

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2022-02

Zeytine dair...

ARALIKLI ORUÇ MU KALORİ HESABI MI?

DÜNYANIN GÜNDEMİ: GIDA KRİZİ

NEFES EGZERSİZLERİ

PRATİK BİLGİLER & PÜF NOKTALARI

SAĞLIKLI VE PRATİK TARİFLER



PınarOnline Çeşme'de!

Online'a özel ürünler ve fırsatlar artık kapıda!

Hemen indir!



Değerli Güzel Yaşa okurları,

Dünyamız; iklim koşulları, küresel ısınma gibi global sorunlarla mücadele ederken bu son iki yılda pandemi ile çok farklı bir ajandaya sahip oldu. Pandemi bize pek çok şey öğretti ve iş yapış şekillerimizde değişikliğe sebep oldu. Bugün ise küresel açlık dünyamızın en önemli sorunlarının başında geliyor.

Güzel Yaşa, hayal gücümüzü yarı yolda bırakan gelişmeleri pozitif yayıncılık anlayışıyla çoktandır dile getiriyor. Renkli, heyecanlı ve neşeli yaklaşımıyla, sürdürülebilir yaşamı olumsuz etkileyecek her konuya çözüm ve önlemlerle yaklaşıyor. Güzel Yaşa'nın uzun zamandır dikkat çektiği gıda güvenliği konusunda görüşlerimi sizlerle paylaşmak istiyorum.

Tüm dünyada küresel buğday ambarları beklenmeyen siyasi gelişmeler sebebiyle zarar görüyor. Bir tek Çin, stratejik rezervini 2008'den bu yana yüzde 70'in üzerinde artırıyor, dünyanın geri kalanı neredeyse tamamen hazırlıksız. Dünya üzerinde tarım ürünlerinin yüzde 60 -70'ini tedarik eden 6 ambar bulunuyor. Ukrayna-Rusya bölgesi, küresel buğday ihracatının yaklaşık yüzde 30'undan ve ayçiçeğinin yüzde 65'inden sorumlu. Bu yıl 19 - 34 milyon ton, 2023'de yaklaşık 43 milyon ton ihracat üretiminin siyasi gelişmeler sebebiyle yok olabileceği öngörüyor. Bu miktar da; 150 milyon bireyin kalori alımını temsil ediyor.

Buğday, gıda güvenliğinin kritik bir bileşeni. Buğdayın yüzde 80'inden fazlası öncelikle un için kullanılıyor. Buğday ekmek fiyatlarının kabaca yüzde 60'ını temsil ediyor. Ekmek, öncelikle az gelişmiş ve birçok gelişmekte olan pazarda toplumsal huzursuzluk kaynağı. Mısırın ise küresel olarak yüzde 18'i yakıtı veya biyokimyasallara gidiyor. Oradaki tehlikenin de kapımızı çalması an meselesi.

Yaşar'da gıda güvenliği en önemli gündemimiz. Alternatif beslenme modellerini inceleme vizyonumuz, organik ve bitkisel bazlı yeni ürünlerimiz takdir ediliyor. Kaynakları bilinçli tüketme yaklaşımımız stratejimizin vazgeçilmez bir parçası. Vizyonumuz herkesin sağlıklı ve yeterli gıdaya ulaşabilmesi.

Sevgi ve Saygılarımla,

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni
Tunç Tuncer

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

Yayına Hazırlayan İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

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

YIL 2022 - SAYI 20
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

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

3 Kısa Kısa	ZEYTİN
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
10 Gündem	DÜNYANIN GÜNDEMİ: GIDA KRİZİ
12 Sağlık	AKTİF DİNLENME NEDİR?
14 Beslenme	ZEYTİNE DAİR HER ŞEY
18 Beslenme	ARALIKLI ORUÇ MU KALORİ HESABI MI?
20 Beslenme	PLASTİK Mİ YİYORUZ?
22 Ruh Sağlığı	FARKINDALIK HAYATINIZA NE FARK KATAR?
24 Ruh Sağlığı	NARSİZM
25 Ruh Sağlığı	NOCEBO ETKİSİ
26 Beslenme	FERMENTE İÇECEKLER
27 Beslenme	ELMA SİRKESİYLE SHOT... FİLİZLENMİŞ BAKLAGİLLER
28 Sağlık	KOLESTEROLÜ ÖNLEYEN MUCİZE STEROLLER
30 Sağlıklı Yaşam	ANKSİYETEYE İYİ GELEN 5 NEFES ERGZERSİZİ
32 Yemek Defteri	SAĞLIKLI VE PRATİK
34 Yemek Defteri	ZEYTİNYAĞLILAR
36 Yemek Defteri	ŞEF AYCAN'IN MUTFAĞI
40 Yemek Defteri	ÇİLEK MEVSİMİ BİTMEDEN
42 Yemek Defteri	GELENEKSEL TATLAR
44 Yemek Defteri	BEZELYELİ TARİFLER
46 Sağlıklı Yaşam	LİMONLU SU DEYİP GEÇMEYİN
47 Sağlıklı Yaşam	SUSAYINCA MI SUSAMADAN MI?
48 Göz Sağlığı	GÖZLER BİYOLOJİK YAŞINIZIN AYNASI... GÖZ KURULUĞU
49 Göz Sağlığı	MİYOPİ EPİDEMİK Mİ?
50 Cilt Sağlığı	ASRİN HASTALIĞI AKNE... LAZERLE CİLT YENİLEME
51 Cilt Sağlığı	SOĞUK DUŞUN FAYDASI
52 Cilt Sağlığı	SAÇ, TIRNAK VE CİLT DOSTU VİTAMİNLER
53 Cilt Sağlığı	HİPOKSEMİ NEDİR? KADINLARDA HEPATİT C
54 Sağlıklı Yaşam	BAĞIRSAK BEYİN DİYALOĞU
55 Sağlıklı Yaşam	HAREKETE GEÇİYORUZ
56 Spor	50'DEN SONRA KAS
58 Evim Evim	DIŞ MEKAN DÜZENLEMELERİ
59 Evim Evim	EVDE SEBZE YETİŞTİREBİLİRSİNİZ
60 Sağlıklı Çocuklar	GIDA BOYALARINDA RENKLİ TEHLİKE
61 Sağlıklı Çocuklar	BESLENME SORUNLARI=SAĞLIKSIZ ÇOCUKLAR
62 Yaşama Dair	KAOSTAKİ HUZUR: FRAKTAL GEOMETRİ
64 Yaşama Dair	SAATLERCE TV KARŞISINDA...



Zeytin

Faydaları çok ama tüketirken tuz oranına dikkat etmek önemli.

İçeriğindeki sağlıklı yağlar kalp sağlığını koruyor. LDL kolesterolü düşürmeye yardımcı.

A vitamini ile göz sağlığını korumak için birebir.

Sinir sistemini koruyan E vitamini açısından zengin.

Bağışıklık sisteminin koruyan ve güçlendiren antioksidanlarla dolu.

Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri bakımından zengin.

Fazla tüketimi kilo sorununa neden olabiliyor. İdeali günde 5 adet yemek.

Berberin nedir?

Berberin, sarı bir renge sahip, birçok farklı bitkide bulunan aktif bir bileşik. Geleneksel Çin tıbbında ve Ayurveda tıbbında sıklıkla kullanılıyor.

■ Berberin vücut tarafından alınınca, bağırsaklardan kan dolaşımına taşıyor; sonrasında vücudun hücrelerinde dolaşmaya başlıyor. Etki mekanizması, "AMP Kinaz" adlı bir enzimi aktive ederek metabolizmayı iyileştirmekle ilgilidir. Bunu yaparken kan şekeri seviyeleri, enerji ve potansiyel olarak kilo kaybı gibi konulara yardımcı olur.

■ Sadece kan şekeri kontrol etmeye destek olmakla kalmaz, kan basıncını da düşürür; trigliseritte ve kolesterol düzeylerinde azalma sağlar.



Kolesterolün düşmesi, kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

■ Berberinin öğrenmeyi ve hafızayı geliştirdiği, depresyonla savaşmaya destek olabileceği de belirtiliyor. Bağırsakları iyileştirici özelliği, bakteriler, virüsler, mantarlar ve parazitler dahil, zararlı mikroorganizmalarla savaşma gücü, karaciğerdeki yağ birikimini azaltması diğer marifetleri olarak sayılıyor.

■ Berberin etkisi birkaç saatlik bir sürece sahip olduğu için stabil kan seviyeleri elde etmede dozajın günde birkaç kez tekrar edilmesi gerekebiliyor. Tıbbi bir durum söz konusuysa veya herhangi bir ilaç kullanılıyorsa, almadan önce mutlaka doktora danışmak gerekiyor. Bu durum, özellikle kan şekeri düşürücü ilaçlar kullanıyorsanız özellikle önemli.

Berberin hakkında detaylı bilgiye [Güzel Yaşa platformundan ulaşabilirsiniz.](#)

Sadece bal üretmiyorlar

"Arılar yeryüzünden silinip giderse, insanoğlu yalnızca dört yıl yaşayabilir. Arılar olmazsa dölleme olmaz, hiçbir bitki, hiçbir hayvan, hiçbir insan olmaz." (Albert Einstein, 1949)

Polenleri bir çiçekten diğerine taşıyarak farklı türlerin oluşmasına ve çoğalmasına yardım ediyorlar.



Biyolojik çeşitliliğin ve doğanın korunmasında önemli rol üstleniyorlar.

Kakao, vanilya ve çarkıfelek gibi kültür bitkilerinin yetişmesi arıların sağladığı tozlaşmaya bağlı.



Sadece sebze ve meyvelerin değil, hayvanların tükettiği yabancı bitki türlerinin çoğu bu küçük tozlayıcılar sayesinde gelişiyor.

Beslenme Planı Denge Meselesi



Sodyum Seviyesi Neden Önemli?

Sodyum, vücuttaki su ve diğer maddelerin seviyelerinin düzenlenmesinde önemli rol oynayan bir elektrolit.

Sodyum seviyesi, 135meq/l altında olursa düşük, 125 meq/l'nin altına düştüğündeyse şiddetli hiponatremi olarak tanımlanır. Aşırı düşük sodyum seviyeleri ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Araştırmalar, Amerika Birleşik Devletleri'nde insanların yaklaşık %1,7'sinin sodyum eksikliği olduğunu gösteriyor. Kanser hastalarında bu rahatsızlık daha sık görülüyor. Sodyum eksikliği böbrek yetmezliği gibi farklı nedenlerden, çok fazla su içmek veya bazı ilaçları almak gibi diğer faktörlerden de kaynaklanabiliyor. Durum kötüleştikçe, bireyler kusma, kas seğirmeleri ve nöbet gibi semptomlar yaşayabiliyorlar.

Hafif hiponatremi semptomlarına neden olmasa da ortaya çıktığında bilinç bulanıklığı, durgunluk, baş ağrısı, yorgunluk, düşük enerji, mide bulantısı, huzursuzluk ve sinirlilik gibi komplikasyonlar görülebiliyor.

Hiponatreminin tedavisi, sodyum seviyelerinin eski haline getirilmesini ve buna neyin sebep olduğunu ele almayı içeriyor. Yaşam tarzı faktörleri veya ilaçlar nedeniyle hafif ila orta derecede hiponatremisi olanlar, ilaçlarını ayarlayarak veya değiştirerek sodyumlarını normal seviyelere çıkarabilirler.

Berberin hakkında detaylı bilgiye [Güzel Yaşa platformundan ulaşabilirsiniz.](#)

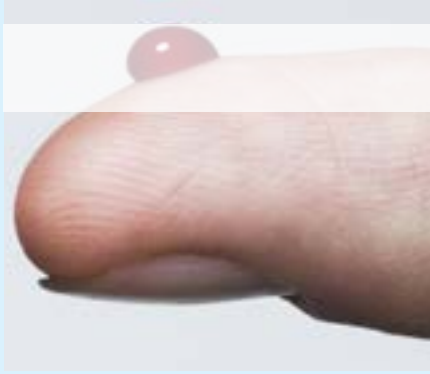
Kafeini azaltalım

Kaliteli bir uyku için çay-kahve tüketimini öğleden sonra azaltın ya da mümkünse hiç içmeyin. Kafeinin vücuttan atılması ortalama 12 saat sürüyor. Akşam saatlerinde içtiğiniz çay-kahvenin uykunuzu kaçırma olasılığı yüksek. Çünkü kafein beyindeki uykuyu teşvik eden alıcı sinirleri devre dışı bırakıyor. Kendinizi dinç hissetmenizi sağlıyor...

Hemofobi kabusu

Panik bozukluklar ve agorafobi gibi diğer psikolojik durumları yaşayan kişilerde hemofobinin gelişme riski daha yüksektir. Kadınların bu fobiyi yaşama olasılığı genellikle erkeklerden daha fazladır. Bu fobiye sahip yakın akrabaları olanlar daha fazla risk altındadır.

Kan fobisi gibi bir fobiye sahip olanların hayati bir durum ile karşı karşıya kaldıklarında bayılmamaları ve müdahalede bulunabilmeleri için tedavi olmaları tavsiye ediliyor. Kendi hayatlarını ve başkalarının hayatlarını etkilememesi açısından hemofobi durumları tedavi edilmelidir.



Tanı

Kan görünce, gördükten sonra veya kan ile ilgili bir konuşmaya kulak misafiri olduğunuzda kendinizi kötü hissediyorsanız, bayılma hali yaşıyorsanız, mide bulantısı, huzursuzluk, göz karaması, tansiyonunuzda değişiklik hissediyorsanız hemofobik olabilirsiniz. Zaman içerisinde tepkileriniz herhangi bir azalma görülmeden şiddetlenip artıyorsa bir hekime giderek tedavi sürecinizi başlatmanız doğru bir karar olabilir.



Tedavi

Uzman bir hekim, hemofobisi olan kişiyi öncelikle görseller, sonra da fobik tepkilerini tetikleyen duruma yavaş yavaş veya hızlı bir şekilde maruz bırakarak; kişinin kan fobisinin ortaya çıkma sebeplerini belirleyip bu sebepler üzerinde durarak; ona ilaç tedavisi uygulayarak, bacaklarını, kollarını ve karnını gererek kaslarına gerilim uygulamayı öğretip bayılmasını önlemeye yardımcı olarak; kendisine nefes egzersizleri, meditasyon, görselleştirme egzersizleri ve yoga gibi gevşeme terapileri ile yardımcı olarak tedavi edebiliyor.

Tütsüleme Tekniği

Nasıl yapılıyor?

Eti ya da balığı ateş göstermeden duman aracılığıyla pişiren tütsüleme de iki tür teknik kullanılıyor: Sıcak tütsüleme ve soğuk tütsüleme. Soğuk tütsüleme fazla donanım gerektirirken, temelde kapalı kaptaki sıcak tütsüleme daha pratik. Sıcak tütsüleme evde, açık alanda ya da bahçede rahatlıkla yapılabilir.

Farklı ağaçlardan farklı aroma

Tütsülemede hangi ağacı kullanırsanız, o ağaç gıdaya kendi aromasını veriyor. Tütsülemede pişirme için gereken duman, meşe, akçaağaç, kayın, elma ve kiraz gibi sert ağaçların odun talaşından sağlanıyor.

Tütsüleme tekniğiyle ilgili 4 önemli adım platformunda...

Roka sever misiniz?

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

Daha çok salatalarda tüketmeye alışık olduğumuz rokayı farklı soslarda ya da güveç yemeklerinde de kullanabilirsiniz.



Geri dönüşüm tüyoları

Alüminyum folyo

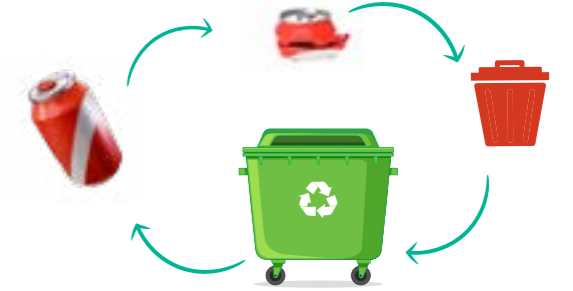
- 1 Önce üzerindeki yiyecek artıklarını temizleyin.
- 2 Ardından geri dönüşümü kolaylaştırmak için folyoları bir top halinde bir araya getirin.



- 3 Yaptığınız topa elinizle bastırın, eğer top esner ve açılırsa plastik içermektedir ve geri dönüştürülebilir değildir.

Metal içecek kutuları

Boş bir kutunun geri dönüştürülmesinin, yeniden üretilmesinin, yeniden doldurulmasının ve yeni bir kutu olarak mağaza rafına geri gönderilmesinin yalnızca ortalama 60 gün sürüyor.



Ayrıştırılmadan çöpe atılan bir alüminyum kutunun oksitlenmesi yaklaşık 500 yıl alıyor.

Ve en iyi kısmı! Her geri dönüştürüldüğünde kalitesini kaybeden plastiğin aksine, bu işlem süresiz olarak defalarca tekrarlanabilir!

Hangisi yenilenebilir?

Creminis

Creminis olarak adlandırılan bu tür, beyaz kültür mantarına benzer ancak şapkaları daha kahverengi, dokuları biraz daha sıkı ve tatları daha yoğundur.

Portabello

Vegan ve vejetaryen burgerlerin favorisi olan bu tür, geniş, kalın ve etlidir. Neredeyse tüm pişirme yöntemlerine uygundur.

Shiitake

Lifli, hafif tüylü, kavisli bir gövdeye ve açık kahverengi, geniş bir şapkaya sahiptir. Sebzelerle hazırlanan içlere ve çorbalara güçlü bir lezzet katar.

Enoki

Bu beyaz mantarlar daha çok erişteye benzerler. Genellikle kümeler halinde görülürler. Uzun, ince gövdelere ve küçük şapkalara sahiptirler.

Maitake

Zaman zaman etiketlerine orman tavuğu da yazılan maitake mantarları, ince, kahverengi, yelpaze benzeri şapkalarla biten, bir dizi uzun gövdeden oluşurlar. Odunsu tatlarıyla, risotto üzerinde veya yabani pirinç dolgusuna karıştırılarak servis edildiklerinde bir lezzet şöleni yaratırlar.

İstiridye

Devasa portabellolarla karşılaştıldığında, istiridye mantarları oldukça küçük ve narindirler. Kısa, konik gövdeye sahip ve tüylü, geniş kahverengi şapkalıdır.

Aslan yelesi

Genellikle kahve, çikolata ve diğer süper yiyeceklere toz ve sıvı halinde eklenerek kullanılır. Kendi başına pişirildiğinde de sulu bir bifteğin yerini alabilir. Aslan yelesi gibi tüylü, geniş ve kabark bir görünüme sahiptir.

