

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2021-02

KİRAZ

HAYATI KOLAYLAŞTIRAN PRATİK BİLGİLER

YENİ TREND: YEŞİL ETİKET

YEDİKLERİMİZ TEMİZ Mİ?

AROMATİK OTLAR

KETOJENİK Mİ? BİTKİSEL Mİ?

SON BUZUL ERİYİNCE NE OLACAK?



PINAR HİNDİ SPOR SONRASI PEKİYİ



PINAR



Bilinçli Tüketici Olmak ve Gıda Tüketimi

Dünyamız küresel büyük bir köy. Dünyanın bize sunduğu pek çok kaynak için sürdürülebilirlik konusu uzun yıllardır ajandamızda. Birey, toplum, kurumlar ve ülkeler olarak bu konuda bilinçli çalışmalar yapılmakta. Pandemi ile sağlık, güvenlik, refah seviyesinin önemini, doğayı korumanın önemini kısacası hayatımızı etkileyen ve değiştiren tüm olguların farkındalığını yaşıyoruz. Bugün dünyada sağlıklı toplumlar için gıdanın ve gıda fiyatlarının önemini bilincindeyiz.

Dünyamızda Çin'in tahıl ve soya fasülyesi iştahının kabarması, Brezilya'da yaşanan şiddetli kuraklık, biodizel kullanım için bitkisel yağ talebinin artması her ne kadar bizi ilgilendirmeyen konularmış gibi dursa da, dünyanın bir ucundaki kelebeğin kanatlarını çırpması hepimizi derinden etkiliyor. Dünyamız, ülkemiz her gün yeni bir gündem sarmalında. Global dünyada olan biteni izlemek, olaylara göre strateji üretmek ve geleceği tahmin etmek oldukça önemli hale geliyor.

Küresel gıda fiyatları son 10 yılın en büyük sıçramalarını yaşamakta. Tarımsal emtia fiyatlarında yaşanan ortalama %40 artış yeni küresel sıkıntıları ve tabii ki fiyat dengelerini ve satın alma gücünü doğrudan etkiliyor. Özellikle ithalata dayalı ülke ekonomilerinde zorlu dönemlerden geçileceği görülüyor.

Aşının yaygınlaşması ve yaz aylarının gelmesiyle toplumlar doğal olarak açık mekanlarda daha çok zaman geçirmekte. Karantina uygulamalarının azaltılması veya kaldırılması ile birlikte dışarıda yeme alışkanlıklarına geri dönülmesinin beraberinde fiyat değişimleri yaşandığını görüyoruz. Petrol fiyatlarındaki artış, işçilik, nakliyede yaşanan dar boğazlar maliyetlerin yükselmesine ve fiyat artışına neden olmaktadır.

Pandemi ekonomik anlamda pek çok kişiyi, kurumu, toplumları zora sokmuş ve dünyamız pandeminin yanı sıra ekonomik bir darboğazla da mücadele içine girmiştir. Toplumlarda ekonomik verileri toplumsal gerçeklerden soyutlamak maalesef mümkün olamıyor. Bu dönemde ekonomik zorluklar, artan işsizlik, gelir kayıpları mücadele edilen ana konular arasında.

Atacağımız küçük adımların pozitif sonuçlara sebep olacağına inanıyorum. Gıda tasarrufuyla işe başlamanın gerektiğini düşünüyorum. Gıda tasarrufu ve bilinçli tüketici için de kemikleşmiş alışkanlıklarıyla hareket eden üst yaş grupları kadar çocuklarla da ilerlemenin doğru olacağına inanıyorum.

Mc Kinsey'nin bir araştırmasından etkilendiğim istatistiklere dikkatinizi çekerek dünyamız ile ilgili bir bilgiyi paylaşmak istiyorum. Çocukların dünyanın neresinde yaşıyor olursa olsun damak zevki her yerde aynı. Evrensel çocuk dilini kullanan bu araştırma çocuk hafızasına yerleşsin diye sevmedikleri yiyecekler üzerinden gıda tasarrufunun önemine değiniyor; İsrافی önlemek ve küçük de olsa bireyler, toplumlar ve kurumlar olarak adımlar atmak hepimizin görevi.

Güzel yaşamak için önce bilinçlenmek, israfı önlemek, yeteri kadar tüketmek ve doğaya, yaşadığımız dünyaya saygı duymakla işe başlayalım. Hepimizin katkı sağlayabileceğine inanıyorum. Sevgi ve sağlıkla 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 Gökaliler,
Berna Toksöz,
Yaprak Özer, Aynıl Çolakoğlu

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

indeks:

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

YIL 2021 - SAYI 16
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Kiraz

Rengine vurulduysanız
bir de sağlığa faydalarını dinleyin...

Cildi koruyor,
yaşlanma
belirtilerini
geciktiriyor.

C vitamini
açısından
zengin. Yağ,
kolesterol
veya sodyum
içermiyor.

Fosfor içeriği
sinir sistemini
güçlendiriyor.

Güçlü bir
antioksidan ve
antiinflamatuvar
kaynağı.

Kalsiyum, potasyum magnezyum
içeriği ile kemik sağlığı için önemli.

Lif ve potasyum zengini,
sindirim sisteminin dostu.
Sapları ödem söktürücü.

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 | KIRAZ |
| 4 Kısa Kısa... | BUNLAR HER GÜN YENECEK ATLAMAK YOK |
| 6 Kısa Kısa... | MUHTEŞEM EŞLEŞTİRME |
| 8 Kısa Kısa... | PRATİK BİLGİLER... PÜF NOKTALARI |
| 10 Diyet... | BİRİ BENİ DURDURSUN |
| 11 Diyet... | 4 EFSANE DAHA BOŞA ÇIKTI |
| 12 Diyet... | KETOJENİK Mİ? BİTKİSEL Mİ? |
| 13 Diyet... | ARTIK DİYET YAPMAYIN |
| 14 Evcil Destlar | KÖPEĞİM KAŞINIYOR, NE YAPACAĞIM? |
| 15 Evcil Destlar | SİZİNKİSİ NASIL SEVİYOR? |
| 16 Raporaj | GEN DÜZELTİLEBİLİR |
| 18 Sağlık | KAN ŞEKERİNİ DENGEMENŞN 5 YOLU |
| 19 Sağlık | HAMİLELİK DÖNEMİNDE DİŞ SAĞLIĞI |
| 20 Sağlık | BESİN ALERJİSİ GİZEMİ |
| 21 Sağlık | YEDİKLERİMİZ TEMİZ Mİ? |
| 22 Sağlık | BAĞIRSAK FALI |
| 23 Sağlık | GAZIM VAR PATLAYACAĞIM |
| 24 Raporaj | DRONE'LA TOHUM EKEN GİRİŞİMCİ |
| 24 Yemek Defteri | ALARA OZANER'DEN DOĞAÇLAMA TARİFLER |
| 34 Yemek Defteri | HAFİF TATLILAR |
| 36 Yemek Defteri | KAHVENİN YANINA İYİ GİDER |
| 38 Yemek Defteri | AROMATİK OTLAR |
| 40 Yemek Defteri | ANANASLI TARİFLER |
| 42 Raporaj | KUŞKONMAZ KRALİÇESİ |
| 44 Sanat Rubun Gıdası | CENGİZ YATAĞAN |
| 46 Sanat Rubun Gıdası | İMKANSIZ EVE DÖNÜŞ |
| 48 Sanat Rubun Gıdası | HAYALLERİNİN PEŞİNDE ESRA ÜNER |
| 49 Sanat Rubun Gıdası | FAİK PSHA SUITES |
| 50 Raporaj | YENİ TREND YEŞİL ETİKET |
| 52 Yaşamın İçinden | KIYAMET SÖRFÜ |
| 53 Yaşamın İçinden | APOPHENIA NEDİR? |
| 54 Yaşamın İçinden | TEDDY BEAR HİKAYESİ |
| 56 Raporaj | SON BUZUL ERİYİNCE NE OLACAK? |
| 58 Spor | BURPEE NEDİR? |
| 60 Spor | YAŞLANMAYLA MÜCADELENİN YOLU SPOR |
| 62 Kişisel Bakım | HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI NASIL KULLANILIR? |
| 63 Kişisel Bakım | YÜZ YIKAMAYI BİLİYOR MUSUNUZ? |
| 64 Yaşamın İçinden | OKUDUKLARIMI HATIRLAMAK İSTİYORUM |

Kısa Kısa...

Bunlar Her Gün Yenecek, Atlamak Yok

Beslenme sağlıklı yaşamın temelini oluşturuyor. Yaşa ve metabolizmaya bağlı olarak, sağlıklı ve dengeli beslenirken ileri yaşlara kadar vücudumuz alarm vermeden rahat bir hayat sürebiliriz. Peki, neler yemeliyiz? İşte her gün tüketilmesi gereken besinlerin bir listesi!

1-Meyve

Araştırmalar, yeterince meyve yememenin hastalıkları önlemede en büyük başarıya sahip faktörlerden biri olduğunu tespit etti. Basitçe açıklayacak olursak, bu durum meyvelerin rengiyle ilintili. En yüksek antioksidan özelliklere sahip meyveler baharatlardan sonra ikinci sırada.



2. Baklagiller

Dünyanın her yerindeki popülasyonlardan bireylerin diyetleri üzerine yapılan araştırmalar, baklagillerin yaşlı insanlarda hayatta kalmanın en önemli belirleyicilerinden biri olduğunu işaret ediyor. Türüne bakılmaksızın, baklagil alımının, her 20 gram fasulye için ölüm riskinde yüzde 8'lik bir azalmayla daha uzun bir ömürle doğrudan ilişkili tek gıda faktörü olduğu bulundu.



3. Kuruyemiş

Her gün sadece bir avuç kuruyemiş yemek, yalnızca kalp hastalığı ve diyabet gibi kronik hastalık riskinin önemli ölçüde azaltılmakla kalmıyor. Aynı zamanda kuruyemişlerin vücuttaki oksidasyon, kan şekeri seviyesi ve LDL'yi düşürdüğü de biliniyor.



4. Tohumlar

Tohumlar, mükemmel lif ve omega-3 yağ kaynakları ve çoğu yemeğe eklenebilirler. Özellikle Chia tohumlarının, yemekle birlikte veya yemekten hemen sonra tüketildiğinde kan şekeri seviyelerini hafiflettiği ve ayrıca kandaki iltihaplı kimyasalların seviyelerini düşürmeye yardımcı olduğu biliniyor.



5. Hurma

Hurma, yüzde 80 oranıyla, gezegendeki en yüksek şekerli yiyeceklerden biri. Yüksek şeker içeriğine rağmen, glisemik indekste şaşırtıcı derecede düşük puan alıyor. Bu da kan şekeri seviyeleri üzerinde dramatik bir etkiye sahip olmadığını, ayrıca trigliserid ve antioksidan stres seviyelerini iyileştirdiklerini gösteriyor.



6. Turpgiller

Turpgiller, sülforafan bileşene sahip. Bu da beynimizi ve görme yeteneğimizi korumaya yardımcı oluyor.



7. Tam Tahıllar

Günlük tam tahıl porsiyonları, bağırsak florasının korunmasına yardımcı oluyor. Bu, lif kolonda parçalandığında ve bir çeşit zincirleme reaksiyon başlattığında, kan dolaşımına çok sayıda faydalı madde salıyor.



8. Baharatlar

Araştırmalar, biberiye veya zencefil gibi baharatların ve şifalı otların diyetimize dahil edilmesinin DNA hasarını yaklaşık yüzde 25 azaltabileceğini gösteriyor.



9. Yeşil yapraklı bitkiler

Daha yüksek miktarlarda yeşil yapraklı bitki tüketen bireylerde beyindeki yaşlanma sürecinin yavaşladığını gösteren araştırmalar var. Yaşlandıkça beyne giden kan akışının önemli ölçüde düşmesi kan damarlarımızın da genişlemesini engelliyor. Bu nedenle, ıspanak ve pazı gibi nitrat açısından zengin sebzelerin günlük tüketimi, bunama ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların önlenmesine destek oluyor.



50 farklı ülkedeki 500 araştırmacı tarafından 2010'da gerçekleştirilen Küresel Hastalık Yükü Çalışması, hastalıklarda beslenmenin önemini ortaya koydu. Yapılan çalışmaların ışığında sizin için bir besin listesi hazırladık!

Muhteşem Eşleştirme

Bu yazıda salatalarınızda, meyve salatalarınızda, soğuk içeceklerinizde ya da ferahlatıcı tatlı atıştırmalıklarınızda uygulayabileceğiniz meyve, sebze, baharat ve taze ot eşleştirmelerini bulacaksınız.

Tat, aroma ve kokularıyla birbirleriyle harika uyum yakalayan bu eşleştirmeleri aklınızın bir köşesinde tutmanızda fayda var, zira mutfaktaki sınırsız yaratıcılık alanınızda güzel bir ipucu haritası olabilir.

Mesela, aşağıdaki eşleştirmelerden örnek olarak yapacağınız bir limonata bile normal bir limonatadan çok daha farklı bir noktaya gelecektir, tek yapmanız gereken içine biraz yaban mersini ve üzerine biraz lavanta koymanız...

Yazın hazırlayacağınız standart bir karpuz tabağını, frambuaz ve fesleğen ile hem tat hem görüntü olarak zenginleştirebilirsiniz. Hem misafir ağırlarken, hem kendi göz zevkiniz için hazırladığınız her ürünü, sanki bir catering firması veya restoran hazırlamışçasına özenli sunmak aslında çok basit. Sır doğanın bize sunduğu tüm nimetlerle, yapacağınız asıl ürüne biraz renk, zenginlik ve ahenk katmak. Eğer mutfakta vakit geçirmeyi sevenlerdenseniz, oyun alanınızda bakış açınızı daha geniş tutarak imrendiğiniz sofraları siz de kurabilirsiniz!

Güzel Eşleşiyorlar:

- Limon-Salatalık-Nane
- Çilek-Fesleğen-Salatalık
- Frambuaz-Misket Limonu-Nane
- Karpuz-Frambuaz-Fesleğen
- Yaban Mersini-Limon-Lavanta
- Mango-Hindistan Cevizi-Çarkıfelek Meyvesi
- Yeşil Elma-Frambuaz-Biberiye
- Ananas-Salatalık-Nane
- Portakal-Tarçın-Karanfil
- Mango- Ananas- Nane



Fesleğene yakışabilecek meyveler:

- Şeftali
- Kayısı
- Yaban Mersini
- İncir
- Mürdüm Eriği



Kekik ile yakışıyor:

- Şeftali
- Kiraz
- İncir
- Kavun



Naneye iyi gidiyor:

- Limon
- Kırmızı Orman Meyveleri (Böğürtlen, Frambuaz, Yaban Mersini vb)
- Kavun
- Mango



Bazılarının bayıldığı bazılarının da asla tüketemediği kişnişi sevenlerdenseniz yanına yakışabilecek meyveler:

- Mango
- Kavun

Yüzlercesi içinden derlediğimiz bu eşleştirmeler mutfaklarınıza ilham olsun...



Trekkinge yeni başlayanlar için..

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 bunalırken, 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 deneyiminde...

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



Limon ve lime arasında ne fark var?

Dışarıdan bakıldığında rengi dışında aralarında bir fark görünmese de içerdikleri vitamin ve mineraller açısından farklar mevcut.

- Limon 53 mg, lime ise 29 mg vitamin içerir.
- Lime yani misket limonu, limona göre daha düşük pH değerine sahiptir, bu durum limona göre daha asitli olması anlamına gelir.
- Limona göre daha acı bir tada sahip olan lime, ayrıca daha fazla karbonhidrat ve daha az protein içerir.
- Limon ise misket limonuna göre bünyesinde daha yüksek şeker barındırır.
- Lime limona göre daha fazla A vitamini ve kalsiyum içerir.
- Limon ise potasyum ve folik asit bakımından lime'ye göre daha zengindir.
- Asidik olmalarına rağmen insan sağlığı için faydalı olan lime ve limon, özellikle A, B, C, E vitaminleri bakımından oldukça zengindir. Kalsiyum, demir, potasyum içerikleriyle soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır.

Ekşi, buruk ve sağlıklı:

Sumak

Antioksidan özellikte

Baharatlar arasında güçlü antioksidan özelliğiyle öne çıkan sumak, vücuttaki serbest radikallerle savaşmaya yardımcıdır. Kalp damar sağlığını korur.

C vitamini zengini

Bağışıklık sistemini güçlendiren C vitamini sumakta bolca bulunur. Ayrıca antiinflatuar özelliğe grip, nezle ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı vücut direncini artırır.

Kolesterolü ve kan şekerini düzenlemeye yardımcı

Düzenli sumak tüketimi kan şekerini regülasyonunu düzenlemeye destek olmasının yanı sıra ayrıca kan kolesterol düzeylerinde olumlu etki yapıyor.

Enfeksiyonlara karşı koruyucu

Yapılan araştırmalar sumağın antibakteriyel gücünün enfeksiyon hastalıklarının iyileşmesinde destek sağladığını gösteriyor.

Sumak çayı

Kronik bir rahatsızlığı olmayanların ve elbette aşırı olmamak kaydıyla (malum her şeyin fazlası zarar) sumak çayı tüketmesi boğaz ağrısı ve öksürük şikayetlerini azaltmaya yardımcı oluyor. Sumak çayını hazırlamak için yaklaşık 1 tatlı kaşığı sumağı 1 su bardağı suyla karıştırıp 3-4 dakika kaynatın, sonra süzerek içebilirsiniz.

Yoğurtla iyi gider

Bir kase yoğurdun içine biraz sumak ve isterseniz ezilmiş sarımsak ekleyerek dip sos olarak kullanabilir, et yemeklerinin yanında servis edebilirsiniz.

Yoğurt yiyin; bu sefer saçınız için...

Yoğurt ve sütün içinde bulunan proteinler saç için son derece faydalı. Düzenli olarak tüketileceğiniz yoğurt ve süt, saçlarınıza ihtiyacı olan protein ve kalsiyumu sağlar. Ayrıca pek çok saç bakım ürünüde de kullanılan pantotenik asit yani diğer adıyla B5 vitamini yoğurt ve sütte bulunan faydalı vitaminlerdendir.



Biri Beni Durdursun

Atıştırma takıntınızın üzerinden gelmek için “Biri beni durdursun!” diyorsanız, işte size üç basit ipucu!

Kolay doyabilen birisi değilseniz, yedikten en fazla bir saat sonra mutfağa dönüyor ve gün içinde sürekli atıştırıyorsanız, iradeniz bunu durdurmak için her zaman yeterli olmayacaktır.

İşte çözümler!

1. Biraz daha yağ

Doyduğunuzda, vücudunuza sinyal veren yağlar ve protein salgılayan hormonlar var. Hormonlarınızı yiyeceklerinizle yönetebilirsiniz. Öğünlerinizi kaliteli yağlarla doldurmaya başlayın. Salatalarınıza bol miktarda zeytinyağı koyun. Omlletlerinize daha büyük parça peynirler ve daha çok zeytin ekleyin. Bunları denemek sizlere tatmin edici sonuçlar verecek ve yemek yediğinizde tok kalacaksınız.

2. Daha fazla protein

Çoğumuz yeterince protein almıyoruz. Genel kural, günde kilogram olarak kilonuzun 0,8–1 gram katı kadar protein almaktır. Yani 70 kg bir kişi için günlük protein ihtiyacı ortalama 56–70 gram olur. Sporcular ya da ağır egzersiz yapanlarda bu oran biraz daha fazladır.

3. Karbonhidratlar düşman değil

Makarna da karbonhidrattır kabak da ama kesinlikle aynı şey değiller. Rafine karbonhidratlar, hiç lif sağlamadıkları için sizi yemekten sonra acıktırır ve yorgun hissettirirler. Pek çok insanın yeni bir sağlıklı beslenme rutinine geçince yaptığı ilk şey, karbonhidratları kesmektir. Elbette makarna ve ekmeği azaltabiliriz ama fasulye ve mercimek gibi rafine edilmemiş karbonhidratların tamamen ortadan kaldırılması sağlıksız sonuçlar verir. Kalori ihtiyacı hissetmeye başlıyorsunuz ki bu da temelde yarı açlıktır. Vücudunuza sağladıkları faydalardan mahrum kalırsınız. Sürekli kalori hesabı yapmaktan yorulur ve sıkılırsınız.

