağıt koyun. Hazırladığınız bisküvili karışımı taban oluşturmak için kalıba alın, iyice düzleşmesini sağlayın. Kalıbı buzdolabında bekletin. Pudra şekeri, labne peyniri, krema ve limon suyunu bir kaba alın mikserle homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Dolapta bekleyen bisküvili tabana bu kremayı eşit olarak yayın, tekrar buzdolabına koyun. Sos için; çekirdekleri ayıklanmış karpuzu püre haline getirdikten sonra sos tenceresine alın. Mısır nişastası ve pudra şekerini ilave edip çırpıcı yardımıyla iyice karıştırın. Orta ateşte koyu bir kıvam alana kadar pişirin. Oda sıcaklığında soğutun. Kremanın üzerini karpuzlu sosla kaplayıp tekrar buzdolabına koyun. Sertleştikten sonra dilimleyerek servis yapın.



Yöresel Tatlarla

Pratik ve Modern Yorum

Ülkemizin her coğrafi bölgesi farklı lezzetlere ev sahipliği yapıyor. Geleneksel yemeklerimiz zaman zaman bölgeler arasında “en iyi bizde yapılır” benzeri atışmalara konu oluyor. Bu sayımızda biz de “en farklısını biz yaparız” diyoruz ve sizi geleneksel lezzetlerin pratik ve farklı yorumlarıyla buluşturuyoruz.

Yufkaya Sarı İnegöl Köfte

Malzemeler

- Pınar İllaki İnegöl Köfte
- 2 adet yufka
- 3 adet közlenmiş patlıcan
- Tereyağı
- Yoğurt
- Pul Biber
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı

Pınar İnegöl köfte talimatlarına uygun pişirin. Yufkaya közlenmiş patlıcan ince bir tabaka halinde sürün. Yufka İnegöl köftelerin boyuna uygun olacak şekilde şeritler halinde kesin. Üzerine pişen İnegöl köfteler koyularak sarın. Hepsini dik olacak şekilde pişirme kabına alın ve üzerine biraz tereyağı sürerek fırına verin. Fırında 10 dakika 160 derecede pişirin. Fırından çıkan köftelerin üzerine yoğurt ve kırmızı biberli yağ gezdirerek servis yapın.



Hindili Çorba

Malzemeler

- Hindi boyun • ½ demet maydanoz • ½ demet dereotu • 2 litre su • 5 yemek kaşığı yoğurt • 3 yemek kaşığı un • 1 adet yumurta sarısı • Sarımsak • Sirke • Limon • Tuz • Karabiber

Hindi boyunlarını bir tencerede 2 litre su ile kaynatın. Boyunları piştikten sonra tencereden alıp, didikleyin. Yumurta sarısı, un ve yoğurdu bir kabin içerisinde karıştırıp üzerine tencereden kepçe ile aldığınız sudan yavaşça dökün. Sonra bu karışımı yavaş yavaş hindi boyunlarını kaynattığınız suyun içine karıştırarak dökün. 10 dakika kaynattıktan sonra kaynatıp didiklediğiniz hindi boynu etlerini de ekleyin. Maydanoz ve dereotunu yıkayıp, ince ince doğrayıp çorbanın içine koyun. Tuz ve karabiberi ilave edip altını kapatın. Servis sırasında tercihe göre sarımsak, sirke ve limon kullanabilirsiniz.

Hindi Filetola Çökerme Kebabı

Malzemeler

- Hindi fileto • 2 adet patates • 250 gr yoğurt • 1 diş sarımsak • 1 tutam kuru nane • 1 tutam pul biber • 1 tatlı kaşığı domates salçası • 2 yemek kaşığı tereyağı • Sıvıyağ

Yapılışı

Patatesleri ince ince doğrayın ve sıvıyağda kızartın.

Hindi filetoyu uzunlamasına parçalara kesin. Tereyağı, salça, nane, pulbiber ve filetoları soteleyin.

Sarımsağı ezin ve yoğurtla birlikte bir miktar çırpın.

Tabağa önce kızarmış patatesleri alın, üzerine sarımsaklı yoğurt en üste de hindi filetoyu koyup servis yapın.



Sudan çıkmış şehirlieler

Slow Food, Fikir Sahibi Damaklar, 'Seninki Kaç Santim' (lüfer mücadelesi), Ne Yiyorsak Oyuz IMC TV, NTV "Sıcak ve Taze" programı, Refika ve Dükkan markaları... değişik zamanlarda hayatımıza girmelerine vesile olan kadın Defne Koryürek... Kasaplığı olsa da artık Vegan; son durak! Küçükarmutlu'da restoran açmakta öncü olacak kadar gözü kara. Tasi tarağı toplayıp şehirden kaçacak kadar cesur.



Kentkökenli köylü. Sudan çıkmış şehirlieler diye eğleniyor durumuyla. Dağ köyünde yaşıyor. Yaşamı paylaşmayı tercih ettiği için Konukevi projesiyle ekoloji, gastronomi ve tarım odaklı bir "residency programı" geliştirmiş. Örneğine pek rastlamadığım Mutluköy Konukevi'nin kurucularından. Disiplinlerarası çalışan bilim, kültür ve sanat insanları, tarım, gastronomi ve ekoloji alanlarından birinde, dönüştürücü niteliği olması şartıyla araştırma, yazım ve gelişim için mekan ve zaman olanağına kavuşuyor. Estetik kaygıyı bıraktığını yaşamak için fonksiyonel olmak zorunda kaldığını söylese de yaşam tercihleri zor ama şık ve orijinal. Zeytin sıklıhanesinden devşirilmiş bir ev ve misafir ağırladıkları kütüphane taçlandırılmış konukevi. Yeterince yaratıcı.

Defne Koryürek, kadın, anne, aşçı, gıda aktivisti... bu kavramlar kimliğinin belirgin kilometre taşları. Yanı sıra girişimci, doğasever, kasap ve aktif vatandaş.

Bu söyleşiyi, emeklilik projesi arayan, yeni bir moda trend peşinde koşanlar için gerçekleştirmedim. Hayatına anlam katma mücadelesiyle kaliteli-mutlu-güzel- yaşam için çözüm odaklı yeni hayat kurmanın şartlarını anlamak, düşüncesini aktarmak üzere yaptım. Özgün hayatlar az, şablon çoğunlukta. Köye gitmek, dağa kaçmak zorunda değiliz, yanlış anlamayın anlam bulmak ve ana fikir etrafında örmek kafi. Bunu da yalnız kendimize değil topluma yararlı kılmak!... Bu hikayeyi öğrenmek

ister misiniz. Unutmayın, birbirimize benzemek zorunda değiliz, birbirimizi sevmek ve saymayı deneyebiliriz.

Kadın ve anneyim

En fazla kasıldığım soru siz kimsiniz oluyor. Bir kadın ve bir anneyim. Bu cinsiyetçi bir yaklaşımla kadın olma hali/hüviyeti değil, anne ve kadın olmak üzere taşıdığım iki kimlik üzerinden adalet ve yaşamla ilgili konularda sınırdım. Yaptığım her şey buradan etkilendi. Kadın olmaktan kaynaklı sürdürülebilir tüketimi savundum. Anne olmak bana "son" duygusunu tattırdı. Sürdürülebilir hiçbir şeyin olmadığını aksine her şeyin sonlu olduğunu ve onu özenle korumak gerektiğini öğretti.

Kasaptım vegan oldum

İnsan mezun olduğu okulun diplomasıyla kalmıyor, değişerek geliyorsa zor bir tarif. Kasaplığım, aşçılığım vardı. Balığın küçüğünü yemeyelim ki, büyüsün yiyelim derken bugün veganım. Oradan buraya gelmem, sınavdan geçmem var.

Harekete devam. Şuur enteresan bir şey katman, katman açılıyor.

Haysiyetli çıkış yolu

Sonsuz taleplerle yıpranan bir gezegende haysiyetli bir çıkış yolu arıyorum. Hepimizin bulması gerek. Bu gezegende tek başıma var olamam, birlikte olacağız. Bu haysiyetli çıkış yolu bir sürü yolu deneyip arkasını önünü pratik ederek geliyor, sürecin içindeyim ve bu bizi Mutluköy'e kadar getirdi.

Mutluköy mutlu mu?

Hayır değil. Buranın adı aslında Susuz Köy. Daha önce de Araklar demişler. Balıkesir büyükşehir olunca burası köy statüsünden mahalle statüsüne geçmiş. Mutlu Mahallesi olmuş. Ayvalık'ın 6-7 km daha doğusunda 110 rakımda bir köy. İnişli çıkışlı. Yürüyerek gelinebilecek bir yer değil, o yüzden ayrı kalmış. Biz bisiklet kullanıyoruz. Mutluköy Türkiye'nin geri kalanında farklı değil. Sünni Müslüman, erkek egemen, Türk kimliğine sahip çıkan bir ülkenin mahallesi. Renkler fazla değil. Burası sahil köyü olmasa da sahil etkisiyle kadınların selam verip aldığı, gülümsediği bisiklete şortla binmenin mümkün olduğu bir yer... böyle olsa da burada bitiyor her şey. TV'de gördüğümüz içimizi karartan her şey Mutluköy'de de var.

Köyün İstanbul'dan farkı

Mutluköy'ün, İstanbul gibi turbo-kapitalist bir yerden en büyük farkı insanların birbirinin yüzüne bakmak zorunda olması. Facebook'dan arkadaş seçer gibi birbiriniz seçemiyorsunuz. Herkesin birbiriyle mecburi ilişkisi var. Bizim de köye gelmemiz bundan. Topluluk ya da kendine benzeyen

küçük klanlar kurmak üzerine kurulan yaşamdan bir çıkış olmadığını çok önce fark ettim.

Neye göre mutluluk?

Burada yabancıyım, gerçi İstanbul'da da yabancı haline gelmişim, değişmiyor. Yine de minibüse bindiğimizde kompost üzerine muhabbetler yeni kapı açıyor ama farklı. Mutluluk da farklı değerlendirilmesi gereken bir kavram. Emirgan'da bir sürü farklı dokudan gelen insan vardı. O kadar yalnız ki, Facebook'daki arkadaşlarımıza yapıyoruz. Kendi klanlarımızı kurmak istiyoruz. Bu bizi etrafımıza karşı daha sağır hale getiriyor. Çünkü hep aynı tip grupların içinde renksizlik oluşuyor. Tek düzeliğe rahatsızım.

Hangi yalnızlık?

New York'taki yalnızlıkla Türkiye'nin herhangi bir yerindeki yalnızlığı aynı şekilde okuyacağımı sanmıyorum. New York'ta başlangıç parametresi olarak yabancı olduğunuzu biliyorsunuz. İstanbul benim için öyle değil ki, sularını, kalmasa da ağaçlarını bildiğim yer. Orada yabancı olduğum zaman suyu da ağacı da kaybetmiş durumdayım. O zaman köksüz hale geliyorum.

Özümüze dönmek değil bu

Bu özümüze dönmek mi emin değilim. İnsanoğlunun varlığının 70 bin yıllık bir yaşamı var. Bunun içinde 15 bin yıllık dönemde şehirler içindeyiz. Özümüzden söz edecek olsak, avcılık toplayıcılığa kadar gitmek gerek ki, ben ondan konuşmuyorum. İşlemeyen bir model var elimizde; mega metropoller. Kendi içinde öylesine bir hız var ki, kenarlarına yapışıp düzenin içinde kayboluyor, hızın içinde akıp gidiyoruz.



Mutluköy Mutlu mu?

Buranın adı aslında Susuz Köy. Daha önce de Araklar demişler. Balıkesir büyükşehir olunca burası köy statüsünden mahalle statüsüne geçmiş. Mutlu Mahallesi olmuş. Ayvalık'ın 6-7 km daha doğusunda 110 rakımda bir köy. İnişli çıkışlı. Yürüyerek gelinebilecek bir yer değil, o yüzden ayrı kalmış. Biz bisiklet kullanıyoruz. Mutluköy Türkiye'nin geri kalanında farklı değil. Sünni Müslüman, erkek egemen, Türk kimliğine sahip çıkan bir ülkenin mahallesi. Renkler fazla değil. Burası sahil köyü olmasa da sahil etkisiyle kadınların selam verip aldığı, gülümsediği bisiklete şortla binmenin mümkün olduğu bir yer... böyle olsa da burada bitiyor her şey. TV'de gördüğümüz içimizi karartan her şey Mutluköy'de de var.





Buradan çıkış yok

Başka bir şey pratik etmek gerektiğini 2013'de düşündüm. Böyle olmalıdır diyebileceğim hiçbir donanımım yok. Tarih geriye doğru okunur. 82 yaşına kadar yaşama planım var. 82'nci yaş günümde bakarım geriye neyi doğru neyi eksik değerlendirmişim diye... Şehrin içinde hayal ettiğim hiçbir şeyi yapamayacağımı gördüm. Onca yaptığım, konuştuğum, yazdığımdan bir arpa boyu yol gidemediğimi gördüm. Damlayıp damlayıp hiçbir bardağı dolduramadığımı gördüm. Benimle hemfikir olan insanlara rağmen bir yere gidemediğimi gördüm. O eforu sarf etmenin faydası olmadığı fikri bende ağırlaştı. Sonra iklim meselesi fikrinin nasıl bu kadar hafife alındığı konusu içimde birikti. Nerede olmalıym diye baktığımda gezegenin benim haysiyetli bir çıkış yapmam gerektiği noktasına ulaştım.