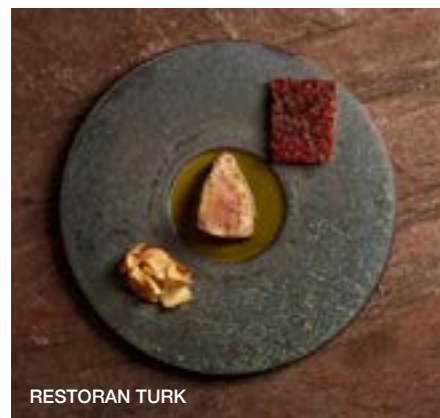


Kebaptan Öte...

İstanbul seyahati sırasında tattığı lezzetleri, uğradığı mekanları Financial Times'da yazdığı makalesinde anlatan yemek yazarı Ajesh Patalay, gastronominin sınırlarını zorlayan aşçılarla tanıştığını aktarıyor. Önerdiği mekanlar ve tattığı lezzetlerle ilgili kısa bir özet burada paylaşıyoruz.

TURK

İstanbul'un en çok konuşulan fine dining restoranlarından biri olan TURK, Türk mutfağının köklerini ve mirasını hiçbir detayı es geçmeden modern, zarif ve sade bir şekilde yorumluyor. Mekanın şefi ve kurucusu Fatih Turak, "Türk yemeği sadece kebab değildir" diyor. Diğer taraftan Ajesh Patalay, Turak'ın şehrin gelişen yemek ortamında klişeleri aşmaya hevesli olduğunu aktarıyor. Kuzu kıyması, otlar ve Antep fıstığını karıştırıp sıcak kömürlerin üzerinde yaptığı eti anlata anlata bitiremiyor.



RESTORAN TURK

Aheste

Ajesh Patalay'ın bir başkai durağı Aheste olmuş. Yemek yazarı mekanın kozmopolit bir kalabalık için modern ve konforlu yemekler sunduğunu aktarıyor. Türk-Akdeniz menüsü ağırlıklı olarak



AHESTE RESTORAN

kalamar, tarhanalı balık köftesi ve patlıcan püresi üzerinde incirli boyun gibi geleneksel tatlar dikkat çekiyor. Patalay'ın aklında kalan tat ise köz ayva ve zeytinyağlı kereviz; yemeği, demirhindi ve köri yaprağı da dahil olmak üzere beklenmedik tatlara sahip bir Truva atı misali diye tanımlıyor. Mekanın dekorasyonunu şöyle aktarıyor: "Tuğla duvarlar, endüstriyel donanımlar ve sıcak aydınlatma, rahat ama heyecan verici bir atmosfer yaratmak için bir araya geliyor."

Aman da Bravo

Reşitpaşa'da turistik yerlerden uzak bir semt restoranı olan Aman da Bravo'nun başarısında lokasyonun büyük payı olduğunu düşünen yemek yazarı, restoran binasının tarihi kimliğine ve üzerinde konumlandığı tepeye vurgu yapıyor. Menü, şef İnanç Çelengil'in büyüdüğü Ege kıyılarından gelen İtalyan esintili sebze yemekleri ve deniz

ürünleri ile dolu. Ama Ajesh Patalay'ın favorisi yeniden şekillendirilmiş bir Türk klasiği: kekik, kimyon ve kırmızı biberle süslenen ve maydanoz, roka ve kırmızı soğan salatası ile servis edilen kokoreç.



AMAN DA BRAVO

Mürver

Yazarın diğer duraklarından biri olan, Karaköy'deki Novotel İstanbul Bosphorus'un en üst katında yer alan Mürver, panoramik şehir manzarası ve ocak başı yemeklerinden esintiler taşıyan bir mönü sunuyor. Fırında pişen portakallı ve elmalı kereviz, cevizli humus ile ördek topik, közde pişmiş patates ezmesiyle servis edilen 14 gün dinlendirilmiş acılı sucuk ızgara yemek yazarının radarına takılan lezzetlerden sadece birkaçı.



MÜRVER

Kaynak: Ajesh Patalay - Financial Times

Fotoğraflar: TURK Restaurant, Mürver Restaurant, Aheste Restaurant

Obeziteyi nasıl engelleriz?



STRES yemek dürtünüzü artırabilir, yönetmenin yollarını arayın.



UYKU düzeniniz yemek rutininizi de etkiler.



FAST FOOD vazgeçemiyorsanız sınırlamayı öğrenmelisiniz.



EGZERSİZ sadece yürümek bile çok şey değiştirir.



SEBZE MEYVE her öğünde mutlaka tüketmeye özen gösterin.



ZARARLI ALIŞKANLIKLAR Alkol ve sigaradan genel sağlığınız için uzak durmalısınız.



SU içmek vücudunuza sayısız fayda sağlar.



EKRAN karşısında geç saatlere kadar dizi film izlemek daha çok yemenize neden olur.

Maydanoz suyu

Sindirim sistemini doğru bir şekilde işlemesine katkıda bulunan maydanoz suyu hazımsızlık, şişkinlik ve gaz sorunu yaşayanların da yardımına koşuyor. Sabahları henüz kahvaltı etmeden tüketeceğimiz maydanoz suyu ayrıca mide asidini düzenlemeye yardımcı oluyor.

İçeriğinde bulunan yüksek orandaki A vitamini sayesinde kalp, böbrek ve gözlerin fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olan maydanoz suyunun 1 gramlık porsiyonu, yetişkin erkekler için önerilen oranın yüzde 14'ü, kadınlar için günlük önerilen miktarın yüzde 18'i, hamile kadınlar için yüzde 16'sı ve emziren kadınlar için yaklaşık yüzde 10'una karşılık geliyor.

Dünyanın gündemi: Gıda krizi

Son dönemde dünya gündemindeki en önemli konulardan biri: Gıda Krizi. Pandeminin küresel etkileri, iklim krizi, Rusya-Ukrayna savaşı... Hepsi yaşanacak gıda krizini körüklüyor.

Buğday üretimi, tüketimi, ithalat ve ihracatındaki değişimler dünya üzerindeki milyarlarca insanı etkiliyor. Afrika ülkeleri savaş nedeniyle ihracat yapamayan Ukrayna'dan ihtiyaçları olan buğdayı alamıyor. Çözüm olarak başvurdukları Hindistan ise buğday ihracatını yasakladı. Aslında dünya büyük bir krizle karşı karşıya ve ülkeler korumacı politikalara yöneliyorlar. Konuyu gündeme getiren uluslararası toplantılar, uzman görüşleri ve farklı yayınlardan kısa bir derleme hazırladık.

Davos'un gündemi

Dünya Ekonomik Forumu (WEF), pandemi arasının ardından iki yıl sonra İsviçre'nin Davos şehrinde yapıldı. Forum'un birinci gündemi Rusya-Ukrayna savaşı, bunun pandemiyle birleşen küresel etkileri ve iklim krizi oldu. Zirve'nin ilk gününde konuşan Dünya Gıda Programı (WFP) direktörü David Beasley, Ukrayna'daki işgal altındaki limanların açılmamasının 'küresel gıda güvenliğine savaş ilanı' olduğunu belirtti. "Limanların açılması, gıda istikrarına doğru atılan bir adım olacaktır. 33 ülkede 49 milyon insan, kıtlıkla yüz yüze" diyen Beasley, küresel açlığın sert etkileri konusunda Avrupa ülkelerine hitaben şöyle dedi: "Açlıktaki her yüzde 1'lik artış, göçte yüzde 2'lik bir artışa neden oluyor."

The Economist'in kapağında...

The Economist dergisinin kuru kafa simgeli buğdayların kullanıldığı yeni sayısının kapağında gıda krizine vurgu yapıyor. "Yaklaşan gıda felaketi" başlığı altında gıdaya erişim sağlayıp sağlayamayacağı belli olmayanların sayısının 440 milyon artarak, 1.6 milyar kişiye yükseldiği belirtiliyor. 250 milyon kişinin açlık sınırında yaşadığı, yüz milyonlarca kişinin ise bundan sonraki dönemde yoksulluğa sürüklenebileceği belirtiliyor.

2022 yılı başından bu yana tahıl fiyatlarının yüzde 53 oranında arttığı belirtilen makalede, krizin sadece maliyet artışıyla sınırlı kalmayacağı ve yeterli ekonomik seviyede olmayanların gıdaya erişimde sorun yaşadığı için insanları çok daha büyük bir tehlikenin beklediği ifade ediliyor.

Gıda sistemi savunmasız

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakan Yardımcısı İklim Değişikliği Başmüzakerecisi Prof. Dr. Mehmet Emin Birpınar ve Hazine ve Maliye Uzmanı Arda Uludağ, Hükümetler Arası İklim Değişikliği Paneli verilerinden hareketle iklim krizinin gıda üretimine olan etkilerine vurgu yapıyorlar: "Küresel sıcaklıkların yükselmeye devam etmesi durumunda yağış düzenlerindeki değişiklikler, artan

kuraklık ve ısı dalgalarının sıklığı, deniz seviyesinin yükselmesi, buzulların erimesi ve daha yoğun doğal afet riskinin artması gibi riskler ortaya çıkmakta, bu durum da yalnızca maddi hasarlara değil aynı zamanda gıda sistemlerimizin, dolayısıyla dünya genelinde kalkınma süreçlerinin de zarar görmesine sebep olmuyor. Hükümetler Arası İklim Değişikliği Paneli'ne (IPCC) göre önümüzdeki 30 yıl içerisinde gıda sisteminin iklim değişikliğine karşı savunmasızlığı konusunda yeterli tedbir alınmaması durumunda gıda arzı ve gıda güvenliği ciddi şekilde tehdit edilecektir."

"Gıda üretimi ve kalitesinde iklim değişikliğinin olumsuz etkileri çoktandır tecrübe edilmeye başlanmış durumdadır. IPCC küresel ısınma sebebiyle gıda sektöründe üretkenliğin yüzde 21 daha düşük olduğunu, yüksek sıcaklıklar ve aşırı yağışların toprak sağlığına zarar verdiğini, artan karbondioksit seviyelerinin ise mahsullerin besin kalitesini azalttığını tespit etmiştir."

"IPCC özellikle soya, buğday ve pirinç gibi temel gıda maddelerinin 21. yüzyıl boyunca azalacağını öngörmekte olup her on yılda bir yüzde 0,7-3,3'lük bir düşüş gerçekleşeceğini tahmin etmektedir."

"Buğday krizi = ekmek krizi"

Dünya Gazetesi'ndeki köşe yazısında tarım yazarı Ali Ekber Yıldırım da "Buğday krizi ekmek krizine dönüşüyor" başlıklı içeriğinde gıda krizine vurgu yapıyor. Yıldırım şöyle diyor: "Buğdaydaki fiyat artışı ekmek ve diğer unlu mamullerin fiyatlarını artırıyor. Buğday krizi bu nedenle ekmek krizine dönüşüyor. 2022-2023 sezonunda üretimin azalması ve stokların daha fazla erimesi ile buğday dış ticaretinde daha büyük sorunların yaşanması ve



açlık çekenlerin sayısında ciddi artışlar olması bekleniyor.

Türkiye açısından bakıldığında 2021 yılında Doğu, Güneydoğu Anadolu, İç Anadolu'da etkili olan kuraklık nedeniyle buğday üretimi son 14 yılın en düşük seviyesine geriledi. TÜİK, 2021 yılı üretimini 17,6 milyon ton olarak açıklarken Amerika Tarım Bakanlığı'nın (USDA) tahmini 16 milyon ton oldu. Bu yıl ise üretimin geçen yıla göre artarak 20 milyon ton seviyesine çıkması bekleniyor."

Amerika Tarım Birliği tarafından açıklanan verilere göre dünya buğday stoklarında da erime var. Dünya buğday tüketiminin 2022-2023 sezonunda 787,52 milyon ton olarak tahmin ediliyor. 2022-2023 sezonunda buğday stokunun 267 milyon tona kadar düşmesi tahmin ediliyor.

Açlığın önlenmesi, buğday fiyatlarındaki artışın düşürülmesi için özellikle buğdayın yem amaçlı kullanımının azaltılması hedefleniyor. Yem amaçlı kullanım azaltılırsa, buğday yerine mısır ve diğer ürünler kullanılırsa o zaman belli bir rahatlama olması düşünülebilir.

Kaynak: The Economist, Ali Ekber Yıldırım - Dünya Gazetesi, Dünya Ekonomik Forumu, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakan Yardımcısı İklim Değişikliği Başmüzakerecisi Prof. Dr. Mehmet Emin Birpınar ve Hazine ve Maliye Uzmanı Arda Uludağ

Aktif dinlenme nedir?

“Nerede hareket orada bereket” diyoruz ama en az hareket etmek kadar ara vermek, dinlenmek ve toparlanmak da önemli! Sporcu olun ya da olmayın, ne tür egzersizler yaptığınızdan tamamen bağımsız olarak vücudunuzun dinlenmeye ihtiyacı vardır.

Dinlenmenin önemi:

Egzersizden uzak kalıp dinlenerek geçirdiğimiz zaman, vücudumuzun geliştiği, yeniden inşa edildiği ve üzerine yüklediğimiz strese uyum sağladığı zamandır. Yeterince dinlenmezsek vücudumuza yarardan çok zarar verebiliriz.

İzin günleri

Her gün egzersiz yapıp dinlenmeye zaman ayırmazsanız, aşırı antrenman yüzünden adrenal yorgunluk ve tükenmişlik yaşayabilirsiniz.

Kuvvet antrenmanlarında aynı kas gruplarını en erken 48 saat arayla çalıştırmak ve antrenmanlar arasında en az 48 saat dinlenmek, vücudunuzun kendine gelmesine yardımcı olabilir. Merkezi sinir sistemi kas grupları arasında ayırım yapmaz. Yorgunsa, yorgundur. Sinir sisteminizi dinlendirmek olabilecek hasarları önleyebilir.

Haftanızı programlarken bir günü izin günü, bir günü de aktif dinlenme günü olarak ayırmak verimli olabilir.

Aktif dinlenme

“Active recovery” denilen yenilenme ve iyileşme şekli, saatlerce koltukta uzanmak yerine, düşük yoğunlukta hareketler yaparak, zorlu antrenman sonrası dokularınızda biriken metabolik atıklardan kurtulmak için kan akışını sürdürmenize ve dokularınızın daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur. Yürüyüş, hafif yoga, ev işleri, çocuklarla oynama, masaj ve esneme çalışmalarını aktif dinlenme tercihleri olarak seçebilirsiniz.

Uyku

Düzenli ve kaliteli uyku olmadan, doğru bir iyileşme mümkün olmaz. İyileşmenin, kasları dinlendirmenin, toparlanıp kendine gelmenin çoğu derin uyku sırasında gerçekleşir. Düzgün bir şekilde kendinizi toparlamak istiyorsanız makul bir saatte uyumalı, uykuyu bir öncelik haline getirmeli, tutarlı bir uyuma-uyanma programı izlemeli, sabah ışığına maruz kalmalı, geceleri parlak ışıklarla ekranlardan uzak durmalı ve gece 12’den sonra tüm kafein kaynaklarından kaçınmalısınız.

Yeterli kalori alımı

Kilo vermek istiyorsanız bile, aktiviteyi sürdürmek için yeterince yemeli ve vücudunuza yakıt ikmali yapmalısınız. “Recovery” süreci, ancak doğru beslenme ile tam olarak gerçekleşebilir. Bu süreçte ne yiyip içtiğinize dikkat ederek, vücudunuzun gelişip güçlenmesine katkıda bulunabilirsiniz. Doğru besin değerlerinin yeterli miktarda ve düzenli olarak alınması, kas gelişimini ve dayanıklılığını artırır. Yağ kaybı için uğraşılıyor olsanız bile yeterince yediğinizden emin olmalı ve vücudunuzun kendini yenilemek için ihtiyaç duyduğu enerjiyi ona sağlamalısınız.

Stresi azaltma

Günlük yaşamdaki stres seviyenizi azaltmanız vücudunuzun toparlanma, dinlenme ve yenilenme süreci için çok önemlidir. Stres, performans, iyileşme veya güçlenmenin bir numaralı düşmanıdır. Günlük stres seviyenizi proaktif olarak yönetmek için meditasyon yapmak, günlük tutmak ve doğada zaman geçirmek gibi alışkanlıklar edinmeniz önemlidir.

Kaynak: medium.com/in-fitness-and-in-health

Zeytine dair her şey

Zeytinin anavatanı Akdeniz havzası. Her ne kadar bugün Peru'dan Avustralya'ya, Güney Afrika'dan Japonya'ya kadar uzanan geniş bir coğrafyada zeytin hasadlı gerçekleştirilse de dünya zeytin üretiminde büyük pay halen Akdeniz ülkelerine ait.

Nisan-Haziran arasında yarım milyona yakın çiçek açan zeytin, oldukça sert bir çekirdeğe sahip. Zeytinin rengi de olgunlaşma süresinin tamamlanmasıyla beraber giderek koyulaşiyor ve bununla birlikte derisi de kırışıyor. Zeytin hasadı ise sonbahar aylarına denk geliyor.

Nasıl Toplanır?

Meyveyi zedelemekten toplamak ve ezilmesinin önüne geçmek için çuvallara istiflemek yerine hava alan kasalara koymak ve en geç 24 saatlik bir zaman dilimi içerisinde işleme tabi tutmak gerekir.

Tamamen yeşil renkteyken sıkılan zeytinlerden elde edilen yağda faydalı maddeler daha fazla oranda bulunur. Ancak tadının acı ve yakıcı olması nedeniyle bu yağlar daha çok sağlık amaçlı kullanımda tüketilir. Zeytinin renginin yeşilden hafif pembeye ve mor alacaya dönmeye başladığı "erken hasat" dönemi ise lezzet, sağlık ve yağ verimi bakımından "optimum hasat" dönemi olarak kabul edilir.

Zeytindeki çoğu uçucu olan faydalı bileşikler kaybetmemek adına yağın havadan ve sıcaklıktan korunarak sıkılması gerekir. 27 derecenin altında sıkılan zeytinlerde yağ veriminden feragat edilir ancak faydalı bileşik kaybı da minimuma iner. Bu yönteme "soğuk sıkım" adı verilir.

Üretimde havayla temasın azaltılması için yağın modern sistemlerle sıkılması tavsiye edilir. Yağ daha sonrasında oksijenin ve sıcaklığın bozucu etkisinden korunacak şekilde tanklarda ve soğuk ortamlarda saklanır.

Yağın rengiyle kalitesi doğrudan ilişkili değildir. Bu nedenle şişelenirken ışıktan koruyan koyu renk şişeler veya tenekeler tercih edilir. Zeytinyağı serin ve ışık almayan bir yerde saklandığında 2 yıl boyunca tazeliğini korur.

