

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2023-03

Üzüm

İYİ FİKİRLER, PRATİK BİLGİLER
TERS MÜHÜRLEME NEDİR?
YARATICI SMOOTHIE TARİFLERİ
SAĞLIK - KİŞİSEL BAKIM - BESLENME İÇERİKLERİ



Sevdiğin Pınar ürünleri ve dahası PınarOnline'da!



İndir,
alışverişe
başla!



Sevgili Güzel Yaşa okurları,

Güzel Yaşamak üzerine sıra dışı bir yolculuğa çıkmaya ne dersiniz... Hepsi de bugünü ve geleceği okumaya yardımcı olacak birkaç haber paylaşacağım.

BUZADAM

Buzadam Ötzi yaklaşık 5.300 yıl önce yaşamış; Ötzi'yi tesadüfen 1991'de İtalya Avusturya sınırında bir turist bulmuş. Ötzi muhtemelen, 25-35 yaşlarında, yaklaşık 1.80 boyunda, 110 kilo ağırlığında bir erkek. Genetik kodları çözüldü. Yeni veriler, Ötzi'nin erken dönem Anadolu çiftçileriyle ortak noktasını ortaya çıkardı. Bizden biri olduğu düşünülüyor. Bulgular adeta devrim.

DUVARDA BİR TUĞLA

Pink Floyd'un efsane eseri "Another Brick in the Wall" artık farklı bir açıdan da efsane. California Üniversitesi, Berkeley nörobilim laboratuvarında şarkı dinleyenlerin beyin dalgalarından yapay zeka teknikleri kullanılarak yeniden üretildi. Ne sağlayacak; ağır nörolojik hasar olan kişilerin beyinleriyle iletişim kurabilecek. Şiddetli epilepsisi olan kişilerin nöbetleri çözülebilecek... Ve daha nice sağlık sorununa cevap üreteceği düşünülüyor. Hayat kalitesi düşük bireylerin iyi yaşam sürebilmeleri için ne büyük bir fırsat!...

ORGAN NAKLİ

Siz de okumuş olmalısınız, domuz böbreğini beyin ölümü gerçekleşmiş bir hastaya naklettiler. İnsan hayatını kurtarmak için hayvan organlarının nasıl kullanılacağı üzerine yapılan çalışmalar arasında en çarpıcı olan son örnek. Organ nakli bekleyen o kadar çok kişi var ki... bu deneyin yarattığı umut bir gün bu sıkıntıyı hafifletecek... Hayvandan insana nakil girişimleri, bağışıklık sistemimizin yabancı dokuya saldırması nedeniyle bugüne kadar başarısız olmuştur. Geçtiğimiz yıl da genetiği değiştirilmiş bir domuz kalbi, ölümcül bir hastaya nakledilmişti.

YAZ TATİLİNE SON MU?

Dünyada bu kadar gelişme kaydedilirken İspanya, İtalya, Yunanistan ve Türkiye gibi Akdeniz havzasında yer alan şanslı turizm cennetlerinde tersine bir durum yaşanıyor. Orman yangınları, aşırı nem, kuraklık... rekor kıran sıcaklıklar bu coğrafyadan kaçış yaratıyor. Tatilciler İskandinav ülkeleri gibi soğuk destinasyonlara kayıyor, kayak tatiliyle ünlü Alpler kar olmadığı için yaz döneminde ilgi görüyor. Yer kürenin ve bizim geleceğimiz sorumlu davranmamıza bağlı.

ANTİBİYOTİK DİRENCİ

İklim krizinin çok çeşitli sonuçları var... Biri de hava kirliliği. Bu yüzden havada oluşan küçük partiküller bazı hastalıkların tek çözümü olan antibiyotiklere karşı direncimizi düşürüyor.

Bu tür gelişmeler magazin detaylar gibi durabilir. Oysa hayatı okumamıza yardım ediyorlar. Dolu dizgin teknolojik mucizelere imza atarken, diğer yandan yaşam alanlarımızı yok ediyoruz...

Zaman, sorumlu dünya vatandaşı olma zamanı.

Güzel bir yaşam dileğiyle

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi

Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel

Yayın Yönetmeni

Hüseyin Demir

Yayın Kurulu

Feyhan Yaşar, Hüseyin Demir,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökallıer,
Yaprak Özer, Aynıl Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan

İçerik-Araştırma-Tasarım-Uygulama

indeks:

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

Baskı

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

YIL 2023 - SAYI 25
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	ÜZÜM
4	Püf Noktası	DOMATES SOS NASIL KOYULAŞIR? SOS TARİFLERİ
6	Püf Noktası	ALÜMİNYUM FOLYO NASIL KULLANILIR?
7	Püf Noktası	PAMUKLU ÇUBUKLA 10 TEMİZLİK TÜYOSU
8	Tatlı Haritası	EN SEVDİĞİMİZ TATLILAR
10	Beslenme	SÜPER GIDA: YENİLEBİLİR YOSUN
12	Beslenme	KİLO VERMEK İÇİN HANGİSİ?
13	Püf Noktası	KABARTMA TOZUNUN ALTERNATİFLERİ
14	Beslenme	KİLO VERMEK İÇİN YARATICI SMOOTHIE TARİFLERİ
16	Kişisel Bakım	HİNT YAĞI İLE SAÇ BAKIMI
17	Kişisel Bakım	SAÇLAR İÇİN PİRİNÇ SUYU
18	Kişisel Bakım	GELECEĞİN GÜNEŞ KREMI
20	Kişisel Bakım	DEODORANTTAKİ ALÜMİNYUM
21	Güzellik	81 YAŞINDA KAPAK KIZI
22	Yaşamın İçinden	BU KAMUFLAJ BAŞKA KAMUFLAJ
24	Yaşamın İçinden	BRUCE WILLIS'İN HASTALIĞI NEDİR?
26	Sağlık	GÖZ ÇEVRESİNDE CİLT KURULUĞU
37	Sağlık	KELLİĞE ÇARE
28	Sağlık	SAĞ TARAFA YATMANIN FAYDASI
29	Sağlık	AYAK DÖKÜNTÜSÜ
30	Sağlık	ERKEK VE KADIN BEYNİNİN FARKI
37	Sağlık	STRESİ AZALTAN 3 NEFES EGZERSİZİ
32	Sağlık	GLUTEN HASSASİYETİ
33	Sağlık	GİZLİ ŞEKER YAVAŞLATILABİLİR Mİ?
34	Sağlıklı Beslenme	KOLAJEN TÜKETMEK GEREK
36	Püf Noktası	TERS MÜHÜRLEME NASIL YAPILIR?
38-49	Süper Mutfak	LEZİZ, PRATİK, SAĞLIKLI TARİFLER
50	Yaşamın İçinden	ANI FOTOĞRAFLAMAK HAFIZAYA DESTEK Mİ KÖSTEK Mİ?
52	Yaşamın İçinden	TUVALETTE BEYİN MOLASI
53	Hayatın İçeriği	BENİM AHTAPOT ÖĞRETMENİM
54	Hayatın İçeriği	HATALI SİPARİŞLER RESTORANI
55	Hayatın İçeriği	BİR ÜLKE, BİR MARKA BİR BAŞARI HİKAYESİ
56	Hayatın İçeriği	YAŞLANMAYI DURDUMAK AN MESELESİ
57	İklim Krizi	İŞ BAŞA DÜŞTÜ
58	İklim Krizi	ÇOK SICAK NE KADAR SICAK?
59	İklim Krizi	YEMEĞİNİZ NE YEMİŞ?
60	İklim Krizi	GOOGLE'DA BİR ARAMA KAÇ KARBON?
61	65+	KAS YAPMAK İÇİN ÇOK MU YAŞLIYIM?
62	Spor	SPOR SALONUNA GİTMEK YETMEZ
64	İyi Fikirler	SMOOTHIE'YE ANTIÖKSİDAN TAKVİYESİ

İçeriğindeki yüksek şeker oranı nedeniyle kontrollü tüketsek de pek çok farklı çeşidi olan üzümün faydalarından mahrum kalmamak gerek...

Üzüm

Bağışıklık sistemini güçlendiren C vitamini alımı için harika bir kaynak.

K vitamini zengini; kemik sağlığı ve kanın pıhtılaşması için destek.

Lutein ve karotenoid içeriğiyle göz hücrelerini ve göz sağlığının korumaya yardımcı.

Lutein ve karotenoid içeriğiyle göz hücrelerini ve göz sağlığının korumaya yardımcı.

Sindirim sistemine dost bir meyve, kabızlık sorunu yaşayanların tüketmesi önerilir.

Güçlü bir antioksidan, serbest radikallere karşı en etkili koruyuculardan biri.

Potasyum içeriği ile kan basıncını düzenlemeye yardımcı.

Domates sosu nasıl koyulaşır?

Pizza tabanında, makarnayla karıştırarak ya da patates kızartmasının yanında... Domates sosu muhtemelen en sık kullandığınız soslardan biridir. İlk bakışta yapmak kolay gibi görünse de domates sosunu koyulaştırmanın birkaç püf noktasını öğrenmeye ne dersiniz?

1

Kaynatın

Domates bazlı bir sosu koyulaştırmanın klasik yolu aynı zamanda en iyi ve en kolay olanı; ancak en hızlısı değil. Bahsettiğimiz teknik sosu kaynatmak, ısıyı düşürmek ve istediğiniz kıvama gelene kadar hafif ateşte kaynamaya bırakmak. Bu süre 20 dakika ya da bir saat, hatta belki daha da uzun olabilir. Domatesler doğal olarak bol miktarda su içerir, bu nedenle herhangi bir domates sosunu uzun süre pişirmek su içeriğinin bir kısmını ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır.

2

Domates Salçası Ekleyin

Domates salçası, hem aroma katan hem de kıvamı sayesinde sosun koyulaşmasına yardımcı olan bir üründür. Domates salçasından faydalanmanın en iyi yollarından biri de onu domates bazlı soslar için doğal bir kıvam arttırıcı madde olarak kullanmaktır.

3

Krema Ekleyin

Krema eklemek domates sosunun lezzetini değiştirecek, ancak aynı zamanda koyulaştıracaktır. Kremayı gezdirin ve sos istediğiniz kıvama gelene kadar birkaç dakika pişirin.

4

Peynir ekleyin

Bir başka hızlı çözüm de peynir eklemek: Taze rendelenmiş Parmesan peyniri umami katacak ve sosu koyulaştıracaktır. Krem peynir de en sevilen gizli malzemelerden biridir ve domates sosunu hızla koyulaştırır.

5

Roux Yapın

Roux: Beşamel tipi bir sosun eşit miktarda yağ (genellikle tereyağı) ve undan oluşan pişmiş bir karışımla (roux) koyulaştırılması klasik bir Fransız tekniğidir, un yerine nişasta ile de koyulaştırma yapılabilir. Ancak çok iyi karıştırılması gerektiği unutulmamalıdır, aksi halde sosta beyaz küçük topaklar görülebilir.



Domates sos tarifleri

Et Sulu Domates Sosu

Malzemeler:

- 2 çay kaşığı tereyağı
- 1 adet küçük soğan, iri doğranmış,
- 1 adet küçük havuç, kazınıp, doğranmış,
- 5 yemek kaşığı kereviz yaprağı
- ½ adet defne yaprağı • ½ çay kaşığı un
- 500 gr. Konkase domates
- 1,1/2 su bardağı et suyu
- 1/2 diş sarımsak • ½ çay kaşığı tuz
- ¼ çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Yapılışı:

- Önce et suyunu kaynatın. Ocağı kısıp, et suyunu sıcak olarak saklayın.
- Yağı küçük bir kaptan eritin. Soğan, havuç, kereviz, defne yaprağı ve kekik dalım iave edip, sebzeler hafifçe renk alıncaya kadar sote edin.
- Unu katıp, rengi hafifçe değişip, kumlu bir doku oluşuncaya kadar pişirin. Domatesi ilave edin. Domatesler suyunu verip tekrar çekinceye kadar ağır ateşte pişirin.
- Kaynar et suyunu azar azar ilave edip, kaynayıncaya kadar karıştırın.
- Sarımsağı katın. Tuzunu ve biberini koyun. Ağır ateşte yaklaşık 30 dakika pişirin.
- Bu sürenin sonunda sosun tuzunu ve biberini kontrol edin. Sos pişince, tel süzgeçten geçirin. **Not:** Bu sos spagetti, ravvoly ve benzeri hamur işleri, ayrıca köfte, et, balık ve birçok yiyeceğin yanında sunulabilecek temel bir sostur.



Pratik Domates Sosu

Malzemeler:

- 25 g. zeytinyağı
- 25 g. tereyağı
- 75 g. soğan, ince kıyılmış
- 50 g. havuç, ince kıyılmış
- 3 dal kereviz yaprağı, ince kıyılmış
- 2 diş sarımsak, dövülmüş
- 1 kg olgun domates, soyulmuş, doğranmış
- Tuz
- Karabiber

Yapılışı:

- Tereyağı ve Zeytinyağını bir tencereye koyup, kızdırın.
- Soğan, havuç, kereviz yaprağını ekleyip, yaklaşık 4 dakika, orta hararetle ateşte kavurun.
- Sarımsak, domates, tuz, karabiberi ilave edip sos pişinceye kadar kısık ateşte kapağı kapalı olarak 30 dakika pişirin.
- Bütün malzemeleri, bir süzgeçten geçirip, süzgeçte kalanları atın.
- Sosu kapağı açık bir tencereye koyup, kısık ateşte kıvamlı oluncaya kadar yaklaşık 20 dakika pişirin.

Not: Temel bir sostur. Yemek yaparken salça gibi veya sade olarak kullanılabilir. Arzuyla göre acı biber ve baharatlarla arzu edilen lezzete getirilir. Arzuyla göre az sirke konarak ekşiliği artılarak iştah açıcı yapılabilir.

Kışık Domates Sosu

Malzemeler: • 5 kg Domates • 50 gr Tuz

Hazırlanışı: 5 kg domatesi iyice yıkayın ve yeşil saplarını çıkarın. Bıçak yardımıyla domatesin altına çizik atın. Tencerede kaynattığınız suya domatesleri koyup, 20-30 saniye beklettikten sonra soğuk suya çıkarın. Domateslerin kabukları bu şekilde çok daha kolay soyulacaktır. Kabuklarını soyduğunuz domatesleri ufak parçalara bölün ve blender'dan geçirin. Bu işlemden sonra derin ve büyük bir tencerede, püre haline gelen domatesleri pişirmeye başlayın. Karıştırırken tahta kaşık kullanmaya özen gösterin. Domatesler kaynamaya başlayınca 50 gr tuz ilave edin. Domatesler fazla suyunu çekip, sos kıvamına geldiğinde, önceden sterilize ettiğiniz kavanozlara sıcakken doldurun. Ardından kavanozların kapağını sıkıca kapatıp, ters çevirin ve iyice soğuyuncaya kadar serin ve kuru bir ortamda en az 1 gece bekletin.



Ekstra dayanıklılık seviyesinde olan ve yüksek ısıya dayanabilen alüminyum folyolar, yiyecekleri sarıp doğrudan açık ateşin üzerine yerleştirmek için tercih ediliyor.

Parlak Tarafını mı Mat Tarafını mı Kullanmalısınız?

ABD Tarım Bakanlığı'na (USDA) göre, alüminyum folyonun iki taraflı yüzeyi üretim sürecinin bir sonucu. Malzeme merdanelerden geçerken, iki folyo katmanı aynı anda presleniyor, bu da kırılma riskini azaltıyor. Sonuç olarak, bir taraf parlak, diğer taraf mat oluyor. Bununla birlikte, farklı yüzeylerin farklı işlevleri bulunmuyor ve yiyeceklerle aynı şekilde reaksiyona giriyorlar.

Genellikle alüminyum folyonun hangi tarafının yapışmaz olduğu konusu sık merak ediliyor. Cevap, geleneksel alüminyum folyo ile yemek pişirirken hangi tarafın yukarı veya aşağı baktığının önemli olmadığı; ancak koruyucu bir kaplamaya sahip belirli bir yapışmaz çeşitle çalışıyorsanız, üretici tarafından önerilen tarafı kullandığınızdan emin olmalısınız.

Fırında, Airfryer'da ve Mikrodalgada Kullanım

Alüminyum folyo, geleneksel fırının yanı sıra airfryer'da yapılan pişirmelerde de kesinlikle kullanılabilir. Folyo her ikisinde de ısıyı mükemmel bir şekilde iletcek ve [cihazlarınızın] içini temiz tutacaktır.

Mikrodalgalar

Alüminyum folyonun aşırı pişirmeyi önlemek için mikrodalgalarda kullanılabilmesi sizi şaşırtabilir, ancak bazı güvenlik önlemlerinin alınması gerekir. USDA'ya göre, yiyeceklerin dörtte birinden fazlası folyo ile kaplanmamalı, folyo yeni ve pürüzsüz (yani kırışksız) olmalı. Aksi takdirde kırışıklıkların elektrik arklarına ya da kıvılcıklara neden olabileceği, bunların da mikrodalga fırınına zarar verebilecek mini şimşekler yaratacağı belirtiliyor. Ayrıca, mikrodalga fırınızdaki metal parçalar varsa, folyonun metal parçalara temas etmemesi için ekstra özen gösterilmeli. Şüpheye düştüğünüzde, güvenlik önlemleri için cihazınızın kılavuzunu kontrol edebilirsiniz.



Alüminyum folyo nasıl kullanılır?

Mutfakta en sık kullandığımız çok yönlü malzemelerden biri de alüminyum folyo. Bu kadar sık kullanmamıza rağmen aklımızda hala kendisiyle ilgili pek çok yanıtlanmamış soru var. Mikrodalga fırında veya fritözde kullanmak güvenli midir? Parlak tarafı yukarı mı aşağı mı gelmeli?

Alüminyum Folyonun İşlevleri

Alüminyum folyo, metal alüminyumun çok ince parlak bir tabakasıdır. Büyük alüminyum levhaların 0,2 milimetreden daha az kalınlığa gelene kadar yuvarlanmasıyla elde edilir.

Gıda bilimcisi Ali Manning, alüminyum folyonun kullanım amacının uygulamaya göre değiştiğini, ancak genellikle yemek pişirmede ve saklamada kullanıldığını

söylüyor. Alüminyum folyo mükemmel bir ısı iletkeni olduğundan, ısı ve nemin yiyeceklerden kaçmasını önüyor, bu da lezzetli bir yemek pişirmeye yardım ediyor. Alüminyum folyo pişirme sırasında fırın tepsilerinin tabanını kaplamak için de kullanılıyor. Böylece yiyeceklerin yapışması önleniyor ve temizliği daha kolay hale geliyor.

Sıra dışı yöntem: Pamuklu çubuk 10 temizlik tüyosu

Bu küçük çubuklar, süpürgeliklerden havalandırma deliklerine kadar hemen her şeyi temizlemek için mükemmel bir seçenek.

1. Oymalı ya da Karmaşık Tasarımlı Mobilyalar

Bu tür mobilyaların tozunu almak veya cilalamak hiç de kolay değildir; çünkü tozlar bütün o küçük kıvrımların içinde birikir. Genel temizliğini yaptıktan sonra ulaşamadığınız kısımlar için pamuklu çubukları kullanabilirsiniz.

2. Süpürgelikler

Süpürgelikleri temizlemenin pek çok yolu vardır, ancak baştan sona temizlik yapıldıktan sonra dar köşelerde inatçı kir, toz ve diğer birikintiler kalabilir. Süpürgelikleri temizledikten sonra kalan birikintileri almak için pamuklu bir çubuk kullanabilirsiniz.

3. Elektrik Prizleri ve Armatürler

Elektrik düğmeleri ve armatürler en sık temas ettiğimiz alanlar arasındadır ve mikropların yayılmasını önlemek için düzenli olarak temizlenmesi önemlidir. Pamuklu çubuk, bu alanları temizlemek için uygun boyut ve şekildedir.

4. Duş Başlıkları, Giderler ve Musluklar

Banyoda mineral tortuları, bakteriler ve diğer birikintiler duş başlıklarını, giderleri ve muslukları tıkayabilir. Düzenli temizlikten sonra veya derinlemesine temizlik yaparken bu alanları pamuklu çubuk kullanarak

5. Kahve Makineleri ve Küçük Mutfak Aletleri

Kahve makinesi veya ekmek kızartma makinesi gibi her gün kullandığımız küçük mutfak aletlerinin, bakterilerden arınması ve iyi çalışır

durumda kalmaları için düzenli olarak temizlenmeleri önemli. Pamuklu çubuk, düğmelerin etrafındaki boşluğu ve cihazın tasarımının bir parçası olan olukları temizlemek için kullanılabilir.

6. Büyük Mutfak Aletlerinin Detaylandırılması

Buzdolabı veya fırın gibi büyük mutfak aletlerini derinlemesine temizledikten sonra, detay temizliği için pamuklu çubuk kullanabilirsiniz. Özellikle contaları ya da akordeon tarzı kıvrımları temizlemek için kullanışlıdır.

7. Müzik Aletleri

Müzik aletleri, temizlenmesi zor olabilecek küçük parçalar, oluklar ve diğer tasarım detaylarıyla doludur. Pamuklu çubuklar hassas müzik aletlerinde kullanılabilecek kadar nazik; üstelik küçük ve garip şekilli alanları temizlemek için ideal boyuttadır.

8. Oyun Ekipmanları

Kumandalar, konsollar ve oyun klavyeleri gibi ekipmanları, düzgün çalışmaları için düzenli olarak temizlemek gerekir. Düğmelerin ve tuşların içine ve çevresine girmek için pamuklu çubuk kullanabilirsiniz.

9. Uzaktan Kumandalar

Tıpkı klavyelerde olduğu gibi, uzaktan kumandanın düğmeleri arasındaki boşluk toz, kırntı ve saç birikimine ev sahipliği yaparak kumandanın çalışmasını zorlaştırabilir. Uzaktan kumandaları temiz ve iyi çalışır durumda tutmak için pamuklu bir çubukla temizleyebilirsiniz.

10. Takı Bakımı

Karmaşık tasarımlı takıları, dar alanlara girerek ölü deriyi, kiri ve takılara donuk bir görünüm verebilecek diğer birikintileri temizleyebilen pamuklu bir çubuk kullanarak temizleyebilirsiniz.



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

En çok sevilenler listesi

Türkiye'nin Tatlı Haritası

Sütlüsü şerbetlisi, fıstıklısı cevizlisi, sıcakı soğuğu... Güzel ülkemizin yemekleri gibi tatlıları da çok güzel. Her bölgenin her damağın favorisi farklı olsa da bulduğumuz ortak nokta, tatlıyı çok sevdiğimiz. Çevrimiçi yemek siparişi sitesi Yemeksepeti geçtiğimiz günlerde, Türkiye'nin Tatlı Haritası'nı açıkladı. Şirket bu haritayı, 2019-Mayıs 2023 arasında sisteme üye olan restoranların satış verilerini kullanarak hazırladı.



Coğrafi bölgeler, damak tatlarındaki değişimler, mevsimler ve Ramazan ayı gibi özel dönemlerde tatlı tercihlerinde farklılıkların yaşandığı da açıklanan haritada görülüyor.

Gelin Türkiye'nin tatlı haritasının ilginç sonuçlarına birlikte bakalım.

- En dikkat çekici performansı ekler gösteriyor. 2021'den itibaren 7. sıradan 4. sıraya yükselerek 2022 ve 2023'te zirveye oturuyor.
- Sütlaç, istikrarlı biçimde ikinciliği kimseye bırakmıyor.
- Aynı istikrarı waffle da gösteriyor ve üçüncülüğünü koruyor.
- Sufle 2022 yılını 4'üncü 2023 yılını 6. sırada tamamlıyor.
- Tatlı denilince ilk akla gelen geleneksel lezzetlerden biri olan baklavanın, 2019'da 11. sıradayken 2023'te 4. sıraya yükseldiği görülüyor. Tulumba ve güllaç da çıkış yakalayan geleneksel tatlılar arasında yer alıyor.
- Kazandibi ve trileğenin, sadık tüketicileri kitlesi sayesinde yerlerini korudukları gözleniyor.