Burada yaşam zor!

Çok yoruluyorum, akşam 22:30'a zor dayanıyorum. Her gün her yanımda ağrıyarak yatağa giriyoruz. Burada yaşam zor. Arazi üzerinde kendimizi ayakta tutacak üretim yapabileceğimizi

entelektüel birikimimizi boşa çıkarmayacak üçüncü beşincilere alan açabileceğimizi hayal ederek Mutluköy'e geldik.

Üçüncü beşincilere Konuk Evi

Konuk Evi projemiz var. Ekoloji tanım ve gastronomiyle ilgilenen proje geliştiren birileri sosyoloji, tarih, hukuk olabilir... residency projemize dahil olabilir. Disiplinlerin odağının darda kaldığını görüyoruz. Bütüncül bakmayı gerektiren bir yaşamdayız. Örneğin eko kıyım konusuna bakması gereken hukukçular... bunun için alan açmak gerekiyor.

Konuk evinde konukların projelerini tamamlaması gibi bir derdimiz yok. Burada araştırma için sakin mekan sunuyoruz. Misafirimizin köy ve kasabayla ilişki kurması önemli. Günde bir saat bahçede zaman geçirmesini önemsiyoruz. Bulunduğu süre içinde yerli halka 1-2 konuşma yapmasını arzu ediyoruz. Misafir gelip burada odasına kapanıyorsa bizim için iyi bir şey değil. Köye çıkıyor olmasını arzu ediyoruz. Onun gözlem yapmasını değil, insanların burada olduğunu fark etmesini önemsiyoruz. Bir anı bırakmasını bir iz düşümü olmasını arzuluyoruz.

Kanapelerin kar beyaz örtüsü

Taşınırken şehirdeki evden hiçbir şey atamadım. Ben hep gri alanda çalıştım: sivil toplum, aktivizm... para kazanılmıyor. Her şeyimi getirdim. Ama buralara gelince çok şeyin manasız olduğunu gördüm. Kanapelerin üzerindeki beyaz kılıfın örneğinin. Köy ortamında deli saçması. Ama buraya gelmeden anlamak mümkün değil. Çok moda, çok güzel, çok şık... ama kabus gibi. Sobayla ısınıyoruz. Zeytin döneminde budanan ağaçlarla sobayı yakıyoruz. Güzel bir dönüşüm.

Estetik kayıdan fonksiyonel kaygıya

Biz de yavaş yavaş dönüşüyoruz. Bahçe çok dönüştü. İlk geldiğimizde estetik kaygılarımız vardı. Şimdi yok. Hatta bazı yerlerde otlar üyüyor. Öğrenmek zaman aldı. Fonksiyona kaydık.

Mutfak en şehirlili en fotoğraflık alanım. Her şey yırtılıyor, yama yapmayı öğrendim. Her şeyi yapıştırmayı, bantlamayı öğrendik. Daha gidilecek çok yolumuz var. Sudan çıkmış şehirliz. İklimin de geçmişinde kırsal yok iklimizin de köyü Boğaziçi'ndeki mahalleler. Her şeyi öğreniyoruz. Eşim toprağı restore etmeyi öğrendi. Sayesinde fevkalade kuru toprağımız yumuşadı.

Köylü malını satıp savıyor

Köylülerin bizden bir şey öğrenme noktasına gelemedik. Köylü olmanın köyde olmanın bir değeri olmadığı için Türkiye'de köylü malını satmaya çok razı. Kadim bilgiler de yok oluyor. Sürekli olarak toprak satıyorlar. Gelenler ne kadar bilerek alıyor...

"Hoş geldiniz"den "Hayırlı sabahlar"a Bizim 12 ay burada yaşadığımızı görmek ilk şokları oldu. Geliriz gideriz diye düşünüyorlardı. Birinci yılın sonunda "hoşgeldiniz"den "hayırlı sabahlar"a geldik. Buradan ileriye de az gittik. Bayramlarda çocuklar geliyor, o kadar.

Henüz deterjan yapamıyorum

Dışarıdan bazı deterjanları almamız gerekiyor. Ben ekolojik deterjan yapımına giremedim. Patates gibi kök sebzelerin üretimi zor. Toprak hala sert. Kuru bakliyat ve unu dışarıdan alıyoruz. Kış bostanımız ki burada bahçe diyorlar, bizi çalınca besledi. Kışın pazara inmek bile gerekmedi. Yaz zor, aniden gelen sıcakların beraberinde getirdiği böcekler özellikle kimyasalla mücadeleye girmiyorsanız şaşırtıcı olabiliyor. Ara



mevsim çok güzel uzadı her gün eve 3 adet kabak girdi.

Ekmeğin kitabını yazıyor

Kitap yazıyorum. Ekmeği metafor olarak kullandığım bir yandan ekmeği yapmayı anlatıyorum. Ekmeği yapmanın abartılacak bir şey olmadığını düşünüyorum. Elimizde olmayan imkan yok ama ekmeği yapmayı mesele yapıyoruz. Abartı içindeyiz. Dünyanın en güzel kaban ekmeği ya da en çilgin deliklerini tutturamayabilirsiniz... daha iyi ekmeği için pratik gerek. Kanaatimce iyi pilav yapmak iyi ekmeği yapmaktan zor.

Aktif vatandaşlık devam

Kent konseyinde iklim çalışma grubu kurduk. Corona nedeniyle biraz sektete uğradı. Burada kendi içime döndüm. Kitap, ev işleri, günlük okumalar... haftada 2 ekmeği yapıp arkadaş ve komşularıyla paylaşıyorum. Kendimi seramik tornasına kaptırdım, beyaz çamurla çalışıyorum... Corona'da şehirden çıkma temasında konuşmak üzere çok

teklif aldım, hepsini reddettim. Çünkü böyle sıkışık anlarda konuşmak tehlikeli.

Meğer biz karantinadaymışız

Biz burada karantinayı hissetmedik, meğer karantinada yaşıyormuşuz. Yapmayı sevmediğim hiçbir şey yok. İyi bir yol arkadaşım var. Yapmayı istemediklerimiz iklimin de vazgeçmeyi seçtiği şeyler. Zorlama yok. Çok zaman önce camların silinmesiyle ilgili kaygıyı bıraktım örneğinin. Corona'nın başında çamaşır makinesi bozuldu, tamir ettiremeyince elde yıkadık. Şunu yapmayı sevmiyorum deme şımarıklığım yok. Yok öyle bir dünya. Bu bir emeklilik projesi değil. Bir yaşam şekli.

Tüketim alerjisini abartıyor muyuz?

Maahubiyet duymakta zarar yok. Hepimiz farklı katmanlara tüketiciyiz, bazı şeyler elzem bazı şeyler elzem değil. Yediğimiz muz, buğdayın arkasındaki ilişkileri biliyor muyuz?... Yazın mevsimlik işçileri taşıyan bir kamyon devrildiğinde fark edeceğimiz domatesin arkasındakini. Tüketimle ilgili şuur sahibi olmak için bir arzum var.

"Saçımı kestirmek ve birlikte büyüdüğümüz kuaförüm dışında özlediğim bir şey yok. Altı ayda bir geliyorum şehre. Kızımı da görmek yaşadığı hayat temposunda kolay olmadığı için gitmemi gerektiren mazeretler azaldı. Gidince 30 saat içinde dönüyorum. Yetiyor."

Neden Ayvalık?

2013'de Slow Food liderlerinden biri olarak çalışıyordum. Üç yıl içinde görevi teslim edeceğimi söyledim. Eşimle de konuşmuşuk. 2016 Aralık ayında devir teslim yaptım. Eşim de 2017 Mart ayında işine veda etti. 1 Nisan'da yerleştik. Nereye yerleşeceğimiz konusunu kim önce çözerse oraya yönlenecektik. Ayvalık benim için her zaman hoştu. Bu evi buldum sonra satıldığını öğrendim. Sonra yeniden bize kısmet oldu.

Sağlığı, Lezzeti Kurutun

Tüm sebze ve meyveleri artık market raflarında her mevsim görebiliyoruz. Öyle bir hale geldik ki, hangi sebze ne zaman çıkıyor, hangi meyvenin şimdi tam zamanı unutuyoruz. Oysa uzmanlar sürekli olarak yiyecekleri mevsiminde tüketimin önemine vurgu yapıyor.

Hormon ya da kimyasal ilaç kullanılmadan doğal zamanında yetiştirilen sebze ve meyvelerin besin değeri şüphesiz çok daha yüksek, doğal olarak vücuda daha yararlıdır. Lezzetleri de mevsiminde tüketildiğinde tam da olması gerektiği gibi. Kokusuz, tatsız, hepimizin zaman zaman ifade ettiği şekilde "saman gibi" sebze ve meyvelerin vücudumuza faydası çok daha az.

Bağışıklık sisteminin ve sağlıklı beslenmenin önemini her geçen gün daha çok kavradığımız bu günlerde sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek kadar, mevsiminde çıkan besinleri saklamanın yollarını da arıyor, araştırıyoruz. İçinde bulunduğumuz yaz mevsimi saklama yöntemlerinden biri olan kurutma yöntemini kullanmak için ideal bir dönem. Günlük koşturmanın için de nasıl uğraşacağım demeyin, aslında yöntem son derece basit, unutmayın işin ucunda sağlığınız var.

Nasıl hazırlayacaksınız?

Satın alırken körpe ve zedelenmemiş ürünleri tercih edin. Unutmayın ne kadar iyi kalitede sebze-meyve seçerseniz, kuruttuğunuz ürünler de aynı oranda iyi ve lezzetli olacaktır.

Öncelik hijyen, mutlaka kurutacağınız ürünleri çok iyi yıkayın. Ayıklanması gereken sebzeleri gerektiği gibi ayıklayın. Çekirdek ve saplarını temizleyin. Sebzeleri türüne göre yaklaşık 15 - 20 dakika buharda haşlayın; bu şekilde gıdalar besin değerini daha çok korur. Kaynar suda haşlarsanız besin değerinin bir kısmı haşlama suyuna geçecektir, unutmayın. Haşlanan sebzeleri hemen buzlu suya alın. Eğer bu işlemi yapmadan sıcak sebzeleri direkt kurutmaya başlarsanız, sebzeler kurduğunda tercih etmeyeceğiniz bir koku oluştuğunu fark edeceksiniz.

Elma, armut gibi meyveleri kurutmaya başlamadan önce kararmaları için 5-10 dakika tuzlu suda bekletebilirsiniz ama bu yöntem her ürün için geçerli değildir.





Nasıl kurutacaksınız?

Kurutma işlemini açık havada yaparsanız en ideal zaman havanın sıcak, kuru ve hafif rüzgarlı olduğu günlerdir. Ürünün türüne göre güneşte ya da gölgede kurutabilirsiniz. Gölgede yapılan kurutmalarda ürünlerin renklerini de korumuş olursunuz. Tepsidede kurutacaksanız, birbirinin üzerine gelmeyecek şekilde yerleştirmeye ve belirli aralıklarla ters yüz yapıp çevirmeye özen gösterin ya da ipe de dizebilirsiniz. Tabii dışarıdan gelecek toz vb. maddelere karşı yiyecekleri korumalısınız, temiz ince bir tülbent işinize yarayacaktır. Geceleri ve yağmurlu havalarda yiyecekleri içeriye almalısınız.

Eğer fırında kurutmayı tercih ediyorsanız fırın için ideal ısı elinizi içine soktuğunuzda yanmayacak derecede olmasıdır, farklı fırın tiplerine göre bu ısı ayarı değişebilir (75-100 derece). Tepsilerle fırına koyduğunuzda zamanlamayı yiyecekleri türüne göre kontrol edebilirsiniz. Kınlmaya ya da dağılmaya başladığı zaman fırından çıkarın. Kuruyan ürünleri çıkardıktan sonra ikinci kurutma işlemine geçmeden önce fırını kapatmalı ve soğutmali, sonra tekrar ısıtmalısınız.

Ürünlerin kurduğunu anlamak için elinizle kontrol edebilirsiniz, kırılan ya da bölünen bir kıvama gelmeleri gerekir. Bir diğer yöntem de piyasada farklı modelleri bulunan özel gıda kurutucular.

Terletme yapmayı unutmayın

Ürünlerin boyutu ya da yerleşimi nedeniyle hepsi aynı oranda kurumayabilir. Bu durumda kuruttuğunuz sebze meyveleri saklamak için kaldırmadan önce mutlaka ağzı kapalı bir kap içinde yaklaşık 10-12 gün bekletin. İçlerindeki nemin hepsine eşit geçmesi için her gün birkaç sefer karıştırın.

Nerede saklayacaksınız?

Cam kavanoz, bez torba ya da ağzı kapalı hava almayan kaplar kullanabilirsiniz. Gün ışığından uzak gölge bir yerde serin bir ortamda saklayabilirsiniz.



Adım Adım Öneriler

Domates: Domates kurutması zor olan bir üründür. Bol su içerdiği için daha zor kurur. Az sulu, etli domatesler kurutma için seçilmez. Önce iyice yıkanıp sapları kesilir. Domatesin boyutuna göre parçalara bölünür. Bol sulu olduğu için kuruturken az tuz serpilir, bu aynı zamanda kurtlanmayı da önleyecektir. Izgara teli, ince tülbent bir bez alttan hava akımını kolaylaştıracağı için kurutmada tercih edilir. Daha kolay kurutmak için güneşte tutulmalı ve sık çevrilmelidir. Kestiğiniz boyutlar ve güneş durumuna göre kuruması 7 – 14 gün arasında değişebilir.

