

güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

2019-03

MIİNERAL DEPOSU

İNCİR

DEPRESYONU YENEN GIDALAR
ŞİMDİ TAM ZAMANI: TREKKING
HER KILONUN BİR ADI VAR
İNSÜLİN DİRENCİ
UYKU=DETOKS
KÖFTEDEN BALIĞA
ENFES TARİFLER



PINAR AÇ BİTİR TÜM SOFRALARDA



PINAR
AÇ BİTİR
TAM
GELİR

f t pinaracbitir



Değerli Okurlar,

Dünya Ticaret Savaşları olarak tarihe geçen bir dönemde yaşıyoruz. Globalleşen dünyada farklı coğrafi bölgelerde bulunan ülkeler ve şehirlerdeki gelişmeler baş döndürücü bir hızla ilerliyor.

Geçtiğimiz haftalar içinde The Economist Dergisi'nde yayınlanan bir haber hem Güzel Yaşa platformu hem de ülkemiz adına çok sevindirici. Journal of Cultural Economics araştırmacılarından Joel Waldfogel imzalı araştırma küresel ticaret savaşlarının yeme içme sektörü boyutuna mercek tutmuş. Türkiye, yeme içmede bütçe fazlası veren 3'üncü ülke. Anlayacağınız dünyaya yeme içme ve dolayısıyla güzel yaşam ihraç ediyoruz.

Yeme içmede ülkelerin net ihracatçıları ilk 10 için şöyle; bir numara tahmin edeceğimiz üzere İtalya. Ne ilginç değil mi? İtalya, 160-170 milyar dolara yakın "makarna" ihraç ediyor. İkinci sırada uzun yıllardır ekonomisinde durgunluk yaşayan bir ileri teknoloji ülkesi olan Japonya var. Sushi'nin, başlarda kimsenin prim vermediği bir lezzet olarak dünyayı kasıp kavurması inanılmaz bir başarı. Japonların dünyaya yeme içme ihracat hacmi 48-50 milyar dolar. Türkiye'nin yeme içme ihracatı ise 20 milyar dolar seviyesinde gözüküyor bu araştırmaya göre. Türkiye'yi kimler takip ediyor diye merak ettiğinizi düşünüyorum. Diğer ihracatçı ülkeler sırasıyla Meksika, Tayland, Fransa, Mısır, Yunanistan, Venezuela, Vietnam...

Hangi ülkeler yeme içme konusunda bütçe açığı veriyor diye bakarsak. En büyük ithalatçı ABD. Onu Çin izliyor. Diğer ülkeler de sırasıyla; Brezilya, İngiltere, Kanada, Avustralya, İspanya, Almanya, Güney Kore ve İsveç.

Yeme içme kültürümüzle bütün dünyada adımızdan söz ettiriyor olmak, ülkemiz ve yeme içme kültürümüzü tanıtılabilmemiz adına çok sevindirici. Buradan çıkarabileceğimiz en güzel sonuç şu; biz 'güzel yaşa'ma aç bir toplumuz, güzelin türlü renklerine kavuşmaya çalışırken, yaşam şeklimizi başkalarına tanıtıyor ve sevdiriyoruz.

Son olarak bizim bu sayımızda vurguladığımız konulardan özetle söz etmek istiyorum. Her şeyden önce yayınınızın çizgisini sabit tutarken güzelliklerin sınırını esnettik. Seçtiğimiz konuların yeme içmenin yanı sıra bedenimize, ruhumuza, çevremize, doğamıza ve sevdiğimizimize nüfuz ettiğini göreceksiniz. Size çok renkli ve geniş yelpazede bir seçki sunuyoruz. Güzel okumalar, güzel bir yaşam diliyorum.

Güzel kalın, Güzellikle kalın.
Saygılarımla,
Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökallı,
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
CXXXXXX

YIL 2019 - SAYI 9
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

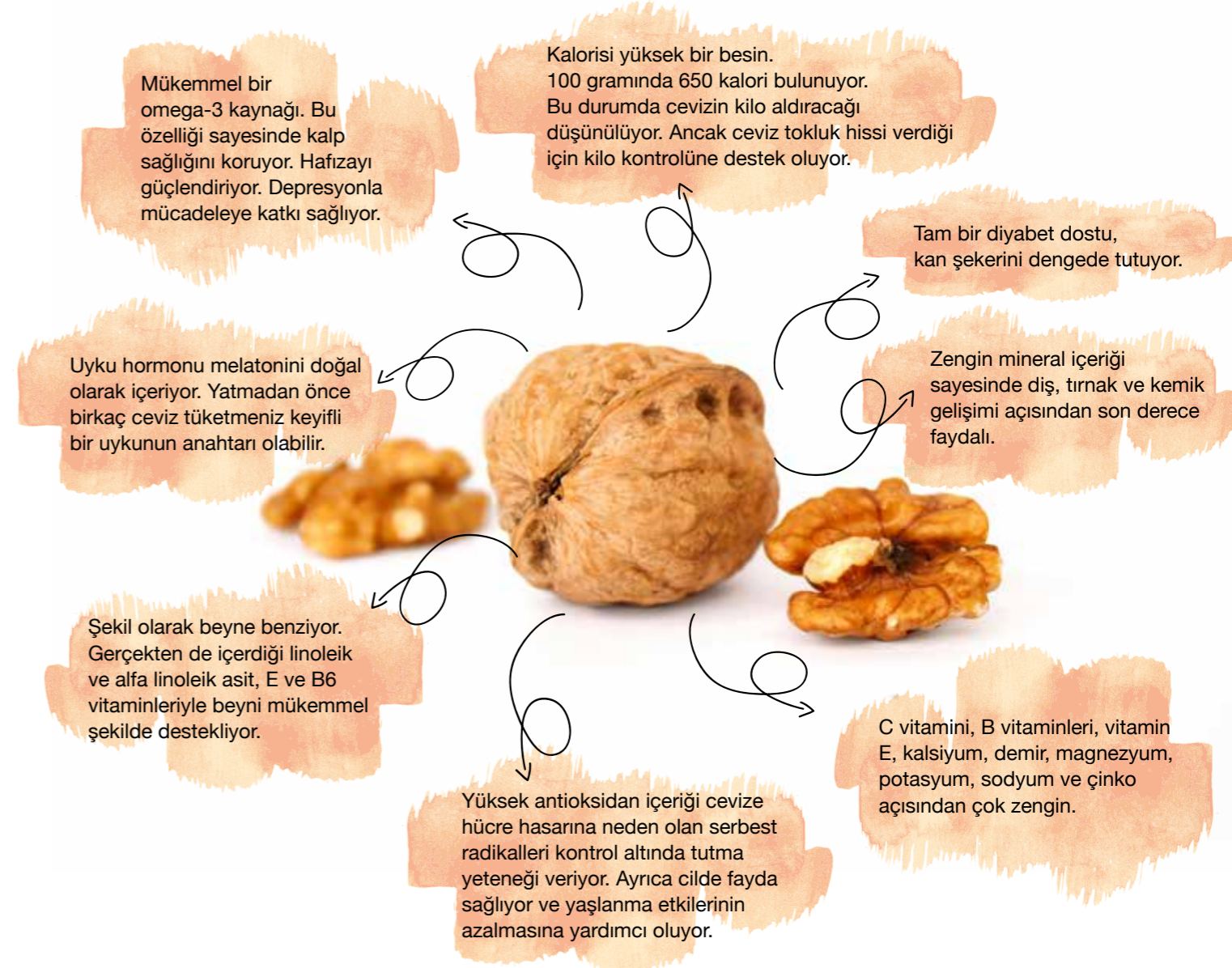
Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Kısa Kısa	OMEGA-3 DEPOSU: CEVİZ
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
9 Kitaplık	PRATİK MUTFAK
13 Küçük mucizeler	SEMİZOTU - MISIR
14 Raporaj	GASTRONOMİ DİSİPLİNLERARASI BİR ALAN
16 Sağlıklı Yaşam	OBEZİTE KIRSALDA DAHA YAYGIN
17 Sağlıklı Yaşam	SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN 3 ÖNERİ
18 Beslenme	DEPRESYONA İYİ GELEN GIDALAR
20 Sağlık	TAZE OTLAR
21 Beslenme	ETSİZ HAYATA GEÇİŞ
22 Beslenme	BAĞIŞIKLIĞI ARTTIRAN BESLENME DESTEĞİ
24 Yemek Defteri	ÇOCUKLAR BU KÖFTELERE BAYILACAK
26 Yemek Defteri	PATLICAN & KABAK ZİYAFETİ
28 Yemek Defteri	MENEMEN FENOMEN
30 Yemek Defteri	BALIK SEZONU BAŞLIYOR
32 Yemek Defteri	BU ÜÇLÜYE DİKKAT
34 Yaşamın İçinden	GÜZELLİK VE ŞİFA KAYNAĞI DEĞERLİ TAŞLAR
36 Raporaj	İNSÜLİN DİRENCİNDEN KURTULMAK ELİNİZDE
38 Sağlıklı Yaşam	HER KİLONUN BİR ADI VAR
40 Sağlık	HAMİLELİKTE ÇATLAK SORUNU
41 Güzellik	KÖMÜRDEN GELEN GÜZELLİK
42 Güzellik	YÜZ YOGASI YAPIYORUZ
44 Sağlıklı Yaşam	UYKU VE DETOKS İLİŞKİSİ
46 Sağlık	DÜNYA DÖNÜYOR SEN NER DERSEN DE
48 Sağlıklı	SONBAHAR ALERJİYLE Mİ GELİYOR?
49 Sağlık	SARI KANTARON MUCİZESİ
50 Mekan	LİEF URLA
51 Yaşamın İçinden	KISIK ATEŞ PLATFORMU
52 Araştırma	İNTERNET BEYİNİ NASIL ETKİLİYOR?
53 Yaşamın İçinden	AŞK DENEN BAĞIMLILIĞI AŞMAK
54 Raporaj	YANIMDA MISIN?
56 Yaşamın İçinden	MUTLU İLİŞKİLERİN SIRRI
58 Yaşamın İçinden	CAN SIKINTISI NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ
59 Yaşamın İçinden	DÜNYAYI 4 GÜN ÇALIŞMAK KURTARACAK
60 İletişim	BAZI İNSANLARDA ŞEYTAN TÜYÜ MÜ VAR?
62 Çocukla Hayat	OKULA UYUM SÜRECİ
63 Kitaplık	KULAK ENFEKSİYONUNDA AKILLI TESPİT
64 Spor	YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN TREKKİNG

Omega-3 deposu: Ceviz



Cevizin kalp sağlığından beyne, uyku kalitesinden cilt güzelliğine sayısız faydası bulunuyor.



Kısa kısa...



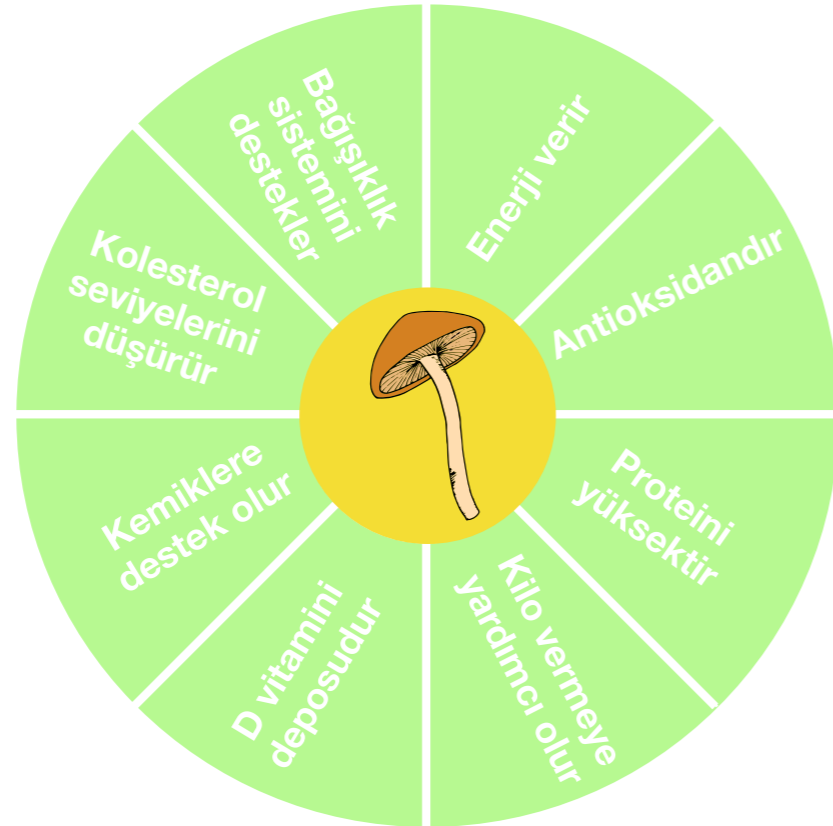
Panik yok, çözüm var!

- Evinizde mis kokulu enfes bir reçel pişirdiyse ancak kıvamından bir türlü emin olamıyorsanız işte size çözüm: Pişme süresinin sonunda, bir miktar reçeli çay tabağına alın. Eğer dağılmayıp katı kalıyorsa, içiniz rahat olsun, kıvamı tutmuş demektir. Dağılıyorsa pişme süresini 1-2 dakika kadar daha uzatmanız yeterli olacaktır.
- En son aldığınız salçayı küflendiği için kullanamadıysanız, aynı hataya yeniden düşmeyin. Küflenmemesi için salçanın üstüne bir parmak sıvı yağ gezdirin.
- Fırında pişen yemekleriniz fırından her seferinde kuru çıkıyorsa ve siz bunun nedenini bir türlü anlayamıyorsanız, fırının içine 1 bardak su yerleştirin.



Aynı kıvamda pişmesi için
Kızartma veya sote yaptığınız yiyecekler bir türlü aynı anda pişmiyorsa, biri tam pişerken diğeri pişmemiş kalıyorsa, bir yerde hata var demektir. Peki bu yiyecekleri eşit büyüklükte ve aynı yöntemle kesmemiş olabilir misiniz?

Mantarın Faydaları



DİKKAT! Mantarların birçok zehirli türü bulunduğunu unutmayın. Zehirli türleri toplanarak tüketildiğinde tatsız sonuçlar doğurabilir. Bu tehlikelerden kaçınmak için uygun koşullar altında ekilen mantarları tüketmeye dikkat edin.

Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

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

Oda kokusu

1 kase karbonatın içine 20 damla uçucu yağ damlatın. Kaseyi kokusunu gidermek istediğiniz mekana koyun. Aklınıza geldikçe elinizle karbonatı karıştırın. Uçucu yağı ara sıra tazeleyerek karbonatı bir hafta kadar kullanabilirsiniz.



Mobilya cilası

1 çorba kaşığı zeytinyağı ile 1 çorba kaşığı limon suyunu bir kaptaki karıştırın. Bu karışımı temiz ve kuru bezle sürerek mobilyalarınızı cilalayın. Artan karışımı buzdolabında yaklaşık bir hafta saklayabilirsiniz.

Bulaşık makinesi tozu

½ bardak kaya tuzunun içine 20 ya da 30 damla limon veya portakal yağı damlatıp karıştırın. 3 bardak limon tuzu, 1 bardak karbonat ve 1 bardak boraksı ekleyip karıştırmaya devam edin. 1 bardak çamaşır sodası ekleyip karıştırın, kavanoza almadan önce bir süre havalandırın. Her yıkamada makinenin deterjan gözünü bu karışımla doldurun (Limon tuzu çok iri taneliyse havanda biraz ufaltın).



3 adımda evde fesleğen ekimi

Evde kendi fesleğeninizi yetiştirerek salata ve yemeklerinizde en taze haliyle kullanabilirsiniz.

1. İsteddiğiniz ölçülerde yayvan bir saksıya toprağınızı yayın.
2. Tohumları toprağın üzerine serptikten sonra, üzerini çok ince bir toprak tabakası ile kapatın. Çimlenme 5-10 gün içinde gerçekleşecektir. Hafif ve düzenli sulama ile gün boyu güneş ışığında verim alabilirsiniz.
3. Fesleğen suya çok fazla ihtiyaç duymaz ancak kökleri sığ olduğu için toprağın kuru kalmamasına özen gösterin. Ektiğiniz fesleğenlerin miktarını artırmak isterseniz, uzayan uçları kopartın ya da kesin.



Zamanı az olanlara *pratik lezzetler*



Füme hindili sandviç

2 kişilik

2 adet sandviç ekmeğini ikiye kesin. İçlerine bir miktar pesto sos sürün. 4-5 adet kiraz domatesi ikiye bölün. 1/2 adet küçük kırmızı soğanı halka kesin. Yıkayıp kuruttuğunuz marul yapraklarını sandviçlerin içine koyun. 4'er dilim hindi füme, domates ve soğan halkalarını dizip servis yapın.



Peynirli tost

2 kişilik

4 dilim tost ekmeği hazırlayın. 2 yemek kaşığı zeytinyağını bir tutam kekik ile karıştırıp ekmeklerin birer yüzüne sürün. 1 adet domatesi dilimleyip ekmeklerin üzerine paylaşın. Birer dilim kaşar ya da cheddar peyniri koyun. Diğer ekmekleri üstlerine kapatın ve tost makinesinde kızartın.



Ton balıklı sandviç

2 kişilik

2 küçük kutu ton balığını süzün. Birkaç yaprak marulu yıkayıp kurutun. 1 adet domatesi dilimleyin. 1 adet avokadoyu püre haline getirin. Sandviç ekmeklerinin üzerine avokadoları sürün; içine marul, ton balığı ve dilim domatesleri yerleştirip servis yapın.

Baharatların gücü

Karanfil: Et ve tavuk yemeklerini tatlandırmak için bütün halinde kullanılır. Toz karanfil tatlı, kek ve kurabiyelere aroma katar. Sebzelerden en çok kabak ve domatesle uyumludur. Sarımsak kokusunu gidermek için karanfil çiğneyebilirsiniz. Karanfil sinir sistemine de fayda sağlar. Bedensel ve zihinsel yorgunlukları gidermekte yararlıdır.

Tarçın: Toz ve çubuk olmak üzere iki şekilde kullanılabilir. Tatlı, pasta, kek ve kompostoların vazgeçilmezi olan tarçının tozu salep ve sütlacın da tamamlayıcısıdır. Tarçın çok iyi bir magnezyum, kalsiyum, lif ve demir kaynağıdır. Hazmı kolaylaştırır ve mide kramplarını giderir. Çubuk tarçın, zencefil, karanfil ve ihlamur kış aylarının şifa dördlüsüdür.

Zencefil: Toz olarak, kök şeklinde veya kurutulmuş... Üç şekilde de kullanabileceğiniz zencefil son derece kuvvetli bir baharattır. Balık yemeklerine çok yakışır; kurabiye ve keklere enfes bir lezzet katar. İştah açıcı etkisi vardır. Mide ve solunum yolları rahatsızlıklarına yararlıdır. Gribal enfeksiyonlarda zencefilin gücünden faydalanabilirsiniz. Rahat uyumak için uyumadan önce çayını içebilirsiniz.



Etleri satın aldıktan sonra uygun şekilde saklama poşetlerine yerleştirmeniz gerekir. Kırmızı etlerle tavuk etlerinin birbirine temas etmemesi için ayrı poşetlere koyup soğutucuya bu şekilde yerleştirin.

Et, tavuk ve balıklar asla doğrudan güneş ışığına maruz kalmamalı. Pişirmeden hemen önce soğutucudan çıkarmanız en doğrusu...

Mangal yaparken etlerin mangal ateşine temas etmesini önleyin. Çünkü ateşle temas ettiği takdirde hem etler sağlıksız pişer hem de bu durum etlerin iç kısmının pişmesini engeller.



Diyetteyken kendinize iyi davranın!

- **Kendinize hoş şeyler söyleyin.** Doğru bir şey yaptığınızda, örneğin bir kilo verdiğinizde ya da başkasının tabağında kalan pizzaları görmezden geldiğinizde övünebilirsiniz.
- **Sevgiyle yaşayın.** Sevdiklerinizle restorana gittiğinizde o anların tadını çıkarırken yemeklerle ilgilenmek ikinci plana düşer.
- **Bedeninizle barışık olun.** Evde kendiniz için hoş ortamlar yaratın. Banyonuzu spa merkezine çevirin, mumlarla, müzikle ve hoş kokularla... Masaj yaptırın ve gevşeme egzersizleri uygulayın.

Vazoda taze kalmaları için...

- Vazoya koymadan önce çiçeklerinizin saplarını birkaç cm. kesin.
- Çiçekleri vazoya yerleştirirken suyun içinde yaprak bulunmamasına dikkat edin.
- Saplardaki fazla yaprakları ayıklayın. Her gün sararmış yaprak ve çiçekleri temizleyin.
- Vazoya mutlaka soğuk ve mümkünse kloruz su koyun. Suyun sadece sapların en alttan 4-5 parmak üstünde bulunması gerektiğini unutmayın.
- Vazodaki suyu her gün tazeleyin; tazelerken de sapları bir miktar kesin.
- Vazoyu sıcak bir ortamda tutmayın.
- Vazodaki suyun içine bir aspirin atın; bu, çiçeklerinizin daha sağlıklı kalmasını sağlar.



Kahvaltı neden önemli?

- Her gün kahvaltı etmek tip 2 diyabet riskini azaltıyor.
- Kahvaltıyı atlayan kişilerin obeziteye yakalanma ihtimali 4 kat daha fazla.
- Düzenli olarak kahvaltı eden kişiler günün kalanında daha enerjik oluyor.
- Kahvaltı hafızayı güçlendiriyor, konsantrasyonu artırıyor.



Sirke ve limon mucizesi

Buzdolabınızın temiz kalmasını ve dezenfekte olmasını istiyorsanız, içini sirkeli su ile iyice silin.

Meyve ve sebzelerinizi kir, toprak, çamur, böcek veya olası kimyasallardan arındırmak için sirkeli suda bekletin.