Taş baskı

Zeytinyağının geleneksel üretimi eski çağlarda taş değirmenlerde gerçekleşiyordu. Bu değirmenlerin arasında sıkışan zeytin ve çekirdeğinden damla damla elde edilen zeytinyağı biriktirilip süzöldükten sonra şişeleniyordu. Bu yöntem "taş baskı" olarak otantik lezzetler sunmak isteyen butik firmalar tarafından halen kullanılıyor. Taş baskı yöntemiyle sıkılmış meyvelerden elde edilen yağ, aynı zamanda soğuk sıkım sınıfına da giriyor.

Soğuk sıkım ve Ekstra saf

Soğuk sıkım yöntemiyle elde edilen zeytinyağı, "ekstra saf" olarak kabul ediliyor. Bir zeytinyağının ekstra saf olabilmesi için zeytinin oda sıcaklığında sıkılarak elde edilmiş olması gerekiyor. Isıl ya da farklı bir kimyasal işlemde geçmemesi ekstra saflığın ilk koşulu. Tıpkı portakal suyu elde eder gibi zeytinler yoğun bir baskıya maruz bırakılarak sıkılıyor. Bu işlem taş değirmende ya da modern cihazlarda gerçekleştirilebilir. Her iki yöntemde de ekstra saf zeytinyağı elde edilebiliyor. Soğuk sıkım ayrıca zeytinyağında en iyi lezzetin de garantisini veriyor. Bu tür zeytinyağlar özellikle İtalya ve Fransa gibi Akdeniz ülkelerinde hem sıcak hem de soğuk lezzetlerde kullanılabilir.

Rafine ve Riviera

Bu işlemde zeytin posası yeniden işleme alınarak değerlendiriliyor. Sıcak su, ısı ve zaman zaman çeşitli kimyasallar gibi unsurlar posada kalan zeytinyağının çıkarılması için kullanılıyor. Bu aşamalardan sonra elde edilen zeytinyağı ise "rafine" olarak adlandırılıyor. Rafine zeytinyağı yüzde 2 ve üzerinde asitlik oranına sahip. Bu tür yağlar genellikle sıcak yemeklerde ya da kızartmalarda kullanılıyor.

Riviera ise rafine edilen yağlarla sızma yağların karıştırılmasından elde ediliyor. Hem sıcak hem de soğuk lezzetlerde kullanılabilir. Hafif bir yağ olduğu için diyet yapanlar tarafından tercih ediliyor. Ancak hem rafine hem de riviera zeytinyağları sızma işleminden arta kalan zeytinlerden rafine edilerek elde edildiği ve ısıl işleme tabi tutulduğu için besin değerleri, sızma zeytinyağı kadar zengin değil.

Ekstra saf ile saf zeytinyağı arasındaki fark

Bu sorunun cevabı zeytinyağının asidinde saklı. Asitlik oranı maksimum yüzde 20 olan saf zeytinyağları ekstra saf zeytinyağları ile hemen hemen aynı lezzete sahip. Ekstra saf zeytinyağlarının asitlik oranı ise yüzde 0,8 oranıyla sınırlı. İkisi arasındaki bir diğer fark da aromada. Saf zeytinyağlarının aroması ekstra saf zeytinyağlarına göre biraz da hafif.

Erken hasadın farkı

Erken hasat, zeytinlerin kararmasını beklemeden, hasat döneminden kısa süre önce toplanan yeşil zeytinlerden elde edilen zeytinyağını tanımlamak için kullanılan bir terim. Erken hasat sızma zeytinyağının asit ve oksidasyon oranı diğerlerine göre epey düşük. Bu işlemde zeytinler toplandığı gibi sıkımhaneye götürülüyor. Sıkım işleminin hızlıca gerçekleştirilmesi meşakkatli; çünkü zeytin üreticilerinin bu iş için sadece birkaç saati bulunuyor. Dalından koparıldıktan sonra uzun süre beklemediği için oksitlenme oranı daha düşük kalıyor. Bu da elbette hem lezzete hem de fiyata yansıyor. Hasadın olgunlaşması beklenmediğinden bu yöntemde daha az oranda zeytinyağı elde ediliyor. Erken hasat da soğuk sıkım işlemiyle elde ediliyor.

Zeytinyağından gelen güzellik

Sağlık için sayısız faydası olan zeytinyağı, kişisel bakım reçetelerinin de favorisi. Evinizdeki malzemelerle kolayca hazırlayacağınız 3 farklı önerilerimiz var...

Saç maskesi

Olgun bir avokadoyu ezerek püre haline getirdikten sonra bir yemek kaşığı zeytinyağı ile karıştırın. Bu karışımı saçlarınıza sürüp esnek bir naylon ile iyice sarın. 20 dakika bekletip saçlarınızı her zamanki gibi yıkayın. Bir başka saç maskesini de bir muz mu mikserden geçirip bir yemek kaşığı zeytinyağı ile karıştırarak yapabilirsiniz.

Onarıcı el kremi

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı badem yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 4 damla portakal yağı

Hazırlanışı

Hindistan cevizi yağını ılık benmaride eritin. İçine diğer tüm yağları katıp iyice karıştırın. En son lavanta yağını ekleyip karıştırdıktan sonra yassı bir kaba karışımı dökün ve soğumasını bekleyin. Buzdolabında saklayabileceğiniz bu yağı kullanacağınız zaman çıkarın, birkaç dakika oda ısısında bekletip kullanın.

Cilt maskesi

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı kıyılmış ıspanak
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı badem yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri temiz bir kabın içinde iyice karıştırın. Daha sonra bu karışımı gazlı bir bezin üzerine iyice yayın. ıspanak maskesi ile kaplanmış olan gazlı bezi yüzünüze uygulayın. Yarım saat bekledikten sonra ılık su ile yıkayın. Ardından soğuk su ile yüzünüzü derinlemesine durulayın. Bu maskeyi hafta üç kez uygulayabilirsiniz.

Aralıklı oruç mu, kalori hesabı mı?

Fazla kilolar en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından. Akıllarda da hep aynı soru: En kolay ve sağlıklı şekilde nasıl kilo verebilirim?

Aralıklı oruç tutma şeklindeki zaman kısıtlı yeme programları, son zamanlarda karşımıza çıkan en popüler kilo verme yöntemlerinden biri. Bu tarz beslenmenin temelini, diğer diyetlerin aksine alınan kalorileri kontrol etmek değil, yiyeceklerin tüketildiği zaman aralığını kontrol etmek oluşturuyor. Diğer bir yöntem ise popülerliğini hiç kaybetmeyen, kalori hesabına dayalı diyet yapmak. Peki gerçekten kalori hesabı yapmadan kilo vermek ne kadar mümkün? İkisini karşılaştırınca hangisinin daha çok işe yaradığı söylenebilir? İşte bu sorulardan yola çıkılarak yapılan araştırmalar, bize bu konuda en doğru yolu gösterebilir. Obezite hızla yayılıyor. İnsanlar sürekli, kalori alımını azaltmanın en iyi yolunu arayarak kilo derdinden kurtulmaya çalışıyor. Peki buna gerçekten gerek var mı? Aralıklı beslenme daha etkili olabilir mi? Yapılan bir araştırmada, tam bir yıl boyunca obezitesi olan katılımcılar takip edilmiş. Aralıklı beslenmenin ve kalori kısıtlamasının uzun

vadeli etkinliği hakkında çok fazla tartışma olduğundan, araştırmacılar ikisini karşılaştırmak için bir deneme tasarlamış.

The New England Journal of Medicine’de yayınlanan bu araştırmada, önce kilo verme stratejileri açıkça tanımlanmış. Buna göre zaman kısıtlı yeme, aslında herkesin artık aşına olduğu günlük aralıklı oruç tutma şekli. Bu yöntemde insanlar tüm yiyeceklerini belirli bir zaman aralığında tüketiyorlar. Örneğin, bazı insanlar 16:8 oruç tutarak 16 saat boyunca hiç yemek yemiyor, daha sonra 8 saatlik bir zaman dilimine tüm öğünlerini sıkıştırıyorlar. Kalori alımını sınırlamak ise kilo vermenin en bilinen yolu. Bu yöntemde insanlar her gün altında kalmak istedikleri kalori miktarını belirliyor ve menülerini buna göre hazırlıyor. Yapılan çalışmanın amacı, zaman kısıtlı yemenin kalori kısıtlı bir diyetle göre daha fazla fayda sağlayıp sağlamadığını anlamak.



Sonuç

Araştırmaya 18 ila 75 yaş aralığında, ve 28 ila 45 arasında olan 118 kişi katıldı. Araştırmacılar katılımcıları iki gruba ayırdı ve onlara günde belirli miktarda kalori almasını talimatını verdi. Bu miktar erkekler için 1.500 ila 1.800 kalori, kadınlar içinse 1.200 ila 1.500 kalori olarak belirlendi. Zaman kısıtlı yemek grubuna sadece sabah 08:00 ile 16:00 saatleri arasında yemek yemesi talimatı verildi.

Kalori kısıtlı grup, kalorilerini istedikleri zaman tüketebildiler. Çalışmanın sonunda, katılımcıların tümü son bir kez tartıldı. Zaman kısıtlı yeme grubundaki katılımcılar ortalama 6,3 kilo verdi. Sadece kalori kısıtlı gruptaki katılımcıların ise ortalama 8 kilo verdiği gözlemlendi. Araştırmaya ilişkin yapılan değerlendirmelerde, istatistiksel bakış açısıyla “12 aylık değerlendirmede iki grupta ağırlıktaki değişiklikler önemli ölçüde farklı değildi. Obezitesi olan hastalar arasında, vücut ağırlığı, vücut yağı veya metabolik risk faktörlerinde azalma açısından zaman kısıtlı yeme bir yemek rejimi, günlük kalori kısıtlımasından daha yararlı değildi” deniliyor. İki grup arasındaki kan basıncı, açlık glikozu ve lipit seviyelerinde de benzer gelişmeler görüldüğü belirtiliyor. Kısacası bu araştırma aslında, her iki diyetten yaşam tarzınıza uygun olanın sizin için fayda sağlayabileceğini ortaya koyuyor.

Kaynak: medicalnewstoday.com

Plastik mi yiyoruz?

Plastikler elektronik araçlardan tekstile endüstriyel tasarımdan sağlığa akla gelebilecek her alanda karşımıza çıkıyor, buna yiyecek ve içecek ambalajları da dahil.

Kötü olan şu ki ısı gibi bazı çevresel koşullara maruz kalmak, plastiğin mikropplastik adı verilen ve gıdaya geçebilen daha küçük parçalara ayrılmasına neden oluyor. Bu durum, ne yazık ki bizleri "gıdalarla birlikte plastik de mi yiyoruz?" sorusuyla karşı karşıya getiriyor.

Günelik hayatın bir parçası olan tek kullanımlık su şişeleri, taşınabilir kaplar, gıda kutuları ve saklama ambalajları, mikropplastik içeren yaygın plastik bazlı gıda ambalajlarından. Yiyecekleri plastik ambalajlarda ısıtmak, uzun saklama süreleri ve bir kişinin kullandığı plastik ambalajın türü, gıdaya geçen mikropplastiklerin ve bunların zararlı kimyasallarının miktarını etkiliyor.

Mikropplastiklerin ne gibi zararları var diye soracak olursanız, cevaplar can sıkıcı. Bilim insanları, üreticilerin plastik ambalaj yapmak için kullandıkları kimyasalların en az 15'ini endokrin bozucu olarak değerlendiriyor. Vücuttaki östrojen, testosteron ve insülin gibi bazı hormonlara yapısal olarak benzeyen endokrin bozucular, hormonların doğal işlevlerini taklit edip

bozarak, olumsuz sağlık etkilerine yol açıyor ve kronik hastalık riskini artırıyor. Mikropplastiklere uzun süre maruz kalmanın tip 2 diyabet ve kalp hastalığı geliştirme riskini artırdığını gösteren araştırmalar da mevcut. 2020'de yapılan bir inceleme, mikropplastiklere maruz kalmaktan kaynaklanan inflamasyonun zayıf bağırsak sağlığını ve bağışıklığı zayıflattığını ortaya koyuyor.

ABD'de yapılan araştırmalar, bir kişinin, yalnızca gıdalardan yılda 50.000'den fazla mikropplastik parçacığı tüketebileceğini gösteriyor. Bu rakam, düzenli olarak plastik bazlı şişe su tüketenlerde tahmini 90.000'e, gıda dışı kaynaklardan mikropplastiklerin solunması göz önüne alındığında ise 120.000'e kadar yükseliyor.

2019'da yapılan bir çalışma katılımcılardan alınan 10 gram gaita örneğinde ortalama 20 mikropplastik tespit etti. Rakamlar korkutucu çünkü bu bulgular, insanların temas ettiği ve tükettiği mikropplastik miktarının, bir zamanlar tahmin edilenden çok daha fazla olduğunu ortaya koydu.

ABD'de yapılan araştırmalar, bir kişinin, yalnızca gıdalardan yılda 50.000'den fazla mikropplastik parçacığı tüketebileceğini gösteriyor.

Maruz kalma riskini düşürmek mümkün mü?

Mikropplastiklere maruz kalmayı tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmasa da, temas ettiğiniz ve tükettiğiniz mikropplastik miktarını azaltmaya çalışabilirsiniz.

Çevre dostu ambalajı seçin: Çevre dostu ambalaj kullanmak, gıda tedarikindeki mikropplastiklere maruz kalmayı ve mikropplastiklerin geçişini azaltıyor.

Cam veya paslanmaz çelik şişeler kullanın: Plastik şişelerinden içecek içen bireylerde mikropplastiklere maruz kalma, alternatif su şişeleri kullananlara göre neredeyse 2-3 kat daha fazla. Isı ve uzun bekleme süreleri, mikropplastiklerin ambalajdan gıda ve suya geçişini artırabiliyor.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Farkındalık Hayatınıza ne fark katar?

'Farkındalık' gündelik konuşma dilimize adapte olan en popüler kelimelerden. Peki farkındalığı ne kadar doğru kullandığımızın acaba farkında mıyız? Nedir bu farkındalık, bize ne fayda sağlar?

Öncelikle farkındalık, kişinin düşünceleri, duyguları ve duyuları hakkındaki görüşünü derinleştirmeye yönelik bir öğretilerdir. Ses, koku ve nesnelere gibi çevrenin özelliklerini gözlemlemeyi içerebilir. Dikkati dağıtmadan tek bir göreve odaklanmayı da ifade edebilir. Ayrıca farkındalık temelli bilişsel terapi dahil olmak üzere modern psikoterapi yaklaşımlarının da bir parçasıdır.

Kendini yansıtanın benlik kavramı gelişimini desteklediğini gösteren araştırmalar var. Bu, bir kişinin kendini gözlemleyerek veya analiz ederek kişisel gelişimini deneyimlemesidir. İnsanların kendilerini ve çevrelerini daha iyi algılamalarına yardımcı olan farkındalık uygulamaları, dikkati, odak, konsantrasyon ve zihinsel netlik geliştirmek için bir araç olarak kullanmayı sağlayabilir. Farkındalık uygulamaları zihinsel ve duygusal faydanın yanı sıra fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkileyebilir. Fiziksel düzeyde farkındalık uygulamak, rahatlamayı sağlarken ağrıyı azaltır. 2021'de yapılan sistematik incelemeye göre, farkındalık temelli stres azaltma müdahaleleri kan basıncını düşürme açısından faydalı.

Sakin, sabırlı ve empatik

Farkındalık, kötü uyku, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve maddelerin zararlı kullanımı dahil olmak üzere potansiyel olarak zararlı alışkanlıkları da azaltabiliyor. Akıl sağlığı açısından farkındalık uygulamaları zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip ve insanların sağlıklı düşünce kalıpları geliştirmelerine yardımcı oluyor. Frontiers in Human Neuroscience'da 2019 yılında yayınlanan araştırmaya göre, bazı meditasyon çeşitlerini uygulayan kişiler kaygı, depresyon, ruminasyon ve duygusal durum konusunda olumlu etkiler yaşadılar. Farkındalık uygulamaları sayesinde insanlar daha sakin, sabırlı ve empatik olabiliyor.

Farkındalık, kötü uyku, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve maddelerin zararlı kullanımı gibi farklı zararlı alışkanlıkları da azaltabiliyor.



Farkındalık uygulamaları zihinsel ve duygusal faydanın yanı sıra fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkileyebilir.

Farkındalık nasıl uygulanır?

Farkındalık uygulamaları, düşünceleri, duyguları ve davranışları düzenlemeyi içerir. Bunu sağlamak için çeşitli teknikler kullanılıyor. Meditasyon, nefes alma uygulamaları ve zihin-beden egzersizleri bu teknikler arasında en çok karşımıza çıkanlar. Şimdi farkındalık uygulamalarına bir göz atalım...

Meditasyon: Çoğu meditasyon türü, kişinin düşüncelerine, hislerine ve duyularına odaklanmayı içerir. Kişi ayrıca nefesinin ve çevresinin daha fazla farkına varır.

Yoga Nidrası: Yoga uykusu olarak da bilinen Yoga Nidra, derin gevşemeyi teşvik eden, uyanıklık ile uyku arasında bir sakinlik durumuna ulaşmayı amaçlayan bir meditasyon uygulamasıdır.

Nefes Çalışması: Kutu solunumu, alternatif burun deliği solunumu ve diyafram nefesini içerir. Aşamalı Gevşeme: Görselleştirmeyi ve vücudun sistematik farkındalığını içerir. Bir kişi, vücudundaki hislere veya gerginlik alanlarına dikkat edebilir.

Zihin-Vücut Egzersizleri: Zihin-beden egzersizleri arasında yoga, tai chi ve çikong bulunuyor.

Dikkat Aktiviteleri: Bu uygulamayla insanlar bir etkinlik yaparken tüm dikkatlerini şimdiki ana vermeyi öğreniyor.

Sesle Şifa: Sesle şifa teknikleri, iyileşmeyi ve rahatlamayı teşvik edebilecek ses dalgaları ve titreşimler yaratıyor.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com/

Narsizmmm!...

Anti sosyal kişilik bozukluğu + sadizm
+ sosyopati + psikopatiyi aynı potada eritin, alın size
“malign” narsisizm yani “kötü huylu” narsisizm!

Özellikleri

Malign narsisizm, saldırganlığa ve başkalarını istismara dahi neden olabilen bir kişilik bozukluğu olarak tanımlanabilir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) malign narsisizmi bir tanı olarak listelemiyor. Ölçmek için geçerliliği bir ölçek olmadığından özellikleri de net olarak tanımlanamıyor.

Bu kötü huylu tür, narsist kişilik bozukluğunun genel özelliklerinin yanı sıra bazı anti-sosyal özellikler, zayıf bir benlik, empati eksikliği ve sadist bir tarz da içerir. Bu kişiler, başkalarını incitmekten tatmin duyarlar, insanları manipüle edebilirler veya para, beğeni ve arzu ettikleri diğer şeyleri elde etmek için yalan söyleyebilir, ilişkileri araç olarak kullanabilirler. Başkalarının haklarına saygısızlık veya düşmanlık gösterip yasaları çiğneyebilirler.