Patlıcan: Patlıcanı hangi amaçla kullanacağınıza karar verip kurutmadan önce buna göre hazırlamalısınız. Dolmalık olarak kurutacaksanız içlerini boşaltmalı, yemeklerde kullanacaksanız istediğiniz büyüklükte kesmelisiniz. Patlıcanı güneşte ya da gölgede kurutabilirsiniz. Patlıcan için önerilen kurutma şekli ipe dizilerek yapılandır, zaman olarak 10-15 gün süreye ihtiyacınız olacak.

Kayısı: İnce bir tülbent üzerinde temiz bir alanda güneşte kurumaya bırakılır. Bütün olarak kurutacaksanız güneşte kurutmaya başladıktan birkaç gün sonra çekirdeğini çıkarabilirsiniz. Çekirdeği çıkarırken meyvenin zedelenmemesi için özenli davranmalı ve bastırarak çıkarmalısınız. Çekirdeği çıkarıldıktan sonra rengi kahverengi olana kadar güneşte kurutma işlemine devam etmelisiniz. O nedendir ki kahverengi kayıslara "günkurusu" denir. Malatya'nın sarı kayısıları sizi yanıltmasın bu kayıslara kükürt buharı uygulanmaktadır; islim denilen bu yöntemle hazırlanan kayıslara islimli kayısı denir.

İncir: Kurutmak için olgun incirleri tercih etmelisiniz. İyice yıkadıktan sonra saplarını kesip temiz ince bir bez üzerinde güneşte düzenli aralıklarla çevirerek kurutabilirsiniz.



Kayısı Şöleni

Yaz meyveleri arasında güneşi anımsatan rengiyle ve sağlığa faydalarıyla öne çıkan kayısı ile farklı tarifler denedik.

Kayısı Kolay Tart

Malzemeler

- 6 adet kare milföy hamuru • 10 adet kayısı
- ½ su bardağı ahududu • 1/2 su bardağı toz şeker • 50 gr tereyağı • 1 adet yumurta • 1 yemek kaşığı un • 1 çay kaşığı vanilya üzerine serpmek için pudra şekeri

Hazırlanışı:

Kayıları yıkayıp çekirdeklerini çıkarın, ahuduları çözülmeye bırakın. Milföy hamurlarını çözdürdükten sonra tezgah üzerinde uçlarından birleştirin ve dikdörtgen bir şekil elde edip merdaneyle açın. Yağlı kağıt serdiğiniz pişirme tepsisine alın ve kenarlarını elinizle biraz yükseltin. Milföyün tabanında kullanmak için tereyağı, vanilya, yumurta ve unu mutfak robotunda karıştırıp bir macun elde edin. Bu karışımı milföylerin üzerine sürün. Hazırladığınız meyveleri üzerine yerleştirin. 180 derecede ısıtılmış fırında hamur kızarıp pişene kadar pişirin. File bademlerle süsleyip servis yapın.



Kayısı Toplar

Malzemeler

- 1 su bardağı kuyu kayısı • ½ su bardağı ceviz
- ½ su bardağı fındık • 1 çay bardağı Hindistan cevizi • 1 yemek kaşığı bal • 1/2 yemek kaşığı tereyağı

Hazırlanışı

Kuru kayısıları ve kuru yemişleri mutfak robotunda karıştırın. Hamur kıvamı elde etmek için bal ve oda sıcaklığında tereyağını ilave edin. Son olarak Hindistan cevizini de ilave edip bir kez daha karıştırın. Karışımı elinize alıp ceviz büyüklüğünde yuvarlak toplar haline getirin. Hindistan cevizi ile kaplayarak servis yapın.

Kayısı Kek

Malzemeler

- 3 adet yumurta • 1 su bardağı süt • 1,5 su bardağı un
- 1/2 su bardağı irmik • 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı toz şeker • 1 su bardağı taze kayısı
- 1 paket vanilya • 1 paket kabartma tozu

Hazırlanışı

Bir kasede yumurtaları iyice çırdıktan sonra şekeri ilave edin. Krema kıvamı alıp beyazlaşınca kadar çırpın. Karşıma süt ve sıvı yağı ekleyip karıştırın. Karşıma kuru malzemeleri eklemeye başlayın, un, irmik, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip tekrar karıştırın. Kek hamurunu yağlı kağıt serilmiş tepsiye alın. Yıkayıp çekirdeklerini çıkardığınız ve ikiye böldüğünüz kayısıları kekin üzerine sırayla yerleştirin. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin.



Adaçayı ve Biberiyeli Kayısı

Malzemeler

- 10 adet iri kayısı • 2 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı tereyağı • Adaçayı ve biberiyeli

Hazırlanışı

Kayıları yıkayıp ortadan ikiye kesin ve çekirdeklerini çıkarın. Bir fırın tepsisine yağlı kağıt serin, kayısıları çekirdeği çıkarılmış kısımları yukarı gelecek şekilde tepsiye dizin. Üzerine balı bir kaşık yardımıyla gezdirin. Buzdolabından çıkardığınız tereyağını fındık kadar küçük parçalara kesin ve kayısıların üzerine serpiştirin. Ada çayı ve biberiyeyi kayısıların arasına serpiştirerek fırında yumuşayana ve hafif kızarana kadar pişirin.





Yumurtayla Fark Yararın

Besin değeri yüksek, protein zengini, sağlıklı beslenme listelerinin ilk sırasında. Yumurtadan bahsediyoruz elbette. Besleyici ve doyurucu yumurtayı farklı şekillerde pişirip lezzetine lezzet katmak mümkün. İhtiyacınız olan biraz yaratıcılık.

Avokadolu Yumurta

Malzemeler

- 2 adet avokado • 4 adet yumurta
- 1 dilim somon füme • Tuz, karabiber, zeytinyağı

Hazırlanışı

Avokadoyu ikiye bölün ve çekirdeğini çıkarın, içini bir kaşık yardımıyla alın. Boşalttığınız yüzeyine tuz, karabiber serpin biraz zeytinyağı damlatın, iç yüzeye elinizle masaj yapar gibi zeytinyağını yedirin. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine avokadoları alın. İçlerine dikkatle birer adet yumurta kırın. Fırını 160 derecede ısıtın. Avokadolu yumurtaları 10-15 dakika pişirin. Pişen avokadolu yumurtaları çıkardıktan üzerine birkaç parça somon füme ekleyin, limonla birlikte servis yapın.



Kabaklı Otlı Omlet

Malzemeler

- 4 adet yumurta • ½ çay bardağı süt
- 1 adet kabak • 2 dal taze soğan
- Dereotu • Tereyağı • Tuz, Karabiber

Hazırlanışı

Kabağı yıkadıktan sonra hafif haşlayın. Sonra halka halka kesin. Bir kaptan yumurtaları kırıp, sütle karıştırın. Tuz, karabiber ekleyip bir çatal yardımıyla iyice çırpın. Taze soğanları temizleyip ince kıyın, dereotunu ince kesin. Tavada tereyağını eritin, yumurtaları tavaya alın. Üzerine halka kestiğiniz kabakları yerleştirin. Doğradığınız taze soğanları ilave edin. Önce yüksek sonra kısık ateşte altı kahverengileşinceye kadar pişirin. Dereotu serpererek servis yapın.

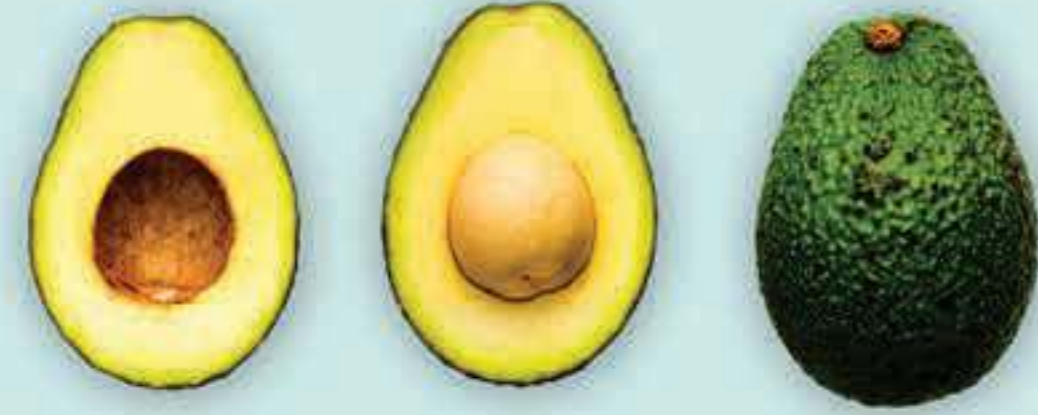
Karabuğdaylı Yumurtalı Güveç

Malzemeler

- ½ su bardağı karabuğday • 1 kaş dal baby ıspanak • 1 adet soğan • 50 gr. beyaz peynir
- 2 adet yumurta • 1 yemek kaşığı tereyağı • Tuz, Karabiber

Soğanı soyup küp şeklinde doğrayın. Ispanakları yıkayıp elinizle ikiye üçe bölün. Karabuğdayı yıkayın. Tencerede tereyağını eritin, doğradığınız soğanları ekleyip hafif kavurun. Karabuğdayı ekleyin, biraz birlikte çevirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Üzerini 3 parmak geçecek kadar su ilave edip karabuğdayı hafif diri olacak şekilde pişirin. Pişen karabuğday sıcakken, içine ıspanakları ilave edip sıcaklığıyla karıştırıp dinlendirin. Dinlenen karışıma elinizle ufaladığınız beyaz peyniri ekleyin. Porsiyonluk güveç kaplarını yağlayın, karabuğdaylı karışımı güveç kaplarına alın. 190 derecede ısıttığınız fırına güveç kaselerini alın ve yaklaşık 10 dakika pişirin. Güveçleri fırından çıkarın ortalarına denk gelecek şekilde birer adet yumurtayı kırıp tekrar fırına verin. Yumurtalar pişene kadar 2-3 dakika daha pişirip fırından alın ve servis yapın.





Sevmeye Başladık:

Papaya ve Avokado

Uzak diyarlardan gelen bu egzotik lezzetler her geçen gün menülerimizde daha fazla yer almaya başladı. Lezzetleri, aromaları damak tadınıza uygunsa siz de bu şifalı egzotiklere sofralarınızda yer açabilirsiniz.



Papaya; Lif Zengini, Bağışıklık Dostu

Sindirim sistemi için yararlı olan lifler bakımından zengin olan papaya, bağışıklık güçlendirici etkisiyle de uzmanlar tarafından öneriliyor. Hem lifli yapısı hem uzun süre tokluk hissi vermesi onu diyet listelerinde de ilk sıralara taşıyor. Papaya'nın ana vatanı Amerika ve Meksika'nın güneyi. Formu nedeniyle kavuna benzeten papaya, ekme ağacı olarak da adlandırılıyor. Ekme ağacı nereden çıktı dersiniz, ateşte pişerken ekme aroması kokusu veriyor. Taze papayanın tatlı bir kokusu oluyor, meyve olgunlaşmayla başlamasıyla birlikte yumuşamaya da başlıyor. Sarı ya da turuncu renkleri alırken, kenarlarının pembemsi olmasına dikkat edilmesi öneriliyor. Yaklaşık 100 gr'lık meyve çeşidine bağlı olarak 40-60 kcal içeriyor. Lif dışında protein, mineral, demir, potasyum, fosfor, C, A, D ve B vitaminleri, magnezyum, kalsiyum ve sodyum papayanın diğer yetkinlikleri... Ama dikkat aşırı tüketimi tehlikeli; havuç örneğinde olduğu gibi fazla yenildiğinde fazla beta karoten alerjiye neden olabiliyor.

Nasıl Yenir?

Papayı bir bıçakla ortadan ikiye bölmek, tohumları çıkardıktan sonra bir kaşıkla yemek, en kolay yöntemlerden biri. İsterseniz kavun gibi dilimleyerek de yiyebilirsiniz. Tohumları kurutulup öğütüldüğünde karabiberi aratmıyor.

Nasıl Saklanır?

Serin yerde muhafaza edilirse daha uzun süre dayanıyor. Buzdolabından 1 hafta taze kalabiliyor. Dondurulması ya da oda sıcaklığında bırakılması önerilmiyor.



Avokado salatası

Malzemeler:

- 2 adet avokado • 1 brokoli • 2 adet salatalık
- 1 adet yumurta • 2 kaşık yoğurt
- 2 diş sarımsak • Zeytinyağı • Yarım limon suyu

Hazırlanışı:

Brokolileri küçük çiçeklere ayırın 5 dakika buharda pişirip soğumaya bırakın. Avokadoyu soyup çekirdeğini çıkarıp parçalar kesin. Salatalığı yıkayıp kabuklarıyla birlikte yarım ay şeklinde kesin. Yumurtaları haşlayın ve küçük parçalara kesin. Bir kasede yoğurt, ezilmiş sarımsak, limon suyu ve zeytinyağını iyice karıştırıp sos elde edin. Damak tadınıza göre limon oranını artırabilirsiniz. Sebzeleri bir kaseye alın üzerine sosu gezdirin, salatanız hazır.