Elinize sinen balık, soğan veya sarımsak kokusunu çıkarmak için limonla güzelce ovalayın.

Bazı meyveler çok çabuk kararır. Muz da onlardan biridir. Bunun önüne geçmek için muz soyduktan sonra limonlamanız yeterli!

Pratik Mutfak

Kısa zamanda hazırlanan pratik ve lezzetli tarifler arıyorsanız, önerdiğimiz kitaplar size rehberlik edebilir.

Tembel Yemek Kitabı

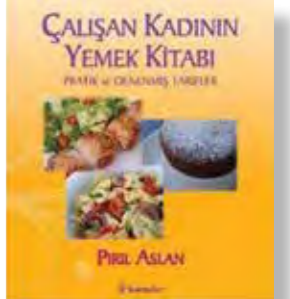
Yazar: Emine Demirel Yılmaz
Yayınevi: İmge Kitabevi Yayınları



Yemeği seven ancak pişirmeye vakti olmayanlar, yemek yapmaktan haz duymayanlar ve yemek pişirmeye yeni başlayanlar için tasarlanan bu kitap yapımına 10-15 dakika ayıracağınız yemek tariflerinden oluşuyor. İlk kez yemek yapacak biri düşünülerek ayrıntılandırılan tariflerin yer aldığı kitapta yemek yapma hızınızı artıracak püf noktalarını "Önemli Not" bölümünde bulabilirsiniz.

Çalışan Kadının Yemek Kitabı

Yazar: Pırl Aslan
Yayınevi: İnkılap Kitabevi



Çalışan Kadının Yemek Kitabı günümüzde işi ve ailesi arasında sıkışmış çalışan kadının, rutin işleri arasında yer alan yemek pişirme eylemi için harcadığı zamanı azaltmayı amaçlıyor. Dünya, Osmanlı ve Türk mutfağında örneklerin verildiği tarifler çorbalar, salatalar, sebze yemekleri, et, balık, tavuk yemekleri ve tatlılar olmak üzere 5 ana bölüm altında toplanıyor.

Bisiklete binmek için 10 neden

Hem çok keyifli hem de çok sağlıklı... Üstelik çevre dostu. Bu kadar mı? Hayır! Bisiklete binmek için daha çok nedeniniz var!

Bisiklete binmek yüksek seviyeli fiziksel güç gerektirmez.

Akciğerlerin oksijen depolama kapasitesini yükseltmeye yardımcı olur.

Sağlıklı, ekonomik ve çevre dostudur.

Rahatlatır ve stresinizi azaltır.

Etkili bir kas egzersizi gerçekleştirilmenize olanak tanır.

Kalp sağlığını destekler.

Metabolizmayı dinç tutmaya yardım eder.

Eklem sağlığı için faydalıdır.

Kolesterol seviyesini dengeler.

Bağırsakları olumlu yönde etkiler.



Adım Adım 62 Çorba

Yazar: Burak Aziz Sürük
Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları



Tere çorbasından andiv çorbasına, soğuşundan sıcakına... Hadiye Cangökçe'nin "lezzet" fotoğraflarıyla süslenen Adım Adım 62 Çorba, Ömer M. Koç'un evindeki iki genç ve yetenekli aşçının, Burak Aziz Sürük ve Cengiz Çakıt'ın bugüne kadar pişirdikleri en lezzetli çorbaları ve adım adım yapıllarını anlatıyor.

30 Dakikada Pişen Yemekler

Yazar: Jenni Fleetwood
Yayınevi: İş Bankası Kültür Yayınları



30 Dakikada Pişen Yemekler kitabında 200 adet 20 dakikalık ve 200 adet 30 dakikalık toplam 400 yemek tarifi bulunuyor. Mükemmel kahvaltılardan davet yemeklerine, sürprizlerle dolu aile yemeklerinden son dakika eğlencelerine kadar pratik tarifler geniş bir yelpazede sunuluyor.

Pratik Yemekler

Yayınevi: Boyut Yayın Grubu



Günlük hayatın koşuşturması içinde hızla hazırlayabileceğiniz lezzetli, pratik tarifler 8 ana başlıkta sunuluyor: Çorbalar, salatalar, makarnalar, pilavlar, wok, köri, güveçler, yahniler... Kitap size küçük hamur parçaları ve birkaç taze sebze bir araya getirerek harikalar yaratabileceğinizi söylüyor.

Refika'dan Hızlı Tarifler

Yazar: Refika Birgül
Yayınevi: Boyut Yayın Grubu



Refika'dan Hızlı Tarifler kitabında yer alan her bir tarif, mutfakta geçirilen vakti daha keyifli kılıp zaman kazanmak ve yemeklerin lezzetini artırmak için ipuçları ve kısa yollarla dolu. 10 dakikada hazırlanabilecek pratik tariflerin yer aldığı kitap, gittikçe azalan evde yemek yapma alışkanlığını tekrar hayatımıza katma yolunda önemli bir misyon üstleniyor.



Günde kaç adım atıyorsunuz?

Uzmanlar sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin elzem olduğunu söylüyor. Yürüyüş hareket etmenin en ekonomik yöntemi. Günde 10 bin adım atmak sağlık için çok faydalı. Peki siz günde kaç adım atıyorsunuz?



Her şey beyinde bitiyor!

Yeni Çağ hareketinin dünya çapında tanınmış öncülerinden biri olan Louise L. Hay, bugün milyonlarca kişi için vazgeçilmez bir rehber haline gelen Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri isimli eserinde, hastalıkları yaratan zihinsel nedenleri ve iyileşmemizi sağlayacak düşünce modellerini açıklıyor.



Kehribarın şifası

Kehribar soğuk algınlığı, bronşit ve alerji tedavileri için yanınızda taşıyabileceğiniz çok şifalı bir taş... Ayrıca boğaz ve tiroit enfeksiyonlarında da başarılı!

İlk yardımın önemi

İlk yardım kazadan hastalığa, yangından depreme kadar hemen her tehlikeli durumda hayat kurtaran öneme sahip. Bu yüzden aslında herkesin temel ilk yardım tekniklerini öğrenmesi gerekiyor. Doğru müdahalenin hayat kurtardığını hatırlayarak, ilk yardım eğitimi veren bir kursa katılabilirsiniz.

Sonbahara bitki çayı desteği

Mevsim geçişlerinde bağışıklık sisteminizi güçlü tutmak için ihlamur, adaçayı, papatya, rezene, kuşburnu gibi bitki çaylarından yararlanabilirsiniz.



Sağlık dostu sarımsak

Sarımsak antioksidan, antiviral ve antimikrobiyal özellikleri ile sağlık dostu bir besin. Kolesterolü düşürüyor, kan basıncını dengeliyor, hatta soğuk algınlığıyla mücadeleyle bile yardımcı oluyor. Bu arada sarımsak ekiminin yaklaşık 4000 yıl önce başladığını biliyor muydunuz?



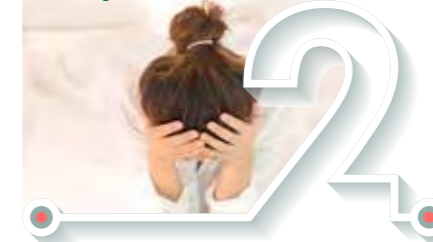
Cildi zayıflatan nedenler

Genç bir cilt her şeye hazırlıklı olan, koruyucu tabakası güçlü, gözenekleri açık ve dolaşım sistemi tarafından dengeli salınan sağlıklı bir cildir. Böyle bir cilt genç yaşlardan itibaren iyi korunursa özelliklerini de uzun zaman kaybetmeyebilir. Ancak çağdaş insan birçok dış etkenin tehdidi altındadır. Hepimizin yakından tanıdığı ve cildi üzen nedenleri sıralarsak:



UV ışınları cildi yaşlandırıyor

Yanık tenin güzelliğine inanıldığından beri güneşleniyoruz, dolayısıyla cildimiz yaz aylarında kendisi için zararlı olan ve onu yaşlandıran UV ışınlarına maruz kalıyor.



Stres cildi yıpratıyor

Günümüz dünyasının stres ve sıkıntıları önemsenmeli, zira stres cildimizi yıpratıp hassaslaşmasına neden oluyor.



Hava kirliliği cildin yapısını bozuyor

Hava kirliliği cildi tehdit edip yapısını bozan en önemli etkenlerden biri. Cildin bunu atlatabilmesi için ciddi şekilde korunmaya ihtiyacı var.



İyi seçilmeyen kozmetikler ciltte hassaslık yaratıyor

Kozmetik ürünler iyi seçilmediği takdirde, sıcak suyla temizlik ya da cildimizi fazlasıyla suya tutmamız hassasiyete neden oluyor.



Cilt klimaların yarattığı ısı şokundan korunamıyor ve kuruyor

Klimalar sayesinde yaz ve kış rahatlıyoruz ama cildimiz bizimle aynı fikirde değil; ısı şoklarına karşı korunamıyor, kuruyor ve zayıflıyor.

Bu bilgiler mutfakta işinize yarayacak



Sonbaharda taze taze tüketin

Sağlıklı beslenmenin sırrı mevsiminde taze sebze ve meyve tüketmekten geçiyor. Eylül ayında mantar, pazı, mısır, patlıcan, kabak, kırmızı biber, dolmalık biber, barbunya ve semizotunu taze olarak tüketebilirsiniz. Mürdüm eriği, incir, üzüm ve kızcık ise bu ayın favori meyvelerinden...



Balık kızartırken...

Eğer evde balık keyfi yapmayı planlıyor ve tercihinizi kızartmadan yana kullanıyorsanız, yıkadığınız balıklar mutlaka kurulamanız gerektiğini unutmayın. Yoksa un ve yumurta üzerinden kayıp gider!



Elma kabuklarını atmayın

Yediğiniz elmanın kabuklarını çöpe atmak yerine, buzlukta saklayın. Böylece ihtiyacınız olduğunda buzluktan alıp smoothie'lere ya da bitki çaylarına ilave edebilirsiniz. Ayrıca elma kabuklarını az tereyağı, şeker ve tarçınla karıştırıp fırında pişirerek pratik bir lezzet de elde edebilirsiniz.



Salata malzemelerini kurutun

Salata yaparken malzemelerin ıslak olmamasına dikkat etmeniz gerekir çünkü ıslaklık sosun malzemeye nüfuz etmesini engeller. Salata malzemelerini kurutmak için bir sebze kurutucudan yardım alabilirsiniz.



Semizotu nasıl seçilir?

Dikkat etmeniz gereken en önemli etken yapraklarının lekeli veya hasarlı olmaması... Sararmış kökleri ve yaprakları olanları satın almayın. Mutlaka yeşil ve diri yapraklı olanlara yönelin!



Bayat ekmek ve süt

Bayat ekmeklerinizi üstlerine süt püskürtüp fırına attığınızda mis kokulu ve taptaze ekmeklere kavuşacağınızı biliyor muydunuz?



Maskaranız kurudaysa...

Maskaranız kuruyup sertleşmeye başladıysa, içine 1-2 damla zeytinyağı damlatmayı deneyin. Sonra fırçasıyla karıştırın. Zeytinyağı hem maskaranızı kuruluktan kurtarır hem de kirpiklerinizi besler!

Küçük mucizeler

Damaklara tat, vücuda sağlık veren şifa deposu öneriler

SEMİZOTU

• 100 gram semizotunda

32 kcal

3.4 g KARBONHİDRAT

68 mg MAGNEZYUM

64 mg KALSİYUM

2 mg DEMİR



Zengin içeriği ile öne çıkan semizotu kalp ve damar sağlığına destek olur. Ayrıca gelişme ve büyüme çağındaki çocukların hafıza gelişiminde faydalıdır.

Yüksek lifli bir sebzedir. Bu özelliği ile bağırsak sağlığını korur. Sindirimi düzenler ve mide asit salgısını dengeler.

Antioksidan ve anti-inflamatuar etkisiyle bağışıklık sistemini güçlendirir.

Düşük kalori ve düşük glikemik indeksi ile kan şekerinin dengelenmesini sağlar; formda kalmaya yardımcı olur.

MISIR

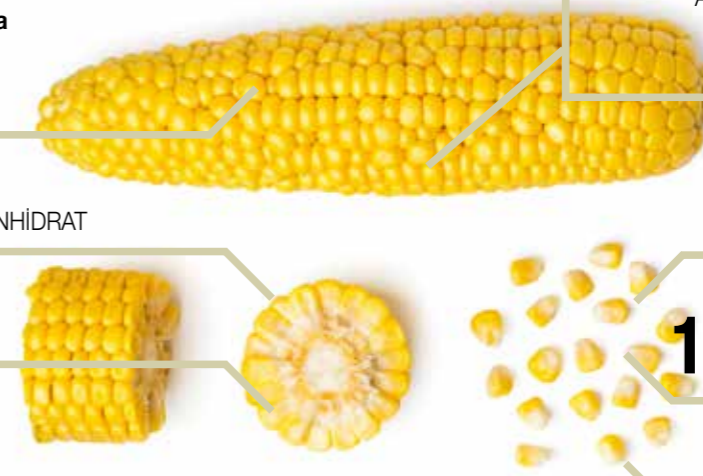
• 100 gram pişmiş mısırdaki

96 kcal

21.0 g KARBONHİDRAT

2.4 g LİF

3.4 g PROTEİN



Mısır A vitamininin yanı sıra, görme bozukluğu riskini azaltan karotenoidler içerir. Ayrıca beta-karoten içeriği de vardır. Göz sağlığınızı korumak için mısırdan destek alabilirsiniz.

65.0 IU İU A VİTAMİNİ

123.0 mg POTASYUM

6.0 mg KALSİYUM

B grubu vitaminler, folik asit, potasyum, magnezyum, fosfor ve demir açısından zengin bir besindir.

Yüksek lif içeriği ile bağırsaklara destek olur. Kilo vermeyi kolaylaştırır. Vücutta kolesterol emilimine yardımcı eder.

Gastronomi disiplinelerarası bir alan

Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi İlkay Gök bu alanda ses getiren çalışmalara imza atmış önemli bir akademisyen... Doğu ve Güneydoğu'nun ilk gastronomi bölümünün kurucusu olan İlkay Gök ile bu tutkulu yolculuğun detaylarını konuştuk.

Uzmanlığınız nedir?

Ben gıda mühendisiyim. Gaziantep Üniversitesi'nde yüksek lisansımı biyoteknoloji, doktoramı tahıl teknolojisi üzerine yaptım. 2004 yılında doktora bitirdikten sonra Antep'te aşçılık ve gastronomi üzerine çalışmaya başladım.

Antep'te önemli çalışmalar yaptınız...

O dönemde Antep'te, daha doğrusu Türkiye'de gastronomik anlamda herhangi bir etkinlik ya da çalışma yoktu. Öğrenciler aşçılık programında tam olarak içerik oluşturamıyordu, uygulamalar mutfaklarda yapılamıyordu. Bunun üzerine gıda mühendisliğinin ötesinde aşçılıkla gastronominin nasıl birleştirilebileceğini görmek için araştırmalara başladım. Doğu ve Güneydoğu'nun ilk



Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü Başkanı
Dr. Öğr. Üyesi İlkay Gök

Gastronomi ve Aşçılar Derneği'ni kurup başkanlığını üstlendim. Ardından Türkiye Aşçılar Federasyonu üyeliği ile federasyonun icra kurulu üyeliğine kadar ilerledi ve Antep'te gastronomi adına bir kıvılcımı başlattık. Oradaki ilk etkinliğimiz yemek yarışmaları oldu. Antep Belediyesi daha önce Fıstık Festivalleri kapsamında ev kadınlarına yönelik yemek yarışmaları düzenliyordu. Bu yarış-

maların daha profesyonel yapılması için bir içerik oluşturduk ve çok ilgi çekti.

Derneğin sürece faydaları nelerdi?

Öğrenciler staj için başka şehirlerde yer araştırıyor ve bulamıyorlardı. Dernek ve federasyon olunca öğrencilerimize bunun büyük faydası oldu. Antep'e hiç gelmeyen bir sürü şefimiz vardı, dernek sayesinde şeflerle iç içe olunca

Antep mutfağını yerinde gelip tattılar. Dernek sonrası süreçte, gastronomiyi devlet üniversitesinde ilk kuran kişiyim Antep'te. Açıkçası zor bir dönemdi. Kalkınma Ajansı'nı, rektörlüğü, belediyeyi gastronomiye ikna etmek zorundaydık. Gastronomi denince akla sadece yemek ve reçete geliyordu. Şeflik o dönemde çok üst düzeyde değildi. Doğru dürüst kitap bile yoktu. Gaziantep-Halep mutfak kültürünü anlatan üç dilde (Arapça-İngilizce-Türkçe) bir kitap projesi yaptık. Gaziantep'e şefleri, gurmeleri, uzmanları, yazarları davet ettik. UNESCO için tescil çalışmalarını başlattık. Büyük bir patlama gerçekleşti.

İşin bu boyutlara geleceğini tahmin ediyor muydunuz?

O dönemlerde elimizde bir küre yoktu, bugünlere geleceğimize dair. Ben Antep'te gastronomiyi anlatırken kelime olarak telaffuz dahi edilemiyordu. Bugün Antep'te gastronomik etkinlikleri gerçekleştiren şefler o dönemde bunların hiçbirinin anlamını bilmiyordu. Yani durum kağınyken, biz uzay aracına kadar geliştirdik. Sonra da araç uçmaya başladı ve her şey çok hızlı gelişti. Türkiye'de de bu böyle oldu.

Türkiye'de gastronomi alanında taşlar yerine oturdu mu?

Mümkün değil. Bir şeyin oturması için önce o alanda gerçek anlamda uzman akademisyenlerin olması lazım.

Gastronomi sizin için ne ifade ediyor?

Gastronomi bilimsel olarak disiplinlerarası bir alan; yani sadece yeme – içme ve karın doyurma dersek haksızlık etmiş oluruz. Örneğin bir kahveyi fincana koyup içtiğinizde lezzeti oluşturan tüm parametreler gastronomi içerisinde. Doğru pişirmek zorundasınız. Bunun yanı sıra herkese aynı şeyi sunamıyorsunuz. Kişisel farklılıklar söz konusu. Sosyo-demografik yapı, coğrafya, iklim, anne-babanın kültürü, din ve mezhep işin içine giriyor. Sonra bir

de günümüzün trendleri var. Futuristik diyoruz, geleceğin gıdalarını planlıyoruz. Dünyadan uzaya açılımda sadece oraya varmak değil, oraya varıldığında ne yiyip ne içileceği de düşünülüyor. Dolayısıyla gastronomi birbirinden farklı pek çok alanı kapsıyor. Örneğin bizim müfredatımız içinde tıp doktoru gelip genel sağlık bilgisi de veriyor.

Neden?

Çünkü öğrenci mezun olduktan sonra sektöre geçecek; sektörde bir müşteri çölyaklıym ya da diyabetliyim dediğinde bunu anlamak zorunda. Genel sağlık bilgisinden haberdar olmalı; çölyak, kan şekeri, glükoz nedir bilmeli ve ürününü bunun üzerine geliştirmeli. Kalori hesaplayabilmeli; karbonhidrat-protein

“Alaylı şefler tecrübeli ve bu çok kıymetli. Ama bugün dünyadaki sistemi yürütecek kişiler de okumuş ve eğitim almış şefler.”

dengeğini anlayabilmeli. Gastronomi hem fen hem de sosyal bilimlerin içerdiği her iki alandan da yürümek zorunda.

Şehir gastronomisini nasıl ele almak gerekiyor?

Bölgesel olarak şehirlere ait bir kültür var. Antep'teki mutfak kültürünü Diyarbakır'da uygulayamayız. Oradaki insanların gelenek-görenekleri, yöresel ürünleri, mutfak kültürleri, tarihi süreçleri, bölgesel gelişimleri, ihtiyaçları farklı. Şehir gastronomisinde o yöreyi derinlemesine inceleyip bir uygulama geliştirmek gerekiyor. Hepsini aynı sistemde ele alamayız.

Alaylı şefler mi eğitimli şefler mi?

Gastronomi bölümündeki öğrenciler

dünyadaki uluslararası sisteme entegre olabilecek bir eğitimle mezun oluyorlar. Bir projeyi çok daha hızlı geliştirebiliyorlar; kurguları çok daha rahat yaparak hedefe ulaşabiliyorlar. Alaylı şeflere saygımız var, onlar bu zamana kadar bayrağı taşıdılar. Bundan sonra öğrencilerimizi destekleyerek bu bayrağı onlara teslim edecekler. Eğitimli şefler ise Türkiye'de aldıkları eğitimle dünyada kendi mutfak kültürlerini tanıtacaklar.

Siz Türk mutfağını mı yoksa dünya mutfaklarını mı tercih ediyorsunuz?