Nasıl başa çıkılır?

- Malign narsisizmi olan kişiden kaçınmak, bu özellikleri taşıyanları hayattan çıkarmak önemli bir kendini koruma stratejisidir. Kimse bir başkasının ruh sağlığı bozukluğunu iyileştiremez. Tedaviyi reddeden kişiler, başkalarının hayatlarında ciddi zararlara neden olabilirler.

- Mecburiyet içeren iletişim durumlarında, yardımcı olabilecek bazı stratejiler geliştirilebilir. Narsisizmi olan biriyle çalışan, birlikte ebeveynlik yapan veya yasal bir ilişki paylaşan kişiler, mümkün olduğunca yazılı iletişim kurmalı ve bunları yine mümkün olduğu ölçüde belgelemelidirler.

- “Gri Taş/Gray Rock” metodu ise farklı bir yöntem olarak önerilebilir.

Metod, yolu oluşturan ve yürürken fark edilmeyen binlerce gri çakıldan biri gibi davranmayı önerir. Siz ne kadar dikkat çekmez ve sıradanlaşırsanız onlar da yürüyüp gidebilirler.

- Narsisizmi olan kişiler rutin olarak sınırları ihlal edebilirler. İçsel yönergeler oluşturarak onların yanından ayrılmak veya onlarla yalnızca kısıtlı zaman geçirmeyi sağlamak, sınırları çizmede yardımcı olabilir.

- Malign narsisizm tıbbi bir teşhis değildir ve potansiyel teşhis olarak da statüsü tartışmalıdır. Ancak bu, gerçek olmadığı anlamına gelmez. Akıl sağlığı uzmanları, iyileşmek isteyen kişilere yardımcı olabilirler.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Plasebonun kötü ikizi: Nocebo

Plasebo olumlu, Nocebo ise negatif beklentilerinin etkisi olarak tanımlanıyor.

Nedir?

İlaç denemelerindeki kontrol gruplarının, aktif bileşen içermeyen etkisiz maddeleri aldıktan sonra gösterdikleri ‘sözde iyileşme’ durumuna Plasebo etkisi deniyor. Plasebo olsun ya da olmasın, ilaç alanlar istenmeyen olumsuz etkiler de yaşayabiliyorlar. 1961’de Walter P. Kennedy tarafından tanımlanan, beklenen ancak gerçek bir neden olmaksızın yaşanan olumsuz belirtilere Nocebo etkisi adı veriliyor.



Nocebo etkisinin en aza indirilmesi

Uzmanlar, araştırmalar sonucundaki verilere dayanarak, Plasebo etkisini uyarmanın Nocebo etkisini azaltabileceğini söylüyorlar. İlaçları daha pahalı göstermenin Nocebo etkisini arttırdığı gözlemlendiğinden ucuz paketleme de bunun önlenmesinde etkili olabilir. Tedaviyi savunulara duyulan güven de önemli bir neden olarak görülüyor. Kendi doktorunuz gibi güvendiğiniz birisinin size bir aşının, tedavinin ya da ilacın güvenli ve etkili olduğunu söylediğinde size daha inandırıcı gelebiliyor.

Tedavi üzerindeki etkisi

Nocebo etkisinin gerçek riski, tedavileri veya ilaç denemelerini etkilemesi. Olumsuz yan etkiler etkili bir tedaviye bağlandığında bu tedaviyi durdurabilir ve yan etkilerle birlikte faydaları da kaybedebilir. Bir ilaç denemesinde yan etkilerin aşırı rapor edilmesi, ilacın ruhsat almamasına neden olabilir. Tedavi hakkında daha fazla ve yan etkiler hakkında daha az bilgi sahibi olmak, Nocebo semptomlarının olasılığını azaltabilir.

Fiziksel veya zihinsel nedenler

Uzmanlar, Nocebo etkisini hem psikolojik hem de nörobiyolojik nedenlere bağlıyorlar. Sağlık sistemi ve tedavilerle ilgili önceki deneyimler, zor bir tedavi süreciyle birlikte yaşanan stresörler ve şartlanma yüzünden olumsuz beklentilere girilebileceğini söylüyorlar.

Araştırmalara göre, kaygı ve depresyon yaşayanlar Nocebo etkisini yaşamaya daha yakınlardır. Nörobiyolojik olarak, ağrı beklentisinin yaşanan ağrıyı arttırmasına “Nocebo hiperalezi” deniyor. Kişi ağrıyı beklediğinde, ağrı iletimine izin veren kolesistokininin salgılayarak ağrıyı artırabiliyor.

Duyular, korkunun tetiklediği geri bildirim döngülerinde beynimiz tarafından güçlendirilerek ağrı ve diğer semptomları artırabilirler. Tabii bu acının gerçek olmadığı anlamına gelmez.

Fermente İçecekler

Kefir ve Kombucha

Kefir ve kombucha, sağlığa birçok faydası bulunan, farklı şekilde üretilen fermente içeceklerdir. Kefir genellikle süt, kombucha ise yeşil veya siyah çay bazlıdır.

Kefir

Kefir mayası, kefir üretiminde kullanılan ana maddedir. Polisakkaritler ve süt proteinleri olarak bilinen kompleks şekerlerle bağlı bir maya ve bakteri kombinasyonudur. Sütle karıştırılarak 18-24 saat bekletildiğinde fermente olur. Sonrasında kefir taneleri sıvıdan çıkarılır.

Su kefiri olarak bilinen daha az popüler türü, kefir tanelerinin sade su veya hindistan cevizi suyu ve şeker ile yapılanıdır.

Süt bazlı kefir kremi bir dokuya sahiptir. Ekşi bir tadı vardır. İçine şeker, çeşitli meyveler veya vanilya gibi farklı tatlar eklenebilir.

K2, B1 ve B2 vitaminleri, biotin, amino asitler, kalsiyum, folik asit ve magnezyum içerir.

Kefirin anti-enflamatuvar, anti-mikrobiyal, yüksek kolesterolü düşüren, bağırsıklık sistemi fonksiyonunu modüle eden, kronik kabızlığı ve peptik ülseri tedavi eden iyileştirici etkileri bulunur.

Kombucha

Kombucha şeker, bakteri ve çaydan yapılır. Simbiyotik bir maya ve bakteri kültürünün, siyah veya yeşil çay ile karıştırılmasıyla üretilir. Karışım 10-14 gün bekletilirken tatlandırmak için şeker eklenir. Fermente olduğunda üzerinde kalın, yapışkan simbiyotik bir maya ve bakteri kültürü katmanı oluşur. Bu katman keçe ile alınabilir. Birçok kez yeniden kombucha üretmek için kullanılabilir.

Kombucha sirkemsi zengin bir aromaya sahiptir. Asetik asitten gelen karbondioksit molekülleri ve fermantasyon sırasında açığa çıkan gazlar yüzünden genellikle gazlı ve acıdır. Nane, meyve, zencefil ve zerdeçal gibi çeşitli baharat ve aromalarla tatlandırılabilir. C vitamini, B12, B2, B1, B6 vitaminlerini içerir ve içinde iyot, çinko, demir, klor, bakır ve fosfor bulunur. Kombucha antioksidanlar bakımından



zengindir; yağ kaybını destekleyebilir, kan şekeri kontrolüne yardımcı olabilir, anti-mikrobiyal olduğu için vücuttaki zararlı organizmalarla savaşabilir ve karaciğer toksisitesini azaltmayı destekleyebilir.

Ülkemizde henüz fazla popüler değildir. Her iki içecek de probiyotiklerle doludur ve bağırsak sağlığı ile genel sağlığa katkıda bulunurlar. Farklı miktarlarda iyi bakteri türlerine sahiptirler. Her iki içeceğin beslenme profili, kullanılan sütün türü veya eklenen şekerin miktarı gibi üretimlerinde kullanılan bileşenlere bağlıdır.

Kaynak: drbrettberner.medium.com



Elma sirkesiyle shot denediniz mi?

Tam bir şifa deposu olan elma sirkesi kalsiyum, flüor, potasyum, magnezyum, sodyum, fosfor, silisyum, A vitamini, beta-karoten, B1, B2 ve B6 vitaminleri, C vitamini, sirke asitleri, meyve asitleri, pektin ve doğal aroma maddeleri içeriyor.

Zencefilli sirke shot

Malzemeler:

- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- ¼ su bardağı şekersiz meyve suyu
- Bir tutam taze, rendelenmiş zencefil

Hazırlanışı:

Malzemeleri, homojen bir hale gelinceye kadar, bir kâsede ya da blenderde karıştırın.

Ballı baharatlı sirke shot

Malzemeler:

- 4 yemek kaşığı ılık su
- 1 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- Bir tutam tarçın veya zerdeçal

Hazırlanışı:

Bir kavanoza ılık su ve bal/akçaağaç şurubu ekleyin. Tüm malzemeler çözülene kadar çalkalayın. Diğer malzemeleri de ekleyip karıştırın.

Aklınızda Bulunsun!

Hazır olarak satılan sirke-shotları tüketmek isterseniz, yavaş fermantasyon ile üretilmiş, koruyucu veya katkı maddesi içermeyenleri tercih edebilirsiniz.

Popüler bir sağlık trendi haline gelen elma sirkesi shot'larını tüketirken dikkatli olmalı, tıbbi amaçlar için elma sirkesi tüketmeden önce bir doktorla konuşmalı ve ciddi yan etkiler görüldüğünde yine bir doktora başvurmalısınız.

Filizlenmiş tahıl ve baklagiller faydalı mı?

Filizlenmiş tahıl ve baklagilleri, filizlenmemiş muadillerine kıyasla bu kadar özel yapan şey, filizlenme sırasında meydana gelen kimyasal reaksiyonlarla ilgili. Bu süreçte tahıl ve baklagillerde depolanan proteinler, proteolitik enzimler tarafından peptidlere ve farklı temel amino asitlere hidrolize ediliyorlar. Bu sayede sağlıklı bağırsak floramızı güçlendiriyor.

Darı

Besin değeri, fito-kimyasallar, mineraller, antioksidanlar ve esansiyel yağ bakımından buğday, mısır ve pirinci geride bırakan, büyümesi kolay, iklime dayanıklı bir tahıl. Yüksek prebiyotik içeriği de sağlıklı bağırsıklık sisteminin korunmasına doğrudan katkıda bulunur.

Amarant

Hem makro hem de mikro besinler açısından zengin, glutensiz bir tahıl olan amarant, Aztek diyetinin süper gıdası olarak da bilinir. Filizlenmiş amarantta yüksek miktarda bulunan lizin, kas büyümesini destekleyip yağ asitlerini kullanılabilir enerjiye dönüştüren karnitinin üretimine yardımcı olan bir amino asit.

Kinoa

Kinoa filizi, serbest radikal hasarına neden olan oksidatif strese karşı koyma yeteneğine sahip, antioksidan ve detoksifiye edici bir gıda.

Karabuğday

Tam tahıl olmayan karabuğdayın sağlık yararlarının geniş yelpazesi, kolesterolün, iltihaplanma ile ilgili hastalıkların, hipertansif bozuklukların ve nörolojik korumanın iyileştirilmesi ile sınırlı değil. Filizlenmiş karabuğday tohumlarının antioksidan seviyeleri de yüksek.

Mercimek

Siyah fasulyeden sonra baklagillerin ikinci en yüksek antioksidan içeriğini sunan, harika bir protein, folat ve karbonhidrat kaynağı olan mercimek filizlendiğinde, antioksidan içeriği neredeyse iki katına çıkar.

Kaynak: alexandrawalkerjones.medium.com



Kolestrolü önleyen mucize:

Steroller

Kalp dostu sterollerı mercek altına alıyoruz...

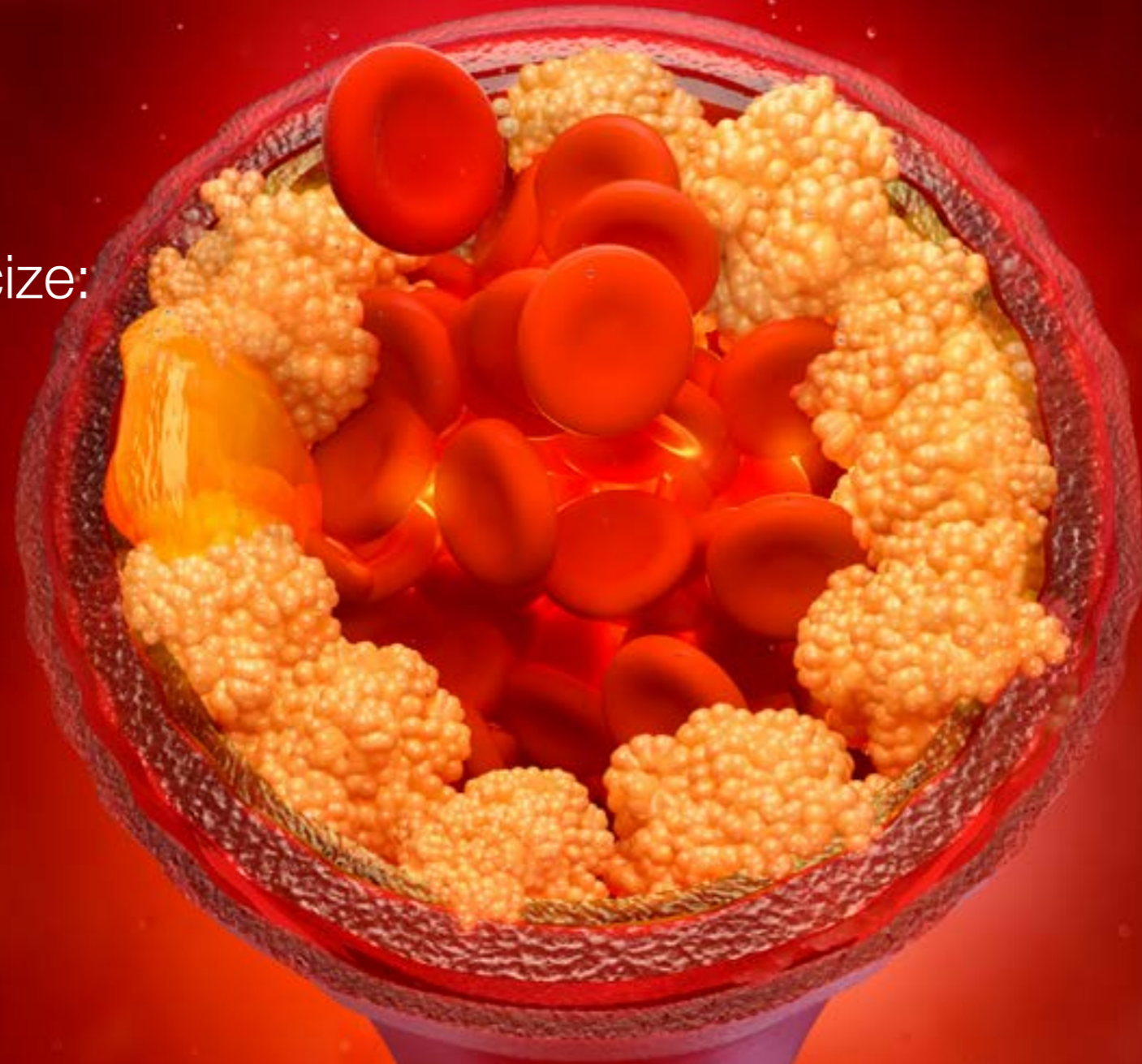
Dünyada insan ölümlerinin yaklaşık 1/3'ü kalp ve damar hastalıklarından ortaya çıkıyor. Bu ölümlerde kalp üzerindeki koroner damarların tıkanması ve daralması önemli etkiye sahip. Daralmaya yol açan bileşenlerden en önemlisi ise kolesterol. Kolesterol, genel olarak steroller olarak adlandırılan, bütün hayvansal ve bazı bitkisel dokularda yer alan bileşiklerden biri.

Fitosteroller yani bitki sterollerı, bitki hücre zarlarında bulunan, beyaz renkli ve suda çözülmeyen steroid alkollerdir. Genellikle margarin ve süt ürünlerine eklenen, kolesterol düşürücü etkileri olan maddelerdir. Fitosterollerin, kolesterolü düşürücü etkilerinin yanı sıra enfeksiyon önleyici, antibakterial, antifungal, antiülser ve antiitümör etkileri de vardır.

Bitki ıslahı ile uğraşan bilim insanları daha fazla sterol içeren tohumların üretimi konusunda yoğun çalışmalar yapıyorlar. Doğal sterollerı ve stanollerı, baklagillerde, meyve ve sebzelerde, kabuklu yemişlerde, tahıllarda ve bitkisel yağlarda bulabilirsiniz. Bu maddeler aynı zamanda bazı margarin çeşitlerinde de bulunurlar.

Bitki sterollerı kolesterolü düşürüyor

Kolesterol seviyeleri hafif yüksek 150 kişi üzerinde yapılan bir araştırma, bitkisel stanol ve streollerle desteklenmiş beslenmeyle toplam ve LDL kolesterol seviyelerinde yüzde 10-14'lük bir azalma sağlandığını gösterdi. Araştırmaya göre HDL kolesterol ve trigliserit seviyeleri ise farklılık göstermedi.



Bitki ıslahı ile uğraşan bilim insanları daha fazla sterol içeren tohumların üretimi konusunda yoğun çalışmalar yapıyorlar.

Araştırmacılar, yüksek doymuş yağ oranlarının artan kalp hastalığı riski ile ilişkili olduğunu keşfettikten sonra, tereyağı çeşitlerini de inceleme altına aldılar. Ancak margarinin sağlığımızla ilgili yarattığı sorunlar kısa sürede ortaya çıktı. Margarin çeşitlerinde birçok transyağ vardı, bu transyağlar da iyi olarak adlandırılan HDL kolesterolü düşürürken, kötü LDL kolesterolü yükseltiyordu.

Tereyağı margarine karşı

Doymuş yağ oranı yüksek olduğu için tereyağını ve margarini kontrollü kullanmak önemli. Öte yandan, bazı yeni nesil margarinlerde düşük seviyede doymuş yağ, yüksek seviyede doymamış yağ kullanılıyor ve transyağ kullanılmıyor. Etiketleri okuyarak kalori miktarını kontrol etmeniz ve doymuş yağ alımınızı sınırlamanız mümkün. Transyağlara gelince, cevap net bir "hayır"!

Sağlıklı alternatif olarak zeytinyağından söz edebiliriz. Taze ve ılık bir baget ekmeği, kekikli zeytinyağına daldırmayı kim sevmez! Ama ille de margarin diyecekseniz, stanollerle zenginleştirilmiş olanları tercih edin.

Eğer kolesterolünüz için endişeleniyorsanız, mutlaka uzman bir hekime görünün.