Yemekler eğlenceli olmalıdır, bir angarya değil. Yediklerinizin tokluğunuzu nasıl etkilediğini, doyma hissinin bir sonraki yemeği düşmenizi engellediğini, kan şekeri seviyenizin düşmesi gibi endişeleriniz kalmadığını görmek, hayatınızı değiştirecektir.

Açılım!

Sürekli aç hissetmek can sıkıcıdır. Sağlıklı olmak için, günde altı küçük porsiyon yenmesi gerektiği fikri popülaritesini kaybetti. Sık yemenin, aslında açlığı ve yemek yeme arzusunu artırabileceğini gösteren klinik çalışmalar yayınlandı.



Beslenme hakkında, son on yılda ortaya çıkan ve artık tarih olan dört efsanesi sizin için derledik...

1. “Sık Yeme Metabolizmayı Hızlandırır”

Birçok diyetle hala yaygın olan sık ve az yemenin, günde üç öğün tüketmekten daha fazla kilo kaybına neden olacağına dair teorinin ne zaman ortaya atıldığı bilinmiyor. Tersine, güncel araştırmalar, beslenme sıklığı ile obezite arasında bir korelasyon olduğunu gösteriyor. Examine.com’da yayımlanan bir araştırmada kaloriyi sabit tutarken yeme sıklığını değiştiren iki grup denek olarak yer aldı. Sonuçta metabolik hızda farklılık ya da kilo kaybında herhangi bir değişiklik olmadığı görüldü. Çünkü metabolik hız, yeme sıklığına göre değil kaloriye bağlı olarak düşer.

2. “Elma Sirkesi Metabolizmayı Hızlandırır”

Elma sirkesi kullanmanın, metabolizmayı hızlandırdığını gösteren hiçbir kanıt bulunmuyor. Diğer taraftan yağ kaybına yardımcı olabileceğine dair sınırlı kanıtlar da bulunuyor. 39 denekle 12 hafta boyunca yapılan bir araştırmaya göre elma sirkesi içenler, içmeyenlere göre daha fazla kilo verdiler. Harvard Health’e göre sirke tüketimi, kısa sürede bir miktar kilo vermek için etkili olsa da uzun vadeli bir yol olarak ikna edici kabul edilmiyor. Öte yandan kilo kaybının sebebi metabolizmayı hızlandırması değil, büyük ihtimalle bağırsak florasını güçlendirerek sindirimi kolaylaştırması.

3. “Yağ Yakımı İçin Yatmadan Önce Yemek Yemeyin”

Geç saatte yemek yemenin “kötü” olduğu ve yağ yakmayı önleyeceği savını çürüten araştırmalar var. 2018’de yapılan bir araştırmaya göre, yatmadan yaklaşık 30 dakika önce 30 gram protein tüketen insanlar, metabolizmalarını hızlandırdı

ve ertesi sabah daha az acıktılar. Atıştırmaya ihtiyacınız varsa, yiyin. Önemli olan ne yediğiniz ve aldığınız kalorisinin miktarıdır. Tabii tıka basa yemeyin. Bu durum reflü gibi farklı sorunlara yol açabilir.

4. “Kilo Kaybını Arttırmak İçin Negatif Kalorili Yiyecekler Tüketin”

Vücudun, sindirmek için ihtiyaç duyduğundan daha az kaloriye sahip olan yiyecekler, negatif kalorili olarak adlandırılır. Bilim bu yiyeceklerin var olmadığını söylüyor. Examine.com’da paylaşılan bir deneyde, ortalama yaşı 23 olan 15 sağlıklı kadının, 100 g kereviz tüketmeden önce ve sonra metabolizma hızları ölçüldü. Kerevizin sağladığı 16 kcal’den sadece 2.24 kcal emildi. Kereviz, negatif kalorili bir gıda olmasa da yüksek su ve lif içeriği sayesinde kilo vermeye ve kilo korumaya yardımcı bir besin olabilir. Bu yiyecekler yüksek su içeriğine sahip olduklarından oldukça doyurucular.

Son olarak:

Bu efsaneler, buzdağının sadece zirvesi ancak en sık duyulanları. Keşke “yağ yakmak için bunlar yeterli” diyebilsek. Her teorinin bedenimize iyi gelen tarafları olabilir. İdeal olanı dengeli ve doğru beslenme; protein, meyve, sebze ve tam tahılları kararında tüketmek. İnanın, işe yarıyor.

Kaynak: <https://medium.com>



Ketojenik mi? Bitkisel mi?

Vejetaryen beslenme mi, keto mu; vegan beslenme mi, düşük karbonhidrat mı? Beslenme savaşları üzeri yapılan araştırmalar ilginç sonuçlar ortaya koyuyor.

Beslenme şekilleri üzerine yapılan çalışmalardan birinde 20 yetişkin, 28 gün boyunca, 2 farklı beslenme gruplarına ayrıldı. İki farklı beslenme modeli, isteğe bağlı ve dönüşümlü olarak uygulandı. Bir gruptaki katılımcılar düşük yağlı, bitkisel bazlı diyet ile beslenirken; diğer gruptaki katılımcılar düşük karbonhidratlı, ketojenik diyet ile beslendi. Katılımcılara, ihtiyaçlarından çok daha fazla yiyecek sunuldu ve istediklerini seçerek yemeleri, ayrıca kilo vermeye veya başka bir şey yapmaya çalışmamaları, sadece normal davranmaları söylendi. Parametreler ölçülürken birincil sonuç, katılımcıların kaç kalori aldığı oldu. Bitkisel diyet modeli ile beslenen katılımcıların ortalama 700 kalori daha az tükettiği görüldü. Bunun nedeni az yağlı diyetin enerji yoğunluğunun çok daha düşük, keto diyetinde alınan kalorininse daha yüksek olmasıydı.

Az yağlı diyetle daha çok mu kilo verdiler?

Garip bir şekilde hayır. Aslında, düşük karbonhidrat diyeti uygulayan kişiler daha fazla kilo verdiler. Karbonhidrat olmadan, glikojen depoları parçalanıp su salarlar ve idrarla

vücuttan atılırlar. Karbonhidratlar, yağ birikimine yol açan insülin salgılanmasını artırır ve bizi yemek yeme, insülin salgılama ve daha fazla yemek yeme kısır döngüsüne hapsederek obeziteye yol açarlar.

Ancak ketojen diyetle beslenen katılımcıların kilo kayıplarının çoğunlukla kas kütesinden olduğu gözlemlendi ki, bu da daha yüksek protein alımı olduğu düşünöldüğünde, garip bir sonuçtu. Düşük yağlı gruptaki daha hafif kilo kaybı, çoğunlukla yağ kütesindeki kayıptan kaynaklanıyordu. Düşük karbonhidratlı keto diyet modelini seçenlerin, ideal bir şekilde zayıflayamadıkları, çünkü kilo kayıplarının, yağ dokusunda daha az gerçekteştiği görüldü.

Diyetler arasında çok belirgin bir kilo kaybı farkı olmadığı da görüldü. Ancak, diyetin sadece toplam kaç kilo verdirdiği değil, verilen kilonun nereden gittiği de önemli. Düşük yağlı, bitkisel temelli diyetler ile kaybedilen kilonun yağdan oluşu, bu diyet modelinin kilo vermek için daha sağlıklı bir yöntem olduğunu gösteriyor.

Artık Diyet Yapmayın Yanlış okumadınız!

Dr. Nick Fuller, her geçen gün yenisi eklenen diyet alternatiflerinin beklentileri karşılamadığını hatta obeziteyi tetiklediğini vurgulayarak önerilerini aktarıyor.

Avustralya'da obezite araştırmalarının en önemli isimlerinden Dr. Nick Fuller, "Interval Weight Loss: How to trick your body into losing weight the scientific way – one month at a time" kitabında, nasıl 'diyet' kelimesinin içinin boşaltıldığını sorguluyor ve sağlıklı kilo vermek isteyenlere işe yarayacak bilimsel ipuçları veriyor.

"Bir daha asla diyet yapmamalıyız, hatta bu kelimeyi bile kullanmayalım" diyor Dr. Fuller, yüzlerce obezite hastasının molalı kilo verme yaklaşımını kullanarak nasıl vücutlarını kandırdıklarını anlatıyor. "Dukan diyetinden alkali diyetine pek

çok farklı diyet yöntemi yıllar içinde denendi. 80'ler sonrası pek çok diyet icat edildi ama aynı süreçte dünyada obezite 3 katına çıktı" diyor Dr. Fuller, her başarısız diyet sonrası yeni denemede vücut için kilo vermenin giderek zorlaştığına vurgu yapıyor. "Benim yaklaşımında hedef, kilonun az bir kısmını vermek ve bir mola almak. Böylece vücut bir sonraki kilo verişine kadar yeni kilosuna alışıyor" diyor Dr. Fuller, bu sayede uzun süren rejimlerde vücudun direnç dönemine girmesinden ya da savunmaya geçmesinden hedef kiloya inene kadar alışa alışa kilo vermenin mümkün olduğunu aktarıyor.



Dr. Fuller yoğun iş temposunda kolayca uygulanabilecek 5 ipucu veriyor:

- Düzenli tartıya çıkın ama yediğiniz kalorileri saymayın.
- Günde 5 öğün yiyin, öğün atlamayın.
- Yemeğinizi masada yiyin.
- Kilo verirken de dışarda yemek yemekten keyif alın. Arada kendinizi şımartabileceğinizi unutmayın.
- Sadece sebze yemeyin... Karbonhidrat da yiyebilirsiniz yağ da...



Köpeğim kaşınıyor! Ne yapacağım?

Veterinere her altı ziyaretten biri, köpeklerde cilt problemi olduğu şüphesiyle yapılıyor. Kaşıntıları çevresel faktörler, alerjiler, zararlı böcekler, parazitler, beslenmeleri ve daha fazlasından kaynaklanabilir.

Semptomlar

Bu semptomların en yaygını, aşırı kaşıntı. Bölgesel ya da genel olabilir. Eğer cildinde kaşıntı nedeniyle kızarıklık, hassaslık ve yaralar oluştuğunu fark ederseniz, muhtemelen bir sorun vardır. Tabii canı sıkılmıyorsa! Can sıkıntısı, sahibinden ilgi eksikliği, içinde biriken ve atamadığı aşırı enerji gibi faktörler onu gerebilir ve bu da kendini kaşımaya sebep olabilir. Burnu çok akıyor, gözlerinden alışılmadık miktarda yaş geliyor, öksürüyor, zor ve hırıltılı nefes alıyorsa alerjisi olabilir. Patilerini dişleyip yalaması bile alerjik belirtilerden biri olabilir.

En yaygın alerjenler

- Pire dermatiti (Alerjik deri iltihabı)
- Besinler
- Çevre faktörleri

Kedi ve köpek sahiplerinin çoğu, parazitlerin tehlikelerini bilir. Bit ve pire gibi parazitler, kaşıntıya sebep olurlar. Köpeğinizin pire salyasına alerjik ise, bu dermatiti tetikleyebilir. Onda pire olup olmadığını öğrenmek istiyorsanız, ilk yapacağınız şey dikkatle gözlemlenmelidir. Eğer kuyruk diplerini, kulak arkaalarını kaşıyor ve bu bölgelerde küçük kırmızı ısırtıklar, iltihaplı yaralar görüyorsanız, pirenmiştir.

Yiyecek alerjisi durumunda, patilerini ısırıp yalamaya ve kulaklarının arkaalarını kaşımaya çalışırlar. Mamalarını yemiyor,

sık sık kusuyor ve bağırsak fonksiyonları da düzensizse, yediklerine alerjileri olabilir.

Eğer alerjik belirtiler sadece belirli mevsimlerde görülüyor; gıda alerjisinde olduğu gibi patilerini, kulaklarını kaşıyıp bazı uzuvlarını ısırıp çalışıyorlarsa da polen, toz, küf veya diğer çevresel faktörlere alerjileri var demektir.

Köpeğinizin kaşıntısını nasıl azaltabilirsiniz?

Bir sorun fark ettiğinizde hemen veterinere ulaşamazsanız, evde onların rahatsızlıklarını hafifletmeyi deneyebilirsiniz. Köpeğinizin pirenildiğini düşünüyorsanız, parmaklarınızla tüylerini ayırarak onları tespit etmeye çalışın. Yere beyaz bir havlu serip, üzerinde tüylerini fırçalayarak da zıplayan pireleri keşfedebilirsiniz. Bu durumda köpeklerinizi pire şampuanıyla yıkayabilirsiniz. Bu şampuanları pet shoplar'da, marketlerde ve eczanelerde bulabilirsiniz. Semptomlar gıda alerjisine işaret ediyorsa, köpeğinizin mamasının sığır eti, glüten, tavuk, tavuk yumurtası, süt ürünleri, soya ve kuzu eti içerip içermediğini kontrol edin. Farklı malzemelere veya başka bir markaya geçerek durumda değişiklik olup olmadığını bakabilirsiniz. Nedenin çevresel olduğunu düşünüyorsanız; solunum sıkıntısı, kasıkta, ayak parmakları, bilekler veya ayak bilekleri arasında kaşıntı varsa, köpeğinizi veterinere kontrol ettirmelisiniz.

Sizinki nasıl seviyor? Rafadan mı katı mı?

Yumurta, yavru köpeklerde beyin ve göz gelişimi için çok önemli olan omega-3 içerir. Yaşlı köpeklerde bilişsel gerileme ve artrit karşı korunmaya da yardımcı olur. Yumurta içeriğindeki protein cildi ve tüyleri nemlendirir, doku ve kas hasarını onarır. Aşılarda ve çevresel toksinlerle hırpalanan köpeğinizin vücuduna, A ve B-12 vitaminlerinin sağlanmasında ve köpeğinizin bağışıklık sistemi için önemli bir savunma hattı kurulmasına yardımcı olur.

Yumurta, köpeğinizin diyetinde çiğ veya pişmiş olarak hatta kabuklarıyla kullanabileceğiniz, bir süper besin.

Ne tür yumurtayı tercih etmelisiniz?

Köpeğinizin kümes hayvanlarına alerjisi yoksa tavuk yumurtası ve alternatif olarak ördek, bildircin, kaz yumurtası verebilirsiniz. Bu alternatifler, pet shop'larda, evcil hayvanlar için besin satan marketlerde ve pazarlarda bulunabilir.

Nasıl yedirmelisiniz?

Çiğ

Köpekler, yapı itibarıyla çiğ beslenmeye uygun hayvanlardır ve gerekli hijyen önlemleri alındığı takdirde, çiğ beslenme kaynaklı bakteriyel hastalıklarla karşılaşma ihtimali sifira iner. Yumurtayı, bir kaptaki çiğ olarak tek başına, kuru mamanın üzerinde, pirinç veya baklagillerle karıştırarak verebilirsiniz. Haftada bir yumurta ile başlayıp arttırabilirsiniz. Yumurtadaki proteinler ve biyotin köpeğinizin cildinin sağlıklı olmasına ve tahrişten korunmasına yardımcı olur.

Pişmiş

Haşlanmış veya poşe yumurta, yağ olmadan pişirildiği için mide rahatsızlığını yatıştırmaya yardımcı olabilir. Bu yüzden ameliyat geçirmiş veya hastalıktan kurtulan köpeklere verilebilir. Haşlanmış yumurta, açık hava gezileri için uygun bir atıştırmalıktır. Çırpılmış ve köpekler için güvenli malzemeler içeren, çok az tuzlu çeşitler de sağlıklı seçenekler arasındadır.

Yumurta kabuğu köpeğiniz için güvenli mi?

Yumurta sarısı ve beyazı, yumurtanın tek besin kaynağı değildir. Yumurta kabukları, enzim desteği ve kemik ve kas sağlığını korumak için gerekli olan kalsiyum karbonat bakımından zengindir. Yumurta kabuğu kalsiyum takviyeleri, bir evcil hayvan dükkanından satın alınabildiği gibi evde de yapılabilir.

Ev yapımı yumurta kabuğu kalsiyum takviyesi:

- 12 yumurtanın kabuğunu iyice yıkayın ve buzdolabında saklayın.
- Herhangi bir patojen veya bakteriyi yok etmek için, kabukları kaynar suda 10 dakika pişirin. En az 4 saat kurumaya bırakın.
- Fırını önceden 95 dereceye ısıtın. Kabukları bir fırın tepsinine yayın. 10-12 dakika boyunca çıtırlaşmaya kadar pişirin.
- Soğuduklarında, toz haline gelinceye kadar bir blenderde ya da kahve değirmeninde öğütün.



İşte Gerçek Mucize:

Gen Düzeltilebilir

Türkiye’de neden akademik girişimci yok ya da çok az sayıda? En küçük örnek; neden Türkiye’den bir aşı çıkaramadık? Neden Türkiye’de patent sayısı çok çok çok düşük? Biz yeterli değil miyiz, akademisyenler mi zayıf, yoksa sistem mi? İkincisi! Neden Uğur Şahin, Türkiye’de üretmiyor ama Almanya’da üretebiliyor?

Röportaj: Yaprak Özer
Youtube/Yaprak Özer - Spotify/Yaprak Özer

İnterdisipliner alanda çalışan bir kadınla sizleri buluşturduğum için mutluyum. Dr. Sevgi Salman Ünver’in, icracı meslekleri, eğitimci, danışman, mentor ve yazar... uzmanlığına baktığımızda, biyoteknolog, biyoenformatik ve moleküler biyolog. Ünver, yıllarca sahada uzman olarak çalışmış, girişim ekosisteminin özellikle akademide, spesifik olarak da tıp, biyoloji alanlarında sermaye, yatırımcı ya da destekçiyle buluşamadığını gördüğü için birikimlerini, üniversitede bu konuda ders vererek, kitap yazarak, danışmanlık hizmeti sunarak sürdürüyor. Moleküler Biyoloji ve Genetik okumak üzere Boğaziçi Üniversitesi’ne gitmeye hak kazandığında çevresinden ... ama sen çok da akıllısın, niye tıp seçmiyorsun... diyen ve eleştirenler çok olmuş; “Tutkum; yaşamı, canlıların birbiriyle yaşamdaşlığını anlama heyecanıydı. Hep de öyle devam etti.” diyor.

Biyoteknoloji sayesinde, hastalıklarımıza çare bulabiliyor muyuz? Neden hala çocuklar sorunlarla doğuyor? Türkiye bu alanda nasıl?

Sevgi Salman Ünver: Biyoteknolojideki üretkenliğin arttığı süreç tüm dünyada da aslında 20-25 yıla dayanıyor. Özellikle de medikal biyoteknolojide. Türkiye geriden gitmekle birlikte, özellikle sağlık, ardından tarım, gıda ve çevre biyoteknolojisinden, endüstriyel biyoteknolojiden söz etmek gerekir... Biyoteknoloji, doğaya uyumlu, doğadan aldığı çözümleri, canlıların kendisini kullanarak, sürdürülebilir bir yaşam için ürüne dönüştürüyor. Biyoteknolojinin temel ve çözümü, canlının bilgisini ürün haline getirmek...

Daha önceleri çaresiz denilen birçok hastalık için bugün gen ameliyatlarından bahsediyoruz: CRISPR! Geçmiş yıllarda, genetik hastalıklarda semptomları kontrol etmekten başka çaremiz yokken, şimdi sağlıklı bireyler haline gelmesi için gen düzeltmeleri yapılabiliyor.

Dr. Sevgi Salman Ünver

Gen düzeltmesi nedir?

Sevgi Salman Ünver: Toplumun bir kesimi ne yazık ki, taşıdıkları genetik özellikler gereği, aileden aldıkları hastalıklarla doğarlar. Genetik hastalıklar için çare olan bir uygulama yoktu. CRISPR dediğimiz yöntem, anneden ya da babadan ya da anne-baba ikisinden birden gelen bozukluğu, dünyaya gelmiş bireyde hücresel düzeyde ameliyat ederek düzeltmeye dayanıyor. Embriyo değil... Embriyo uygulamaları CRISPR’da şu an için yasak... Embriyo düzeyinde yapılan çalışmalar sonraki nesilleri etkiler. Doğmadan yasak olsa da doğduktan sonra yapılabilmesi büyük bir mucize.