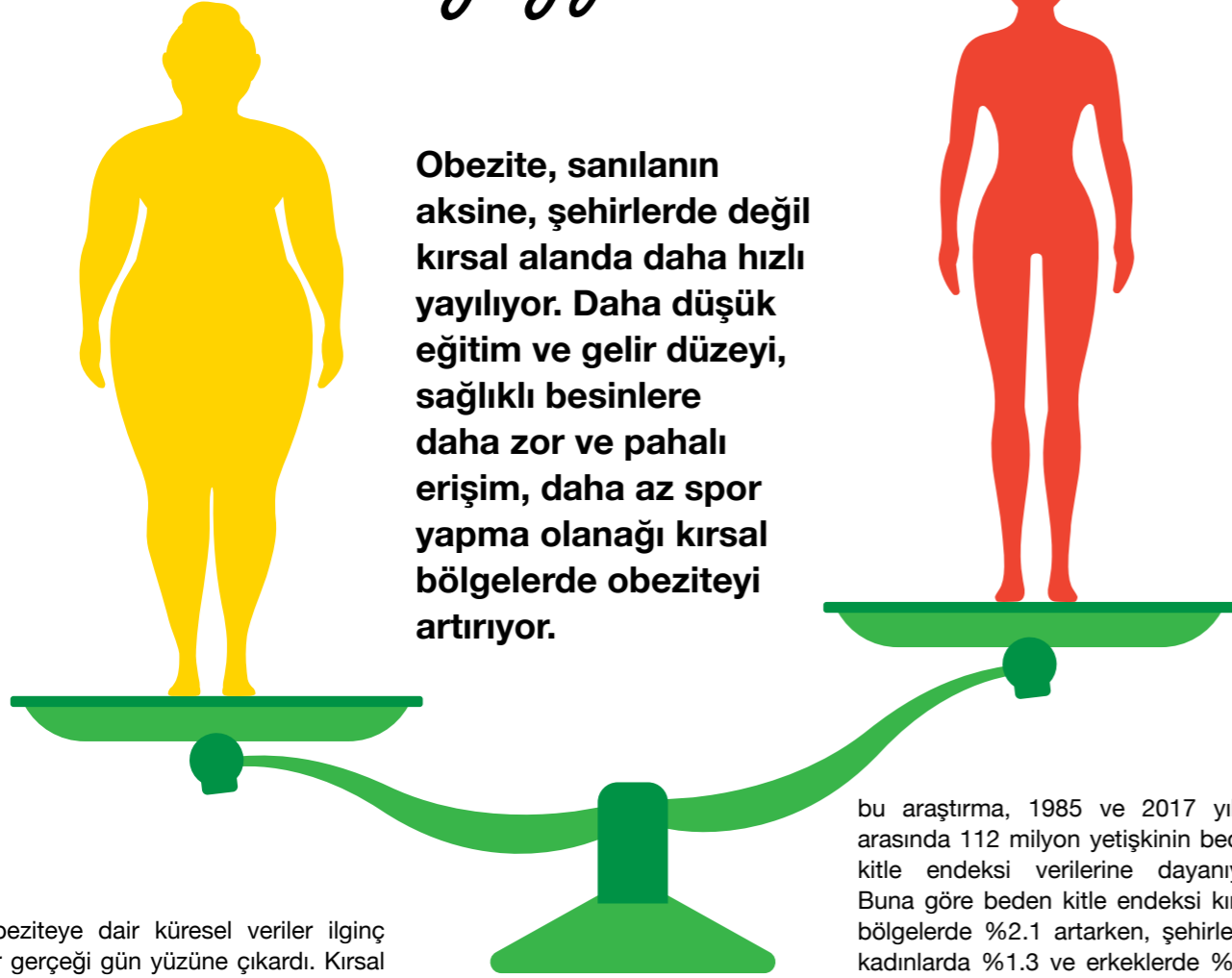
Ben tam bir Türk mutfağı milliyetçisiyim. Çocuklarım da bu yönde büyüyor ve gelişiyorlar.

Gıda mühendisi ne yapar?

Beslenme uzmanı, gıda mühendisi ve gastronomilerin keşiştiği bir nokta var: Gıda. Beslenme uzmanı gıdanın sağlık üzerindeki etkileşimlerini daha çok irdeler. Hastanede bir takım metabolik olaylarda çözümler bulmaya çalışır. Biz gıda mühendisleri olarak topraktan başlayarak ürünleri alırız, işleriz, paketleriz, geliştiririz ve hazır ürünleri tüketime sunarız. Gastronomiler ürünü alır, restoranda işler, tüketilmesi için hazırladığı ürünleri servis eder. Süreçler birbirinden farklıdır. Bir ürünü paketli hale getirebilmek, tonlarca üretim yapabilmek gıda mühendisinin işidir. Üretim yaparken ürünün uzun ömürlü olmasını sağlamanın sorumluluğunu veya ürünün fonksiyonel ya da sağlıklı olup olmadığının riskini biz alırız. Beslenme uzmanları ve gastronomiler bu bilgileri alarak ihtiyaçları olanı kullanırlar ama bunun temeli bizdedir.

Obezite

kırsalda daha yaygın



Obezite, sanılanın aksine, şehirlerde değil kırsal alanda daha hızlı yayılıyor. Daha düşük eğitim ve gelir düzeyi, sağlıklı besinlere daha zor ve pahalı erişim, daha az spor yapma olanağı kırsal bölgelerde obeziteyi artırıyor.

bu araştırma, 1985 ve 2017 yılları arasında 112 milyon yetişkinin beden kitle endeksi verilerine dayanıyor. Buna göre beden kitle endeksi kırsal bölgelerde %2.1 artarken, şehirlerde kadınlarda %1.3 ve erkeklerde %1.6 yükselmiş görünüyor.

Araştırmacılar bu değişimin nedenini kırsal alanlardaki olumsuzluklarla ilişkilendiriyor. Daha düşük gelir ve eğitim düzeyi, sağlıklı besinlere daha zor ve pahalıya erişilmesi ve daha az spor yapma olanağının bulunması önemli olumsuzluklar olarak sayılıyor. Profesör Ezzati, bu araştırmaya göre şehir hayatının genelde düşünülenin aksine toplum sağlığı için artıları olduğunun altını çiziyor.

Obeziteye dair küresel veriler ilginç bir gerçeği gün yüzüne çıkardı. Kırsal bölgelerde yaşayan kişiler arasında obezite, şehirlerde yaşayanlara göre daha hızlı yayılıyor. Bunun nedeniyse, şehirlerde sağlıklı gıdalara erişiminin ve egzersiz olanaklarının daha çok olması gösteriliyor.

33 yılda 112 milyon kişiyi kapsayan araştırma

200 ülkede beden kitle endeksi üzerinden yapılan bir araştırmanın sonucunda bilim insanları ortalama 33 yıllık süreçte insanların 5-6 kilogram

daha kilolu olduklarını ortaya koyuyor. Burada en yüksek kilo artışı da kırsal bölgelerde görülüyor. Çalışmayı yürüten Imperial College London profesörlerinden Majid Ezzati, "Bu geniş araştırmanın sonucu, şehirlerde yaşayanların daha şişman olduğu algısını alt üst etti. Bu küresel sağlık sorununu nasıl çözmemiz gerektiği üzerine tekrar düşünmeliyiz" diyor. Nature isimli dergide yayınlanan

Sağlıklı beslenmek için 3 öneri

Diyetisyen Nazlı Acar, doğru beslenme için odaklanılması gereken 3 basamağı açıklıyor!



Günlük kalori miktarı

Yenilen besinlerin kalorileri, günlük alınan kalori üzerinde etkili olduğu için bu basamak son derece önemli. Her yiyeceğin kalorisini sayarak boş enerji almak yerine, besin öğeleri açısından dengeli ve düşük kalorili besinleri tercih etmelisiniz. Alınan enerji miktarının azaltılması kilo kontrolü yönünden bir kazançtır. Bu noktada önemli olan ise kaloringin dağılımı ve aktif olmasıdır! Yapılan yanlışlardan biri de sağlıklı yemek diye porsiyonların artırılmasıdır ama unutmamak gerekir ki sağlıklı yiyecekler kalorisiz değildir.

Düşünülenin aksine doğru beslenmek zor değil, hatta bir o kadar kolaydır. Zor olan doğru besinleri ve içecekleri seçebilmek ve alışkanlık edinebilmektir.

Çeşitliliğe odaklanın

Tek tip beslenmek yerine besin çeşitliliğine odaklanmalısınız. Sağlıklı tabak modelini düşünerek ana öğünlerde tüm besin gruplarına yer vermelisiniz. Et grubu, sebze grubu, süt grubu ve tahıl grubu birlikte tüketildiğinde hem dengeli bir öğün sunar hem de enerjisi tek yönlü beslenmeye göre daha az olur.

Yağlar hakkında....

Kalp sağlığınız için doymuş yağ ve trans yağlardan uzak durmalısınız. Sofralarınızda zeytinyağına ya da fındık yağına öncelik verebilirsiniz. Bu noktada unutmamanız gereken bir şey var: Yemeklerinizi sağlıklı yağlar ile yaparsanız da, kullanılan yağ miktarına dikkat etmelisiniz.

Depresyona

iyi gelen gıdalar

Depresyonla mücadele ederken bazı gıdaların size destek vereceğini, mutluluğunuzu artıracığını, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacağını biliyor muydunuz?



Hindi: Kırmızı et ve tavuk eti grubuna göre daha yüksek protein ve düşük yağ oranına sahip hindi eti, içerdiği triptofan aminoasiti ile serotonin adı verilen mutluluk hormonunu uyarıyor! Yaşar Üniversitesi MYO Gıda İşleme Bölüm Başkanı Yrd. Doç. Dr. Ruhan Aşkın Uzel yüksek besin değerine sahip hindi etinin haftada en az iki kez tüketilmesi gerektiğini söylüyor.

Tavuk: Yüksek B6 vitamini içeriğiyle tavuk, dopamin ve serotonin üretimini artırıyor. Tüketen kişinin mutluluk seviyesini yükseltiyor ve bu sayede depresyonla mücadelede fayda sağlıyor.



Balık: Özellikle somon, uskumru, alabalık, sardalya ve ton balığı gibi yağlı balıklar yüksek Omega-3 içerikleri sayesinde depresyonun önlenmesinde son derece faydalıdır. Beslenme düzeninizdeki Omega-3 içeriğini artırmak serotonin üretiminin artmasına olanak sağlıyor!



Ceviz: Omega-3 yağ asitleri açısından en zengin bitkisel kaynaklar arasında yer alan cevizin beyni desteklediği ve

depresyon belirtilerini azalttığı ifade ediliyor. National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)'in ceviz tüketimi ve depresyon verileri kullanılarak yapılan epidemiyolojik bir çalışma ortaya çarpıcı bir sonuç çıkarıyor. Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan çalışmada bilim insanları ceviz tüketmeyen kişilerle kıyaslandığında ceviz tüketen kişilerde depresyon oranının %26 daha az olduğunu söylüyorlar.



Avokado: Beynin düzgün şekilde çalışabilmek için ihtiyaç duyduğu sağlıklı yağları içeren avokado K, C, B12, B9, B6 ve B5 vitaminleri açısından son derece zengin. Sindirimi kolay olan avokado lif içeriğinin yanı sıra tam bir potasyum deposu. Uzmanlar potasyum eksikliğinin depresyon ve ruh hali dalgalanmalarına sebep olabileceğini söylüyor; avokado ise yüksek potasyum içeriği sayesinde bu sıkıntıları önlemeye yardımcı oluyor.



Domates: İşte karşınızda depresyonla mücadelede etkisi araştırmalarca kanıtlanan folik asit ve alfa lipoik asit açısından zengin bir gıda... Journal of Psychiatry and Neuroscience'da yayınlanan bir makaleye göre, depresyon sorunu yaşayan hastalarda folik asit eksikliği görüldüğünü gösteren pek çok çalışma var. Bu çalışmaların çoğunda, depresyon hastalarının üçte birinde folik asit eksikliği saptanmış durumda! Bu da domatesin depresyon konusunda en önemli yardımcılarından biri olduğunu kanıtıyor.



Elma: Antioksidan açısından çok zengin bir meyve olan elma bu özelliği ile hücresel seviyedeki oksidasyon hasarını önüyor. B vitaminlerinin yanı sıra, potasyum ve fosfor deposu olan elma aynı zamanda sinirleri yatıştırıcı etkiye sahip.

Koyu yeşil yapraklı sebzeler: Roka, ıspanak, marul, maydanoz, semizotu... Bu koyu yeşil yapraklı sebzeler folik asit içerikleri ile dopamin ve serotonin üretimini destekliyor.



Sağlıklı beslenme alışkanlıkları depresyon düşmanı!

University College London'da araştırmacı olarak görev yapan Anika Knüppel beslenme düzeninde yapılan değişikliklerin geleneksel tedavi ve bilişsel davranışçı tedavi gibi yöntemlere yardımcı olduğunu söylüyor. Depresyonu gıdalarla önlemeye odaklanan Avrupa MooDFOOD programının katılımcıları arasında yer alan Knüppel "Beslenme müdahalelerinin zihinsel sağlığa yardımcı olabildiğinin iki yolu var: Sağlıklı alışkanlıkları artırmak ve sağlıksız alışkanlıkları azaltmak. En iyi sonuç için ikisini bir arada yapmak gerekiyor" diyor.

Aroması da bol faydası da...

Taze otlar

Biberiye, nane, fesleğen, maydanoz... Bu dört aromatik taze ot beslenme alışkanlıklarına ve yemeklere dahil edildiğinde sağlığa sayısız fayda sağlıyor.

Biberiye

Faydaları: Sindirime kolaylık sağlıyor. Migren ağrılarını azaltıyor, çarpıntıya iyi geliyor. Astım ve bronşite karşı faydalı olmanın yanında, vücuda zindelik veriyor.

Saklama önerisi: Biberiyeyi kağıt havluya sarın, temiz bir poşete yerleştirip buzdolabına koyun (10-14 gün).

Kullanımı: Kuzu, tavuk ve balık etlerini tatlandırmak için kullanılıyor. Ekmek yapımında, salatalarda ve mezelerde de tercih ediliyor. Ayrıca çayı da hazırlanıyor.

Nane

Faydaları: Mide bulantısı, baş ağrısı ve hazımsızlığın giderilmesine yardımcı oluyor. Astım ve soğuk algınlığında da etkili olduğu biliniyor.

Saklama önerisi: Naneyi yıkayın. Kağıt havluya kurutun. 1-2 parmak suyla doldurduğunuz cam bir kavanoza koyun. Üstünü streç filmle sarın ve buzdolabına yerleştirin. Arada bir suyunu değiştirin (7-10 gün).

Kullanımı: Salataların vazgeçilmez eşlikçisi olan taze nane çikolata, dondurma, şerbet, sorbe ve çayların da gözdesi.

Fesleğen

Faydaları: Hastalıklarla mücadele eden antioksidanlar içeriyor. Ayrıca kalp sağlığını koruyor, yüksek kolesterolü düşürüyor. Enerji veriyor, kemik sağlığının korumasına destek oluyor.

Saklama önerisi: Nane için önerdiğimiz adımları fesleğen için de takip edebilirsiniz.

Kullanımı: Et yemeklerinin gözdesi... Ayrıca sebze, makarna, salata ve pizzalara da lezzetli şekilde eşlik ediyor. Sos yapımında kullanılıyor, çay olarak hazırlanıyor. Tabii bir de çorbalara tat ve aroma katıyor.

Maydanoz

Faydaları: Yüksek antioksidan içeriği ile kalp sağlığını koruyor. Ödem atmaya yardımcı oluyor. İçeriğindeki A, C, K vitaminleriyle folat, bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Mide bulantısına iyi geliyor, diş ve diş eti hastalıklarına karşı koruyucu görev görüyor.

Saklama önerisi: Nane ve fesleğen için önerdiğimiz adımları maydanoz için de takip edebilirsiniz.

Kullanımı: Maydanoz salatadan çorbaya, et yemeklerinden zeytinyağlılara, hamur işlerinden mezelerle uzanan çok geniş bir lezzet yelpazesine sahip.

Etsiz hayata geçiş

Çin, ette devrime hazırlanıyor. Yapay et, dünyanın en büyük protein pazarı haline gelen Çin'de ciddi bir büyüme potansiyeline sahip.

Geçtiğimiz aylarda Şangay'da bir "Et Festivali" düzenlendi ve bu festival katılan et severler için büyük bir sürpriz oldu. Çünkü adına rağmen burger'lerden deniz ürünlerine kadar tüm etler bitki bazlıydı. Aslında Çin'de Budizm'in etkisiyle vejetaryen ve bitki bazlı etlerle beslenme çok uzun zaman öncesine dayanıyor. Yüzyıllar boyunca Budist manastırlarında bitki bazlı etlerle yapılan yemekler verilirdi. Bugün de Çin'de bu yemekleri sunan özel vejetaryen yemek zincirleri var.

Gerçek şu ki gelir düzeyinin artması ve orta sınıfın çoğalmasıyla Çin'de et tüketiminde önemli artış yaşanıyor. Çin (kişi başına düşen et tüketimi Batı ülkelerine göre daha az olsa da) büyük nüfusuyla bugün küresel olarak en büyük et pazarı haline gelmiş durumda.

Etin alternatifleri aranıyor

Bu aklınıza yapay etin bu oyunun dışında kaldığı fikrini getirmesin. Aksine yeni teknolojiler, toplumun ve hükümetin sağlık ve çevre üzerindeki olumsuz etkilerine dair şüpheleriyle etin alternatifleri aranıyor.

Araştırmalar 2025 yılına gelindiğinde ülkenin, küresel protein tüketiminin %35'ini yapacağını gösteriyor. İşte burada ana soru şu: Bu protein tüketiminin ne kadarı hayansal, ne kadarı diğer kaynaklardan gelecek? Geçtiğimiz aylarda yayınlanan akademik bir makale, Çinli tüketicilerin alternatif et ürünlerine Amerikalılara göre daha açık olduğunu yazdı. Bu makaleye



Hükümet de çabılıyor

Çin hükümeti de olumsuz etkileri düşünerek et tüketimini azaltmak adına belli adımlar atıyor. 2016 yılında yayınlanan Çin Beslenme Tavsiyeleri'nde vatandaşların 2030'da et tüketimini yarıya indirmesi öneriliyor.

Yeni tatlara açık olan Çin'de bitki bazlı yapay etler eskilerden gelen bir alışkanlık. Hükümetin et tüketimini azaltma çalışmalarını da et alternatifleri yeni ürünler için çok önemli kapılar açıyor.

göre Çin'de katılımcıların %96'sı etin tat ve dokusunu taklit eden yapay etleri satın alabileceklerini belirtti. Amerikalı katılımcılar arasında ise bu oran %75'te kaldı.

Sağlıklı yiyecek trendi

Yeni Zelandalı bir araştırma şirketinin çalışmasına göre Çinlilerin %39'u et tüketimini azaltmaya gidiyor. Bu kararın nedeni ağırlıklı sağlık olsa da, katılımcıların %42'si çevresel etkileri de düşündüklerini söylüyor. Bu çok mantıklı çünkü Çin dünyada hem şeker hem obez nüfusun çokluğu ile öne çıkıyor. Geçtiğimiz yıllarda ülkede sahte et ve süt gibi önemli yiyecek krizleri de yaşandı. Tüm bu etkenler, iç pazarda sağlıklı yiyecek tüketimini en önemli trendlerden biri haline getirdi.



2019 yılı başında araştırma şirketi CB Insights, Çin'de protein tüketiminin her yıl %3-4 büyüdüğünü ortaya koydu.

Bağışıklığı Artıran

Beslenme Desteği

Bağışıklık sistemimiz bizi hastalıklara karşı koruyan en önemli kalkanımızdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme ile bağışıklık sistemimiz zayıflayabilir.

C Vitamini:

Mandalina, portakal, elma, nar, kivi, çilek, brokoli, karnabahar, maydanoz gibi taze sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunur.



A Vitamini:

Anti-tümoral ve antioksidan özelliği ile oldukça önemlidir. Süt, yumurta ve etin yanı sıra domates, havuç, bal kabağı gibi sebzelerde beta karoten şeklinde bulunur.



B Vitamini:

Ekmek, pirinç, kuru baklagiller, yulaf, çavdar gibi tahıllarda bolca bulunur ve vücut direncini artırır.

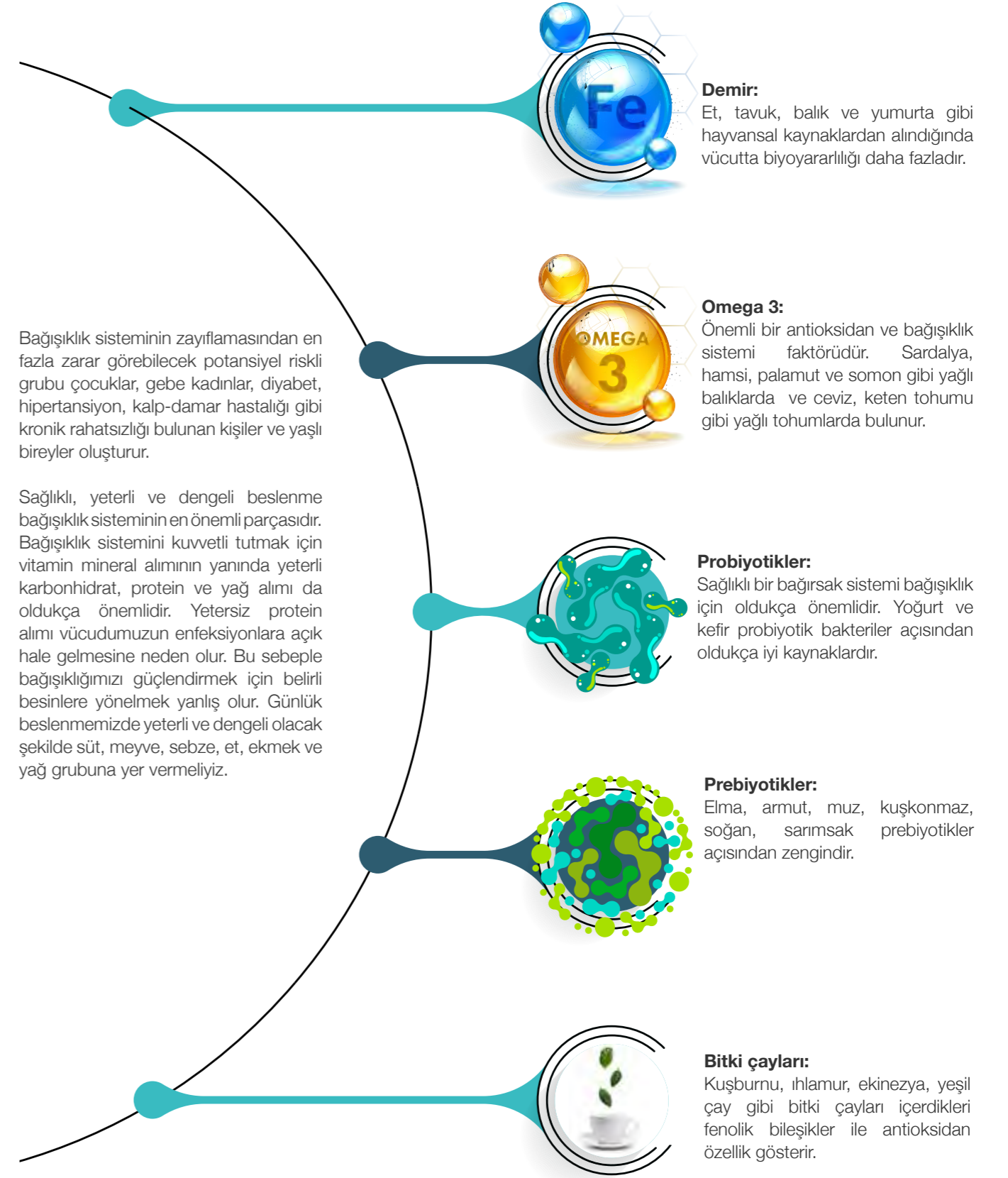


E Vitamini:

Sert kabuklu meyveler olan ceviz, badem, fındıkta bolca bulunur ve antioksidan özellik gösterir.



Bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirmek için beslenmemizin yanında egzersiz de önem vermeliyiz. Günlük 30 dakikalık düzenli yürüyüşler güçlü bir bağışıklık sistemi için öneriliyor.



Çocuklar bu köftelere bayılacak

Çocuklara okul dönüşü hazırlayabileceğiniz bu enfes köfteler, enerjilerini yeniden kazanmalarını sağlayacak...



Peynirli ıspanak köftesi

Malzemeler
Köfte için: 1 yemek kaşığı tereyağı • 1 adet soğan (rendelenmiş) • 500 gr. ıspanak (yıkamış ve ayıklanmış) • 1 su bardağı un • 1 adet yumurta • 1'er su bardağı beyaz peynir ve kaşar peyniri rendesi

Kızartma için: 2 adet yumurta (çırpılmış) • Ekmek kırıntısı • Sıvı yağ

Tereyağını geniş bir tavada eritin, soğanları ekleyip soteleyin. Doğradığınız ıspanakları ilave edin ve sotelemeye devam edin. Unu ekleyip karıştırın. Ispanaklar pişince derin bir kaba alın. İyice soğuyunca içine yumurtayı ve peynirleri ekleyip iyice yoğurun. Elde ettiğiniz köfte hamurundan parçalar alın ve elinizle yuvarlak şekil verin. Köfteleri önce çırptığınız yumurtaya, ardından ekmek kırıntılarına bulayın. Sonra sıvı yağda kızartıp servis yapın.



Kadınbuda köfte

Malzemeler

Köfte için: 500 gr. kıyma • 1 adet yumurta • 1 adet soğan (doğranmış) • 2 diş sarımsak (doğranmış) • 1/2 su bardağı pirinç (haşlanmış) • 1/2 su bardağı un • Zeytinyağı • Tuz • Karabiber • Kimyon

Kızartmak için: Sıvı yağ • 1 su bardağı galeta unu • 2 adet yumurta (çırpılmış)

Bir tavaya zeytinyağı koyun ve soğanları kavurun. Sarımsakları ekleyip kavurmaya devam edin. Kıymanın yarısını tavaya alın ve suyunu salıp çekene kadar kavurun. Pişen kıymayı ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Geniş bir kasede çiğ kıyma, un, haşlanmış pirinç, soğanlı kıyma harcı, yumurta ve baharatları yoğurun. Üzerine streç film çekip 30 dakika buzdolabında bekletin. Harçtan büyük parçalar koparıp şekil verin. Köfteleri önce galeta ununa, sonra yumurtaya batırıp kızgın yağda kızartın.

Hindi köftesi

Malzemeler

500 gr. hindi kıyma • 1 adet soğan (rendelenmiş) • 2 diş sarımsak (ezilmiş) • 1 çay kaşığı kimyon • 1/4 demet maydanoz (kıyılmış) • 1 adet yumurta • 50 gr. galeta unu • 2 yemek kaşığı zeytinyağı • Tuz • Karabiber

Kıyma, soğan, sarımsak, kimyon, tuz, karabiber, maydanoz, yumurta ve galeta ununu bir kaptayın. Üzerini streç film ile kapatıp buzdolabında 20 dakika bekletin. Harçtan parçalar kopartıp yuvarlayın ve zeytinyağında hafifçe kızartın. Sonra fırın ızgarasına dizin, 10-15 dakika daha pişirip servis yapın.



Terbiyeli sulu köfte

Malzemeler

500 gr. kıyma • 1/2 çay bardağı kırık pirinç (yıkayıp süzölmüş) • 1 adet soğan (rendelenmiş) • 1'er adet havuç ve patates (küçük doğranmış) • 1 adet yumurta sarısı • 1 tatlı kaşığı limon suyu • Tuz • Karabiber • Kimyon • Un

Kıyma, pirinç, soğan ve baharatları bir kaptayın. Harçtan küçük köfteler hazırlayın ve un serptiğiniz tepside yuvarlayın. Bir tencereye 6 su bardağı su ve tuz koyup kaynatın. Köfte ve sebzeleri ilave edip pişirin. Bir kasede yumurta sarısı ve limon suyunu çırpın. Köftelerin suyundan biraz ekleyip karıştırın. Terbiyeyi az az köftelere ilave edin, birkaç dakika daha pişirip servis yapın.



Patlıcan & Kabak ziyafeti

Sıcak iklim sebzeleri arasında yer alan kabak ve patlıcan farklı tariflerin ana malzemesi olarak damaklarda şölen yaratıyor.



Izgara patlıcan

Malzemeler

4 adet orta boy patlıcan
100 ml. zeytinyağı • 3-4 diş sarımsak
Tuz • Karabiber • İnce kıyılmış yeşillikler

Patlıcanları ortadan ikiye kesin. Ardından bir süre tuzlu suda bekletin. Sudun çıkarıp fazla suyunu hafifçe sıkarak alın. Sarımsakları soyun, havanda tuzla birlikte dövün ve bir kaba aktarın. Aynı kaba zeytinyağı, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Patlıcanları ızgarada önlü arkalı yumuşayınca kadar pişirin. Sarımsaklı karışımı patlıcanların her iki tarafına sürün. Üzerine yeşillik serpiştirip servis yapın.

Fırında domates soslu patlıcan sarma

Malzemeler

Patlıcan için: 1 adet büyük boy patlıcan • 2 yemek kaşığı zeytinyağı
75 gr. kaşar peyniri (rende)

Domates sosu için: 1 kase domates püresi • 1 diş sarımsak • 2 yemek kaşığı zeytinyağı • Tuz • Karabiber

Patlıcanları uzunlamasına dilimleyin. Tuzlu suyun içine koyup acısını alın. Bir ızgara tavasını zeytinyağı ile yağlayın. Patlıcanları arkalı önlü yumuşayana kadar pişirin. Sos için sarımsağı soyup ezdikten sonra zeytinyağında kavurun. Domates püresi, tuz ve biberi ekleyip kıvam alana kadar pişirin. Sonra ocaktan alın. Patlıcanların içlerine kaşar peyniri serpiştirip rulo biçimde sarın. Sosu bir fırın kabına aktarın. Patlıcanları ortasına yerleştirin. 180 derece ısıtılmış fırında 8-10 dakika pişirin.



Hindili kabak gondol

Malzemeler

4 adet kabak • 1 parça hindi göğsü
• 1 adet soğan • 2 adet kırmızı biber
• 200 gr. mantar • 1 yemek kaşığı salça • 2 su bardağı sıcak su
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 su bardağı sıvı yağ
• Tuz • Karabiber • Kimyon

Kabakları yıkayıp ikiye kesin. Bir kaşıkla içlerini çıkartın ve kabaklara gondol şekli verin. Sıvı yağı bir tencerede kızdırın. Kabakları koyun ve 1-2 dakika arkalı önlü kızartın. Ardından kabakları bir fırın kabına yerleştirin. Soğan, kırmızı biber ve mantarı doğrayın. Hindiye küp küp kesin. Sebzeleri ve hindiye zeytinyağında soteleyin. Mantarlı hindiye kabakların içine dağıtın. Aynı tavaya salça, tuz, karabiber, kimyon ve su koyup birkaç dakika karıştırın. Salçalı suyu kabakların içine dökün, kalanını fırın kabına aktarın. 180 derecelik fırında 25 dakika pişirin.

Mücver

Malzemeler

3 adet yumurta • 3 adet kabak
1/2 su bardağı un • 2-3 dal yeşil soğan
• 1/2 demet maydanoz
Bir tutam dereotu • Tuz • Karabiber
Pul biber • Sıvı yağ • Servis için yoğurt

Kabakları soyun ve rendeleyin (suyunu sıkmayı unutmayın). Yeşil soğan, maydanoz ve dereotunu yıkayıp doğrayın. Yumurtaları derin bir kaba kırın. Unu ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın. Kabak, dereotu, yeşil soğan ve maydanozu ekleyin. Tuz, karabiber ve pulbiber ile tatlandırıp iyice karıştırın. Yapışmaz bir tavaya bir miktar sıvı yağ koyun ve kabak karışımından bir kaşık dökün. Mücverin her iki tarafını da kızartın. Ardından havlu kağıt serilmiş tabağa alın. Harç bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. Mücverleri yanında yoğurtla servis yapın.



Menemen fenomen

Menemenin ünü ülke sınırlarını aştı. Amerikalı yemek yazarı ve programcısı Joan Nathan, New York Times için kaleme aldığı yazıda menemene övgüler yağdırdı.

Her şey tek bir soru ile başladı. Ünlü gurme Vedat Milor Twitter hesabından “menemen soğanlı mı olur soğansız mı?” diye sorunca, ortaya rekor katılımcılı bir anket çıktı. Bu soru öyle büyük bir ses getirdi ki ankete tam 437 bin 657 kişi katıldı. Sonuç mu? Menemene soğan koyanlar %51 daha fazla çıktı! Soğanlı mı soğansız mı tartışması görüş ayrılıklarına sebep olurken, menemenin ünü de ülke sınırlarını aştı.

Amerikalı yemek yazarı ve programcısı Joan Nathan Ağustos ayında New York Times için kaleme aldığı yazıda menemene olan hayranlığını dile getirdi. Menemenle birkaç ay önce İstanbul ziyaretinde tanışan Nathan, “Bu Türk yumurtaları yazın parlıyor”

başlığıyla yayımlandığı yazıda “mutlaka deneyin” tavsiyesinde bulundu. Nathan yazısında tarihsel unsurlara da yer verdi. “Yemeğe, Türkiye'nin Ege Bölgesi'ndeki İzmir yakınlarındaki Menemen kasabasının adı verilmiş. Bu yemek hem Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasına kadar orada yaşayan Rum çiftçiler hem de daha sonra Yunanistan'ın Girit adasından dönen Türkler tarafından şekillendirilmiş. Daha sonra da menemen olarak hızla Türkiye'ye yayılmış.”

Yazısında Menemen Tarihi kitabının yazarı tarihçi Oktay Özenin'den bahseden Joan Nathan, menemen yapmaya başladığını söylemeyi de ihmal etmiyor.



Menemen

Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 3 adet sivri biber
- 2 adet orta boy domates
- 1 adet soğan
- Tuz
- Karabiber
- Sıvı yağ
- Tereyağı
- Pul biber

Soğanı soyup ince ince doğrayın. Sivri biberleri incecik kıyın. Domatesleri rendeleyin. Bir tavaya sıvı yağ koyun. Soğanları ekleyin, biraz kavurduktan sonra biberleri ilave edin. Bir süre daha kavurmaya devam edin, ardından domatesleri tavaya koyun. Kısık ateşte yaklaşık 10 dakika pişirip üzerine yumurtaları kırın. Tuz, karabiber ve pulbiber ile tatlandırıp karıştırın. Menemeni ocaktan almanıza yakın, tavaya az miktarda tereyağı ilave edin ve hafifçe karıştırarak erimesini sağlayın. Tavayı ocaktan alın ve menemeni servis yapın.

Balık sezonu başlıyor!

Eylül ayının gelişiyle birlikte balık tezgahları bereketleniyor. En lezzetli zamanında denemeniz için size enfes önerilerimiz var!

Üç tarafı denizlerle çevrili olan Türkiye, balık çeşitliliği son derece zengin bir ülke. Dolayısıyla çok şanslıyız ve bu bolluktan yararlanıp mevsiminde bol bol balık tüketmeliyiz. Yüksek miktarda madensel tuz ve mineral, fosfor, kalsiyum, iyot, flor, A, B1, B2 ve D vitaminleri içeren balık, hem çok sağlıklı hem de lezzetli bir besin...

Ayrıca balıkta şeker ve karbonhidrat yok denecek kadar az; protein ise son derece bol.

Eylül'de tam zamanı!

Palamut, izmarit, istavrit, sardalya, kılıç, lüfer, kolyoz, barbun, çinekop, çipura ve kırlangıç Eylül ayında balık tezgahlarında sıkça yer buluyor.

Izgara sardalya

Malzemeler

1 kg. sardalya balığı • 1 tatlı kaşığı deniz tuzu • 3 yemek kaşığı zeytinyağı
Renkli tane karabiber • Servis için limon

Balıkların pullarını elinizle ovuşturarak temizleyin. Ardından iç kısımlarını baş parmağınız ile çıkartın. Bol suda yıkayıp kuruladıktan sonra iyice tuzlayın. Balıkları tel ızgara üzerine sıra sıra dizin. Zeytinyağı ve tane karabiberi küçük bir kasede karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı bir fırçayla balıkların üzerine sürün. Izgaraya aldığınız balıkların üstünü arada zeytinyağı ile yağlayarak arkalı önlü pişirin (Çabuk piştiği için kurumamasına dikkat edin). Izgara sardalyaları servis tabağına alın. Yanında limon ve salatayla servis yapın.

Limonlu çipura

Malzemeler

2 adet orta boy çipura • 1 tatlı kaşığı çekilmiş renkli tane karabiber
1 tatlı kaşığı çekilmiş deniz tuzu
1/2 çay bardağı zeytinyağı • 1 adet taze sıkılmış limon suyu • 2 adet limon (dilimlenmiş)

Çipuraları ayıklayıp bol suda yıkayın (Ayıklama işlemi balıkçınıza da yaptırabilirsiniz). Balıkların fazla suyunu bir kağıt havluyla aldıktan sonra, üstlerine ve karın kısmına birer çizik atın. Sonra balıkların karın kısımlarını çekilmiş deniz tuzu ile tuzlayın. Yayvan bir kaba zeytinyağı, limon suyu ve tane karabiberi koyup karıştırın. Çipuraları bu karışıma bulayın. Bir fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve balıkları tepsiye dizin. Limon dilimlerini çizik attığınız yerlere dikkatlice yerleştirin. Kalan zeytinyağı karışımı üzerlerine gezdirin. Balıkları 200 derecede ısıttığınız fırında yaklaşık 40 dakika pişirin. Yanında yeşilliklerle servis yapın.



Fırında barbun

Malzemeler

1 kg. barbun balığı • 10 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı ince çekilmiş deniz tuzu
1 çay kaşığı çekilmiş tane karabiber
1/4 çay kaşığı toz çeşni • Limon

Barbun balıklarını tek tek ayıklayın (ya da balıkçınıza ayıklatın). Balıkları bol suda yıkayın, fazla sularını süzdürün ve tuzlayın. Sarımsakları soyup bütün bırakın. Balıkları taze çekilmiş tane karabiber, toz çeşni ve zeytinyağı ile harmanlayın. Ardından yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin. Sarımsakları bütün halde tepsiye serpiştirin. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, balıklar kızarıp renk alana kadar yaklaşık 35 dakika pişirin. Yanında limon ve salatayla servis yapın. Dilerseniz üzerine limon kabuğu rendesi serpiştirebilirsiniz.



Bu üçlüye dikkat!

İncir, kızılcık ve mürdüm eriği... Üçü de çok lezzetli, üçü de şifa kaynağı. Bu eşsiz meyvelerin faydalarını öğrenirken, aynı zamanda mutfakta harikalar yaratmaya ne dersiniz?

Vitamin ve mineral deposu: İncir

İncir A, B1 ve B2 vitaminleri, manganez, potasyum, magnezyum, bakır, demir ve fosfor bakımından zengin bir meyve. Omega-3 ve omega-6 yağ asitleri sayesinde kalbe destek oluyor; kalsiyum içeriğiyle kemik sağlığına katkıda bulunuyor. İncir daha uzun süre tok kalmanıza yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda kabızlığı gideren iyi bir lif kaynağı olarak biliniyor. Çözünen bir lif olan pektin içeriğiyle incir kolesterol seviyelerini de düşürüyor. Sağlığa faydaları saymakla bitmeyen incir mevsiminde mutfakları da şölene dönüştürüyor. Kompostodan tarta, kurabiyeden salataya farklı tariflere lezzet katan incirin reçeli de favoriler arasında yer alıyor.

İncir reçeli

Malzemeler

1 kg. incir • 1 kg. toz şeker • ½ adet limonun suyu

İncirleri yıkayın ve süzölmeye bırakın (saplarını kesmeyin). Süzölen incirleri geniş bir tencereye alın, sapları yukarı bakacak şekilde düzgünce dizin. Şekeri tencereye boşaltın, tencerenin kapağını kapatın ve 1 gece bu şekilde bekletin. Ertesi gün ocağı kısık ateşe ayarlayın ve reçel koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan almadan 5 dakika önce limon suyunu ekleyin, bir taşım daha kaynatın. İncir reçelinizi önceden dezenfekte ettiğiniz cam kavanozlara doldurun. Soğutun, sonra kapaklarını kapatıp buzdolabında saklayın.



Antioksidan deposu: Mürdüm eriği

Mürdüm eriğinin en önemli özelliği bağışıklık sistemini güçlendirmesi... C, A, B1, B2, B3, B6, A, C, E vitamini ve potasyum kaynağı olmasının yanı sıra, yüksek lif oranıyla sindirim sisteminin de destekçisi. Kan yapıcı özelliği var, ayrıca metabolizmayı da hızlandırıyor. Düşük glisemik endeksine sahip olduğu için kan şekerini dengede tutuyor. Düşük kalorili bir meyve olarak diyet listelerinde gönül rahatlığıyla yer buluyor. Ayrıca iyi bir antioksidan olduğunu da unutmamak gerek. Faydaları bir yana, mürdüm eriği lezzetiyle de gönüllere taht kuruyor. Marmeladını, reçelini ya da kompostosunu hazırlayabilir, şahane kek ve tartlar hazırlayabilirsiniz.

Kızılcık marmeladı

Malzemeler

500 gr. kızılcık • 2 su bardağı şeker
1 tatlı kaşığı limon suyu • 1 adet çubuk tarçın • 2 su bardağı su

Kızılcıkları yıkayıp bir tencereye alın. Üzerine şeker ve suyu ekleyin. Kızılcıkları kısık ateşte yumuşayana kadar pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve kızılcığın taneli olan kısımlarını bir süzgece aktarın. Soğumaya bırakın, sonra bir çatalla ezin. Elde ettiğiniz çekirdeksiz kısmı yeniden tencereye koyun. Çubuk tarçını ekleyin ve kıvam alana kadar pişirin. Limon suyunu ilave edin, tarçını çıkartın ve bir süre daha pişirin. Ocaktan alın, soğutun ve servis yapın.

Mürdüm erikli komposto

Malzemeler

10 adet mürdüm eriği • 1 su bardağından biraz fazla şeker • 4.5 su bardağı su • 2 adet karanfil • 2 adet defne yaprağı

Suyu tencereye koyun. Şekeri ilave edip kaynamaya bırakın. Mürdüm eriklerini büyüklüklerine göre 6 ya da 8 parçaya kesin. Kaynayan şekerli suyun içine karanfil, defne yaprağı ve erikleri atın. 5-6 dakika pişirip altını kapatın. Ağız kapalı bir şekilde oda sıcaklığında soğutup buzdolabına kaldırın.



Küçük dev: Kızılcık

Küçük görünüşüne bakmayın, kızılcık sağlığa büyük faydaları olan bir meyve! Her şeyden önce tam bir lif deposu. Kan basıncını dengeliyor ve hipertansiyonun önüne geçiyor. Zengin bir sodyum ve potasyum içeriğine sahip, ayrıca mineraller açısından da çok zengin. İyi bir kalsiyum, demir, bakır ve manganez kaynağı. Antioksidan içeriği sayesinde hücreleri koruyor. İdrar yolu enfeksiyonlarına iyi geliyor, kalp sağlığına destek oluyor, solunum enfeksiyonlarına fayda sağlıyor. Hatta yapılan bir araştırmaya göre diş çürüklerini bile önüyor. Mutfaklarda da sevilen kızılcık özellikle marmelat ve şerbetlerin gözdesi olarak öne çıkıyor.

Güzellik ve şifa kaynağı Doğal Taşlar

Dekorasyondan aksesuara pek çok alanda kullanılan doğal taşları doğru tanırsanız hem güzelliğinden hem de şifasından yararlanabilirsiniz.



Amazonit, ametist, topaz ya da kuvars... İnsanlık var olduğu günden bu yana bu taşlardan hem güzelliği hem de sunduğu nimetlerden ötürü yararlandı. Birbirinden farklı renk ve şekillerde olan bu harika taşlar şifalı etkisiyle pozitif enerji de yayıyor. Hangi taşın hangi hastalıklara iyi geldiğini bilerek kullanmak doğru sonuçları alabilmek adına dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri...