Kaynak: medium.com/beingwell,
www.gidamo.org (Jale Ateş, Prof. Dr. Sedat Velioglu)

Anksiyeteye iyi gelen

5 nefes egzersizi

Anksiyete bozukluklarında sizce hangisi daha sakinleştirici sonuç verir, küvette köpüklü banyo keyfi mi, yoksa egzersiz mi?

Anksiyete egzersizleri, bireyin hızlı nefes alma, kalp atış hızı ve gergin kaslar gibi kaygı semptomlarını yönetmesine yardımcı olabilecek bir teknik. Bu egzersizler, derin nefes almaya ve vücuttaki gerilimi gidermeye odaklanmaya teşvik ediyor.

1 Nadishodhana

Alternatif burun deliğinden nefes alma, kan basıncını düşürebilen ve dikkati artırabilen bir yoga nefes tekniğidir. Burnun bir deliğinden nefes alıp diğerinden vererek yapılır. 10 tekrar yapılabilir, sersemlediğinizi hissederseniz bırakıp normal nefes almaya dönebilirsiniz.

- Oturur pozisyonda, sol elinizi sol dizinize koyun.
- Başlamak için nefes alıp verin.
- Sağ elinizin işaret ve orta parmaklarını kapatın.
- Baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın.
- Sol burun deliğinden nefes alın.
- Yüzük parmağınızla sol burun deliğinizi kapatın.
- Sağ burun deliğinizi serbest bırakın ve nefes verin.
- Sağ burun deliğinizden nefes alın.
- Sağ burun deliğini baş parmağınızla kapatın.
- Sol burun deliğini serbest bırakın ve nefes verin.

2

Büzülmüş dudak solunumu

Büzülmüş dudak solunumu, bireyin yavaş, derin ve bilinçli nefes almasına yardımcı olur. Amfizem ve KOAH gibi akciğer rahatsızlıklarıyla yaşayan kişiler, nefes darlığını kontrol etmek ve kaygıyı hafifletmek için bu tekniği kullanırlar.

- Rahat bir pozisyonda oturun, boyun ve omuzları gevşetin.
- Ağız kapalı ve dudaklar gevşemiş halde, 2 saniye boyunca yavaşça nefes alın.
- Dudaklarınızı öpüyormuş gibi büzün ve ağızınızdan yavaş ve düzenli bir şekilde nefes verin.

3

Rezonans frekanslı solunum

Tutarlı solunum olarak da adlandırılan bu teknik, kaygıyı azaltmaya ve gevşemeye yardımcı olabilir. Gerekirse 10 dakika kadar devam edebilirsiniz. Egzersiz takiben hareketsiz kalmalı ve birkaç dakika vücudunun nasıl hissettiğine odaklanmalısınız. Tipik rezonans frekanslı solunum aralıkları dakikada 4,5 ila 7 nefestir.

- Gözleriniz kapalı, uzanın.
- Altiya kadar sayarak burundan normal nefes alın.
- Altiya kadar sayarak, zorlamadan, yavaş ve nazikçe nefes verin.

4

Basit nefes egzersizi

Bu egzersiz ayakta, otururken veya uzanırken uygulayabilirsiniz. Rahat giysileri tercih edebilirsiniz. Egzersiz 3-5 dakika boyunca sürdürebilirsiniz.

- Yatarken, avuç içleri yukarı bakacak şekilde kollarınızı iki yanınıza yerleştirin.
- Bacaklarınızı rahat bir şekilde konumlandırın.
- Oturuyor veya ayakta duruyorsanız, ayaklarınızı yere kalça genişliğinde açın.
- Beşe kadar sayarak burnunuzdan nazikçe nefes alın ve nefesin, zorlamadan karnınıza doğru akmasına izin verin.
- Ağızdan nefesi beşe kadar sayarak verin.

5

Progresif kas gevşetme tekniği

2021'de yapılan bir araştırma, progresif kas gevşetme tekniğinin COVID-19'lu bireylerde kaygı düzeyini ve uyku kalitesini önemli ölçüde değiştirebileceğini buldu. Bu egzersiz, göğüs, sırt, kol, karın, bacak ve omuz kas gruplarını birer birer germeye ve gevşetmeye odaklanmayı içerir.

- Rahatça sırt üstü uzanın.
- Nefes alın ve ilk kas grubunu 10 saniyeye kadar gerin.
- Nefes verin ve kas grubunu hızla gevşetin.
- 20 saniye kadar rahatlayıp bir sonraki kas grubuna geçin.
- Tamamlandığında, 5'ten 1'e kadar geriye doğru sayın ve ana odaklanın.

Kaynak: medicalnewtoday.com

Sağlıklı ve Pratik



Avokado ve Yeşil Fasulyeli Salata

Malzemeler

- 300g kinoa • 2½ bardak su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 300 g taze yeşil fasulye
- 1 adet avokado

Sos için:

- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 çay kaşığı bal • Dereotu
- Deniz tuzu ve karabiber

Hazırlanışı

Limon sosunu yapmak için limon suyu, yağ, bal, dereotu, tuz ve karabiberi bir kaseye koyun ve karıştırın. Kenara koyun. Kinoaı ve suyu bir tencereye koyun ve 15 dakika bekletin. Yüksek ateşe koyun ve kaynatın. Suyunu çekene kadar pişirin. Soğuması için kenara alın. Yeşil fasulyeleri yıkayıp kaynar tuzlu suya atın, sonra hemen buzlu suya alıp şoklama yöntemiyle diriliklerini alıp hafif pişirin. Büyük bir yapışmaz tavayı yüksek ateşte ısıtın. Yağı ve kinoaı ekleyin ve karıştırarak 8-10 dakika veya kinoa açık altın rengi ve gevrek olana kadar pişirin. Kinoaı fasulye, avokado ve otlar ile kaseler arasında bölün ve sos ile servis yapın.

Avokado ve Yeşil Fasulyeli Salata yapılışı için barkodu okutabilirsiniz...



Fıstık Soslu Tereyağlı Hindi

Malzemeler:

- Hardal Soslu Hindi Fileto • 100 g pirinç eriştəsi
- Tereyağı • 4 dal taze soğan • 150 g lahana
- 200 g taze bezelye • 1 adet kırmızı biber
- 2 adet limon • 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi • 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 çay kaşığı susam

Tarifi yapılışını Güzel Yaşa youtube kanalından izleyebilirsiniz.

Hazırlanışı:

Bir ızgara tavasını yüksek ateşe koyun. Bir kapta, erişteleri açmak için üzerine kaynar su ekleyin. Hindi filetoları 8 dakika kadar pişirin. Taze soğanları temizleyin. Çin lahanası, temizlediğiniz soğanlar ve kırmızı biberi ince ince kesin. Bezelye içlerini kaynar tuzlu suda 1 dakika tutup bir kevgir yardımıyla hemen buzlu suya atın ve renklerini kaybettirmeden hafif haşlayın. Bezelyeler, lahana, biber ve taze soğanları bir araya getirip karıştırın. 1 limonun suyu ile soya sosunu karıştırıp, üzerlerine dökün. Küçük bir kapta fıstık ezmesini yoğurt ve kalan limon suyuyla karıştırın. Erişteleri süzün, hindi, lahana salatası ve fıstık sos ile tabaklarınıza ayırın, hepsini karıştırın ve içine atın. Afiyet olsun.

Fıstık Soslu Tereyağlı Hindi yapılışı için barkodu okutabilirsiniz...



Bakla ve Bezelyeyle Yaz Salatası

Malzemeler:

- 600 g brokoli • 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Deniz tuzu ve karabiber • 150 g taze bezelye
- 1 bardak taze iç bakla • 2 yemek kaşığı susam
- 2 küçük avokado

Yeşil sos için:

- 1 tutam maydanoz • 1 tutam taze nane • 1/2 limon suyu
- 2 dal taze yeşil soğan • 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 diş sarımsak • Deniz tuzu ve karabiber

Tarifi yapılışını Güzel Yaşa youtube kanalından izleyebilirsiniz.

Yapılışı:

Brokoliyi mutfak robotuna koyun ve pirinç taneleri haline gelene kadar robotta çekin. Orta-yüksek ısıda derin kenarlı kızartma tavası ısıtın. Yağ, brokoli, tuz ve karabiberi ekleyin ve karıştırarak 3 dakika veya brokoli yumuşayana kadar pişirin. Servis kaselerine paylaşın ve soğumaya bırakın. Bezelye ve bakla içini ısıya dayanıklı büyük bir kaba koyun. Üzerlerine kaynar su döküp 8-10 dakika yumuşamaları için bekletin. Renklerini kaybetmemeleri için soğuk akan su altında boşaltın ve durulayın. Taze bezelyeleri uzunlamasına dilimleyin. Susamları küçük bir tepsiye yerleştirin ve kaplamak için her bir avokado çeyreğinin bir kenarını tohumların içine bastırın. Brokolilerin üzerine bezelye, iç bakla ve avokado ile doldurun. Sosu yapmak için belirtilen tüm malzemeleri mutfak robotuna koyun ve homojen bir kıvam alana kadar robotta karıştırın. Servis yapmadan önce sosu servis kaselerinin üzerine gezdirin.

Bakla ve Bezelyeyle Yaz Salatası yapılışı için barkodu okutabilirsiniz...



Vazgeçilmez klasikler

Zeytinyağlılar



Yaprak sarma

Malzemeler

- 250 gr pirinç • 1 kg yaprak
- 3 adet kuru soğan • 2 adet domates,
- yarım demet maydanoz
- yarım demet dereotu
- 1 yemek kaşığı nane • 1 çay kaşığı karabiber • 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı salça • 1 tatlı kaşığı toz şeker • 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- yarım su bardağı su

Hazırlanışı

Soğanı ve domatesleri küp küp doğrayın. Bir tencereye zeytinyağını koyun önce soğanları ilave edip pembeleşinceye kadar soteleyin ardından domatesleri ekleyerek bir miktar daha kavurun. Üzerine salçayı ilave edin 1-2 dakika kavurduktan sonra yıkadığınız pirinçleri, dolmalık fıstıkları ve üzümü ekleyin. İki dakika daha kavurduktan sonra şekeri ve suyu ilave edin. Pirinçler suyu çekince tencereyi ocaktan alın harcın içine ince ince kıydığınız yeşillikleri ve tüm diğer baharatları ekleyerek karışımı demlenmeye bırakın. Yapraklar taze ise ayıklayıp, tuzlu limonlu kaynar

suda hafifçe haşlayın. Eğer yapraklar salamura ise tuzundan arındırmak için birkaç kez temiz suda yıkayın. Yaprakların tüylü yüzü içe gelecek şekilde hazırlamış olduğunuz harçtan koyarak önce yaprakların sağ ve sol kısmını içe katlayın daha sonra uzunlamasına sararak bir kalem şekli elde edin. Tencereye dizdiğiniz sarmaların üzerine çıkacak kadar su ve yarım limon suyu ilave edin. Yaprak dolmaları önce harlı ateşte sonra kısık ateşte pişmeye bırakın. Pirinçler pişince ocağın altını söndürün. Tencereyi kapağı kapalı bir şekilde dinlenmeye bırakın. Soğuyunca servis yapın.

Zeytinyağlı bamya

Malzemeler

- Yarım kilo bamya • 1 adet soğan • 2 diş sarımsak • 2 adet domates • 1 adet kırmızı biber • 1 çay bardağı zeytinyağı • 1 adet limon • Tuz

Hazırlanışı

Bamyaları temizleyip yıkayın. Daha sonra bir limonun yarısını sıkığınız suda bekletin. Küp küp doğradığınız soğanı, biberleri ve ince ince kıydığınız sarımsakları 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı ile hafifçe kavurun. Daha sonra üzerine küp küp doğradığınız domatesleri ilave edin. Harcı 5 dakika kavurduktan sonra üzerine bamyaları, iri iri doğradığınız yarım limonu ve 2 su bardağı sıcak suyu ilave edin. Önce yüksek sonra kısık ateşte kapağı kapalı bir şekilde pişmeye bırakın.



Yeşil fasulye

Malzemeler

- 1 adet kuru soğan • 4 adet domates
- 1 kg. taze fasulye • 3 diş sarımsak,
- 1 adet kesme şeker • 1 çay bardağı zeytinyağı • 1 tatlı kaşığı salça • 1 tatlı kaşığı tuz • 1 su bardağı su

Hazırlanışı

İyice yıkadığınız fasulyelerin baş kısımlarını kesip ortadan uzunlamasına ikiye ayırın. Eğer uzunsalar ortadan 1 ya da 2 parçaya da ayırabilirsiniz. Bir tencerenin içine zeytinyağını koyun üzerine küp doğradığınız kuru soğanı, sarımsağı, küp doğradığınız domatesleri ve salçayı ilave edin. Tüm malzemeleri hafifçe yağda öldürdükten sonra üzerine fasulyeleri, şekeri, tuzu ve suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın önce sebzeler suyunu iyice bırakana kadar yüksek ateşte daha sonra da kısık ateşte pişirin.

Püf Noktaları

- Zeytinyağlı yemeklerin şüphesiz en önemli püf noktası pişerken içerisine bir miktar şeker eklenmesidir. Şeker ile tatlandırılan zeytinyağlıların lezzetine doyum olmaz.
- Zeytinyağlılar soğuk olarak yenir. Ancak soğutmanın da yöntemi var. Eğer tencerenin kapağını kapatarak soğumaya bırakırsanız lezzetine lezzet katmış olursunuz.
- Zeytinyağlılar bekledikçe güzelleşir, doğru... Fakat zeytinyağlıların tüketilme süresi 2 günü geçmemeli. Aksi takdirde lezzetini kaybetmeye başlarlar.

- Zeytinyağlı yemeğinize biraz daha tat katmak istiyorsanız içine bir miktar sarımsak ilave etmenizi öneririz. Bir deneyin emin olun bu lezzetin müdavimi olacaksınız.
- Zeytinyağlı yemeği pişirdikten sonra üzerine bir miktar çığ zeytinyağı gezdirmeyi de unutmayın. Bu şekilde lezzetini ikiye katlamış olacaksınız.

Şef Aycan'ın Mutfağı



Pınar'lı tarifler

Labneli Bülbül Yuvası

Malzemeler

- 500 gr tel kadayıf
- 200 gr Pınar Labne
- 50 gr pudra şekeri
- 100 gr eritilmiş tereyağı
- 50 gr Antep fıstığı
- 50 gr kaju
- Şerbet

Hazırlanışı

Pudra şekeri ve labneyi bir kasede iyice karıştırın.

Yemişleri fırında 5 dakika kızartın.

Kadayıfları elinizle uzun parçalar halinde ayırın. Her bir parçayı fırça yardımı ile



yağlayın. Daha sonra baş parmağınızı ortayı çukur yapacak şekilde bastırıp, kadayıfı kendi etrafında sarın.

Hazırladığınız her bir yuvayı cupcake tepsisine yerleştirin. 180 derece fırında 15 dakika kızartın.

Kızaran yuvaları hazırladığınız soğuk

şerbetin içine atın. Sonra tek tek çıkartıp bir tepsiye dizin.

Hazırladığınız labneli karışımı yuvaların içine doldurun üzerini yemişler ve nar taneleri ile süsleyin.

Kaymaklı Taş Kadayıf

Malzemeler

- 1 su bardağı ılık süt
- 1 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kuru maya
- Kıyılmış ceviz • Kaymak
- Bal

Hazırlanışı

Derin bir kaba ılık sütü, suyu, şekeri, tuz ve kuru mayayı ekleyip karıştırın. Ardından unu ilave edin ve bir mikser yardımıyla 5 dakika boyunca çırpın.

Hazırladığınız karışımın üzerine bir poşet geçirin ve sıcak bir yerde yaklaşık 30 dakika kadar mayalanmaya bırakın.

Yapışmaz tabanlı bir tavayı ocağa alın ve içerisine hiç yağ koymayın. Tavayı ocakta iyice ısıttıktan sonra, her seferinde birer kepçe olacak şekilde hamuru tavaya alın ve her iki tarafını da pişirin.

Tüm hamuru bu şekilde hazırladıktan sonra, taş kadayıfların arasına kaymak ve kıyılmış ceviz ekleyin. Bal ile tatlandırın.





Şef Aycan'ın Mutfağı

Peynirli Mini Pide

Malzemeler

- 510 gr un • 1 yemek kaşığı instant maya • 2 çay kaşığı tuz • 1 çay kaşığı şeker • 210 ml ılık su • 25 ml zeytinyağı
- 800 gr Pınar Beyaz Peynir • Kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı

Şeker, tuz ve instant mayayı ılık su ile karıştırın. Kenarda 10 dakika maya aktif olana kadar ağız streç filmle kapalı şekilde bekletin. Daha sonra bütün hamur malzemelerini karıştırıp kulak memesi kıvamında bir hamur elde edin. Pınar Beyaz Peynir ve maydanozu karıştırın. 1 saat dinlendirdiğiniz hamurdan 50 gr parçalar keserek yuvarlayın. Hamurları merdane yardımı ile açıp kenarlarını içeri katlayın. Hazırladığınız peynir karışımını ortalarına yerleştirin. 250 derece önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin. Servis etmeden pidelerin kenarlarını zeytinyağı ile yağlayın.



Choco Labneli İzmir Bombası

Malzemeler

- 1.5 su bardağı un • Yarım su bardağı ılık su
- 1 yemek kaşığı şeker • Yarım çay bardağı sıvı yağ
- Pınar Choco Labne • 1 paket vanilin

Hazırlanışı

Derin bir kapta Pınar Choco Labne hariç bütün malzemeleri iyice özdeşleşene kadar yyoğurup 30 dakika dinlenmeye bırakın.

Hamuru uzunlamasına yuvarlayıp 12 eşit parçaya bölün. Daha sonra eliniz ile ince olacak şekilde açıp, içine Pınar Choco Labne koyun, kapatıp pişirme kağıdı yerleştirdiğiniz tepsiye dizin.

230 derecede önceden ısıtılmış fırında 6 dakika pişirin.

Közlenmiş Domates Çorbası

Malzemeler

- 500 gr domates • 1 litre su
- 150 gr Pınar Labne • Tuz
- İnce kıyılmış soğan • Zeytinyağı
- karabiber • kırmızı toz biber

Hazırlanışı

Domatesleri yıkayıp altına artı şeklinde çizik atın. Fırın tepsisine yerleştirin, 200 derecelik fırında iyice közlenene kadar pişirin.

Közlenen domatesleri fırından çıkar çıkmaz buzlu su dolu bir kabın içine alın. Kabuklarını soymak için çok kolay bir yöntem olacaktır.

Orta boy bir tencerede ince kıyılmış soğanları zeytinyağı ile soteleyin. Daha sonra kabuklarını soyup dilimlediğiniz közlenmiş domatesleri içine atın ve sotelemeye devam edin.

1 litre suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra blender yardımıyla çorbayı iyice çekin pürüzsüz bir hale getirin.