Yapılan seçimlerden kahve tutkunlarının tatlı olarak waffle tercih ettiği görülürken, dondurma sevenlerin ise oylarını eklerden yana kullandıkları görülüyor.

Muharrem ayında aşure, Ramazan ayında ise güllaç tüketiminin artması aslında sürpriz değil.

- Soğuk kış aylarından bahar ve yaz aylarına geçişte baklava, brownie ve cheesecake tercihleri yerini dondurma, churros ve ekler gibi tatlılara bırakıyor.
- Coğrafi farklılıklarda da ilginç seçimler ortaya koyuyor. Adana'da baklava yerini eklere bırakırken, Adıyaman'da sufle üçüncü sıraya yükseliyor. Batman'da İzmir Bombası keşfedilirken künefe popülaritesini koruyor ve bazı bölgelerde satış listelerinde üst basamaklara çıkıyor. Baklava, Diyarbakır'da birinciliği ekler gibi yeni tatlılarla paylaşıyor.
- Açıklanan haritaya göre 2022 yılı ve 2023'ün ilk yarısında en çok satılan 10 tatlı: Ekler, sütlaç, waffle, baklava, profiterol, sufle, dondurma, cheesecake, künefe, donut.

Peki siz en çok hangi tatlıyı seviyorsunuz?

Beslenme uzmanları su yeşilliklerini (algler ve deniz yosunu gibi) en yeni süper gıdalardan biri olarak adlandırıyor.

Süper Gıda Yenilebilir Yosun

Yosun kelimesini duyduğunuzda aklınıza gelen ilk şey deniz üzerinde görmekten hoşlanmadığınız yeşil yapraklar olabilir. Ancak yenilebilir ve son derece sağlıklı olan başka su yosunu türleri de olduğunu biliyor muydunuz?

Su Yosunu (alg) ve Deniz Yosunu
“Alg” ve “deniz yosunu” terimleri genellikle birbirinin yerine kullanılır, ancak ikisi arasında önemli bir ayırım var.

Deniz yosunları çok hücreli deniz yosunlarının bir türü, yani sadece deniz gibi tuzlu sularda bulunurlar (dolayısıyla adı da buradan gelir).

Algler, deniz yosunları da dahil olmak üzere, tatlı ve tuzlu her türlü suda yaşayan organizmalardır (teknik olarak bitki değildirler!).

Algler Farklı Besin Maddeleriyle Dolu

Uzmanlar “Algler biyoaktif bileşikler sentezleme ve üretme konusunda çok etkilidir” diyor. Daha basit bir ifadeyle bu, alglerin güneş ışığını ve besin maddelerini çevreden alıp bunları vücudumuzun kullanabileceği besin maddelerine ve bileşiklere dönüştürebildiği anlamına geliyor. Hangi besin maddeleri dersiniz; omega-3 yağ asitleri, demir, K vitamini, çinko, magnezyum, B12 ve folat gibi B vitaminlerinin aktif formlarından bahsedilebilir.

Bir Yosun Ürününde Aranması Gerekenler

Birçok türü zehirli olabileceğinden yenilebilir alglerin çoğu besin takviyesi formunda bulunurken, bazı deniz yosunları ham halde bulunabiliyor.

Uzmanlar, takviyeleri körü körüne almamanızı ve herhangi bir metal, kirlenici madde veya diğer çevresel kirleniciler içermeyen temiz sulardan gelen yosun ürünlerini aramanızı tavsiye ediyor.

Bu arada uygun test sertifikalarına bakmanız da önemli. Aramanız gereken iki şey NSF sertifikası ve bağımsız kuruluşlar tarafından yapılan testler.

Elbette en önemlisi, yeni bir takviyeye başlamadan önce bir doktor görüşü almak ve takviyelere güvenmek yerine sağlıklı gıdalar ile dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak.

Yosun Türleri ve Faydaları

Deniz Yosunu

Noriye sarılmış suşi ve ferahlatıcı wakame salatası gibi lezzetli menü öğeleri sayesinde deniz yosunu yemeye zaten aşina olabilirsiniz.

Sağlığa Faydaları

Deniz yosunlarında bulunan bileşikler ve besinler, hücresel düzeyde iltihaplanmayı azaltmaktan yüksek demir içeriği nedeniyle tiroid fonksiyonunu iyileştirmeye kadar pek çok fayda sağlıyor.

Klorella

Tatlı suda yaşayan, besin açısından yoğun, tek hücreli, yeşil bir alg türü olan klorella, sağlık özellikleri açısından alg ailesinin süper starı.

Sağlığa Faydaları

Klorella hem makro besinler (protein) hem de mikro besinleri (C vitamini ve demir gibi vitamin ve mineraller) içeriyor.

Spirulina

Klorella'ya benzeyen Spirulina, antioksidan özellikleri açısından ilkine rakip olan mavi-yeşil bir alg türü. Oldukça hafif bir tada sahip, Hindistan cevizi, lahana, zencefil ve nane kombinasyonu gibi malzemelerle smoothie'lerde iyi gidiyor.

Sağlığa Faydaları

B vitaminleri, özellikle de B12 açısından çok zengin ve Klorella'dan biraz daha yüksek protein içeriyor. Bu özelliği onu bitki bazlı beslenenler arasında popüler bir seçim haline getiriyor. Spirulina ve Klorella'nın bir diğer faydası da trigliserit ve LDL (kötü) kolesterolü düşürerek kalp sağlığını iyileştirme potansiyelleri...

Kilo vermek için hangi tohum? Keten mi Chia mı?

Kilo verme söz konusu olduğunda, keten tohumu ve chia tohumu gibi tohumları diyetinize dahil etmenin faydalarını duymuş olabilirsiniz. Peki fazla kiloları vermek için içlerinden hangisi daha etkili?

Keten Tohumu ve Chia Tohumunun Besin Profilleri

Kilo verme konusundaki faydalarını

Keten tohumu:

- ✓ Kalori: 100g - 534
- ✓ Protein: 100g - 18g
- ✓ Lif: 100g - 27g
- ✓ Omega-3 yağ asitleri: 100 g'da 22,8 g

Chia Tohumu:

- ✓ Kalori 100g - 486
- ✓ Protein: 100g - 17g
- ✓ Lif: 100g - 34g
- ✓ Omega-3 yağ asitleri: 100 g'da 17,8 g



karşılaştırmadan önce hem keten tohumu hem de chia tohumunun besin içeriklerine bir göz atalım.

Lifin Kilo Vermedeki Rolü

Lif, tok hissetmenize yardımcı olarak aşırı yemeyi önlediğinden kilo kaybı için önemli bir besindir. Hem keten tohumu hem de chia tohumu lif açısından zengindir. Ancak hangisi daha üstündür diye soracak olursanız; besin profillerinden de görebileceğimiz gibi, chia tohumları keten tohumlarından daha fazla lif içerir. Bu, chia tohumlarının sizi tok tutmada ve genel kalori alımınızı azaltmada daha etkili olabileceği anlamına gelir ki bu da kilo kaybı için çok önemlidir.

Omega-3 Yağ Asitlerinin Önemi

Omega-3 yağ asitleri, iltihaplanmayı azaltmak ve kalp sağlığını desteklemek de dahil olmak üzere çeşitli vücut fonksiyonlarında çok önemli rol oynayan temel yağlardır. Peki kilo vermeye de yardımcı olabileceklerini biliyor muydunuz? Araştırmalar, omega-3 yağ asitlerinin kilo kaybı

için gerekli olan insülin duyarlılığını artırmaya yardımcı olabileceğini gösteriyor. Ek olarak, kilo verme sürecini engelleyebilecek iltihaplanmayı azaltmaya da yardımcı olabilirler. Peki, keten tohumlarının chia tohumlarından daha yüksek omega-3 yağ asidi içeriğine sahip olduğu düşünüldüğünde, bu onu kilo kaybı için daha iyi bir seçim yapar mı?

Protein: Kilo Kaybı İçin Önemli Bir Besin

Protein, metabolizmanızı hızlandıran ve gün boyunca daha fazla kalori yakmanıza yardımcı olan yağsız kas kütlelerinin oluşturulmasına ve korunmasına destek verdiği için kilo kaybı söz konusu olduğunda tercih edilen bir başka temel besindir.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



Kabartma tozu alternatifleri puf puf kabartan ürünler

Mutfakta en sık karşılaştığımız ve en hoşlanmadığımız durumlardan bir de yemek yaparken gerekli malzemelerden birinin eksik olduğunu fark etmek...

Puf puf kabarmasını istediğiniz hamur işlerinden birini hazırlarken kabartma tozunun olmadığını fark ettiğinizde elinizin altındaki farklı malzemelerle bu sorunu çözebilirsiniz.

Limon Suyu ve Karbonat

Limon suyu asidiktir, bu da onu kabartma tozu yerine kullanılacak uygun bir ürün haline getirir. Kullanırken 1 çay kaşığı limon suyunu 1 çay kaşığı kabartma tozu ile birleştirmeniz önerilir. Limon suyunun keskin tadının hazırladığınız ürünün lezzetini etkilememesi için meyveli ya da limonlu tariflerde kullanmanız daha iyi sonuç verecektir.

Ayran ve Karbonat

Sıvı karışımınıza ½ su bardağı ayran kuru malzemelerinize de fazladan 1 çay kaşığı karbonat ekleyebilirsiniz. Bu yöntemde tarife ek sıvı ilave edeceğinizi için diğer sıvı malzemeleri bu oranı karşılayacak kadar azaltabilirsiniz.

Pekmez ve Karbonat

Pekmez tatlı ve yapışkan bir malzeme. Hafif asidik olduğu için kabartma tozu yerine kullanılabilir. Bu değişimi yapmak için ¼ fincan pekmezi 1 çay kaşığı kabartma tozu ile karıştırın. Ekleyeceğiniz ekstra sıvının hamurunuzun kıvamını bozabileceğini ve daha tatlı hale getirebileceğini göz önüne alarak kullanacağınız tarifi bu tadı karşılamaya uygun olmasına dikkat edip, diğer malzemelerin oranlarını da buna göre ayarlayın.

Yoğurt ve Karbonat

Yoğurt fermente süt ürünü olduğundan, kabartma tozunun yerini alması

için gereken asitliğe sahiptir. Islak malzemelerinize ½ fincan yoğurt ve kuru malzemelerinize fazladan 1 çay kaşığı karbonat ekleyin. Hamurun çok cıvık olmasını önlemek için diğer ıslak malzemelerinizi ½ su bardağı kadar azaltmanız gerekecektir.

Sirke ve Karbonat

Sirke, doğası gereği asidik olduğu için tariflerde kabartma tozu yerine kullanılabilir. Sirkenin farklı bir tadı vardır, bu nedenle kurabiye ve kek gibi bol şeker gerektiren tariflerde daha rahat kullanılır.

Soda

Soda zaten kabartma tozu içerir, bu nedenle krep ve waffle hamurunuza eklemek, bu kahvaltı favorilerinin kabarmasını ve kabank bir dokuya sahip olmasını sağlamak içintercih edilen bir yöntemdir.



Kilo vermek için yaratıcı Smoothie tarifleri

Yaz ayları geldi. Hala istediğiniz kiloya ulaşamadıysanız sağlıklı smoothie'ler hedeflerinize ulaşmanız için size yardımcı olabilir. Hazırladığınız karışımlarda vücudunuzun temel besin ihtiyaçlarını desteklemek için farklı meyve ve sebzeler kullanmanız önemli. Ayrıca daha uzun süre tok kalmanıza yardımcı olmak için kuru yemiş, tohum, süt ürünleri veya protein açısından zengin bileşenler de içermesi gerektiğini unutmayın.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), aşırı kilo ve obezite riskini azaltmanın, yağ ve şekerden alınan kalori miktarını azaltmayı içerdiğini söylüyor. DSÖ ayrıca aşağıdaki gıdaların günlük alımının artırılmasını öneriyor. Smoothie'ler bu sağlıklı malzemelerin birçoğunu aynı anda tüketmenizin ideal yollarından biri.



Yeşil Smoothie

Porsiyon: 2

Malzemeler:

- 2 avuç ıspanak
- 1 bardak Hindistan cevizi suyu (2 yemek kaşığı toz Hindistan cevizi 1 su bardağı suda bekletip evde kendiniz de hazırlayabilirsiniz)

- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 çay kaşığı bal
- 1 orta boy portakal
- 3/4 fincan mango parçaları (mango bulamıyorsanız yeşil elma da kullanabilirsiniz)
- 1/2 orta boy muz
- 2 su bardağı buz

- Meyveler
- Sebzeler
- Baklagiller
- Tam tahıllar
- Kuru yemişler

Smoothie yaparken kullanabileceğiniz besinler

- Potasyum ve C vitamini açısından zengin: Yaban mersini
- B6 ve C vitaminleri, lif, potasyum ve magnezyum açısından zengin: Muz
- K vitamini, kalsiyum ve magnezyum açısından zengin: Ispanak
- Tekli doymamış yağlar, potasyum ve lif açısından zengin: Avokado
- Protein, B12 ve B2 vitaminleri ve selenyum açısından zengin: Az yağlı yoğurt

- E vitamini ve kalsiyum açısından zengin: Badem sütü
- Omega-3 yağ asitleri, protein ve lif bakımından zengin: Chia tohumu
- Lif ve omega-3 yağ asitleri bakımından zengin: Keten tohumu
- Bakır, fosfor, manganez ve magnezyum açısından zengin: Kaju yağı

Sağlıklı Smoothie tariflerini siz de evinizde kolaylıkla yapabilirsiniz. İlk defa hazırlayacaklar için Smoothie yapmanın püf noktalarını anlatan içeriğimiz ilginizi çekebilir.



Mavi Smoothie

Porsiyon: 2

Malzemeler:

- 2 su bardağı dondurulmuş şekeriz şeftali dilimleri
- 2 su bardağı sıkıca paketlenmiş taze ıspanak
- 1 su bardağı dondurulmuş, şekeriz yaban mersini
- 1 su bardağı yağsız süt
- 1 çay kaşığı bal

Sarı Smoothie

Porsiyon: 2

Malzemeler:

- 2 orta boy muz, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 1 1/2 su bardağı buz küpleri
- 3/4 su bardağı yağsız sade süzme yoğurt
- 1/4 su bardağı yağsız süt

- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 2 çay kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1/4 çay kaşığı toz tarçın
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış tuzsuz pıkan cevizi veya ceviz (garnitür için, isteğe bağlı)

Bu tarifler beslenme uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır. Unutmayın her smoothie tarifi uygun bir öğün ikamesi değildir. Smoothie'lerin öğün yerine geçmesi ve dengeli beslenme planının parçası olması için bir diyetisyenle konuşabilirsiniz.

Hint yağı ile saç bakımı

Hint Yağı Kullanımı

- 1 Yağın saç derinizde emilmesine yardımcı olmak için saçınızı nemlendirin. Hint yağı kuru saçta uygulanabilse de saçınızı nemlendirmek yağın daha iyi emilmesine yardımcı olabilir. Saç derinize bir sprej şişesi ile su püskürtün veya ellerinizi ıslatın ve saç derinizden başlayarak saçınızın uzunluğu boyunca gezdirin. Saçınızın biraz nemlenmesi yeterli.
- 2 Omuzlarınızı bir havlu ile örtün. Bu, giysilerinizi yağ sıçramalarından veya damlamalarından koruyacaktır. Ayrıca, iyi giysilerinize yağ lekeli bulaşmasını önlemek için eski bir tişört giyebilirsiniz.
- 3 Yağı saç derinize 3 ila 5 dakika boyunca masaj yaparak yedirin. Parmaklarınızı yağa batırın, ardından köklerinizin arasına ve kafa derinize yayın. Parmak uçlarınızla küçük, dairesel hareketlerle başınıza masaj yapın. Çok fazla yağ kullanmayın, sadece saç derinizi kaplayacak kadar yeterli olacaktır.
- 4 Alternatif olarak, yağı kafa derinizin çeşitli noktalarına damlatmak için bir göz damlası kullanabilirsiniz ya da bir pamuğu yağa batırın ve yağı kafa derinize uygulamak için kullanın.
- 5 Saçınızı gevşek bir şekilde başınızın üstüne toplayın, ardından bir duş bonesi takın. Duş bonesi ısıyı içine hapsedecek ve saçınızın kurummasını önleyecektir.
- 6 Bir havluyu sıcak su ile ıslatın ve bonenin üzerine başınıza sarın. Havlunun ısıyı yağın daha etkili olmasını sağlar.
- 7 20-30 dakika bekledikten sonra saçınızı yıkayın.
- 8 Yağı haftada bir kez uygulayarak başlayın ve ardından saçınızı kuru hissetmeye devam ederseniz haftada iki kez uygulamayı deneyebilirsiniz. Tersine de olabilir saçınızın fazla yağlandığını düşünüyorsanız 15 günde ya da ayda 1 kez uygulamayı deneyin.

Hint yağı zengin içeriğiyle son dönemlerin en popüler ürünlerinden biri. Hint yağı, içeriğindeki yüksek miktarda E vitamini ve antioksidanlar sayesinde saçlardaki kabarmaları azaltabiliyor, dolaşmaları hafifletiyor ve saçınıza parlak bir görünüm kazandırıyor.

Hint yağı ile saç maskesi yapımı
Hint yağını saçlarda kullanıma uygun farklı bir yağ ile birleştirip için evde kendi saç maskenizi hazırlayabilirsiniz.

İhtiyacınız olanlar:

- Hint yağı
- Argan, avokado, hindistan cevizi, jojoba veya tatlı badem yağı
- Sıcak su
- Büyük kase
- Kavanoz
- Duş bonesi
- Havlu
- Eski gömlek (tavsiye edilir)

Hint yağı oldukça kalındır ve başka bir yağ ile karıştırmak uygulamayı biraz daha kolaylaştırır. Bir kavanozda 1 ölçek Hint yağı ve 1 ölçek zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağı gibi saçlarda kullanıma uygun bir yağı karıştırın. Yağı saçınıza dağıtmayı planlıyorsanız soğuk preslenmiş Hint yağı, sadece kafa derisi için kullanacaksanız siyah Hint yağı kullanın.

Farklı bir alternatif

İhtiyacınız olan malzemeler: 3 yemek kaşığı Hint yağı, 1 yemek kaşığı jojoba yağı ve 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı. Hint yağının kokusu sizi rahatsız ediyorsa, kokuyu maskelemek için birkaç damla uçucu yağ ekleyin. Örneğin çay ağacı yağı gibi taze kokulu bir uçucu yağdan 2-3 damla ilave edebilirsiniz. Ya da birkaç damla biberiye, nane, sedir ve

kekik yağını karıştırarak saç uzamasını hedefleyen uçucu bir yağ karışımı da oluşturabilirsiniz. Tüm malzemeler kavanozun içine girdiğinde, kapağı sıkıca kapatın. Ardından, kavanozu birkaç dakika veya her şey iyice karışana kadar çalkalayın. İdeal olan, karışımın homojen olması ve herhangi bir ayrılma olmamasıdır.

Püf noktası:

- Hazırladığınız karışımın olduğu kavanozu 2-4 dakika boyunca su dolu bir kabin içine yerleştirin. Suyu ocakta kaynamaya başlayana kadar ısıtın.
- Bir diğer yol; kavanozu büyük, ısıya dayanıklı bir kaseye yerleştirin ve kavanozun alt yarısı suya batana kadar sıcak suyu kavanozun etrafındaki kaseye dökün.
- Yağı bu şekilde ısıtmak sıcak yağ tedavisi yapar. Sıcak yağ saçınızı daha kolay doyurur ve saç derinize nüfuz eder.
- Yağı mikrodalgada ısıtmaya çalışmayın, bu yağı aşırı ısıtılabilir ve saç derinize uyguladığınızda yaralanmalara neden olabilir.



Kaynak: www.wikihow.com

Saçlar için pirinç suyu

Saçınızın görünümünü ve sağlığını iyileştirmek için ucuz, kolay ve etkili bir yol mu arıyorsunuz? Pirinç suyunu denemelisiniz! Pirinç suyu E ve B Vitaminleri, amino asitler, antioksidanlar ve inositol içerir. Bunların hepsi saçınızın parlaklığını, gücünü ve uzunluğunu artırmak için yararlıdır.

Pirinç suyu nasıl hazırlanır?

1. Adım

1 su bardağı pirinç tozu, kalıntı ve diğer yabancı maddelerden arındırmak için soğuk su altında iyice yıkayın, ardından 2 su bardağı su ile bir kaseye alın. Evinizde bulunan herhangi bir pirinç türünü kullanabilirsiniz. Oranı 1 ölçek pirinç 2 ölçek su olarak düşünüp farklı miktarlarda hazırlayabilirsiniz.

2. Adım

Kasedeki su sütlü ve yarı opak bir görünüm alana kadar yaklaşık 30 dakika bekletin. Bu sütlü görünüm, pirincin içindeki inositolün (B8 vitamini olarak bilinse de inositol aslında bir şeker türü) bir kısmının suya salındığını

gösterir. Araştırmalar, inositolün saçlarınızı korumaya ve parlaklık katmaya yardımcı olduğunu gösteriyor.

Alternatif olarak, 2 su bardağı daha su ekleyip yaklaşık 15 dakika kaynatarak daha konsantre bir pirinç suyu elde edebilirsiniz.

3. Adım

Pirinç suyu bir süzgeçten geçirin, suyu başka bir temiz kaseye aktarın. Pirinç suyunu kaynatırsanız, pişmiş pirinç süzün ve kullanmadan önce suyun tamamen soğumasını bekleyin.

4. Adım

Pirinç suyunu saçlarınızı yıkarken kullanabileceğiniz bir kaba ya da

sprej şişesine aktarın. Artan pirinç suyunu buzdolabında 5 güne kadar saklayabilirsiniz.

Pirinç Suyu Uygulanması

Saçınızı her zamanki gibi şampuanlayın. Sonrasında ılık suyla tamamen durulayın, pirinç suyunu şampundan sonra doğrudan uygulayın.

Yazının devamı için qr code'u okutmanız yeterli.





Geleceğin güneş kremi

Yapılan yeni bir araştırmaya göre somon sperminden elde edilen 'DNA güneş kremi' daha uzun süre kullanıldığında daha iyi sonuç veriyor.



Binghamton Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre, ince şeffaf kristal DNA filmi, güneş ışığına ne kadar uzun süre maruz kalırsa zararlı güneş ışığını engelleme konusunda o kadar iyi hale gelebiliyor. Kısmen somon sperminden elde edilen bu potansiyel güneş kremi, UV ışığı altında giderek daha koruyucu bir tabaka halinde kendi kendine birleşiyor. Ürünün ticarileşmesi halinde, güneş kremi sık sık yeniden sürmek de gibi bir sorun da kalmayacak.

Binghamton Üniversitesi'nden yapılan açıklamada; "Ultraviyole (UV) ışık aslında DNA'ya zarar verebilir ve bu cilt için iyi değildir. Hadi bunu tersine çevirelim diye düşündük. Bunun yerine DNA'yı kurbanlık bir katman olarak kullanırsak ne olur? Yani derinin içindeki DNA'ya zarar vermek yerine, derinin üstündeki bir tabakaya zarar veririz." deniliyor. Bu teoriyi geliştirip test ettikten sonra bir grup araştırmacı, potansiyel güneş kreminin bir başka faydasının da higroskopik olması olduğunu keşfetti; bu da

nemi hapsederek cildin kurumasını önlemeye yardımcı olacağı anlamına geliyor.

Araştırmacılar ayrıca DNA kaplamasının bir yara örtüsü olarak kullanılma olasılığını da test etmeyi planlıyor. "Bunun sadece doğrudan güneş kremi ve nemlendiriciler için uygulamaları olabileceğini düşünmüyoruz" diyorlar. Optik olarak şeffafsa ve güneşten kaynaklanan doku hasarını önleyorsa ve cildi nemli tutmada iyiye, bunun aşırı ortamlar için bir yara örtüsü olarak kullanılabileceği de öngörülüyor.