Şifalı taşların birçoğu bedene zindelik, canlılık ve enerji veriyor. Bununla birlikte her taşın kendine has bir dili ve kişiden kişiye farklılık gösteren şifaları

var. Bu etki burçlarla, ten rengiyle ve taşların şifasına gönülden inanmakla da çok yakından ilgili. Şifalı taşlardan yapılan kolye, küpe, tespih ve bilezik gibi takıların sırrı sadece onu taşıyan kişi üzerinde etkisini gösteriyor. Taşların ağrıyan bölgelere iyi gelebilmesi için mutlaka tene temas etmesi gerekiyor.

Her taşın yarar yerine zarar getirebileceği unutulmamalı ve mutlaka uzmanına danışılarak kullanılmalı. Hangi taşın neye faydası olduğunu öğrenmek için taşların özelliklerini keşfetmek gerekiyor. İşte bedeninize ve ruhunuza şifa verebilecek taşlardan bazıları...

Amazonit

Bedene güç verir ve metabolik faaliyetleri dengede tutar. Beden ve ruh arasındaki dengeyi koruduğuna inanılır.



Lapis lazuli

Depresyona iyi gelen taşlar arasındadır. Bu lacivert taş ruh ve beden arasındaki dengeyi korur.



Topaz

Duygusal anlamda kuvvet verir ve kendinizi huzurlu hissetmenizi sağlar.



Kuvars kristali

Vücudunuzdaki fazla elektriği alır. Meditasyonda kullanılan bir taştır ve dinginlik kazandırır. Kıskançlık, korku ve öfke gibi duyguların bastırılmasını sağlar. Negatif enerjiyi pozitif çevirmede de oldukça işe yarar.



Kaplangözü

Astıma çok iyi geldiği söylenen bir taştır. Kaplangözünü taşıyan astım hastaları kendilerini daha rahat hissederler.



Akik

Fazla veya olumsuz enerjiyi boşaltır ve böylece stresi yok eder. Kişiyi sosyalleştirir, çevre ve insanlarla uyum sağlamasına yardımcı olur. Akıl ve mantık gücünü geliştirir. Tansiyonu dengeler.



Akuamarin

Solunum yolları rahatsızlıklarında şifalı taşlardan biri olarak kullanılır. Özellikle astım ve bronşit gibi hastalıklara çok iyi



gelir. Tiroit bezi hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Son derece şeffaftır; şeffaflığını taşıyanlara da yansır. Akuamarin'in mavi rengi, kendinizi rahat ve huzurlu hissetmenizi sağlar.

Aytaşı

Bacak ve sırt ağrılarınıza iyi gelir. Ruhsal açıdan rahat hissetmenizi ve kendinizi doğru ifade etmenizi sağlar.



Kehribar

Soğuk algınlığı, bronşit ve alerji tedavileri için yanınızda taşıyabileceğiniz çok şifalı bir taştır. Ayrıca boğaz ve tiroit enfeksiyonlarında diğer taşlardan daha başarılıdır. Atatürk'ün de kehribardan yapılmış bir tesbihi olduğu biliniyor.



Lal

Tutku taşı olarak bilinir. Huzur verir ve unutkanlığa iyi gelir. Psikolojik açıdan oldukça olumlu bir hal almanızı sağlar. Bununla birlikte enerji taşıdır.



Kaplan taşı

Cesaret taşı olarak bilinir. Avucunuzda tutarak endişelerinizden kurtulabilirsiniz.



Safir

Gök yakut olarak bilinir. Mavi, turuncu, pembe, sarı, yeşil, mor, siyah veya şeffaf olarak bulunur. Kralların hükümdarlığını kötülere ve büyücülere karşı bu taşla korudukları bilinir. Bununla birlikte çeşitli hastalıklara da iyi gelen safir güven ve sevgi duygularını yoğun olarak hissetmenizi sağlar. Özellikle mavi safir duygusal travmaların yarattığı duygulardan sizi kurtaracaktır.



Yakut

Hindistan'da akıl efendisi olarak adlandırılır. Mutsuzluk, düşmanlık, ruhsal sıkıntı ve akıl sağlığıyla ilgili çözümler getirerek rahatlama hissi verir. Yaşamsal anlamda saflık ve iyiliğin sembolüdür. Olduğunuzdan çok daha iyi hissetmenizi sağlar. Kavga gibi oluşumları pozitif enerjisiyle yok ederek içinize ferahlama verir.



Mercan

Kuran-ı Kerim'de sözü edilen sınırlı sayıdaki taşlardan biridir. Organik bir taştır. Gümüş ve bakırla birlikte kullanıldığında daha fazla yararlıdır. Başta sedef hastalığı olmak üzere, pek çok cilt hastalığında tedavi amacıyla kullanılır. Kalbi ve dalağı kuvvetlendirir. Kişinin ruhsal anlayışını güçlendirir. Konsantrasyon eksikliğini giderir. Zeka kıvraklığı verir, hafızayı kuvvetlendirir. Kan dolaşım sistemini ve hormonal sistemi sağlıklı tutar.



Zümrüt

Bağıışıklık ve sinir sistemlerinin yanı sıra kalbi, ciğerleri ve böbreği de kuvvetlendirir. Arkadaşlık, evlilik ve aile bağlarını güçlendirir. Yetersizlik duygusundan kurtarır ve yaşama karşı duyulan minnet duygusunu pekiştirir. Kuvvetli bir duygusal dengeleyicidir. Hem kendimizi hem başkalarını koşulsuz sevmemizi sağlar. Anlayış ve algılama gücünü artırır.



Şifalı taşların gözdesi: Ametist

Şifa konusunda en güçlü taşlardan biri olan ametist kuvars ailesinden mor ya da mavi-mor renkli bir taştır. Asırlar boyunca, değişik uygarlıklarda sevgi ve beğeniyle kullanılmış, Asya ve Mısır'da mühür olarak değer kazanmıştır. Astrolojide başak, oğlak, kova ve balık burcu insanının taşı olarak bilinir. Saymakla bitmeyen faydaları olan ametistin verdiği bazı şifalar şöyle:

- Cilt hastalıklarına karşı etkilidir.
- Göz hastalıklarına, alerjiye, migrene, baş ağrılarına ve kalp rahatsızlıklarına iyi gelir.
- Negatif elektrik yükü taşıdığından dolayı; bedendeki fazla elektrik yükünü azaltarak beyin gücünü yükseltir.
- Bulunduğu çevredeki olumsuz enerjileri temizleyip pozitif enerjiye dönüştürür.
- Depresyona karşı faydalıdır.
- Enerji dolu bir taş olduğu için çoğu insan üzerinde canlandırıcı bir etkisi vardır. Sürekli üzerinizde taşıyabileceğiniz bir taştır.
- Enerjisi huzur vericidir. Yayıdığı enerji doğrudan sinir sistemini etkiler. Fazla çalışmaktan ve stresten kaynaklanan zihinsel yorgunluğu giderir. Enerjisinin odaklandığı kişide uyum ve denge oluşturur. Kişiyi iç huzuru sağlar. Karar verme yeteneğini güçlendirir.
- Uykusuzluk çekenlere iyi gelir.
- Deri hücrelerinin yenilenmesini ve dolayısıyla tenin güzelleşmesini sağlar.
- Kan dolaşım sistemini korur.
- Eklem ağrılarına tedavi ederek rahat hareket etmeyi sağlar.
- Vücudu toksinlerden temizler.





Berrin Yiğit
Diyetisyen

İnsülin direncinden kurtulmak elinizde!

İnsülin direnci kontrol altına alınmazsa diyabete dönüşebiliyor. Bu direnci kırmak ise yaşam tarzı değişiklikleri ile mümkün olabiliyor. Diyetisyen Berrin Yiğit ile insülin direncini masaya yatırdık.



İnsülin direnci nedir?

Bir yemeği yerken diğerinde gözünüz mü kalyor? Durmak bilmeyen tatlı krizi ile başa çıkamıyor musunuz? Ne yesem yarıyor mu diyorsunuz? İşte tüm bunlar "insülin direnci" olabilir. İnsülin direncini vücutta kan şekerini dengelemek ile görevli 'insülin hormonu' metabolizmasının iyi çalışmaması olarak basit bir şekilde tanımlayabilirim. İnsülin sadece kan şekerini etkiliyor gibi görünse de, yağ ve protein metabolizmasını da etkilemekte.

Görülme nedenleri nelerdir?

İnsülin direnci sinsi ilerler. Düzensiz beslenen, öğün atlayan, aşırı ve hızlı kilo alıp veren, psikolojik sebeplerden dolayı doymak yerine mutlu olmak için yiyen, ailede şeker hastalığı hikayesi olan kişilerde gözleniyor ve maalesef ki çağın hızla artan hastalıklarından bir tanesi.

İnsülin direncimiz olduğunu nasıl anlarız?

Özellikle sık acıkma, yemek yedikten sonra bir saat bile geçmeden yeniden bir şeyler yeme ihtiyacı duyma, sürekli tatlı krizleri, yemek sonrası yorgunluk, bitkinlik ve uyuklama, acıkınca sinirli olma, açlığa dayanamama gibi belirtiler ile kendini gösterebiliyor.

Nasıl teşhis ediliyor?

Aşağıdaki soruların çoğuna cevap 'evet' oluyorsa, kan testi ile net sonucu görmeyi istiyorum.

- Abur cubur besinleri sık tüketiyor muyum?
- Tansiyonum 140-90 üzerine çıkıyor mu?
- Düzenli spor veya egzersize rağmen kilo vermekte zorlanıyor muyum?
- Bel çevresinde yağ birikimi fazla mı?
- Ailemde diyabet veya kalp hastası, tansiyon yüksekliği, polikistik over hastası ve şişman birey var mı?
- Yemek yedikten sonra konsantrasyon güçlüğü, dengesizlik ve baş ağrısı yaşıyor muyum?
- Kolesterol yüksekliğim var mı? Ani olarak şeker ve hamur işi yeme ihtiyacım oluyor mu?
- Her yemekten sonra yorgunluk ve uyku hali hissediyor muyum?

Stresin bir etkisi var mı?

Stresin üzerinde etkili olmadığı bir şey var mı? Kesinlikle insülin direncini de etkiliyor.

Hamilelik sürecini nasıl etkiliyor?

Eğer anne adayında insülin direnci varsa, gebelik şekeri görülme riski artar. Gestasyonel diyabet olarak da adlandırılan gebelik şekeri, hamilelik dönemini ve bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilecek yüksek kan şekereine neden olur. Association of Diabetes in Pregnancy verilerine göre, GDM'nin her 5 kadından 1'inde ortaya çıkmasıyla görülme sıklığı giderek artıyor. Aslında çok daha detaylı bir konu fakat kısaca şu 3 öneriyi vereceğim:

- Kan şekerinizin düzenli olarak takibini yapın.
- Mutlaka bir diyetisyen kontrolünde sağlıklı, yeterli, dengeli ve çeşitli beslenin.
- Düzenli egzersiz ritüeliniz haline gelsin. Çünkü fiziksel aktivite açlık ve tokluk kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Amerikan Diyabet Derneği'ne göre, gebelik öncesi ve sırasında fiziksel aktivite yapan kadınlarda GDM riskinin %69 azaldığı gözlemlenmiş durumda.



Kontrol altına alınmazsa?

Kontrol altına alınmadığında diyabete dönüşebilir. Aslında insülin direncinin diyabete dönüşümünü izlemek de insülin direncine 'Durl!' diyerek kontrol altına almak da sizin elinizde. Amerikan Diyabet Derneği, insülin direnci ve prediyabet hastalarının yaşam tarzı değişiklikleri ile Tıp 2 diyabet oluşma riskini %50 azaltabileceklerini tahmin ediyor.

Tavsiyeleriniz neler?

Danışanlarıma her zaman "sağlıklı bir tabak ve bir çift spor ayakkabıyla insülin direncini önleyin" diyorum. İnsülin direncinin gerilemesi için kilo kaybı şarttır. Ancak bu kilo kaybında tek başına egzersiz veya diyet yeterli değildir. İyi bir sonuç için her ikisini beraber götürmelisiniz. Basit şeker tüketmemek, ara öğün yaparak beslenmek gerekir. Günde 2 porsiyondan fazla meyve tüketilmemeli. Meyvelerin yanında kalite yağlı tohumlar/protein kaynağı olmalı. Kan şekerinin dengeli yükselmesi için protein her öğünde bulunabilir. Hem şifa hem de lezzet kaynağı olan baharatlar bol kullanılmalı. Her gün düzenli yürüyüş yapılmalı.

Kimlerde görülüyor?

Herkeste! Türkiye'de yapılan "Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklarının Prevalans Çalışması" verilerine göre 1990'lı yıllara göre diyabet sıklığı %90, obezite ise %44 artmış durumda. 40-44 yaş grubundan itibaren nüfusun en az %10'u diyabetli. Buna dayanarak Türkiye'de diyabetin 1998 yılına göre yaklaşık olarak 5 yaş daha erken başladığı düşünülebilir.



Her kilonun bir adı var

Aydan Sümercan / İçerik Fabrikası

Fazla kilolarla savaşmak için her şeyden önce bu kiloların nedenlerini ve bünyenize uygun zayıflama yollarını gözden geçirmelisiniz.

Neden fazla kilolarımız var? Yediğimizi kullanamadığımız yani yeterli kalori harcayamadığımız zaman yağ hücreleri gelişerek bedenimizin istediği yerini bir güzel ele geçiriyor. Kilo vermek bir takıntı haline getirilmediğinde, kendimizi olduğumuz gibi kabul edip açlık grevlerine girmediğimizde hayat daha da kolaylaşıyor. Hatta kilo vermek de!

Kiloları taktimimiz....

Neden fazla kilonuzun olduğunu bilirsiniz, o kilolardan nerede ve nasıl kurtulacağınıza karar verebilirsiniz. Ancak ilk koşul, fazla kiloları saplantı yapmamanız!

Mutluluk kiloları: Büyük sevinçlerde, dostlarla paylaşılan coşkulu anlarda, bayramlarda, tatilde ve kutlamalarda yemek içmek adettendir. Bu da mutluluk kilolarını getirir!

Üzüntü kiloları: Her insanın üzüntülü anlarında tepkisi farklıdır. Sıkıntısını buzdolabının önüne getirenler ise kolay kilo alırlar.

Sıkıntı kiloları: İşte en sık rastlanan şişmanlık nedeni! Hayatını dolduracak başka bir şey bulamayanların ortak adresi buzdolabıdır.

Kargaşa kiloları: İnsan hayatındaki bütün dalgalanmalar, alışkanlıklarının değişmesi, olayların üst üste gelmesi insanı aynı yere götürür: Yemeğe...

Yaşlılık kiloları: Yaş ilerlerken metabolizmanın yavaşlaması çoğu zaman kiloları etkiler. Aktif hayattan çekilme, ilaç kullanımı, hormonal dengenin değişimi de eklenince kilo almak kolaylaşır.

Annelik kiloları: Bir kadının ideal kilosu hesaplanırken dünyaya getirdiği her çocuk için ideal kilosuna bir kilo ve buna ek olarak da her on yıl için ortalama bir kilo daha eklenir.

Kilo verirken...

Aldığınız kiloları vermek için mutlaka vücudunuzun yapısına göre bir diyet uygulamalısınız. Bu konuda yardım almak için başvurduğunuz uzmanın verdiği diyetin dışına çıkmamalısınız. İsteddiğiniz kiloya ulaştığınızda ise normal hayata geçiş diyeti uygulamalı ve buna uygun beslenmelisiniz.

Genetik yapı: Aile yapısından kaynaklandığı için kişi şişmanlamaktan sorumlu tutulamaz. Ancak yine de kontrol altında tutmak için genç yaşlardan itibaren dengeli beslenmelidir.

Hareketsizlik: Aldığınız kaloriyi sarf edemiyorsanız, başka deyişle harcadığınız kalori aldığınız kaloriden az ise şişmanlık kaçınılmaz bir sonuçtur.

Hormonlar: Şişmanlamanın nedeni hormonal dengenin bozulması da olabilir. Bu nedenle sağlıklı zayıflama programlarında hormon testleri yapılması da öngörülür.

Kiloların arkasındaki nedenler...

Kilo almak bazen genetik yapıyla, bazen stres gibi etkenlerle, bazense hormonlarla bağlantılıdır.

Stres: İnsanın hayatındaki boşluğu beslenme yoluyla gidermesinden kaynaklanır. Hayli ciddi bir sorundur; zira işin içine psikoloji de giriyor.

Beslenme: Çözülmesi en kolay şişmanlık sorunu beslenme bozukluğundan kaynaklanan şişmanlıktır.

İlaç ve operasyon: Bazı ilaçların kullanımı (depresyon gidericiler, hormon ilaçları, kortizonlu ilaçlar vs.) kişinin kilo almasına neden olur. Aynı şekilde ameliyat sonrasında da kilo alınabilir.



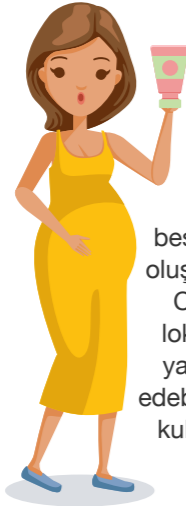
Hamilelikte çatlak sorunu

Anne adayları hamilelik döneminde bedensel bir deneyimden geçiyor. Hamilelik çatlakları ise bu deneyimin can sıkıcı bir parçası olarak öne çıkıyor.

Hamilelik çatlakları genel olarak gebeliğin 3. ayından itibaren kendini göstermeye başlıyor. 3. aydan sonra giderek artmaya başlıyor ve gözle görülür büyümeler meydana geliyor. 6. aya gelindiğinde ise çatlaklar maksimum seviyeye ulaşıyor. Avrasya Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Hatice Deniz Yardımcı bunun sebebinin "cilt altı dokunun aşırı gerilmesi sonucu bağ dokusundaki yırtılma" olarak açıklıyor. Kadından kadına değişiklik gösterse de çatlaklar daha çok karnın alt bölümü, kalçalar, uyluklar ve göğüslerde görülebiliyor. Hamilelik

döneminde birçok kadın çatlaklarla uğraşırken, bazı anne adayları da bu tip cilt problemleri yaşamıyor.

Dr. Hatice Deniz Yardımcı, hamilelik çatlaklarının oluşumunu şu sözlerle anlatıyor: "Hormonal değişimler, bebeğin gelişimi ve annenin kilo almasıyla birlikte karın bölgesindeki deri esniyor ve çatlamlar oluşmaya başlıyor. Fizyolojik değişimlerin başında gelen çatlaklar ciltte pembe, morumsu çizgiler şeklinde kendini belli ediyor."



Çatlak önleyici krem

Hamilelik dönemi boyunca düzenli bir şekilde kullanılan çatlak önleyici kremlerin cildi beslediği, desteklediği ve çatlak oluşumunu hafiflettiği söyleniyor. Cildin elastikiyetini koruyan ve lokal olarak kullanılan kremlerin yanı sıra doğal yağları da tercih edebilirsiniz. Tabii bu tarz ürünleri kullanmadan önce doktorunuza danışmayı unutmayın.



Bol su için

Sağlıklı bir yaşam için yeterli miktarda su içmenin önemini hepimiz biliyoruz. Bu yüzden hamilelik döneminde bol su içmeye özen gösterin. Su cildi arındırmaya yardımcı oluyor ve nemli tutuyor. Böylece cildin elastikiyeti artıyor ve çatlak oluşumuna karşı direnç oluşuyor.

Egzersiz yapın

Uzmanlar hamilelikte düzenli ve doğru egzersizleri uygulamanın bu özel sürece hem fiziksel hem de psikolojik olarak katkı sağladığını söylüyor. Egzersiz aynı zamanda dolaşımı artırarak cilt elastikiyetini sağlıyor. Doktorunuzla konuşup hamilelik dönemine özel bir egzersiz programı oluşturmayı düşünebilirsiniz.



Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme çatlak oluşumunun önünde büyük bir engel! Her şey bir yana, doğru gıdalarla beslenmek hem sağlıklı kalmanıza hem de kilonuzu dengede tutmanıza yardımcı oluyor. Hamilelik döneminizde kontrollü bir şekilde kilo alırsanız, çatlak oluşumunda da azalma görülüyor.



Derleme kaynaklar:

www.avrasyahospital.com.tr,
www.w2h.com

Kömürden gelen güzellik

Kömür maskesi son zamanların en gözde ürünlerinden biri... Peki nedir bu kömür maskesi? İşte detaylar...

Kömür maskesi deyince aklınıza yakıt olarak kullanılan kömür gelmesin. Kömür maskesinde kullanılan aktif kömür ya da diğer adıyla aktif karbon tıbbi bir madde. Doğada bulunmuyor ve laboratuvar ortamında üretiliyor. Kömürün mknatis özelliğini barındıran bu maske ciltte biriken kirleri çekerek

gözenekleri derinlemesine temizliyor. Ciltte yağlanma yüzünden oluşan parlama da kömür maskesiyle yok oluyor. Kömür maskesi cildin yağ dengesini kontrol ederek sivilcelerin azalmasına ciddi şekilde yardımcı oluyor.

Satın alırken...

Piyasada farklı markaların farklı içerikli kömür maskelerini bulmak mümkün. Satın almadan önce mutlaka ürün etiketini okumanızı öneriyoruz. Eğer cildiniz hassassa, reaksiyona sebep olabilecek paraben ve diğer kimyasalları içeren ürünlerden kaçınmanız yerinde olacaktır. Eğer cildiniz yağlıysa, kil içeren bir kömür maskesi tercih edebilirsiniz. Cildiniz kuruyorsa hyalüronik asit, zeytinyağı ya da jojoba yağı gibi içeriklere sahip olan maskelere yönelebilirsiniz.

İlk kez kullanacaksanız!

Siyah renkli kömür maskesini ilk kez uygulayacaksanız, önce küçük bir alerji testi yapın. Maskeyi hazırlayın ve küçük bir miktar alıp bileğinizin iç kısmına sürün. Bir süre sonra bu bölgede şişlik ya da kızarıklık meydana gelirse, kömür maskesini yüzünüze uygulamaktan kaçının.