Kefirli Papaya Smoothie

Malzemeler

- 1/4 su bardağı kefir • 1 papaya dilimi (doğranmış) • 1 adet muz • 1 yemek kaşığı bal
- 1/2 su bardağı su

Hazırlanışı:

- Karıştırıcıya önce kefiri ve papaya dilimlerini koyun. Muzu doğrayın ve karıştırıcıya ekleyin. Bal ve suyu da ilave ederek karıştırın.



O bir süper besin: Avokado

İçinde neler yok ki? Tam 20 farklı vitamin, lif, omega 3 yağları... Sadece 100 gr'ı bile günlük alınması önerilen vitamin ve mineral miktarlarını büyük ölçüde karşılamaya yetiyor. Düşük karbonhidrat içeriğiyle bu yeşil egzotik meyvenin yaklaşık 100 gr'ında 160 kalori, 2 g protein ve 9 gr karbonhidrat bulunuyor. Bu arada yaklaşık 9 gr karbonhidratın 7 gr'ının lif olduğunu ifade etmek gerek.

Tekli doymamış yağ asitleri ile kolesterolün yükselmesini önüyor. Böbrek ve karaciğer dostu olarak biliniyor. Antioksidan özelliğiyle avokado toksit maddeleri uzaklaştırıyor.

Avokado gıda olarak tüketilmesinin yanı sıra kıymetli yağıyla kozmetik endüstrisinde de kullanılıyor.

Zengin kremalı bir tada sahip avokado çiğ olarak tüketilebildiği gibi salatalarda da sıklıkla kullanılıyor.

Makbulü hangisi?

İlk toplandığında zaman avokado sert bir yapıda oluyor, tadı da hayli acı olduğu için yenmiyor. Ortalama olgunlaşma süresi 3-5 gün olan ve oda sıcaklığında beklemesi önerilen avokadonun daha hızlı olgunlaşması için elma ya da muzla birlikte bir kese kağıdında bekletilmesi öneriliyor.

Nasıl soyulur?

"Ortasındaki kocaman çekirdeği nasıl çıkaracağım" diyorsanız aslında basit bir yolu var. Önce keskin bir bıçakla avokadoyu yukarıdan aşağıya yani boylamasına kesin, bıçağın çekirdeğe denk geldiğini hissedeceksiniz ama sorun yok; başladığınız çizgiyi bozmadan bıçağı etrafında döndürerek avokadoyu kesin. Elinizle kesilen iki yüzeyi ters yönlerde doğru çevirin ve ortadan ikiye ayırın. Karşınıza çıkan çekirdeğe bıçağı saplayın, sonra çekerek çekirdeği yuvasından çıkarın. İçini çıkarmak için de enine boyuna kesikler attıktan attıktan sonra bir kaşık yardımıyla meyveyi çıkartın.

Çocuklar Bayılayacak

Dondurma seven çocuklar için pratik önerilerimiz var. Evde yapabileceğiniz bu tariflerin sağlıklı içerikleriyle hem içiniz rahat olacak hem de çocuklar için sevdikleri bir lezzet hazırlamış olacaksınız.

Yaban Mersinli Dondurma

Malzemeler

- 2 su bardağı donmuş yaban mersini
- 1.5 bardak yoğurt
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- ½ limonun kabuğu
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 paket vanilya

Hazırlanışı

Çözülmüş yaban mersinlerini bir tencereye alın, üzerine akçaağaç şurubu, chia tohumları ve rendelediğiniz limon kabuklarını ekleyip orta ateşte yaklaşık 8-10 dakika pişirin. Pişirme esnasında karıştırarak yaban mersinlerini ezmeye çalışın. 10 dakikanın sonunda karışımı buzluğa alın ve dinlendirin. Bu arada ayrı bir kapta yoğurt ve vanilyayı karıştırın. 15-20 dakika sonra buzluktan çıkardığınız meyveli karışımı yoğurtla karıştırarak silikon dondurma kalıplarına dökün, ortalarına bir adet dondurma çubuğu yerleştirip tekrar dondurucuya alın. İyice donduktan sonra servis yapabilirsiniz.



Çilekli ve Ahududulu Dondurma

Malzemeler

- 1 su bardağı çilek
- ½ su bardağı ahududu
- 1,5 su bardağı süzme yoğurt
- ½ su bardağı çilek reçeli

Hazırlanışı

Meyveleri küçük küpler halinde kesin, ardından çilek reçelini katıp bir spatula yardımıyla meyveleri ezin. Süzme yoğurdu meyvelere katıp iyice karıştırın. Karışımı silikon dondurma kalıplarına dökün, ortalarına bir adet dondurma çubuğu yerleştirip buzlukta donmaya bırakın.

Kivili Vanilyalı Yoğurtlu Dondurma

Malzemeler

- 2 adet kivi
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 paket vanilya
- ½ yemek kaşığı bal

Hazırlanışı

Kivilerin kabuklarını soyup halkalar halinde kesin. Bir kasede yoğurdu bal ve vanilya ile iyice karıştırın. Yoğurtlu karışımı silikon dondurma kalıplarına dökün. Ortalarına kestiğiniz kivi dilimlerini yerleştirip hafif bastırın ki, yoğurt üzerine geçsin. Ardından ortalarına bir adet dondurma çubuğu yerleştirip buzlukta donmaya bırakın.



Bir Granola Hikayesi

Kurumsal hayattan ayrılma hayaliniz varsa, bu macerayı okumanızı öneriyoruz. Daha başlamadan kriz vurduysa yine okumanızı öneriyoruz. Böyle gelmiş böyle gider diyenler diyarında başka türlü de gidebilir diyorsanız da okumanızı öneriyoruz.

Yıldız Özer, İngiltere’de iletişim ve pazarlama eğitimi aldı, Türkiye’nin önde gelen reklam ajanslarından birinde gözünü açtı, türünün ilk ve en başarılı dijital içerik portalında iletişim teknolojilerine geçiş yaptı. Bu çorbaya kurumsal tuz lazım diyerek Yıldız Holding dijital pazarlamada neredeyse sonsuz gıda deneyimi biriktirdi. “Bu kadar yeter ben mutfağa gireceğim” diyerek yolunu değiştirdi. Dükkanı buldu, ekibi kurdu, reçeteyi çözdü, markayı ve hikayesini kurguladı, tam siftoh yapacakken Corona vurdu! Corona mı Granola mı yaman diyerek, tezgahı evde kurdu.

Dijital pazarlama yöneticiliğinden atırtırmalık girişimine mi?

Uzun yıllar sürekli değişim gösteren, dinamik ortamlarda, dijital pazarlama stratejilerinden sorumlu üst düzey rollerde çalıştım. Yıldız Holding gibi büyük bir firmada çalışırken, benim için büyük dünya için küçük adıma atmaya karar verdim. Şaşkın bakışlar arasında noktayı koydum.

İnternet üzerinden yemek siparişi veren beyaz yakalının sayısında büyük artış var. Siparişi verilen yemekler “lezzet”ten ödün veren, yüksek kalorili ve besleyici olmayan tür. Ben hızlı, doyurucu ve lezzetli yiyecek sunmak istiyordum. Ofis çalışanlarının internetten sabahları granola ve wrap, öğlenleri salata, çorba ve sıcak sandviç siparişi verebilecekleri Fooders’ı kurdum. Planlanmış bir süreçti ancak planlanmayan süreçlerin de her zaman planlanması gerekiyor ama bu süreç pandemiyle planlanmayandan



da öte bir durum oluşturdu. Kurumsal dünyada “kriz yönetimi”, yedekte “B planı” oluşturma gibi kaslarınız çok geliyor. Fooders markasını nasıl hızlı ve sağlıklı bir şekilde ayağa kaldırdığımı diye düşünürken küresel salgının patladığı hafta hayalimi gerçekleştirmek için tutmak üzere olduğum imalathaneden vazgeçtim. Kahvaltılıklar özelinde evden üretim yapıp online satışa başlama kararı aldım.

Hayatınızda ne değişti?

Fooders’tan önce ve Fooders’tan sonra gibi hızlı bir tanımlama yapacak olursam; kariyerimin ilk yarısında dikey

uzmanlık kazanmış bir rolüm vardı ve dolayısıyla ilgi alanım ve iş tanımım çok netti. Her biri işinin uzmanı ekiplerle süreçleri yönettim. Kariyerimin ikinci yarısında işin rengi tamamen değişti. Tedarikçilerle pazarlık yapıyorum, bal ve susam Datça’dan, zeytinyağ Ayvalık’tan, el yapımı üzüm pekmezi ve badem Adıyaman’dan. Tedarik/stok kontrolü sağlıyorum, Türkiye’nin en büyük market zincirinin satın alma ekibiyle görüşüyorum, ama mutlaka her sabah 06:30’dan öğlene kadar granola yapıyorum. Ürünü en fazla 2 günlük stoklarda tutuyorum. Sonra siparişlerin paketlenmesi ritüeline ve kargoya teslim edilmesi evresine geçiyorum. Yakın çevreden gelen siparişleri ben hallediyordum. Kurumsaldaki yoğunluğu ve rekabeti tarif edemem. İdari formalitelerle geceyi sonlandırıyorum. Yastığa başımı koyduğum an 20 saniye içerisinde uyumuş oluyordum. Fooders yaklaşık 4 aylık bir girişim. Mevcut konjonktür yüzünden granola ilk kahramanı. İlerleyen dönemde “öğle yemeği”nde salata, sıcak sandviç ve çorba planlarımızda.

Yeni marka yaratmanın zorlukları neler?

Markanız en değerli varlığınızdır. Markanızın kimliği bir logodan çok daha fazlasıdır. Markanızın kimliği, önermesi, konumlandırması ve hedefi gibi markayı tanımlayıcı tüm özelliklerin net olması gerekir. Markalaşma kapsamında marka algısının yerleşmesi ve müşteri sadakatinin oluşması bir süreç. Sıfır kilometre marka olmanın önemli market

zincirlerinde yer alma, alış fiyatı müzakere süreci ve pazarlık aşamalarında yaşadığı sıkıntılar var. Yeni marka yaratma sürecinde kritik beş değer arasında; müşteriyi iyi tanıma, ihtiyaca yönelik bir ürünü hayata geçirme, tutarlılık, rekabeti doğru okuyabilme ve ulaşılabilirlik olduğuna inanıyorum.

Kahvaltıya düşünün bir millet olan Türkler neden granola tüketir?

Araştırmalara göre de Türkiye’de en sevilen öğün kahvaltı. Özellikle hafta sonu aileyi bir araya getirmek ve envai çeşit ile kahvaltı yapmak gelenekselleşmiştir. Ancak yoğun iş temposu içerisinde yine araştırmalar gösteriyor ki en çok atlanan öğün de kahvaltı. Yoğun çalışan insanlar hızlı ama sağlıklı çözüm arayışındalar. Dolayısıyla %100 doğal malzemelerden oluşan, kalorisi de yüksek olmayan, yoğurt ve sütün eşlik edebileceği granolaya kim hayır diyebilir.

Ürün nasıl hazırlanıyor?

Kuru malzemeler bir kapta, ıslak malzemeler ise farklı kapta hazırlanıyor. Islak malzemeler arasında bulunan elma ve hurma püresi her iki günde bir taze taze yapılıp, kavanozlarda buzdolabında maksimum 3 gün saklanıyor. Kuru ve ıslak malzemeleri karıştırdıktan sonra fırın tepelerine dizip, belli bir teknik kullanarak fırınıyorsunuz.

Besin değerleri nedir? Hangi ürün ne oranda? Kilo aldırıyor mu?

1 porsiyon için (50 g) referans değeri 196 kalordir. Sağlıklı bir yaşam için,

Granola yoğurt veya süt ile tüketiliyor. Genelde gözlemediğim yoğurt ile daha fazla tüketildiği hatta yoğurt son dönemde trend olan “smoothie bowl”ün demirbaş malzemesi.

19-30 yaş aralığındaki bir yetişkinin alması gereken ortalama kalori miktarı 2000 iken 31-50 yaş aralığında 1800’ler civarında. Kilo aldırır mı sorusuna ise her şeyin abartılı ölçüsü ve hareketsizlik tabii ki kilo aldırabilir diye yanıt verebilirim.

Ürnlere nasıl ulaşıyor?

Instagram en pratik yol. İstanbul’un ilk 3. dalga kahvecilerinden Coffee Department’da da bulabilirsiniz. Önemli e-ticaret platformlarından da erişim yakında sağlanabilecek.





Doktor civanım Yapay Zeka

Eskiden hayal bile edemediğimiz pek çok şeyi artık akıllı aletler ve uygulamalarla kolay ve hızla yapabiliyoruz. Bugün yapay zeka robotları şikayetlerimizi dinliyor ve hastalıklarımıza ön teşhis koyabiliyor. Sırada ne var?

Fütüristler farklı teoriler geliştire dursun tüm dünyayı etkisi altına alan salgın döneminde sağlık hizmetlerine fiziki ulaşım kısıtlanınca pek çok zorluk yaşandı. Sağlık sektörünün geleceği ve yapay zeka kullanımı gündemin ilk sırasına yerleşti. Konuya ilişkin çalışmaların sonuçları hayli çarpıcı.