Bu araştırma haberi, birçok kişinin yanık tehlikesiyle karşı karşıya olduğu yaz mevsiminde geldi. Binghamton Üniversitesi araştırma makalesi, çok fazla güneşin neden olduğu hasarın giderek daha fazla araştırıldığını vurgulayarak, önceki çalışmaların UV ışığının "doğal çevremizdeki en belirgin kanserojen olduğunu" gösterdiğini belirtiyor.

Güneş koruyucunuz zararlı olabilir mi?

Yeni bir çalışma, bazı güneş kremlerinin iki saat sonra etkisini yitirdiği ve hatta cilde zarar verebileceği konusunda uyarıyor. Uluslararası bir ekip, özellikle çinko oksit içeren "mineral krem" veya "kimyasal içermeyen" güneş kremlerinin güneşli günlerde yarardan çok zarar getirebileceğini tespit etti.

ABD'de Oregon Üniversitesi'nden araştırmacılar, çinko oksidin tek başına güneş ışığı için güçlü bir filtre gibi görüldüğünü tespit etti. Bununla birlikte, üreticiler onu diğer bileşenlerle karıştırdığında cilde zarar verebileceği ifade edildi. Gelecekteki kozmetik formülasyonların tasarımında, tüm formülasyonun veya cilt üzerindeki ürünlerin birleştirilmesinde çinko oksit kaynaklı fotodegradasyon potansiyelinin dikkate alınmasının kritik önem taşıdığı belirtiliyor.

Deodoranttaki alüminyum terlemeyi nasıl durdurur?

Deodorantlar ve antiperspirantlar (Ter üretimini azaltmaya yardımcı olan antiperspirantların aktif maddesi alüminyum tuzlarıdır. Bu tuzlar cildin yüzeyindeki neme nüfuz ederek bir süreliğine ter bezi üzerine yerleşerek vücuttan çıkan teri azaltan bir jel oluştururlar.) en sık başvurduğumuz yardımcıları arasındadır. Hiç düşündünüz mü terlemenin yarattığı rahatsızlık hissi ve kokudan kurtulmaya çalışırken aslında vücudumuza zarar veriyor olabilir miyiz? Zira, deodorantlardaki alüminyum içeriğiyle ilgili tartışmalar hız kesmeden devam ediyor.

Bu konuda en sık sorulan sorular:

1. Ter önleyici ve deodorantlarda neden alüminyum var? Ne işe yarıyor?
2. Deodoranttaki alüminyumun tehlikeleri nelerdir?
3. Endişelenmeli ve alüminyum içermeyen bir markaya geçmeli miyim?

Koltuk altımızdaki alüminyum

Biraz kimya ile başlayalım. Birçok deodorant ve antiperspirant alüminyum içerir, ancak bu elemental formda değil, tuz formundadır. Alüminyum tuzları başka bir molekülle bağlanmış alüminyumdur. En yaygın kullanılanı alüminyum klorohidrattır, yani klor, oksijen ve hidrojene bağlı bir alüminyum molekülüdür.

Tuz altında ne yapıyor?

Basit cevap: Gözeneklerinizi tıkayarak, terin dışarı çıkmasını önüyor.

Alüminyum tuzu bunu polikasyon adı verilen pozitif yüklü büyük kümeler oluşturarak yapıyor. Bu polikasyonlar ter bezlerinin açıklıklarına sığacak kadar küçük, ancak bir kez oraya girdikten sonra bezi tıkayacak kadar da büyüktür. Ter bezlerine doğru çekilirler çünkü bezin kenarları negatif yüklüdür ve pozitif yüklü alüminyum kümesini çekerler. Ter beziniz tıkanıldığında, ter bezden dışarı akmaz.

Koltuk altı kokusuna neden olan bakteriler bezin dışında yaşar, bu nedenle ter akışının kesilmesi onların besin kaynaklarını kurutur. Daha az ter daha az bakteri, daha az bakteri daha az koku anlamına gelir.

Özellikle yaz aylarında terlemeye karşı önlemler almak için farklı yollar deneriz.

Alüminyum içermeyen deodorantlar nasıl etkili olur?

Bazı deodorant markaları alüminyum içermediklerini gururla ifade ediyorlar. Peki nasıl etkili oluyorlar diye sorarsanız özetle durum şu:

- ✓ Alüminyum bazlı deodorantlar ter gözeneklerini tıkayarak terin dışarı çıkmasını engeller ve bakterilerin besin kaynağını keser.
- ✓ Alüminyum içermeyen deodorantlar ise bakterilerin kendilerini hedef alan antibiyotikler içerir. Bunlar bölgeyi kaplamak ve bakterilerin büyümesini durdurmak için besin akışını kesmek üzere tasarlanmış yağlar veya sabunlardır.

Sonuç olarak, alüminyum içeren ter önleyicilerin kullanımı kişisel bir tercihtir; daha az terlemeyi mi yoksa giysilerinizde daha az sarı alüminyum tuzu lekesi olmasını mı tercih edersiniz?

81 Yaşında Kapak kızı



Martha Stewart, 81 yaşında. Amerika'nın dünyaya armağan ettiği en ünlü kadınlardan biri. Kariyerine modelik ve şarkıcılık yaparak başladı. Bugün ise Emmy Ödüllü televizyon programının sunucusu, dergileri, kitapları çok satanlar listesine giren bir yazar ve milyonlarca dolarlık serveti yöneten bir iş insanı.

Amerikalıların divası kendisiyle özdeşleşen "eğlenceli ve zevkli ev hanımı-yaşam gurusu" kimliğinden sıyrılmaya çalışıyor; son fotoğrafları da "baştan çıkarıcı" kadın imajını sahiplenmeye başladığının ispatı gibi.

Geçtiğimiz aylarda, Green Mountain Coffee ile ortaklığını, üzerinde hiçbir şey yokmuş gibi görünen, yular tarzı bir önlük ile tanıtılarak dört milyon Instagram takipçisini şaşırtmayı başarmıştı. Son hamlesini ise 15 Mayıs'ta yayınlanan yayınlanan dünyaca ünlü Sports Illustrated dergisinin mayo sayısının dört kapağından birinde yer alarak yaptı.

Stewart, bu konuda yapılan söyleşide çekimin kendisi için bir cesaret testi olduğunu ifade ediyor.

Size poz verme cesaretini veren neydi?

Aslında bu oldukça büyük bir meydan okumaydı. Mayoyla poz vermeye hazır olduğumdan emin olmalıydım. Bu biraz kibir ama aynı zamanda biraz da özgüven gerektiriyordu. "Fiziksel ve zihinsel olarak böyle bir şeyi yapabilecek kadar iyi hissediyorsam, buna hazırım" diye düşündüm.

Çekim öncesi çok hazırlık yaptınız mı?

Sağlığım yerinde saçlarım güzel ve

cildim iyi durumda. Bunu 40 küsur yıldır ayda bir kez düzenli olarak yaptırdığım cilt bakımına borçluyum.

Peki ya vücudumuz?

Görünüşüm hakkında yeterince iyi hissettiğimden emin olmak için iki ayım vardı. Belimin çok büyük olduğunu ya da karnımın sarktığını düşünseydim, bunu yapmazdım. Ama haftada üç kez pilates yaptıktan sonra poz verebileceğimi düşündüm. Ayrıca, bu çekim için biraz bronzlaşmak istedim ve hayatımda ilk defa solaryuma girdim.



Çekimler sırasında fiziksel zorluklar yaşadınız mı?

Dokuz farklı mayo giymek zorunda kaldım. Etrafımdakiler sürekli duruşum ya da vücudumla ilgili "...şunu dışarı çıkar, şunu içeri it" diye beni uyarıyordu. Sekiz saat boyunca buna katlanmak zorunda kaldım. Yine de Dominik Cumhuriyeti'nde yaptığımız çekimlerde gerçekten iyi vakit geçirdim.

Böyle bir çekimin altından kalkacak özgüvene nasıl sahip oluyorsunuz?

Bunun çocukluğumda başlayan özgüvenle ilgisi var. Teklif geldiğinde şöyle düşündüm: "Bunu yapabilirim. Geleneklere boyun eğmek zorunda değilim." Yoksa 81 yaşında biri olarak mayo giyme konusunda kendimi iyi hissetmeye nasıl ikna edebilirdim?

Bu kamuflaj başka kamuflaj

Kamuflaj bir gizlenme, saklanma yöntemi; kendini içinde bulunulan çevreyle neredeyse bir edip fark edilmemeyi sağlıyor. Askeri hareketlarda ya da doğal yaşamdaki farklı canlı türlerinde korunma amaçlı kullanılıyor. Moda dünyasında kamuflaj denilince genellikle haki renkler ve bu tonlarda desenlerle yaratılan giysiler akla gelse de Kenyalı Fotoğrafçı Thandiwe Muriu'nun kamuflaj algısı ezber bozuyor. Nedeni ise modellerinin aynı anda hem ortama uyum sağlaması hem de dikkat çekmesi... "Camo" olarak isimlendirilen fotoğraf serisindeki

görüntüler, fotoğraftaki kişinin neredeyse kaybolduğu ancak onu görmezden gelmenin imkansız olduğu optik bir yanılsama yaratıyor.

Genç Kenyalı'nın eğlenceli çalışmaları bir fotoğraftan daha fazlası daha derin bir anlam taşıyor. "Moda fotoğrafçılığını seviyorum, bunu sürekli yapabilirim ama yaptığım işin kim olduğumu ve geçmişimi yansıtması gerektiğini fark ettim", diyor. Fotoğrafçı Thandiwe Muriu, hiç erkek çocuğu olmayan bir ailede dört kız kardeşle birlikte büyümüş, babasının ataerkil

varsayımlara karşı çıkmaya hevesli olduğunu söylüyor. Onlara bir arabanın lastiğinin nasıl değiştirileceği, nasıl barbekü yapılacağı ve en önemlisi bir kameranın nasıl kullanılacağı gibi pratik becerileri öğretmiş. Sıra bir kariyer seçmeye geldiğinde ise fotoğrafçılık tutkusunun peşinden gitmesi için teşvik edilmiş. Ona göre bu, "bilim ve sanatın mükemmel bir karışımıydı". Muriu, kız kardeşinin Vogue dergisi koleksiyonunda gördüğü fotoğraflardan esinlenerek Kenya'da erkek egemen bir alan olan reklam fotoğrafçılığına yönelmiş. "Ufak tefeğim, çok genç

Kamuflaj bir gizlenme, saklanma yöntemi; kendini içinde bulunulan çevreyle neredeyse bir edip fark edilmemeyi sağlıyor. Askeri hareketlarda ya da doğal yaşamdaki farklı canlı türlerinde korunma amaçlı kullanılıyor.

görünüyorum ve bu yüzden çoğu zaman insanlar beni küçümserlerdi. Sete gittiğimde oradakiler erkek olan asistanımla konuşuyor ve fotoğrafçının ben değil de o olduğunu düşünüyorlardı."

2015 yılında "Camo"nun doğmasıyla Muriu daha bir fark edilir olmuş. Fotoğraflara bakıldığında arkalarında yatan titiz süreç açıkça görülüyor. Her şey Muriu'nun en zor ama en keyifli kısımlardan biri olarak tanımladığı kumaş seçimiyle başlıyor. Nairobi'deki kumaş mağazalarında saatler geçiren Muriu, kıtanın dört bir yanından ithal edilen kumaş yığınlarını inceliyor. "Bana sanki kumaşlar canlıymış ve hareket ediyormuş gibi geliyor. Afrika'ya özgü ama geleneksel tasarımlar olması gerekiyor."

Bir diğer kilit aşama ise saç. Proje geliştikçe, Muriu, Afrika güzelliğini keşfetme konusunda daha bilinçli hale gelmiş. Tarihi ve geleneksel saç modellerini araştırıyor. Ardından bir stilistin yardımıyla onlara modern bir dokunuş katıyor ama aslında atalarının kullandığı saç modellerinden esinlendiklerini ifade ediyor.

Muriu, meşrubat kutuları, plastik çay süzgeçleri, elbise mandalları, şişe fırçaları ve diğer nesnelere yapılan gözlüklerin, Kenya'daki pek çok günlük eşyanın başka kullanımlar için yeniden tasarlanmasının yenilikçi yolunu temsil ettiğini söylüyor. Bunlar aynı zamanda fotoğrafçının görsel olarak uyarıcı ve eğlenceli hale getirmek istediği görüntülerin mizahına katkıda bulunurken, aynı zamanda çok derin bazı konuları da ele alıyor. Camo serisi Temmuz ayı sonuna kadar Paris'teki 193 Gallery'de sergileniyor.

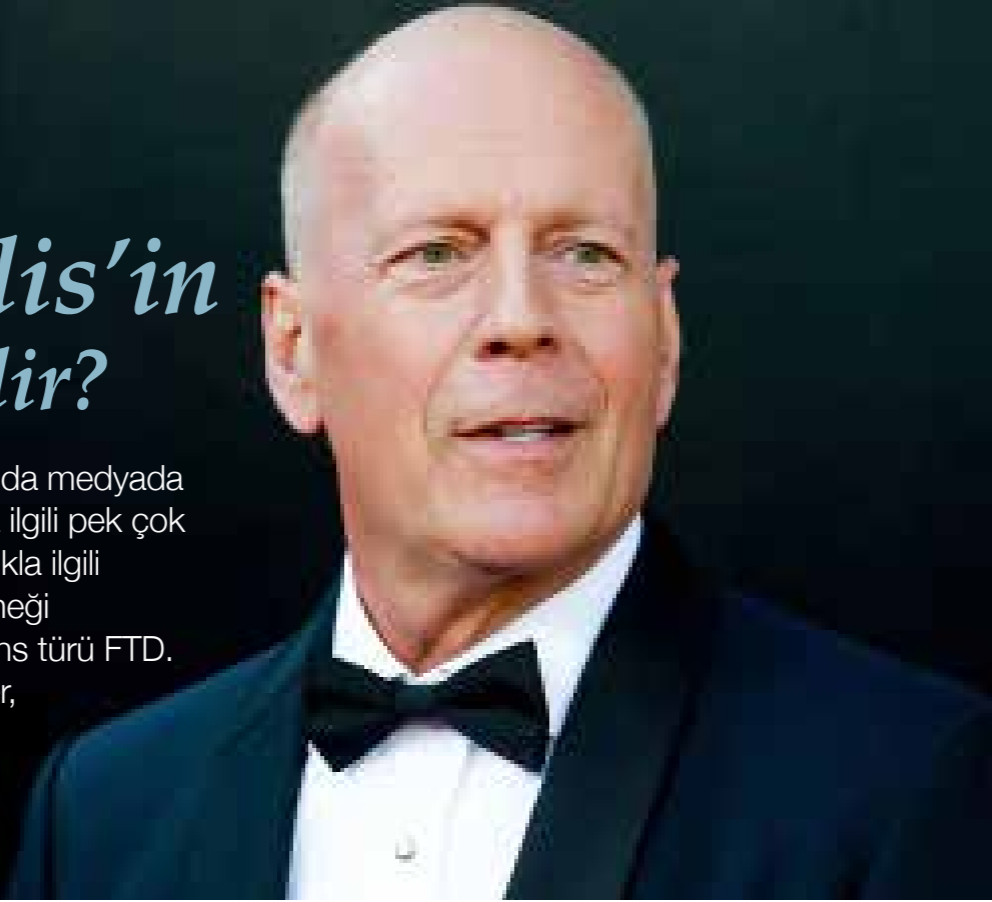


Kaynak: <https://www.bbc.com/>
Tüm resimler Thandiwe Muriu'ya aittir.



Bruce Willis'in hastalığı nedir?

Ünlüler bir hastalığa yakalandığında medyada gündem olduğu ve hastalıklarıyla ilgili pek çok haber yapıldığı için bizim de sağlıkla ilgili bilgilerimiz artıyor. Bunun son örneği Bruce Willis'in yakalandığı demans türü FTD. Peki FTD nedir, hayatı nasıl etkiler, tedavisi mümkün mü? Ayrıntılar bu yazıda...



Geçtiğimiz aylarda Bruce Willis'in ailesi, aktörün beyin frontal ve temporal loblarındaki sinir hücrelerinin sayıca azalmasıyla ortaya çıkan bir demans türü olan "frontotemporal demans" (FTD) hastası olduğunu açıklamıştı. 67 yaşındaki Willis'e daha önce afazi (beynin konuşma bölümünde oluşan hasar. Konuşma bozukluğu, algılamada ve sorulara verilen cevaplarda tutarsızlık ve iletişim problemleri gibi sorunlarla kendini gösteriyor.) teşhisi konmuş ve bu durum oyunculuktan emekli olmasına neden olmuştu.

FTD nedir?

FTD'nin iki ana çeşidi bulunuyor.

- Hastanın iletişim kurma becerisini engelleyen primer progresif afazi ile
- kişilik ve davranış değişiklikleri olarak ortaya çıkan davranışsal varyant frontotemporal demans.

California Üniversitesi'nde nöroloji profesörü olan Dr. Bruce Miller, "Bu hastalık beyin bizi en çok insan yapan kısımlarını vuruyor" diyor. Frontotemporal Dejenerasyon Derneği Başkanı Susan Dickinson ise FTD'nin 60 yaşın altındaki kişilerde demansın en yaygın nedeni olduğunu söylüyor.

Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri'nde FTD teşhisi konmuş yaklaşık 50.000 kişi olduğunu, ancak birçok uzmanın hastalığın teşhisi zor olduğu için bu sayının çok düşük olduğunu düşündüğünü de sözlerine ekliyor. Hastalığı teşhis etmek için herhangi bir kan testi ya da tek bir biyobelirteç bulunmuyor; doktorlar bunun yerine semptomlara ve nöro görüntülemeye dayanarak teşhis koyuyorlar. Hastalara doğru teşhis koymak ortalama olarak üç yıldan fazla sürüyor.

Frontotemporal demansın ilk belirtileri nelerdir?

Primer progresif afazisi olan kişiler tam cümlelerle konuşmakta zorlanabilir veya konuşmaları anlamakta güçlük çekebilir. Yazmakta veya okumakta zorlanabilirler.

Hastalığın davranışsal varyantına sahip olanlar ise karakterlerine zıt davranışlar gösterebiliyor. Hasta yakınları, kişinin "Otokontrolünü kaybetmiş gibi davrandığını" söylüyor. Örneğin, sessiz ve çekingen olan biri birden bire küfürler savurmaya başlayabiliyor veya bir yabancıyı görünüşü hakkında yüksek sesle yorum yapabiliyor.

Dr. Miller, kişinin etrafındakiler için empati eksikliği gösterebileceğini de söylüyor. FTD'li kişiler genellikle organizasyon becerileriyle mücadele ediyor, çoklu görev veya planlamada başarısız oluyorlar. Nöroloji uzmanları, frontotemporal demansın aşırı kumar oynama veya düşünmeden harcama yapma şeklinde de ortaya çıkabileceğini söylüyor. FTD'den kaynaklanan kişilik değişiklikleriyle gelebilecek zayıf muhakeme ve düzensiz davranışlar da görülebiliyor. Uzmanlar bazı durumlarda hastalara bu semptomlar nedeniyle bipolar bozukluk gibi psikiyatrik bir durumla ilgili yanlış tanı konulabileceğine de dikkat çekiyorlar. Yine de psikiyatrik bir durum ile FTD'yi ayırt etmenin birkaç yolu var:

* Frontotemporal demans tipik olarak 50'li ve 60'lı yaşlardaki insanları etkiler. İnsanların daha önce psikiyatrik rahatsızlık geçirmeden bu yaşlarda yeni bir psikiyatrik rahatsızlık geliştirmeleri imkansız olmasa da alışılmadık bir durumdur.

* Ayrıca, FTD'li bir kişide beyin taraması beynin ön kısmında atrofi veya küçülme gösterebilirken, psikiyatrik bir hastalığın

bu tür değişiklikleri gösterme olasılığı daha düşüktür.

Frontotemporal demansa ne sebep olur?

Genetik FTD için kritik bir risk faktörü olarak görülse de doktorların çoğu insanda hastalığa neyin neden olduğundan emin olmadıklarını söylüyor. Bununla birlikte, ailesinde hastalık öyküsü olan kişilerin bile bunama riskini azaltmak ya da hastalığın seyrini yavaşlatmak için yapabilecekleri şeyler var. Bunlar arasında egzersiz yapmak, başkalarıyla iletişim kurmak ve okuma, bulmaca çözmeye, yeni bir dil öğrenme ya da bir müzik aleti çalma gibi bilişsel aktivitelere devam etmek ilk sıralarda geliyor. Ancak herhangi bir aktivitenin FTD'yi önleyebileceğine dair kesin bir kanıt olmadığını da söylemek gerek.

FTD için tedavi seçenekleri nelerdir?

Uzmanlar, FTD'li hastaların ilk belirgin semptomları gösterdikten sonra yaklaşık beş ila yedi yıl yaşayacağını söylüyor. Tedavisi yoktur - "ancak bir hastalığın tedavisinin olmaması ile 'Yapabileceğimiz hiçbir şey yok' demek arasında fark vardır" diyorlar. Ergoterapi (iş ve uğraşı terapisi, kişilerin günlük yaşamlarında bağımsız olmalarını sağlamak) iletişim kurmakta güçlük çeken hastalara yardımcı olabilir. Dr. Salinas, konuşma terapisinin de bu hastalara yardımcı olmak için bir araç olabileceğini ifade ediyor.

Doktorlar genellikle FTD'li kişilerin aileleri veya sevdikleriyle birlikte çalışarak, kendilerine veya sevdiklerine zarar vermeyeceklerinden emin olmak için önlemler içeren bir bakım planı geliştiriyorlar. Bazı hastalara ruh hali veya davranışsal semptomlarla başa çıkmak için antidepresan reçete yazabiliyorlar. Hastalar genellikle sabit, öngörülebilir rutinlerden fayda görüyorlar. Hasta yakınlarının da bu süreci geçirebilmek için zaman zaman destek almaları gerektiği ifade ediliyor.

Kimde obezite geni var?

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre bugün 55 milyondan fazla insan demans hastası. Obezite ise dünya çapında tahmini 32 milyon kişiyi etkileyen bir demans türü olan Alzheimer hastalığı için bilinen ancak önlenemez bir risk faktörü.

Yapılan yeni bir çalışmada Teksas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi'nden araştırmacılar, Alzheimer hastalığı ile ilgili bilinen 74 genin 21'inin obezite ile de bağlantılı olduğunu buldular. Bilim insanları bu durumun, orta yaşlarda obezite yaşayan yetişkinlerin neden daha sık Alzheimer hastalığına yakalandığını açıklamaya yardımcı olabileceğini düşünüyor.

Obezite ve Alzheimer ilişkisi

Obezite tüm vücudu ve sağlığını etkileyen bir hastalık. Bir kişinin kilosu, vücut kitle indeksi (BMI - vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m²) hesaplanıyor) olarak da bilinen ve sağlıklı kabul edilen değerden yüksekse o kişi obez olarak kabul ediliyor. Tabii bunun da dereceleri var.

Önceki araştırmalar, uygun bir vücut kitle indeksi değerinin korunmasının Alzheimer hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini gösteriyordu. Buna ek olarak, yakın zamanda yapılan bir çalışma obezitenin neden olduğu nörodejenerasyon türünün Alzheimer hastalığına neden olan türle benzer olduğunu ortaya çıkardı. Bu da kilo kontrolünün bilişsel gerilemeyi yavaşlatmaya ve kişinin Alzheimer riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini düşündürüyor.

Genetik bir bağlantı var mı?

Geçmişte yapılan araştırmalar obezitenin vücutta iltihaplanmaya neden olduğunu ve bunun da

yalnızca Alzheimer riskinin artmasına değil, aynı zamanda kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve felç gibi diğer hastalıklara da yol açabileceğini gösteriyordu. Teksas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi'ndeki araştırma ekibi, obezite ve Alzheimer hastalığı arasında genetik bir bağlantı aramak için yola çıktı. Çünkü önceki çalışmalardan obezitenin - özellikle orta yaşta - Alzheimer hastalığı için bir risk faktörü olduğunu biliyor, ancak nedeni tam olarak anlayamıyordu.