Pınar Labne'yi ve baharatları ekleyin.



Kolay Profiterol

Malzemeler

- 1 su bardağı un • 1 su bardağı su
- 125 gr tereyağı • 4 adet yumurta
- 350 gr Pınar Beyaz • 170 gr pudra şeker • Üzeri için çikolata sosu

Hazırlanışı

Tencereye 1 su bardağı suyu ve tereyağını koyarak kaynatın. Daha sonra 1 su bardağı unu ekleyerek iyice karıştırın. 2-3 dakika karışımı sürekli karıştırarak pişirin. Ocağı kapatarak 10-15 dakika hamurun soğumasını bekleyin. Hamur biraz dinledikten sonra 4 adet yumurtayı hamura tek tek yedirin. Yumurtaları yedirdikten sonra hamuru 10 dakika dinlendirin. Kaşık yardımı ile hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak ve aralarında 2-3 cm boşluk bulunmasına dikkat ederek yağlanmış tepsiye yerleştirin. Daha önceden 180 derecede ısıttığınız fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 40 dakika pişirin. Fırından çıkan hamurları soğumaya bırakın. Bir yandan Pınar Beyaz ve pudra şekerini iyice karıştırın. Soğuyan hamurları bıçak ile ortadan ayırın ve sıkma torbası yardımıyla içlerini peynirli karışımla doldurun. Üzerine çikolata sosu dökerek servis edin.

Fırında Patatesli Tavuk

Malzemeler

- 5 adet orta boy patates
- 1 kg kemiksiz ve derisiz tavuk kalçası
- 500 gr Pınar Labne
- 4 adet kurutulmuş defne yaprağı
- 2 dis sarımsak
- Kuru kekik, tuz, karabiber
- Zeytinyağı

Hazırlanışı

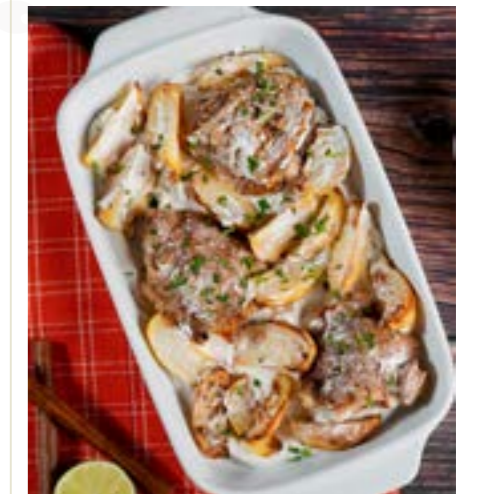
Patatesleri iyice yıkayın, kabuklarını soyduktan sonra elma dilim olacak şekilde kesin.

Sarımsakları ince kıyın.

Labne dışındaki bütün malzemeleri bir kasede iyice özdeşleştirip fırın tepsisine yerleştirin.

Üzerini alüminyum folyo ile kapatıp 25 dakika 200 derece fırında pişirin.

Daha sonra folyoyu çıkartın, labneyi ekleyip malzemeler ile özdeşleştirin ve üstü açık şekilde



Çilek mevsimi bitmeden

Pratik Magnolia



Malzemeler

- 2 paket yulafli 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 dilimlere halinde kesin. İlinan muhallebiye kremayı ilave edip karıştırın. Servis yapacağınız kupa'lara dilimlediğiniz çilekler, muhallebi ve un haline getirdiğiniz bisküvileri kat kat döşeyin, üzerine çilek dilimleri yerleştirin, soğutup servis yapın.

Çilekli mini pasta



Malzemeler

- 200 gr. Pınar Labne
- 200 ml. Pınar Krema Rondodan geçirilmiş
- 1,5 lt su bardağı
- Hindistan cevizi
- Yarım su bardağı dolusu pudra şekeri
- 3-4 adet çilek
- 1 yemek kaşığı damla çikolata

Kek için: • 1 adet pastaban • 1 çay bardağı ılık su • 1 yemek kaşığı şeker (pastabanı ıslatmak için)

Hazırlanışı:

Pastabanları kalıp kalıpla kesin. Üstlerini şekerli su ile ıslatın. Çilek ve damla çikolata hariç, tüm malzemeyi bir kasede iyice karıştırın. Minik minik doğranmış çilekleri ve damla çikolatayı ilave edin, tekrar hafifçe karıştırın. Pastabanların üzerine hazırladığınız Pınar Labne'li çilekli kremadan paylaşın. Buzdolabında 1-2 saat kadar soğutup servis yapın. Arzu ederseniz üzerlerini çileklerle servis öncesi süsleyebilirsiniz.

Geleneksel tatlar

Ali Nazik

Malzemeler:

- 3 adet büyük boy patlıcan
- 1 kase süzme yoğurt
- 300 gr kuşbaşı et (kuzu ya da dana)
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 diş sarımsak
- Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

Hazırlanışı:

Sarımsakları soyup ince ince doğrayın. Tencerede tereyağını eritip sarımsakları yanmayacak şekilde hafif kavurun. Sonra üzerine kuşbaşı doğranmış etleri ilave edin. Arada karıştırıp tencerenin kapağı kapalı olacak şekilde pişmeye bırakın.

Patlıcanları yıkayıp kurulayın ve üzerine çatal yardımıyla birkaç delik açarak fırında ya da ocak üzerinde közlenmeye bırakın. Her tarafı iyice közlenen patlıcanları bir kaseye alıp üzerine streç film sarın. Burada biraz bekleyen patlıcanların kabuklarını soymak çok daha kolay olacaktır.

Etləri kontrol edin, pişme kıvamı tamam ise salçasını, tuzunu ve baharatları ekleyin, karıştırıp kısa bir süre daha pişirip ocaktan alın.

Bekleyen patlıcanların kabuklarını soyun, temizlediğiniz patlıcanları bir kaseye alın bir bıçak ya da çatal yardımıyla ezip ardından süzme yoğurtla karıştırın.

Servis tabağına önce yoğurtu patlıcanı yerleştirin alıp üzerini çukurlaştırın ve pişirdiğiniz etten ekleyin. Etin sosundan patlıcanların üzerine gezdirerek servis yapın.



Yeşil Salata

Malzemeler:

- 1 demet maydanoz
- Zeytinyağı
- 1 demet nane
- 1 adet domates
- 1 çay bardağı haşlanmış bulgur ya da buğday
- Nar ekşisi
- ½ limon suyu
- 1 demet taze soğan

Hazırlanışı:

Nane ve maydanoz yapraklarını saplarından ayırıp yıkayın ve ince ince kıyın. Taze soğanı temizleyip ince halkalar halinde kesin. Derin bir salata kasesinde doğradığınız yeşillikleri haşladığınız bulgur ya da buğday ile karıştırın. Zeytinyağı, nar ekşisi ve limon suyu ile tatlandırın. Üzerine kabuklarını soyduğunuz domatesi küp küp doğrayıp ilave edin. Salatanız sunuma hazır.

Hamsiköy Sütlaçı

Malzemeler:

- 2 litre tam yağlı süt (orijinalinde çiğ süt kullanılıyor ama pastörize edilmiş sütle de yapabilirsiniz)
- 1 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı şeker
- 1 tutam tuz
- Fındık

Hazırlanışı:

Önce sütü ocağın üzerine alıp kaynamaya bırakın. Bu arada kullanacağınız pirinçleri nişastasını çok kaybetmeyecek şekilde sudan geçirin.

Süt kaynamaya başlayınca pirinçleri ekleyip pişmeye bırakın. Kaynarken taşmaması için ocağın altını kısığa alın. Arada karıştırın, yaklaşık 30 dakika sonra bir tutam tuz ekleyin. Birkaç dakika sonra da şekerini ilave edin. Sütlaçı toplamda 40 dakika kadar kaynatıp ateşten alın.

Fırın tepsisine soğuk su koyup kaselere aldığınız sütlaçları üzeri kızarana kadar 200 derecedeki fırında tutun.

Sütlaçlar soğuyunca üzerini fındıkla süsleyip servis edebilirsiniz. Hamsiköy sütlaçına un, nişasta vb. malzeme eklenmediği için pişmesi ve kıvam alması diğer sütlaçlardan daha uzun süre de sonuçta beklediğinize değecek bir lezzet ortaya çıkıyor.



Bezelye

bir de böyle deneyin

Bezelye humusu

Malzemeler:

- 1 su bardağı bezelye
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 adet limon
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz

Hazırlanışı:

Taze bezelyeleri ayıklayıp biraz haşlayıp süzün. Süzdüğünüz suyu dökmeyin, gerekirse humusun kıvamını inceltmek için ihtiyacınız olabilir.

Mutfak robotuna haşladığınız bezelyeleri ve malzemelerde belirtilen tüm malzemeleri koyup homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Bu aşamada eğer humus katı olduysa ayırdığınız bezelye suyuyla biraz açabilirsiniz.

Hazırladığınız humusu servis tabağına alın, nane, dereotu ya da yakışan farklı yeşilliklerle süsleyip servis yapın.



Bezelyeli Kinoa Salatası

Malzemeler

- 1 su bardağı kinoa
- 1 su bardağı bezelye
- Zeytinyağı • Taze nane
- 1 adet limon • Tuz

Hazırlanışı

Kinoayı bire iki ölçüyle yani 1 su bardağı kinoa için 2 su bardağı su kullanarak haşlayın. Bezelyeleri soyup tanelerini farklı bir tencere renklerini kaybetmemesi için kısa süre haşlayın. Haşlanan kinoa

ve bezelyeleri süzüp ılınmaya bırakın. Taze nanenin yapraklarını ayırıp ince ince doğrayın. Salata kasesine kinoa, bezelyeler ve nane yapraklarını alın. Zeytinyağı, bir adet limonun suyu ve tuz ile hazırladığınız sosu salata malzemeleriyle karıştırıp servis yapın.

Limonlu su deyip geçmeyin...

Muhteşem bir akşam yemeğinden sonra ertesi gün mide sorunları yaşamayı kimse istemez. Kolayca hazırlayacağınız bir içecek gününe daha rahat ve zinde başlayabilirsiniz.

Uyandıktan sonra su içmek, güne başlamanın en iyi yollarından biridir. Uyumak sizi susuz bırakır. Uyanınca ilk olarak su içmek, uykunun neden olduğu dehidrasyonu ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.

Suyunuza limon eklemenin birçok faydası bulunuyor. Örneğin kilo kaybetmenize ve sağlık hedeflerinize ulaşmanıza destek olabilir. Üstelik bunun için kahveyi atlamana da gerek olmaz. Hatta limonlu su gibi basit içeceğin, size her sabah vereceği destekten sonra kahveye ihtiyacınız bile kalmayabilir.

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan** ulaşabilirsiniz.

1-Sindirimi başlatır

Sabahları ılık su içmek sindirim sisteminizin hareketlenmesine ve canlanmasına yardımcı olur. Kabızlık çekiyorsanız, bu küçük başlangıç size destek olabilir. Her sabah, içebildiğiniz kadar limonlu ılık su için. Hatta içine bir parça da zencefil ekleyin.

Bu küçük Ayurvedik ilkeye göre, ekşi limon tadı "Agni"nizi uyandırır. Güçlü bir Agni, sindirim sistemini harekete geçirerek yiyecekleri daha verimli bir şekilde sindirmenizi ve toksin birikimini önlemenizi sağlar.

2-Cildiniz parıldar

Limondaki C vitamini cildin kırışmasını engeller, kuruluğunu azaltır ve yaşlanmayı geciktirir. Ayrıca C vitamini, hasarlı cildin onarımına yardımcı olur.

Su, nem sağlar ve kırılganlık oranını azaltır. Başlı başına güçlü, ucuz ve yaşlanma karşıtı bir formüldür. Kırılganlıklar ve cilt rahatsızlıkları genetik olabilir. Ancak vücudumuza aldığımız her şey, kendini dışarıya yansıtır. Sonucu cildinizin yüzeyinde gerçekleşir.

3-Kilo kontrolüne yardımcı olur

Limonda bulunan antioksidanlar, kilo vermeye ve insülin duyarlılığını artırmaya yardımcı olurlar. Çalışmalara göre, daha fazla su içmek tokluk hissini artırır. Sadece bu bile, kilo vermede ve gelecekte kilo alımını kontrol etmede oldukça etkilidir.

Yemek yemeden veya atıştırmadan önce iki bardak su için ve bunu acıkmaya başladığınızda tekrar edin. Açlık hissiniz devam ederse, bu gerçekten acıkmış olduğunuz anlamına gelir, böylece yiyebilirsiniz. Eğer açlığınız geçerse, doğal açlık oluşmaya başlayana kadar, her ne yapıyorsanız onu yapmaya devam edebilirsiniz.

Susayınca mı, susamadan mı?

Uzmanlar günde 8-10 bardak su içmeyi bir gereklilik olarak açıklıyor. Peki fazla su içmenin bir zararı var mı?

Avustralya Monash Üniversitesi'nde beyin susuzluk ve diğer hislere verdiği tepkileri araştıran Prof. Dr. Michael Farrell günde 8 bardak su içme zorunluluğunun "aslında bir temeli olmadığını" belirtiyor. Aynı şekilde son yapılan araştırmalar "susamadan su için" şeklindeki tavsiyenin karşısında yer alıyor; zira bilim insanları beynin ne zaman susadığımızı ve ne zaman yeterli suyu içtiğimizi bildiğini ve bize ilettiğini söylüyor.

Ne zaman içmeli?

Su içmek vücudumuza pek çok fayda sağlıyor. Örneğin sindirimi kolaylaştırıyor, karaciğeri ve böbrekleri toksinlerden temizliyor, vücut ısısını ve kan basıncını düzenliyor, cildi ve diğer dokuları koruyor, eklemlerin kaygan kalmasını sağlıyor. Bir insan herhangi bir gıda alımı olmadan haftalarca hayatta kalabiliyor ama susuz kalmaya ancak birkaç gün dayanabiliyor. Hatta orta dereceli dehidrasyon (sıvı kaybı) bile saatler içinde ruh halini, bilişsel işlevleri, fiziksel performansı etkileyebiliyor. Kısacası su içmek vücudumuz için hayati önem taşıyor. Bununla birlikte susuz değilken su içmek ve bu konuda aşırıya kaçmak da en az susuz kalmak kadar tehlikeli olabiliyor.

Aşırı ısıya maruz kalınan ya da aşırı sıvı kaybı yaşanan durumlarda dehidrasyon yaşamamayı garantilemek için susuzluk hissetmeden su içmek iyi bir fikir...

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan** ulaşabilirsiniz.

Biyolojik yaşınızı gösteriyor

Yapılan bilimsel bir çalışma, gözlerin insanın biyolojik yaşını, genel sağlık durumunu ve yaşam süresini tespit edebildiğini ortaya koyuyor.

Beş duyu organının belki de en hassası olan gözlerimiz, sandığımızdan daha fazla işleve sahip. Görme sürecindeki son aşamada görüntü, retina sayesinde, beyinde yorumlanabilen sinyallere dönüştürülür. Bilim insanları, yeni bir çalışma ile retinaya bakarak biyolojik yaş hesaplayabilen bir uygulama geliştirdiler. Yapay zeka ile geliştirilen makine öğrenimi modeli, az hata payına sahip bir algoritma ile retinalar üzerinden biyolojik yaş hesaplama yöntemini uygulayabiliyor.

Araştırmayı yürüten bilim insanları, bir kişinin yaşam süresini dikkate değer bir doğrulukla tahmin etmek için retinalarının

durumunu inceleyerek, hızlı yaşlanıp yaşlanmadığını ve biyolojik yaşını hesaplayabiliyor. Algoritma bir insanın retinasının asıl yaşından 1 yaş daha yaşlı olduğunu saptarsa o insanın gelecek 11 yıl içerisinde tüm nedenlere bağlı herhangi bir sebeple hayatını kaybetme olasılığı %2, kardiyovasküler hastalık veya kanser dışındaki bir nedenle ölüm riski de %3 artıyor.

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**

Neden kuruyor?

Gözün nemli ve rahat kalmasını sağlayan gözyaşı bazen yeterli miktarda üretilemez...

Bu rahatsızlığa göz kuruluğu deniyor. Gözler, göz yüzeyinin sağlığını korumak ve net görüşü sağlayabilmek için gözyaşı üretirler. Gözyaşı su, yağ ve mukustan oluşur. Bu bileşenlerin dengeleri bozulduğunda göz kuruluğu yaşanabilir.

Gözleri kırptıkça, göz kapakları gözün ön yüzeyini nemlendirmek için gözyaşı üretirler. Gözlerin düzenli nemlenmesi gözdeki yabancı cisimleri temizlemek, göz enfeksiyonu riskini azaltmak, gözün dış yüzeyini düzeltmek ve görüşü engelleyebilecek şeyleri uzak tutmak için gereklidir. Duman, rüzgâr, aşırı kuru iklim, klima, bazı ilaçlar, Sjögren sendromu gibi tıbbi durumlar, göz iltihabı, göz yaralanması, göz ameliyatı, hormon seviyelerindeki değişiklikler, kontakt lens kullanımı ve yoğun ekrana bakma süresi gibi sebeplerle göz kuruluğu oluşabilir.



Gözde yabancı cisim hissi, kaşıntı, yanma, batma, kızarıklık, göz yorgunluğu, bulanık görüş, kontakt lens kullanamama, ışık hassasiyeti ve gözde aşırı sulanma göz kuruluğu belirtileridir.

Konuyla ilgili detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**

Miyopi epidemik mi?

Son yıllarda yetişkinlerde görülen miyopide ciddi artışlar var. İngiltere'de 107 binden fazla katılımcının bulunduğu araştırmadan elde edilen verilerin sonuçlarına göre, 1960'ların sonlarında doğan insanların, 30 yıl önce doğanlara göre miyop olma olasılığı yüzde 10 daha fazla. 1939-1944 yılları arasında doğanlarda bu oran yüzde 13 iken, 1965-1970 yılları arasında doğan grup için rakam yüzde 16. Ayrıca çocuklar arasında da ciddi miyopi vakalarının görülme sıklığı da ikiye katlanmış durumda.

Miyopi, yakınınızdaki nesnelere net ancak uzaktaki nesnelere bulanık görebildiğiniz, yaygın bir görüş bozukluğudur. Göze gelen ışınların yanlış şekilde kırılıp görüntülerin retinamızın önüne düşmesinden kaynaklanır. Hızlı veya aşamalı olarak ortaya çıkabilir; genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde kötüleşir.

Doktora ne zaman görünmeliyiz?

Uzaktaki şeyleri yeterince net göremeyip bir işi istediğiniz gibi yapamıyorsanız, görüş kaliteniz herhangi bir aktiviteden aldığınız zevki etkiliyorsa, göz doktoruna görünmeniz doğru olabilir. Bir oftalmolog miyopinizin derecesini belirleyebilir ve neler yapabileceğinize dair seçenekler sunabilir. Temel göz muayenesi gözlük, kontakt lens veya refraktif cerrahi gibi potansiyel palyatif önlemler gerektirebilecek bir miyopiyi doğrulayabilir.