Kanser Teşhisi

İngiltere'den Imperial College London Üniversitesi ile ABD'den Google Health bilim insanları önemli bir iş birliği gerçekleştirdi. Geliştirdikleri yapay zeka yaklaşık 29 bin kadının mamografi görüntülerini inceleyebiliyor. Oluşturulan algoritma hastanın sağlık geçmişini bilmemesine rağmen mamogramları inceleyip meme kanseri teşhisi koymada başarılı oldu. Örnekleri çoğaltabiliyoruz artık; mobil sağlık hizmet sağlayıcısı Babylon Health'in, Rwanda adını verdiği

yapay zeka tabanlı sohbet robotu, gerçek bir asistan gibi çalışıyor. Şikayetlerinizi dinliyor, hastanın yaşı, cinsiyeti, yaşadığı bölge vb. bilgilerini kullanarak, veri tabanındaki bilgiyle problemler arasında bağlantı kuruyor. Hasta şikayetinden hareketle ön teşhis koyabilen Rwanda, reçete önerebiliyor. Başarı oranı da yüzde 81. Rwanda'nın yaklaşık 2 milyon kayıtlı kullanıcısı var.

İskoçya'da Heriot-Watt Üniversitesi'nde yaşlılara yardımcı olabilmesi için geliştirilen robotların Covid-19 salgını sonrası pandemi dönemlerinde de kullanılabilirliği düşünülüyor. Bu robotlar görsel yapay zekaları sayesinde girdikleri mekandaki kişiler hasta mı, öksürüyor mu algılayabiliyor. Robotların ilk etapta hızlı tanı koyma ve sağlık çalışanlarının hastalarla fiziksel temaslarını sınırlamak üzere kullanılmaları planlanıyor.

Dünyanın önde gelen hizmet firmalarından PricewaterhouseCoopers (PwC) 2019 yılında Avrupa, Ortadoğu ve Afrika'dan 12 ülke 11 binden fazla katılımcı üzerinde gerçekleştirilen araştırmasının "Hangi doktor? Yapay zekâ sağlık sektörünü nasıl şekillendirecek?" sonuçlarını açıkladı:

- Sağlık hizmetlerine kolay ulaşım sağladığı için yapay zeka kullanma isteği artıyor. Yüzde 55 "insan" doktorların yerini yapay zekanın alması konusunda istekli.
- Teknolojiye güven kritik; 'insan ilişkileri' kilit bileşen olmaya devam ediyor.
- Robotların vereceği sağlık hizmetine hazır olduğunu ifade edenlerin oranı İngiltere yüzde 39, Nijerya yüzde 94, Türkiye yüzde 85.



Yapay zekanın sıklıkla kullanıldığı alanların başında radyoloji geliyor. Her yıl milyarlarca röntgen çekiliyor yapay zeka algoritmaları bu röntgenlerin hızlı yorumlanması ve hastalık teşhisinde başarılı oluyor.

Yapay Zeka ve Psikiyatri

Yapay zeka uygulamalarının psikiyatri alanında kullanımı görece az olsa da coğrafi mesafe, finansal sorunlar veya sigorta prosedürleri nedeniyle, örneğin birçok Amerikalı ihtiyaç duydukları zihinsel sağlık hizmetlerine ulaşamadığı için tercih edebiliyor. Bu alanda uygulamalar son sürat sürüyor. Hatta ilginç bir örnek; Woebot kişinin stres ve endişesini yenmesi için koçluk üzere geliştirilmiş bir robot. Woebot, internet tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) parçası. Bu terapi şeklinin klinik araştırmalar dışında nasıl uygulanacağı henüz belli değil. Ancak görünen o ki, App doktorlar yakında...

Avrupa'nın prestijli tıp üniversiteleri arasında yer alan İsveç'teki Karolinska Enstitüsü'nün (2018) araştırmasına göre yapay zeka anksiyete, depresyon ve hatta tedavi edilmesi zor konulardaki semptomları hafifletebiliyor.

Yapay zeka kaçınılmaz hızla hayatımıza entegre oluyor. Şimdilik sonuçları ve yaklaşımları izleyerek şaşkınlık içinde kaldığımız söyleyebiliriz. Çalışmalar, yapay zekayı daha ulaşılır kıldığında farklı sorunlarla da yüzleşeceğimizi biliyoruz. Sağlık sektöründe kullanımın hukuki boyutu, veri ve bilgi güvenliği çözülmeyi bekleyen karanlık alanlar.

80 yaş garanti 90' i hedefle

Tıp doktoru ve Fütürist Cenk Tezcan “gelecekte sağlık ve sağlıkta gelecek” hakkında konuştu; uzun ve kaliteli yaşamın formülünü verdi.

80 yaş garantili bedava formülü uygularsanız, sağlık kaliteniz yüzde 40 artacak, ekstra 5-6 yıl daha yaşayacaksınız. Nasıl mı, formül aşağıda..

Bu matematiği bir de şöyle değerlendirelim, dünya genelinde sağlık için her yıl yüzde 5 ortalama artışı unutmadan yaklaşık 9 trilyon dolar harcanıyor. Mevcut sağlık sisteminden ne hasta ne doktor memnun. Sağlık harcamalarının sağlığımızda topu topu yüzde 10 etkisi var.

İş zihniyet!

İşin bedava kısmını iyi becerebilirsek kalıtsal sorunları baskılayabiliyoruz, yaşadığımız çevreyi kontrol etmek mümkün olabilirse, hasta olmayı geciktirebiliyoruz. Amaç, hasta olmamak. Tıp, hasta olduktan sonra son çare.

Sağlık okuryazarlığı

Türk halkının yüzde 64'ü sağlık okur yazarı değil. Hastalıkları bilmiyor, kendi durumunu bilmiyor, doktorun yazdığı ilaçları anlamıyor.

Türkiye'de 28 milyon kronik hasta var, ilaç sadakatı bunun altında... İlaça bağımlı hastaların dörtte biri ilaçlarını düzenli ve olması gerektiği gibi almıyor.

Yan etkiler, farklı komplikasyonlar bu nedenle ortaya çıkıyor. Türkiye'de bu bilinç düzeyi ile sağlık pahalı bir sektör.

Neden sağlıkta gelecek, geleceğin sağlığı bizi bu kadar heyecanlandırıyor. Yanıt Pandemi!

Daha sağlıklı yaşayabilecek topluma yatırım yapılması şart. Pandemi çıkarmamız gereken ders bu. Ölümün çoğu kronik hastalık ve bağışıklık sisteminin çökmüş olduğu bireylerde kendisini gösterdi. Biz hala “sokağa çıkma”, “maskeni tak” komutları veriyoruz. Çünkü eğitim ve bilinç seviyemiz bu düzeyde.

Mobil sağlık çözümleri

Mobil sağlık çözümlerinin doktor ve bilen birine ulaşımı kolaylaştıracağı için, astronomik rakamlardaki muayene ücretlerine kontrol getireceği, ölçme ve değerlendirme kriterlerine dayanacağı için sağlıkta demokratikleşme ve ekonomik çözüm yaratılabileceğini düşünüyorum. Kişisel verilerin güvenliği konusunda henüz rahatlamış olmasak da... Mobil sağlık kavramı yeni değil, şaşırmayın; Antik Çağ'da bile var. Semforlarla uzak mesafedeki hastanın durumunu bir bilene aktarıp yanıt alan dönem insanlarından, 1879 yılında telefon konsültasyonu hasta çocuk ameliyatı yapan doktorlara, NASA'nın Ay yolculuğuna çıkardığı astronotlarının sağlıklarını anlık monitör ettiği uygulamalara kadar pek çok geçmiş örnek var elimizde. Şimdi akıl kullanmanın zamanı.

**Bireysel Bilinç = Uyu + su iç
+ dengeli beslen + yürü + stres kontrolü.**

**Sağlık = %20 gen
+ %20 çevre + %10 tıp
+ %50 bilinç**



Kemik Erimesini Yavaşlatmak

Kadınlarda sıklıkla menopoz sonrasında, erkeklerde ise 65 yaş ve üzerinde sıkça görülebilen Osteoporoz, bilinen adıyla kemik erimesi, vücudumuzda tüm kemikleri etkileyen sistemik bir rahatsızlık.

Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Adnan Gökçel, osteoporozun, kemik kütlesinde azalma, yapısında bozulma ve esnekliğinde azalma neticesinde kemik gücünün zayıflamasına bağlı olarak kemik kırık riskinin artmasına neden olduğunu ifade ediyor. Menopoz sonrası kemik erimesinin ana nedenleri; östrojen azlığı ve yaşlanma olarak gösteriliyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), genç erişkinlerin kemik ölçümü (T skoru) ortalamasına göre düşük kemik kitlesi (osteopeni) ve kemik erimesi(osteoporoz) için değerler belirlemiştir. T skoru -1 ile -2,5 arası osteopeni, -2,5 altındaki değerler ise osteoporoz olarak adlandırılıyor.

Kırık riskini azaltmak için erken teşhis ve tedavi önemli

İlk etapta kırık riski ve kemik erimesine neden olabilecek diğer hastalıklar ve durumların olup olmadığını değerlendirilmek için muayene ve gerekli tetkikler yapılmalı. Kemik ölçümünde Z değeri, kendi yaş grubuna göre kıyaslama yapar ve düşük Z değeri kemik erimesinin diğer hastalıklara bağlı olabileceğini gösterir. Kırık riskini azaltmak için; erken teşhis ve tedavi önemlidir. Kırık olmadığı sürece osteoporoz ağrı yapmaz. Ağrı olmaması bazı hastaların kendilerinde osteoporoz olmadığını düşünmelerine neden olabilir. Başka nedenlere bağlı ağrısı olan bazı hastalar da, ağrının nedeninin osteoporoz olduğunu düşünmektedir. D vitamini eksikliğine bağlı kemik erimesinde (osteomalazi), ağrı olur.



Mümkün!

Önleyici Uygulamalar

Önleyici uygulamalarla kemik erimesi, önlenemez veya en azından ilerlemesi yavaşlatılabilir. Sağlıklı beslenme ve egzersiz çok önemlidir. Menopoz öncesi kadınlara ve erkeklere yiyeceklerle veya takviye olarak günde 1000 mg, menopozdaki kadınlara 1200 mg kalsiyum önerilmektedir. Bununla beraber günde 2000 mg'dan fazla almamak gerekir.

Menopozdaki kadınlara ve 70 yaş üstü erkekler günde 800 ünite D vitamini takviyesi önerilmektedir. Menopoz öncesi kadınlarda ve genç erkeklerde en uygun doz tam olarak belli değilse de genellikle günde 600 ünite önerilmektedir. En önemlisi düşmekten kaçınmaktır.

Sigara içilmesi, alkol tüketimi ve bazı ilaçlar (kortizon, epilepsi ilaçları, meme kanseri ilaçları, yüksek doz tiroid ilacı vb) kemik erimesi riskini arttırmaktadır. T skoru -2,5'dan düşük olanlara ilaç tedavisi eklenir.



Osteoporozda en sık, omurga kırıkları görülür. Omurgada çökmeye bağlı olarak boy kısalması olabilir. Kalça kırığı 80 yaşındaki erkeklerin yüzde 5'inde, kadınların ise yüzde 15'inde görülebilir.

Curl

Curl hareketi için dumbbell, barbell veya makine kullanabilirsiniz. Önemli olan ilk denemede kaldırabileceğiniz ağırlığı doğru seçmeniz. Öyle ki, seçtiğiniz ağırlığı 8-12 kez kaldırabiliyor olmalısınız. Ayakları omuz hizanızda açın. Ağırlıkları tutarken avuç içleriniz kalçanıza bakacak şekilde olmalı. Dirsekleriniz sabit kalacak şekilde ağırlıkları yukarı doğru kaldırın. Dirseklerinizi hareket ettirmeden yapamıyorsanız, doğru bir şekilde yapana kadar ağırlığı azaltabilirsiniz. Ağırlıkları hareket ettirdiğinizde bilekleriniz, avuç içleri yüzünüze bakacak şekilde döndürün. Yukarı kaldırırken nefes verin. Aşağı indirirken nefes alıp başlangıç pozisyonuna dönün.



Şınav

Fizyoloji uzmanlarına göre şınav çekmenin kol kasları üzerindeki etkisi bench press ile eşdeğer. Doğru şınav için elleriniz omuzunuzun altında olmalı. Ayak parmaklarıyla yere tutunup sırtınızı ve karnınızı düz şekle getirin. Sırtınızı düz tutarak vücudunuzu alçaltmaya başlayın, göğsünüz yere iyice değene kadar alçaltmaya devam edin. Bu arada kalçanızın sabit olması gerektiğini unutmayın. Dirsekler vücuda ne kadar yakın olursa o kadar iyi.



Güçlü Kol Kasları İçin 4 Öneri

Bench Press

Bench'te sırt üstü geriye uzanın ve başınız üzerindeki barı kavrayın. İki ayağınız yere sağlam basmalı, bacaklarınızı da omuz genişliğinde açmalısınız. Barı tutan elleriniz arasındaki mesafenin 55-70 cm. olması önerilir. Bu mesafe az ise triceps kası daha çok çalışır, arttıkça göğüsler daha çok çalışır. Barı elinizin en altında tutmalı, avuç içinin üst tarafında tutmamalı, parmaklarınızla kavramalısınız. Başparmağınızla barın diğer tarafını tutmayı da unutmayın. Bir diğer uyarı, dirseklerinizin dik ve kilitli olması önemli. Bükük dirseklerle barı rack'ten çıkarmaya kalkmayın düşürebilirsiniz. Kolları yere dik olacak şekilde kendinize doğru çekin. Bu arada derin nefes alıp tutmayı unutmayın, kalçalarınızı hareket ettirmeden barı dikkatlice yukarı kaldırın nefesinizi verin.