Bu çalışma kapsamında 5.600'den fazla katılımcının Alzheimer ile ilgili 74 geni analiz edildi. Analiz sonucunda, araştırmacılar bu 74 genden 21'inin obezite hastalığında da karşılımları çıktığını keşfetti. Ayrıca, bilim insanları Alzheimer ile ilgili 13 genin BMI ile ilişkili olduğunu ve sekizinin bel-kalça oranıyla bağlantılı olduğunu buldu. Alzheimer hastalığı genlerinin neredeyse %30'unun obezite ile bağlantı gösterdiğini gömerin kendilerini de şaşırttığını ifade eden araştırmacılar; "Alzheimer için genetik riske sahipseniz, 40'lı veya 30'lu yaşlarınızda, onlarca yıl sonra ortaya çıkacak sorunları önlemek için yaşam tarzınızı ve beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlamanız gerekli" diyor.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek şüphesiz her yaşta önemli. Genetik bir öykünüz varsa çok daha dikkat etmeniz gerektiği ise artık kaçınılmaz bir gerçek.

Göz çevresindeki cilt kuruluğunun sebebi

Siz de zaman zaman göz çevrenizdeki cildin kurumasından şikayetçi misiniz? Bu kuruluğun farklı nedenleri olabilir. Yaşlanma veya hava koşulları bu nedenlerden ilk akla gelenler. Ayrıca egzama veya konjonktivit gibi çeşitli cilt rahatsızlıkları nedeniyle de bu kuruluk oluşabilir.

Kuru cilt

Cildin yumuşak ve esnek kalması için suya ve doğal olarak ürettiği yağlara ihtiyacı vardır. Vücut ihtiyaç duyduğu yağları veya suyu alamazsa da cilt kuruyabilir. Amerikan Dermatoloji Akademisi'ne (AAD) göre, bazı kişilerin kuru cilt geliştirme şansı diğerlerine göre daha yüksek:

- 40 yaş üstü kişiler
- soğuk ülkelerde veya iklimlerde yaşayanlar
- sigara içenler
- D vitamini, A vitamini, demir veya çinko gibi vitamin veya mineral eksikliği olanlar
- Daha koyu tenli veya açık tenli olanlar
- Ayrıca, bazı ilaç kullanımlarının yan etkileri

Tedavi

- Kuru cildi tedavi etmek için:
- bol su içtiğinizden emin olun
- düzenli olarak kuruyan bölgeyi

nemlendirin

- sert cilt bakım ürünleri kullanmaktan kaçının
- uzun ve sıcak banyolardan kaçının
- havayı kurutan yapay ısı kaynaklarından kaçının

Egzama

Egzama bir grup cilt rahatsızlığına verilen isim. Bazı kişilerde göz çevresinde de egzama görülebilir. Ulusal Egzama Derneği'ne göre, göz kapağı egzaması, yüzlerinin başka yerlerinde de egzama olan kişilerde daha yaygın olarak görülüyor.



Atopik dermatit, en yaygın egzama türü olarak belirtiliyor. Göz kapaklarında ve göz çevresinde gelişerek cildin kaşınmasına ve şişmesine neden olabiliyor. Göz çevresindeki deri de kalınlaşarak koyulaşabiliyor.

Diğer taraftan göz çevresindeki atopik dermatit, konjonktivit ve kornea iltihabı olan keratit gibi göz rahatsızlıklarına yol açabiliyor.

Kontakt dermatit

Tahriş edici maddeler ve alerjenler kontakt dermatite neden olabiliyor. Bu durum cilt bakım ürünleri, makyaj malzemeleri ve saç boyasından da kaynaklanabiliyor. Tahriş eden veya alerji yapan şeye dokunup elinizle gözlerinizi ovuşturduğunuzda bunu göz kapağına taşımış oluyorsunuz. Çoğu durumda, kişi reaksiyona neden olan ürünü kullanmayı bıraktığında sorun çözülüyor.

Blefarit

Blefarit, göz kapağındaki derinin iltihaplanması. Genellikle cildimiz, cilt üzerinde yaşayan bakterilere tepki verdiğinde meydana geliyor.

Belirtileri:

- göz kapaklarının etrafında küçük, sarı pullar
- kaşıntılı gözler
- gözde "pütürlü" bir his

Bu durumu tedavi etmek için:

- gözün üzerine sıcak kompres uygulanabilir
- göz kapağına nazikçe masaj yapılabilir
- reçetesiz göz damlaları kullanılabilir
- sorun düzelene kadar kontakt lens kullanmaktan kaçınmak gerekir.

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

Kelliğe çözüm olabilir mi?

Araştırmacılar, ben kıllarında bulunan moleküllerin, kellik için Botoks benzeri yeni bir tedavi geliştirmenin anahtarı olabileceğini söylüyor.



Bir grup araştırmacı, derideki benlerin aşırı kıl üretmesine neden olan bir tür molekül olduğunu ve bunun, yaşa bağlı saç dökülmesi için olası bir tedavi imkanı sunduğunu ifade ediyorlar.

Vücudunuzda rastgele bir benin üzerinde çılgınca uzayan, o tek kılı hatırlıyor musunuz? İşte o kıl belki de gelecekte kelliğe çözüm olabilir. Gerekli olan tek şey molekülleri biraz değiştirmek.

Kellik çalışmasından ayrıntılar

California Irvine Üniversitesi'nde hücre biyolojisi profesörü olan Maksim Plikus ve ekibi, daha önce saç büyümesiyle bağlantılı olmayan bir molekül olan osteopontinin, fare deneylerinde kıllı ben derisinde alışılmadık şekilde aktif olduğunu tespit etti. Ekip ayrıca, insandan alınan üzeri kıllı ben örneklerinin, vücudun farklı bir yerindeki deri ile karşılaştırıldığında osteopontin seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etti.

Araştırmacıların teorisine göre osteopontin, saçsız bir kişinin kafa derisine enjekte edilerek Botoks benzeri bir prosedürle uykuda olan saç foliküllerini yeniden harekete geçirebilir. Plikus, "Araştırmacılar doğa ananın kendi deneyinden ilham aldılar - milyonlarca insanın uzun kıllar çıkaran küçük ve büyük benleri var. Bu tür

deri benlerinde artan moleküller, saç kök hücre uyarımı için bir cevap olabilir." diyor. "Osteopontin özellikle kıllı deri benlerinde zenginleşir ve daha sonra deriye mikro enjeksiyon yöntemiyle verildiğinde saç kök hücrelerini güçlü bir şekilde tetikler ve yeni saç büyümesini aktive eder. Böylece, saç büyümesini tetikleyen yeni bir protein tanımlamış olduk" diye ekliyor.

Bazı potansiyel sınırlamalar

Plikus, yeni saçın ben üzerindeki kıl kadar çılgınca uzamayacağını çünkü uyarılan orijinal saç foliküllerinin özelliklerinin bozulmadan kaldığını belirtiyor. "Saç dökülmesi, normalde saç kök hücrelerini uyararak saç foliküllerinin içindeki temel sinyal proteinlerinde bir azalma ile vurgulanır. Sonuç olarak, saç dökülmesinin yaygın biçimlerinde, saç kök hücreleri sağlam olmalarına rağmen çok uzun süreler boyunca uykuda kalır. Tüm bunlar sorunun çözülmesini zorlaştırıyor" diyor. Bugüne kadar, farklı saç çıkarma ürün ya da formülleri denemiş olabilirsiniz. İstedığınız sonucu henüz alamadıysanız, gelişmeleri takip etmek isteyebilirsiniz.

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

Sağ tarafına yatmanın faydası

Başımız ağrıdığına, gribal bir enfeksiyon durumunda ya da farklı bir ihtiyaçla içtiğimiz ilaçların vücudumuz tarafından daha kolay emilimi için ne yapmak gerek hiç düşündünüz mü? Yeni bir araştırma, bir kişinin ilaç aldıktan sonraki durumunun, midesinin ilaçları nasıl emdiğini etkileyebileceğini ortaya koyuyor.

Bizim için oldukça kolay gibi görünse de bilim insanları oral yolla alınan hapların aslında vücudun ilacın içeriğindeki bileşenleri emmesi için en karmaşık yol olduğunu söylüyor. Nedeni olarak da ilaç içeriği kadar sindirim sistemine ulaştığında midenin dinamik ortamı işaret ediyor. Hap mideye ulaştığında, mide duvarlarının hareketi ve içindeki sıvı akışı çözünme hızını belirliyor.

Yapılan yeni bir çalışmada Johns Hopkins Üniversitesi araştırmacıları, ilaçların nasıl çözüldüğünü analiz etmek için mide anatomisine uygun son teknoloji ürünü bir "StomachSim" kullandılar. Alınan ilaçların ne kadarının pilordan (mide çıkışında yer alan ve besinlerin oniki parmak bağırsağına geçişini kontrol eden kanal) geçip bağırsağa ulaştığını belirlemek için mide biyomekaniğini, hap hareketi ve ilaç çözünmesi ile birleştirmek amaçlı geliştirilen "StomachSim" den alınan sonuçlar ilginç. Araştırmaya katılan uzmanlar da kişinin durumunun bir hapın çözünme hızını etkileyip etkilemediğini hiç düşünmediklerini ve ulaştıkları sonuçlara şaşırıldıklarını ifade ediyorlar.

Sağ tarafa yatmak hap etkisini hızlandırmak için en iyi yol

Araştırma sırasında ekip, hap alırken dört farklı duruşu test etti. Sağ tarafa yatmanın sindirim için açık ara en iyisi olduğunu keşfettiler. Bu şekilde

haplar midenin en derin kısmına gönderiliyor, çözünme oturmaktan veya dik durmaktan 2,3 kat daha hızlı gerçekleşiyor.

İlginç bir şekilde, sol tarafa yatmanın en kötü sonucu verdiği de görüldü. Bir hapın sağ tarafta çözünmesi 10 dakika sürüyorsa, aynı hapın dik bir duruşta çözünmesi 23 dakika, sol tarafa yatıldığında çözünmesi ise 100 dakikadan fazla sürdü.

Akıllı haplar gelir mi?

Araştırma ekibi, mide içeriğinin ve mide sıvısı dinamiklerinin bir ilacın biyo yararlarına katkıda bulunan faktörler arasında olduğunu ekliyor. Dahası, mide kasılmaları basınca neden olabiliyor ve vücutta karmaşık hap hareketleri oluşturabiliyor.

Tüm bu faktörler hapın çözünme hızının değişmesine ve hapın on iki parmak bağırsağına eşit olmayan bir şekilde boşalmasına neden oluyor. Araştırmacılar, bu sorunların ağızdan alınan ilaçların, özellikle de gecikmeli reaksiyon gösteren hapların tasarımında çeşitli zorluklar yarattığını söylüyor. Kim bilir belki de yakın gelecekte geliştirilen akıllı haplar sayesinde tüm bu sorulara çok daha kolay cevap bulunabilir...

Araştırma bulguları, Physics of Fluids dergisinde yayımlandı.



Kaynak: <https://studyfinds.org/category/health/>

Ayak döküntüsü

Ayaklarınızda kızarıklık, kaşınma ya da pul pul dökülme gibi şikayetleriniz varsa atlet ayağı veya kontakt dermatit gibi ayak döküntülerinden birine yakalanmış olabilirsiniz. Bu içeriğimizde ayak döküntülerinin birkaç yaygın nedenini, semptomları ve tedavi seçeneklerini bulabilirsiniz.

Atlet ayağı

Yaygın olarak atlet ayağı (sporcu ayağı) olarak bilinen tinea pedis, ayaklarda gelişen oldukça bulaşıcı bir mantar enfeksiyonudur. Atlet ayağına Trichophyton adı verilen bir mantar neden olur. Bu mantar, duş zeminleri ve ayakkabı içleri gibi sıcak ve nemli ortamlarda gelişir. Nemli ve ıslak zeminlerinde yalın ayak dolaşmakla bulaşır. Atlet ayağı genellikle ayak parmakları arasında kaşıntı ve yanan bir cilde neden olur. Bu durumun diğer belirtileri şunlardır:

- kuru, pullu veya çatlak cilt
- zayıf, renksiz ayak tırnakları
- ayaklarda çatlak veya sızıntı yapan kabarcıklar

Tedavi

Çoğu insan ayak mantarı enfeksiyonunu, genellikle ağızdan alınan bir tablet veya sıvı ya da krem şeklindeki antifungal (mantar enfeksiyonlarında kullanılan ilaçlar) ile tedavi edebilir. Daha şiddetli enfeksiyonlar reçeteli ilaç tedavisi gerektirebilir.

Kontakt dermatit

Kontakt dermatit, bir madde cildi tahriş



ettiğinde veya alerjik bir reaksiyon oluşturduğunda ortaya çıkan kaşıntılı cilt döküntüsüdür. Kontakt dermatite neden olabilecek maddeler şunları içerebilir:

- nikel gibi metaller
- makyaj
- lateks kullanımı
- su ile sık temas
- çamaşır suyu
- saç boyası

Tedavi

Deri üzerindeki döküntülerin 1-3 hafta içinde geçip geçmediğini görmek için kontakt dermatite neden olduğu düşünülen maddeden kaçınılabilir. Antihistaminikler ve topikal kortikosteroidler semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.

Dishidrotik egzama

Dishidrotik egzama veya dishidro, avuç içlerinde ve ayak tabanlarında kaşıntılı kabarcıklara neden olan yaygın bir egzama şeklidir. Ulusal Egzama Derneği'ne göre, dishidrotik egzama kadınlarda erkeklerden iki kat daha yaygındır.

Belirtiler şunları içerebilir:

- ayak parmaklarında, avuç içlerinde, parmak kenarlarında ve ayak tabanlarında derin kabarcıklar
- kızarmış, kaşıntılı cilt
- pullu, çatlak veya pul pul dökülen cilt
- şişmiş, hassas cilt

Tedavi

Şu anda dishidrotik egzama için bir tedavi bulunmuyor. Bu cilt rahatsızlığının tedavisi semptomları azaltmayı, ikincil enfeksiyonları ve diğer komplikasyonları önlemeyi içeriyor. Doktorlar şişliği ve kaşıntıyı azaltmak için topikal bir steroid reçete edebilir. Botoks enjeksiyonları el ve ayaklardaki terlemeyi ve aşırı nemi azaltarak enfeksiyonları önleyebilir.

Yazının devamı için qr code'u okutmanız yeterli.



Erkek ve kadın beyni arasında ne fark var?

Beyin, kafatasımızın içinde bulunan ve vücudumuzun geri kalanını bir tür bilgisayar gibi çalıştıran yaklaşık 1300-1500 gram ağırlığında bir organ. Bu bilgileri daha okul yıllarında öğreniyoruz. Peki biri biyolojik olarak bir erkeğe, diğeri biyolojik olarak bir kadına ait iki beyne bakarsak, hangisinin kime ait olduğunu söyleyebilir miyiz?

“Erkeklerin ve kadınların kafaları farklı çalışır”, sözünü de hatırlayarak bulgulara gelin birlikte bakalım. Bilimsel araştırmalar kadın ve erkek beyninin benzerlikleri kadar birbirinden farklı yönleri olduğunu da ortaya koyuyor. Ama bu farklılık birinin diğeri üstünlüğü şeklinde değil ki; tarihte bu

Farklılıklar...

- Genel olarak, erkeklerin beyinleri kadınlarınkinden yaklaşık %10 daha büyük.

- Kadınlarda hafızayla ilgili bölge yani hipokampus erkeklere göre daha büyükken erkekler de ise amigdala daha büyük.

- Beynin bir başka ölçüsü de kortikal kalınlık. Tüm o kırışık dış yüzeyi kaplayan nöron tabakası kadınlarda daha kalın olma eğiliminde.

- Pennsylvania Üniversitesi Psikoloji Profesörü Ragini Verma yaptığı araştırma sonuçlarına göre kadınların beyindeki sinir bağlantılarının sağ ve sol loblar arasında, erkeklerde ise bu bağlantıların ön ve arka loblar arasından olduğunu ifade ediyor. Beyindeki farklı bağlantıları kullanmalarının erkeklerin örneğin yön bulmak; kadınların hafıza, empati ve önsezi gibi alanlarda erkeklerden daha iyi olduğunu anlaşılabilmesinde önemli rol oynayacağını söylüyor.

yönde görüş bildirenler de mevcuttu, beynin içindeki o muhteşem sistemin farklı işleyişiyle anlamlandırılıyor.

Beyne genel bir bakış

- **Ön beyin:** Duyusal işleme ve düşünme süreçlerini yönetir. “Bilinçli” düşünce ön beyinden gelir ve vücudumuzun geri kalanından gelen çoğu hissi burada anlamlandırırız.
- **Orta beyin:** Çok sayıda görsel ve işitsel sinyali işler ve göz hareketlerini yönetir. Göz ve kulak sinyalleri ön beyinde çözülmeden önce ilk olarak orta beyinden geçer.
- **Arka beyin:** Hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz “otomatik” şeylerin çoğunu idare eder. Kalbimizin atmasını, ciğerlerimizin şişmesini sağlamak, yutkunmayı ve sindirimi yönetmek vb bunların hepsi arka beyinin görevidir. Aynı zamanda denge ve motor hareketlerini kontrol etmeye de yardımcı olur; örneğin yürürken bir engel ile karşılaştığınızda düşünmeden hareket eder ve reflekslerinizle takılıp düşmekten kurtulursunuz, bu gibi durumlarda arka beyin devrede demektir.

Beynin merkeze doğru, ön beyinle orta beyinle buluştuğu başka önemli bölgeleri de var. Bunlar arasında hipotalamus, amigdala ve hipokampus yer alıyor.

- Hipotalamus, hipofiz bezine yakındır; zevk, seks ve vücut ısısı ile ilgilenir. Hipofizi kontrol eder, o da diğer bezleri kontrol ederek hipotalamusu hormon sistemimizin “ana bezi” haline getirir.
- Amigdala, korkuyu nasıl kaydettiğimizi ve ele aldığımızla bilinen küçük bir nöron kümesidir.
- Hipokampus uzun süreli hafıza oluşumunu yönetir, anıları depolanmak üzere gönderir ve geri getirilmelerine yardımcı olur.

Beynin daha birçok özelleşmiş bölgesi var ve bunların hepsi cinsiyetler arasında nasıl farklılık gösterdiklerini görmek için farklı incelemelere konu olmuş. Araştırmalar devam ediyor, kesin bir genellemeye gitmek çok zor. Kadın ve erkekteki beyin bölgeleri arasında farklı bağlantılar olmasının davranışları doğrudan etkilediğini söyleyebilmek için daha kesin kanıtlara ihtiyaç var.



Kaynak: Sam Westreich – www.medium.com
Prof. Dr. Tayfun Uzbay - https://www.independent.co.uk/

Stresi azaltmak için 3 nefes egzersizi

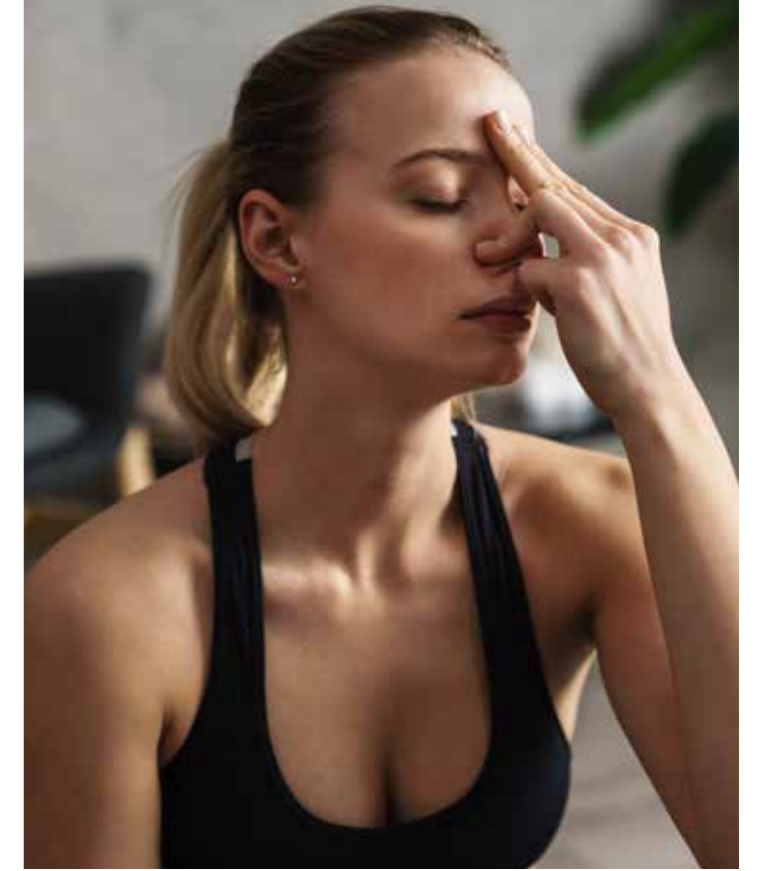
Günde yaklaşık 25.000 kez nefes alıp veriyoruz. Ancak göğüs hastalıkları uzmanları ve psikiyatristler de dahil olmak üzere uzmanlara göre çoğumuz bunu yanlış yapıyoruz; çok hızlı ve çok sık nefes alıyoruz.

Son yıllarda yapılan araştırmalar dünyanın dört bir yanındaki eski kültürlerin uzun zamandır inandıklarını doğrulamaya başladı: Nefes çalışması, yani basit egzersizlerle nefesinizi düzeltme ve kontrol etme uygulaması, sağlığınıza ve refahınıza iyileştirebilir.

Nefesinizi Test Edin

Dinlenme halindeyken nefes alışverişiniz yavaş ve sabit olmalı, dakikada 12 ila 20 nefes arası ideal. Bunu bilinçli olarak daha da yavaşlatmak -dinlenme sırasında dakikada beş ila yedi nefes- kan basıncını düşürmeye, kalp atış hızını düzenlemeye ve ruh halini yükseltmeye yardımcı olabilir. Araştırmacılar ayrıca yavaş nefes almanın kronik ağrı, stres ve depresyonu azaltabileceğini, zindelik ve enerji seviyelerini yükseltebileceğini ifade ediyorlar. Geçtiğimiz Nisan ayında yayınlanan bir çalışmada, nefes çalışmalarının Covid-19 hastalarının sağlıklı solunum hızlarına dönmelerine yardımcı olduğunu ortaya koydu. Stanford Üniversitesi'nde nörobiyoloji araştırmacısı olan ve nefes çalışmalarının ruh halini iyileştirmek için nasıl kullanılabileceğine dair bir çalışmanın ortak yazarı olan Dr. Melis Yılmaz Balban, hasta, stresli veya endişeli olduklarında birçok insanın göğsün üst kısmından hızla nefes almaya başladığını ve bunun da sempatik sinir sistemini harekete geçirdiğini söyledi. Bu şekilde nefes almak kalp atış hızınızı yükseltiyor, sindirimi bastırıyor ve beynin gerçek ya da hayali tehlikeleri algılama eğilimini artırıyor.

Birçok insan, tehdit veya stres kaynağı ortadan kalktıktan sonra bile nefes alıp vermeyi yavaşlatmakta zorlanır ve uzun vadede sağlıksız nefes alma alışkanlıkları geliştirebilir. İnsanların nefes alışverişlerini iyileştirmelerine yardımcı olan ve “Breathe In, Breathe Out” kitabının yazarı olan Stuart Sandeman, nefes, nabız ve kan basıncı yüksek kaldığında, “o stresli gün stresli bir haftaya, stresli bir aya dönüşür” diyor. Sandeman, nefesle ilgili son araştırmaların “yogilerin ve



meditasyon yapanların binlerce yıldır bahsettiklerini” desteklediğini söylüyor. “Eski kültürler nefes almanın faydalarını iyi biliyorlardı” diye ekliyor ve Batı tıbbının bunu yeni yeni yakalamaya başladığını belirtiyor.