Hangi sıklıkla?

Diğer yüz maskeleri gibi, kömür maskesini de haftada 1 ya da 2 kez uygulamanız öneriliyor. Eğer hassas bir cildiniz varsa ya da kömür maskesini yaptıktan sonra cildinizde kuruluk hissediyorsanız, haftada sadece 1 kez uygulayın. Hatta birkaç haftada bir bile deneyebilirsiniz. Maske yüzünüzde 15 dakika kadar kalmak zorunda olduğu için, sabah sıkışmamak adına bu uygulamayı gece rutininize ekleyebilirsiniz.

Uygulama önerisi

- Kömür maskesini uygulamadan önce yüzünüzü temizleyin. Temiz bir cilt maskenin gözeneklere daha iyi nüfuz etmesini sağlar.
- Maskeyi yüzünüze eşit şekilde uygulayın ancak gözlerinize temas ettirmemeye özen gösterin.
- Maskeyi ürünün üzerinde önerilen süre boyunca yüzünüzde tutun. Kuruyunca (maskenin uygulamasında nasıl öneriyorsa) ya ılık su ile yıkayarak ya da soyarak cildinizden çıkartın.

Kaynak: www.healthline.com

Yüz yogası yapıyoruz

Ülkemizde yoğun ilgi gören, ayrıca Almanca ve İngilizce'ye de çevrilen Güzellik-Gençlik ve Yüz Yogası kitabının yazarı Lourdes J. D. Çabuk ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Yüz yogası nedir?

1980'lerde keşfettiğim 'Güzellik-Gençlik ve Yüz Yogası' geniş kapsamlı bir sistem. Amaç hem gençleşme/genç kalma hem de tüm bedenin sağlığı... Prensip olarak "yüzümüz" bir aynadır. Vücut kondisyonumuzu yansıtır. Benim kurduğum Güzellik-Gençlik ve Yüz Yogası bir yaşam tarzı. Dolayısıyla doğru rahatlama, doğru nefes alma, doğru beslenme, doğru egzersiz ve pozitif düşünce ile birlikte uygulanmalı. Uygulayanlar bu sistemin faydasını gördüklerini söylüyorlar. Kitabımdaki 17 yüz egzersizi, nefes tekniklerini de kullanarak yüz kaslarını çalıştırmanın yolunu gösteriyor.

Her gün yapmak mı gerekiyor?

İlk başlarda her gün yapılması gerekiyor. Sonuç aldıktan sonra hareketler koruma amacıyla hafif yöntemlerle azalarak devam edebilir.

Ne kadar sürede sonuç veriyor?

Sonuç kişiye göre değişebilir. İyi ve hızlı sonuç almak için doğru yöntem ve disiplin elzemdir.

Her yaş grubu uygulayabiliyor mu?

Evet, her yaşa uygun çünkü hücrelerimiz sürekli yenileniyor. Daha erken başlanırsa, yaşlanma etkilerini ve yüzdeki yıpranmaları azaltıp yavaşlatıyor. Ben "anti aging" kelimesini doğru bulmuyorum çünkü biz plastik değiliz. Yaşlanma durdurulamaz ancak yavaş, güzel ve doğal olgunlaşmak mümkündür!

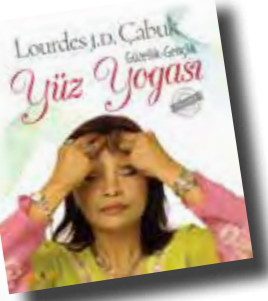
Erkekler de yapabiliyor mu?

Elbette. Ama erkeklerin kas yapısı daha farklı olduğu için sistem de farklılık gösteriyor.

Yüzde onarımı en zor bölge hangisi?

En zor bölge "göz" çevresi çünkü buradaki kaslar daha serbest, daha ince ve daha hassas. En kolay ise gıdık bölgesi, bir hafta içinde toparlanması mümkün.

Egzersiz örnekleri



YÜZ ANA ADELESİ

(Yüz kaslarını kuvvetlendirmek için)



Ağzınızı hafifçe açın ve dudaklarınızı içeriye doğru döndürerek küçük bir "u" gibi şekillendirin. Harekete başlarken derin bir nefes alın. Bu hareket süresince gözlerinizi tamamen açabilirsiniz. Küçük "u" şeklindeki ağızınızı büyük "O" şeklinde açın. Dudaklarınızın içeriye dönük olmasına dikkat edin. İçten gelen, coşkulu bir gülümseme ile yanaklarınızı yukarı-yana-aşağıya (her yöne) olabildiğince gerin. Yüzünüzde çizgi oluşmamasına dikkat edin. Nefesinizi ve yüzünüzü bu şekilde 10 saniye tutup nefes verin. Tekrar derin bir nefes alın. 5 saniye kadar tutun, yavaşça verin ve 5 saniye dinlenin. Bu hareketi 3 defa tekrarlayın, aralarda nefes alıp vermeyi ve dinlenmeyi ihmal etmeyin. Gözlerinizi açınca alınızda kırışık oluşuyorsa, bu hareketi gözlerinizi kapatarak yapın.



KALEM ÇEVİRME

(Yanak, dudak ve boyun kaslarınızı kuvvetlendirmek için)



Harekete başlamadan önce nefes vererek ciğerlerinizdeki havayı tamamen boşaltın. Sonra burundan derin bir nefes alın. 5 saniye tutun ve yavaş yavaş verin. Fotoğraftaki gibi dudaklarınızı içeri doğru döndürerek bir kurşun kalemi yatay vaziyette tutun. Nefes alın ve kalemi çevirirken çenenizi dışarı doğru çıkartın. Çenenizi hafifçe kaldırıp hafif bir tebessümle yanaklarınızı yukarıya kaldırın. 2 saniye bu şekilde kalın. Sonra yavaş yavaş nefes verirken başlangıç pozisyonuna dönün, yüzünüzü ve çenenizi 2 saniye dinlendirin. Bu hareketi en az 20 defa tekrarlayın.



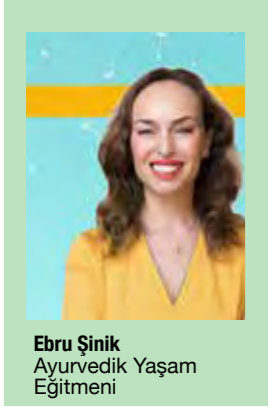
KAŞIK KALDIRMA

(Yanak, dudak ve boyun kaslarınızı kuvvetlendirmek için)



Harekete başlamadan önce nefes egzersizini uygulayın. Dudaklarınızı içeriye doğru kıvrın. Üst dudağınızla kaşığın üst ucunu tutun. Alt dudağınızla ise kaşığı daha ileri bir noktadan destekleyerek tutun. Kaşığı alt çenenizle kaldırın, aynı anda içten gelen coşkulu bir gülümsemeyle yanaklarınızı yukarı doğru gerin. 2 saniye bu şekilde bekleyin, sonra yanak kaslarınızı rahat bırakın. Bu hareketi en az 10 kez tekrarlayın.





Ebru Şinik
Ayurvedik Yaşam
Eğitmeni

Uyku ve detoks ilişkisi

Sayırsız araştırma dengesiz uyku düzeni ve uyku bozukluklarının bağışıklık sistemini zayıflattığını belirtiyor. Sağlıklı ve mutlu yaş alma sürecinin ana kapısından girmenin yolu dengeli bir uyku düzeninden geçiyor.

Hepimiz sadece bir gece bile az uyuduğumuzda ertesi gün kendimizi bitkin, halsiz ve neşesiz hissetmişizdir. Çok çalıştığımız ve az uyuduğumuz bir hafta sonrasında nezle, grip, migren ağrıları vb. gibi semptomlar yaşamışızdır. Yeterli uyku alınmaması ve uyku düzeni bozuklukları otoimmün yani bağışıklık sistemi rahatsızlıklarını tetikliyor ve hastalıklardaki iltihabi durumların iyileşmesini olumsuz olarak etkiliyor.

Bağışıklık sistemi için büyük önem taşıyan Timüs bezinden salgılanan T hücreleri hastalıklarla savaşmak için önemli bir rol oynuyor. Dengeli bir uyku düzeni sayesinde T hücreleri lenfatik sistem düğümlerine daha rahat ulaşma olanağı elde ediyor. Böylece doku ve bağışıklığı güçlendiren bu hücreler, hücrelerdeki artık maddeleri toplama görevi yapan lenfatik sistem içinde optimum düzeyde dolaşmaya başlayabiliyor.

Sonuç olarak gece 22.00-06.00 aralığında kaliteli olarak uyunan 7-8

saatlik uykular bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve hastalıklara karşı kalkan görevi görüyor.

Ağır işleyen detoks mekanizmaları

Fiziksel bedenün günlük olarak kendini tamir ettiği ve yenilediği saat dilimi gece 22.00-02.00; zihinsel bedenimizdeki detoks saatleri ise 02.00-04.00 arasındadır. Yani her gece 24.00 ve sonrası yatağa girenlerdenseniz, bedeninizin otomatik olarak yaptığı tamir ve yenilenme işlemlerinin randımanlı olarak çalışmasına engel oluyorsunuz demektir.

Elbette bu, sadece yediklerimiz ile ilgili bir detoks süreci değil. Bu saat dilimlerinde gün içinde gördüğümüz, işittiğimiz, tattığımız, dokunduğumuz, kokusunu duyduğumuz yani 5 duyumuz vasıtasıyla algıladığımız her şey ve bu algılarımızın yarattığı duygu, düşünce ve hislerimiz dönüştürülerek, metabolize oluyor. Beden ihtiyacı olan bölümleri

kullanmak üzere alıp, geri kalan atıkları bedenden tahliye için hazırlıyor.

Bedeninizin her gün otomatik olarak gerçekleştirdiği bu mükemmel detoks sürecine yapacağınız en büyük destek hiç şüphesiz düzenli ve yeterli bir gece uykusu rutini!

Düşük performans

Dengeli bir uyku düzeninin performansı ve konsantrasyonu artırdığı, ayrıca dikkat ve odaklamayı kolaylaştırdığı tartışılmaz bir gerçek! Uykusuz kalmak potansiyelimizi kullanmayı sınırlıyor, sağlıklı düşünmüyoruz, karar verirken yanlış yapma olasılığımız yükseliyor. Bu sebeple özellikle sirkadiyen ritimlere uyumsuz, vardiyalı çalışma saatlerine sahip olanların meditasyon yapmaları önem taşıyor. Çünkü yapılan klinik araştırmalar 30 dakikalık bir meditasyonun, sağlıklı bir gece uykusu kadar psikolojik dinlenme sağladığını kanıtlıyor.

Depresyon ve anksiyete

Özellikle 02.00-04.00 saatleri arasında uykusuzluk çekenlerde psikosomatik rahatsızlıklar olan anksiyete ve depresyon eğiliminin çok daha yüksek seviyede olduğu gözlemleniyor.

Uykusuzluk halihazırda yaşanan anksiyete veya depresyon belirtilerinin daha şiddetlenmesine yol açıyor. Ruhsal sağlığın ilk şartlarından biri de şüphesiz dengeli bir uyku düzeninde saklı.

Birçoğumuz hafta içi uyunan az uykuları, hafta sonu telafi edeceğimize inanırız. Ama bu mümkün değildir. Öyle ki Pennsylvania Üniversitesi araştırmacı doktorlarından Sigrid Veasey yetersiz uykunun beyin nöronlarında kayba yol açtığını belirtiyor.

Bahanelerden vazgeçin!

22.00-23.30 arası yatağa gitmemek için aşağıdaki bahanelerden birini veya benzerini söyleyenlerdenseniz, yeterince uyuduğunuza inanıyor olsanız dahi bu doğru değil.

• **Gündüzleri vaktimi işime, aileme, sevdiğime, derslerime vs. ayırıyorum ama geceler sadece benim.**

• **Geceleri daha rahat çalışıyorum ve daha yaratıcı oluyorum.**

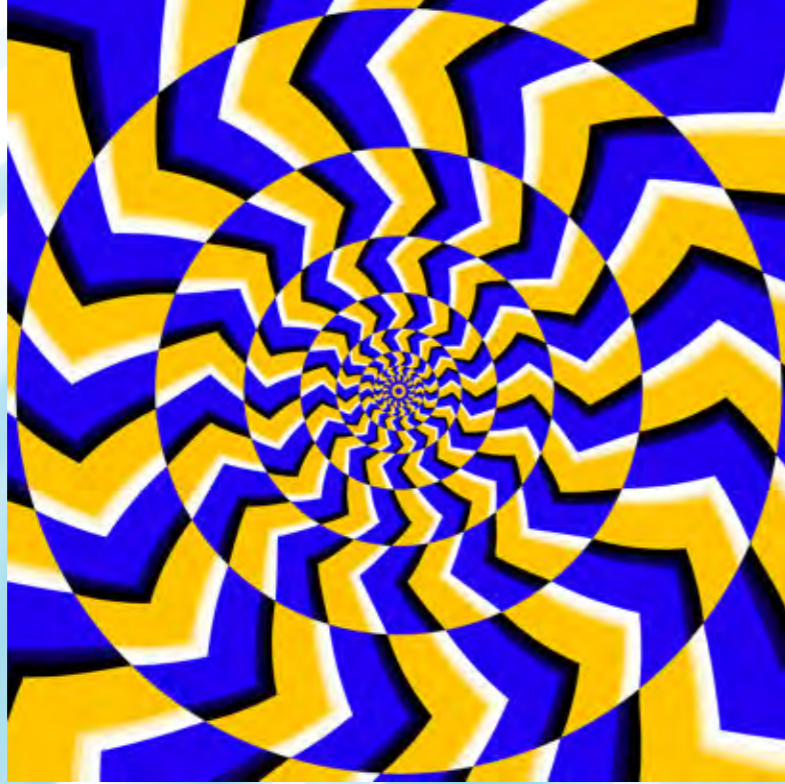
• **Akşamları erken yatınca sanki hayattan bir şeyler kaçırmış olduğumu düşünüyorum.**

• **Hayatımın 1/3'ünü uyuyarak geçirmeyi zıyan olarak görüyorum.**

• **Eve zaten 20.00'de geliyorum. Yemek ardından biraz rahatlamak için TV seyretmek veya ipad'den dünyada ne olup bittiğini takip etmek için biraz haberlere ve sosyal medyaya bakmaya başladığımda saat zaten 24.00 ve üstünü gösteriyor oluyor.**

Bu gibi söylemlerle zihninizin daha fazla bahane yaratmasına izin vermeyin.

Dünya dönüyor, sen ne dersen de!



Çağımızın hastalıklarından biri olarak kabul edilen vertigoyu mercek altına alıyoruz!

Vertigo genelde baş dönmesi olarak tarif ediliyor. Kişi kendisinin ve çevresinin döndüğü hissine kapılıyor, sersemlik hali yaşıyor, odaklanmakta güçlük çekiyor. Vertigo başka hastalıkların belirtisi olabildiği gibi tek başına da görülebilir.

Memorial Şişli Hastanesi Kulak Burun Boğaz bölümünden Op. Dr. Nurten Küçük vertigonun santral ve periferik olarak ikiye ayrıldığını söylüyor ve bu iki vertigo çeşidini şu şekilde açıklıyor:

“Santral vertigo beyinden kaynaklanan rahatsızlıklar sonucunda meydana geliyor; beyinde tümör, kanama, damarlarda anevrizma ya da beyin

damarlarının farklı bozukluklarından kaynaklanabiliyor. Bu durumda hasta nöroloji bölümüne yönlendiriliyor.

Periferik vertigo ise iç kulak ya da orta kulaktaki denge merkezinin etkilenmesine bağlı olarak dengenin bozulması anlamına geliyor. Periferik vertigoya boyun ağrıları gibi kas iskelet sistemindeki herhangi bir sıkıntı ya da hipotiroidi, hipertiroidi ya da hipoglisemi gibi metabolik hastalıklar da neden olabilir.

Hasta vertigo şikayetiyle geldiği zaman ilk olarak kulakla ilgili bir sıkıntısı olup olmadığına bakılıyor. Hastalardan genel metabolik

tetikleri isteniyor. Şeker, tansiyon, kolesterol, tiroit, karaciğer ve böbrek fonksiyon testlerine kadar kişinin bütün tetkiklerine bakılıyor. Çünkü bunların hepsi vertigo ataklarını tetikleyebilir.”

Kristal kayması

Op. Dr. Nurten Küçük, halk dilinde kristal oynaması olarak bilinen Bening Paroksizmal Pozisyonel Vertigo'nun (BPPV) en sık görülen vertigo çeşidi olduğunu altını çiziyor. Bu vertigo çeşidi iç kulaktaki denge merkezinde bulunan kristallerin arka yarım daire kanallarına düşmesi sonucu oluşuyor.

Vertigo belirtileri



Vertigonuz varsa...

- Ekran önünde geçirdiğiniz zamanı kısaltın.
- Öğün atlamayın.
- Alkollü içeceklerden kaçının.
- Beslenmenize dikkat edin.
- Bol bol sıvı tüketin. Tuz ve kafein kullanımını azaltın.
- Hareketli sporlardan uzak durun.
- Ani hareketler yapmayın.
- Stresi hayatınızdan çıkartın.
- Uyku düzeninize dikkat edin.

Sonbahar alerjisiyle mi geliyor?

Sonbahar ayları alerjileri de beraberinde getiriyor. Polen sayısının yoğun olduğu dönemlerin kabusa dönmemesi için önce neyle karşı karşıya olduğunuzu bilmeniz gerekiyor.

Sonbaharın gelişiyle birlikte rüzgar ve rutubet hayatımıza yeniden giriyor. Atmosferik hareketler ve yağışlar ile çok uzak bölgelerden taşınan alerjenlere bağlı alerjiler de bu dönemde kendini göstermeye başlıyor.

Türkiye Ulusal Alerji ve Klinik İmmünoloji Derneği sonbahar alerjileri hakkında uyarılarda bulunurken, hem dış hem de iç mekandaki alerjenlere dikkat çekiyor: "Yağmurla toprağa düşen ve kuru yaprakların altında uzun süre kalabilen polenlerin yanı sıra rutubetin sağladığı uygun ortamla üreyen küf mantarları da dışarıdaki en önemli tehlikeler arasında. Doğada toprakta, çürümüş bitki artıkları üzerinde büyüyen mantar sporlarına bahçe işleri ile uğraşırken ya da bu alanlarda yürüyüş yaparken maruz kalabiliyoruz. Bununla birlikte rutubetin artması sadece doğada değil, aynı zamanda iç ortamlarda da akar (mite) ve küf oluşumu için uygun şartlar oluşturuyor. Hal böyle olunca, yaz aylarından sonra bu alerjenlere bağlı olarak belli sorunlar baş gösteriyor."

Nasıl korunuruz?

Sonbahar alerjilerinden korunmak ve günlerinizi kutu kutu peçete harcayarak geçirmemek için alabileceğiniz bazı önlemler var:

- Günlük hava raporlarından polen durumunu takip edin.
- Özellikle polen sayısının yoğun olduğu dönemlerde evinizdeki, işyerinizdeki ve hatta arabanızdaki pencereleri kapalı tutun.
- Dışarıda vakit geçirip eve geldiğinizde giysilerinizi değiştirin ve duş alın.
- Polen sayısı yüksek olduğunda, gerekli değilse dışarı çıkmayın.
- Ev ortamını akarların yaşayamayacağı şekilde düzenleyin; banyo ve mutfak gibi alanlarda daha sık görülen küf mantarlarını yok edin.
- Eğer sağlık geçmişinizde sonbahar alerjileri varsa, doktorunuzla görüşüp tavsiyesini alın.

Sarı kantaron mucizesi

Sarı kantaron, adından da anlaşılacağı üzere sarı çiçekli bir bitki. Antiseptik özelliği ile öne çıkıyor, sakinleştirici etki sağlıyor, baş ağrısına iyi geliyor. Şimdi gelin, sarı kantaronu daha yakından tanıyalım.

Sakinleştiriyor

Sarı kantaronun en bilinen özelliği sakinleştirici etkisi! Zira kendisi doğal bir antidepresan olarak görülüyor. Sarı kantaron serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi bazı nörotransmitterlerin geri alımını engelleyen veya geciktiren nadir bir antidepresan kombinasyonu içeriyor. Endişenin giderilmesinde fayda sağlıyor ve uykuyu kolaylaştırıyor.

Yaraları iyileştiriyor

Sarı kantaron yağının yara ve yanıkların tedavisinde başarılı sonuçlar verdiği biliniyor. Antiseptik özelliği sayesinde yaraların mikrop kapmasını engelliyor. Ayrıca ciltteki leke ve izlerin giderilmesinde de kullanılıyor. Ancak sarı kantaron yağını güneşe çıkmayacağınız zamanlarda uygulamanız gerekiyor.

Ağrıları hafifletiyor

Sarı kantaronun yatıştırıcı bir doğası var. İçeriğinde zengin antioksidan ve antiinflamatuar bileşenler barındırıyor. Bu özellikler sayesinde artrit, gut, eklem ve kas ağrılarını hafifletmede etkili hale geliyor.



Baş ağrısını hafifletiyor

Sarı kantaron baş ağrısına da fayda sağlıyor. 1-2 damla sarı kantaron yağı ile başınıza masaj yapmak ağrıyı hafifletiyor.

Uçuklara iyi geliyor

Sarı kantaron yağı dudağınızda çıkan uçukları hızlı bir şekilde iyileştirme özelliğine sahip. Pamuk yardımıyla uyguladığınızda uçuk kısa sürede toparlanıyor.

Aklınızda bulunsun!

- Eğer reçeteli bir ilaç kullanıyorsanız, sarı kantaronu tüketmeden önce mutlaka doktorunuza danışın çünkü bu bitki bazı ilaçlarla etkileşime girebiliyor.
- Hamilelik döneminde doktorunuzla iletişime geçmeden bu bitkiyi tüketmeyin.
- Sarı kantaron tüketiminde aşırıya kaçmayın. Günde 1 bardaktan fazla sarı kantaron çayı içmeyin.