Mucize gerçekten...

Sevgi Salman Ünver: Müthiş, bir mucize!... Bunun yanı sıra henüz doğmadan, gebeliğin erken dönemlerinde genetik

Kalıtıl sorularımızın ne kadarını çözmeye aday acaba bu buluşlar?

Sevgi Salman Ünver: Anneden babadan geçen 20 binin üzerinde kalıtsal hastalık var. SMA bunlardan biri. Çaresi olmayan 20 bine yakın hastalık var. Bunlardan birkaçında CRISPR kolaylıkla uygulanabilir ve çare olur bir noktaya gidiyor. Bir mekanizma olsa da bozuk olan bölümü alsak sağlıklı bölümü koysak, kişiler sağlıklı yaşamlarına devam etse hayali kuruyorduk... Öncül uygulamalar vardı ama rutine sokulamadı. Nobel ödül sahibi olan iki bilim kadının buluşu, çok basit ve uygulanabilir bir mekanizma haline getirdi. Şimdi sırayla bütün hastalıklarda deniyor. Yavaş yavaş da çözümler ortaya çıkıyor hastalıklar için. En yaygın olan hastalıklardan başlayıp, en nadir olanlara doğru... Büyük olasılık ki, CRISPR gelişip çeşitlenecek uygulama

Son dönemde örnek; SMA hastaları için CRISPR gündeme geldi, embriyo düzeyinde gebelik döneminde tespit etmek mümkün. Bunlar, biyoteknoloji uygulamalarının sunduğu heyecan verici olanaklar...

testlerle bu anomalileri tespit etmek ve aileye sonlandırma ya da devam kararı için şans vermek rutinde bir uygulama örneği... Son dönemde örnek; SMA hastaları için CRISPR gündeme geldi, embriyo düzeyinde gebelik döneminde tespit etmek mümkün. Bunlar, biyoteknoloji uygulamalarının sunduğu heyecan verici olanaklar... Bunun gibi çok alan var. Örneğin, biyolojik bilgilerimizi günlük rutinimizde biosensörlerle toplayıp, hastalık riskimizi öngörebilir hale geliyoruz. Müthiş bir şey bu. Birçok biosensör ileride giyilebilir – takılabilir olacak ve biz bunlardan günlük ritmimizi ve rutinden ayrılan değişimleri saptayıp, “Burada bir alarm var” denilebilecek. Bu da yine sağlık açısından öngörülse, önceden sorunu kestirmek açısından yine biyoteknolojinin sunduğu önemli uygulamalardan biri...

maları bu genetik hastalıklarda büyük bir başarı sağlayacak.

CRISPR uygulamaları bir tek genetik hastalıklarda değil, her zaman gıda ve iyi beslenmeye, iyi bir tarım ihtiyacımız var. Dünya nüfusu artarken kaynaklarımız kısıtlı... İyi ve kaliteli beslenmek bazı teknolojik uygulamaları gerektiriyor. Bir zamanlar GDO olarak hayatımıza girdi. Riskleri ve olumsuz yanları görüldü. Kısıtlamalar geldi. CRISPR uygulamaları bir GDO değil. Dışardan bir gen getirmiyor. İyileştirerek besini doğaya uyumlu, verimli oluşturulması için bir çözüm... CRISPR bir tek sağlıkta değil, bu alanlarda da dönüşüm yaratıyor.



Söyleşinin tamamını youtube’den izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=EEdm-XYRE-Y>

Kan Şekerini Dengelemenin 6 Yolu

İnsülin genellikle negatif bir hormon olarak düşünülse de sağlığımız için aslında çok önemli ve faydalı. Peki onu kontrol altında tutmak için hangi besinleri tüketmeliyiz?

Bugün çoğu insanın kan şekere bağlı rahatsızlıklarla uğraştığı bilinen bir gerçek. Neyse ki, kan şekerini sağlıklı bir seviyede tutmaya yardımcı olan yiyecekler var. İşte bazıları:

1. Zeytinyağı

Zeytinyağı, sağlıklı yağlara çok iyi bir örnek. Omega-9 ve polifenol içeren zeytinyağı kan basıncını düşürmeye ve bağırsakları çalıştırmaya yardımcı olur. Birçok besin ile karıştırarak keyifle ama kontrollü şekilde tüketebilirsiniz.



2. Ispanak

İyi bir lif kaynağı olan ıspanak, amino asit, protein ve mineraller bakımından oldukça zengin bir besin. Temel Reis'in meşhur ıspanağı, kan basıncını düşüren kalsiyum, magnezyum ve potasyum içeriyor.



3. Brokoli

Brokoli ve karnabahar gibi sebzelerde bulunan sülforafan, glikoz üretimini azaltarak kan şekerini dengeliyor. Brokoli güçlü anti-diyabetik etkilere sahip. İçindeki sülforafanın etkisini artırmanın en iyi yolu, çiğ veya hafif buharda pişirip yemek.



4. Avokado

Avokado müthiş bir doymamış yağ ve lif kaynağı. Amino asitler, magnezyum ve potasyum bakımından zengin bir süper besin olan avokado kan şekeri seviyesi düşürmeye de destek oluyor. Şeker hastaları rahatlıkla kullanabilir.

5. Yumurta

Protein, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar içeren yumurta, obezite, prediyabet veya tip2 diyabet rahatsızlıklarında destekleyici olabilir. Günde bir büyük yumurta tüketmek, kan şekerini düzenlemeye ve insülin direncini azaltmaya yardımcı olabilir.



6. Fıstık ezmesi

Badem ve yer fıstığı gibi kuruyemişler ile yapılan fıstık ezmesi kan şekeri seviyelerini düşürmede önemli bir rol oynayabilir. Tip 2 diyabet hastalarında, kan şekerini düşürmeye yardımcı olabilir. Üstelik proteinden de oldukça zengin.



Hamilelik Döneminde Diş Sağlığı

Diş sağlığı özellikle hamilelik döneminde ayrı bir önem kazanıyor. Yaşanan sıkıntılar sadece anneyi değil, bebeği de etkiliyor.

Çoğu rutin tedavi hamilelik sırasında tamamen güvenli olsa da hamileliğin ilk üç ayı için diş tedavilerinden ve ilaçlardan kaçınılması öneriliyor. Bu yüzden diş hekiminize randevu almadan önce hamile olduğunuzu mutlaka bildirmelisiniz.

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, hamilelik döneminde diş sağlığıyla ilgili şu uyarılarda bulunuyor: Diş eti hastalığı düşük doğum ağırlığına, erken doğuma neden olabilir ve bakterilerin çocuğu etkilemesine sebep olabilir. Bir annenin sağlıklı dişleri ve diş etleri sağlıklı çocuklarla ilişkilidir.

Hormonal değişiklikler nedeniyle, bazı hamile kadınlar, diş erozyonuna neden olabilecek reflü/kusma ile sabah bulantısı yaşarlar. Bu durum, ağzınızı suyla çalkalayarak, şekersiz sakız çiğneyerek, dişlerinize bir miktar dişlerinizi fırçalayarak ve kusma durumu olursa fırçalamadan önce 30 dakika bekleyerek azaltılabilir.

Hamilelik sırasında meydana gelen hormonal değişiklikler nedeniyle hamile kadınlarda diş eti hastalığı gelişebilir. Diş eti hastalığı anne ve çocuk açısından tehlikeli olduğu için, etkilene varsan mutlaka bir diş hekimini görün. Diş eti hastalığının belirtileri arasında ağız kokusu, kırmızı (pembe yerine), hassas, şişmiş ve kanayan diş etleri bulunur.

Sigarayı bırakın!

Tütün ürünleri sadece hamile kadınları değil aynı zamanda doğmamış çocuklarını da etkiler. Amerikan Akciğer Derneği tarafından yapılan bir araştırmaya göre, tütün kullanımı periodontitis olasılığını iki katına çıkararak anneler ve bebekleri için sağlık sorunlarına yol açabilir.

Eğer planlı bir hamilelikse öncesinde diş hekimini kontrolüne gidilerek hamilelik öncesi tüm diş ve dişeti sorunlarının kontrol ve tedavisi yapılmalıdır. Eğer hamilelik sırasında dişlerle ilgili bir sorun yaşanırsa yine mutlaka bir diş hekimine giderek çözülmesini ve tedavi için en ideal dönemin 2. trimestir (3-6 ay arası) olduğunu unutulmamalı.

Tütün ürünleri sadece hamile kadınları değil doğmamış çocuklarını da etkiler.



Besin Alerjisi Gizemi

“Birisini için besin olan, diğeri için kuvvetli zehir olabilir.”

Lucretius

Son yıllarda giderek artan besin alerjisi, önemli bir problem olarak karşımıza çıkıyor. Besin alerjisinin çocuklardaki görülme sıklığı yüzde 1-10 arasında. Son 20 yıl içinde besin alerjisi nedeniyle hekime yapılan başvurularda ise üç kat artış gözleniyor.

Besin alerjisi, bağışıklık sisteminin, tehdit edici olmayan bir proteini tehlikeli olarak algılamasıyla ortaya çıkıyor. Günümüzde bilinen 170 alerjik özelliğe besin bulunuyor. Bunların en önemlileri süt, yumurta, balık, kabuklu deniz ürünleri, ağaç yemişleri, yer fıstığı, buğday ve soya fasulyesi. Bunların içindeki proteinler pişirildiğinde veya mide asidine maruz kaldığında kolayca parçalanmadığından, reaksiyona neden olma olasılıkları daha yüksek.

Modern tıp, alerjileri anlamaya 19. yüzyılda başladı İngiliz Charles Harrison Blackley, poleni saman nezlesinin nedeni olarak tanımladı ve 1906'da Avusturyalı doktor Clemens von Pirquet,

“alerji” terimini ortaya attı. 1967'de bilim insanları, bu reaksiyonların çoğundan sorumlu antikor olarak immünoglobulin E'yi (IgE) belirlediler. Bir antijen veya yabancı madde, alerjiye yatkın kişinin bünyesine girdiğinde, vücudu IgE salgılar. Bu da kimyasal reaksiyon başlatır. Kurdeşen, bulantı, mide spazmı, ishal, deride kaşıntı, nefes darlığı, göğüs ağrısı, solunum yollarında daralma ve anafilaksi bu reaksiyonlardan bazıları.

Kanıtlanmış bir tedavisi henüz yok

Besin alerjilerinde kanıtlanmış bir tedavi yöntemi bulunmuyor. Besin alerjilerinde son yıllarda oral immünoterapi ile başarı sağlanabiliyor. Henüz yolun başında olunmasına karşın gelişmeler umut verici... Diğer taraftan, hastanın alerjik olduğu besin ve ürünlerinden kaçınması reaksiyonları önlemenin şimdilik tek yolu... Aşırı dramatik bir karşılaştırma olsa da bu durum, trafik kazası ihtimaline karşı asla arabaya binmemeye benziyor.

Kan basıncındaki düşüş ve solunum yollarının daralmasıyla boğulmaya neden olabilen vücut reaksiyonu olan anafilaksi; adrenalin veya epinefrin iğnesi ile tersine çevrilebilir. Besin alerjisi, yaşayanlar ve yakınları için, günlük hayatta verilen ciddi bir savaş olarak kabul edilebilir.

Pek çok sebebi olabilir

Beslenme alışkanlıklarındaki değişimler, daha hijyenik hayatlar, sağlıklı mikrop ve parazitlere daha az maruz kalma, fazla antibiyotik kullanımı, mikrobiyomlarımızı değiştirip bağışıklık sisteminin karışması anlamına gelebilir veya alerjiye yatkınlık, genetik de olabilir.

Bilim değişiyor, bilinenler zaman içinde çürütülüyor ve yeni bilgiler ortaya çıkabiliyor. Besin alerjilerinde tanı oldukça deneyim gerektiren bir süreç. Dikkatli yürütülmeyen işlemlerin sonucunda yanlış tanı ile hastalara gereksiz diyet uygulaması ya da hayatlarının riske edilmesi söz konusu olabilir. Besin alerjilerinin tanısında iyi bir hasta-doktor iş birliği gerekiyor.

Yediklerimiz temiz mi?

Bugün tükettiğimiz pek çok gıda aslında sağlıklı değil. Üstelik sebze, meyve veya balık gibi hafif yiyecekler tükettiği için sağlıklı beslendiğini düşünen pek çok kişi esasen yanılgıya düşüyor. Raf ömrü uzasın diye işlenen gıdalar, her mevsim ve her yerde bulunabilen diye hormonla şişirilen sebze ve meyveler beslenme konusunda ne kadar doğru adımlar attığımızı düşündürüyor. Bununla birlikte karşımıza, son dönemlerin popüler olan yaklaşımlarından biri, “Temiz Yemek” hareketi çıkıyor.

Bu yaklaşım işlenmemiş gıda, meyve ve sebze, rafine edilmemiş yiyecekleri teşvik ederken bunun da her zaman çok sağlıklı olmadığı konusunda görüşler var. Bu diyet stratejisi, ağırlıklı olarak kısıtlayıcı yeme alışkanlıkları ve şeker, süt ürünleri veya glüten içeren yiyecekler gibi “sağlıksız”, “saf olmayan” veya “kiri” olarak görülen ürünleri dışlıyor. Yiyecekleri “iyi” ve “kötü” gruplar halinde karakterize ediyor ve yiyeceklerin suçluluk duygusu uyandırması gereken bir şey olduğu fikrini yaratıyor. Karbonhidratlar ve proteinler gibi belirli gıda gruplarının ihmal edilmesi, sağlık açısından olumsuz sonuçlara neden olabiliyor.

Örneğin, glüten içeren gıdalardan kaçınmak veya karbonhidratları kesmek, bağırsak kanseri, obezite, kardiyovasküler hastalık ve tip 2 diyabet riskini artırabiliyor. Yeterli bitki bazlı ikameleri planlamadan süt ürünlerini beslenme programından çıkarmak yetersiz kalsiyum alımına yol açabiliyor ve bu da kemik sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Tıbbi olarak tavsiye edilmedikçe, örneğin bir alerji nedeniyle herhangi bir yiyeceği diyetimizden çıkarmanıza gerek yok. Son yıllarda giderek yaygınlaşan ve giderek daha fazla tanınan bu davranışın sağlığı, işi ve sosyal işlevselliği bozduğu da söyleniyor.

Son dönemlerin popüler olan yaklaşımlarından biri, “Temiz Yemek” hareketi.

İyi veya Kötü... İşte Bütün Mesele...
Yapılan en son bilimsel araştırmalar, işlenmiş gıdaların daha yüksek kanser riski ile bağlantılı olduğunu ve artan obezite sorununun ana nedeni kanıtlamıyor. Bunlar yalnızca, aşırı işlenmiş gıdaları bu sağlık koşulları ile ilişkilendiren bazı temel faktörlerin olabileceğini vurguluyor. İşte bu nedenle, temiz beslenme diyetleri ve işlenmiş yiyecekler söz konusu olduğunda, hiçbir yiyeceğin doğası gereği iyi veya kötü olmadığını unutmamakta yarar var!

Bağırsak Falı;

İkinci Beynimiz, Kişiliğimizin Aynası

Vücudunuzun neredeyse insan hücreleri kadar mikrobiyal hücrelerden oluştuğunu ve bunların büyük çoğunluğunun bağırsağınızda yaşadığını biliyor muydunuz? Araştırmacılar bağırsak mikrobiyomunu davranışsal özelliklere bağlıyor.

Vücudumuzda yaşayan trilyonlarca bakteri, mantar, virüs ve parazitten oluşan mikroorganizmalara mikrobiyom deniyor. Bunlar kişiden kişiye ve zamanla, örneğin hastalık veya çocukluk gelişimi sırasında değişebilir. Bilim insanları araştırmalarıyla, bu "iç ortam" ile sindirim sistemimiz, metabolizmamız ve bağışıklık sistemimiz arasında büyüleyici bağlantılar keşfettiler. Sonuçları "Human Microbiome Journal" dergisinde yayınlanan yeni araştırmalar, bağırsak mikrobiyomunuzun kompozisyonunun kişiliğinizle ve davranışlarınızla ilişkisini gösteriyor.

Mikrobiyom çeşitliliği ve kişilik...

Oxford Üniversitesi'nde araştırmacı olan Dr. Katerina Johnson, 655 kişiden oluşan, 18 yaşından büyük, yüzde 77'si erkek, yüzde 23'ü kadın katılımcıdan alınan dışkı örneklerinde, insan bağırsağı

Beslenmeniz bağırsak mikrobiyomunu etkiliyor

Beslenmenin mikrobiyom çeşitliliğiniz üzerinde önemli bir etkisi var. Çok seçenekli beslenme alışkanlıklarına sahip insanların bağırsak mikroorganizmaları daha çeşitli ve daha düşük stres - kaygı seviyelerine sahip olduklarını gösteriyor. Aynı şekilde, lahanalar, turşular veya yoğurt gibi probiyotik yiyecekler yiyen insanlar için de geçerli.

Bununla birlikte, takviye olarak alınan probiyotikler veya prebiyotikler, daha düşük stres veya anksiyete seviyeleri ile pozitif olarak ilişkili değil. Bu durum, takviyelerin yararsız olduğu anlamına gelmiyor tabii. Meyve ve tahıl tüketimi, mikrobiyom çeşitliliği ile pozitif korelasyon gösteriyor ve karbonhidrat tüketiminin, bağırsak sağlığı için yararlı olduğuna dair önceki bulguları destekliyor.

Düşük mikrobiyom çeşitliliği ile bağlantılı anksiyete ve stres

Hem stres hem de anksiyete bağırsak mikrobiyomunun çeşitliliği ile negatif yönde ilişkili. İyi bir gece uykusu çekmekte zorlanarlarda bu çeşitlilik daha düşük olma eğiliminde. Sosyal insanlar, daha çeşitli bir mikrobiyoma sahipler. Öte yandan iş sahibi olmak, daha sağlıklı bağırsak florası ile ilişkili görünüyor.

Bağırsak florasıyla davranışların ilişkisi çift yönlü

Çalışma, insan mikrobiyomuyla kişilik özelliklerinin ilişkisini gösterirken, bağırsak florasının davranış tetikleyip tetiklemediği veya tersinin mümkün olup olmadığı sorusunu cevaplamıyor. Muhtemelen, her ikisi de...

mikrobiyomu ile davranışsal özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürüttü. Katılımcılar, çevrimiçi bir anketle beslenme, sağlık, yaşam tarzı ve davranışlarla ilgili soruları cevapladılar. Anket, insan davranışındaki bireysel farklılıkların dışadönüklük, anlaşılabilirlik, vicdanlılık, nevroz ve açıklık olduğunu varsayarak değerlendirildi. Değerlendirmeye katılımcıların genel olarak endişeli hissetme eğilimi de eklendi. Sonuçlar, bağırsak mikrobiyom çeşitliliğinin belirgin şekilde farklı ve kadınlarda önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösterdi.

Bu sonuçlar, bağırsak floranızın çeşitliliğinin karakterinizle ve belirli mikroorganizma türlerinin varlığının kişiliğinizle bağlantılı olabileceği anlamına geliyor.

Gazım var; patlayacağım

Gaz çıkarmak kaba bir davranış sayılır ve tepki görür. Oysa bunu herkes yapar! Sokaktaki teyzeler, prensesler, sevgiliniz, devlet başkanları, Papa, karizmatik komşunuz, Brad Pitt... Gaz çıkarma, hava yutma, yiyeceklerin sindirilmesi ve bazı durumlarda çeşitli sağlık sorunları nedeniyle vücutta biriken aşırı havanın, anüs yoluyla dışarı atılması işlemidir.

Bağırsaklarımızda sıkışan ve dışarı itilen gaz, boğucu bağırsak kaslarının kasılma miktarına ve sıkışmış gazın basıncına bağlı olarak çıkış sırasında bağırsak duvarlarını titretebilirler. "Pırt" sesinin nedeni bu titreşimlerdir.