Geçtiğimiz yıl kasım ayında yayınlanan bir çalışmada da sadece doğal nefes alma şekline odaklanmanın bile, diğer farkındalık uygulamalarıyla eşleştirildiğinde, anksiyete bozukluklarını tedavi etmek için ilaçlar kadar etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştı.

Peki, nasıl başlayacaksınız? Göğüs hastalıkları uzmanları, uyku doktorları ve araştırmacıların önerdiği üç basit nefes egzersizi.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



Çölyak dışı glüten hassasiyeti

GLUTEN



FREE

Çölyak hastalığına ilişkin farkındalık her geçen gün artıyor. Peki bu farkındalık ne kadar bilinçli? Çölyak hastalığı olmamasına rağmen glutensiz diyet uygulayanların sayısı hiç de az değil.

Çölyak dışı gluten hassasiyeti ve diyetle alınan glutenden ne zaman kaçınılması gerektiğine dair bilinmeyenler bilinenlerden daha fazla. Columbia Üniversitesi Çölyak Hastalığı Merkezi'nde katıldığı bir toplantıda Gastroenterolog Benjamin Lebwohl'ün aktardıkları bu konuda merak ettiklerinize yanıt verebilir.

- Gluten buğday, çavdar ve arpanın protein bileşenidir.
- En yaygın gluten kaynakları ekmek ve makarna gibi buğday bazlı ürünlerdir.
- Buğday alerjisi, gluten hassasiyeti ile aynı şey değildir.
- Glütene immünolojik olarak yanıt veren çölyak hastalığı olan kişiler,

buğday nişastası da dahil olmak üzere buğdayın diğer bileşenlerini tolere etmekte sorun yaşamazlar.

- Çölyak hastalığı ve gluten duyarlılığı, genellikle gluten tüketiminden sonraki 24 saat içinde hazımsızlık, bağırsak şişkinliği ve düzensiz bağırsak alışkanlıkları gibi benzer semptomlar gösterebilir.

Glüten hassasiyetim olduğunu düşünüyorsam ne yapmalıyım?

Sizi daha rahat hissettiriyorsa glutensiz bir diyet uygulamak cazip gelebilir, ancak çölyak hastalığı ve belirtilerinizin diğer potansiyel nedenleri için test yaptırmak önemlidir.

Glütteni azaltmanın veya glutenden kaçınmanın kendilerini daha iyi hissettirdiğini fark eden kişiler genellikle "Glütensiz besleneceksem neden çölyak hastalığı için test yaptırırım ki?" diye sorarlar ki, bu yanlış bir düşüncedir.

Çölyak hastalığı nedir?

Çölyak hastalığı, gluten tarafından tetiklenen otoimmün bir durumdur. Tetiklendiğinde, bağışıklık sistemi bağırsaklara saldırır; tek tedavi glutenin beslenme düzeninden tamamen çıkarılmasıdır.

Bu önemlidir, çünkü çölyak hastalığınız varsa doktorlar sizi kemik erimesi de dahil olmak üzere çölyak hastalığının neden olduğu komplikasyonlar açısından izlemeye başlarlar.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



<https://www.marthastewart.com/6386214/aluminum-foil-cooking>

Prediyabet (Gizli Şeker)

yavaşlatılabilir mi?

Erken zaman kısıtlamalı beslenme, bir kişinin yemek saatlerini günün ilk 6 ila 8 saatle sınırlaması anlamına geliyor.



Araştırmacılar bu beslenme şeklinin kan şekeri seviyelerindeki dalgalanmaları dengelemeye yardımcı olabileceğini ve prediyabet (gizli şeker) gelişme riskini azaltabileceğini söylüyorlar. Zaman kısıtlamalı erken beslenmenin etkili olmasının bir nedeninin, insanların yemek yemeyi bitirdikten sonra günün geri kalanında fiziksel olarak aktif olmalarına izin vermesi olduğu da belirtiliyor.

Henüz hakemli bir dergide yayınlanmamış olan bulgularında araştırmacılar, bu tür aralıklı orucun kan şekeri seviyelerinin normal seviyelerin üzerinde olduğu süreyi de azaltabileceğini ifade ediyorlar. Araştırmanın yazarlarından endokrinoloji uzmanı olan Dr. Joanne Bruno açıklamasında, bu diyet stratejisinin sadece bir hafta uygulanmasının kan şekeri seviyelerindeki dalgalanmaları ve kan şekerinin normal seviyelerin üzerine çıkma süresini azalttığını gösterdiğini ifade etti.

Prediyabet için yemek yeme zamanları nasıl incelendi?

Erken zaman kısıtlamalı beslenme, yemek yemeyi günün sadece ilk 6 ila 8 saatle sınırlayan bir

beslenme şekli. Araştırmacılar, bu diyet yönteminin kan şekeri seviyeleri üzerindeki etkisini incelemek için, erken zamanda kısıtlı beslenmeyi normal bir diyet modeliyle karşılaştırdıkları bir çalışma geliştirdiler. Prediyabet ya da obezite hastası olan 10 katılımcı, kalorilerinin %80'ini saat 13.00'den önce ve kalorilerinin %50'sini saat 16.00'dan sonra alan iki beslenme grubuna ayrıldı. 7 gün sonunda gruplar yer değiştirip diğer saat aralığına geçtiler. Çalışma katılımcıları çalışma süresince sürekli bir glikoz monitörü taktılar. Ayrıca, çalışma başlamadan önce ve ayrıca 7. ve 14. günlerde glikoz toleransları test edildi.

Araştırmacılar, katılımcıların kilosunun çalışmanın iki haftası boyunca sabit kaldığını tespit etti. Erken saatlerde kısıtlı beslenme şeklinin, normal beslenme düzenine kıyasla kan şekeri aralığının üzerinde geçirilen sürenin azalmasını sağladığı görüldü. Elbette zaman kısıtlamalı erken beslenmenin kan şekeri seviyelerini iyileştirmek için etkili bir müdahale stratejisi olarak kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç var. Zaman kısıtlı beslenmenin faydaları ABD'de aile ve obezite hekimliği yapan

farklı bir uzman Dr. Pouya Shafipour da çalışmanın bulgularının şaşırtıcı olmadığını ve hastalarına yönelik kendi tavsiyelerini desteklediğini ifade etti. "2015'ten beri zaman kısıtlı yemek yemeyi öneriyorum. Bunu kendim de uygulamaya başladım. Araştırmalar, uzun süreli açlık ve kısıtlı yeme süresinin insülin duyarlılığına ve kan şekeri seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olduğunu gösteriyor. Yani vücudu gece geç saatlerde girdiğimiz ketozis seviyesine sokuyor ya da bu seviyeyi uzatıyor. Böylece ketozis bir anlamda kan şekeri kontrolünü daha dengeli hale getiriyor ve kan şekerindeki iniş çıkışları, iniş çıkışları önüyor." diyor.

Uzmanlar, kalorilerin çoğunu günün erken saatlerinde yemenin olası bir faydasının, yemekten sonra aktif olma fırsatına sahip olduğunu söylüyor. Akşam saatlerinde yenen ağır yemekler günün en büyük öğünü oluyor ve sonrasında hareketsiz kalıyoruz, televizyonun ya da bilgisayarın karşısına oturuyor, sonra da uyuyoruz ve yaklaşık sekiz saat boyunca hareket etmiyoruz. Bu nedenle zaman kısıtlamalı beslenmenin kardiyo-metabolik sağlık için faydalı olabileceği, ancak bunun bir doktorun yönlendirmesi altında yapılması gerektiğini görüşü yaygın.

Kolajen Tüketmek Gerek



Kırmızı ya da beyaz et yerken kemik ya da deri gibi farklı bölgelerini ayırıyor ya da onlar olmadan satın almayı tercih ediyor olabilirsiniz. Peki tüketmediğiniz bu kısımların sizi glisinden ya da daha tanıdık bir ifadeyle kolajenden mahrum bıraktığını biliyor musunuz?

Glisin (Yapısal olarak proteinlerde bulunan 20 aminoasit arasında en basit olanı), "gerekli" kategorisine giren bir amino asit türü. Glisinin önemli olmasının en büyük nedeni kolajen sentezi için gerekli olması. Aslında glisin, kolajendeki amino asitlerin %30'unu temsil ediyor. Hiç de azımsanmayacak bir oran değil mi?

Kolajen tendonlarımıza, kıkırdığımızı ve cildimize yapı kazandıran bir protein; son dönemde özellikle yaşlanmanın cilt üzerindeki etkilerini önlemek için tavsiye edilen en popüler takviyelerden biri.

Glisin hakkında...

Glisin bir amino asit; bu da proteinde bulunduğu anlamına geliyor. Bununla birlikte, tüm protein kaynakları eşit değil. En iyi glisin kaynaklarından bazılarının hayvanın sert kısımlarındaki proteinden geldiği ifade ediliyor. Bunlara deri, tendon, kıkırdak ve sert kaslı etler örnek olarak verilebilir.

Aslında gıdalardaki kolajen, daha küçük kolajen peptitlerine (jelatin olarak da adlandırılır) ayrılmaya başladığı noktaya kadar pişirilmedikçe çok sindirilebilir değil. Örneğin, sığır eti genellikle çok sert ve çiğnenmesi zor bir et türü. Ancak uzun süre ve yavaş yavaş pişirildiğinde, kolajen parçalanıyor ve jelatin olarak et suyuna giriyor... bu da yemeği çok lezzetli ve besleyici hale getiriyor!

Kemik suyu bir başka iyi glisin kaynağı ve hayvan kemiklerini değerlendirmenin harika bir yolu. Balık da bir başka mükemmel glisin kaynağı; özellikle de fileto yerine bütün balık (kafa dahil) pişirildiğinde. Avcı-toplayıcı ilk insanları ve yemek alışkanlıklarını

düşününce beslenmelerinde ne kadar çok glisin tükettiklerini söylemek mümkün. Bugünün modern diyetlerinde ise kemiksiz derisiz hindi ya da tavuk göğsü, antrikot biftek tercihleri çok daha fazla. Elbette bu etler de lezzetli, besin değerleri açısından zengin olsa da glisin açısından diğerleriyle arasında fark olduğunu söylemek gerek.

Glisin ve jelatin takviyesinin faydaları nelerdir?

Takviye glisin ve jelatin, doku onarımı ve cilt sağlığı için yararlı olabilecek kolajen üretimini artırmada etkilidir. Araştırmalar, jelatin ve C vitamini takviyesi alanlarda kolajen sentezinin arttığını gösteriyor. Bu nedenle glisin ve kolajeni birlikte tüketmenin etkili olacağı öneriliyor. Ağır atletizm yapan sporcular genellikle kas proteini sentezine odaklanırlar. Ancak bu kası desteklemek için güçlü bağ dokusuna sahip olmak da aynı derecede önemlidir; o nedenle glisin takviyesi önerilir.

Glisin takviyesi ayrıca karbonhidrat alımına yanıt olarak kan şekeri düşürmeye de yardımcı oluyor. Glisinin bunu, insüline karşıt olarak işlev gören glukagon salgısını artırarak yaptığı düşünülüyor. Bu nedenle, karbonhidratlarla birlikte glisin tüketmenin kan şekeri tepkisini yönetmeye yardımcı olabileceği belirtiliyor.

Evde Restoran Kalitesinde Biftek Pişirmenin Sırrı

Ters mühürleme nasıl yapılır?

Bir parça eti kızarttığınızda, kahverengi bir kabuk oluşana kadar çok sıcak bir tavada kısa bir süre pişirirsiniz. Ardından etin kalınlığına bağlı olarak fırına alıp pişirme işlemi burada tamamlarsınız.

Ters mühürleme (reverse sear) yöntemi ise eti kızartmanın farklı bir yöntemi. Profesyonel mutfaklarda yeni bir teknik olmamakla birlikte son zamanlarda amatör aşçıların da tercih ettiği bir yöntem haline geldi.

Ters Mühürleme Yöntemi Nedir?

Ters mühürleme yöntemi, dışı kahverengi bir kabukla kaplı içi yumuşacık pişmiş bir et elde etmek için alışılmış işlemi tersten başlayarak yapmayı içeriyor. Bu da etin pişirilmesine fırında başlanıp ocakta bitirilmesi anlamına geliyor.

Bifteği Ters Çevirerek Pişirmenin Faydaları

Geleneksel pişirme yönteminde biftek dıştan içe doğru pişer, bu da merkezin bazı kısımlarının fazla pişmesine neden olur. Bifteği tamamen kuru ısı ile çevrelendiği fırında pişirmeye başladığınızda, daha nazik ve eşit bir şekilde pişecektir. Et daha sulu olacak ve kenarlarında aşırı pişmiş, gri bir halka olmayacaktır.

Et kızartırken yapılan en yaygın iki hata, soğuk bir ürünle işe başlamak ve eti kurulamamaktır. Ters mühürleme yöntemi bu iki adımı da bizim için halleder.

Biftek Nasıl Ters Pişirilir?

Tersten mühürlemeyi denemek mi istiyorsunuz? İşte izleyeceğimiz adımlar:
Eti baharatlayın ve fırında nispeten düşük bir sıcaklıkta (100 -120 derece) pişirerek başlayın. Eti ızgara teli üzerinde pişirmek şart değil,

ancak havanın daha eşit bir şekilde dolaşmasını sağlar; bu da sonuçta eti daha eşit bir şekilde pişirir. Eti, istenilen son iç sıcaklığın yaklaşık 15 derece altına gelene kadar fırında pişirin. Etin kalınlığına göre değişmekle birlikte 30-40 dakika sürebilir. Örneğin, 70 – 77 C’de orta iyi pişmiş bir et elde edildiğini düşünürsek etinizi iç sıcaklığı 50-55 dereceye geldiğinde fırından çıkarmalısınız. (Fırından çıktıktan sonra da pişmeye devam edecektir).

Döküm bir tavaya fırından çıkardığınız eti alın ve ocakta yüksek ateşte çok sıcak olana kadar ısıtın. Elinizi tavanın üzerinde bir ya da iki saniyeden fazla tutamadığınız anda hazır demektir. Bir parça yağ gezdirin ve eti tavaya ekleyin, her iki tarafı da kızartın.

Ters mühürlemede hangi et kullanılmalı?

Ters mühürleme biraz zaman, sabır ve pratik gerektirir, ancak belirli uygulamalar için buna değer. Daha kalın et parçalarının ve daha pahalı etlerin genellikle ters mühürleme yöntemi için en iyisi olduğu belirtiliyor.

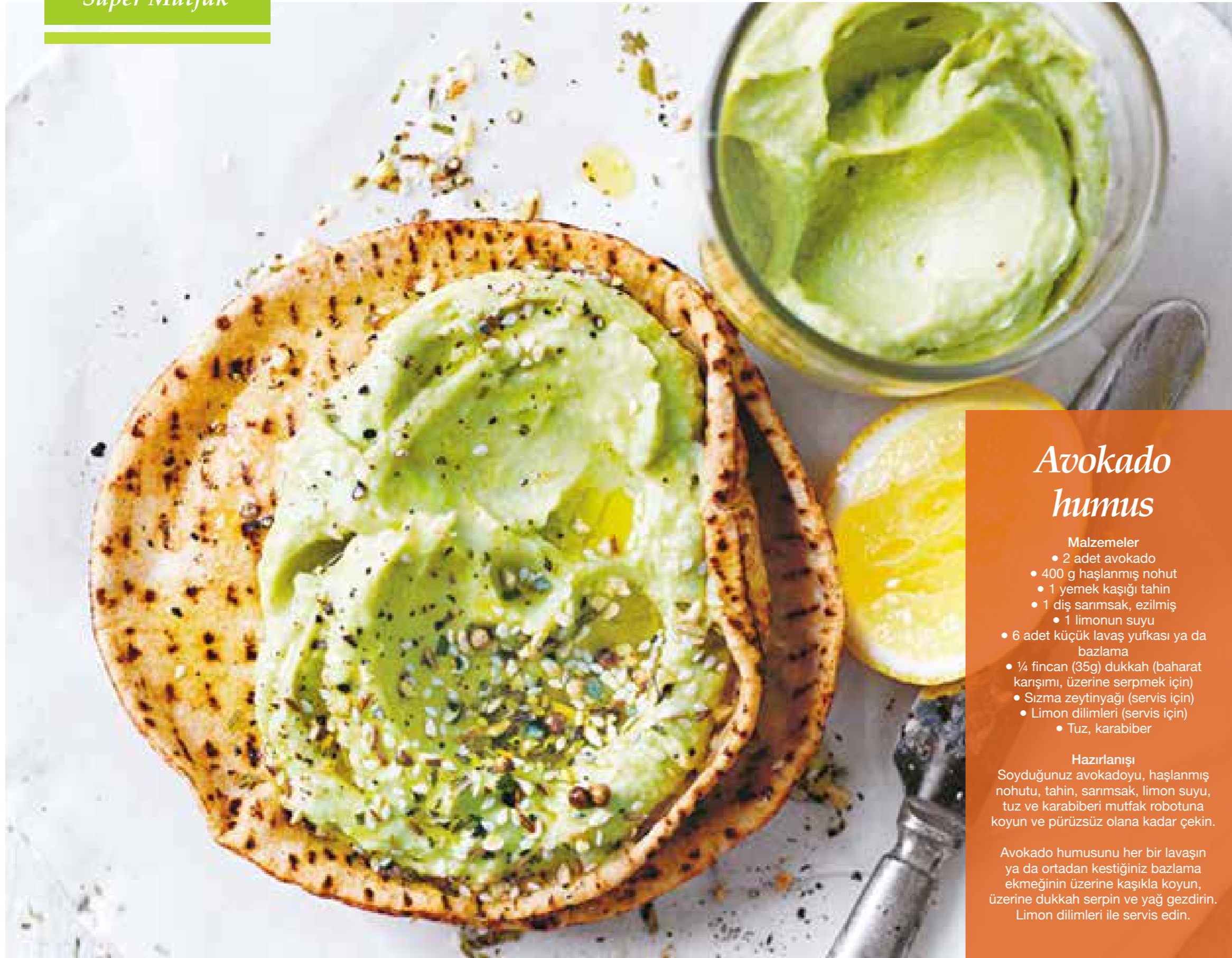
Dana bonfile ve fileminyon gibi kalın etleri ters mühürleme yöntemiyle düzgün bir şekilde pişirebilirsiniz.



Avokado ile lezzet cümbüşü

Kremsi dokusu ve hafif tadıyla pek çok farklı tarife kolayca dahil olan avokadonun C, E, K ve B6, B2, B3, B5 vitaminlerinin yanı sıra folat, magnezyum ve potasyum kaynağı olduğunu biliyor musunuz?





Avokado humus

Malzemeler

- 2 adet avokado
- 400 g haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı tahin
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 limonun suyu
- 6 adet küçük lavaş yufkası ya da bazlama
- ¼ fincan (35g) dukkah (baharat karışımı, üzerine serpmek için)
- Sızma zeytinyağı (servis için)
- Limon dilimleri (servis için)
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Soyduğunuz avokadoyu, haşlanmış nohutu, tahin, sarımsak, limon suyu, tuz ve karabiberi mutfak robotuna koyun ve pürüzsüz olana kadar çekin.

Avokado humusunu her bir lavaşın ya da ortadan kestiğiniz bazlama ekmeğinin üzerine kaşıkla koyun, üzerine dukkah serpin ve yağ gezdirin. Limon dilimleri ile servis edin.



Yapması çok kolay, vegan ve glütensiz!

Avokadolu limonlu tart

Malzemeler

Taban malzemeleri:

- 1/2 su bardağı hindistan cevizi
- 1 su bardağı doğranmış ceviz
- 10-12 hurma
- 1-2 çay kaşığı misket limonu kabuğu rendesi
- Bir tutam tuz

Dolgu malzemeleri:

- 4 avokado, yaklaşık 1 1/2 bardak avokado püresi
- 1/2 su bardağı taze sıkılmış misket limonu suyu
- 1/2 fincan akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı
- 2 çay kaşığı misket limonu kabuğu rendesi

Kabuk malzemelerini (hindistan cevizi, ceviz, hurma, limon kabuğu rendesi ve tuzu) bir mutfak robotunda veya mini doğrayıcıda hurmalar kabuk malzemelerini bir arada tutan yapışkan bir macun haline gelene kadar çevirin. Karışımı robottan çıkarın ve kelepçeli kalıbınıza eşit şekilde bastırın. Siz tart dolgusunu hazırlarken kalıbı dondurucuya koyun. Kabuk dondurucuda beklerken, dolgu malzemelerini (avokado, misket limonu suyu, akçaağaç şurubu, hindistan cevizi yağı ve misket limonu kabuğu rendesi) yüksek hızlı bir blender veya mutfak robotunda krema kıvamına gelene kadar karıştırın. Avokado dolgusunu tabanın üzerine dökün ve dolgunun eşit ve pürüzsüz olduğundan emin olmak için bir spatula ile düzeltin. En az 2 saat, ideali bir gece buzlukta bekletin.

Çilekli galette

Hamur Malzemeleri:

- ½ fincan tuzsuz tereyağı (küçük parçalar halinde kesilmiş)
- 100 gr krem peynir (küçük parçalara ayrılmış)
- 1,5 su bardağı un
- 2 çay kaşığı elma sirkesi
- ¼ çay kaşığı tuz

Üzeri için Malzemeler

- 1 limon kabuğu rendesi
- ⅔ fincan şeker
- 500 gr taze çilek (sapları çıkarılmış, ince dilimlenmiş)
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 adet yumurta
- Vanilyalı dondurma veya çırpılmış krema (servis için; isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

Küçük parçalara kesilmiş tuzsuz tereyağı ve krem peyniri 2 ayrı kaseye koyun ve 15 dakika dondurun.



Un ve tuzu mutfak robotunda karıştırın. Krem peyniri ekleyin ve karışım kaba un haline gelene kadar karıştırın. Tereyağını ekleyin ve bezelye büyüklüğünden daha büyük parçalar kalmayınca kadar karıştırmaya devam edin. Mutfak robotunun üst kısmını çıkarın ve un karışımının üzerine 2 çay kaşığı elma sirkesi ve 2 yemek kaşığı buzlu suyu eşit şekilde gezdirin. Tereyağı biraz daha küçük parçalar haline gelene ve parmaklarınızın arasına sıkıştırdığınız az miktarda hamur bir arada durana kadar karıştırın. (Hamur bu noktada hala oldukça kumlu ve kuru görünecektir. Sıkıştırıldığında bir arada durmazsa, çay kaşığı ile buzlu su ekleyin ve her ekledikten sonra birkaç kez karıştırın).

Hamuru streç film ile sarıp ellerinizle yanlardan ve üstten bastırarak bir araya gelmesini sağlayın, yuvarlayıp en az 2 saat soğutun.

Fırınınızı 200°'ye ısıtın. Hamuru oda sıcaklığında hafifçe bükülebilir hale gelene kadar 5-10 dakika bekletin (bu, hamuru açarken çatlamasını önleyecektir). Hamuru hafifçe unlanmış bir yüzeyde, sık sık çevirerek ve gerektiğinde daha fazla un serpererek yuvarlak olacak şekilde açın. Hamuru dikkatlice yağlı kağıt kaplı pişirme tepsisine aktarın ve siz dolguyu hazırlarken tekrar soğutun.

Parmaklarınızı kullanarak 1 limonun kabuğunu rendeleyip orta boy bir kasede şekerle kokusu çıkana kadar yaklaşık 15 saniye ovun. Sapları çıkarılmış, ince dilimlenmiş taze çilekleri ekleyin ve çilekleri ezmemeye dikkat ederek ellerinizle hafifçe karıştırın. Çilekler suyunu salana kadar, yaklaşık 20 dakika bekletin.

Meyveleri süzün, 2 yemek kaşığı meyve suyu ayırın. Meyve suyu ve 2 çorba kaşığı mısır nişastasını küçük bir kaptaki karıştırın. Çileklere ekleyin ve birleştirmek için hafifçe karıştırın.