Vücut Ağırlığınızı Kullanın

Burada amaç vücudunuzu kol gücünüzle kullandığınız bar üzerinde hareket ettirmek. Ellerinizi omuz genişliğinde açık barı kavrayın. İlerlemek için göğsünüzü, omuzlarınızı ve dirseklerinizi kırarak kollarınızı kullanın. Sırtınız dik olmalı.

Ne Kadar Ağırlık Kaldırabilirim?

Uzmanlar tek seferde kaldırmayı başaracağınız en yüksek ağırlığın %60'ı ile başlamanızı öneriyor. Denediniz ve bir seferde 50 kilo kaldırabildiğinizi gördünüz, o zaman başlamanız gereken ağırlık 30 kilo. İlerleyen dönemde kasların gelişimiyle birlikte ağırlığı yavaş yavaş artırabilirsiniz.



Bir Porsiyon 3D Et, Lütfen

3 boyutlu (3D) yazıcılar nispeten kısa bir süredir (1984) hayatımızda olmasına rağmen o kadar hızlı bir şekilde geliştiler ki, onunla yapabileceklerimizin sonu yok. Malzeme mühendisliği alanında ortaya çıkmış bir teknoloji olmakla birlikte, aklınıza gelecek her sektörde karşımıza çıkıyorlar hatta uzayda bile. NASA'nın astronotları ihtiyaçları olan materyalleri uzaya gönderdikleri 3D yazıcıdan basarak elde ediyorlar.

Bazı spor giyim markaları ayakkabıların tabanlarında 3D baskı tekniği kullanarak hem maliyetlerini düşürdüler hem üretim hızlarını artırmayı başardılar. Sağlık sektöründe medikal malzemeler 3D yazıcı ile basılıp hastanın anatomisine uygun protezler yapılabilir. İş organ yapımına kadar gidiyor; Hollanda'da 23 yaşındaki bir hastanın kafatası 3D yazıcı ile üretilmiş bir kafatasıyla değiştirildi.

Gıda sektörü de 3D yazıcıların nimetlerinden yararlanıyor. Kişiyi özel beslenmeye uyum gösterebilmesi, sürdürülebilirlik özelliğiyle çalışmalar aralıksız devam ediyor.

3D yazıcıların et ürünleri üretiminde kullanılması, et proses atıklarının değerlendirilmesi çalışmaları devam ediyor. Bu konuda hazırlanmış bir makale Mart ayında Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi'nde yayınlandı. Makalenin tamamına ulaşmak için www.guzelyasa.com.tr

www.guzelyasa.com.tr 'yi ziyaret edebilirsiniz.

Doğal Kaynaklar Azalıyor

Dünyada küresel ölçekte sürekli artan nüfus (2050 yılı dünya nüfusunun 9 milyar olması bekleniyor) ve buna bağlı olarak artan protein ihtiyacına göre yapılan tahminler endişe verici boyutlarda. Öyle ki, endüstriyel üretimin mevcut kapasitesiyle bu nüfusun protein ihtiyacını karşılayamayacağı öngörülüyor. Alternatif protein kaynaklarının irdelenmesi ve mevcut protein kaynaklarının daha verimli ve sürdürülebilir metotlarla işlenmesine ihtiyaç duyulduğu ise artık yadsınmaz bir gerçek.

Protein kaynakları ve beslenme konusunda Dünya Sağlık Örgütü (WHO) günlük protein alım miktarı 0,66 g protein / kg vücut ağırlığı olarak belirliyor. Bir başka deyişle 50 kg ağırlığında bir insanın günde ihtiyaç duyduğu kaliteli protein miktarı 33 g olarak hesaplanıyor.

Türkiye'de ise Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne göre toplam nüfusun %29,2'si günlük protein alım miktarının altında beslenirken; toplam protein alımının %58'i de bitkisel gıdalardan sağlanıyor. Ve bu oranın %40'ı tahıl ürünlerinden geliyor. Sağlık Bakanlığı tarafından Türkiye için yeterli alım miktarı

günde 1,04 g protein / kg vücut ağırlığı olarak ifade ediliyor.

Kırmızı et protein oranı ve kalitesi yüksek bir gıda. Fakat ortalama bir sığır karkasının yalnızca %7,2'si değerli et ve/veya et ürünlerine dönüşebiliyor. Müşteri talepleri doğrultusunda yüzyıllar boyunca kalıplaşmış olan bonfile, antrikot, nuar gibi özel kesim parçalar çıkarıldığında, değerli etler dışında kalan karkas parçaları şarküteri ürünleri ve daha düşük kalitede yan ürünler üretimi ile atık değerlendirme amaçlarıyla kullanılmak üzere değerlendiriliyor. Literatürdeki yeni araştırmalara göre, endüstriyel et parçalama uygulamalarından vazgeçilmesi pek mümkün görünmemesine rağmen, alternatif protein kaynakları ile geliştirilen ürünlerin ve birinci sınıf olmayan etlerden yapılan işlenmiş et ürünlerinin önemli rekabet öğelerine dönüşeceği öngörülüyor. Karlılığı ve rekabeti yükseltebilmek için endüstrinin et ve et ürünlerini yeniden şekillendirme veya katma değeri yüksek parça etler üretiminde yeni teknolojik uygulamalar yönünde bir arayışı mevcut.

Kişiyi Özgü Beslenme

Kişiyi özgü beslenme yaklaşımı, bilinen günlük toplam kalori ve besin ögesine dayalı diyet modellerinin dışında; kişinin mesleğine, fiziksel aktivite düzeyine, fenotipine ve genotipine göre hazırlanan

diyeti ifade ediyor. Bu yaklaşım ile Avrupa çapında "Food4me" projesi gerçekleştirildi ve sonuçları paylaşıldı. Buna göre diyetin fenotip ve genotip özelliklerle birleştirilmesiyle kişiyi özgü hazırlanarak uygulanmasının kronik rahatsızlıkların (obezite, tip-2 diyabet ve ateroskleroz gibi) azaltılmasında etkili olabileceği vurgulandı. Bu bağlamda 3D yazıcı teknolojisi, ürün reçetesinin kolayca ve tekrar tekrar değiştirilebilmesi, çiğneme kolaylığı sağlayacak şekilde düzenlenebilmesi, butik ölçekli kullanılabilmesi, porsiyon ayarlanmasının kolayca yapılabilmesi gibi yönleriyle kişiyi özgü beslenme yaklaşımı için oldukça uygun görülüyor. Öte yandan, günümüzde çocuklar tarafından yeterince tercih edilmeyen meyve ve sebze tüketimini daha cazip hale getirebilmenin alternatif bir yolu olarak da çeşitli formlarda atıştırmalıklar tasarlanabilmesi için 3D yazıcılarda gıda üretimi oldukça yüksek potansiyele sahip.

3D Yazıcı Teknolojisiyle Et Ürünlerinde Yapılan Çalışmalar

Et ürünlerinde 3D yazıcılar ile yapılan çalışmalarda son yıllarda bir artış göze çarpıyor. Bu çalışmalar daha önce yalnızca ürün tasarımı ve reçete geliştirme üzerine iken, artık 3D yazıcılarla üretilen ürünlerin yazdırma sonrası işlem (post-proses: yarı mamul

ürünlerin mamule dönüşmeden önce geçirdiği ve son şeklini aldığı işlemler) parametreleri de inceleniyor.

Bu çalışmalardan birinde 3D yazdırılmış etlerin post-proses uygunluğunu incelendi. Katmanlı yığın modelleme (FDM) ile 3D yazıcı kullanarak gerçekleştirilen çalışmada, iki başlık kullanıldı (domuz yağı ve dana eti karışımları) ve aralıklarla yazdırarak dikdörtgenler prizması şeklinde pişmeye hazır et blokları hazırlandı. Yazdırılmış etler 75°C ve 30 dakika boyunca "sous-vide tekniği" ile pişirildi. Pişme kaybı, büzülme, su tutma kapasitesi, yağ tutma kapasitesi, yapışkanlık, sertlik ve çiğnenebilirlik parametreleri incelendi.

Yağ oranı artıkça pişme kaybı, büzülme ve yapışkanlık parametrelerinde artış olurken, yağ tutma kapasitesi, nem tutma kapasitesi, sertlik ve çiğnenebilirlik parametrelerinde düşüş kaydedildi. Boşluk yoğunluğu azaldıkça nem tutma kapasitesinin, sertliğin ve çiğnenebilirliğin arttığı; büzülme ve yapışkanlığın belirgin olarak azaldığı kaydedildi.

Bir başka çalışmada, püre haline getirilmiş et ve et ürünlerinin transglutaminaz enzimi kullanılarak FDM yöntemi ile yazdırıldığı denemelerde olumlu sonuçlar alındı. Kereviz, deniz tarağı ve hindi eti, 3D yazıcı kullanılarak yarı mamul jel

formunda, pişirilmek veya kızartılmak üzere farklı geometrilerde hazırlandı.

Ayrıca "3D Food Printing Conference Asia-Pasific" konferansında ikinci sınıf etlerden elde edilmiş yazdırılabilir emülsifiye kırmızı et kullanılarak üretim gerçekleştirildi. Helozonik şekillerde üretilen 3D et ürünleri byFlow 3D printer ile yazdırıldı ve ürün şekillerinin kızartma sonrası korunduğu görüldü.

Yakın zamanda et satın almak için marketlere kasaplara gitmek yerine 3D yazıcıdan bastırma yöntemi çok uzak görünmüyor değil mi, ne dersiniz?

Derleme Makale
Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 8(5):
1018-1026, 2020
Geliş: 18.09.2019
Kabul: 03.03.2020

Sorumlu yazar: Celalettin Değerli
Pınar Et Şirketi, Araştırma ve Geliştirme Merkezi,
İzmir, Türkiye
Gıda Mühendisliği Bölümü, Ege Üniversitesi,
İzmir, Türkiye

Makalenin tamamına ulaşmak için www.guzelyasa.com.tr

Gözünüze uyku giriyor mu?

Uykunun sağlık, mutluluk ve üretkenlik için en temel ihtiyaçlardan biri olduğu sır değil. Peki yeterince ve “iyi” uyuyabiliyor muyuz? Araştırmalar bakın neler söylüyor:

Geçtiğimiz aylarda yapılan Türkiye Uyku Araştırması'na göre ortalama 8 saat uyuyoruz. Değişiklikler gösterse de yatış saati genelde 24.00 oluyor, sabahları 07.00-08.00 saatleri arasında uyanıyoruz. Araştırma hafta sonları daha fazla uyuduğumuzu ve uyku saatinin yaklaşık 10 saati bulabildiğini gösteriyor. Tabii yaşla birlikte uyku saatleri de değişiyor, orta yaş ve üstü kişiler daha az uyuyor ve aralarında istisnalar olsa da 6-7 saat uykunu kendilerine yettiğini ifade ediyorlar. Peki

uyumasına uyuyoruz da sabah nasıl kalkıyoruz? Yine aynı araştırmaya katılanların yarısından fazlası “Sabahları dinlendim hissi ile uyanıyor musunuz” sorusunu “hayır” olarak yanıtlıyorlar.

Teknolojiden Ayrılamıyoruz

Türkiye Uyku Araştırması'na göre akıllı telefonlardan uyumaya hazırlanırken bile vazgeçemiyoruz. 2 kişiden 1'i uyumadan önce teknoloji kullanıyor. 18-34 yaş grubu yatmadan

önce sosyal medyada vakit geçiriyor, 35-45 yaş aralığındaki evli ve çocuklu grup ise yatakta telefonla geçirdikleri süreyi kendilerine ayırdıkları vakit olarak ifade ediyorlar.

Uykunun Baş Düşmanı: Stres

Neden uyuyamıyorsunuz sorusunun yanıtlarında stres ve kaygı ipi göğüslüyor. İş hayatında yoğun çalışanlar, genellikle evli ve çocuklu olanlar uykusuzluklarının kaynağı olarak stresi gösteriyor. Diğer taraftan 18-24 yaş arası öğrenciler uyku sorununu az yaşamakla birlikte en düzensiz uyuyan kesim olarak dikkat çekiyor. 45 – 70 yaş arası ise daha erken yatıyor ve daha az uyuyarak yine kalkıyor.

İyi Uyumak İçin

- Her gün aynı saatte yatağa girip, sabahları mümkün olduğunca aynı saatlerde kalkın.
- Gün içinde uyuma alışkanlığınız varsa 45 dakikadan uzun olmasın.
- Yatmadan en az 4 saat önce alkol almaktan ve sigara içmekten sakının.
- Yatmadan en az 6 saat önce kahve, çay, soda, çikolata gibi kafeinli gıdaları kesin.
- Yatağa girmeden en az 4 saat önce baharatlı, çok şekerli gıdalar almaktan sakının.
- Düzenli egzersiz yapın ama hemen yatağa gitmeden önce değil.
- Yatmak için rahat ve vücut anatomisine uygun yataklar seçin.
- Oda ısısını ayarlayın ve odanızın havalandırması iyi olsun.
- Odanızı gürültüyü ve ışığı engelleyebilecek malzemelerle döşeyin.
- Yatakta iş yapmayın, eğlence için kullanmayın (bilgisayar, televizyon....)