Sarı kantaron çayı nasıl hazırlanıyor?

1 bardak sıcak suya 2 çay kaşığı sarı kantaron koyun. 5 dakika demlenmeye bırakın. Ardından süzün ve sıcak olarak için.

Çiçek ve pastanın zarif birlikteliği:

Lief Urla

Kısa zaman içinde Urla'nın en gözde mekanları arasında yerini alan Lief Urla sadece lezzetli tatlılarıyla değil, tasarımıyla da öne çıkıyor.



Gıda mühendisi Oylum Erkuş ve pastacı Dilek Yıldırım tarafından 2018 yılında açılan Lief Urla, çiçek ve pastacılığın zarif, bir o kadar da lezzetli birlikteliğini yansıttırıyor.

Sanat, tasarım ve lezzet

Lief Urla iki arkadaşın hayalini gerçeğe dönüştürmüş bir mekan. Hollanda'da profesyonel çiçekçilik eğitimi alan Oylum Erkuş, Türkiye'ye dönünce bir pastacılık kursuna başlamış ve burada Dilek Yıldırım ile tanışmış. İkili bir araya gelince de ortaya hayallerindeki gibi bir mekan çıkmış. Açılışının üzerinden 1 yıl

gibi kısa bir süre geçmesine rağmen mekanın müdavimleri var.

Sanat ve tasarım öğeleri mekana damgasını vurmuş durumda. Toz pembe, beyaz ve grinin ağırlığı ortama ferah ve iç açıcı bir atmosfer katıyor. Duvar dekorasyonundan masalara, sunumlardan sandalyelere kadar her şey ince ince düşünülmüş.

Mekanın dikkat çekici duvar resimleri Sedat Girgin imzalı. Lief Urla'nın enfes tatlıları ise kapıdan geçince karşınıza çıkan geniş vitrinde sergileniyor.

Lief, Flemenkçe'de "sevgi dolu, sevgili, tatlı" anlamına geliyor. Mekana sevginin hakim olduğu içeri adım atar atmaz hissediliyor. Sıcak bir şekilde karşılanıyorsunuz, ilham veren sanatsal bir ortamda enfes tatlıların tadına bakıp kahvenizi yudumluyorsunuz.

Herhangi bir organizasyon için tasarım çiçeklerden ve özel pastalardan sipariş edebileceğinizi de söylemeden geçmeyelim.

Yelaltı Mahallesi, Kismet Sk. no 21/B, 35430 Urla/İzmir



bu işte bi' şeflik var

Kısık Ateş mobil ve web platformu (www.kisikates.com.tr) gastronomi dünyasından deneyimli şefleri, uzman isimleri, modern ve geleneksel tarifleri, yeme-içmeye dair püf noktalarını hem genç şeflerin hem de tüm gastronomi tutkunlarının hizmetine sunuyor.

Yaşar Birleşik Pazarlama tarafından hayata geçirilen Kısık Ateş platformu, gastronomi kültürünü eğitimle harmanlayarak paylaşmak ve Pınar'la büyüyen nesillerin iş ve eğitim hayatlarında da gelişmelerine destek vermek amacı ile kuruldu.

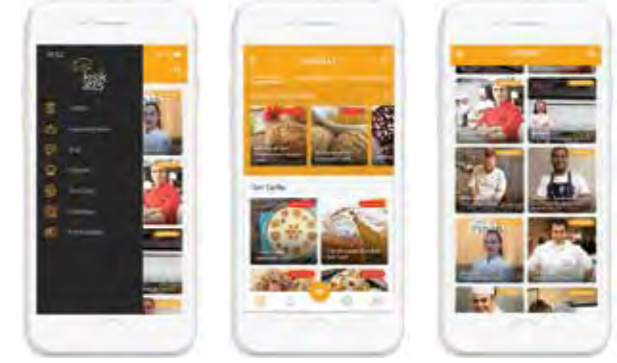
Mutfağınızı renklendiren tarifler

Patlıcan salatasından kuruyemişli patates salatasına, Arnavut ciğerinden tiramisuya pek çok enfes tarif Kısık Ateş'te keşfedilmeyi bekliyor. 19 temada sunulan lezzetler arasında deneyimli şeflerin özel tarifleri de yer alıyor. Kolay anlaşılır bir dille adım adım açıklanan tarifler kullanıcılara kolaylık sağlıyor. Platformda, mutfaklarında sağlık ve güvenilir gıda arayanlar için Pınar ürünleriyle hazırlanmış tarifler öne çıkıyor.

İşinizi kolaylaştıran püf noktaları

Soğan nasıl doğranır? Mantarın kararması nasıl önlenir? Etler nasıl marine edilir? "Sous vide" nasıl pişirilir? Kısık Ateş temel mutfak bilgilerinden ileri tekniklere kadar pek çok püf noktasını sizlerle paylaşıyor.

Gastronomi dünyasının dijital buluşma noktası



Kahveye dair her şey

Kısık Ateş'in Kahve Kokusu bölümü sohbetler, faydalı bilgiler ve tariflerle kahveye dair öğrenmek istediğiniz her şeyi bir arada sunuyor. Kısık Ateş, kahve başlığını Pınar Süt ile destekleyip sektörün gelişmesine katkıda bulunmayı hedefliyor. Bu bölümde "iyi kahve nedir?" sorusuna cevap bulacak, temel kahve kavurma ve demleme tekniklerini öğrenecek, uzman isimlerin kahveyle ilgili bilgilendirici videolarını izleyecek, macchiato'dan ristretto'ya enfes kahve tariflerini keşfedeceksiniz.

Bilgilendirici blog yazıları

Kısık Ateş, blog bölümüyle hem kariyerine yön vermek isteyenlerin hem de gastronomiye gönül verenlerin faydalanacağı yazılar paylaşıyor. Ünlü şefler, gastronomi alanında uzman isimler ve mutfak profesyonellerin farklı

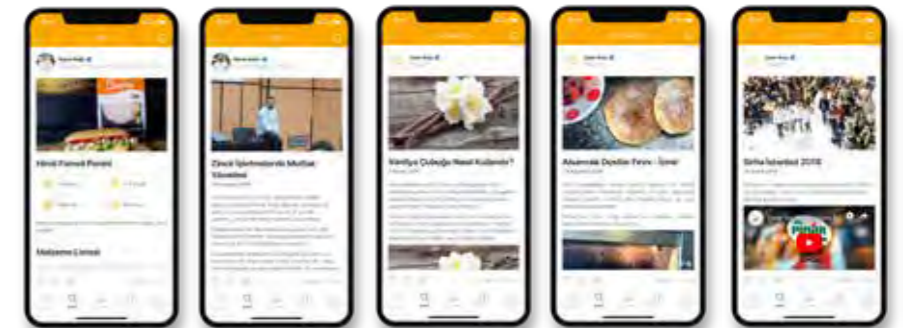
konulardaki görüş ve yazılarının yanı sıra, sektörden haberler de bu bölümde sizi bekliyor.

Lezzet Avcıları yolda

İzmir'den Kırklareli'ye, İstanbul'dan Adana'ya Türkiye'nin dört bir yanındaki en özel lezzet durakları Kısık Ateş'te lezzet avcılarının beğenisine sunuluyor. Harita üzerinden il arama imkanı ile kolaylık sağlayan bu bölüm Türk ve dünya mutfaklarından lezzetler sunan mekanlara büyüteç tutuyor.

Uzman isimler bir tık uzağınızda

Kısık Ateş, Türkiye'deki ünlü şef ve gastronomi uzmanlarını sizlerle buluşturuyor. Bu isimleri siteye kayıt olduktan sonra kendilerine özel Kısık Ateş sayfaları üzerinden takip edebiliyor ve sorularınızı yönetebiliyorsunuz.





İnternet beyni nasıl etkiliyor?

Bilim insanları, internetin insan beyni üzerindeki etkilerini konu alan önemli araştırmalar yapıyor. Bu araştırmalardan çıkan sonuçlar son derece çarpıcı.

Western Sydney Üniversitesi, Harvard Üniversitesi, Kings College, Oxford Üniversitesi ve Manchester Üniversitesi'nden bir araya gelen araştırmacılar, internetin insan beyninin bilişsel bölgelerinde keskin ve sürekli değişimler yarattığını ortaya koydu. Bu değişimler beynin dikkat kapasitesini, hafıza süreçlerini ve sosyal etkileşimleri etkileyebiliyor.

Odaklanma kapasitesi

Dünyanın önemli psikiyatri araştırma dergilerinden World Psychiatry'de yayınlanan bir makaleye göre, bilim insanları internetin beynin bilişsel süreçlerini nasıl etkilendiğine dair belli hipotezlerde bulundu. Hatta psikoloji, psikiyatri ve nörolojik görüntüleme araştırmalarıyla da bu hipotezlerini genişlettiler. Western

Sydney Üniversitesi ve Manchester Üniversitesi'nde araştırmalar yürüten ve bu makalenin yazarları arasında yer alan Dr. Joseph Firth, "Bu raporun ortaya çıkardığı ana nokta, çok saatli internet kullanımının beynin pek çok işlevini etkilediği üzerine. Örneğin internetten maruz kaldığımız sayısız uyarın dikkati bölüyor ki bu da tek bir konuya odaklanma kapasitemizi düşürebiliyor" diyor.

Firth, şöyle devam ediyor: "Online dünya, bize bilgi ve gerçekler hakkında inanılmaz büyük ve ulaşılabilir bir kaynak sunuyor. Bu kaynak sadece bir-iki tık ötemizde. Tüm bu bilgilerin parmaklarımızın ucunda olması, bizim bilgileri toplumda ve beynimizde nasıl sakladığımızı ve değerlendirdiğimizi de değiştirecek potansiyele sahip."

Uyarın bombardımanı

Western Sydney Üniversitesi Araştırma Bölümü Direktörü ve makalenin yazarlarından Profesör Jerome Sarris ise internetin sürekli uyarın bombardımanı ile dikkat dağınıklığına yol açmasının endişe verici olduğunu söylüyor. "Giderek artan instagramlaştırma toplumda sosyal dokuyu, beyinde yapı ve çalışma şeklini değiştirme potansiyeline sahip. Yoğun internet kullanımını azaltmak için farkındalık ve odaklanma egzersizleri tavsiye ediyorum."

Harvard Tıp Okulu'ndan Dr. John Torous da "Bu makale, akıl ve beyin sağlığımız için internet kullanımının etkilerine dair öğrenmemiz gereken çok şey olduğunu gösterdi. İnternetin sağlık için potansiyel sunduğu kesin ama olası risklere karşı kullanımını dengelemeliyiz" diye ekliyor.

Aşk denen bağımlılığı aşmak

Aşk, beyinde bağımlılıkla aynı paterni izliyor. Günümüzde giderek artan aşk bağımlılığını aşmanın yolu, kişinin mevcut duruma farkındalıkla bakabilmesiyle oluşuyor. Tetikleyici-davranış-ödül döngüsünü dışarıdan fark edebilmek ve nasıl bağımlı hale geldiğini anlamak bu durumdan çıkmayı kolaylaştırıyor.

Eğer aşk bağımlılığı ile benzer döngüyü izliyorsan, bu patern nasıl bozulur? Yıllar boyunca yeni aşkların, reddedilmiş ya da uzun süredir ilişkide olanların beyinlerini araştıran biyolojik antropolog Dr. Helen Fisher obsesyon ile aşkı aynı kefeye koymakta tereddüt etmiyor. Fisher, "Romantik ilişkilerin bir bağımlılık olduğu sonucuna vardım. Eğer her şey yolunda gidiyorsa iyi bir alışkanlık, kötü gidiyorsa korkunç bir bağımlılık oluyor. Ama sonuçta bir bağımlılığın tüm özelliklerini taşıyor: Bir kişiye odaklanıyorsun, deli gibi onu düşünüyorsun, onu istiyorsun ve gerçeği saptırıyorsun" diyor.

Ödül mekanizması çalışıyor

Brown Üniversitesi Mindfulness Center'in Araştırma ve İnovasyon Direktörü Dr. Judson Brewer ise bu durumu şöyle açıklıyor: "Bütün olay beynin bağımlı olmasında... Beyinlerimiz birer tahmin makinesi. Bir ödül aldığımızda bunun yeniden ve yeniden olmasını istiyoruz. Zaman içinde süreç tekrarlandıkça bu ödülü almaya takıntılı hale geliyoruz." Başka bir deyişle bu ödülün peşinde olmak (ilişkideyken sevgi ve mutluluk) ödül getiren davranışın oluşması için güçlü bir motivasyon sağlıyor.

Aşk için ödül sağlayan davranışlar mesaj atmak, flört etmek ya da hayal kurmak olabiliyor. Bunlar üst üste tekrarlanınca da alışkanlıklar doğuyor ve X kişisi gözümüzde ulaşmaya değer gördüğümüz bulunmaz bir hedef haline geliyor.

Dr. Judson Brewer, "Beyinlerimiz bizim hikayemizin en iyisi ve mükemmeli olduğu yönünde bizi ikna etme ve idealleştirmede çok başarılı" diyor. Konu aşk olunca istenilen X kişisi üzerine en iyi hayalleri kurabilen en çok aşka düşen oluyor.

Ödül kavramını değiştirmek

Aşk tepelerinde uçmak ile aşık olmanın farkındalığında gezinmek arasındaki fark Brewer'a göre "sözleşilmiş kısa bir heyecan ile bağ kurmanın uzun keyfi arasındaki fark gibi."

Belki beyinlerimiz anlık belirsizlik oyunlarına çekilebilir ama her ödülün bizim için aynı etkide olmadığını öğrenmek de yine bizim elimizde.

Yanımda mısın?

Nur Ger yakın tarih içinde Türkiye’de ortaya çıkan ve devam eden kadın hareketlerinin neredeyse hepsinde yer almış öncü bir isim. Sivil toplumcu yüzüyle de tanıdığımız Nur Ger ile Yanındayız Derneği ve toplumsal cinsiyet eşitliği üzerine konuştuk.



Röportaj: Yaprak Özer

Nur Ger “toplumsal cinsiyet eşitliği” temasının liderliğini yapan önemli isimler arasında yer alıyor. İlginç olan yanı ise seçtiği yöntem. Şöyle ki, toplumsal eşitliğe erkekler üzerinden yürüyor. Hepimiz biliyor ve kabul ediyoruz ki, çoğu zaman kadın aleyhine mağduriyeti yaratan erkekler ve erkek egemen dünya. Nur Ger, onları kazanırsak bu işin üstesinden gelebileceğimize inanıyor. Çevresindeki gönüllü erkekler de aynı kanaatte.

“Yanımdayız” Derneği kimin yanında?
Çok uzun yıllar toplumsal cinsiyet eşitliği savunuculuğu yaptım. Aşağı yukarı bende 10-12 yıl öncesinden gelerek bir fikir oluşmuştu. Tamam, biz kadınlar çok gayret ediyoruz ve toplumu da dönüştürecek olan kadın hareketidir. Tümüyle demokratik bir topluma dönüşmek için

zaten eşitlikten yola çıkılınca kadınlarla birlikte bu yapılır. İyi de kime karşı? Erkeklerle karşı. Çünkü bütün feminizm söylemindeki olumsuz yaklaşım bu, erkeklerle karşı çıkar. Halbuki bu o değil. Toplumsal cinsiyet eşitliği savunucusu, bir kadına tanınan fırsatla bir erkeğe tanınan fırsatın bir toplumda ne kadar eşit olduğu ile ilgilidir. Şimdi böyle dediğiniz zaman herkesin feminist olması gerekiyor; eğer kadınlar fırsat eşitsizliğine maruz kalıyorlarsa bunu dengelemek lazım. Kiminle? Erkeklerle... Zaten erkeklerin dönüşmesini istiyoruz. Farklılaşmasını istediğimiz kitle erkekler. Daha doğru-su ataerkil düzendeki rol modellerindeki hem erkekler hem kadınlar.

Bunu biraz açabilir misiniz?
İnsan tarihi erkekler tarafından yazılmış. 50-60 yıldır kadınlar bu tarih sürecin

içerisinde nerede diye araştırmalar yapılmaya başlandı. Gelecekte de eğer eşitlikçi bir döneme geçebilecekseniz erkeklerin kendileri için biçtikleri rol modelleriyle kadınların da bu düzende onlar için biçilen rol modellerini dönüştürmesi gerekir. Birisi kamusal alanda tamamen serbest, dışarda istediği gibi; diğeri ise özel alanda kapalı, mümkünse alanda kapalı. Hayat da böyle devam etsin. Son 30-40 yılda yaşanan değişim 10 bin yıllık tarihsel sürece baktığınızda mucize.

Geldiğimiz nokta mucize yaşıyormuşuz gibi durmasa da...
Hareketin başladığı alanlarda, ülkelerin geldiği yer itibarıyla 80 yılı bulmuyoruz. II. Dünya Savaşı sonrasını anımsayın, savaştan çıktıktan sonra erkek nüfus eksikliğinden kadınlar iş dünyasına

Berber sohbetlerinden...



giriyor. Ekonomik güç eline geçtiği anda hak arayışı, eşitlik arayışı artıyor. Kadın, yapabilirliğini görüyor. Çocuklarını da buna göre yetiştirdiği için 68 kuşağı çıkıyor. O süreçte erkekler de kadınlar da geleneksel rollerden çıkarak daha paylaşımcı bir birlikteliğe gidiyorlar.

Erkekleri esas oyuncu olarak içeri almışsınız. Doğru mudur?

Evet. Hem erkek hem erkeklerle konuşuyor. Danışma kurulu var. Orada da kadınlarımız var. Danışma kurulu da bütün hayatını toplumsal cinsiyet eşitliği konusuna adanmış olan kadınlarımızdan oluşuyor.

Erkekler ne yapıyor?

Şöyle bir şey söyleyeyim. Anayasaya göre dernekler sadece kadınlar ya da sadece erkekler olamaz. Kadınlar da üye olabilir. Ama kim üye olursa olsun biz erkeklerle çalışıyoruz.

Hedef kitleniz erkekler.

Evet. Erkeğin, içindeki ataerkil düzeni kırarak eşitlikçi bir düzene dönüştüğünü itiraf ettiği bir dernek. Diyorlar ki, biz hiç böyle olduğunu düşünmüyorduk. Hatta hepimiz çok eşitlikçiyiz diye düşünüyorduk. Eşimiz çocuklarımız evde, dövmeyiz, çalışınz, çocuklarımıza da eşit davranıyoruz. Kız çocuğu, erkek çocuğu ayırmıyoruz.

Ama işte sorun da o değil, değil mi?
Tabii ki. Ayrıca Türkiye’de bu kadar kötü

olduğunu kimse bilmiyor. Bir de öyle bir durumumuz var.

“Berber sohbetleri” nereden çıktı, erkekler ne anlatıyorlar?

Erkeklerin bir arada oldukları mekanlar düşünüldüğü zaman bunun kiraathaneler, berber, spor ortak alanları gibi alanlar olduğunu görüyoruz. Hala Türkiye’de berber kadın ve erkek olarak ayrılmış olduğu için her konunun konuşulduğu rahat alan. Dolayısıyla erkeklerin erkeklerle hitap ettiği berber erkek bir mekan. Şimdi konuşanlarımız da erkekler. Burada erkekler biraz önce konuştuğumuz temel çerçeveyi biliyorduk ya da bilmiyorduk diyorlar. Üyelerimiz bu berber sohbetlerinde doğaçlama konuşuyorlar ama konuya çok hakimler.

Yanımdayız bünyesinde bir de muhabbet grubunuz var...

Evet. Bunlar en yüksek izlenme ve katılım olan grup. Orada hem danışman üyelerimiz var hem biz varız ve temel konumuz kadın konuları. Sadece her gün gelen uluslararası veya ulusal yazıları okumak zaten yetiyor. Mesela bir spor markasının şu an kadın futbol turnuvalarında vermiş olduğu reklam yaptıkları atletlerin hamilelik döneminde, öncesinde ve sonrasında ücretlerini kesmeleri, hamilelik döneminde dahi yarışma kazanabilmesi için yaptıkları etik olmayan davranışlar söz konusu...

Projeleriniz...

Bir kere Türkiye’nin bir toplumsal cinsiyet eşitliği endeksi yok. Bunun çalışması çok önemli. İlçe bazında böyle bir çalışmayı başlattık. İlk sonuçlar bir yılda gelecek. Bir de Toplumsal Eşitlik Skorum çalışmamız var. 20 soruluk bir çalışma var. 100 puan üzerinden toplumsal cinsiyet eşitliği puanı alıyorsunuz.

Kar ne gibi bir şey mi?

Daha geniş açılımla, 60 soru ile Türkiye’deki yaygın toplumsal cinsiyet eşitliği algısını ölçen KONDA’nın yapacağı bir araştırmaya sponsor arıyoruz. Konu şu, yani Yozgat’taki toplumsal cinsiyet eşitliği skoru algısı ile İstanbul Bağcılar ya da Şişli’deki nedir. Gene bu Türkiye ve ilçeler bazında. Bugüne kadar hiç yapılmamış projelerimiz var.

Mutlu ilişkilerin SIRRI



Yaptığınız küçük güzel bir jest, kelebek etkisiyle size çok daha farklı şekillerde büyük bir mutluluk olarak dönebilir.

bu ilişkideki karşılıklı iletişim hayatı daha yaşanır kılıyor. Örneğin yakın arkadaşınıza ya da eşinize yazdığınız bir "Sana ne kadar değer verdiğimi bilmeni istiyorum" mesajı ya da patronunuzdan aldığınız "Vizyonumuz için bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederim" maili ilişkinin doyumunu artırıyor.

Her seferinde hayatında önemli olan insanlara küçük jestler yapmak, el yazısıyla bir not vermek, ufak bir hediye almak ilişkilerin daha güçlü ve güvende ilerlemesini sağlıyor.