Yoksa gazın kendisinin sesi yoktur, organlarımızla etkileşimi sese neden olur. Eğer mönünüzde baklagiller, karnabahar ve lahanalar gibi sebzeler, tam tahıllı ürünler sıkça bulunuyorsa, bundan kaçınmanız yok demektir. Zira bunlar sağlam gaz tetikleyicileridir. Gaz üretimi kişiden kişiye değişmekle birlikte, araştırmalar sağlıklı insanların günde 25 defaya kadar "gaz çıkardığını" keşfetmiştir. Bu durumun başlıca sebebi, insan bağırsağını dolduran milyarlarca bakteridir ve sindirim sistemimiz için vazgeçilmez bir rol oynamaktadırlar. Lifler, bağırsakların çözemediği ve ememediği bitkisel gıdaların parçalarıdır.

Bağırsaktaki bakterilerin bir kısmı liflerle beslenirler ve bunun sonucunda oluşan ürünlerden biri de gazdır. Lifleri parçalayan bakteriler, bağırsak iltihabını azaltan ve bizim için başka iyi işler yapan bir dizi metabolit üretirler. Lifler, sağlıklı bağırsak bakterilerinin çoğalmasına yardımcı oldukları için aynı zamanda bir prebiyotik olarak da kabul edilirler.

Faydalarına rağmen, bazı insanlar gaz oluşumunu engellemek için, lif bakımından zengin gıdalardan, özellikle de baklagillerden, kaçınırlar. Bu ciddi bir sorundur. Zira lif bakımından eksik beslenme şekilleri, bağırsak rahatsızlıklarının artmasına, ayrıca Tip2 diyabet ve diğer metabolik rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilirler.

Sindirim sorunları olan kişiler için baklagiller ve diğer lifli besinlerin bazı durumlarda, bağırsak semptomlarını arttırabileceğini belirtmek gerekir. Bu tür gıdalardan fazla tüketmek, sindirim sorunları olan insanlar için problem yaratabilir. Ancak geri kalanlarımız için, gazın kendisi bir sağlık riski oluşturmaz. Sadece bağırsaklarımızın biraz bozuk olduğunun bir göstergesi olabilir. Son yıllarda artan işlenmiş gıda tüketimi ve azalan sağlıklı karbonhidratlara dayalı beslenme türleri, bünyelerimizde aşamalı bir değişikliğe sebep oldu. Çoğalan mikroplardan dolayı, bu yiyeceklerle artan gaz üretimiyle tepki vermemiz çok da acayip bir durum değil.

İyi haber şu ki, daha fazla bitkisel besin tüketmek, bağırsağımızdaki mikrop popülasyonunu, sonunda gaz üretimimizi azaltacak şekilde değiştirmeye yardımcı olacaktır. Omnivor yani hepçilseniz ve birdenbire vegan beslenme türüne geçerseniz, başlangıçta çok fazla gaz ve şişkinlik geliştirmeniz oldukça muhtemeldir, ancak çoğunlukla bu yiyeceklerden daha fazla yedikçe durum düzelecektir.

Her ne kadar topluluk içinde yapıldığında "kabalık" sayılsa da, bu eylemi istisnasız herkes yapıyor!

Drone'la

Tohum Eken Girişimci

Mert Karslıoğlu'nu drone'la tohum eken genç girişimci olarak tanıdık. Drone'la oynayan birini görünce aklımız çıkıyor, popüler kültürün bir parçası yapıveriyoruz. Malum Türkiye ve drone konusu da popüler... Ama bu "yeşil drone".

Röportaj: Yaprak Özer
Youtube/Yaprak Özer - Spotify/Yaprak Özer

Mert Karslıoğlu küresel iklim krizine karşı teknoloji tabanlı sosyal çözüm geliştirmeyi hedefleyen eCording adlı sosyal girişimin kurucusu. Çok güzel işler yapıyor. Biri ecoDrone; insansız hava aracı. Ağaçlandırılması gereken zor alanlar üzerinden uçarak araziye tohum topu fırlatıyor. Diğeri, yakında hayata geçecek eCordingApp. Verilen yeşil görevleri tamamladığınızda biriktirdiğiniz puanlarla anlaşmalı markalardan ödül kazanmanıza aracı oluyor.

EĞİTİM ŞART

Detaylarını aktaracağım projelerin temelleri 2016'da atılmış, söylememe gerek yok, yeni nesil iş yapma biçimi olarak da çok hızlı ilerlemiş. İlgimi çekmesinin pek çok nedeni var. Ülkemizi ağaçlandırmak ve bunu alışı gelmedik yöntemle gerçekleştirmeye çalışması klasik nedenim. Bir de görünmeyen detaylar var; örneğin

üniversitede sosyal girişimcilik dersinden feyz almış olması. Umutlarımın yeşermesine neden oluyor böyle şeyler. İçimdeki umut her an yeşermeye hazır ya o da ayrı bir konu. Kendimi o komik repliği tekrarlar larken bulmuyor muyum; "Eğitim şart azimim!" Sorun yok gülebilirsiniz, ben de kendime gülüyorum.

Ama güzel olmamış mı; genç bir beyinde, sosyal girişimcilik ampulü yanmış. Buna bağlı çevresel problemlerle nasıl mücadele edebiliriz sorularının filizlenmesine vesile olmuş; "...çevreyi korumak, doğa tahribatını önlemek ve doğaya uyumlu ekonomi sürdürmek zorlu bir süreç. Sadece belirli bir kitlenin sahiplendiği alan olarak karşımıza çıktı... Oysa sordüğümüzde herkes doğayı seviyor, doğada bulunmaktan zevk alıyor, doğal varlıkları korumak istiyor..." diye o trajikomik kontrastı tarifledi Karslıoğlu.



Mert Karslıoğlu



Söyleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=M2KUQ5YVRNs>

AĞAÇ YAŞKEN EĞİLİR

İklim krizi uçsuz bucaksız bir konu. Türlü sorun ve türlü çözüm arasından neden ağaç dikmek diye merak ettim. Karslıoğlu, "Artvin'de doğdum ve büyüdüm. Liseyi Ankara'da okudum, üniversite için İstanbul'a geldim. Ailem hala Artvin'de yaşıyor doğayla iç içe bir çocukluk geçirdim. Artvin çok yeşil bir şehir. Bir ağacın ya da bir ormanın kişiye ne hissettirdiğini çok çok iyi biliyoruz" dedi.

Çocukken yaşanan deneyimler insanın ilerleyen yaşlarında güzel anılar bırakıyor, yetişkin birey olarak toplumsal sosyal adımlar atmasına vesile oluyor. Çocuklarımızı doğayla bütünleşik yetiştirebilirsek sevgi dolu bireylere dönüşecekler, dünya kesinlikle bizim onlara bıraktığımızdan daha güzel bir yer olacak.

72 FUTBOL SAHASI

İnsansız hava araçlarının geliştirilmesi ve ilk tohum toplarının fırlatılması yaklaşık iki buçuk yıllık bir süreyi içeriyor. Toprakta yetişebilen ve ekim yöntemiyle ağaçlandırma yapılabilen türleri öncelikli tercih etmişler. Bunlar sedir, akasya, kızılçam. Operasyonlar bu türlerin yetişebileceği alanlarda yapılıyor. İşte kısa zamanda elde edilen sonuç; "...Güçlü olan tohum türlerini öncelikli tercih ettik, bugüne kadar 850 binden fazla top atışı gerçekleştirip 72 futbol sahası büyüklüğünde bir alanda operasyon yaptık. Şu anda türden türe değişiklik göstermekle beraber yüzde 9 ila yüzde 60 aralığında çimlenme oranımız var. Her geçen gün işin çıktılarını da maksimize etmeye çalışıyoruz."

Alara Ozaner'le

doğaçlama
lezzetler



Tadı sunumu kadar etkileyici olan, yapılışı da sanıldığından çok daha uğraşsız ve kısa süren bir tarif: Tuzda Balık!

Tuzda Balık

Dışarıda bir restoranda yediğimde yapılışı çok gözümde büyüdü, ne de olsa evlerde pek tercih edilen bir pişirme metodu değil. Oysa evde kolaylıkla tek başınıza bile olduğunuzda yapmaya değercek bir yemek.

Tercih ettiğiniz (içi temizlenmiş) balığı yıkayın ve kağıt havlu ile iyice kurulayın. Biz levrek kullandık. İçine maydanoz, defne yaprağı, taze adaçayı, limon ve misket limonu dilimlerini yerleştirin. Daha sonra derin bir kasede yumurta beyazını ve tuzu karıştırın - bir su bardağı tuz için bir yumurta akı kullandım ben. Balığınızı fırın tepsisine koymadan önce hazırladığınız tuz karışımını tepsiye ince bir tabaka olacak şekilde serin. Daha sonra balığınızı fırın tepsisine yerleştirin ve geri kalan tuz karışımıyla tamamen kaplayın - baş ve kuyruk açıkta kalabilir. 200 derecelik fırında 25-30 dakika piştikten sonra balığı çıkarın ve balığı saran tuz tabakasını bir kaşık, mehpare, et dövme tahtası vs. yardımıyla hafifçe vurarak kırın. E bu kadar işte! Artık servis edip yiyebilirsiniz. Bu yöntemle pişirdiğiniz balık nemini korur ve yumuşacık olur.

Balığımızın yanına iki farklı sos yaptık.

Maydanoz & Limon sosu: İnce kesilmiş maydanozları zeytinyağı, sarımsak, limon ve misket limonu sularıyla karıştır. Tuz, pul biber, bal ve kakule ekle. Limon kabuğu rende. İstediyin tadı elde edene kadar eklemeler yap, karıştır; hepsi bu kadar.

Domates sosu: Tavada soğan ve sarımsağı zeytinyağında kavur, taze domatesleri ekle. Tuz, karabiber vb. istediğin baharatları koy. Biz yoğun bir doku ve tat için domates salçası da ekledik. Limon sıkıttık. Domatesler pişmeye yakın istediğin kıvama bağlı su koy. Hazır olan sosa ceviz ve isteğe bağlı olarak kuru domates ekle; oldu bile.

Son olarak, siyah mercimek salatası hazırladık. Daha doğrusu @alaraozsan özel spesiyalini yaptı:) Balık ve mercimek birbirine en çok yakıştırdığım ikililerden biri. Salata tarifine aşağıdaki link'ten ulaşabilirsiniz:

<https://www.bonappetit.com/recipe/make-ahead-lentil-salad>





Banana Split Overnight Oats

Tadının bu kadar iyi olmasının en büyük sebebi yaban mersini & lavantalı badem sütü ile limon suyu kullanmak. Bu tür badem sütü her yerde bulunan bir ürün değil farkındayım fakat eğer taze yaban mersini ve herhangi bir marka badem sütünü blender'dan geçirirseniz çok benzer bir tat elde edebileceğinizi düşünüyorum. Lavanta, vanilya vs. ekleyip eklememek size kalmış ama bence bir çeşit doğal tatlandırıcı hem gerekli hem de çok yakışıyor.

Gelelim yapılışına... Yarım su bardağı yulaf ve bir su bardağı sütü bir kaşeye döktüm. İçine yarım limon sıktım ve bir tatlı kaşığı chia tohumu ekledim. Üstünü küçük bir tabak yardımıyla kapadım ve sabah yemek üzere akşamdan buzdolabına koydum. Sabah ise kahvaltılı tabağımı hazırlamaya bir muzlu boydan boya keserek başladım. Muzları tabağa paralel bir şekilde, aralıklı yerleştirdim ve arada kalan orta kısma akşamdan hazırladığım yulaflı döktüm. Süslemeleri karabuğday granola, çilek, chia tohumları, kabak çekirdeği, hindistan cevizi cipsi ve hindistan cevizi tozuyla yaptım. Fakat (bu çok önemli!) karabuğday granola, kabak çekirdeği ve hindistan cevizi cipsini ilk etapta hindistan cevizi yağında kavurdum. Yerken hissedilen ktır ktır dokunun yanı sıra her birinin tadı daha çok ön plana çıktı böylelikle.

Tarif ve Fotoğraflar: Alara Ozaner



Poşette Ballı & Soya Soslu Tavuk

Tüm gün çalışıp oradan oraya koşuşturduanız, eve geldiniz ve çok acıkmışsınız. Aklınıza gelen yemekler çok klasik ve sıkıcı. Bir farklılık arıyorsunuz ama çok da uğraştırmasın. O zaman bu menü sizin için ideal!

Tavuk göğsü veya tavuk budu; size kalmış. Biz ikisini de beraber yaptık. 1 diş sarımsak, 1 yemek kaşığı bal ve 2 yemek kaşığı soya sosunu karıştırıp bir kenara koyuyoruz. Tavuğu azıcık tuz, karabiber ve sarımsak tozuyla ovaladıktan sonra

hazırladığımız sosu tavuğun üstüne döküyoruz ve 15-30 dakika buzdolabında bekletiyoruz. Bu tavuğu ikinci yapışımızda kısa yola başvurduk, baharatlar ve sosu aynı anda karıştırıp tavuğun üzerine döktük. Netice aynıydı. Tavuğumuzu marine ettikten sonra sosuyla beraber fırın poşetinin içine aktardık ve tüm malzemeleri bir daha karıştırdık. Tamamen karışınca poşetin ağzını sıkıca kapadık ve birkaç yerinden mini delikler açtık. Fırında 180 derecede 30 dakika pişirdik. Tavuğun yanına hazırladığımız salata tarifi de enfes oldu.

"Yok Yok" Salatası

Fırında tavuğun yanına çok yakışan bir salata yaptık. Salataya koymak için Brüksel lahanası ve tatlı patates pişirdik. Gerçi o sırada açgözlülüğümüz tutmuş, bir baktık fazla geldi salataya... Ondan kalanını tavuğumuzun yanında servis ettik. Salatamızı roka, ispanak, fesleğen gibi farklı yeşillikleri bir araya getirerek hazırladık. İçine ise sarı biber, cherry domates, salatalık, yeşil elma, çilek, ceviz, badem, kuru üzüm ve keten tohumu koyduk. Sosumuzu da klasik bir yöntemle zeytinyağı, limon, beyaz sirke, balzamik, hardal, tuz ve kekikle yaptık.

Sağlıklı Kahvaltı

Geceden hazırlayıp sabah kolayca tüketebileceğiniz hem lezzet hem sağlık deposu bir kahvaltı önerisi. Daha önce paylaştığım, klasik "overnight oats" tarifime ara sıra değişiklik yapıyorum. Her zaman bu değişiklikler güzel olmuyor. Bazen "bundan sonra hep böyle yapıcaml!" diyorum, bazen ise "ay yok saçmalamışım" oluyorum. Mutfakta kendini geliştirmenin en büyük sırrı deneme-yanılmadır çünkü.

Mesela çilekli tabaktaki yulafı hazırlarken markette bulduğum hazır ama organik Chai Latte karışımını geceden Hindistan cevizi sütünde beklettiğim yulafa ekledim. Sadece bir malzeme farklı olsa bile birbirine hiç benzemeyen ama güzel eşlik eden iki aroma elde etmiş oldum. Sunumlarını da farklı yaptın mı iki tabaktaki yulaf lapası özünde aynı demeye bin şahit ister.



Zerdeçal Zencefil Shot

Güzel bir kahvaltı etmeden önce mideleri "resetleyelim" dedik ve aç karna ilk olarak limon ve zerdeçal zencefil shot içtik.

Evde yapması süper pratik! Sık limonunu, koy taze zencefilini, ekle suyunu blender'ı çalıştır. İşte shotunuz hazır! Üzerine de en son zerdeçal serpiştirdim. Ölçüler kafama göre...

Marul Wrap

İster salata deyin ister wrap, tadı iki türlü de efsane! Ben marul wrap hazırlıyorum diye yola çıktım ama içine o kadar çok malzeme koymuşum ki, wrap gibi yemeye kalkınca hepsi dağıldı. Ben de daha fazla yeşillik ekleyip salata haline getirdim tüm tabağı. Onun resmi maalesef mevcut değil. Geçen gün yaptığım ceviche'den arta kalan malzemeleri kullandım esasında. Bir kasede ton balığı mor soğan, renkli biberler, kişniş ve mangoyu zeytinyağı, limon suyu, misket limonu suyu, tuz, karabiber, kekik, susam ve hindistan cevizi tozuyla karıştırdım. Buzdolabında yarım saat kadar beklettim. Daha sonra büyükçe bir marul diliminin içine yayıp servis ettim.



Kekikli Tavuk Salatası

Yemeğe kıyamadığım, tablo gibi bir Kekikli Tavuk Salatası!

İçine ne mi koyduk?

Cherry & kuru domates, salatalık, fesleğen, nane, kekik, ceviz, pekan cevizi, badem, kabak çekirdeği, vişne kurusu ve yabanmersini.

Sosum hep klasik ama tekrar söyleyeyim: zeytinyağı, limon, balzamik (glaze ve hindistan cevizli iki tane ayrı kullanıyorum) ve beyaz şarap sirkesi.



Çikolatalı Portakallı ve Deniz Tuzlu

Cansu Coşkun'dan Ganaj Tart (Vegan ve Glutensiz)

Çikolata, portakal ve deniz tuzu ikili ya da ayrı ayrı çok sevilerek tüketilse de, üçünün birden kullanıldığı tarif oldukça azdır. Yabancı bir yemek kitabından ilham alarak yaptığım bu tart, üç tadı beraber harmanlayıp, yoğun bir lezzette buluşturuyor. Hazır bahar kapıdayken, yenilebilir çiçekler ve kurutulmuş portakallı süslediğim bu su bazlı tart, haftasonları için hafif beslenmeyi seven ama yoğun çikolata tadından da vazgeçemeyenlerin imdadına yetişiyor. Yanında dondurmayla tüketmenizi de ayrıca öneririm.



Malzemeler

Taban için:

- Kalıbı yağlamak için hindistan cevizi yağı
- 300 gr hurma veya kuru incir • 1 tatlı kaşığı deniz tuzu • 1 yemek kaşığı kakao • 1 adet portakal kabuğu rendesi • Yarım çay bardağı portakal suyu • 200 gr keten tohumu, chia, kabak çekirdeği, ay çekirdeği, susam karışımı (içlerinden 3-4 çeşit seçilebilir)

Ganaj için:

- 200 gr (en az %70 olmak üzere) kıyılmış bitter çikolata • 200 gr kaynamış su
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu (bal veya agave de kullanılabilir) • 1 adet vanilyanın özütü (tercihe bağlı) • 1 tatlı kaşığı deniz tuzu

Yapımı

24 cm bir tart kalıbını hindistan cevizi ile yağlayın. Kalıbın tabanını aynı ölçülerde kestiğiniz pişirme kağıdı ile kaplayın. Taban için kuru incir veya hurmalarnızı sıcak suda 10 dakika bekletin ve ardından çekirdeklerini alarak , deniz tuzu, kakao, portakal kabuğu ve suyu ile rondodan geçirin. Yumuşak bir kıvam elde ettikten sonra içine yine rondodan çekilmiş çekirdek ve tohumlarını ekleyip bir kere daha hepsini beraber çekin. Bu karışım ile tart kalıbınızın taban ve kenarlarını kaplayın, eşitçe yayın. Düzgünce yaydıktan sonra parmaklarınız veya bir kaşığın arkası ile bastırarak kenarları ve tabanı düzleyin. Buzdolabında soğutmaya alın.

Ganaj için kıyılmış çikolatayı büyük bir kaba alın ve içine kaynamış suyu, akçaağaç şurubunu veya kullanacağınız diğer tatlandırıcı, kullanacaksanız vanilya özütünü ve son olarak deniz tuzunu ekleyin. Homojen oluncaya dek karıştırın. Buzdolabından aldığınız tart tabanının içine dökün ve tekrardan 1 saat olmak üzere buzdolabında dinlendirin.