Kaynak: Türk Uyku Tıbbi Derneği (TUTD) Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Fuat Özgen

Neden Saçların Beyazladı Arkadaş?

Yaş almayla birlikte beyazlayan saçlar normal karşılanıp, karizma hanesine “+” olarak eklense de, genç yaşta saçta düşen beyazlar övgüye mazhar olmuyor. Her çıkan beyaz teli tek tek koparmak yerine size neden böyle oluyor diye anlatmamızı ister misiniz?

Neden erken beyazlar?

Farklı nedenleri var. Genetik faktörlerin yanı sıra sağlıksız beslenme düzeni, stres, vitamin eksiklikleri, saçın sıklıkla fazla ısıya ve kimyasal işleme maruz kalması ya da düzenli kullanılan ilaçların yan etkileri saçları vaktinden önce beyazlatabiliyor. Fiziksel, zihinsel, ruhsal sağlık bir arada olduğunda sağlıklı ve güzel bir yaşama kavuşuyoruz. Beslenme düzeni ve yaşam alışkanlıkları burada da devreye giriyor. Eğer saç beyazlamasının nedeni beslenme yetersizliğiyse o zaman vücuttaki B vitaminleri, demir, bakır, iyot alımında sorun olduğu anlaşılıyor.

İşte formül

Cilt, saç ve gözlere rengini veren doğal bir pigment olan melanin için en önemli bileşen olan bakır burada ayrı önem kazanıyor. Avokado, bakır bakımından zengin içeriğiyle erken dönemde görünen saç beyazlamalarında öneriliyor. Ayrıca fasulye, kepekli tahıllar, deniz ürünleri, karaciğer, kırmızı et, sarımsak, fındık, yulaf, pancar ve mercimek de bakır açısından zengin gıdalar arasında geliyor.

B'nin dilini çözün

B5 vitamini için: Karaciğer, yumurta sarısı, brokoli, balık, avokado, süt

B1 vitamini için: Ay çekirdeği, tahıllar, bakliyatlar, kuşkonmaz, mısır

B12 vitamini için: Tavuk, balık, kuzu eti, havuç, karnabahar, brokoli

Beyazlaşan saçlar için önerilen yiyeceklerden biri de **Bektaşî üzümü**. Kurutulmuş Bektaşî üzümleri kavruluyor, ardından kavrulmuş meyveler suda bekletiliyor (en az 1 gece) ve bu su saçların durulama suyu olarak kullanılıyor.

Dökülmeye ve beyaza

Saç dökülmelerinde kullanılan çörek otu yağı saç beyazlamasını geciktirmek konusunda da etkili bir yöntem olarak öneriliyor. Yağ saçlara masaj yapılabildiği gibi dilerseniz günden yaklaşık 1 çay kaşığı çörek otunu yiyeceklerinize katarak tüketebilirsiniz de.

"Çocuk Dili"yle Eleştirel Düşünce

Ebeveynlere temel bir soru yöneltmek istiyorum; Çocuk eleştirel düşünür mü? Çocuk sorgular mı?

Röportaj: Yaprak Özer



Cevap net; çocuklarımızı 3 yaşından itibaren eleştirel düşünmeye yönlendirebiliriz. Eleştirel düşünme, yalnızca size, bana, yetişkinlere ait bir öğrenme metodu değil, çocuklarımızı eleştirel düşünmeye yönlendirelim ve bundan da korkmayalım. Tabii bizi de eleştirecekler...

Önce Arzu Demirel'i tanıyayım, sonra söyleşimize ve çocuk eleştirel düşünür mü sorusuna geçelim. Demirel, tasarımcı, çizgi film-animasyon yapımcısı, film senaristi, eğitmen... "Maceracı Yüzgeçler" ile "Niloya"nın annesi. Aynı zamanda İndeks Konuşmacı Ajansı'nın uzman konuşmacılarından biri.

Yaprak Özer: Çocuklar çizgilerini tanıyor ve tabii anneler... Arzu Demirel kimdir?

Arzu Demirel: Çizgi film yapıyorum. Ben, çocukluğundan beri tiyatro yapmış, tiyatro oyunları oynamış, yazmış,

yönetmiş bir insandım. Hep yaratım ve üretim aşamasındaydım. Üniversitede tiyatro eleştirmenliği ve dramaturji bölümünde okudum. Üniversitede okurken, çocuklar için uygulamalı yaratıcı drama derslerimiz vardı... Uzunca bir dönem yaratıcı drama eğitmenliği de yaptım. Hayatımı kazanabilmek için, uzun yıllar reklam yazarlığı yaptım; kalemimi hep eğittim, geliştirdim. Bu sırada, çocuklar için yazmaya devam ettim.

Yaprak Özer: Çocukların kafası nasıl çalışıyor ve dili nasıl gelişiyor?

Arzu Demirel: Çocuklar tamamen bir yansıma... Tabii ki, genetik faktörler vardır; bir çocuğun izlediği filmlerde, okuduğu kitaplarda gördükleri çok önemli... Anne-baba ilişkisi... etrafında gördüğü ilişki sirkülasyonu... Bir çocuk, yaşadığı dünyanın toplamı aslında... Yetişkinler "Çocuk anlamaz, çocuk görmez, çocuk duymaz" eğilimindedir. Hayır, çocuk çok daha fazlasını görür. Şu anda bulunduğumuz yerde bir çocuk olsaydı; benim

fark etmediğim birçok detayı hafızasına alıyor olacaktı. O yüzden ciddiye almak lazım ve bu soruya da şöyle cevap vermek istiyorum: "Çocuk nasıl düşünür?" diyoruz çocuk çok farklıymış gibi... Çocuklar kendi bilgi dağarcıkları kadar olmakla birlikte, bizim gibi düşünüyorlar, farklı değiller. Sadece hayat konusunda daha az tecrübeliler.

Yaprak Özer: Çocuk televizyon izlemeli mi? iPad ya da telefon gibi akıllı cihazlarla oynamalı mı oynamamalı mı, kurallar konabilir mi?

Arzu Demirel: Kurallar tabii anneye, annenin geçmişine bağlı... Bir de hayata bakışına bağlı... "Ben yemeğimi rahat yiyeyim, o sırada çocuğum telefonda ne izliyorsa izlesin" diyen anneler var, çok görüyorum. Tabii hemen çok da yargılamamak lazım. Çok zor bir gün geçirmişti, karnı çok acıkmıştı, yemek yemesi gerekiyordu ve çocuk durmuyordu. Bu bir rutine girmediyse çocuk için bir alışkanlık haline gelmediyse, arada hayat



kurtarıcı olarak elbette kullanılabilir. Ben hayatta hiçbir zaman çok katı kurallara inanan bir insan olmadım, söz konusu çocuğa esnetilebilir.

Yaprak Özer: Kaç yaşında öğrenebilir bir çocuk eleştirel düşünmeyi?

Arzu Demirel: Konuşmaya başlayan kitabın hikayesini takip eden çocuk, 3 yaşındaki bir çocuk bunu öğrenebilir; öğretebilirsiniz.

Yaprak Özer: Ne demek eleştirel düşünce ve çocuk?

Arzu Demirel: Kendi oğlumla yaşadığım hikayeden örnek vereyim: "Bremen Mızıkacıları" diye bir hikâyemiz var. Orada yola çıkıyor eşek, horoz... Bir eve gidiyorlar. Evde bir hırsız var. O hırsız defediyorlar ve sonra kendileri giriyorlar eve... Çok eğlenceli, ritmi yüksek bir hikaye... Yıllar sonra oğlumla okuduğumda, dehşete düştüm. Oğluma soru sormaya başladım.

"Bu ev kime ait?"

"Bremen Mızıkacıları'na ait." (Bu mesajı veriyor çünkü... Oraya girenin, sahiplenendir o ev...)

"Peki, hadi biz geçmişe gidelim, en başa gidelim... Biz daha bu ekibi kurmamıştık. Orada bir ev vardı. O evde kim yaşıyordu?"

"Anne, baba vardı, çocuk vardı..."

"Neredeler?"

"Tatile gitmişler."

"Peki, bizim şimdi o hırsızdan nasıl bir farkımız var, aramızdaki farkları bulalım."

"Biz müzik yapıyoruz, hırsız yapmıyoruz. Onun maskesi var, bizim yok..."

Çocuk, böyle doğruyu buluyor. Bunu çocuğa kazandırabiliriz. Şimdi benim oğlum o hikayeyi okuduğunda, "Bak görüyor musun haylazları, ne yapıyorlar, anne?" diye okuyor.

Yaprak Özer: "Disney'in Prensesleri" – "Barbie"nin çağ atlaması konusuna gelmek istiyorum. Ne oldu?

Arzu Demirel: Eskiden bu "prenses hikayeleri" sorgulanmıyordu. Shrek'in ilk hikayesinde kadın kahramanımız bir kuleden kurtarılmayı bekledi. Shrek gelip kurtarıyordu. Son hikayemiz öyle değil; değişti... Zamanda bir sıçrama oldu. Senaristimiz çok yaratıcı bir şey yapmış orada kurtarılmayı beklemiyor, kadın kahraman kendisini kurtarıyor. Bu çok güzel bir gelişme... Dünya bir şeyleri sorguluyor. Özellikle kadın ve kız çocuğu bağlamında bir şeyleri sorguluyor, hikayeler değişiyor. Disney önemli bir adım attı artık kadın kahramanlarımız var.

Benim Tuti'm var Maceracı Yüzgeçler'de. Pembedir. Belki bu renkler de eleştiriliyor, "Niye renkleri bu şekilde belirliyorsunuz?" diye. Doğrudur; ama şu anda kız çocuğu deyince pembe. Ben Tuti'yi pembe yaptım. Çok da tatlı ve sevimli, kafasında tokası falan var pembe pembe sevimli ve kırılgan haliyle futbol oynuyor. Ve öyle usta ki, herkese futbolu öğretiyor. Bir de "deniz kızı" mız var. Deniz kızı deyince, güzellik abidesi gelmesin aklınıza... Okuyan, en büyük kütüphaneye sahip bir bilge... Futbolda o da herkesten çok daha iyi...

Bırakalım çocuklar sorgulasınlar. Aslında eleştiri deyince ülkemizde sadece olumsuz şeyleri söylemek anlaşılıyor. Eleştiri, artısıyla, eksisiyle bir tanımlama metodu. Bu sebeple de eleştirilerimiz çok ağır oluyor. "Şimdi soru sorma..." Ben de öyle büyüdüm. O soruyu soramazdık. O parmak her şeye kalkamıyordu...

Yaprak Özer: "Barbie" renk değiştirebildi. Form değiştirdi değil mi? Kısaldı, şişmanladı... Engelli Barbie... Var mı? Var galiba...

Arzu Demirel: Çok kıymetli. Evet, bizim yüzücümüzden örnek alınarak, bir engelli Barbie yapıldı. Bunlar çok güzel şeyler. Değişimin, dönüşümün göstergesi. "Umut var mı?" dedik ya... Umut var. Çocuklar da artık kolay sorgulayabiliyor. Çok fazla şeye maruz kalınca, bazı söylemler arasındaki farklılıkları görebiliyorlar...

Nasıl Pozitif Ebeveyn Olunur?

Çok da zor değil; birkaç basit yöntem, tutarlı ve sürdürülebilir davranışlarla bu işin üstesinden gelebilirsiniz.

TUTARLI OLUN

Kararlı duruşunuz zaman içinde size olumlu davranışlar olarak dönecek. Şikayet ettikleri için söylemenizden ya da davranışınızdan vazgeçmeyin. Unutmayın "hayır" demek hayırdır, "evet" ise evet. Geri adım atmayın, sözlerinizin arkasında durun.

DİNLEYİN VE PAYLAŞIN

Karşınızdaki bir birey, onu dinlemeli ve ortak paylaşımlarda bulunmalısınız. Ortak müzik listeleri oluşturabilirsiniz, okuma seansları yapıp birlikte kitap okuyabilirsiniz.

EMPATİ KURUN

Hepimiz çocuk olmadık mı? Ebeveyn olarak en önemli görevleriniz ona rehber olmak, ne hissettiğini anladığınızı söyleyin ve önerinizi paylaşın.

SORUMLULUK KAVRAMINI AŞILAYIN

Yaptıklarının sorumluluğunu almasını ya da bazı sorumlulukları üstlenmesini sağlayın. Bu onu cesaretlendirecek ve özgüven kazanmasına yardımcı olacaktır.

DOĞAL SONUÇLARI ENGELLEMİYİN

Ne kadar koruyucu olabilirsiniz? Bırakın bazı şeyleri deneyimsin. Koşuyorsa düşeceğini, çalışmıyorsa başaramayacağını öğrensün. Müdahale edip yönlendirirken bu hakkınızı savurganca harcamayın.

SEVGİNİZİ PAYLAŞIN

Sevginizi açık olarak ifade edin, onu takdir etmek için iyi davranışları karşısında duygularınızı söyleyerek onu hem mutlu hem motive edebilirsiniz.