Soğutulmuş hamur kolayca katlanamayacak kadar sertse, tekrar esnek hale gelene kadar yaklaşık 5 dakika oda sıcaklığında bekletin. Meyveli karışımı hamurun ortasına, merkezde yüksek bir yere yığarak (galette pişerken düzleşecektir) ve az bir kenarlık bırakarak koyun. Hamurun kenarlarını yukarı ve meyvelerin üzerine doğru katlayın, katlarken yırtılmamasına dikkat edin (yırtılırsa artiklarla yama yapın ve sıkıştırarak kapatın). 1 büyük yumurtayı küçük bir kasede hafifçe çırpın ve hamurun üzerine sürün ve biraz toz şeker serpin.

Galette'i kenarlardaki hamur koyu altın sarısı olana ve meyve suları fokurdayana kadar 40-50 dakika pişirin. (Bazı meyve sularının dışarı sızması sorun değildir.) Galette'i servis etmeden önce en az 2 saat soğumaya bırakın. İsterseniz galette üzerine vanilyalı dondurma veya çırpılmış krema ekleyerek de servis edilebilir.

Kaynak: <https://www.bonappetit.com/recipe/strawberry-galette>

Hindili fajita ile makarna salatası



Malzemeler:

- ½ paket makarna (fusilli veya penne)
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kırmızı dolmalık biber, dilimlenmiş ve ikiye bölünmüş
- 1 sarı dolmalık biber, dilimlenmiş ve ikiye bölünmüş
- ½ kırmızı soğan, ince dilimlenmiş ve ikiye bölünmüş
- 3 yemek kaşığı taco baharatı
- 1 su bardağı çeri domates, dörde bölünmüş
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 300 gr jülyen kesilmiş hindi but
- ¼ fincan doğranmış taze kişniş
- 1 limon
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Makarnayı paket talimatlarına göre pişirin. Süzün ve bir kenarda bekletin. Büyük bir tavada

zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Biberleri ve soğanı tavaya ekleyin. Ara sıra karıştırarak, yumuşayınca ve hafif karamelize oluncaya kadar, yaklaşık 7-10 dakika soteleyin. Taco baharatını ekleyin ve iyice karışana ve tüm sebzeler baharatla kaplanana kadar karıştırın. Ateşten alın ve soğumaya bırakın. Hindileri yüksek ateşte tereyağı ile soteleyin. Sebzeler soğurken limon suyu ve kişnişle sosu hazırlayın. Büyük bir karıştırma kabında haşlanmış makarnayı, fajita sebzelerini, çeri domatesleri ve hindi etlerini ekleyip karıştırın. Sosu üzerine dökün ve iyice karıştırın.

Tadına bakın ve gerekirse tuz ve karabiberle çeşnisini ayarlayın ve üzerine doğranmış taze kişniş serpin. Makarna salatasını hemen servis edin veya daha sonra kullanmak üzere buzdolabında bekletebilirsiniz.

Dondurmalı sandviçler



Malzemeler

- 7 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı, eritilmiş
- ¾ su bardağı şeker
- 1 ½ çay kaşığı vanilya
- 2 büyük yumurta (oda sıcaklığında)
- ¾ fincan un
- 1 yemek kaşığı kakao
- ¾ çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı kırmızı doğal gıda boyası
- 3 su bardağı vanilyalı dondurma
- 2 ¼ su bardağı bitter çikolata (iri kıyılmış)
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı

Keki ağzı kapalı olarak buzdolabında 1 haftaya kadar dondurulmuş halde saklayabilirsiniz.

Hazırlanışı

Fırını önceden 160°C'ye ısıtın. Dikdörtgen bir fırın tepsisini veya fırın kabını yağlayın. İki uzun kenarda bir çıkıntı bırakarak yağlı kağıtla kaplayın. Büyük bir kaptaki tereyağı, şeker, vanilya ve yumurtaları çırpın.

Un, kakao ve tuzu, ardından gıda boyasını iyice karışana kadar çırpın. Hamuru hazırlanan tepsiye dökün ve küçük bir spatula ile eşit bir tabaka halinde düzeltin.

Kek dokunulamayacak kadar kuruyana kadar, yaklaşık 14 dakika pişirin. Tel ızgara üzerinde 5 dakika soğumaya bırakın. Tepsiden çıkarmak için yağlı kağıttan yardım alın. Soğuyunca çalışma yüzeyine aktarın; çapraz olarak ikiye bölün. Kağıdı çıkarın ve bir yarısını alt tarafı aşağı bakacak şekilde bir parça streç filmle kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin.

Dondurmayı mikserle yumuşayana kadar çırpın, ardından tepsideki kek katmanının üzerine eşit olarak yayın. Üzerine ikinci kek parçasını alt tarafı yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Streç filme sıkıca sarın; en az 8 saat dondurun.

Kenarları düz kesmek için tırtıklı bir bıçak kullanın. Uzunlamasına 10 dikdörtgen şeklinde kesin. Bir fırın tepsisi üzerine yerleştirilmiş tel ızgara üzerine koyun; 15 dakika dondurun.

Çikolatayı tereyağı ile benmari usulü (veya mikrodalga fırında) eritin. Sandviçleri dondurucudan çıkarın ve kek kenarlarından birini çikolataya batırın. Çikolata tarafı yukarı gelecek şekilde ızgara teli üzerine yerleştirin, ardından en az 10 dakika donması için dondurucuya geri koyun. İsterseniz ikinci tarafı da batırın ve dondurun.

Kayısılı turta

Malzemeler:

Turta Hamuru

- 3 ¼ su bardağı un
- 1 yemek kaşığı şeker
- 2 ½ çay kaşığı tuz
- 2 ½ yemek kaşığı çubuk soğuk tuzsuz tereyağı (küçük parçalar halinde kesilmiş)
- ½ su bardağı buz gibi soğuk su, artı gerektiği kadar daha fazla
- Turta Dolgusu
- 15-20 adet olgun kayısı
- ¾ su bardağı şeker
- Çubuk vanilya (bölünmüş ve tohumları kazınmış)
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- ½ çay kaşığı tuz
- ¼ su bardağı mısır nişastası
- Un



Hazırlanışı:

Hamur için: Büyük bir kaptaki un, şeker ve tuzu karıştırın. Parmaklarınızla tereyağını parçalayın ve karışım fındık büyüklüğünde parçalar kalacak şekilde iri bir un haline gelene kadar karıştırın. Buzlu su gezdirin ve un nemlenene kadar bir çatalla karıştırın (karışım hala pütürlü olacak ve hamur haline gelmeyecektir). Unun tamamı ıslanmazsa her seferinde 1 yemek kaşığı olmak üzere daha fazla buzlu su ekleyin.

Hamuru temiz bir yüzeye açın ve bir tümsek şeklinde toplayın. Elinizin topuğunu kullanarak hamuru kendinizden uzağa doğru itin sonra bir kitabı kapatır gibi hamuru kendi üzerine katlayın. İki kez daha tekrarlayın. (Hamurda bol miktarda büyük, düz tereyağı parçaları görünmelidir).

Hamuru biri büyük iki parçaya bölün. Küçük parçayı yuvarlak, büyük parçayı ise dikdörtgen şeklinde açın. Her birini streç filme sarın (elleriniz yerine streç kullanın; vücut ısınız hamura ne kadar az geçerse o kadar iyi olur). Sertleşene kadar, en az 1 saat, en fazla 1 gün buzdolabında bekletin.

Turta Dolgusu için: Bir buzlu su banyosu hazırlayın ve büyük bir tencerede su kaynatın.

Tarifin devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



Jennifer Aniston'ın favori salatası



Malzemeler:

- 1 su bardağı kinoa veya ince bulgur
- 2 su bardağı su
- 1 su bardağı salatalık, doğranmış
- ½ fincan maydanoz, doğranmış
- ½ fincan nane, doğranmış
- ⅓ fincan kırmızı soğan, doğranmış
- ½ fincan kavrulmuş Antep fıstığı, doğranmış
- ½ fincan ufalanmış beyaz peynir
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 limon suyu sıkılmış (yaklaşık 5-6 yemek kaşığı)
- Sızma zeytinyağı
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kinoayı yıkayıp süzün. Küçük bir tencereye kinoa ve suyu ekleyip 15 dakika pişirin. Bir çatalla kabartın ve 5-10 dakika soğumaya bırakın. Orta boy bir kasede pişmiş kinoa, salatalık, maydanoz, nane, kırmızı soğan, Antep fıstığı, nohut, limon suyu, zeytinyağı, tuz, karabiber ve beyaz peyniri karıştırın.

Servis yapmadan önce salatayı buzdolabında soğutun. Hava geçirmez bir kapta buzdolabında 5 güne kadar saklayabilirsiniz.

Aklınızda bulunsun:

İsterseniz kinoa yerine bulgur da kullanabilirsiniz. Küçük bir tencereye bulgur ve suyu ekleyip kaynatın. Yaklaşık 12 dakika pişirin. Suyunu süzerek alın. Bir çatalla kabartın ve 5-10 dakika soğumaya bırakın.

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

Patlıcan köftesi

Sebze bazlı köftelerle farklı dokuları ve tatları ile müthiş bir lezzet sunuyor. Yemeği tamamlamak için bunları makarna, pilav, salata veya buharda pişmiş yeşilliklerin üzerine limon sıkarak servis edebilirsiniz.

Malzemeler:

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 500 gr patlıcan (2-3 cm'lik küçük küpler halinde kesilmiş)
- 1 soğan (küp doğranmış)
- 1 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak
- 1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 1/4 fincan kıyılmış taze maydanoz
- 1 su bardağı ekmek kırıntısı
- Bir tutam kırmızı pul biber (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı biber
- 2 su bardağı domates sosu (malzemeler ve yapılışı tarifte)

Hazırlanışı:

1 yemek kaşığı yağı orta-yüksek ateşte büyük bir tavaya koyun. Isınınca patlıcanı ve 1/4 bardak suyu ekleyin. Tuz ve karabiberi serpin ve ara sıra karıştırarak patlıcanlar yumuşayana ve renk almaya başlayana kadar, 10 ila 15 dakika pişirin. Patlıcanı mutfak robotunun karıştırma haznesine aktarın.



Kalan 1 yemek kaşığı yağı soğan ve sarımsakla birlikte tavaya ekleyin ve tekrar ateşe koyun. Sık sık karıştırarak soğanşar yumuşayıp yarı saydam hale gelene kadar 3 ila 5 dakika pişirin. Bu arada haşlanmış fasulyeleri ve maydanozu patlıcanın yanına robota alın ve iyice birleşinceye kadar karıştırın, ancak püre haline getirmeyin. Patlıcan karışımını bir kaseye alıp soğan ve sarımsakla karıştırın, ardından ekmek kırıntılarını ve kullanıyorsanız kırmızı pul biberi ekleyin. Tadına bakın ve baharatını ayarlayın. Karışımı yaklaşık ceviz büyüklüğünde 12 top haline getirin; bunları fırın tepsisine alın ve 180

derecede ısıtılmış fırında 25 ila 30 dakika, sertleşene ve iyice kızarana kadar pişirin.

Bu arada domates sosunu hazırlayın. Bunun için 3 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 büyük rendelenmiş soğan, 3 diş ince dilimlenmiş sarımsak, 1 çay kaşığı şeker, 1 çay kaşığı kuru kekik, ½ çay kaşığı kırmızı pul biber ve 4 adet rendelenmiş domatesi bir tavaya alıp domates koyulaşana ve sos kıvamını kadar orta ateşte çektin.

Pişen köfteleri domates sosuyla birlikte sıcak veya oda sıcaklığında servis edin.

Yaz pizzası

Pizza hamuru

Hamur malzemeleri:

- 1 paket aktif kuru maya
- 2 yemek kaşığı şeker
- ¼ su bardağı sızma zeytinyağı
- 2 çay kaşığı tuz
- 4 su bardağı un

Pizza malzemeleri:

- Domates sosu (hazırlanışı aşağıda)
- Peynir (mozzarella ya da istediğiniz farklı bir peynir)
- Cherry domates
- Sızma zeytinyağı
- Taze fesleğen yaprakları, bebek ıspanak yaprakları
- Tuz, karabiber

Hamurun hazırlanışı:

Büyük bir kaseye 1 1/2 bardak ılık su dökün; mayayı suya katın ve köpürene kadar yaklaşık 5 dakika bekletin.

Şeker, yağ ve tuzu maya karışımına ekleyin. Unu ilave edin ve yapışkan bir hamur oluşana kadar karıştırın. Hamuru yağlanmış bir kaseye aktarın ve üstüne fırça ile yağ sürün.

Kasenin üzerini streç filmle kapatın ve hamur iki katına çıkana kadar (yaklaşık 1 saat) sıcak, hava akımı olmayan bir yerde bekletin.



Domates sosun hazırlanışı:

Orta boy bir tencerede 1 yemek kaşığı zeytinyağı orta ateşte ısıtın. 1 adet doğranmış soğan, 2 diş kıyılmış sarımsağı yarı şeffaf olana kadar karıştırarak 3 dakika pişirin.

Bütün, soyulmuş domatesleri (elinizle hafifçe ezin), kekiği ve bir tutam şekeri (isteğe bağlı) ekleyin. Koyulaşana kadar karıştırarak 10 ila 20 dakika pişirin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın

Pizzanın hazırlanışı:

Hafifçe unlanmış bir yüzeye hamuru alın ve kullanmadan önce 1 veya 2 kez hafifçe yoğurun.

Ortadan başlayarak ve her iki elinizi kullanarak parmak uçlarınızla aşağı ve dışarı doğru bastırın, hamuru ara

sıra döndürün. Yuvarlak bir form elde etmeye çalışın. Hamurun üzerine hafifçe yağ gezdirin; tuz ve karabiber ekleyin. Domates sosu yavaşça kenarlarından 1-2 cm'lik boşluk bırakacak şekilde hamurun üzerine eşit olarak yayın. Domates sosun üzerine de kullanacağınız peynirleri parçalar halinde yerleştirin.

Pizzayı hızla tepsiye eğer varsa pişirme taşına alın ve hamur kenarları altın sarısı renge gelinceye ve alt kısmı sertleşip peynir kabarcıklı olana kadar 15 dakika kadar pişirin.

Pizzayı ızgara teline aktarın; 2 ila 3 dakika soğumaya bırakın. Üzerine fesleğen, ıspanak yaprakları, kabukları soyulmuş, renkli cherry domates ve pul biber ekleyerek servis edin.

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



Sebzeli dana Bourguignon

Malzemeler

- 1,5 kg dana kol
- 2 adet havuç
- 2 adet soğan (ya da 10 adet arpacık soğan)
- 500 gr mantar
- 250 ml zeytinyağı
- 6-7 diş sarımsak
- 3 adet kereviz sapı
- 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1.5 litre et suyu
- Taze kekik
- 2 adet defne yaprağı

Hazırlanışı

Döküm tencereyi ocağa alın zeytinyağının yarısı kadarını tencerede ısıtın, yağ iyice ısındığında etleri tencereye alıp her tarafını eşit şekilde mühürleyin.

Yarım ay şeklinde doğradığınız havuçları, piyazlık doğradığınız soğanları ve küçük küp doğradığınız kereviz sapları ile sarımsakları kalan yağı da ekleyip etleri pişirdiğiniz tencerede sebzeler yumuşayana kadar çevirin.

Sebzeler yumuşayınca tencereye salça ve un ilave edin. Salça kokusu çıkana kadar kısa bir süre sebzelerle kavurun. Kenara aldığınız etleri de tencereye ekleyin. Ilık et suyunu tencereye ilave edip kapağını kapatın.

Yemeğiniz kaynamaya başlayınca içine ortadan ikiye böldüğünüz mantarları ilave edip 1-2 dakika daha ocakta tutun. Sonra fırına dayanıklı bir kaba yemeği boşaltın ve fırında önce 30-35 dakika 220 derecede, sonra yaklaşık 2 saat 170-180 derecede pişirin. Pişme sırasında su miktarını kontrol edip gerekirse sıcak su ya da et suyu ekleyin.

Etler istediğiniz kıvama gelince fırından alıp taze otlarla süsleyip servis yapın.

Anı fotoğraflamak hafızaya destek mi köstek mi?



Her şeyin fotoğrafını çekmeye bayılıyoruz; gittiğimiz tatilde ya da alışverişte... yediğimizin içtiğimizin ya da gördüğümüzün giydiğimizizin...

Fotoğraf tutkumuzun artmasında fotoğraf makinelerinin yerini alan akıllı telefonların marifetlerinin ve sosyal medyadaki beğenilerin de etkisi var. Peki her şeyin fotoğrafını çekmenin, anı tam olarak deneyimleme ve hatırlama yeteneğimize zarar verebileceğini hiç düşündünüz mü?

Daha iyi hatırlamak için bir şeyin fotoğrafını çektiğinizde daha sonra o fotoğrafı çektiğiniz anla ilgili birçok detayı hatırlamadığınızı fark ettiniz mi? Yalnız değilsiniz. Birçok bilimsel çalışma, özellikle büyük miktarlarda fotoğraf çekmenin, bir deneyimin ayrıntılarını hatırlama yeteneğimizi zayıflatabileceğini kanıtıyor. Bu durum "fotoğraf çekme bozukluğu etkisi" olarak adlandırılıyor.

Linda A Henkel (2014) tarafından yürütülen çalışmada, bir müze turu sırasında sanat eserlerinin fotoğraflarını çeken katılımcıların, eserlerin ayrıntılarını hatırlama olasılığının onları sadece gözlemleyen katılımcılara göre daha düşük olduğu sonucu ortaya çıktı. Araştırmaya katılanlar müzede her eserin fotoğrafını çektiklerinde, daha az eser ve bunlarla ilgili daha az ayrıntı hatırladılar. Hatta eserlerin müzede nerede olduğunu bile hatırlamadılar. Diğer taraftan fotoğraflarını çekmediklerinde daha hatırladılar.

Neden hafızayı zayıflatır?

Fotoğraf çekme eylemi birkaç nedenden dolayı hafızayı zayıflatabilir. Birincisi, fotoğraf çekmek bizi duyularımızı deneyimle tam olarak birleştirmekten ve ayrıntıları hafızamıza kodlamaktan alıkoyabilir. Mükemmel kareyi yakalamaya çok fazla odaklandığımızda, anı yaşamayı kaçırabiliriz. Bir deneyimi hatırlamak için fotoğraflara çok fazla güvenmek, yanlış bir hafıza bütünlüğü hissine yol açabilir

ve kendi hafızamızdan ziyade bir hafıza yardımı olarak fotoğrafa güvenmemize neden olabilir.

Hafızamız nasıl kaydeder?

Hafızamız beynimizin hipokampus bölgesinde depolanır. Bu bölge deneyimleri duyularımızla ilişkilendirir. Bu yüzden belli bir koku ya da ses bir anıyı tetikleyebilir.

Tüm dikkatimizi fotoğrafa verdiğimizde, tüm duyularımızı kullanmayız, çoğunlukla sadece görürüz. Dolayısıyla o ana dair hafızamız eksik kalır ama beyin işini yaptığını düşünür.

Denge kurmak

İşte hafızayı zayıflatmadan güçlendirmek için fotoğrafı kullanmaya yönelik birkaç ipucu:

- 1 Fotoğraf makinenizi veya telefonunuzu çıkarmadan önce birkaç dakikanızı içinde bulunduğunuz ana ayırın. Deneyim sırasında fotoğraf çekmek yerine, anı tam olarak yaşadığınızden sonra çekmeyi deneyin.
- 2 Fotoğrafları hafızanızın yerine değil, tamamlayıcısı olarak kullanın. Anılarınızı desteklemek için fotoğraf çekin, ancak bir deneyimi hatırlamak için yalnızca onlara güvenmeyin. Bunun yerine, ayrıntıları hatırlamanıza yardımcı olacak ipuçları olarak kullanın.
- 3 Deneyiminizin farkında olun. Fotoğraf çekerken tüm duyularınızı harekete geçirin. Deneyiminizdeki renkleri, sesleri ve kokuları fark edin. Fotoğraf makinesini bir yere koyun ve sabırlı olun.

Tuvalette beyin molası

Boomers'ı bir kenara bırakın, bugün gençler de günlük bulmaca çözmeyi bir oyun gibi görüyor. 1000'den fazla Amerikalıyla yapılan yeni bir ankete göre Z kuşağının yarısı düzenli olarak bulmaca çözüyor; hem de kağıt ve kalem kullanarak! Bu anket, uygulamalar ve mobil oyunlar çağında yaşamalarına rağmen, genç yetişkinlerin yüzde 50'sinin, beyinlerini "eski usul" yöntemlerle zorlamayı sevdiğini ortaya koydu.



Aslında, baby boomers kuşağının yüzde 38'i, X kuşağının yüzde 31'i ve Y kuşağının yüzde 15'i düzenli olarak günlük bulmaca çözüyor. Ankete katılan, her beş kişiden biri bunun kendilerini zeki hissettirdiğini söylerken, yüzde yedisi bunu bir aile geleneği olarak niteliyor. Yüzde 14'ü eşlerinin de bu eğlenceye katıldığını söylerken, yüzde 11'i iş arkadaşlarının bulmaca çözmekten keyif aldığını ifade ediyor.

Uygulamayı unutun, bana bir kalem verin!

Unscramble words tarafından yaptırılan anket, her 10 kişiden dokuzunun bulmacaları kendi evlerinin rahatlığında çözmeyi sevdiğini ortaya koyuyor.

Her dokuz kişiden biri (%11) bulmaca çözmek için en sevdiği yerin banyo olduğunu itiraf etti. Mürekkep ve kağıttan bahsetmişken, her dört bulmaca oyuncusundan yalnızca birinin telefon veya tabletlerinde bir uygulama veya web sitesi kullanmayı tercih ettiği ortaya çıktı. Ankete katılanların yüzde 43'ü bir bulmaca kitabını tercih ederken, yüzde 36'sı gazetelerdeki bulmacaları dolduruyor. Eski yöntemlerle bulmaca çözenlerin yüzde 60'ı kurşun kalem kullanırken, yüzde 40'ı cevaplarını mürekkepli kalemle yazıyor.

Genel olarak, kadınların bulmacaları düzenli olarak doldurma oranı (%31) erkeklerden (%26) biraz daha fazla.

Katılımcıların yüzde 65'i ise "ara sıra" bulmaca çözdüklerini belirtiyor.

Zeki görünmek mi istiyorsunuz?

Ankete katılan neredeyse her beş kişiden biri günlük bulmaca çözdüğünü söylüyor. Ancak, Pazar bulmacası en popüler olanı; yüzde 73'ü hafta sonunu beyinlerini zorlayarak geçirmeyi sevdiğini söylüyor.

Pazar günü en popüler bulmaca olsa da aynı zamanda en zoru! Her üç kişiden biri, bir yayının Pazar bulmacasını haftanın en zor bulmacası olarak niteliyor. Övünmek isteyenlerin yüzde 43'ü Pazartesi bulmacalarının -en kolay olduğunu düşündüğünden- çözmeyi tercih ettiğinin belirtiyor.

<https://studyfinds.org>



Yaprak Özer
İletişim Danışmanı, Yazar

Benim ahtapot öğretmenim

Verimlilik, sürdürülebilirlik, sağlıklı kalmak, riskleri aşmak... gibi "akıl"lı olmakla ilgili tavsiyeler içinde boğuluyoruz. Buna karşın bildiğimizi düşündüğümüz konularda arpa boyu gidemeyebiliyoruz. Sorunumuz; beyin ve bedenimiz üzerinde pek de kontrolümüzün olmaması...

"My Octopus Teacher", 2020 yılında vizyona girmiş bir belgesel. İzlediğim belgeseller arasında aklımda kalanların başında yer alıyor. Bu filmi izledikten sonra yalnızca ahtapotlarla ilgili değil, doğayı paylaştığımız tüm canlılarla ilgili ne kadar az şey bildiğimi fark etmiştim... Yerküredeki en güçlü canlı türünü temsil eden kategoride yer almadığımızı fark ettiğimi ifade edebilirim.