Servis etmek için, benim yaptığım gibi üzerine kurumuş portakal dilimleri, deniz tuzu ve yenilebilir çiçekler koyabilirsiniz. Buzdolabında 1 hafta içinde tüketebileceğiniz gibi servis ettikten sonra kalan miktarı buzluga atarak 1 aya kadar saklayabilirsiniz. Afiyet olsun.

Hafif Tatlılar

Tatlıdan vazgeçemiyor ama ağır bir şeyler yemek istemiyorsanız, bu tarifler tam size göre...



Dondurmalı Çiğ Kek

Kek Malzemeleri:

- 10 adet kuru kayısı • 1 su bardağı kuru erik • 1 su bardağı ceviz • 3 yemek kaşığı yulaf ezmezi • 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi • 1 çay bardağı süt • 1 yemek kaşığı kakao • 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi

Dondurma için malzemeler:

- 2 su bardağı süzme yoğurt • 1 paket vanilya • 1 yemek kaşığı bal • 5 Yemek Kaşığı Kakao • 3 Tablet (70 gr'lık) Sütü Çikolata

Çiğ kek hazırlanışı:

Tüm malzemeyi homojen bir kıvam alana kadar mutfak robotundan geçirin. Hamur kıvamını alması için süt miktarını gerekirse artırabilirsiniz. Yağlı kağıt serdiğiniz yuvarlak kelepçeli bir kalıba karışımı elinizle bastırarak bir taban oluşturun. Buzdolabında bekletin.

Dondurmanın hazırlanışı:

Dondurmayı benmari usulü eritin. Diğer tarafta süzme yoğurt, bal, kakao ve vanilyayı pürüzsüz olana kadar karıştırın. Eriyen çikolatayı da bu karışıma ekleyip iyice çırpın. Buzdolabındaki kek kalıbını çıkarıp kekin üzerine dondurma karışımını döküp derin dondurucuya koyun. İyice donduğunda buzdolabının alt rafına alın. Meyvelerle süsleyerek servis yapabilirsiniz.



Mango Pürelü Chia Puding

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 çay bardağı süt
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığı bal
- 1 adet mango
- 2 yemek kaşığı su
- Yaban mersini, nane yaprakları

Hazırlanışı:

Chia pudingi için mango hariç tüm malzemelerle karıştırıp 2 saat bekletin, isterseniz bir gece önceden de bu işlemi yapabilirsiniz. Bir adet mangonun kabuklarını soyun. Kabuklarını soyduğunuz mangoyu mutfak robotunda az su ekleyerek püre haline getirin. Püre haline gelen mangoya chialı karışımı ekleyin. Servis yapacağınız kupa alınıp, yaban mersini ve nane yapraklarıyla süsleyin.

Çilekli Pratik Magnolia

Malzemeler

- 2 paket bisküvi • 15-20 adet çilek • 1 litre tam yağlı süt
- 1 su bardağı toz şeker • 2 adet yumurta sarısı • 1 fincan nişasta • 2 yemek kaşığı un • 1 adet vanilya
- 1 kutu krema (200 ml)

Hazırlanışı:

Bisküvileri mutfak robotunda çekip un haline getirin ve bir kenarda bekletin. Muhallebiyi hazırlamak için krema hariç diğer malzemeleri tencerede ateşin üzerine almadan önce iyice karıştırın. Ardından ateşe koyup yine sürekli karıştırarak koyulaşmaya kadar pişirin. İlinması için bekletin. Bu arada çilekleri yıkayıp temizleyin ve ince dilimlerde kesin. İlinan muhallebiye kremayı ilave edip karıştırın. Servis yapacağınız kupa dilimlediğiniz çilekleri, muhallebi ve un haline getirdiğiniz bisküvileri kat kat döşeyin, üzerine çilek dilimleri yerleştirin, soğutup servis yapın.



Kahvenin Yanında İyi Gider...

Bademli Crunch

Malzemeler

- 400 gr toz şeker • 250 ml mısır şurubu
- 100 ml su • 200 gr tereyağı (Oda sıcaklığında) • 400 gr badem içi • 4 tatlı kaşığı hazır kahve • 1 tatlı kaşığı karbonat

Hazırlama süresi

- 15-20 dakika

Yapılışı

2 fırın tepsisini bolca yağlayın. Orta boy bir tencereye şekeri, mısır şurubunu, suyu ve tereyağını koyun. Orta ateşte eritin. Sıcaklığı 120 derece olana kadar pişirmeye devam edin.

Badem ve hazır kahveyi ekleyin ve termometre 140 dereceyi gösterene dek veya hafif sertleşinceye kadar pişirmeye devam edin. Karışımı ocaktan alın ve karbonatı ekleyin. Karışım kabarcıklar çıkarana kadar karıştırın.

Yağlanmış tepsilere bölüştürün ve sıcakken metal bir kaşıkla eşit şekilde yayın.

Soğuduktan sonra tepsidekileri parçalara ayırın ve hava geçirmez bir kapta saklayın.

Dilediğiniz zaman kahve eşliğinde bademli crunch'ın tadını çıkarın.

Kaynak:

<https://beansnbrews.medium.com>

Mocha Mousse

Malzemeler

- 200gr çırpılmış krema (Oda sıcaklığında)
- 2 yemek kaşığı hazır kahve • 100gr parça çikolata • 2 yumurta sarısı
- 2 yumurta • 50gr toz şeker
- Yarım tatlı kaşığı vanilya özü
- 2 yemek kaşığı Kahlua • Süslemek için antep fıstığı, nar ya da çikolata rendesi

Hazırlama süresi

15-20 dakika

Yapılışı

Altı tane 100gr'lık sufle kabının içine, kenarlardan 2,5cm çıkacak şekilde pişirme kağıdı ile çemberler yapıp kenara koyun. Küçük bir tencerede 50gr kadar kremayı kahveyle karıştırın ve kahve eriyene kadar hafifçe ısıtın. Soğuması için kenara alın. Çikolata parçalarını küçük bir tencerede kısık ateşte eritin.

Yumurta sarılarını, yumurtaları ve şekeri, blenderde, orta-yüksek hızda, 2 dakika çırpin. Kremalı kahve karışımına, vanilyayı ve kalan kremayı ekleyin, orta-yüksek hızda 30 saniye daha çırpin. Erimiş çikolatayı ve Kahlua'yı da ekleyin ve pürüzsüz olana kadar hepsini karıştırın. Kapları eşit miktarda doldurun. Birkaç saat dondurucuda düz bir yüzeyde bekletin. Servis için, sufle kaplarından kağıt çemberleri çıkarın ve üzerlerini süsleyin. Servis yapmadan önce 5 dakika dinlendirin.



Aromatik Otlarla Mutfak Becerilerinizi Geliştirin

Kekik türevleri, biberiye ve adaçayı gibi bitkilerin aromatik yağları, mutfağınıza zenginlik katıyor.

Kekik türevleri, biberiye ve adaçayı, kurutulduktan sonra bile aylarca aromasını yitirmeyen, kokulu yağlara sahiptir. Taze ya da kuru, pişirme esnasında salınan bu yağlar, yemeklere hoş lezzetler katarlar. Tazeyken ve kurutulduklarında, özellikleri farklılıklar gösterir. Kullanacağınız yere hangisi daha uygunsa, onu edinin. Kurutulmuş otların yağları, tazelerinden yoğun olduğundan, kullanırken daha az miktarda eklemelisiniz. Taze otları, kurumaları için asabilir veya bir tabağa yayarak, mutfağınızın en sıcak kısmında kurumaya bırakabilirsiniz. 2-3 hafta sonra, tamamen kurduklarında, yaprakları saplarından ayırarak, bir yıl süreyle, kapalı kaplarda saklayabilirsiniz.

Otların klasik kullanımları:

Kekik türevleri, biberiye ve adaçayı et yemeklerinin tamamlayıcılarıdır. Pişirmeden önce, etlerinizi onlarla ovabilir ya da içlerinde marine edebilirsiniz. Elinizde bol miktarda varsa, etlerinizi üzerlerine yatırarak fırınlayabilirsiniz. Mangal yaptığınızda güzel kokular yaymaları için, kömürlerin arasında

karıştırabilirsiniz. Biberiye saplarını, et ve sebzeler için şiş olarak kullanabilirsiniz. Baklagillerle birleşmelerinden harika sonuçlar doğacaktır.

Biberiye: Limon, sarımsak, patlıcan, domates ve balzamik sirke ile mükemmel uyum sağlar. İtalyan yemeklerinde rahatlıkla kullanabilirsiniz. Ekmek hamuruna ekleyebilir ya da bir dilim kızarmış ekmeğin üzerinde, sarımsak ve tereyağı ile tüketebilirsiniz.

Dağ kekiği (Tyme): Portakal ve limon gibi turuncgillerle uyumludur. Soğan, domates ve mantarlarla birlikte pişirebilir, ev yapımı et sularına ekleyebilirsiniz.

Kekik (Oregano): İtalyan ve Yunan mutfaklarının vazgeçilmezidir. Fırından yeni çıkmış pizzanın, salata ve makarnaların üzerine taze olarak, çorba ve domates soslarında kurulmuşunu kullanabilirsiniz.

Basit Tarifler:

Fırında patatese eşlikleriyle onu enfes hale getirirler.

Fırında Patates Dilimleri

- 1 kilo patates
- 3-4 yemek kaşığı doğranmış biberiye, kekik ve/veya adaçayı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ

Fırını 220 derecede ısıtın. Patatesleri fırçalayın, kabuklarıyla dilimleyin. Otlar, tuz, karabiber ve yağ ile büyük bir kasede karıştırın. Pişirme kağıdıyla kaplı bir fırın tepsisine dizin. Yumuşayana kadar 30-40 dakika fırında pişirin.



Adaçayı: Helvacı kabağı ve kümes hayvanları ile yapılan yemeklere nefis bir tat ve koku verir. Krem peynir, tereyağı ve cevizle iyi gider.

Otlı Tereyağı

- 115gr kadar tereyağı (Oda sıcaklığında)
- 3-4 yemek kaşığı doğranmış biberiye, kekik veya adaçayı
- Yarım tatlı kaşığı tuz (Tereyağı tuzluysa, eklemeyin)

Tüm malzemeleri bir kasede iyice karıştırın. Pişirme kağıdı veya streç film üzerine yayın, silindire haline getirin ve 2 saat buzdolabında bekletin. Kullanıma hazır olduğunda, dilimleyerek sıcak et veya sebzelerin üzerine koyun.

Kurutarak saklayın:

Kurutulmuş otlar dayanıp ve bozulmadığı için, saklayıp yıl boyunca tüketebilirsiniz. Az miktarda kullanacaksanız, ihtiyacınız olduğu kadarını baharatçılardan, birkaç ayda bir satın alabilirsiniz.

Kendi bitkilerinizi yetiştirin:

Mutfakta kullanacağınız otları, evlerinizin güneş gören bir kısmında, saksılarda, balkonunuzda, verandanızda veya bahçenizde yetiştirebilirsiniz. Çiçeklenmeye başladıklarında keserseniz, yapraklanmaya devam edeceklerdir.

İlman bir iklimde yaşıyorsanız ve toprağa ekecek yeriniz varsa, güzel bir peyzaj çalılığı yaratabilirsiniz. Kendi diktiğiniz bitkilerin hasadını kullanmak ayrıca keyifli olacaktır.

Ananaslı Tarifler

Mutfakta farklı tatlar denemek isteyenler için ananaslı lezzetler...



Ananaslı Taco

Malzemeler:

- 8 adet küçük boy tortilla ekmeği
- 500 gram tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Toz kişniş, Acı toz kırmızı biber, Karabiber
- Sunum için
- 1 adet kırmızı soğan • 1 adet kırmızı biber
- 1 adet avokado • 1 adet ananas
- Birkaç yaprak yeşil salata
- 1 adet lime

Hazırlanışı:

Önce tavuk göğüslerini uzun ince şeritler halinde kesin. Zeytinyağı ve baharatları bir kaptaki karıştırın. Kestiğiniz tavuk göğüslerini bu karışımda marine edin. Bu sırada tacomaları servis ederken kullanacağınız diğer malzemeleri hazırlayın. Kırmızı soğanı küçük küpler halinde kesin. Kırmızı biberi ince doğrayın. Avokadoyu soyup küçük parçalar halinde kesin. Yeşil salatayı da ince ince kıyın. Ananasın bir kısmını halka olarak bir kısmını da küçük parçalara kesin ve ızgarada üzeri iz yapacak kadar pişirin. Tüm malzemeyi karıştırıp lime suyunu ilave edin. Marine olan tavukları ızgarada yüksek ateşte her iki yüzünü de pişirin. Tortilla ekmeklerinin üzerine hazırladığınız karışımı koyun ve tavukları ekleyin. Limon dilimleriyle servis yapın.



Balı ızgara Ananas

Malzemeler

- 1 adet ananas • 1 tatlı kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı bal

Hazırlanışı:

Ananası yuvarlak dilimler halinde kesin. Dilimlediğiniz ananasları, bal ve tarçın karışımıyla ovup aromaların geçmesini sağlayın. Yüksek ısıdaki ızgarada her iki yüzünü de rengi değişip ızgara izleri görene kadar pişirin.

Ananaslı Ispanaklı Salata

Malzemeler

- ½ demet baby ıspanak • 50 gr. otlu peynir
- 1 adet ananas • 1 fincan ceviz içi
- 1 adet limon • 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı:

Baby ıspanakları temizleyip iyice yıkayın, yapraklarını ayırıp süzölmeye bırakın. Diğer tarafta ananası önce halka halka sonra bu halkaları da küçük parçalar halinde kesin. Kişi sayısına göre kullanacağınız ananas miktarını ayarlayabilirsiniz. Ceviz içlerini elinizle iri parçalara ayırın. Otlu peyniri de küçük parçalar halinde kesin. Tüm malzemeyi servis tabağına alıp karıştırın. Zeytinyağı ve limon ilavesiyle servis yapın.



Kuşkonmaz Kraliçesi

Aslı Aksoy, elibeline bir kadın. Gözünüzün önüne nasıl bir tiplene geldiğini az çok tahmin ediyorum. Eli maşalı biri. Değil işte öyle. Zaten “elibeline”nin anlamı da bu değil. Aksoy Elibeline Tarım’ın kurucusu.



Aslı Aksoy

Röportaj: Yaprak Özer
Youtube/Yaprak Özer - Spotify/Yaprak Özer

Başında yemenisi, Muğla’da, arazide fiziki olarak çalışan MBA’li bir kadın, renkli, genç, cıvı cıvı, enerjik, toprakla uğraşan bir girişimci. 5 yıl önce muhtemelen sizin aranızda bir yerlerde, kırışmaz buruşmaz ceketi, kolalı gömleği topuklu ayakkabılarıyla toplantı toplantı koşuyordu. Konu “neydim ne olacağım” değil, konu “ne istiyorum, ne yaratabildim” meselesi. Aslı Aksoy, kuşkonmaz hikayesi yazan kadın. Türkiye’de organik kuşkonmaz üretimi gerçekleştiren tek kişi.

Kuşkonmazın anavatanı Anadolu, pek çoklarınız gibi ben de sanırdım ki, seçkin bir yiyecek... Gerçi artık pazarlarda da bulunuyor. Ama pahalı. Anadolu’da tilkişen, dilkimen, tilki kuyruğu, sarmaşık diye biliniyor... Kuşkonmazın yabani türleri Ege’de çok yaygın. Topraklarımız biyo çeşitlilik anlamında zengin mi zengin. Atatürk zamanında Yalova Devlet Çiftliği’nde 15 dönümlük bir arazide kuşkonmaz dikimi gerçekleştirilmiş ama gerisi gelmemiş maalesef.

Kuşkonmaz, emek yoğun, işçilik süreçleri zahmetli olsa da katma değeri yüksek, üretimi, geleceği parlak bir sebze. Tarımda sorunlar yaşarken güzel bir fırsat!... En büyük tüketim pazarı Avrupa, ihracat potansiyeli yüksek. Üstelik de sağlıklı.

Aksoy, üretime geçmeden yurt dışında çiftlik ve üretim alanlarını gezmiş fuarlara katılmış, kurumsal hayatını bırakmadan Ortaca’da 2,5 dönümde pilot üretime geçip nerede çakılırım diye test etmiş. Yumurtaları aynı sepete koymamış! “Bilinmeyen bir sebze... Sen beyaz yakalı Türksün... Çiftçilikten anlamaz, toprağı tanımazsın” demişler. Cesareti kırılmamış.

Çiftçi Hasan ağabey, uzaktan akraba, gitmiş ikna etmiş; “Ağabey sen toprağı çok iyi bilir, tanırısın. Ben sana yeni bir ürün, bilgi getiriyorum. Senin kadim bilgilerinle benimkileri gel bir araya getirelim, deneyelim bakalım bu iş oluyor mu...” demiş



Aslı Aksoy
toplamda 250
dönümlük
kuşkonmaz
kraliçesi.

Aksoy’un çiftçiliğe bakış açısını çok sevdim; “Bu bir hayat tarzı. Bu sadece ürün değil. O ürünü şekillendiren, arkasındaki üretim gücü.”



Söleşinin tamamını youtube’den izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=eJaRcR3CQGc>

2,5 dönüm başarılı olmuş! Ticari anlamda anlamlı olabilmesi için en azından bir 20 dönümlük araziye dikmek gerekiyor. Muğla’nın Yeşilçam Köyü -ismi de güzel değil mi – 20 dönümlük alanda ilk kuşkonmaz tarlası Yeşilçam köylü kadınlarla hayata geçmiş.

Aksoy girişimci kişilik; durur mu, ilk 20 dönümün geliriyle gelsin bir 20 dönüm daha! Muğla’da 40 dönümlük tek parselde kadın kadına omuz omuza bir hikayeye dönüşmüş. Ve dahası var! Elibeline geçtiğimiz yıl Antalya’da 140 dönüme kuşkonmaz dikmiş, bu ay içinde 70 dönüm daha dikiliyor. Türkiye’nin tek parselde en büyük kuşkonmaz üretimi gerçekleşiyor. Aslı Aksoy toplamda 250 dönümlük kuşkonmaz kraliçesi.

Öğreniyorum ki, sofralara renk katan kuşkonmaz uzun ince bir yolculuk. İki sene boyunca bekleniyor, önce küçük fideler iyi hazırlanmış toprağı dikiliyor, bebek gibi bakılıyor. İkinci senede azar azar hasat başlıyor. Üçüncü yılda tarla tam verime oturuyor ve aynı kuşkonmazlık alandan 10 yıl boyunca verim alınabiliyor.

Söleşinin tamamı Yaprak Özer Blog ve youtube’da...

İş Hayatından Sanata Evrilen Yolculuk Cengiz Yatağan

Röportaj: Nilüfer Eriş / Corvo Art Gallery Kurucu

Corvo Art Gallery Kurucusu Nilüfer Eriş'in
Güzel Yaşa okurları için yaptığı
sanat söyleşileri...

Nilüfer Eriş: Biraz kariyerinizden bahsedebilir misiniz?

Cengiz Yatağan: Ticari hayatımda ilk önce kendi Yatağan Tekstil şirketimi kurdum, daha sonra IT sektöründe gezinet.net adı altında portal site kurdum. Ardından Akmer İnşaat firmamı kurdum ve inşaat renovasyon, dekorasyon işleri yaptım. Bu esnada otel işletme şirketi kurarak Stories Hotel altında bir marka geliştirdim. Artık bu hayat yolunda ilerlerken arayışlar ve denk gelişler ile birlikte sanatım ile buluştum. Şu an sanat yolculuğuma devam ediyorum. Sanırım artık Allah'dan bir mani gelmez ise bu yolda devam edeceğim.

Nilüfer Eriş: Resimle buluşmanız nasıl oldu?

Cengiz Yatağan: Resim ve heykel yapıyorum ve bunun başlangıç noktası kızım sayesinde. Şöyle ki;



kızım çok ders çalıştığı zamanlarda, kafası biraz dağılsın istedim. Ve beyninin sağ lobunu çalıştırmak için bir arkadaşımın atölyesine resim yapmaya götürdüm. Çok sevdi o yüzden bu gidiş gelişleri tekrarladık. Her gittiğimizde 2-3 saat beklediğim için bir gün dedim ki, bana da bir şeyler verin ben de çiziktireyim. Bu şekilde resim yapmaya başladım. İki hafta boş zamanlarımda o atölyede resim yaptım. Sonra kendi atölyemi kurdum ve sanat yolculuğum kızım sayesinde başlamış oldu.