Nasıl Öz Güvenli Olurlar?

Çocuklarımızın, kendilerine güvenen bireyler olabilmelerini hangimiz istemeyiz? Bunu sağlayabilmenin ilk koşulu, karşılıklı güven ve saygı dolu, koşulsuz sevginin paylaşıldığı, sınırların belli olduğu bir aile ortamı yaratmaktan geçiyor.



Uzman Psikolog Deniz Bayel çocuklarımızın öz güvenli bireyler olmaları için önerilerini Güzel Yaşa okurlarıyla paylaşıyor.

• Çocuğunuza günlük aktivitelerde karşılaştığı güçlüklerde kendi kendine çözüm bulması için fırsat verin. Her şeyi onun için yapmayın. Kendi kararlarını verip uygulaması için cesaretlendirin.

• Ev içinde muhakkak, yaşına uygun sorumlulukları olsun. Kendisine güvenilirlik sorumluluk verilen çocuk, kendini yararlı ve önemli hisseder.

• Her çocuğun farklı kişisel özellikleri, istekleri, becerileri, güçlü ve zayıf olduğu yönleri olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun kapasitesinin, neyi yapıp, neyi yapamayacağını farkında olun. Ondan beklentileriniz yaşına ve seviyesine uygun olsun. Başka çocuklarla asla karşılaştırma yapmayın.

• Çocuğunuzun hata yapmasından korkmayın. Hata yapacak ki öğrensün ve gelişsin. Onu suçlamadan ve onun kişiliğini eleştirmeden hatasını ve bu hatayı nasıl düzeltebileceğini onunla konuşun.

• Çocuğunuz bir şeyi başarmak için çaba gösterirken, sonuca değil, çocuğunuzun gösterdiği çabaya odaklanın. Dün yapamadıkları ile bugün yapabildiklerini somut örneklerle paylaşarak onun da fark etmesini sağlayın.

• Çocuğunuzun olumlu/olumsuz duygularını ve düşüncelerini sizinle paylaşması için fırsat yaratın. Çocuğunuz sizinle paylaşım yaparken, ona odaklanın, lafını bölmeden dinleyin, anladıklarınızı ona tekrar edin, hemen nasihat vermeye kalkmayın.

• Ona olan sevginizin herhangi bir koşula bağlı olmadığını, varlığının sizin için ne derece önemli olduğunu, her ne olursa olsun onu daima seveceğinizi sözlerinizle ve davranışlarınızla hissettirin...

Yemek Seçen Çocuklar

Önüne gelen her yemeğe önce şüpheyle yaklaşan sonra da reddeden çocuklar ebevyenlerin korkulu rüyası. Peki çocuklar sizce neden böyle davranıyorlar, karınları tok olduğu için mi yoksa biraz dikkat çekmek mi istiyorlar? Sebep bu kadar basit olmayabilir.



Çocuklar kendi öz bakım becerilerini kazanmaya başladığı zaman ebevyenler için de yeni bir dönem başlar. Yavaş yavaş çatal-kaşık kullanır ya da üzerlerindeki giysileri çıkarırlar. Bu dönem itibarıyla ebevyenin verdiği yiyecekleri kabul etme ya da istememe durumu da görülmeye başlar.

ABD Virginia'daki Christopher Newport Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Diane Catanzaro, "Çocukların yemek seçmesinde genlerin bir etkisi var ama bu bir kural değil" diyor. Tadılan yiyeceğin aroması beyne uyarı gönderiyor ve bu

tat hafızaya kaydediliyor. Bu aşamada gözlemsel öğrenme ve klasik şartlanma da devreye giriyor. Örneğin her gün belirli oranda aynı yiyecek grubu tüketildiğinde o yiyecek ve benzerlerine karşı verilen tepkiler farklı oluyor. Hindistan'daki çocukların baharatlı yemekleri sevmesinin nedenlerinden biri de bu olsa gerek. Bir diğer örnek de anne babasının yediklerini gözlemleyen çocuğun o yiyeceklerle de aşinalık kazandığını ifade ediyor. Ağızınıza hiç brokoli sürmüyorsanız çocuğunuza brokoli yedirme konusunda ne kadar başarılı olabilirsiniz?

Genetik faktörler belirli tat algılarına etki edip, belirli gıda dokularına veya aromalarına karşı bir kişinin gıda tercihlerini yönetebiliyor.

Gıda tercihlerinin kişiler yaş aldıkça geliştiğini vurgulayan uzmanlar, çocukların ekşi ve acıdan uzak tutulduğunu daha çok tatlı ve kolay yenebilen yiyeceklerle yöneltildiğini söylüyor. Bu yönlendirme de ilerleyen dönemde ebevyenlerin karşısına sorun olarak çıkabiliyor.

Anne sütünden katı gıdalara geçildiğinde yiyeceklerin tek tek değil bir bulamaç halinde karıştırılıp çocuklara tattırılması da ileride çocukların tadını bilmediği gıdaları reddetmesine neden olan etkenlerden biri. Eğer çocuğun bakımını aile büyükleri üstlendiyse ve her zaman istediği yiyeceği yemesine izin veriyorsa bu durum da ileride yeni tatları kabul etme konusunda sorun yaratıyor. Tabii zorla yedirmek bir çözüm değil. Birkaç defa zorla yedirilen bir yemek, çocuklarda o yemeğe karşı tepki oluşmasına neden oluyor. Yemeğin sunuşu ve yemek yenen ortam da yemek seçme nedenleri arasında gösteriliyor.

İlerleyen dönemlerde yeme bozukluklarıyla karşılaşmamak ve yemek saatlerini çatışma saatleri olmaktan çıkarmak belki biraz zor ama mümkün. İşte bu konuda yapılabileceklerle ilişkin uzman önerileri:

- Önce bir düzen oluşturun. Her çocuğun düzeni farklı olabilir, başkalarıyla karşılaştırmayın ama size özel bir düzeniniz olmalı. Öğünlerde yemek istemezse ara öğünleri meyve ya da meyve suyu gibi besleyici gıdaları vermek için kullanabilirsiniz. Tabii aşırıya kaçmadan, ara öğünler de atıştırma ile karnını doyurursa ana öğün saatinde yine yemek istemeyecektir.
- Ona saygı gösterin, strese girmesine izin vermeyin. Her çocuk aynı oranda ve aynı saatte yemeyecektir ısrarcı olmayın ya da tok ise mutlaka yemek yedirmeye çalışmayın. Bu durumda açlık ve tokluk duygusunu

anlamasına yardımcı olursunuz.

- Verdiğiniz yemeği yemiyorsa hemen pes etmeyin ve yerine yeni bir yemek sunmayın. Bu ona konfor alanı yaratacaktır. Yemese bile yemek süresince masada kalmasını sağlayın.
- Yeni bir yiyecek verirken çok ısrar etmeyin. Onu bu yeni tadı denemeye teşvik edici özelliklerden bahsedin. Sevdiği bir yemeğin yanında daha küçük bir porsiyonla da olsa yeni yiyecekleri tatmasını sağlayabilirsiniz.
- Fikrini alın. Örneğin alışverişe çıktığınızda vermek istediğiniz yeni yiyecekleri ona gösterin, birlikte alarak onu da alışverişe dahil edin. Eve geldiğinizde birlikte aldığınız yiyecekleri hazırlanması sırasında yanınızda olmasını sağlayın ve bu yeni tadı yine ikiniz birlikte tadın.
- Yemek yediği ortam da yemek kadar önemli. Daha kolay yiyor diye eline tablet, telefon ya da sevdiği bir oyuncakı vermeyin. Dikkatinin dağılmasına neden olur ve çocuk ne yediğinin bilincine varamaz. Yemek yerken sadece yemek yemesini sağlayın.
- Besinleri ödül ve ceza olarak kullanmayı denemeyin, özellikle tatlıyı ödül olarak sunmamalısınız. Eğer yemiyorsa masada saatlerce kalıp yemeğini bitirmesini beklemeyin, herkes yemeğini bitirdiğinde çocuğunuz da bitirdiği kadarıyla masadan kalkmalıdır. Bu konuda tutarlı davranırsanız bir süre sonra farkı siz de göreceksiniz.
- Tabii çocukların hoşuna gidecek yaratıcı sunumlar da işinizi kolaylaştıracaktır, yemek masasını birlikte hazırlamak sonra oturup yine birlikte yemek de çocukların yemeğe olan ilgisini artıracaktır.



Okul öncesi dönemde çocukların davranışları sık değişiyor. Bir gün severek yedikleri bir yemeği ertesi gün ağızına sürmek istemeyebiliyorlar. Bu aşamada biraz sabırlı olmak, yeni bir yiyecek tanıştıracaksanız aç oldukları zamanı yakalamak bir çözüm olabilir. Birlikte haftalık bir menü hazırlamak ve bu sırada meniyeye yeni yiyecekler eklemeyi de deneyebilirsiniz. Böylece kendi yaptığı programa uymak konusunda onu teşvik edebilirsiniz.

Renkli Yemek Ajandası

Çeşitli ve ölçülü yemek sağlıklı beslenmenin ilk koşulu. Her gün farklı sebzeleri ve farklı pişirme tekniklerini öğünlerinizde kullanarak tüketebilirsiniz. Aynı şeyleri yemekten kurtulmak çok da zor değil... Bir yemek ajandası yaparsanız konu çözülecek.

Yemek Ajandası							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kahvaltı							
1. Ana Öğün							
2. Ana Öğün							
Akşam							

Basit yöntemler geliştirebilirsiniz; hadi gelin önce yemek ajandası edinelim. Sonra sebzeleri renklerine göre gruplayarak işe başlayalım... Ben hepsini biliyorum demeyin, bu bir eylem-düşünme yöntemi, yararını göreceksiniz. Temel prensip dolabımıza hakim olmak, eldeki sebzeleri ya da yapılacak alışverişi gruplayarak ayırmak. Neye göre gruplayacağız; renklere! Bu gruplama kategori tekrarları ve aynı sebzeleri tüketmekten oluşacak bıkkınlığın da önüne geçecek. Daha bilinçli alışveriş, daha neşeli sofraların sırrına hoş geldiniz;

Yeşil Sebzeler

- Yemek Ajandanızda olsun çünkü;**
- Vitaminler, mineraller ve lifler açısından zenginler.
 - Düşük kalorileriyle diyet dostudurlar.
 - Antioksidan içerikleriyle bağışıklık sistemini güçlendirirler.

Sebzelerin yaprakları ne kadar hassas olursa o kadar kısa sürede pişer. Yeşil yapraklı sebzeleri haşlayacağınız zaman kaynama suyuna bir tutam şeker ya da karbonat atarsanız renkleri canlı kalır. Sebzelerin renklerini korumak için bir başka yöntem de tencerenin kapağını açık bırakmaktır. Yıkayıp temizlenmesi zahmetli olan ıspanak, pazı ya da semizotunu pişirmeden önce sirke ve tuzlu suda bekletmeyi unutmayın. Yeşil yapraklı sebzelerin besin değerlerini korumak için ideal yöntem buharda haşlamak. Haşlama işleminden sonra buzlu soğuk suya aldığınız sebzeler renklerini ve dirliklerini korurlar.

Kırmızı ve Mor Sebzeler

- Yemek Ajandanızda olsun çünkü;**
- Antioksidan içerikleri çok yüksek.
 - Toksinleri vücuttan atmaya yardımcı olurlar.
 - Bağışıklık sistemini güçlendiriyorlar.
 - Mor sebzelerin içeriğindeki antosiyaninler beyin aktivitelerini artırıyor.

Kırmızı lahana ya da pancar gibi sebzelere rengi veren betain'dir. Isıya duyarlı bu madde suda çözünür ve çok fazla kaynatırsanız rengini kaybeder. Örneğin bu gruptaki kırmızı lahana genellikle sirkenin içinde pişirilir. Mor havuç, mor patates, patlıcan, domates, kırmızı soğan, pancar, kırmızı biber gibi sebzeleri hem çok fazla pişirmemeye gayret edin hem de pişirirken bütün olarak ya da eşit parçalara keserek pişirmeye özen gösterin. Fazla ve farklı sebze aynı anda pişirmeye alırsanız kaynama suyunun ısının düşmesine neden olursunuz, pişirme süreniz uzar, sebzeler de renklerini kaybederler.

Beyaz Sebzeler

- Yemek Ajandanızda olsun çünkü;**
- Bağışıklık sistemini güçlendirirler.
 - İçerikleriyle vücutta enfeksiyonlara karşı korurlar.
 - Kolesterolü ve kan şekerini düşürmeye yardımcı olurlar.

Karnabahar, bazı patates çeşitleri, enginar, beyaz soğan türleri ve diğer beyaz sebzeler doğradığınız zaman içeriklerindeki farklı enzimler nedeniyle hızla karamaya başlarlar. Bu aşamada içine limon suyu eklenmiş suda pişirene kadar bekletmek pratik bir çözüm olacaktır. Beyaz renkli sebzelerin haşlanırken karamaması için yüzeylerinin suyun altında kalmasına özen gösterin, gerekiyorsa suyun altında kalmaları için üzerlerine bir tabak kapatıp ağırlık verebilirsiniz.

cafe keyfini her yerde yaşa!

#cafekeyfiheryerde

YENİ!

İSTER SOĞUK
İSTER SICAK