Oysa dünyanın en zeki canlıları arasında gösterilen ahtapotların beyinlerini sıcaklık değişimlerinden korumak için sinir hücrelerindeki proteinleri yeniden kodlayabildikleri bilimsel olarak ortaya kondu. Ne şaşırtıcı değil mi... İklim soğuduğunda ve veya tersi durum oluştuğunda DNA ve protein üretimi arasındaki haberci molekül olan RNA'larıyla oynayarak nörolojik aktivitenin sürdürülebilmesini sağlıyorlarmış.

Oxford Üniversitesi'nden Dr. Jan-Emmanuel De Neve (2020) 6 ay süreyle 12 bin ofis çalışanını gözlemlemiş; ücret, ikramiye ve iş güvencesi çalışan verimliliğini doğrudan etkilemiş... diyeceksiniz ki, biz zaten biliyoruz.



Ancak hiçbir konu çalışan verimliliğini hava durumu kadar net bir şekilde etkilemiyormuş. Yoğun sis, yağmur ya da karda çalışan verimlilik yerlerde sürünüyor... Teknolojik olarak gelişmiş olabiliriz, kendimizi dış dünyadan soyutladığımızı inanabiliriz... gökdelenlerin konforunda yaşıyor ya da çalışıyor hatta sanal dünyada yaşam kuruyoruz. Gelin görün ki, hala doğanın merhametine kalmış durumdayız.

İlginç değil mi ahtapotlar gibi hayata tutunmaya çalışmıyoruz ya da nasıl yapacağımızı bilmiyoruz... Ahtapot hayatta kalmak için ivedi organlarına hükmetmek pahasına mücadele sergilerken insanoğlunun hayatın daha çok haz, keyif ve konfor kısmına kafa yorup öncelik verdiği söylenebilir.

Warwick Üniversitesi'nden Dr. Andrew Oswald öğrencilerine matematik testinde doğru yanıtladıkları her soru için 0,25 Pound kazanma fırsatı sunmuş. Testten önce, katılımcıların yarısına komedi dizisinden bir bölüm izletmiş, geri kalan matematik dersine katılmış. Televizyon izleyenler ortalamadan yüzde 12 daha fazla doğru yapmış. Keyif için zaman

ayırmanın üretkenliği artırdığını söyleyen çalışmaların sayısı giderek artıyor... Video oyunlarının konsantrasyonu, çikolatanın detaylarda dikkati artırdığı, uykunun yaratıcılığı tetiklediği ortaya dökülen detaylardan; "nasıl mutluyusan, onu yap" hayatımızın sloganı oldu.

Wharton İşletme Okulu'nun ünlü isimlerinden Dr. Adam Grant (2021), 119 öğrenciyi bir fikir üretme egzersizi için işe almış. Katılımcılardan YouTube'a yüklenen video formatındaki talimatları izledikten sonra telefonlarını bir kenara bırakmaları ve beyin fırtınası yapmaya başlamaları istenmiş.

Yazının devamı için qr code'u okutmanız yeterli.



Hatalı siparişler restoranı

İnovasyon pek de adil dağılmıyor, örneğin bazı coğrafyalara uğramıyor... Bazı sektör ve şirketlerden de vazgeçmiş görünüyor... en çok ihmal ettiği kesim ise bireyler. Gençleri kucaklıyor da yaşlı nüfusu görmezden gelmeyi tercih ediyor.

Böyle olmak zorunda değil. Çok çok güzel bir yenilikçi bir yaklaşımdan söz edeceğim. Paylaştığım kısa videoyu izlerken kahkaha atacak, aynı zamanda gözlerinizin yaşarmasına engel olamayacaksınız. Nüfusun demografik yapısı olarak dünyanın en yaşlı ülkelerinden biri olan Japonya'da bir restoranın hikayesi bu. Tokyo'daki bu restoranda yaşlanan garsonların giderek artan hataları üzerine yeni bir konsept geliştirmişler. Düpedüz bir inovasyon örneği: "Hatalı Siparişler Restoranı". Restoranda müşteri memnuniyetsizliği yaratan sorun: Demans ve Alzheimer gibi hastalıklara yenik düşen garsonlar. Klasik çözüm, yaşlanan garsonları işten uzaklaştırmak yerlerine gençleri almak olurdu...

Demanslı - Alzheimerlı Garsonlar "Hatalı Siparişler Restoranı", yaşlıları hayata katmanın yolunu arayıp bulmuş, restoranın özelliğini ve



pazarlamasını da bu fikir üzerine kurgulamış. Garsonlar yaşlı, hepsi hafıza kaybı yaşıyor. Yaptıkları işin özü ise siparişleri anımsamak. Ama müşteriler kendilerine hizmet eden kişilerin durumunu bilerek isteyerek bu restoranı seçtikleri için ortaya dünyanın en neşeli yeme içme serüveni çıkıyor. Hesaplamalara göre siparişlerin %37'si yanlış gelip gidiyor ama müşterilerin memnuniyet oranı %99. Gençler yaşlıların sorununu empatiyle karşılıyor, yaşlılar hala işe yaradıklarını görüyor, yalnızlıklarını unutuyor. Kapsayıcı, birbirine saygı ve sevgi besleyen tolerans içinde yaşam kavramı çıkıyor.

İnovasyon dediğin nedir?

Faydalı-fonksiyonel sonucu olan yenilik... Boston, Londra ve Tel Aviv gibi coğrafyalar inovasyonun canlı olduğu, teknolojinin yeşerdiği coğrafyalara örnek. İnovasyon finansal kaynakların adresi, yetkin insan kaynağının cazibe merkezi... hayata konfor katan buluşların araştırma geliştirme merkezi demek.

Peki hayat bu kadar mı?

Eşitsizlik inovasyonun doğasında olsa da, akıllı ve duyarlı teşviklerin inovasyonu canlandırdığı bir gerçek. İnovasyon üretimi geniş bir alana yayıldığında değere kavuşuyor. Dijital çağda inovasyonun özellikleri tabii ki, değişiyor. Gelin iş dünyası tarafından bakalım. Böylece inovasyonla toplum arasındaki bağı ya da tam

tersi kopukluğu daha iyi görebiliriz. Dijital dönüşüm, inovasyonun temel bileşeni olan bilgi ve enformasyonun üretilmesi ve yayılmasının maliyetindeki önemli düşüş nedeniyle inovasyonu değiştiriyor. Veriler inovasyon için kilit bir girdi. İnovasyon teknolojilerin sağladığı hizmetlerin geliştirilmesine odaklanıyor. Sanal simülasyon, 3D baskı gibi dijital teknolojiler sayesinde inovasyon döngüleri hızlanıyor. Dijital inovasyon pazar dinamiklerini değiştiriyor, "süperstar" firmaların yükselişini destekliyor. 'en iyiler' ile 'diğerleri' arasındaki uçurum açılmaya başlıyor. İnovasyonun faydaları eşit yayılsaydı, yani en yenilikçi alanlarda üretilen bilgi ve teknoloji ekonominin geneline ulaşabilse, tüm sektörlerde ve bölgelerde üretkenlik ve refah üzerinde olumlu bir etki oluşsaydı, yenilikçi faaliyetlerin kapsayıcılığı açısından sorun olmayacaktı.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



Ülke İtalya... Marka Eataly... Başarı Hikayesi Oscar Farinetti... Dünyada 17 ülkede 50'den fazla mağazayla İtalya ismini taşıyor. Hem perakende gıda satışında hem gurme tatlarda ve restoranlarıyla yeme içmede "ülke" markası. Eataly hikayesi, her başarılı kurucunun anlattığı şekliyle kulaklarımıza son derece kolay... adeta tereyağından kıl çeker gibi... birbirinden renkli tesadüflerin bayrak yarışımışçasına yaşandığı bir masal gibi duruyor...

İtalya'nın Türkiye Büyükelçisi Giorgio Marrapodi, iki ülke arasında iletişim köprüsü kurmak üzere belli aralıklarla İstanbul'da Türk iş ve sosyal çevresini ünlü bir İtalyan konuşmacı etrafında buluşturuyor. Benim dahil olduğum konuşmacı seçimleri harikaydı. Örneğin bundan önce Calzedonia'nın kurucusu ve patronu geldi, bu kez konuk Eataly kurucusu Oscar Farinetti oldu. Neden Farinetti ismini takiben "...ve aynı zamanda patronu..." diye yazmadım; 68 yaşında olduğunu söyledi, babası 88'e kadar yaşamış. O da kendisine bir 20 yıl biçiyor. 50 şirketten oluşan işi gücü 3 çocuğuna bırakmış. Kendisine de dünyayı istediği gibi gezecek, istediği gibi yiyip içecek, damak keyfini besleyecek, okumaya keşfetmeye yetecek harçlığı kenara ayırmış. Bir konuşmacı ajansı kurucusu olarak, Farinetti'nin ele avuca sığmayan bir konuşmacı olduğunu söyleyebilirim. Belki hikayeyi ilk kez kendisinden dinlediğim için çok ilginç geldi ama gerçekten ilginçti. Her sorudan sonra "...dünya bir toz bulutuydu..."



Bir ülke, bir marka, bir başarı hikayesi

diyerek başlıyor, "...eyvah eyvah..." demiyorsunuz ama, sizi türlü macera dolu yolculuktan geçirip provokatif diye tanımlanacak sonuca ulaştırıyor. Bunu her seferinde bu sırayla yapabiliyor.

İTALYA

Dinlerken 3 farklı hikaye duydum. İtalya'yla başlayacak olursam, bildiğiniz gibi bizimle kıyaslanacak gibi olmamakla birlikte ekonomik sorunları olan, aynı şekilde nitelikli iş gücünün yurt dışına uçtuğu bir Avrupa ülkesi. Büyük ve eski bir medeniyet. Bu ülkenin en önemli başarısı, dünyaya yayılmış markaları. Lüks ürünler, moda ve tasarım... Yıllarca duyduğumuz ve "bir tane de benim olsun" diye deyim yerindeyse tuttuğumuz şıklık ve yaratıcılık onlarda. İtalya'nın toplam ihracatı 600 milyon civarı, bunun yüzde 10'unu yeme içme sektöründen... Dünyanın neresine giderseniz gidin bir İtalyan makarna dükkanı, bir İtalyan pizzacı, şarap ve peynirleri sizi karşılar... Meğer İtalya 2010 yılında Akdeniz Diyeti'ni milli dış politika haline getirmiş. Yemek kültürünü somut olmayan dünya mirası arasına sokmuş. İki cümleyle yazdım ama bu milli mutabakat ister strateji ister ve "soft skill" dediğimiz konulara inanmak ve adanmak ister. Türkiye'nin öğrenecekleri var diyerek noktalayayım....

EATALY

Büyükelçi, Farinetti'ye "kendini markanı anlat" dedi, yanıtı şöyle oldu; "yaşlılar ben diye söze başlar" ya da zihni yaşlı olanlar "ben... ben..." diye konuşurlar... Ve daldı ülkesinin özelliklerini anlatmaya, müthiş bir PR'cı! "Rönesans'ta sanatı dünyaya götürmek önemliydi. Duyguları taşımak diyorum buna. Hislerimizi anlatmak dünyanın dört bir yanında..." buradan topu İtalya'nın yemek markası ihracatına bağladı.

Doğduğu yer Alba. Her iki tarafı da şarap üreten bir ailenin oğlu. Doğduğu topraklar senenin yansı şarap, ikinci yansı çikolata kokarmış. Meğer Ferrero markası da oradanmış. Babasının bir gıda marketi varmış. Hiper market gibi görünsün diye bir buzdolabı, bir çamaşır makinası, bir fırın gibi 3-5 adet beyaz eşyayı mağazanın bir tarafında üst üste tutar, bunları hiç sevmez, kalbi gıda tarafında atarmış. Oğlu ise gönlünü beyaz eşyaya vermiş.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



Yaşlanma yavaşlayabiliyor, durdurmak an meselesi



Yaşlanma, fizyolojik işlevlerde gerileme demek. Yaşa bağlı hastalıklara yakalanma riskini beraberinde getirir. Yaşlılık yalnızca sağlıkta değil refahta da düşüğe neden olur. Tıp dışında neredeyse tüm bilim camiası yaşlanmayla meşgul. Çünkü yaşlanma sınır tanımayan, cinsiyet milliyet dinlemiyor. Görüşler yaşlanmanın hastalık olarak kabul edilip edilmemesi gerektiği konusunda ikiye bölünmüş görünüyor. Gerçek olan şu yaşlanmayı henüz tamamen tersine çevirebilmiş değiliz. Yavaşlatmak ise en azından şimdilik ulaşılabılır bir durum.

Çok sayıda umut verici araştırma var. Bunlardan biri bağışıklık hücrelerinin yaşlanmasını tersine çevirmeyi

başardıkları araştırma. Bir diğeri "akıllı bomba" tekniğiyle işlevsiz hücreleri ortadan kaldıran araştırma. Daha yakın tarihli bir çalışmada ise (2020 Harvard) araştırmacılar, hücre yaşlanmasını düzenleyen kromozomlarımızın uçlarındaki koruyucu kapakları restore etmeyi başardıklarını duyurdular. Son olarak ABD Boston'da Harvard Üniversitesi araştırmacıları yeni bir DNA yaklaşımıyla bir tuğla daha ilave ettiklerini duyurdular. Bu araştırmanın odağı epigenetik.

Epigenetik: DNA dizisini değiştirmeden, gen aktivitesini ve ifadesini kontrol eden DNA molekülü ile proteinlerdeki moleküler modifikasyonları ifade ediyor.

Epigenetik yaşlanma da dahil olmak üzere çeşitli hastalıkların anlaşılması ve tedavi edilmesinde etkili bir alandır. Şimdi anlatacağım bu araştırma insanoğlu için önemli bir serüvenin başlangıcı; Yaşlanma dediğimiz kaçınılmaz yaşam süreci, genetik, çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinden etkileniyor. Bir bakıyorsunuz, çocukluk arkadaşınız iş bitmiş denecek kadar çökmüş görünüyor... bir bakıyorsunuz nerede bıraktıysanız orada duruyor!...

Herkes yaşlılığı tevekkülle karşılanması gereken bir olgu olarak değerlendiriyor. Tabii sözde! Kimse özünde yaşlanmak istemiyor. Yaşlanma belli ölçülerde yavaşlatılabilir. Kim bilir belki ilerleyen zamanda durdurulabilir.

Bir dizi karmaşık ve bilmediğimiz kelime ve terim sıralayacağım; telomer kısalması, genomik istikrarsızlık, epigenetik modifikasyonlar, hücre yaşlanma, mitokondriyal işlev bozukluğu ve hormonal değişiklikler... Bunlar yaşlanma sürecine dahil olan birkaç temel faktör. Dahası da var tabii ama bizler gibi sağlık sektöründe olmayanlar ve bilim alanında çalışmayanlar için karmaşık. Konuya magazin boyutuyla bakınca "ölümsüz" olmak üzerine yazılan çizilenler renkli başlıkları süslüyor.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



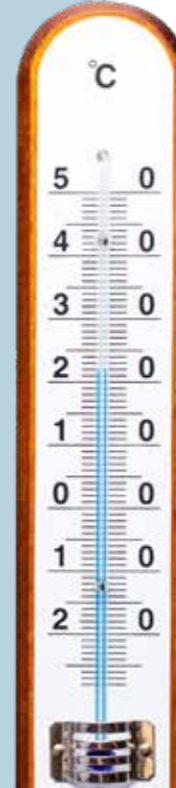
İş başa düştü

Sonunda, kendi ellerimizle yarattığımız cehennemine içine düştük. Sıcak çok sıcak!... Bilim insanları, gezegenin 19. yüzyıldan bu yana yaklaşık 2 Fahrenheit (0,556C) derece ısındığını, insanlar kömür, petrol ve gaz yakmayı bırakana kadar daha da ısınmaya devam edeceğini söylüyor.

Sonunda, kendi ellerimizle yarattığımız cehennemine içine düştük. Sıcak çok sıcak!... Bilim insanları, gezegenin 19. yüzyıldan bu yana yaklaşık 2 Fahrenheit (0,556C) derece ısındığını, insanlar kömür, petrol ve gaz yakmayı bırakana kadar daha da ısınmaya devam edeceğini söylüyor. Daha yüksek sıcaklıklar aşırı hava olaylarına katkıda bulunuyor. Aşırı sıcaklık dönemlerinin daha sık, daha uzun ve daha yoğun olması bu yüzden. Bu yıl ve bundan sonra daha önce benzeri görülmemiş bir tehditle karşı karşıyayız ki, o da denizlerdeki sıcak hava dalgası! Deniz yüzeyi sıcaklığına ve üzerindeki havanın basıncına bağlı olarak Pasifik'te ortaya çıkabilen ve dünyanın dört bir yanındaki hava durumu üzerinde geniş çaplı etkileri olan döngüsel hava durumu modeli El Niño geri döndü.

- Biz ne yapmış olabiliriz... tek bir şey söyleyebiliriz; pek çok şeyin arasından fosil yakıt kullanımına olan bağımlılığımız derim. Fosil yakıtların yakılmasıyla ortaya çıkan ısı tutucu gazların salımı.
- Neden bugüne kadar bir şey yapmadık dersiniz; konfor alanı! Bu enerji kaynağını kullanmak görece daha kolay ve hızlı zenginlik kaynağı.
- Bir de çözüm söyleyebiliriz; "maalesef artık geç" derim! Bu bir risk olmaktan çıkıp küresel bir krize dönüştü. İlle de bir çözüm sunmak gerekirse; etkisine inanıp inanmamak size kalmış top yekun farkındalık! Devlet farkındalığı, birey farkındalığı... İş başa düştü;

Kendinizi mümkün olduğunca sıcaktan korumanızı öneriyorum. Yapabilecekleriniz basit; diyetinize dikkat edin, alkolden uzak durun, bol su için, günün belli saatlerinde dışarı çıkmayın, sakın kalın ve sabırlı olun. Bir dünya duru atarak sorunun boyutunu aktarmaya çalışalım; Kanada'da orman yangınları devam ediyor şimdiye kadar 25 milyon dönümlük bir alan yandı. En yoğun yangın sezonunun bitmesine daha en az bir ay var. Atina'nın güney, batı ve kuzeyindeki köylerde yangın furyası yaşıyor. Yerleşim birimleri tahliye ediliyor. Şu ana kadar Yunanistan'da 7.400 dönüm ormanlık alanın kül olduğu tahmin ediliyor. Turizm noktası Akropolis zaman zaman kapatılıyor, kontrol altında tutuluyor. Avrupa'da çok kısa süre içinde 60 binden fazla kişi sıcak sebebiyle yaşamını yitirdi. 37,8 Santigrat sıcaklık tespit edilince Roma'da Kolezyum ve açık hava pazarı gibi mekanlarda su dağıtım başladı. Japonya Kyoto ve Toyota şehirlerinde okullar ve spor müsabakaları tatil edildi. Sıcaklar yaz aylarında başlamadı. Güney ve Güneydoğu Asya'daki milyonlarca insan boğucu sıcakta yaşam sürmeye gayret



ediyor. Örneğin Hindistan'da Şubat'ta kendisini gösterdi. Muson yağmurları ancak son haftalarda ülke genelinde sıcaklıkları düşürdü.

Hava durumu verilerine göre, İran'ın güneybatı kıyısındaki Basra Körfezi Uluslararası Havaalanı'nda, sıcaklık endeksi - 66.7 Santigrat dereceye ulaştı. Yüzde 65 nem oranına sahip 104 derecelik sıcaklık ve sınırlı havanın birleşimi, havalimanındaki koşulları bilim insanlarının normalde insanların dayanabileceğini söylediği değerlerin ötesine taşıdı.

Kaliforniya'daki Ölüm Vadisi Ulusal Parkı'nda termometre 53 Santigratın üzerine çıktı. Dünya Meteoroloji Örgütü'ne göre, Kaliforniya-Nevada sınırı boyunca uzanan Mojave Çölü'nün 3.000 kilometrekarelik alanı olan Ölüm Vadisi'nde şimdiye kadar yeryüzünde kaydedilen en yüksek sıcaklık görüldü. Tabii türlü endüstriyel ve sosyal çözüm arayışı bulunuyor ama bu aşamada sınırlı fayda sağlayabiliyor. Örneğin Purdue Üniversitesi'nde bilim insanları, uygulandığında bir çatıdaki yüzey sıcaklığını düşürebilen ve altındaki binayı soğutabilen ultra beyaz bir boya yarattı. Avrupa'da farklı kentlerde, Japonya'da halkı rahatlatmak için açık havada klimalı mekanlar yaratılıyor. Bunlara soğutma noktaları deniyor. Yeterli değil. Korumasız halk ya da turistler sağlık sorunu yaşıyor. Bir de güler misin ağlar mısın misali; Çin'de elektrik santralleri soğutma talebini karşılamak için daha fazla kömür yakmış.

Yazının devamı için qr code'ü okutmanız yeterli.



Ne kadar sıcak “çok sıcak”

Havalar ısındı, meteoroloji uzmanlarına göre daha da ısınmaya devam edecek. Hatta geçtiğimiz hafta içinde küresel sıcaklıklar üst üste üç kez rekor kırdı. 6 Temmuz ise küresel ortalama sıcaklığın 17,23'dereceye ulaşmasıyla “kaydedilen en sıcak gün” olarak tarihe geçti.

Araştırmacılar, iklim değişikliği nedeniyle mevsim normallerin üzerinde yaşadığımız yüksek sıcaklıklarda vücudun kendini serin tutmak için ne zaman daha fazla enerji harcamaya başladığı konusuna yoğunlaştı.

Yapılan çalışmalarda insan vücudunun 40°C ile 50°C arasında normal çalışma seyrinin dışına çıktığını buldular. Gelin çalışma detaylarına birlikte bakalım.

İdeal sıcaklık aşıldığında ne oluyor? Termonötr bölge, vücudun 37°C olan ideal çekirdek sıcaklığını korumak için metabolik hızını artırmak veya daha fazla enerji harcamak zorunda kalmadığı bir sıcaklık değeridir. Araştırmalar, bölgenin alt sınırının 28°C olduğunu gösteriyor. Bunun altında, vücut ideal sıcaklığını korumak için daha fazla enerji harcamaya başlıyor. Bunu yapmanın en önemli yollarından biri titremek; temel kas gruplarının ısı üretmek için istemsiz olarak kasılması.

Vücut, daha yüksek sıcaklıklarda, terleme ve ısı kaybını artırmak için cilt yüzeyindeki kan damarlarının vazodilatasyonu (Vazodilatasyon damar duvarındaki düz kasın gevşemesiyle damarın genişlemesi. Böylece, kan akışı için daha fazla yer açılır, kan basıncı düşer.) gibi başka mekanizmalar kullanıyor. Termonötr bölgenin alt aralığı belirlenmiş olsa da üst sınırı hala belirsizliğini koruyor.

Bir çalışma, üst sınırın 32°C civarında olabileceğini, çünkü insanların bu sıcaklık değeri itibarıyla terlemeye başladığını öne sürerken başka



bir çalışma, metabolizma hızının 40°C'de artmaya başladığını gösteriyor. İngiltere'deki Roehampton Üniversitesi'nden araştırmacılar, termonötr bölgenin üst sınırının muhtemelen 40°C ile 50°C arasında olduğunu buldular. Yaptıkları araştırma kapsamında yedisi kadın, yaşları 23 ila 58 arasında değişen 13 sağlıklı gönüllüyle çalıştılar.

Sonuçta, katılımcıların metabolik hızının 40°C ve %25 neme maruz kaldıklarında %35, 40°C ve %50 nemde ise %48 arttığını tespit ettiler.

50°C ve %25 nemli hava koşulu, 40°C ve %25 nemli hava ile karşılaştırıldığında metabolik hızı artırmaya da 50°C ve %50 nemli hava koşulunda metabolik hızın başlangıç seviyesine göre %56 daha yüksek olduğu görüldü.