Eğer görüş alanınızda uçuşan lekeler, bir veya iki gözünüzde ışık çakmaları veya görme alanınızda perde gibi gölgeler varsa; bunlar, miyopinin nadir bir komplikasyonu olan retina dekolmanı uyarı işaretleridir. Retina dekolmanı acil, üstelik de ciddi tıbbi bir durumdur ve zaman çok önemlidir.

Muayene rutini

İyi gören ve sağlıklı gözleri olan yetişkinler 20'li yaşlarda yılda bir, 30'lu yaşlarda yılda iki kez tam bir göz muayenesi yaptırabilirler. Kontakt lens kullananların yılda bir kez göz uzmanına görünmeleri önerilir.

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**

Asrın hastalığı akne

Basit bir sivilce nasıl oldu da asrın hastalığı oldu?

Bugün gençlerin neredeyse %95'inde akne sorunu bulunuyor. Yapılan bir araştırmada insanlar büyük şehirlere ve Batı'ya göç ettikçe çevre ve yaşam tarzının cilt üzerinde olumsuz etkisini gösterdiği belirtiliyor. Sadece akne değil, egzama ve diğer iltihaplı cilt rahatsızlıkları da dünyanın diğer bölgelerine göre, Batı'da çok daha yaygın.

2021'de yapılan bir araştırmaya göre, sivilce oranlarında küresel akne insidansı son 30 yılda %50'den fazla arttı. Aknenin başlama yaşının daha erken yıllara, sekiz ya da dokuz yaşındaki çocuklara kadar

indiği görülebiliyor. Oysa 40 yıl önce, insanlar 13 ya da 14 yaşlarında sivilcelenmeye başlıyorlardı.

Cildimize olanlar, büyük ölçüde eklemelerimize, bağırsaklarımıza ve metabolik sağlığımıza olanları da yansıtıyor. Bunun bir kısmı kesinlikle iklim ve DNA kombinasyonuna atfedilebilir. Belli bir genetik yapımız varsa, güneşli ve nemli bir yerden, soğuk ve havanın kuru olduğu bir yere gelmek atopik dermatiti ortaya çıkarabilir.

Akne sorununuz varsa detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**



Lazerle cilt yenileme mucize yaratır mı?

Lazerle cilt yenileme; dermatoloğun lazeri cilde yönlendirmesiyle epidermis olarak bilinen cildin üst tabakasını ve cildin ikinci tabakası olan dermisin dış hücrelerini kaldırma prosedürü olarak tanımlanabilir. İşlem, yeni cilt hücrelerinin büyümesini ve cilde yapısını veren kolajen üretiminin devreye girmesini sağlar.

Lazerle cilt yenileme, yaşlılık lekeleri, yara izleri, ince çizgi ve kırışıklıklar, siğiller, doğum lekeleri, geniş gözenekler ve güneş hasarı gibi sorunların giderilmesi için uygulanabilir.

Dermatologlar, lazerle yüzey yenilemeden önce, kişinin tıbbi geçmişini alarak cilt tedavileri önerebilirler. Seansları, tedavi edilen alana bağlı olarak 30-120 dakika sürebilir. Ağrılı bir işlemdir, bu nedenle doktor lokal ya da genel anestezi uygulayabilir. İşlem sonrasında cilt koruyucu bir bandajla sarılabilir.

Cildiniz için lazer uygulaması yaptırmayı düşünüyorsanız detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**

Soğuk duş faydalı mı?

Duş almak yalnızca temizlenmeyi değil, zihnen arınmayı, gevşeyip rahatlamayı da sağlıyor.

Yakın zamanda Hollanda'da, ciddi kalp ve solunum problemi, ayrıca soğuk duş deneyimi olmayan, 18-65 yaş arası, 3000'den fazla gönüllü üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, soğuk duş, insanların hasta oldukları gün sayısında azalma sağlayabiliyor. Bu çalışma, soğuk duşun sağlığa fayda sağlayabileceğini gösteren ilk önemli kanıt olarak kabul ediliyor. Araştırmaya göre 30, 60 veya 90 saniyelik soğuk duş alan gönüllülerin hastalanma şiddetinde %29 azalma tespit edildi ve bu sayı düzenli fiziksel

egzersizle arttı. Soğuk duş almayanlara göre semptomları daha az şiddetli yaşadılar ve daha enerjik hissettiklerini belirttiler.

Uzmanlara göre soğuk duş nöroendokrin etkisi içeriyor ve gevşeme tepkisine geçmeden kısa bir süre önce, savaş ya da kaç tepkimizi tetikleyebiliyor. Bu da kalp atış hızını, solunumu ve kan basıncını yükselterek uyanıklığı, konsantrasyonu ve genel enerji seviyelerini artırabiliyor.

Araştırmalar, soğuk terapinin zihinsel sağlık yararlarını da gösteriyorlar. Araştırmacılar, katılımcıların, soğuk duşlar sırasında, elektriksel uyanların serbest bırakılmasından dolayı anti-depresif bir etki yaşadıklarını ve soğuk suyun vücut üzerinde önemli analjezik etkisi olduğu belirtiliyorlar.

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**



Saç, tırnak ve cilt dostu vitaminler

Sağlıklı ve pırl pırl bir cilt, güçlü ve yoğun bukleler, sağlam ve pürüzsüz tırnaklara sahip olmanın yolu vitamin ve minerallerden geçiyor.



Saçlarınız

Vitamin, mineral ve protein bakımından zengin besinleri yeterince tüketmemek saçlarınızın kuru, kırılğan, mat olmasına ve dökülmesine yol açabilir. Besinlerdeki vitamin, mineral ve proteinler kan yoluyla saç köklerine ulaşır ve saç yapısını koruyup güçlendirirler.

E Vitamini, folik asit (B9 Vitamini), B5 Vitamini, A Vitamini, B12 Vitamini, C Vitamini, biotin (B7 Vitamini), niasin (B3 Vitamini) gibi vitaminler ve sülfür, çinko, manganez, selenyum, keratin, balık yağı, hyaluronik asit, hodan yağı, kolajen içeren besin ve takviyeler, saçlarınızın sağlığı ve bakımı için olmazsa olmazlardır.

Tırnaklarınız

Tırnaklar genel sağlığınızın göstergelerinden biridir. Tırnağınızda bir iz veya kırılma, rengindeki solukluk ya da koyulaşma sağlığınız hakkında ipuçları verebilir. Bu tip durumlar anemi, kalp yetmezliği, karaciğer hastalığı, akciğer rahatsızlığı, yetersiz beslenme, mantar enfeksiyonu, diyabet, tiroid ve sedef gibi problemlere işaret edebilir.

Bazı vitamin ve mineralleri eksik almak tırnaklarınızın görünümü, dokusu veya şeklindeki bir değişiklikte kendini gösterebilir.

B grubu vitaminler, özellikle Biotin; magnezyum, silisyum, iyod, C vitamini, çinko ve demir içeren gıda ve takviyelere diyetinizde dengeli bir şekilde yer vererek sağlıklı tırnaklara sahip olabilirsiniz.



Cildiniz

Sağsız ve düzensiz beslenme, cildinizi gerekli vitamin ve minerallerden yoksun bırakır. Böylece yaşlanma hızlanır, canlılığı ve esnekliği kaybolur.

E Vitamini, C Vitamini, A Vitamini, D Vitamini ve glutatyon, Koenzim Q10, alfa lipoik asit içeren besin ve takviyeler hem genel sağlığınız hem de güzel bir cilt için oldukça önemlidir. Bol su tüketmek, cilt bakımlarını ihmal etmemek ve düzenli egzersiz yapmak cildimizin sağlıklı ve esnek olmasına yardımcı olur.

Vitamin ve mineral desteklerinin de ilaçlar gibi kişiye özel olduğunu unutmayı, ihtiyacınıza yönelik doğru takviyeler için bir doktora başvurabilirsiniz.



Hipoksemi nedir?

Hipoksemi, kandaki oksijen seviyesinin düşük olması durumudur. Bu, oksijen seviyesinin normal aralığın altına düştüğü ve kanda yeterince bulunmadığı anlamına gelir. Kan dolaşımı veya solunumla ilgili bir sorunu işaret edebilir ve nefes darlığı

gibi semptomlarla kendini gösterebilir. KOAH, astım ve anemi gibi nedenlerle ortaya çıkabilir.

Belirtileri neler?

Hipoksemi nefes darlığı, sinirlilik, bilinç bulanıklığı, uyuşukluk, hızlı

veya düzensiz kalp atışı, hızlı ve sık solunum ve ciltte mavi veya griye dönen renk değişikliği gibi belirtileri içerir.

Tedavisi

Hipoksemi tedavisinin amacı, kandaki oksijeni sağlıklı seviyeye geri getirmektir. Bunun için, kişi, bir yüz maskesi veya nazal kanül yoluyla, hastanede veya evde, oksijen tedavisi alabilir. Ancak KOAH veya astım gibi hipoksemiye neden olan bir durum yaşıyorsa, bunlar için de ek tedavi gerekebilir.

*Hipoksemi önenebilir mi diye merak ediyorsanız, detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.***



Kadınlarda Hepatit C

Hepatit C virüsü taşıyan kadınlar, erkeklerden farklı sorunlarla karşı karşıya kalabilirler.

Bulaşma

Hepatit C, enfekte kanla temas yoluyla bulaşabilen bir virüs. Erkeklerde ve kadınlarda bulaşma arasındaki temel farklardan biri, kadınların doğum sırasında Hepatit C virüsünü bebeğe bulaştırabilmeleridir. Ancak emzirme yoluyla bebeğe veya sarılma gibi temas yoluyla başka bir kişiye bulaşmıyor.

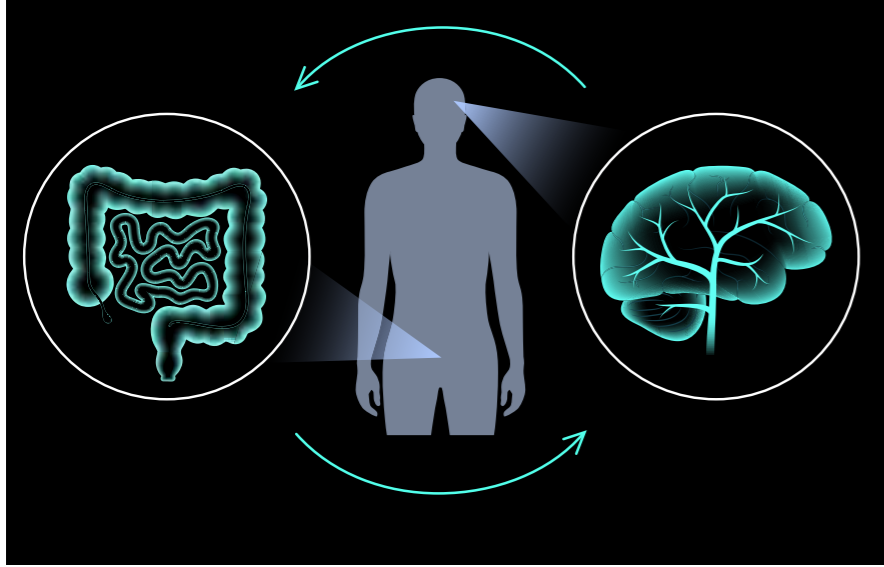
Belirtiler

Çoğu zaman, başka bir durum için kan testi yapıldığında belirleniyor.

Bununla birlikte, tükenmişlik, kaşıntı, kas güçsüzlüğü, mide bulantısı, karın ağrısı, cilt veya gözlerin sararması gibi belirtiler görülebiliyor. Bu semptomlar spesifik değil; yani altta yatan birçok neden de bu durumlara yol açabiliyor.

Hepatit C önenebilir mi?

Glikoz monitörleri de dahil, iğne ve benzeri ekipmanın başkalarıyla paylaşılması; dövme veya piercing yaptırırken, sterilizasyon teknikleri ve uygulamaları hakkında soru sorulması; sağlık merkezlerinde, ucu sivri keskin nesnelerin doğru şekilde imha edilmesi gibi güvenlik önlemlerinin alınması; seks sırasında kondom kullanılması; jilet, diş fırçası, tırnak makası ve küpe gibi kanla temas eden kişisel bakım ürünlerinin paylaşılması gibi önleyici yöntemlere başvurulabilir.



Bağırsak beyin diyalogu

Kalın bağırsak, insan vücudundaki en büyük bakteri ekosistemine sahip. Son 10 yılda, bağırsaklarımızla beynimizde olup bitenler arasında büyük bir bağlantı olduğu keşfedildi. Bağırsak-beyin eksenini, mikrobiyotanın beyinle 7/24 iletişim kurmak için kullandığı sinir sistemi, endokrin sistem, metabolik sistem, bağışıklık sistemi ve bariyer sistemi gibi çeşitli yolları içeriyor.

Çift Yönlü Yol

Bu bilgi akışı her zaman çift yönlü. Bağırsaklar beyne dinamik olarak yanıt veriyor, beyin de bağırsaklara...

Stresli bir çalışma haftasından sonra neden sindirim zorlukları yaşadığımız veya kronik anksiyetenin neden irritabl bağırsak sendromuyla bağlantılı olduğu buradan anlaşılabilir.

Bağırsak ve beyin ayrılmaz bir şekilde bağlantılı. Bağırsak mikrobiyomunun ruh sağlığı üzerindeki etkisi de gün gibi ortada.

İletişim kesilirse ne olur?

Yararlı bağırsak mikrobiyotamız tehlikeye girer ve sağlıksız türler çoğalır.

Bu dengesizlik disbiyoz olarak adlandırılır. Organizmaların uyum içinde var olduğu ve birbirlerine yardım ettiği simbiyozun tam tersi. Disbiyoz, mikrobiyomda çeşitliliği ve zenginliği azaltır.

Sihirli Bir İlaç Yok

Mikrobiyomdaki bozulmalar doğrudan ruh sağlığımızı etkiliyor. Mikrobiyologlar ve doktorlar, diyeti değiştirmenin ve mikrobiyomu beslemenin psikiyatrik bozuklukları nasıl tedavi edebileceğinin ve hatta tersine çevirebileceğinin yollarını araştırıyorlar.

Bağırsaklarımızı iyi bakalım ki beynimiz de bize iyi davransın.

Kaynak: medium.com

Şarkıları nasıl hatırlayabiliyoruz?

Farkında olmadan hafızamıza ne kadar çok şarkı sözü kaydetmiş olduğunuzu hiç fark ettiniz mi? Çok eskilerde kalan bir şarkının sözleri, yıllar sonra bile dinlediğinizde dilinizden dökülmeye başlar. Ya da hiç aklınızda olmayan bir şarkı, ufak bir çağrışımla tüm sözleri ile gün yüzüne çıkar. Belki de beynimizde sadece vokal müziklere duyarlı özel nöronlar bulunması, bunun nedenlerinden biridir. Ne de olsa araştırmacıların, hafızanın nöronlar arasındaki bağlantılarda oluştuğuna inanıyor. Gelelim asıl konuya; yapılan bir araştırma, şarkı dinlerken özellikle tepki veren beyin hücrelerini tanımladı. Bu, insanların asıl işi şarkı söylemeyi işlemek olan nöronlara sahip olabileceği anlamına mı geliyor?

Cevabı bulmak için araştırma detayları **Güzel Yaşa** Platformunda.



Haydi harekete geçiyoruz

Nerede hareket, orada daha güçlü, çevik, sağlıklı ve uzun bir ömürlü bir insan...

Vücudun motor işlevi yaşlandıkça azalır, ancak bunun oranı kişiye göre değişir. Kişinin fiziksel aktivite düzeyi, bir dizi faktör tarafından hızlandırılabilir veya geciktirilebilir.

Yeni bir araştırma, yaşlı insanlar arasındaki zayıf motor fonksiyonunun önümüzdeki 10 yıl içinde daha yüksek hayati riskler anlamına gelebileceğini buldu. 65 yaşında birinin uzun yaşama ihtimali yüzde 14, sandalyeden kolayca kalkma kabiliyeti yüzde 15, kavrama gücü yüzde 22, yürüme hızı yüzde 30 oranlarında azalabiliyor. Bir başka ifadeyle, 65 yaşında ne kadar çok hareket ederseniz, uzun yaşama şansınız o kadar artıyor.

İnsanlar Ne Kadar Yaşayabilir?

Araştırmacılar, zayıf motor fonksiyonları ve yaşam kaybı arasındaki bağlantının, daha genç yaşlardan itibaren geçerli olduğunu söylüyor. 2014'te yapılan bir araştırma, 53 yaşında en kötü motor fonksiyonuna sahip kişilerin, en iyi motor fonksiyonuna sahip insanlara kıyasla, ömrünün 13 yıl daha azalabileceğini buldu. Orta yaşta, fiziksel yetenek testlerindeki düşük performanslar, gelecekte ortaya çıkabilecek hastalık ve yaşlanma süreçlerinin varlığına dair yararlı bir gösterge sağlayabilir.

Başka bir araştırmaya göre, ağırlıkları ne olursa olsun, hızlı yürüyen yaşlılar, yavaş yürüyenlerden birkaç yıl daha uzun yaşıyorlar.

Ne kadar uzun yaşarsak yaşayalım, bu süre içinde zihnen ve bedenen güçlü ve sağlıklı olmayı tercih ediyoruz. Yaşam boyu fiziksel aktivite, bilişi iyileştiriyor ve bunama başlangıcını durdurmaya yardımcı oluyor.

40-85 yaşları arasındaki insanlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, haftada sadece 10-59 dakikalık tempolu yürüyüş veya bahçe işleri gibi fiziksel aktiviteler, hareketsiz insanlara kıyasla yaşam kaybı riskini yüzde 18 azaltıyor. Haftada 2,5-5 saat arasında yapıldığındaysa, bu risk yüzde 31 düşüyor.

50'den Sonra Kas

Başlamadan bir sağlık uzmanına danışmak, ilk ve en önemli basamak!

Hareketsiz bireyler, ilerleyen yaşla birlikte kayda değer miktarda kas kütlesi kaybederler. Genel olarak, kas kütlesi 30 yaşından sonra her on yılda yüzde 3-8 azalır ve 60 yaşından sonra bu oran daha da hızlanır. Kas kaybı, düşme ve yaralanma risklerini artıracak şekilde gücü ve günlük işlevleri olumsuz yönde etkiler.

Kasların, bir ağırlığa veya kuvvete karşı çalıştığı egzersizler olarak tanımlanan direnç egzersizleri, yaşa bağlı kas kaybıyla mücadele etmenin etkili bir yolu olabilir. 85 yaşın üzerindeki bireylerde bile direnç egzersizleriyle hala kas inşa edilebilir.