Nilüfer Eriş: Sanatın diğer dallarıyla da ilgili misiniz?

Cengiz Yatağan: Evet her türlü sanat dalını severim. Ben kendim resim heykel yapıyorum arada cajun çalıyorum. Fırsatım olursa yemek yapıyorum. Uyandıığım saatten uyuyacağım saate kadar müzik dinliyorum. Fırsat bulduğumda da sanatsal geziler yapıp ruhumu güzelleştiriyorum.

Nilüfer Eriş: Son zamanlarda sanat etkinliklerine artan ilginin nedeni...

Cengiz Yatağan: Bence sanata ilginin artması, büyük şehirde yaşayan insanların robotik bir yaşam biçimine girmesi ve standartlarını yükseltmek üzere deliler gibi çalışması. Kendine ve ruhuna zaman ayıramadıkları için. Ruhlarının eksikliğini bir şekilde spiritüel ve ruhani işlere birazcık bile yönelerek o boşluğu doldurmaya çalışmalarından ibaret olduğunu düşünüyorum. O yüzden kişisel gelişim yoga, nefes, sanat mevzuları çok revaçta.

Nilüfer Eriş: Resme başlamak isteyenlere önerileriniz...

Cengiz Yatağan: Resim yapmaya başlayanlara önerim, kimse yapamam dememeli önce ruhlarını doyurabilmek için resim olur, yazı olur, fotoğraf çekmek olur, yemek yapmak olur, şarkı söylemek olur, dans etmek olur artık aklınıza ne geliyorsa sanatsal bir faaliyete niyet edip başlamalılar. Ben bazen eşimi dostumu kıramadığım için resim yaptırıyorum. Tek söylediğim, mantığını atölyeye girdiğinde geride bırak. Burada önemli olan ruhunu



tuvale yansıtmak. Bu terapi niteliğinde bir seans öyle düşünün diyorum. Güzel bir resim yapmak için çaba sarf etme. Bırak içinden geldiği gibi aksın. Böyle yapanların resimleri bittiğinde kendileri bile bazen inanamıyorlar şahane işler çıkıyor. Herkese tavsiyem bu zorlu yaşam şartları içerisinde mutlaka sanatın bir dalı ile uğraşmalı ve ruhunu güzelleştirmeli diye düşünüyorum.

Nilüfer Eriş: Ne tür resim yapıyorsunuz var mıdır böyle bir ayırım?

Cengiz Yatağan: Benim yaptığım resimler sanat camiasında "abstrack modern" diye ayrıştırılıyor. Fakat benim tabirim spiritüel ve ruhani işler yapıyorum. Yaşam, doğuş, evren, hayat ile alakalı hissiyatlarda ve görselliklerde. Benim için önemli olan resmin hissettirdikleri ifadesi renklerin ahengi. Elimden geldikçe şeffaf ve anlatımı kuvvetli bir şekilde olmaya çalışıyorum. Her resmim bir öncekine göre daha net bir ifade ile karşımıza çıkıyor.

Nilüfer Eriş: Kaç sergi açtınız bugüne kadar?

Cengiz Yatağan: 2012'den bugüne İstanbul, Bodrum, Londra, Paris ve Miami de yaklaşık 15 sergim oldu. Bazıları kişisel sergi, bir kısmı ise karma sergi idi. Bu sene içerisinde de 3-4 tane sergim olacak. 2 tanesi yurt dışında.

Nilüfer Eriş: En beğendiğiniz sanatçı?

Cengiz Yatağan: Türk sanatçıların içinde Erol Akyavaş, yabancı sanatçıların içinde Gerard Rihter.



“Etel Adnan hem şair hem yazar hem halı desinatörü hem de ressam ve bu yönlerinden yalnızca herhangi biriyle anlatılamaz. Tüm özellikleriyle anlaşılmalı, tüm özellikleri birlikte incelenmeli.”

Etel Adnan: “İmkânsız Eve Dönüş” Sergisi Pera Müzesi’nde...

Pera Müzesi’nin yeni sergisi, sıra dışı bir sanatçının, ressam, yazar ve şair Etel Adnan’ın imzasını taşıyor. Adnan’ın 60 yıllık üretiminin tüm dönemlerini kapsayan retrospektif niteliğindeki sergi, **Etel Adnan: İmkânsız Eve Dönüş** başlığı altında, sanatçının savaş, sürgün, göç, kayıplarla geçen yaşamına ve çok katmanlı dünyasına ışık tutuyor. **Sergi, 8 Ağustos tarihine kadar Pera Müzesi’nde ziyaret edilebilir.**

Küratörlüğünü Serhan Ada ile Simone Fattal’ın birlikte üstlendiği sergi, 1925 yılında Beyrut’ta çok dilli, çok dinli, çok kültürlü bir ailede dünyaya gelen Etel Adnan’ın, bu zengin kimliği yansıtan eserlerini İstanbul’a taşıyor.

Yaşamından eksik olmayan savaşlara, siyasal ve toplumsal olaylara kayıtsız kalmayan sanatçı, üretimlerinde iki temel ifade aracını, yazıyı ve resmi, bazen birbirinden ayrı, bazen de birbirinin içinde kullanıyor. Retrospektif niteliğindeki İmkânsız Eve Dönüş, sanatçının yağlı boya, desen, baskı, seramik, halı, leporello (akordeon şeklinde katlanmış defter) ve film gibi çok farklı alanlarda ürettiği eserleri bir araya getiriyor. Etel

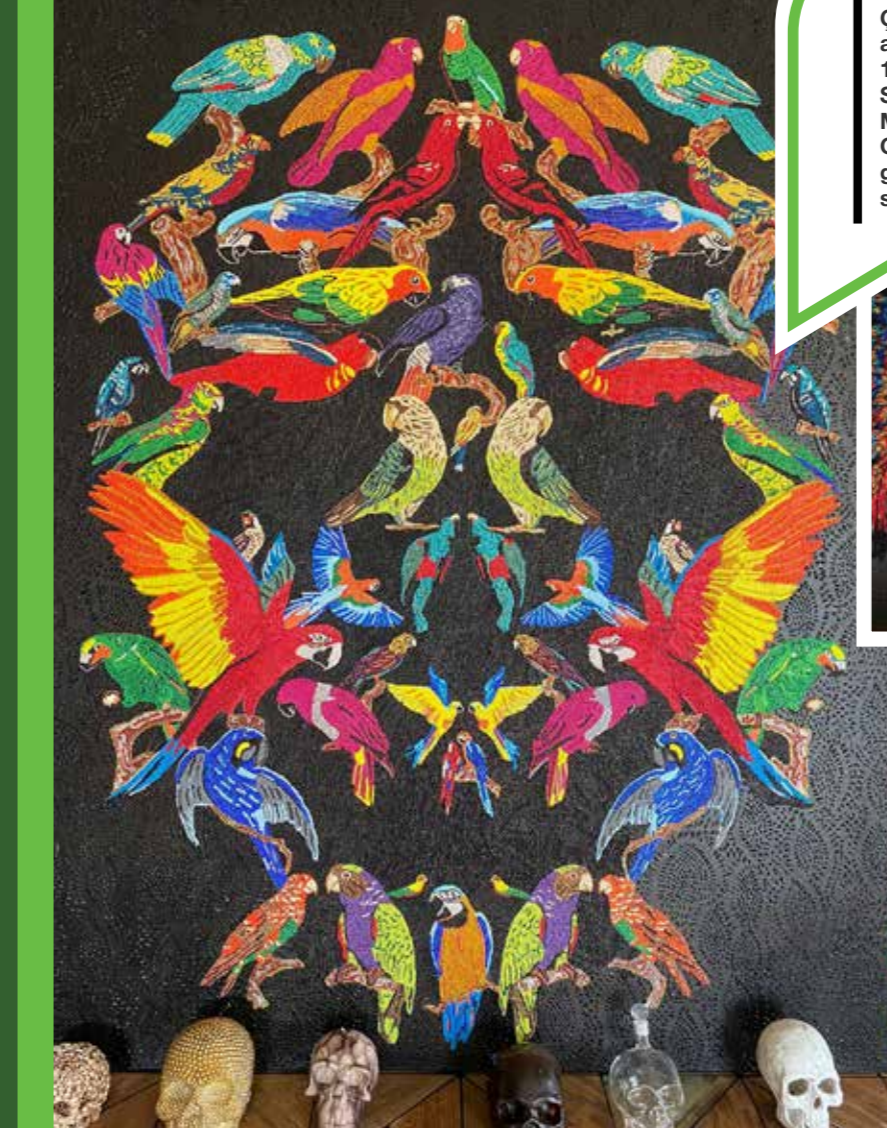
Adnan’ın sanatsal üretimlerinin yanı sıra farklı dönemlerde yapılmış söyleşilerin video kayıtları da izleyiciye buluşuyor. Mevsimleri, manzaraları, işaretleri, hayali gezegenleri, uyduları etkileyici enerjisi ve yalın üslubuyla yansıtan Etel Adnan, eserleriyle ilk kez tanışacak ziyaretçilere yepyeni bir keşif ve yorumlama alanı vadediyor.

Renklerle yazılmış bir şiir

Şam doğumlu Müslüman Arap bir baba ile İzmirli Ortodoks Rum bir annenin, her ikisinin de cemaatlerinden dışlanmasına sebep olan evliliğinden dünyaya gelen Etel Adnan’ın tüm yapıtları köklerinin izlerini taşıyor. İmkânsız Eve Dönüş sergisinin iki küratöründen biri olan

Retrospektif niteliğindeki İmkânsız Eve Dönüş, sanatçının yağlı boya, desen, baskı, seramik, halı, leporello (akordeon şeklinde katlanmış defter) ve film gibi çok farklı alanlarda ürettiği eserleri bir araya getiriyor.

Serhan Ada, Etel Adnan’ın kimliğinin göç, sürgün ve iltica gibi kavramlarla şekillendiğine değiniyor ve sergiyi düzenlerken sanatçının eserlerini bütüncül bir yaklaşımla ele aldıklarını ifade ediyor. Serhan Ada, “Etel’in tüm eseri bir şiirdir. Bildiğimiz şiir biçiminde, manzum olmayanlar da dâhil. Zaten tüm görsel eseri de renklerle yazılmış bir şiir değil mi?” diyor. Serginin eş küratörü Simone Fattal ise, sanatçının tek bir çerçeveden bakılarak anlaşılmasının imkânsızlığını vurguluyor ve şunları ekliyor: “Etel Adnan hem şair hem yazar hem halı desinatörü hem de ressam ve bu yönlerinden yalnızca herhangi biriyle anlatılamaz. Tüm özellikleriyle anlaşılmalı, tüm özellikleri birlikte incelenmelidir.”



“İletişim Estetiği”: Şeyda Cesur

Son dönem işlerinde yaşadığı duyguları doğrudan anlatmak yerine örtük bir dil kullanan Şeyda Cesur; iç dünya, hayaller, düşler, yalnızlık, yaşam ve ölüm temalarıyla zıtlıkları içinde barındıran egzotik ve mitolojik anlatımı tercih ediyor.

Popüler kültür figürlerinden yola çıkarak aşına olduğumuz imgeleri ele alıyor, gerçek dünyadaki anlamlarını silikleştirerek derine inmemizi istiyor.

“Çalışmalarında gerçeği değil, gerçeğin insanda bıraktığı etkileri yansıtırım” diyen sanatçı, “gerçek bana görünen değil, bende hissettirdiği şeylerdir” derken, diğer taraftan üslubunu zıtlıklardan oluşturarak “zıtlık yoksa hareket yoktur” diyor. Renk, ölçü, doku, biçim kontrastından yararlanarak, nokta ve çizgilerden oluşturduğu zengin renk skalası ve Swarovski taşlar ile izleyici ile kurmak istediği bağa “iletişim estetiği” adını veriyor.

Çalışmalarını İstanbul’da kurduğu atölyesinde devam eden sanatçı, 1998’de mezun olduğu Marmara Güzel Sanatlar Resim Bölümü’nün ardından, Mimar Sinan Üniversitesi’nde Serbest Grafik Programı’nda yüksek lisansını gerçekleştirdi; yurt içi ve yurt dışı sergilerine devam ediyor.



Jean Michel Basquiat’ın “In This Case” adlı eseri 93.1 milyon dolara satıldı

Jean Michel Basquiat’ın “In This Case” adlı tablosu Christie’s tarafından düzenlenen açık artırmada 93.1 milyon dolara alıcı buldu. Basquiat’ın 1983’te yaptığı kutsal üçlü “kafatası” resim serisinin sonuncusu olan tablo muazzam bir ölçekte yapılan kafatasının anatomik görüntüsünü izleyiciye sunuyor. Aynı zamanda tablo, bu satış ile Basquiat’ın en değerli ikinci tablosu unvanına kavuştu.





Hayallerin peşinde...

Çocukluğundan itibaren resim yapan ancak stilist olmak en büyük hayali olan Esra Üner, Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi ardından da İtalya'da eğitimine devam eder. Hayalindeki işi İtalya da ve Türkiye de farklı firmalarda gerçekleştirirken sanatsal çalışmaları çok ön plana çıkmadan hep yaşamıdadır.

Ancak gün gelir, Esra Üner'in yıllarca peşinden koştuğu hayali kendisini tatmin etmemeye, içindeki çalınca üretme arzusunu, özgür olma halini beslememeye başlar. Ve ani bir kararla profesyonel iş yaşamını tamamen bırakarak hayatında çok radikal bir değişime gider.

"Bu dönem benim için çok ciddi bir kırılma noktasıdır, maddi ve manevi tüm düzenim değiştiği farklı bir sürecin içine girdim. Yeni bir yolculuğa sanat ve onunla yaşamaya çalışmak. Bu süreçte sevgili Ekrem Kahraman ile çalıştığım iki yıl benim için çok önemlidir. Sorgulamaları, isyanları, yaşam amacım ve nereye gidiyorum gibi bir dolu cevap aradığım soruların yanıtını ararken kendi yaşam felsefemin oluştuğu bir nevi kendimi keşif dönemimdir."

"1999 yılında ilk karma sergim ile başladı bu yolculuk. Bugüne kadar yurt içi ve yurt dışında birçok kişisel ve karma sergilerim oldu. Bu zamana kadar söyleyemediğim her şeyi sanat ile dile getirmeye, anlatmaya başladım. Atölyem benim sığınağım, öyle bir süreç ki yaratım, çok büyüdü ve şifalı. Üretirken yenileniyorum, öğreniyorum, büyüyorum. Sınır koymayı sevmiyorum, kurallara karşıyım sanat bir kalıp içinde olamaz olmamalı bu sebeple çok farklı malzemelerle üretim yapıyorum, zeminde dokular kullanıyorum, yeni denemeler her zaman çok heyecan verici benim için. Tüm çalışmalarım hayat yolculuğumun bir yansımasıdır. Gönül gözüyle bakarsanız, acılarımı, kayboluşlarımı, arayışlarımı, yaşama coşkumu, aşkı bulursunuz içinde ve açıkçası bu kadar yıllık sanat hayatımdan sonra hesapsızca üretmenin sarhoşluğunu yaşamak istiyorum. Üretirken en çok etkilendiğim şeylerin başında doğa, hayvanlar ve insan var. Algılamasını bilirsek hayvanların ve doğanın insanoğluna farkındalığımızı arttırmak için bir dolu mesaj getirdiklerini düşünüyorum. Benim de bu nedenle resimlerim de izleyiciye sorularım var, düşün, sor, sorgula..."



Çukurcuma'da sanat eserleri ile dolu adeta galeri gibi bir otel:

Faik Pasha Suites

Çukurcuma'da çok sevdiğim, her uğradığımda daha önce farkına varamadığım bir detay keşfettiğim, devamlı bünyesine yeni eserler katılan, değerli tabloların, heykellerin ve antika objelerin sergilendiği bir butik otelden bahsetmek istiyorum.

Sanata olan tutkusu ve eskiye olanı yaşatma, koruma arzusuyla avukatlık mesleğini bıraktıktan sonra aynı evi ve ofisinde olduğu gibi büyük bir sevgi ve ayrıca özveri ile otelinde de koleksiyonuna değerli eserler katan Meral Kalav Demir ile yaptığım söyleşi benim için çok keyifli ve bilgilendirici oldu. Umarım siz de beğenirsiniz.

Faik Pasha Suites'i ve Çukurcuma'da bir otel açma sebebinizi anlatır mısınız?

Meral Kalav Demir: 1800'lü yılların sonlarından itibaren Art Nouveau etkisinde, daha ziyade Ermeni ve Rum mimarlar ve ustalarca Beyoğlu'na kazandırılan binalardan en mütevazilerinden biri de Faik Pasha Suites'in Faik Paşa Caddesi No:41'deki bu apartmandır. Faik Pasha Suites ve Çukurcuma'da böyle ilginç bir otel açmak sanırım bana aile büyüklerimin etkisiyle çocukluğumda kazandığım meraklardan kaynaklı. Benim ailem de İstanbul'un o çok kültürlü yapısında harmanlanmış, hem batılı hem de Osmanlı kişilerdi; anneannem, annem Rumca-Ermenice kelimeler bilir, konuşmasalar da çok sevdiikleri komşularının, dostlarının dillerini anlardı.

Tabloları, heykel ve vitrayları seçerken kriterleriniz nelerdi?

Meral Kalav Demir: Ben hem evime hem de ofisimize ve otele örneğin bir

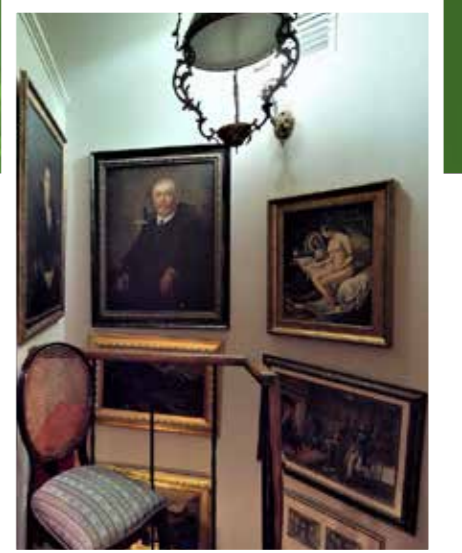
tablo alırken onun benim adeta yüreğimi hoplatması, onu istemem ve asacağı yer hayalimde canlandırmam yeterli oluyor, hiçbir zaman bu tablo gelecekte değerlenir iyi bir yatırım olur düşüncesi ile hareket etmedim, o eseri sevmem istemem kararlarımda etkili oldu. Bir eseri alırken satmayı düşünmek bana göre değil, hüzün veriyor açıkçası.

Sanat eseri almak benim için borsası olan bir emtia almak gibi olmadı hiçbir zaman. Belli kriterlerim ve oluşmuş bir görüşüm var o doğrultuda döşedim Faik Pasha Suites'i. Özgün olsun, mahallemizin geçmiş zaman kültürünü, o dönem yaşamını yansıtın, yaşatsın istedim.

Odaları döşerken nelere özen gösterdiniz?

Meral Kalav Demir: Otel odalarının mobilyalarını bir marangoza ısmarlayıp hepsi aynı torbadan çıkmış birbirinin aynı olmasını istemedim.

Duvarlardaki tabloları müzayedelerden, sanatçılarından veya galerilerden, cafedeki fincanlar ya da odalardaki mobilyaları da İstanbul'un değişik semtlerindeki antikaacıardan topladım. Aksi davranış bu güzel tarihi binalara, bu yaşanmışlık kokan mahalleye haksızlık olurdu. Ancak burada bana göre çok önemli bir konuyu da göz ardı etmedim. O da kullanıma tekrar sunulan antika ve veya eski eşyanın günümüze layıkıyla ile kazandırılması.