Araştırmacılar, bu bulguların vücudun ısıyı 40°C'de dağıtabildiğini, ancak 50°C dağıtamadığını gösterdiğini ifade ediyor.

Araştırma detayları

Her katılımcı dinlenirken bir saat boyunca beş farklı sıcaklık koşuluna maruz bırakıldı. Bu koşullar:

- 28°C ve %50 nemli hava
- 40°C ve %25 nemli hava
- 40°C ve %50 nemli hava
- 50°C ve %25 nemli hava
- 50°C ve %50 nemli hava

Araştırmacılar, her koşul boyunca ve başlangıçta, aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli ölçümleri kaydetti:

- Çekirdek ve cilt sıcaklıkları
- Kan basıncı
- Terleme oranı
- Kalp atışı hızı
- Nefes alma hızı
- Dakika başına solunan ve dışarı verilen hava hacmi
- Hareket seviyeleri

Yazının devamı için qr code'u okutmanız yeterli.



Yemeğiniz ne yemiş?

Meyve ve sebzelerin besin içeriğinin yıllar içinde düştüğünü biliyoruz, neden ve nasıl olduğu o kadar uzun bir sürecin eseri ve karmaşık ki, içinde kayboluyoruz, belki de düşünmek istemiyoruz...!



Alişverişte adeta tablo güzelliğinde muntazam, büyük, parlak meyve ve sebzelere gidiyor elimiz. Son zamanlarda aklımızı ve ruhumuzu gönüllü olarak verdiğimiz lezzet düşkünlüğümüz sınır tanımıyor. Michelin Yıldızlı restoran haberleri, gidene de gidemeyene de cazibe unsuru... TV'de en çok izlenen programlar yemekle ilgili. Yemek yemek mutluluğumuz, her şeyimiz... Düşünce setimizde çoğu zaman diyet ve kalori kontrolü dışında tabağımızdakilerle ilişkimiz sınırlı. Yeni bir kitaba denk geldim; “Yemeğin Ne Yedi?” diye soruyor kapakta... Türkçe olarak anlam kayması varmış gibi dursa da özünde tabaktaki gıdanın tarlada, suda ya da havada neyle beslendiğini sorguluyor.

Anne Biklé ve David Montgomery imzalı çalışma hikayenin önemli kısmı olan toprakla başlıyor. Toprakta ilk tespit ise geleneksel tarım uygulamaları, çünkü toprağa ve bitkilerde yaşayan mikrobiyomlara zarar veriyor. İkilinin pek çok ortak çalışması olduğunu görerek şaşırđım.

Bu literatüre dalacağım, siz de katılmak ister misiniz?

Nereye kadar?

Tabağımızdaki yiyeceklerin güzelliğiyle sarhoş, tatlandırıcıların damağımızda bıraktığı lezzetlerle mutluyuz. Taa ki, bize göre ansızın gelen ve nedensiz görünen sorunlar yaşamaya başlayana kadar. Ansızın alerji geliştirebiliyoruz örneğin. Amansız hastalıkları daha sık duyuyoruz. Mutlu olmak için yedikçe... hazımsızlık canımızı acıtıyor, mutsuzuz... Kilo sorunumuz matematik derslerindeki havuz problemlerinden daha zor. Yiyecek, bireysel ya da aile bütçemizin çok büyük bir bölümünü oluşturmaya başladığından beri, hem yükte hem pahada fakiriz. Eskisi gibi kilolarca alamıyoruz, tane hesabına geçmek zorundayız.

Yaşadığımız gezegeni “yerküre” diye tanımlamayı seviyorum. Üzerinde yaşayan hepimizi bu sözcükle daha kuvvetle kavradığımı düşünüyorum. Habitatta tek başımıza olmadığımız fikrini içselleştirme vesilesi yaratıyor. İnsanoğlunun yerküre serüveni hayvan

ve bitkilerinkinden ayıramaz. Biz nasıl evrimselleştirdiksek, hayvan türü ve bitkiler de evrimleşmiş. Yaklaşık 400 milyon yıl öncesinden geriye kalan yöntemlerimiz, yani, gübre, türlü pestisit, yanlış tarım, iklimlerdeki kayma, toprağın yaşamını ve verimliliğini yok etmeye yetmiş görünüyor. Bitkilere mineral besin sağlayan solucan, böcek, türlü bakteri olmadan, mahsul yoksun kalıp hastalıklara veya zararlılara karşı direnç gösteremiyor. Oysa solucanlar verimi ortalama yüzde 25 oranında artırırken, kimyasal gübreler ortalama yüzde 80'ini öldürüyor.

Yazının devamı için qr code'u okutmanız yeterli.





Google'da bir arama kaç karbon?

Küresel iklim değişikliğinin etkilerine her geçen gün daha sık şahitlik ediyoruz. Başlangıçta “neler oluyor, mevsimler değişti artık...” gibi masumane cümleler kurarken bugün içinde bulunduğumuz durumun nedenini ve aslında sorumlusunu da biliyoruz.

Küresel iklim değişikliğinin etkilerine her geçen gün daha sık şahitlik ediyoruz. Başlangıçta “neler oluyor, mevsimler değişti artık...” gibi masumane cümleler kurarken bugün içinde bulunduğumuz durumun nedenini ve aslında sorumlusunu da biliyoruz. Sivil otoriteler, düşünce kuruluşları, kanun yapıcılar, kurumsal yapılar durumun ciddiyetinin farkında farklı adımlar atıyor, vaatlerde bulunuyor ya da yaptırımlar getiriyor.

Bireysel olarak neyi nasıl yaptığınızda fayda sağlayacağınızı bilemiyor ya da “Dünyada 8 milyar insan varken benim atacağım adımın ne önemi var”, diye düşünüyor olabilirsiniz. Unutmayın, günlük yaşantınızda yapacağınız değişiklikler sizin için küçük ama gelecek için büyük adımlar olabilir.

Örneğin günlük hayatımızın vazgeçilmez teknoloji kullanımının

karbon salımına etkisini hiç düşündünüz mü? Bilgisayar, telefon ya da tabletinizden arama motorlarına ya da sosyal medyaya girdiğinizde ya da eposta adreslerinizde biriken mailleri temizlemeye başladığınızda karbon salımına neden oluyorsunuz.

Araştırmalara göre, bir masaüstü bilgisayardan 20-30 kadar Google araması yapmak, bir su ısıtıcısı ile bir fincan kahve hazırlamakla aynı miktarda CO2 üretebilir. Tabii bu durum sadece arama motorlarıyla ilgili değil, online platformlarda bir dizi izlediğinizde ya da online alışveriş sitelerinde aradığınız ürünü bulmak için dakikalarca gezindiğinizde de aynı sonuç söz konusu.

Nasıl olur demeyin; internet üzerinden yapılan bir aramanın karbon salımıyla ilgisini kısaca şöyle özetlemek mümkün. Bu işlemlerin ve sitelerin

arkasında bir veri merkezi ve iletişim için kullanılan şebeke, veri merkezinde de pek çok sunucu ve cihazlar var. Bu sunucu ve cihazlar, elektrikle çalışıyor. Elektrik sadece işletim için değil, soğutma amaçlı da kullanıyorlar.

Burada o önemli soru devreye giriyor: “elektrik hangi kaynaklardan sağlanıyor?”. Yenilenebilir enerji kaynaklarından sağlanan elektrikte sorun yok ama geleneksel (petrol-kömür vb) yöntemlerle sağlanan elektriğin tüketilmesi en az devasa fabrikalar kadar havayı kirletiyor.

Her yıl dünya çapında 39,9 milyar ton CO2 salınıyor. Dijital teknolojiler bu rakamın %4'ünden sorumlu tutuluyor.

Konuyla ilgili detayları Fusun S. Nebil'in linkteki yazısında okuyabilirsiniz.

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

Kas geliştirmek için çok mu yaşlıyım?

Kaslı vücutlarla boy göstermek yalnız gençlerin mi hakkı? Peki ya 60'lı, 70'li, 80'li veya 90'lı yaşlardaysanız? Kas yapmak ve sarkopeni (yaşlanmaya bağlı kas kütlesi, kas kuvveti ve işlevlerinde azalma) ile savaşmak için “çok mu geç”? Asla değil, örnekleri var.

Sarkopeni, yaşlanmaya bağlı kas erimesi, kas kütlesi ve gücünün azalması sonucunda hareket kabiliyetinin ve yaşam kalitesinin azalmasına neden olan bir sendrom. Belirli bir yaşın üzerindeki insanların korkulu rüyası olan bu duruma çevrenizdeki yaşlı yakınlarınızda tanık olmuş olabilirsiniz. Düşmeye veya çarpmaya bağlı yaralanmalar, kırıklar, yürümede zorlanma gibi şikayetler sarkopeninin en sık görülen etkileri arasında. Peki yaş almak demek bu ve benzeri durumlara mahkum olmak mı demek? Araştırmalar aksini söylüyor. Erken yaşlarda aktif olan ve bunu yaşlandıkça da sürdüren kişilerde sarkopeni başlangıcı gecikebilir veya önlenir. İyi haber şu ki, sarkopeninin etkileri görülmeye başlasa bile, başlamak için asla geç değil.



Bilim Ne Diyor?

Direnç egzersizleri, her yaşta kas inşa etmenin ve güçlendirmenin en etkili yolu. Bu egzersizler bir de protein ağırlıklı beslenmeyle desteklediğinde alınan sonuçlar, hiçbir şey için imkansız olmadığını ispatlıyor. Örneğin;

- Halter gibi serbest ağırlıkları kaldırmak.
- Direnç bantları kullanmak.
- Şınav çekmek veya tricep dips gibi vücut ağırlığı egzersizleri yapılması önerilenler arasında.

Başlangıçta hafif ağırlıklarla başlamak veya vücut ağırlığı egzersizlerinin daha kolay versiyonlarını yapmakta sorun yok; örneğin, zemin yerine duvara veya pencere pervazına karşı şınav çekilebilir. Egzersizi zamanla zorlaştırmak ve kademeli olarak daha fazla ağırlık kaldırmak öneriler arasında.

Klinik deneyler yetişkinlerin -75 yaşın üzerindeki çok zayıf kişilerin bile haftada en az iki kez direnç egzersizi yaparak kas kütlesi ve gücünde önemli kazanımlar sağlayabildiğini gösteriyor. Gelişmeler sekiz hafta gibi kısa bir sürede görülebiliyor.

Yeni yapılan bir çalışma, düzenli olarak yüksek yoğunluklu direnç egzersizi uygulayan 86-96 yaşındaki 10 “genci” inceledi. Sadece sekiz hafta sonra, ortalama uyluk ortası kas alanı neredeyse yüzde 10 arttı (bu oran, yaklaşık 10 yılda kaybedilen kas miktarına eşdeğer) ve bacak kuvvetleri yaklaşık yüzde 180 artış gösterdi. Başka bir deyişle, eğitim programının

sonunda eskisinden neredeyse üç kat daha güçlü hale geldiler.

Örnekleri var

İngilizlerin şampiyon atleti Dr. Charles Eugster (1919–2017), kas kütlesinde düşüş fark ettikten sonra 80'li yaşlarının sonlarında aşamalı direnç antrenmanına başladı. 2012'de “93 yaşında vücut geliştirme neden harika bir fikir” başlıklı bir TEDx konuşması büyük ilgi görmüştü.

Haftada En Az İki Kez

- Kilo vermeye çalışsa da çalışmasa da sarkopeni olduğunu düşünse de düşünmese de, tüm yetişkinler kaslarını güçlendirmek için çalışabilir.
- Diyet yapılıyorsa, yine de yeterince kaliteli protein alınmalı, böylece vücut yeni kas inşa etmek için ihtiyaç duyduğu bileşenlerle buluşur.
- Spor salonuna gitmek zor olsa bile, evde veya açık havada yapılabilecek güç kazanmaya yardımcı pek çok direnç egzersizi var.
- Orta ila yüksek yoğunluklu kademeli direnç egzersizi programına başlamadan önce tıbbi kontrolden geçmek önemli. Profesyonel bir eğitmen kişinin yaşına ve kas durumuna göre en uygun programı belirleyecektir.
- Genel olarak haftada en az iki kez direnç antrenmanı yapmak hedeflenmeli.
- Sekiz - 10 kas grubunu hedeflemek başlangıçta daha hafif antrenmanlarla bu yolculuğa çıkmak ve zaman içinde kademeli olarak programı ağırlaştırmak sağlıklı kaslara ve daha güzel kaliteli bir yaşama açılan kapı olacak.

Kaynak: www.theepochtimes.com

Spor salonuna gitmek yetmez

Pek çoğumuz hareketten yoksun bırakılmış, ergonomik sandalyelerimize sıkışmış veya rahat koltuklarımız tarafından yutulmuş bir düzende yaşıyoruz. Bazıları için spor salonunda yapılan antrenmanlar, vücudu bilinçli olarak hareket ettirmek için tek şans gibi kabul ediliyor.

Spor salonu antrenmanları güç kazanmamıza ve kas geliştirmemize yardımcı olma konusunda büyük adımlar atmış olsa da çocukluk yıllarımızdaki o plansız ve doğal hareketliliği sağlayabiliyorlar mı, tartışılır. Çünkü spor salonuna gitmek ile aktif olmak arasında fark var. Haftada birkaç saat ofis koltuğunuzu spor salonundaki bir alet ile değiştirmek sizi aktif yapmaz. Günde 3000 adımdan fazla atmıyorsanız, koşu bandında birkaç dakika koşmak da sizi aktif yapmaz.

Peki spor salonuna da gitmeyeceksek güçlenmek, daha fit olmak, kas yapmak ve daha hareketli olmak için nasıl antrenman yapabiliriz?

Zıplama ve Pliometri

2023'ün favori sportif aktivitelerinden zıplama ve pliometri (teknik olarak farklı oldukları için farklı terimlere ihtiyaç duyuyorlar!) başlı başına bir hareketlilik antrenmanı olarak yapılabilir. Yoga matı üzerinde uzanarak kolayca yapabileceğimiz hareketlerdir. Ve işin güzel yanı, zıplarken yere çarpmanın getirdiği hız ve etki seviyesini hissetmenizdir.

Zıplama ve pliometri, entegre bir şekilde birden fazla eklemi harekete geçirmeyi içerir. İdeal hareket etme yöntemi, eklemlerin tek başlarına değil, bütün bir sistemin parçası olarak birbirleriyle etkileşimde olmasıyla mümkündür. Günlük yaşamda hareket eden çocuklara bakarsanız, kanepelerden atlarlar, merdivenleri koşarak çıkarlar veya oldukları yerde yukarı aşağı zıplarlar. Zıplamayı tehlikeli ya



da yapamayacağımız bir şey olarak görmemizin tek nedeni, yaş aldıkça bunu hiç denemememiz olabilir mi? Esnek ve güçlü eklemler istiyorsanız, dinamik Zıplama ve Pliometri yapmayı hareket programınıza dahil edebilirsiniz.

Daha fazla kardiyo

Koşu gibi bir aktivite yapmayı seçerseniz, her adımda farklı bir etki hissedersiniz. Bisiklete binmek de farklı bir kardiyo seçeneği, çocukluğumuzda az binmedik değil mi? Bugün Assault Bike veya Ski Erg gibi sadece ayakla sınırlı olmayan kardiyo araçlarıyla birden fazla eklemden hareket sağlayabilirsiniz. Unutmayın kardiyo aletleri sadece 'tam yol' gitmek ve kendinizi ter içinde bırakmak için değildir. Eklemlerinizi hareket ettirmek için de idealdir.

Üstelik hareket etmek sinovyal sıvı salgısı için de önemlidir. Egzersizin sinovyal sıvı üretimini artırdığı biliniyor, bilim insanları da sanılanın aksine egzersizin eklemlerimiz için koruyucu olabileceği ve sinovyal sıvı salgısının eklem sağlığının geliştirilmesinde büyük rol oynadığı teorisini destekliyor.

Sonuç olarak, tekrar bir çocuk gibi hareket etmek istiyorsanız (veya mümkün olduğunca ona yakın olmak istiyorsanız), çocukken yaptığınız şeyleri yapmaya çalışın. Hem spor salonunda hem de dışarıda daha fazla harekete ihtiyacımız var; haydi kalkın.

Kaynak: <https://medium.com/in-fitness-and-in-health>

Egzersiz yapmanın beyne ne faydası var?

Fiziksel aktivite ve beyin sağlığının büyüleyici kesişimi hızla gelişen bir araştırma alanı haline geldi. Bu alan, düzenli egzersizin beynimiz ve sinir sistemimiz üzerindeki derin etkilerini araştırıyor.

Araştırmalarla ulaşılan önemli bulgulardan biri, egzersiz ve nörojeniz (yeni beyin hücrelerinin oluşumu) arasındaki ilişki. Düzenli fiziksel aktivite, mevcut nöronları besleyen ve yeni nöronların ve sinapsların büyümesini ve gelişmesini teşvik eden BDNF adı verilen bir proteinin salınmasını tetikliyor. Uzmanlar, koşu ve yüzme gibi aerobik egzersizlerin özellikle faydalı olduğunu belirtiyor. Bunlar sadece yeni beyin hücrelerinin oluşumu uyarmakla kalmıyor, aynı zamanda ön hipokampüsün (beynin hafıza merkezi; kısa süreli hafızaya alınan bilgilerin uzun süreli hafızaya aktarılması işlevini görüyor) boyutunu artırıyor.

Egzersiz ayrıca serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi belirli nörotransmitterlerin seviyelerinde de artışa yol açıyor. Bu kimyasallar ruh halinin düzenlenmesinde, zihinsel uyanıklıkta ve odaklanmada önemli rol oynuyor. Bu durum fiziksel aktivitenin neden depresyon ve anksiyete semptomlarının azalmasıyla ilişkili olduğunu da açıklıyor.

Düzenli fiziksel aktivite, beyin sağlığında kritik bir faktör olan uyku kalitesini de artırıyor. Gelişmiş uyku kalitesi, daha iyi hafıza konsolidasyonuna ve beyinden daha etkili toksin atımına olanak sağlıyor.

Fiziksel aktivite, beyin yaşam boyunca uyum sağlama ve yeni sinirsel bağlantılar kurma yeteneği olan



beyin plastisitesini destekliyor. Bu durum özellikle bir beyin hasarından sonra iyileşme ve yaşlanmayla ilişkili bilişsel gerilemeye karşı koymak için önemli. Egzersizin faydaları beyin ötesine de uzanıyor. Düzenli fiziksel aktivite vücuttaki enflamasyonu azaltıyor, bu da kronik enflamasyon Alzheimer ve Parkinson hastalığı gibi çeşitli nörolojik durumlarla bağlantılı olduğu için beyni olumlu yönde etkileyebiliyor.

Özetle...

Egzersiz ve Beyin Hacmi: Koşu gibi düzenli aerobik egzersiz, hipokampüsün boyutunu artırabilir ve hafızayı ve bilişsel işlevi geliştirebilir. **Egzersiz ve Uyku Kalitesi:** Düzenli fiziksel aktivite uyku kalitesini artırabilir, bu da hafıza konsolidasyonunu ve beyindeki toksinlerin atılmasını destekler.

Egzersiz ve Stres Azaltma:

Egzersiz, beyin stresi verdiği tepkiyi hafifleten ve mutluluk hissi uyandıran kimyasalların (norepinefrin ve endorfin) seviyelerini artırarak stresin yönetilmesine yardımcı olabilir.

HANGİ SÜTLE YAPTIĞINIZ ÖNEMLİ

Smoothie'ye antioksidan takviyesi

Smoothie hazırlarken hangi malzemeleri tercih ediyorsunuz?

Eğer ıspanak bazlı yeşil smoothie seviyorsanız içinde kullanacağınız sıvılara dikkat ederek smoothie'den sağlayacağınız faydayı artırmanız mümkün. Nasıl mı? Yeni bir çalışma, yeşil smoothie'de kullanılan ıspanaktaki antioksidanlardan en iyi şekilde yararlanmak için içine Hindistan cevizi sütü veya orta ve yüksek yağlı inek sütü kullanılmasını öneriyor.

Lutein'i serbest bırakan sıvılar

Faydalı bir antioksidan olan lutein, göz ve kalp sağlığını iyileştirmekle ilişkili bir karotenoid. Sindirim sistemi tarafından emilebilmesi için

ise ıspanaktan serbest bırakılması gerekiyor. Yeni bir çalışma, bağırsak tarafından emilmek üzere ıspanaktan luteini serbest bırakmada en iyi ürünü belirlemek için smoothie'lerde yaygın olarak kullanılan 14 sıvıyı karşılaştırdı.

Bulgular, Hindistan cevizi sütü ile yüksek ve orta yağlı inek sütü içeren ıspanaklı smoothie'lerin luteini serbest bırakmak için en iyisi olduğunu gösteriyor.

Hindistan cevizi sütü lutein salınımını %42 artırırken, yüksek yağlı inek sütü lutein kullanılabilirliğini %36, orta yağlı inek sütü ise %30 oranında artırıyor.

Diğer taraftan soya sütünün şaşırtıcı bir şekilde tam tersi bir etki yaratarak lutein serbestleşmesini %61

oranında azalttığı görüldü. Badem sütü ve yulaf sütünün lutein serbestleşmesi üzerinde önemli bir etkisi olmadığı tespit edildi.

İspanak neden bu kadar sağlıklı?

İspanak, arterlerin genişlemesine yardımcı olarak daha iyi kan akışı ve daha düşük kan basıncı sağlayan diyet nitratları açısından zengin bir besin. C ve K vitaminlerinin yanı sıra vücudumuzun A vitamini ürettiği karotenoidleri de içeriyor.

Demir, folik asit ve kalsiyumun yanı sıra lutein'e ek olarak çok sayıda bitki bazlı bileşik içeriyor. İspanağı pişirmek ve dondurmak gibi işlemler besin değerinde kayba neden olabileceği için smoothie içindeki çiğ, pişmemiş ıspanak sağlık açısından en büyük faydayı sağlıyor.

Smoothie'lerde bitki bazlı sütten kaçınmalı mısınız?

Smoothie içinde yüksek yağlı bir sıvı olması mantığa aykırı görünse de uzmanlar yağın daha sonra emilime yardımcı olmak için gerekli olduğunu belirtiyor.

Bu çalışmada bitki bazlı sütlerin lutein azaltıcı olduğu bulunmuş olsa da lutein'in yağda çözünen bir antioksidan olduğunu da unutmamak gerek. Bu da emilmesi için yağa ihtiyaç duyduğu anlamına gelir, bu nedenle lutein emilimine yardımcı olmak için kalp açısından sağlıklı bir yağ eklediğiniz sürece bu bitki bazlı sütlerin tadını çıkarabilirsiniz.



BALIĞI SEVDİRMENİN EN KOLAY YOLU PINAR FISH FINGER



PINAR MANGAL KEYFI

MANGALIN DA
TAVANIN DA
ARANAN LEZZETİ



İSTER TAVADA
İSTER MANGALDA

İncecik, yumuşak, taze ve lezzetli burger patenleri. İçerisinde
kaymak, yumurta, tavuk, soğan, domates, taze biber, taze
maydanoz, taze kekik, taze dereotu, taze sarımsak,
taze mayonez ve taze sosis kullanılmıştır. İçerisinde
yağ, tuz, karbonhidrat, protein ve diğer besin öğeleri
bulunmaktadır. Ürünlerimizin kalitesi için 4°C'de saklanması
gerekir. Ürünlerimizin raf ömrü 120 gündür.

Enerji ve Besin Değerleri (100g için)	
Enerji (kJ / kcal)	1559 / 372
Yağ (g)	35
Doymuş yağ (g)	20
Karbonhidrat (g)	1,5
Selülyer (g)	0,6
Protein (g)	14
Tuz (g)	1,7

Net Ağırlık: 300 g e



BURADAN BAŞLA

Yeni Nesil Burger Pateni
Tic. Sic. No: 444 76 271
Kampanya Kodu: 220.000