50 yaş ve üzeri insanların fit kalabilmesi, gerçekten zorlayıcı olabilir. Metabolizmanın ciddi olarak yavaşladığı, eklemlerin ve kasların zayıfladığı, kas kaybının gerçekleştiği 50 yaş üstü bireylerde, etkili bir direnç egzersiz programı söz konusu olduğunda, genç bireyler üzerinde yapılan araştırmalar yol gösterici olmayabilirler. Bu sebepten dolayı bazı soruların sorulması ve cevaplanması, sonradan oluşabilecek riskleri önlemeye yardımcı olabilir.

Güvenli mi?

Bazıları direnç egzersizlerinin tehlikeli olduğunu düşünebilir. Bu, mevcut literatür tarafından doğrulanmıyor. Araştırmalarda alınan sonuçlar ve klinik deneyimler, direnç eğitiminin çok yaşlılar için bile güvenli olabileceğini gösteriyor.

Egzersiz seçimi nasıl olmalı?

Yaygın inanişin aksine, kullandığınız direnç antrenmanı modu fazla önemli değil. Mevcut veriler serbest ağırlıkların, makinelerin ve vücut ağırlığı egzersizlerinin kas büyümesi için etkili olabileceğini gösteriyor.

Bileşik egzersizleri antrenmanın büyük bir kısmı yapmak, zaman ve verimlilik açısından mantıklı olabilir. Az gelişmiş kas bölgelerini uyarmak için de birkaç ek izolasyon egzersizi gerekebilir.

Ne kadar yapmalısınız?

Kasların her bölgesi birlik içinde çalışmaz. Kontrast oluşturan hareketlerle farklı kas bölgeleri az ya da çok aktive edilebilir.

Genellikle her hareket için 2-3 farklı egzersiz ve izolasyon egzersizi için de 2-3 farklı hareket faydalı olabilir. Egzersizleri seçerken bireysel kapasite önemlidir.

Kaç tekrar yapmalısınız?

Ağır ağırlıklarla en fazla 8-10, hafif ağırlıklarla 15-20 tekrar gerçekleştirebilirsiniz.

Setler ne kadar olmalı?

Her bir kas grubu için haftada 9-12 set yapmak iyi bir fikir olabilir. Kas gruplarının her birini 9-12 haftalık setlerle çalıştırmak zordur. Egzersiz seçme yöntemi nedeniyle, bazı kas grupları daha fazlası çalıştırılacaktır. Antrenman deneyimi kazandıkça, kas gruplarınız için yaptığınız haftalık setlerin sayısını kademeli olarak 18 sete kadar artırmak faydalı olabilir.

Aralarda ne kadar dinlenmeli?

Dinlenme aralığı süreleri, bir seansta egzersiz setleri arasında dinlenmek için ayırdığınız süreyi ifade eder.

Bu nedenle, 50 yaş üstü bireyler için bileşik setler veya izolasyon egzersiz setleri arasında 1-2 dakika dinlenmek iyi bir fikir olacaktır.

Kaynak: medium.com

Bileşik Egzersizler:

6 farklı hareket modeli için mevcut olan egzersizlerle kas sisteminizin büyük çoğunluğunu çalıştırabilirsiniz.

Yatay itme

Göğüs, triseps ve deltoidleri uyarır.

Yatay çekme

Dirsek fleksörleri ve sırt uyarılır.

Dikey itme

Deltoidler ve trisepsler uyarılır.

Dikey Çekme

Dirsek fleksörleri ve sırt uyarılır.

Diz Baskın Bileşik

Bu hareketle tüm alt vücut eklemleri, özellikle de diz eklemleri çalışır. Kuadriseps ve kalça kaslarını güçlendirir.

Kalça Baskın Bileşik

Özellikle kalça eklemi için önemlidir. Kalçalar ve hamstringler öncelikle bu hareketle çalışırlar.

İzolasyon Egzersizleri:

İzole egzersizler, tek kas grubunun çalıştırıldığı hareketlerdir. Biceps curl, triceps push down, leg extension gibi egzersizler izole egzersizlere örnektir. Nispeten kolaydırlar ve daha az enerji gerektirirler. İki izole egzersiz seti arasında daha az dinlenme süresi bırakılır.

Yetersiz şekilde uyarılan kas sistemleri için egzersiz seçimi tamamlayıcı özellikler taşır. Triseps üç bölümden oluşur ve dirseği uzatma işlevi görür. Bileşik egzersizlere ek olarak, izole dirsek uzatma egzersizleri iyi bir seçenek olabilir.

Dış mekanları düzenlerken

Bahçe, balkon ve teraslardaki düzenlemeler için sözü bir profesyonele bırakıyoruz. Kaan Ali Samantır'ın farklı önerileri size de fikir verecek...

Eğer açık hava stilinde doğanın kendi renklerini arka fon olduğu daha yalın bir tarz yaratılmak isteniyorsa krem, bej, beyaz gibi yumuşak renkler, ahşabın sıcaklığı ile birlikte kullanılabilir.

Özellikle doğadan izler taşıyan ahşap ürünler, görüntüsüyle güçlü bir duruş sergiliyor. Bu noktada konumlandırılacak ahşap bir sallanan koltuk, hamak ve şık bir bahçe berjeri ile keyifli anları taçlandırmak mümkün. Uzanma koltuğundan salıncağa, şezlongdan daybede, şömineden barbükeye farklı ürünler bahar aylarında açık havada vakit geçirmeyi çok daha keyifli hale getiriyor.

Dış mekanların ışıklandırılması özellikle de bahar döneminde çok önemli bir adım. Baharla birlikte daha fazla vakit geçirilen bahçe, balkon ve terasların doğru ışıkla aydınlatılması dekorasyonun çok daha net bir şekilde fark edilmesini sağlıyor. Bahçe stiliyle uyumlu ve baharın enerjisiyle bütünleşen fonksiyonel bir tasarıma sahip aydınlatma ürünleri dikkat çekiyor.

Son yıllarda dekorasyon anlayışına damga vuran doğal tasarımlar, bahçe mobilyalarının da olmazsa olmazları arasında... Kütük masalar, ham ahşap sehpa, floral desenler, yaprak formları ve daha fazlası bahçe mobilyası koleksiyonlarında yer alarak natürel bir hava estiriyor. Üstelik taze bitkiler ve rengarenk bahar çiçekleriyle bir araya getirildiğinde görsel bir şölen yaratıyor.



Evde kendi sebzenizi yetiştirebilirsiniz

Biraz ilgi, biraz bilgi, biraz merak, biraz toprak...

Kendi ürünlerinizi yetiştirmek için metrekaçerlerce bahçelere sahip olmanıza ya da müstakil bir evde oturmanıza gerek yok. Doğru düzenlenmiş bir balkonda da sebze, meyve ya da yeşillik yetiştirebilirsiniz. İşte birkaç ipucu.

Biber: Biber tohumlarını domates çekirdekleri gibi toprağa ekebilirsiniz. Sıcak ya da ılık bir toprağa ekerseniz daha hızlı çimlenecektir. Çimlendikten sonra direkt güneş ışığından uzak tutmanızı öneririz.

Domates: Büyüdükçe birkaç alt yaprak ve yaprak dibinden çıkan filizleri alın, tek veya 2 dal halinde büyütün. Düzenli olarak sulayın.

Salatalık: Salata tohumlarını toprağa koyduktan sonra üzerlerini eşit olacak şekilde ince bir toprak tabakası ile kapatın. Sulamasını yağmurlama şeklinde yapın.

Roka&Tere: Bu otların tohumlarını genişçe saksılara serpebilirsiniz. İki aylık periyotlarda ekerseniz, yıl sonu bu otları yiyebilirsiniz.

Soğan&Sarmısak: Yılın her dönemi dikilebilir. Kışın güneş alan kapalı

balkonda da sağlıklı yetişir. Güneş gören bir köşede susuz bırakmadan büyütebilirsiniz.

Limon: Aynı ilkokul projelerimizdeki gibi limon çekirdeklerini nemli pamukta filizlendirin. Filizleri saksıya ekin ve yerini çok değiştirmemeye dikkat edin. Toprağı hep nemli kalacak şekilde sulamayı unutmayın.

Patlıcan: Tohumlarını toprağa ektiğiniz ilk 10 gün oda sıcaklığında bekletin. Çimlendikten sonra saksıyı daha aydınlık ve serin bir yere taşıyabilirsiniz. Arada toprağını havalandırmayı ihmal etmeyin.



Gıda Boyalarında Renkli Tehlike

Gıda boyası, farklı görünümler yaratmak üzere yiyecek ve içeceklerin doğal rengini değiştiren bir tür kimyasal madde.

Bilerek ya da bilmeden, gıda boyalı ürünleri tüketiyoruz. Çarşı, pazar ve marketlerden kolaylıkla satın alınabilen gıda boyalarında, kimyasal sentez yoluyla elde edilen renklendiricilerin fazla kullanımı, başta kanser ve alerjik hastalıklar olmak üzere birçok sağlık problemlerinin de sebebi.

Son yıllarda, genç nesildeki kanser vakalarının artışı araştırmacıların dikkatini çektiği için, sebepleri üzerine yapılan çalışmalarda ilave ve rafine şekerlerin, pişmiş endüstriyel tatlıların tüketiminin vakalarla doğrudan ilişkili olduğu gözlemlendi. Bahsi geçen ürünler, göz alıcı olmaları için sentetik gıda boyaları ile desteklenip süslenildiğinden, boyalarının farklı hastalıklara sebebiyet verme potansiyeli üzerine araştırmalar başlatıldı.

Sentetik boyalar ve kanser riski

Şüphesiz gıda boyaları yiyeceklerin daha cazip görünmesini sağlıyorlar. İnsanlar eski zamanlarda bile gıdalara renk katmak için, bitki ve özlerinden meyve ve sebze kabuklarına kadar, çeşitli doğal maddeler kullandılar. Rengi geliştirmek için kullanılan gıda maddeleri arasında safran, havuç, üzüm, çilek, pancar, maydanoz, ıspanak, zerdeçal ve nar bulunuyor.

İlk sentetik gıda boyaları 1800'lerin sonlarında kömür katranından yapıldı. Günümüzde genellikle petrolden türetilen bir kimyasaldan sentezleniyorlar. Geliştirmiş olsalar da bunların çoğu zehirli. ABD Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) politikası kapsamında, gıdada kullanım için yalnızca dokuz tanesi onaylı ve daha da azı, Avrupa Birliği düzenlemelerini geçebiliyor.

Rektum (kalın bağırsak) kanser

insidansı (belirli bir nüfusta belirli bir zaman dilimi içerisinde belirli bir hastalık veya hastalıkların yeni olgularının sayısı), 1990'ların başından beri, 50 yaşın altındakiler arasında, küresel olarak artıyor. Bilim insanları, önümüzdeki 10 yılda, kolon kanseri insidansında %90'lık ve rektum kanseri insidansında %124'lük bir artış öngörüyorlar. Yaşlı insanlar için risk azalırken, gençler arasında bu insidans artışının nedenine dair bilgi, henüz uzmanların elinde yok. Bazı araştırmacılar, bunun nedeninin çok fazla ilave şeker, kırmızı ve işlenmiş et ile rafine tahılları içeren Batılılaşmış diyet tüketiminin artışı olduğunu düşünüyorlar.

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa Platformundan ulaşabilirsiniz.**



Beslenme Sorunları = Sağlıksız Çocuklar



Türk Aile Hekimleri Dergisi'nde yayımlanan araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlar hayli düşündürücü.

Üç hekim tarafından yapılan çalışmanın sonuçları gösteriyor ki, hayat şartlarının zorlaşmasının çocukların gelişimi üzerindeki etkisi büyük. Yeterli gıdaya ulaşamayan çocuklar sağlıksız beslenme sonucunda önemli kilo kayıpları yaşıyor.

Yapılan çalışmada her dört çocuktan birinin olması gereken kilonun çok altında olduğu ifade edilirken bu zayıflığın başka hastalıklara da kapı araladığı belirtiliyor. Kız çocuklarının yüzde 85'inin, erkek çocuklarının ise yüzde 68'inin kansızlıkla mücadele etmesi bu durumun göstergelerinden biri, diğer taraftan Avrupa'da bu

oranın yüzde 18 seviyelerinde olduğu belirtiliyor. Araştırmayı yapan hekimler, "Kız çocuklarının yüksek kansızlık düzeyi, üreme çağına geldiklerinde yaşanma olasılığı artacak anne ve çocuk sağlığı sorunlarının habercisi" diyor.

Yapılan araştırma, bir aile sağlığı merkezinde gerçekleştirildi. İlkokul, ortaokul ve lise çağındaki 6-19 yaş arası 1049 çocuk üzerinde inceleme yapıldı. Araştırma kapsamında 536 erkek, 513 kız çocuk üzerinde obezite, hipertansiyon ve kansızlığa ilişkin değerlere bakıldı. İncelemeler sonrası 1049 çocuktan dörtte birinin çok düşük kilolu olduğu sonucu ortaya çıktı. Bu çocukların aynı zamanda kalp hastalığı riski de taşıdığı belirtilen çalışmada büyüme ve gelişme sorunlarına da vurgu yapıldı.

Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise çocukların yaşlarının küçüldükçe kilolarında da düşüşün artması. Lise öğrencilerinin zayıf olma oranı yüzde 13,2 iken bu oran ilkokul çağındaki yüzde 14,9'a, ortaokulda ise yüzde 19,8'e yükseliyor.

Çözüm önerileri

Hekimler çözüm önerileri şöyle aktarıyor: "Okul çağı periyodik sağlık taramaları sonuçları sağlıklı nesiller yetiştirilmesi için ulusal sağlık politikalarına yol göstericidir. Çocuklarda artmış oranda saptanan hipertansiyon, anemi ve düşük kilo sıklığı, yetişkin hayatta devam edecek halk sağlığı sorunlarına işaret etmektedir. Okul ortamında ve okulda geçirilen süre içerisinde uygulanacak sağlıklı okul destekli beslenme, kas ve dolaşım sistemini güçlendirecek fiziksel aktivite içerikli ders programlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir."

Kaostaki Huzur: Fraktal Geometri

Anksiyete ve depresyon tedavisinde şaşırtıcı şekilde yardımcı olabilecek bir seçenek de fraktal geometri!

BL GÜZEL YAŞA

Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, doğal bir alanda 90 dakika yürüyen insanların depresyonla ilişkili beyin bölgesi daha düşük aktivite gösteriyor.

Stanford'daki araştırmada, deneklerin beyin taramaları alındıktan sonra her bir denek, rastgele, doğal veya kentsel

bir ortamda, 90 dakikalık yürüyüşlere çıkarıldı. Yürüyüşlerini takiben, her katılımcının yeniden beyin taramaları alındı. Deneklerin beyinleri, yürüdükleri ortama göre önemli ölçüde farklılık gösterdi. Doğada yürüyen deneklerde prefrontal kortekste (ön beyin) nöral aktivite, daha kentsel bir ortamda yürüyenlere kıyasla daha azdı.

Fraktallar

Fraktallar, mikro ve makro düzeyde birbirini yineleyen, farklı ölçeklerdeki geometrik şekillerdir. Sonsuza uzayan iç içe geçmiş nesnelere olarak tanımlanırlar. Evrenin üzerine kurulu olduğu prensip tam olarak budur. Devam eden geri besleme döngüsünde, basit bir işlemi tekrar tekrar yapmak fraktallar yaratır.

Soyut bir kavram gibi görünse de doğa fraktallarla doludur. Ağaçlarda, dağlarda, nehirlerde, kıyı şeritlerinde, deniz kabuklarında ve kasırgalardaki hortumlarda bunu görebiliriz.

Fraktalların cazibesi

Görsel sistemimiz, fraktalları anlama donanımına sahip. Gözümüzün fraktal yapısı gözlemlenen fraktal görüntününkiyle eşleştiğinde, ortaya çıkan fizyolojik rezonans stres azalmasını tetikler. Kısa bir süre için bir fraktal üzerinde odaklanmak bile beyindeki alfa dalgalarını tetikleyerek rahatlamış bir uyanıklık hali meydana getirir.

Peki neden belirli bir fraktal karmaşıklık düzeyine tepki veriyoruz? İşin büyüü nerede?

Göz retinasının hareketiyle yönlendirilen görsel yol da fraktallardan oluşur. Göz bebekleri fraktal gibi görünen bir arama modeli kullanır. Gözlerimiz, önce görüntüdeki belirgin öğeleri tarar, ardından taramaların daha küçük versiyonlarına geçişler yapar. Hepsi orta menzilli fraktal karmaşıklıkta yapılır.

İster bir ormanı seyredin ister denize bakın isterseniz bir müzede vakit geçirin ya da sadece gökyüzüne bulutlara bakın, kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz. Bunu da zaten sezgisel olarak biliyorsunuz, denemeye ne dersiniz?

GÜZEL YAŞA BM

Saatlerce TV karşısında...

Ulaşım, iletişim, iş yeri ve ev eğlence teknolojilerindeki değişiklikler, fiziksel aktiviteyi önemli ölçüde azaltıyorlar. Televizyon izleme, bilgisayar ve oyun konsolu kullanımı, işyerinde oturma ve otomobillerde geçirilen zaman gibi hareketsiz davranışlar sağlıklı ilgili riskleri artırıyorlar.



Araştırmacılar, uzun süreli hareketsizliğin, uzun süreli TV izlemenin, VTE geliştirme riskinin, daha kısa süre TV izlemeye kıyasla %35 daha yüksek riskle bağlantılı olduğunu buldular.

TV izlerken besleyici olmayan atıştırmaların da artan VTE riskine katkıda bulunabileceğini belirtiyor.

Avrupa Önleyici Kardiyoloji Dergisi'nde yayınlanan bir çalışma, uzun süreli hareketsizlikle geçirilen TV izleme saatleri ile kan pıhtılaşması riski arasında potansiyel bağlantılar olduğunu gösteriyor.

Venöz tromboz, toplardamarlardaki kan pıhtısı oluşumuna verilen isim. Bu pıhtı, toplardamar içerisinde kan akışını engelleyerek bölgesel şişme ve ağrıya yol açıyor. Uzun süreli hareketsizlik venöz tromboz (VTE) oluşma riskini artırıyor.

Uzmanlar, televizyon izlerken veya uzun saatler oturmayı gerektiren işler arasında, düzenli molalar verilmesini, her 30 dakikada bir ayağa kalkıp esnemeyi ve fiziksel aktivite seviyelerini artırmayı öneriyorlar.

Konu ilginizi çektiyse detaylı bilgiye **Güzel Yaşa** Platformundan ulaşabilirsiniz.

Sofraların vazgeçilmezi Pınar İllaki Dana Misket Köfte



İLLAKI

KASAP



DANA
SUCUK



Fermente
ET ÜRÜNÜDÜR

Mit Ağalık
300ge



YENİ

ESSİZ LEZZET