Yeni Trend:

Yeşil Etiket

Emre Ilıcalı, yeşil bina danışmanlık şirketi Altensis kurucularından. Ilıcalı Amerikan Yeşil Binalar Derneği tarafından LEED Fellow unvanı sahibi. Faaliyet alanları arasında elektrikli araç şarj üretimi de bulunuyor. Başarılı bir girişimci.

Röportaj: Yaprak Özer
Youtube/Yaprak Özer - Spotify/Yaprak Özer

Emre Ilıcalı

Emre Ilıcalı, sürdürülebilirlik, çevre, insan sağlığı, temiz enerji üretimi, yaşanabilir şehirler gibi konular üzerinde çalışıyor. Bu temalar zamanın ruhunu yakalayan uzmanlık konuları arasında olsa da samimiyetle ifade etmem gerekirse Türkiye'nin bu uzmanlıkları yakaladığı konusunda ümidimi kaybediyorum. Bu nedenle kendimi zorluyorum, adıyorum... daha ne yapayım bilmiyorum! Ilıcalı "nice to have" tadındaki bu mayınlı tarlada kendisinin fiilen, Türkün kafasının da nasıl çalıştığını anlattı.

"Yeşil Etiket" hiç olmadığı kadar popüler. Yeşil'i bozdukça, dayanılmaz ağırlığı artıyor, umarsızca bozdukça daha fazla konuşuyoruz. Bu nedenle taklitlerinden sakınmak gerek. Ama, hangisi nedir ayırt etmek de maharet istiyor... Marifete gelince harekete geçmek gerek. Sorunlarımızı toplama umudu da şansı da her zamankinden zor.

Ilıcalı'yla buluşma nedenlerimin başında tahmin edeceğimiz gibi "yeşil" konusu geliyor. Yeşil bina ve yeşil enerji konseptleri kafamda "yeşil yerleşim" olarak zil çalıyor. Oradan da "akıllı birey – akıllı kent" gibi ... mikro olduğu kadar makro düşünmeyi zorunlu kılıyor.

Söyleşimizden birkaç satırbaşı burada, izlemek isteyenler için youtube'da, okumak isteyenler için adres Yaprak Özer Blog.

"...Yeni otopark yönetmeliği içindeki elektrikli araçların zorunlu olması konusu önemli. Genel otoparklar, (AVM'ler gibi) toplu kullanıma açık alanlar ile yeni yapılacak konut ve 20 otoparkın üzerindeki yerlerde 2023 ve sonrası için kademeli kurallar öngörüldü. Konutlarda ve 20 otopark üstü yüzde 2, takiben yüzde 5; toplu otoparklarda ilk etapta yüzde 5, sonrasında yüzde 10'a



Söleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=5wdA2ql3G2Q>

"Yeşil Etiket" hiç olmadığı kadar popüler. Yeşil'i bozdukça, dayanılmaz ağırlığı artıyor, umarsızca bozdukça daha fazla konuşuyoruz. Bu nedenle taklitlerinden sakınmak gerek. Ama, hangisi nedir ayırt etmek de maharet istiyor...



çıkacak. Elektrikli araç şarj istasyonu altyapısı kurulması isteniyor. Önce altyapı gelmeli ki, sonra elektrikli araç kullanımı artsın..."

"...İstanbul nüfus olarak Türkiye'nin yüzde 20'lerinde ama ekonomik olarak yüzde 40-50'lerini üreten bir şehir. O yüzden İstanbul iyileşmeden, yaşam kalitesi artmadan, Türkiye'nin düzelmesi ya da yaşanabilir şehirler alanının oluşması ve tabana yayılması mümkün değil..."

"...Eskiden "yaparsanız iyi olur" şeklinde Yeşil Bina sistemleri vardı. Binayı ona uygun yapıp sertifika almak isteyenler bunları koyuyordu ama bunlar artık gönüllülüğe bırakılmayacak, bir müteahhidin, bir yatırımcının iyi niyetine bırakılmayacak kadar önemli konular olduğu için zorunlu istenmesi lazım..."

"...Küresel ısınma risklerine baktığımız zaman bu adımlar, "too little too late" hem çok az hem de çok geç. Daha fazlasının acilen yapılması lazım. Adeta bir pandemi gibi... Şu anda pandemi için genel bir alarm durumu var ya dünya üzerinde, hiç bozulmadan, küresel ısınma-çevresel bozulma konularında da alarm haline geçilmesi lazım. Gerekirse insanlar birtakım konforlarından ödün verecek..."

"...Şehirde, insanların yaşamının yüzde 90'ı neredeyse binaların içerisinde geçiyor. Binaların, pandemiden sonra bir kısmı değişecek. Ofisten konuta geçecek. Ama günün sonunda bina..."

Kıyamet Sörfü

(Dooms Scrolling) Nedir?

Son zamanların en yaygın kötü alışkanlığı: Doomscrolling (Felaket kaydırmacısı ya da kıyamet sörfü)... Yoksa siz de kaydırıyor musunuz?

Bir kerede çok fazla olumsuz habere maruz kalarak, bilgi ve haber bültenleri arasında gezinme bağımlılığına "Doomscrolling" deniyor. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, sözlüklere giren yeni tabirlerden biri de bu. Bazen iş stresi veya çok sayıda haber nedeniyle kendinizi kaptırarak, bir bardak suya, derin derin nefes almaya veya dinlenmeye ihtiyacınız olduğunu bile unutursunuz. Rahat bir nefes almak için durup düşünmeniz ve kendinize bu izni hak ettiğinizi hatırlatmanız gerekebilir.

Zihniniz, anlatılara kapılarak, endişe sarmalları yaratır. Bunlara çekildiğinizde,

gerçeklikle ve kendinizle olan bağlantınızı kaybedebilirsiniz. Doomscrolling'i azaltmak için uygun stratejiler geliştirebilirsiniz.

Daha kolay bir gün için ipuçları:

1-Tekli yapılacaklar listesi

Yapmanız gerekenleri sıralayarak yazdığınız ve çoğunlukla yapmaktan hoşlanmadığınız küçük işlerden oluşan yapılacaklar listesiyle ilgili sorunlardan biri de tüm görevlerinizi eşit derecede önemli ve zaman alıcı hale getirmesidir. Bu görevler için, yapılacaklar listesinin bizzat kendisi bir erteleme aracıdır. İşte size bunu ortadan kaldırmak için bir yaklaşım: 15 dakikalık süre ayırın ve nelerin üstünü çizebileceğinize bir bakın. Bitirdikçe listeye ekleme yapın.

2-Bundan ne öğreneceğim

Kendinize internet üzerinde okumaya ilişkin bir kural koyun: "Bundan öğrenecek bir şeyim var mı?" diye sorun, yoksa o sekmeyi kapatın. Harcadığınız zamandan, dikkatinizden tasarruf edebilmek için sekmeyi her zaman kapatabileceğinizi unutmayın. Bilgi akışınız sonsuz olduğu bir dünyada, kendinizi bilgi kirliliğiyle geliştiremezsiniz.

3-Başka bir ritüelle değiştirin

Herhangi bir kötü alışkanlığı bırakmanın sırrı, enerjinizi yönlendirecek başka bir yer bulmaktır. Tırnak mı yiyorsunuz? Elinizde stres topunu yuvarlayın. Stresli olduğunuzda çevrimiçi alışveriş mi yapıyorsunuz? Göz atma dürtüsünü hissettiğinizde elinize bir kitap alın. Doomscrolling'den kurtulmak için de benzer bir yol uygulayabilirsiniz. Bunu yapmak yerine film izleyebilir, dışarıda yürüyüş yapabilirsiniz. Böylece zamanınızı, kontrolü kazanmanıza yardımcı olacak eğlenceli ve kafa dağıtıcı aktiviteler bulmaya harcayabilirsiniz.

Apophenia Nedir?

The Queen's Gambit ve Stanger Things dizilerini izlediyseniz Apofeni (apophanie-apophenia), yani Bağlantı Sendromu'nu da duymuşsunuzdur... Birbirleriyle bağlantısı olmayan verileri bir araya getirerek anlamlı bir çıkarım yapmak olarak tanımlanan Apofeni, Alman nörolog ve psikiyatrist Klaus Conrad'ın ortaya attığı bir terim.

Saplantı mı yoksa normal mi?

Apofeni, ilk bakışta, bireylerdeki yaratıcılığı körükler gibi görülse de şizofreninin semptomatik bir aşaması olma olasılığı da var. Apofeni bağlantısı olmayan olay veya imgelerden anlam çıkarıp bağlantı kurmaya meyilli insan için, bir nevi zihin sürçmesi de sayılabilir. Doğal ya da rastlantısal şekilde gelişen şeyleri, anlamlı hale getirmeye çalışmamıza neden oluyor. Aslında erken uyarı sisteminin bir parçası da diyebiliriz. Algıda seçicilik ikesi yoluyla aktifleşiyor.

Pareidolia ise apofenin alt kategorilerinden biri. Rastgele var olan uyarılardan, çeşitli ses veya görsel anlamlar çıkarmak: cansız nesne veya yüzelerde insan yüzüne benzer şekiller algılamak, bulutlarda şekiller görmek, müzikte gizli mesajlar duymak gibi hayal edin. En yaygın pareidolia ise hayvan veya bitkiler üstünde dini motifler görmek olarak



aktarıyor. Bir şeyi ilk kez anlayan biri için, apofeni paha biçilemez bir araç. Görsel dünyayı organize etmek ve ondan bir anlam çıkarmak için bir yol sayılabilir.

Sanatsal yetkinlikleri ona borçluyuz

İnsan zihninin bu özelliği aynı zamanda ritim duygusunu da güçlendiriyor. Müzik ve çeşitli sanatsal etkinlikleri biraz da bu özelliğe borçlu olduğumuzu söyleyebiliriz. Bulmaca çözmek, satranç oynamak için de geliştirilebilecek birkaç araç sayılabilir. Son zamanlarda yapay zeka çalışmalarında öyle ilerlemeler oldu ki burada anmadan geçemeyiz. İmge tanıma yazılımı ile insan aklının benzetimini yaparak imgeleri saptıyor, analiz ediyor hatta kendiliğinden imge bulabiliyor.

Sonuçları zaman zaman rahatsız edici de olabilir ama belki de kalıpları görmenin diğer yönü de budur ne dersiniz? Örneğin sayıların uğuruna inanmak, bir sayının hayatınızı kontrol ettiğini ya da rastgele gelişen şeylerin derin bir anlamı olduğunu düşünmek bazen sizi çok yanlış sonuçlara götürebilir. Tesadüfi verilere çok fazla odaklanarak anlamsal bir bütünlük ortaya çıkarmaya çalışmak, algılarımızı değiştirerek duygusal davranmamıza ve gerçeklikten uzaklaşarak apofeni denilen yanılgıya düşmemize sebep olabilir. Bir diğer bakış açısı da bu yanılsamaya, hayatı katlanabilir kılıyor olduğumuz.

Kahve falı bakmak için gerekli olan bu yeteneğin adını öğrendiğinizi de unutmayın...



Bir İlham Bir Motivasyon Bir Örnek

Teddy Bear Hikayesi

Geçirdiği çocuk felcinden sonra tek elini kullanabilen Margarete Steiff tarafından yazılmış eşi görülmemiş bir başarı öyküsü... Yarattığı hayali, hayatın kendisinden büyük olan Margarete Steiff'in rüyasını, bugün bile insanlar dünyanın her yerinde görmeye devam ediyor.

Steiff şirket arşivinden alınan bu hikaye, 1800'lerin sonlarında çocuk felci geçirmiş, tek eliyle dikiş dikmeyi öğrenen ve bugün hala devam eden Margarete Steiff'in hayatını anlatıyor. Çalışanların sevgi dolu bağlılığı ve kalite bilinci sayesinde Margarete Steiff ve Steiff GmbH'nin hikayesi birbirinden ayrılmaz.



“KENDİNE İNANANLAR ÖZGÜRDÜR”

1847-Her Şey Nasıl Başladı

24 Temmuz 1847'de Margarete Steiff, Almanya'da doğdu. 18 aylıkken, çocuk felci geçirecek bacaklarını kullanamaz hale geldi ve sağ kolunu kullanmak onun için çok acı vericiydi. Ama o, engellere rağmen, hayattaki yeri için savaştı.

1862-Çıraklık

Sağ elindeki acıya rağmen, dikiş okuluna gitti ve 17 yaşında terzi olarak eğitimini tamamladı. Ablalarının yanında çıraklık etti ve onlar ülkeden ayrıldıklarında, tek başına devam etti.

1874-Bağımsızlığa giden adım

1874'te, kazandığı ilk parayla kendi dikiş makinesini aldı. 1877'de kuzeninin kocasının tavsiyesiyle keçe giyim işini kurdu. İğne yastığı olarak tasarladığı küçük doldurulmuş fil, oyuncak olarak çocuklar arasında çok popüler oldu.

1880-Margarete Steiff GmbH kuruldu

Steiff Manufacture 1880'de kuruldu. Altı yıl sonra 5 binden fazla fil satılmıştı. 1892'de ilk Steiff kataloğu yayınlandı. Fillere ek olarak başka hayvanlar da vardı.

1902-Oyuncak ayı doğdu ve dünyayı fethetti

Margarete'nin yaratıcı yeğeni Richard Steiff, 1902'de, hareketli kolları ve bacakları olan dünyanın ilk doldurulmuş oyuncak ayısı "Bear 55PB"yi tasarladı. Amerikalı bir tüccar bunlardan 3.000 adet sipariş ettiği ve aylar,



ABD'de 1906'da, Amerikan başkanı Theodore "Teddy" Roosevelt'in adını alarak Teddy Bear etiketiyle eşi görülmemiş bir satış başarısına ulaştı.

1904'de "Steiff-Kulakta Düğme" markanın sembolü olarak ortaya çıktı.

1906'da bugünkü şirket Margarete Steiff GmbH kuruldu.

1907'de 973 bin 999'u oyuncak ayı, toplamda yaklaşık 1 milyon 700 bin oyuncak üretildi.

Margarete Steiff, bir akciğer enfeksiyonunun ardından 9 Mayıs 1909'da öldü.

Bu, Steiff ailesi, arkadaşları ve çalışanları için bir darbe oldu. Şirketi yeğenleri devraldı.

1910'da Steiff Sirki ilk kez mekanik figürler kullandı. Nuh'un Gemisi isimli mekanik oyuncak yaklaşık dört yıl sonra geldi. Savaş yıllarında ve sonrasında kağıt malzemeler ve ahşaptan yapılmış ürünler, ürün yelpazesine eklendi. Peluş köpek Molly 1932'de 500

binden fazla satıldı.

1953'te, oyuncak ayı 50. doğum gününü kutladı

Şirketin 100. yıl dönümünde, Margarete Steiff Müzesi açıldı.

1 Nisan 1992'de Steiff Kulübü kuruldu. İlk Steiff Galerisi, Margarete Steiff'in 150. doğum yıl dönümünde Hamburg'da açıldı.

2005 - Yeni milenyum

Başarı öyküsü yeni binyılda devam etti.

"Teddy - A Musical Dream" müzikalinin dünya prömiyeri 2002'de yapıldı.

2005'te, 125 yıllık şirket jübilesi için "The World of Steiff" kapılarını açtı.

2006 yılında ilk kez Steiff büyük bir yaz festivaline ev sahipliği yaptı.

1907'de üretilen bir milyon oyuncak ayı için 2007'de "A Million Hugs" jübile baskısı yayınlandı. Yarattığı hayali, hayatın kendisinden büyük olan Margarete Steiff'in rüyasını, bugün bile insanlar dünyanın her yerinde görmeye devam ediyor.

Son Buzul Eriyince Ne olacak?



Prof. Dr. Levent Kurnaz

Tarihte bir hastalığın Çin'den Avrupa'ya yayılması 20 sene sürüyormuş. Artık örneğin Pekin-Paris arası 8 saat. Afrika'dan sarı humma virüsünün İstanbul'a ulaşması da benzer süre alıyor... Bir adet sivrisinek yetiyor! Bu gördüğümüz ilk pandemi değil, son olmayacağını tüm bilim insanları söylüyor.

Röportaj: Yaprak Özer
Youtube/Yaprak Özer - Spotify/Yaprak Özer

Prof. Dr. Levent Kurnaz, istikrarlı bir şekilde başımıza gelmekte olan felakette ilgili uyarıyor, yorumluyor, duymuyoruz. O sözünü hiç sakınmıyor, biz de kendimizi aktardığı tehlikelerden sakınmıyoruz. Öyle ki, iklim krizi ve beraberindeki olumsuzluklardan korunma yolları, Türkiye ile aynı cümlede yan yana gelemiyor.

Söyleşimizden birkaç satırbaşı burada, tamamını izlemek isteyenler youtube'a, okumak isteyenler Yaprak Özer Bloga davetli.

"...Islak termometre 35 dediğimiz bir durum var. İnsan vücudu serinlemek için terlemek zorunda. Eğer dışarısı sizin terlemenize izin vermeyecek kadar sıcaksa ölürsünüz. Bu kadar basit bu konu. Antalya'da Adana'da bu günleri göreceğiz bu yüzyılın sonuna doğru. Ha bu günler böyle her sene 15-20 gün olacak değil. Ama bu günlerden bir tanesinin olması çok sayıda insanın hayatını tehlikeye atacaktır..."

"...Bakın bu sene **Afrika'nın boynuzu denilen Somali, Etiyopya** bölgesinde çok ciddi bir **çekirge salgını** oldu. Bu çekirgeler oradan çıkarak Hindistan, Pakistan öbür tarafta da Gana'ya kadar ulaştılar ve çekirge sürüleri milyonlarca insanın yediği kadar besin tüketiyorlar bir günde."

"...Son buzul erirse Antarktika, Grönland, Kuzey Kutbu... Deniz seviyesi yaklaşık 70 metre yükseliyor. Taksim, ada oluyor. Çamlıca'dan Taksim'e kayıkla gideceğiz. Çünkü arada başka hiçbir yer olmayacak. Çukurova dediğimiz yer yok, Söke Ovası yok, Çarşamba yok, İzmir yok, İstanbul'un büyük çoğunluğu yok, Adana yok, Antalya yok... Böyle bir hayattan bahsediyoruz..."

"...Unutmayalım 2003 yılında Paris'te 17 bin kişi öldü iki haftada sıcaktan. Avrupa'nın önemli başkentlerinden bir tanesi, imkanı olan bir ülke... Aynısı olur mu diye Türkiye'ye baktığımızda, "E canım klimaları açarız" diyoruz. Hesabını yaptığımız zaman, Türkiye'nin en fazla enerji tükettiği gün, yaklaşık olarak 27-28 Temmuz. Havanın en sıcak olduğu gün. Güvendiğimiz termik santrallerin en az elektrik üretebildikleri güne bakarsak, o da 27-28 Temmuz... Yani bir tarafta enerji ihtiyacımız tepeye, öbür tarafta enerji üretimimiz dibe vuruyor.

Bu ikisini birleştirdiğimizde, klimalar çalışmıyor olabilir. Bunu düşünmemiz gerekiyor..."

"...Bakın bu sene Afrika'nın boynuzu denilen Somali, Etiyopya bölgesinde çok ciddi bir çekirge salgını oldu. Bu çekirgeler oradan çıkarak Hindistan, Pakistan öbür tarafta da Gana'ya kadar ulaştılar ve çekirge sürüleri milyonlarca insanın yediği kadar besin tüketiyorlar bir günde. Bir de yakın zamanda Mısır, Sudan ve Etiyopya arasında Büyük Rönesans Barajı denilen sorun var. Nil nehri üstündeki barajdan dolayı sular çok ciddi ısınacak. Bir tarafta Mısır ki, dünyanın sanıyorum 14. büyük nüfusuna sahip; öbür tarafta Etiyopya 12. büyük nüfusa sahip. Bu iki devlet çatışacak olursa, bizim sınırmıza doğru bir anda 20-30-40-50 milyon insan gelebilir. Bu 2021'de mi, 2023'de mi, 2026'da mı olur bilinmez ama olacak. Bu olduğu zaman göreceğiz esas problemi, insan hareketliliğini..."