Pozitif düşüncenizi dile getirin

Pozitif heves derken bahsettiğimiz, pozitif bir duygunuz oluştuğunda bunu dile getirmeniz. Bu zamanla bir alışkanlık haline gelecek zaten... Bu pozitif paylaşımları, istediğiniz her an, her yerde ve herkesle yapabilirsiniz. Bu şekilde karşınızdaki insanı mutlu edeceksiniz ve bu aranızdaki ilişkinin de mutluluğunu artıracak. Yani aslında yaptığınız tüm bu pozitif hareketler size daha çok tatmin ve mutluluk olarak geri dönecek.

Minnettarlık Ziyaretleri

Pozitif psikoloji hareketinin kurucusu Dr. Martin Seligman, Pennsylvania Üniversitesi'ndeki çalışmalarında bir minnettarlık ziyaretleri konsepti oluşturdu. Bu çalışmalarda katılanlardan hayatlarındaki önemli bir kişiye 300 kelimelik minnet içeren bir mektup yazmaları isteniyor. Ardından yazdıkları kişiyi ziyaret ederek mektubu birlikte okuyorlar. Bu size çok basit bir düşünce gibi gelebilir ama sonuçları çok etkili oluyor. Katılımcılar bu ziyaretler sonrası bir ay boyunca daha mutlu olduklarını ve depresif ruh hallerinden çıktıklarını aktarıyor. Bu kadar basit bir eylem, bir mektup yazma bile aslında minnet ve sevgi duyduğumuz kişilerle karşılıklı iletişime geçtiğimizde, bunun mutluluğumuza nasıl artı getirisi olduğunu gösteriyor.

"Mutluluğun sırrı" yazıp Google'da bir arama yaptığınızda 7,5 milyon sonuçla karşılaşıyorsunuz. Pek çok insan bu sorunun yanıtını arıyor; oysa Harvard'ın bir araştırmasına göre bu yanıt bulundu bile...

Harvard Üniversitesi tarafından yapılan Grant ve Glueck isimli araştırma, 75 yıl süresince yaşamlarının farklı dönemlerinde 724 katılımcının incelenmesi ile gerçekleştirildi. Bu araştırmaya göre mutlu ve anlamlı bir hayat sürmenin anahtarı ilişkilerimiz.

İyi ilişkiler mutluluk kaynağı

Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması'nın direktörü Robert Waldinger, "75 yıllık araştırmadan çıkan en net mesaj şu: İyi ilişkiler bizi hem daha mutlu hem daha sağlıklı tutuyor" diyor. Başka bir deyişle duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak yaşam kalitemiz doğrudan ilişkilerimizin

kalitesine bağlı. Ancak burada bir tuzak da yok değil... Hayatımızda bize öğretilmiş gibi çok insan tanımak yeterli değil. İlişkilerdeki gerçek memnuniyet, hakiki bağ kurmaktan geçiyor. Bu bağı yaratmanın da en iyi yolu, bizim "pozitif heves" dediğimiz olguda oluşuyor. Pozitif heves, başkalarının hayatını güzelleştirmek için küçük deneyimler yaratma becerisi anlamına geliyor.

Rahatsız edici gerçek

İlişkilerin önemli olduğunu anlamak için 75 yıllık bir araştırmaya mı ihtiyaç var? Tabii ki hayır, çoğumuz bunu biliyoruz. Peki neden hayatımızda en önemli

ilişkilerimize bile hak ettiği önceliği ve hürmeti vermede zorlanıyoruz? Örneğin neden stres altında, bir yabancıya yapamayacağımız şekilde eşimize kaba davranma eğiliminde oluyoruz? Ya da yeni bir iş kurarken en yakın arkadaşlarımızı aramayı unutup haftada 60 saat çalışmayı seçiyoruz? İş hayatından bahsetmişken, neden iş ilişkilerimizi derinleştirmek için çabalamıyoruz? Belki onlar bize yepyeni kapılar açabilir. Neden sürekli aynı hatalara düşüyoruz? Hayatta pek çok konuda teslim tarihleri ve aciliyet varken, ilişkilerde bu söz konusu değil de ondan... Bu nedenle de çoğunlukla hayatımızın bu en önemli

parçasını, ilişkilerimizi, "en doğru ve müsait zaman gelene" kadar ihmal ediyoruz. İyi haber ise şu: Bu derin ve anlamlı ilişkileri kurmak sandığınız gibi zamanınızı harcayan ya da gözünüzü korkutacak kadar zor bir şey değil. Sadece bir alışkanlık edinerek, her gün bu ilişkileri oluşturabilirsiniz.

İşin sırrı hayatı güzelleştirmek

İlişkilerde sadece karşı tarafı tanımak, hakiki bir bağ için yeterli olmuyor. Bu ilişkilere emek harcamak gerekiyor. Sadece ilişkinin varlığı size kendinizi mutlu ya da tatminkar hissettiremiyor,



Can sıkıntısı

neden bu kadar önemli?

Hepimiz daha çok boş zamanımız olsun istiyoruz. Ama olunca da ne yapacağımızı bilmiyoruz. Sonunda hiçbir şey yapmıyoruz ve sıkılıyoruz.

Canınız mı sıkın yoksa can sıkıntısı mı çekiyorsunuz? Aslında bu ikisi çok farklı ve bu fark yaşamınızdan ne kadar memnun olduğunuzu gösteriyor. Can sıkıntısı sanıldığı gibi bir uyarı/dürtü eksikliği değil... İşe bakın ki ne kadar çok dikkat dağıtan, dış uyaran olursa o kadar fazla can sıkıntısı çekiyoruz.

Sıkılmak ne demek?

Sıkılmak bir gerçekten kaçış aslında. Sıkılırken kendimizle ilgili düşünce ve hisleri incelemekten, iç gözlem yapmaktan kaçınıyoruz. Sıkılmış hissediyoruz çünkü içten içe daha fazlasını yapabileceğimizi biliyoruz. Can sıkıntısı kullanılmayan potansiyelin acısı olarak görülüyor.

Dünyayla bağımızı gösteriyor

Can sıkıntısı dışarıdan gelen bir ruh hali değil. York Üniversitesi'nden "Boredom Lab"ın direktörü John Eastwood, can sıkıntısının anlamlı bir kriz olduğuna

inaniyor. "Bizim dünyayla nasıl bir bağ kurduğumuzu yansıtıyor" diyor. Ayrıca Eastwood, "sadece sıkıcı insanların canı sıkılır" düşüncesini de çürütüyor. Kanadalı profesöre göre iki tip kişilik var. Biri can sıkıntısından mustarip olan, diğeri ise gerçekten sönük ve sıkıcı olan insanlar.

Birinci grupta ıvecen yapıya sahip olan ve sürekli yeni deneyimler peşinde olan insanlar var. Olağan bir yaşam bu insanların dikkatlerini sürekli canlı tutmaları için yeterli olmuyor.

İkinci grupta ise durum tam tersi, dış dünya onlar için ürkütücü. Kendilerini rahat hissettikleri alanın dışına çıkmak istemiyorlar. Eastwood'a göre bu insanlar "acıya karşı aşırı duyarlılıkları nedeniyle kendi köşelerine çekiliyor." Ancak bu aşırı güvenli durum rahatlık sağlasa da, onları tatmin etmiyor ve bu noktada kronik can sıkıntısı başlıyor.

Sıkıntıyla başa çıkma yöntemleri

Başiboş bir zihni müttefikinize haline getirmek için şunları yapmanız öneriliyor:

- Sıkıldığımızda daha çok dikkat dağıtan öğe ve eğlence arıyoruz. Bu, daha çok hayal kırıklığı yaratıyor. Sıkıntıdan kurtulmak için daha az uyarana ihtiyacınız var. Paradoksal görünüyor ama şimdi canınızın sıkılması ileride daha az sıkılması sonucunu getirecek.

- Canınız her sıkıldığında teknolojiye koşmayın. Hemen eliniz cep telefonunuza ya da laptopunuza gitmesin.

- Farkındalığı yüksek kişiler daha az can sıkıntısı çekiyor. Özellikle meditasyon, sıkıntının temeli olarak görülen tekrarlanan düşünce yapılarından kurtulmada çok etkili.

- Sessizlik ruhun düşünce havuzu. Can sıkıntısı da aynı sessizlik gibi sizi düşünmeye itiyor. Dikkatinizi dağıtan şeyleri bırakın ve can sıkıntısının size ne anlatmaya çalıştığını dinleyin.



Dünyayı 4 gün çalışmak kurtaracak

Küresel ısınma, dünyada çalışma düzeninin değişmesi için alarm veriyor.

Çalışma sürelerinin kısalması son günlerde dünyanın farklı ülkelerinde gündeme gelmeye başlıyor. Daha kısa çalışma sürelerinin hem yürümeyen ekonomilerin düzelmesine hem de kaynakların tükenmesi, doğanın bozulması ve küresel ısınma gibi güncel konulara çözüm sunacağı düşünülüyor.

Sürdürülebilir bir ekonomik model için "aralıksız büyüme" gibi kurallara biraz ara verip, dünyanın sınırlarına göre bir yaşam şekli bulmak gerekiyor. Ayrıca bugünkü çalışma saatleri ve yaşam tarzı giderek daha sürdürülemez hale geliyor. İnsanlar artık aşırı pahalı evlerde oturmak ve donmuş ya da karbon üretimine katkı yapan yemekler tüketmek için saatlerce mesai yapmak zorunda kalıyor.

Acil önlem alınmalı!

Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC)'nde net bir şekilde ortaya konulduğu gibi, bugün küresel ısınmayı 1.5 derecede tutabilmek için her alanda hızlı, geniş kapsamlı ve daha önce örneğine rastlanmamış önlemler alınması gerekiyor. Çünkü bunun üstünde ufak bir ısınmanın bile doğa üzerinde kalıcı büyük sonuçları oluyor.

Autonomy'nin bu konudaki yeni yazısında farklı bir fikre yer veriliyor. İngiltere'nin mevcut karbon salımı ve çalışılan her saatle buna eklenen

karbon salımı verilerine göre, ülkenin iklim değişikliği için istenene uyması için çalışma saatlerini %80 azaltması; yani haftalık çalışma saatlerini neredeyse 9 saate indirmesi gerekiyor.

Çalışma saatlerindeki bu belirgin düşüş, bu işin sadece fosil yakıtlara dayalı sanayilerin azalmasıyla olmayacağını da gözler önüne seriyor. Bunun çok daha ötesine gitmek gerek. Yeni bir ekonomik modelle aynı anda ulaşım ve diğer alanlarda sürdürülebilir enerjilere geçiş ve çalışma saatlerinde önemli kesinti yapılması şart haline geliyor.

Çalışma saatlerinin azaltılmasını bir lüks olarak değil, var oluşumuz için alınmış acil bir önlem olarak görmemiz gerekiyor.



Kurumsal Eğitim ve Yönetim Danışmanı Didem Tınarlıoğlu ne kadar iyi bir iletişimci olduğunuzu test edebilmeniz için size iki yöntem öneriyor.

İletişim, doğduğumuz andan itibaren başlayan, kendimizi en ulaşılmaz sandığımız anda bile devam eden ve çok dikkatli yönetilmesi gereken, hele ki bazen çok hayati bir süreçtir.

Eş ve iş seçimlerimiz, hayallerimize kavuşma ihtimallerimiz, kazançlarımız, kayıplarımız, saygınlığımız, sevilme çemberimiz, ikna süreçlerimizin sonuçları ve daha birçok parametre iletişimimizde ne kadar başarılı olduğumuzla yakından ilişkilidir. Ancak elimizde olan ve olmayan birçok sebepten ötürü bazen iletişimlerimizde geri dönülmez hatalar yaparız. Bir kelime ile bir çuval incirin mahvedildiği anlar çok olmuştur.

İletişim doğuştan gelen bir gen midir?

Okul hayatında kesirler, trigonometri, türev, halk ozanları, maniler, kafiyeler, Tanzimat Edebiyatı, havuz problemleri öğretilir de nedense hayatta daha az problem yaşamak için iletişimin dört işlemi hiç öğretilmez! Hayata dair

eğitimde ne öğretiliyor ki bu öğretilsin öyle değil mi? En azından bazı önemli konuların bir ön dersi, bir oryantasyonu olsa dünyada mutsuz insanlar daha az olmaz mıydı? Öğretilmediğinden midir yoksa insanoğlunun genelde çuvaldızı kendisine daha az batırma alışkanlığından mıdır bilinmez ama iletişimimizle ilgili iç muhasebeyi pek yapmayız. İnsanlar çoğu zaman anlaşılmamaktan veya yanlış anlaşılmaktan şikayet eder durur.

Peki, iletişim sonradan geliştirilen mi yoksa doğuştan gelen bir gen midir? Bazı insanlar için "şeytan tüyü var" denilse de, iletişim doğuştan gelen bir yetenek değil, geliştirilmesi mümkün bir niteliktir. Şeytan tüyü olduğunu düşündüğünüz insanlar iletişimin panzehri bulan ve bunu çok iyi sergileyebilen kişilerdir, hepsi bu.

Şimdi size iletişim şeklinizi belirlemeniz ve ne kadar iyi bir iletişimci olduğunuzu test edebilmeniz için iki yöntem önereceğim.

Birinci yöntem



Kendinize şu soruları sorun

- İletişim deyince aklınıza ilk ne geliyor?
- İnsanlarla ilk tanıştığınızda ilk algınız ile ilgili genelde aldığınız geri bildirimler nelerdir?
- İlk iletişiminde insanların hangi özelliklerine dikkat edersiniz?
- İletişiminde karşınızdakinden istediğiniz veya beklediğiniz şey nedir?
- İletişimlerinde hep aynı konuda mı sorun yaşıyorsunuz? Ya da hangi tip insanlarla çatışyorsunuz?

Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar, sizin iletişimindeki en güçlü yönlerinizi zaaflarınızı veya geliştirilmesi gereken yanlarınızı özetliyor. Aynı dillerde, aynı kültürlerde, aynı statülerde, fiziksel farklılıklarımız olsa da gelin sorumluluk alalım; ortak dili konuşabilmek için iletişime bir tanım getirelim. İletişim kimseyi rencide etmeden yapılan, karşılıklı düşüncelerin eşit oranda aktarılabilirdiği en önemli hayati aktivitedir.

İkinci yöntem

Yanda yer alan özelliklerden hangileri siz de var ise 5 (beş) puan vererek ne kadar iyi bir iletişimci olduğunuzu test edin.



İyi bir iletişimci...

- Kimi tanıdığı ile değil, kimlerin onu tanıdığı ile ilgilenir.
- Kişileri değil, durumları tartışır.
- Prensiplerinde sert, söylemlerinde yumuşaktır.
- Sosyal sermayeye kazançtan daha çok önem verir.
- Daha az konuşur, daha fazla dinler.
- Zamanı iyi yönetir.
- Kiminle hangi konuyu nasıl konuşacağını iyi bilir.
- Öğretir gibi değil destek olur nitelikte yaklaşır.
- Empatiyi iyi bilir.
- Sabırlıdır.
- Vücut dilini çok iyi kullanır.
- Ses tonunu ortama göre ayarlamayı bilir.
- Kelimelerden çok onları nasıl aktardığına odaklanır.
- Gruplara bir birey ile konuşur gibi odaklı konuşur.
- Çok okur.
- Gündemi takip eder.
- Olumsuz cümleyi olumlu kelimelerle anlatmakta ustadır.
- Geri bildirim vermeden önce müsaade ister.
- Statü ayırmadan herkese eşit ve saygılı davranır.
- Konuşurken tebessüm eder.

Ne dersiniz? İyi bir iletişimci miymişsiniz?

Okula uyum süreci

Okul dönemi başladı! Peki okula yeni başlayan miniklerimiz bu sürece nasıl uyum sağlayacak? Okan Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikolojisi Uzmanı Klinik Psikolog Emel Güler anlatıyor.

Bu yüzden özellikle anaokulu ve ilkokula yeni başlayan öğrenciler için uyum süreci daha da hassas olabilir. Okul hakkında konuşmak, çocuğun okulla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmasına olanak sağlamak, okulla ilgili bilgi aktarımı, gerekirse gideceği okulun önceden birlikte görülmesi çocuğunuzun kaygısının azalmasına yardımcı olur.

Okuldan bahsederken dikkat!

Aile içinde okul hakkındaki konuşmalar ve aile bireylerinin okul deneyimleri çocuğun zihninde okulun nasıl bir yer olduğuna dair fikir oluşturur. Bu yüzden aileler okuldan bahsederken çocuğun kaygı, korku hissetmesine ve endişelenmesine sebep olacak konuşmalardan kaçınmalı.

Çocuğunuzun zevklerine kulak verin

Okula yeni başlayan çocuklar için okul hazırlığı önemsenmeli ve hazırlık için özel vakit ayrılmalı. Çocuğun sürece dahil edilmesi okula gitme motivasyonunu artıracak için hazırlık yapılırken çocuğun tercihleri öncelikli olmalı. Örneğin kırtasiye ürünleri çocuğun zevkine göre seçilmeli.

Anneden ayrılmak zor gelebilir

Anneden ayrılma sorunları, okula yeni başlayan çocuklarda sıklıkla görülen kaygı göstergeleridir. Çocuğun anneden ilk ayrı kalma deneyimi okul başlangıcı olacak ise okula uyum süreci uzun sürebilir. Bu nedenle, okula başlamadan önce küçük çocukların anneden kısa süreli ayrılmaları yaşamasına fırsat verilmesi önemlidir.



Kulak enfeksiyonunda “akıllı” tespit

Çocuklarda kulak enfeksiyonlarını tespit edebilen ilk akıllı telefon uygulaması geliştirildi. Uygulamanın başarısı yüzde 85'e ulaşıyor.

Kulak enfeksiyonunun belirtilerini fark etmek oldukça güç. Hele henüz iletişim kuramayan küçük çocuklarda daha da zorlaşıyor. Aileler bu durumlarda daha çok çocuğun huysuzlanmasından ve uyuyamamasından şüpheleniyor. İşte bu alanda Washington Üniversitesi'nden Doç. Dr. Shyam Gollakota ve PhD öğrencisi Justin Chan, hem çocuklarda hem yetişkinlerde kolaylıkla kullanılabilen bir mobil uygulama geliştirdi.

Nasıl çalışıyor?

Uygulamanın çalışma prensibi çok basit. Telefonun altında bulunan hoparlörle işliyor. Ses aldığımız ve ses verdiğimiz bu

kısmı, koni şeklindeki bir kağıt ile kulağa yerleştirdiğimizde uygulama çalışmaya başlıyor. Koni çocuğun ya da yetişkinin dış kulağının üstüne konuluyor. Sonra telefondan çıkan sesle ses dalgalarına dayalı orta kulakta sıvı tespiti yapılıyor ve duyma oranı tespit edilerek analiz ediliyor. Dedektör benzeri çalışan bu uygulama sayesinde, kulağın içinde enfeksiyon olup olmadığı saptanıyor.

Orta kulaktaki enfeksiyonları tespit ediyor

Bu sistem özellikle çocuklarda çok yaygın şekilde görülen ve ebeveynlerin çocuk doktorlarına yaptığı ziyaretlerin

çoğundan sorumlu olan orta kulak enfeksiyonlarını hedef alıyor. Orta kulak enfeksiyonu, kulak zarının arkasındaki alanda sıvı birikmesine neden oluyor. Ancak bazı durumlarda enfeksiyon tespit edilemeyebiliyor ve işitme sorunları dahil birçok soruna yol açıyor.

Başarı oranı yüzde 85

Shyam Gollakota ve Justin Chan, bu icatlarını yaşları 18 aylık ile 17 yaş arasında değişen 53 çocuk üzerinde denedi. Algoritma yüzde 85 doğru çalıştı ve hatta yaşı küçük çocuklarda bu oran yüzde 95'e kadar çıktı.

Yeni başlayanlar için trekking



Giyisi seçimi

Rahat, hareketlerinizi kısıtlamayacak ve çabuk kuruyabilecek giysiler tercih edin. Ayakkabı tercihinizi kalın tabanlı, bileğinizi saran, su geçirmeyen modellerden yana kullanın. Her durumda yağmurluğunuzu, şapkanızı ve güneş gözlüğünüzü yanınıza alın.

Sırt çantası hazırlığı

Su matarası, sağlıklı bir atıştırmalık, yemek molaları için kumanya (sandviç, içecek, meyve), ıslak mendil, ilk yardım seti, çöpleriniz için poşet, yedek giysi, acil durumlar için düdük... Bunlar sırt çantanızın demirbaşları!

Mevsim tercihi

Trekking dört mevsim yapabileceğiniz bir spor dalı. Bununla birlikte trekking'e başlamak için en uygun mevsimler ilkbahar ve sonbahar... Neden mi? Çünkü yaz sıcakları bunaltırken, kış şartları zorlayıcı olabilir.

İletişim olanağı

Doğa sporları yapılan çoğu yerde cep telefonları kapsama alanı dışında olsa da, yerleşim alanlarına yakın yerlerde fayda sağlar. Siz "nasılsa çekmez" demeyin, yine de yanınızda bulundurun!

Denge kolaylığı

Baton özellikle yüksek eğimli yerlerde yürüyüşünüzü dengelemeye yarar. Böylece kayma riskiniz azalır.



İlk trekking deneyiminizde...

- Acentaların ya da güvenilir yürüyüş gruplarının düzenlediği turlara katılın.
- Gruptan ayrılmayın. Rehberinize kulak verin.
- Doğaya saygılı olun. Arkanızda çöp bırakmayın.



SOFRALARIN
VAZGEÇİLMEZİ
İLLAKİ
LOKUM KÖFTE





SOFRALARIN
VAZGEÇİLMEZİ
İLLAKİ
TEKİRDAĞ KÖFTE



PINAR



[pinarlezzetfikirleri](#)