"...Son buzul erirse Antarktika, Grönland, Kuzey Kutbu... Deniz seviyesi yaklaşık 70 metre yükseliyor. Taksim, ada oluyor. Çamlıca'dan Taksim'e kayıkla gideceğiz. Çünkü arada başka hiçbir yer olmayacak. Çukurova dediğimiz yer yok, Söke Ovası yok, Çarşamba yok, İzmir yok, İstanbul'un büyük çoğunluğu yok, Adana yok, Antalya yok... Böyle bir hayattan bahsediyoruz..."



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



Burpee Nedir?

İlk olarak 1930'larda, Amerikalı fizyolog Royal H. Burpee tarafından ortaya atılan Burpee, askerlerin ve olimpik atletlerin antrenman rutinlerinde yer alan, çeviklik, koordinasyon ve formda kalma için yapılan bir egzersiz... Ayrıntıları bu yazıda!

Hayat bazen zor kararı verip berbat seçimler yaparak devam etmektir. İnsanlara duymak istemediklerini söylemek, sıkıcı iş toplantılarına katılmak, haşlanmış brokoliyi yemek ve death metal bir şarkı eşliğinde burpee egzersizlerini yapmak!

Evet, burpee egzersizleri gerçekten zordur ama fiziksel kondisyonunuz yapmaya elverişliyse, terli ve bitkin olmaya da istekliyseniz, egzersizlerin en iyisi.

Oldukça kapsamlı bir rutin sağlayan, sıçrama, çömelme ve plank hareketinin kombinasyonu. Tek bir tekrarda 30 kadar kası çalıştırır. Hakkını vererek yaparsanız, kondisyonunuzun sınırlarını zorlar, pestilinizi çıkartıp sizi nefes nefese yere serer ve sonrasında benzersiz bir mutluluk verir. Yüzücülerin kara idmanlarında güç ve dayanıklılık için fazlaca kullanılan bir egzersiz. Crossfit antrenmanlarının olmazsa olmazı olan bu rutinin ileri seviyesi olan zıplamalı ve şınavlı versiyonu, vücut ağırlığıyla yapılabilecek en anabolik egzersiz.

Burpee'ler, kalbinize ve ciğerlerinize meydan okuyarak, temelde mümkün olan her kası çalıştıran, en verimli, en basit vücut hareketlerinden biri. Onları bu kadar zor ve iyi yapan da kendi vücut ağırlığınızın yerçekimine karşı gösterdiği direnç. Burpee'ler zeminden havaya doğru hareket etmeyi içerir. Bu hareketleri spora başlamadan önce kan akışını sağlamak için ısınmanın bir parçası olarak kullanabilir, yüksek yoğunluklu egzersizler olarak spor düzeninize katabilir ve çok daha uzun sürede yapabileceğiniz egzersizlerin sonucu olabilecek kardiyovasküler faydaların aynısını elde edebilirsiniz.

Vücut ağırlığınız ile kardiyo yapmak uzaktan bakınca kolay gözükse de ilk on tekrarin sonunda alnınızdan ter damlaları akmaya başlayacaktır.



Oldukça kapsamlı bir rutin sağlayan, sıçrama, çömelme ve plank hareketinin kombinasyonu. Tek bir tekrarda 30 kadar kası çalıştırıyor.



“

İşte yapmanız gerekenler:

- Ayakta başlayın ve dik durun.
- Squat pozisyonuna eğilerek ellerinizi vücudunuzun önünde yere koyun.
- Ayaklarınızı geriye doğru savurarak plank pozisyonuna geçin ve hiç beklemeden göğsünüzü yere değdirin.
- Göğsünüzü kaldırıp yükseldikten hemen sonra, yine beklemeden ayaklarınızı squat pozisyonuna geri çekin.
- Hiç duraksamadan kollarınızı yukarı kaldırarak, zıplayabildiğiniz kadar yükseğe zıplayın ve bekleme yapmadan başlangıç pozisyonundan devam edin.
- Plank pozisyonuna şınav ekleyerek ve pozisyonlar arasında olabildiğince hızlı hareket ederek işi zorlaştırabilir veya zıplama ve bacakları geri savurmayı atlayarak egzersizi kolaylaştırabilirsiniz.
- Spor salonuna gitmenize gerek olmadan yapabileceğiniz bu egzersiz, müthiş bir efor harcamanıza neden olarak bacak, kalça, göğüs, omuz kaslarınız çalışırken deli gibi yağ yakmanızı sağlar.

”



Yaşlanmaya Karşı Mücadelenin Yolu:

Egzersiziz Yapmak

Doğru şekilde yapılan düzenli egzersiz, yaşlanmanın kaçınılmaz etkilerini yavaşlatacaktır. Bir uzman önerisine ne dersiniz?

Yaşlanma kaçınılmaz, ancak nasıl yaşlandığımız bizim kontrolümüzde. Bedenlerimizde 30'lu yaşlarımızda başlayan doğal bozulma durdurulamaz, ama yavaşlatılabilir. Yaşlanma sürecini geciktirmek için egzersiz yapmak, herhangi bir kronik hastalığı tedavi etmek için egzersiz yapmaktan farklı değildir. Yaşlanma, aynı anda kademeli olarak gerçekleşen bir dizi koşul gibidir. Egzersiz yapmanın yaşlanma üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olabilir.

Kas Kütleimizi Korumak İçin Egzersiz Yapmalıyız

Yaşlandıkça kas kaybı meydana gelir. Düzenli egzersizle bu süreci frenleyebiliriz. Yaşlanmaya bağlı kas kaybına sarkopeni denir. Kaslar, insan vücudunun kabaca yüzde 30-40'ını oluş-

turur. Her on yılda bir yüzde 10 kas kaybı meydana gelir. Bu da ürkütücü bir oran.

Düzenli egzersiz, bu kaybı önemli ölçüde tersine çevirme yeteneğine sahip. Başlamak içinse asla geç değil. Hareketliliğimizi ve bağımsızlığımızı sürdürebilmemiz için gücümüzü korumamız çok önemli. Daha fazla kas, daha fazla kalori yakılması anlamına geliyor. Kas, canlı doku olduğu için kan ve besine ihtiyaç duyar. Bu nedenle, daha fazla kas, daha çok kalori yakma anlamına gelir. Sağlıklı bir kas kütlemini korumak için, beslenmemizde yeterli miktarda protein tüketmeye öncelik vermeliyiz. Yüksek proteinli bir beslenme düzeninin, iştahı azaltabileceğini, metabolizma hızınızı artırabileceğini ve vücut

kompozisyonunu korumaya yardımcı olabileceğini dikkate almalıyız.

Egzersizle Korunan Hareket Kabiliyeti

Arabada, otururken, ayakta manevra yapabilmek için, hareketlilik düzeyini korumamız gerekir. Çömelme, eğilip kalkma zamanla sorun haline dönüşebilir. Doğrulma, uzanma, bir yerden kalkma asla kaybetmememiz gereken becerilerdir. Egzersiz yaparak, bu beceriyi düzenli olarak geliştirebiliriz. İnsan olarak vücudumuz için gerekli birkaç pozisyon var. Diz çökmek, eğilmek ya da bir yere erişebilmek için hamle yapmak gibi... Düzenli egzersiz, bu hareketleri geri kazanmaya ve sürdürmeye yardımcı olabilir.

Düzenli Egzersizin Zihinsel Faydaları

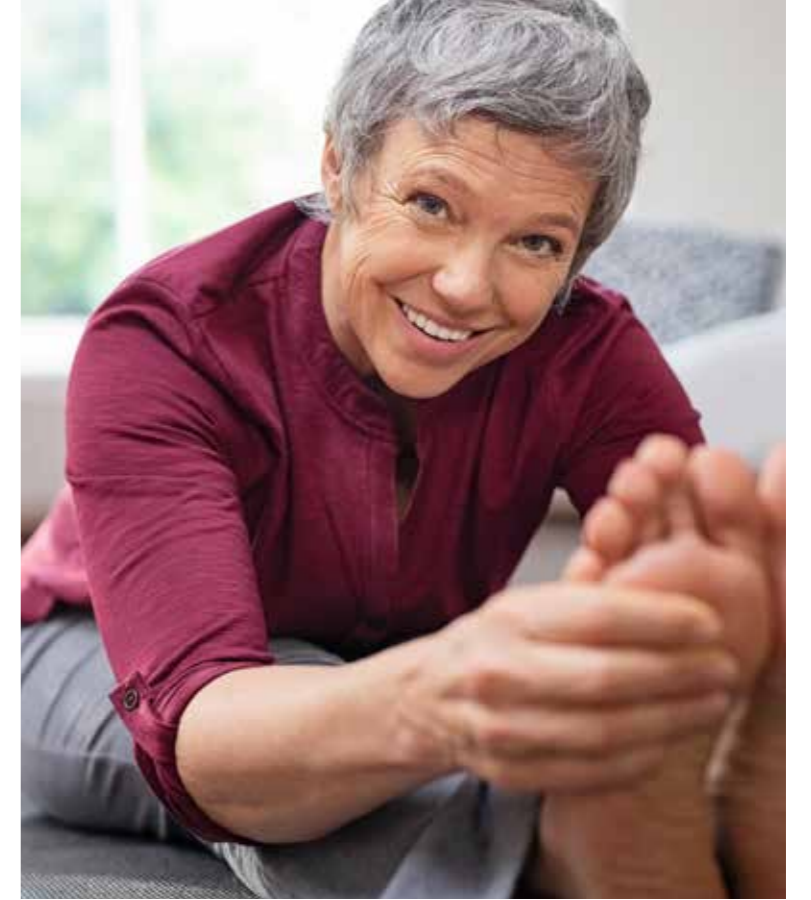
Egzersiz fiziksel faydaları kadar zihinsel faydaları da önemli. Anksiyete, stres ve depresyon semptomlarını iyileştirme üzerindeki olumlu etkileri defalarca kanıtlandı. Kısa ve uzun vadede, egzersiz yapmanın bilişsel desteği de göz ardı edilmemeli. Alzheimer gibi hastalıklardan korunmak için zihin egzersizleri kadar fiziksel egzersizler de gerekli.

Yaşlanmayı Yavaşlatmak İçin Ne Yapmalı?

1. Büyük kas gruplarını haftada en az iki kez çalıştırın.
2. Haftada en az bir kez kardiyovasküler egzersiz yapın, tabii doktorunuza danışarak.
3. Haftada en az üç kez, gövdenizi çalıştıran egzersizler yapın.
4. Kan damarlarınızı genişlemeye teşvik ederek, kan basıncınızı düşürmek için, sadece yürüyüş yaparak bile olsa, her gün mutlaka hareket edin.
5. Daha sık ayakta durun; her zaman oturarak geçirdiğiniz zamanı azaltmanın yollarını arayın.

Nerede hareket, orada bereket!

Zaman geçiyor, bundan kaçış olmadığı kesin. Ancak bunun bedelinin ne olacağına biz karar verebiliriz. Düzenli egzersiz yapmayı seçerek, daha uzun, daha bağımsız bir yaşam için, yaşlanmanın etkilerini en aza indirebiliriz.



Kaslar, insan vücudunun kabaca yüzde 30-40'ını oluşturur. Her on yılda bir yüzde 10 kas kaybı meydana gelir. Bu da ürkütücü bir oran.





Hindistan cevizi yağı nasıl kullanılır?

Hindistan cevizi yağı, bir süre hayatlarımızda istenmeyen misafir muamelesi gördü. Görünüşe bakılırsa yanlış bilgilendirilmişiz ve aslında, ölçülü kullanıldığında, tüketebileceğiniz en sağlıklı yağlardan biriymiş.

Hindistancevizi yağı, cevzinin kurutulmuş kopra etinden elde ediliyor. Kopra, esnek yapısı nedeniyle gıda üretiminde, ilaç ve boya yapımlarında kullanılıyor.

Kolesterol ve lif içermiyor. Eser miktarda vitamin, mineral ve bitki sterollerini içeriyor.

Vücudunuzda yağa dönüşmez

Hindistan cevizi yağı, yakılması kolay olan orta zincir trigliseritler içeriyor ve bunlar en iyi yağ kaynakları. Daha kolay emiliyor, daha kolay sindiriliyor ve daha hızlı enerjiye dönüştürülürler. Doymuş yağ oranı çok yüksek (%80-90) olmasına rağmen, iyi kolesterolü artırıyor, kötü kolesterolün zararlarını törpülüyor.

Metabolizma hızını artırır

Bu yağ, vücutta daha hızlı bir şekilde enerjiye dönüşmekle kalmaz, metabolizmayı da hızlandırarak kilo vermenize yardımcı olur. Vücudun normalde kullanacağı kalori miktarını üç katına çıkarmaya teşvik eder. Daha fazla ısı üreterek daha hızlı enerjiye dönüştürülür. Bu da daha fazla kalori yakmak demektir.

Cilt ve saç için mükemmel

Cilde ve saçta doğrudan uygulayabileceğiniz Hindistancevizi yağı, kızarıklık gibi cilt problemlerinde geçici rahatlama sağlıyor. Cildin daha genç bir görünümüne kavuşmasına ve iyileşmesine yardımcı oluyor. Antimikrobiyal, antioksidan ve antibakteriyel özelliklere sahiptir.

Cildinizi ve saçınızı yumuşatmak ve pürüzsüzleştirmekle kalmaz, serbest radikal hasarından korur. Mükemmel bir masaj yağdır.



Ağız bakımı için kullanılır

Antibakteriyel, antimikrobiyal ve antifungal özelliklerinden dolayı ağız hijyeninde kullanılır. Günde üç defa, aç karnına ve fırçalamadan önce yağı ağızınızda, kuvvetli bir şekilde, 5-10 dakika, süt beyazı bir renk alana kadar çalkalayın



Hindistan cevizi yağının damak zevkine hitap eden harika bir tadı var! Kilo kontrolü için de kullanılması öneriliyor!

Yüz Yıkamayı Biliyor musunuz?

Sabah uyanır uyanmaz güne iyi başlamak ve açılmak için yüzümüzü yıkıyoruz. Bu hem cildin diri kalmasını ve hem de temizliğini sağlar. Ancak cildin yıkanması kadar nasıl yıkandığı da önemli. Bu konuda birbirinden farklı bilgilere ve dermatologların uyarılarına göz atmaya ne dersiniz?

Cilt sağlığı ve temizliği için yüz yıkamak önemli. Ancak bu konuda pek çok şehir efsanesi de mevcut. İşte bazı efsaneleşmiş yüz yıkama uygulamaları ve bu konuda cilt uzmanlarının düşünceleri!

“Yüzünüzü duşta yıkamamalısınız”

Bazıları yüz yıkamanın bir duş rutini olduğunu düşünüyor. Yine de duş sırasında yüz yıkarken dikkatli olmakta fayda var. Bunu biz değil, dermatologlar söylüyor. Çünkü duş sırasında yüz yıkandığında banyoda oluşan ılık buhar, gözenekleri daha çok açıyor. Öte yandan kavurucu sıcak su veya sert sabunlar kullanmadığınız sürece, duşta yüzünüzü yıkamak size zaman kazandırıyor, su tasarrufu sağlıyor ve cildinizin daha derin temizlenmesine yardımcı oluyor.

“Yüzünüzü her zaman günde iki kez yıkamalısınız”

Yüzünüzü günde iki kez yıkamak tüm cilt tipleri için gerekli. Kuru veya hassas



cilt tiplerinin akşamları bir kez temizlenmesi yeterli. Ancak yağlı ciltlerin günde en az iki kez temizlenmesi gerekebilir. Bunun yanı sıra gün içerisinde çok terlediyseniz ya da ağır bir makyaj yaptıysanız yatmadan önce yüzünüzü mutlaka yıkamalısınız. Yatmadan önce temizlik genellikle sadece makyajı temizlemek için değil, aynı zamanda gün boyunca cildimizde biriken kir ve kirliliği temizlemek için de öneriliyor. Makyaj kalıntıları iyi temizlenmezse oksidatif hasara neden olabiliyor, kolajen parçalanmasına ve kırışıklıklara katkıda bulunuyor.

“Temizleme fırçası kullanmalısınız”

Temizleme fırçaları yağ birikmesine neden olabiliyor. Popüler inanın aksine, bir bezle veya mekanik cihazlarla ovalama cilt yüzeyindeki yağı veya makyaj polimerlerini aşındırmıyor. Cildiniz zamanla agresif mekanik soyulmaya daha fazla yağ üreterek tepki veriyor ve bu da tıkanmaya yol açabiliyor. Ayrıca, mekanik temizleyiciler, ciltte alerjik reaksiyonlara da neden olabiliyor ve mikroskobik çatlaklar oluşturabiliyor.

Yüzünüzü her gün yıkamadığınız için sivilcelerinizi olabilir

Temiz bir cilde sahip olmak yeterli değil, genetik faktörler ve hormonları da sivilcelere neden olabiliyor. Yağlı bir cildiniz varsa ve sivilceye yatkınsanız, yüzünüzü düzenli olarak yıkamıyorsanız gözenekleriniz daha fazla tıkanabilir ve bu da sivilcelenme yapabilir. Ancak özellikle yağlı veya akne eğilimli değilseniz, her gün yüzünüzü yıkamamanın sivilceye neden olma olasılığı oldukça düşük.

Okuduklarımı Hatırlamak İstiyorum

Uygulamadan okumak hayatımızı geliştirmeyi. Bilgi, uygulama olmadan güce dönüşmez. Peki öyleyse okuduklarımızı uygulamaya nasıl geçireceğiz? Nobel ödüllü fizikçi Richard Feynman tekniğini kullanmaya ne dersiniz?



Bu dört adım, yeni kavram ve bilgileri hızlı öğrenmenin, onları derinlemesine anlamının ve korumanın basit ama son derece etkili bir yöntemi. Amaç, fikirleri parçalara ayırıp onları yeniden inşa ederek, edinilen bilgileri basitleştirip, sadeleştirerek kaydetmek. Öğrenmesi zor olan bilgileri işlemek için kullanıldığında, değeri daha iyi anlaşılır. Kendi deneyimlerimizden de gördüğümüz gibi, bilgi uygulanmadığı sürece yararsızdır. Feynman'ın dediği gibi "Öğrenme, hayat boyu sürececek bir arayıştır."

1

Hatırlamak istediğiniz kitabı seçin

Kitabı bitirdikten sonra, bir boş sayfaya kitabın adını yazın.

2

İçeriği 12 yaşındaki bir çocuğa açıkladığınızı varsayın

Hatırladıklarınızı kendi cümlelerinizle kağıda dökün. Olabildiğince sadeleştirerek, basit cümlelerle, küçük bir çocuğa anlattığınızı varsayarak, içeriği anlatmaya çalışın. Bunu sesli olarak da yapabilirsiniz. Einstein'ın dediği gibi "Basitçe anlatamıyorsan, tam olarak anlamamışsın demektir."

3

Boşlukları doldurun

Bilginizdeki boşlukları, eksik kalan yönleri, takıldığınız kısımları, sıkıştığınız yerleri belirleyin ve yeniden kaynağınıza dönerek okuyun. Eksiklerinizi giderin. Basitçe açıklamayı başarıya kadar tekrar okuyun. Yeniden boş bir kağıt alarak öğrenmiş olduklarınızı yazın. Bilgi boşluklarınızı doldurmak, hatırlamak ve öğrenmek için en gerekli adımdır. Sorunsuzca ilerleyebiliyorsanız, asıl kağıdınıza dönün.

4

Açıklamanızı basitleştirerek organize edin

Notlarınızı yüksek sesle okuyun ve en basit şekilde düzenleyin. Karmaşık bir jargon kullanmayın. Benzerlikler kurun. Yalnızca okuduklarınızı sade bir dille açıklayabildiğinizde, içeriği gerçekten anladığınızı bileceksiniz.

Enfes sütlü tatlıların sırrı yeni sütümüzde saklı!



Geleneksel
Tatlılarınıza
Özel Süt

Tam tadında,
Tam kıvamında.

Doğal
Net: 1L e

UHT Tam Yağlı Süt
(%4 Yağlı Süt)



PINAR AÇ BITİR

TÜM SOFRALARA

TAM GELİR

