

# güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

2023-04

## Mutlu Yıllar

### GÜZEL YAŞAMA DAİR...

İYİ FİKİRLER, PRATİK BİLGİLER  
YILBAŞI MENÜSÜ  
OMAD DİYETİ NEDİR?  
DERDİ TASAYI UNUTTURAN YEMEKLER  
GIDA İSRAFI - GIDA KAYBI  
KİŞİSEL BAKIM ÖNERİLERİ  
LENFATİK YOGA



# Mutlu Yıllar



**Aç  
Bitir**



## Ne Yaşadık, Neleri Sorguladık?

2023 türlü acılarla dolu zor bir yıl oldu. Deprem felaketi ülkemizi derinden yaraladı, derken savaş, yangın ve ekonomik koşullara göre sürekli pozisyon olarak ilerledik. Tüm bu olumsuzluklar içinde biz işimize ve sektörlerimize odaklandık. Araştırma geliştirme ve insan kaynağımızla en iyi ve en yenilikçi değişimler üzerinde çalıştık. Pek çok ilginç konuyu ve yeni akımları merak ettik ve hep sorduk sorguladık.

Eski toprak dediğimiz 1-2 jenerasyon önce yaşayan aile bireylerimizin yeme-içme ve hayat alışkanlıklarının bilgelik içeren yönlerini araştırdık. Amacımız hep en sağlıklı, en iyi ürünleri üretmek oldu.

Yaşanan acı gerçeklere inat güzellikten, sağlıktan, iyilikten, bütünlükten konuşup bol bol dinler olduk... Eğer kendimizi ve toplumu yeterince önemseyebilir, bedenimize ruhumuza ve ailemize sahip çıkarsak dünyanın daha yaşanabilir bir yer olacağı fikrindeyim. Çünkü sağlıktan güzellikten konuşmak kadar iklim değişikliği, sevgi ve barış gibi büyük temaları da önemsememiz gerektiği bilincindeyiz.

Pek çok soru ve konuyu hep sorguladık ve sorguluyoruz.

Günde kaç öğün yemeli? Aralıklı oruç nedir, yapılmalı mı? Kimler yapmalı... Günün hangi saatleri arasında yapmalı? Yatmadan kaç saat önce bir şey yiyebiliriz?...

Vitamin almalı mı, dozu ne olmalı? Hangi saatlerde almalı? Hangi mevsim hangi vitamini almalı? Hangi vitamini hangisiyle birlikte almak daha iyi ya da tam tersi?...

Koşmalı mı yürümeli mi? Yoksa ikisini bir arada mı yapmalı? Ne kadar koşmalı ne kadar yürümeli? Her gün mü, günde kaç saat? Günün hangi saatlerinde?...

Unlu ürünlerin hepsi mi kötü? Hangi undan yapılmış ekmeğe tercih edilmeli? Unsuz yaşanabilir mi? Nohut unu, mercimek unu, leblebi unu...

Şeker iyi mi kötü mü? Kahverengi şeker masum mu? Meyveden aldığımız şeker, beyaz şekerle oranlandığında ne kadar eder?

Cilde sürdüğüm kremler işe yarıyor mu? İçeriden mi dışarıdan takviye mi etmeli... Kaç kremim olmalı? Kremlerin içinde ne bulunmamalı? Hangi kremi hangi sırayla sürmeliyim.

Laboratuvarda üretilmiş et yer miyim? Sakıncası var mı? Tadı iyi diyorlar, pahalı olduğunu söylüyorlar... vegan olarak tercih etmek istiyorum. Protein değeri nedir?

Grip olduğumda ne yapmalıyım, aşı olmalı mı olmamalı mı? Tüm aşılarda kötü mü? Aşıların yan etkisi nedir? Aşının bu sezon işime yarayıp yaramayacağını nereden anlayacağım?

Zeytinyağı mı, tereyağı mı, bitkisel yağı mı? Normal süt mü, soya sütü mü yoksa badem sütü mü? Hiç bilmediğim başka bir süt var mı? Su, kaynağından mı, sıfırdan üretilen mi?

Kapalı ürün mü, tarladan mı? Organik ne demek, hangi koşullara uymalı? Gezen tavuk ne kadar geziyor? Pazardan mı, marketten mi yoksa organik çiftliklerden mi alışveriş yapmalıyım? Kendim yetiştirebilir miyim?

Kaliteli ve iyi bir yaşam için bunların hepsi önemli ve sorgulanması gereken başlıklar. Hayat ve değişimlere ayak uydurarak gelişmek tam da böyle bir şey.

Güzel yaşamak adına sürekli daha iyiyi araştıracağımız ve sorgulayacağımız yeni bir yıl için, en iyi dileklerimizle, sevgi ve saygılarımızı sunuyorum.

Feyhan Yaşar  
Yaşar Topluluğu  
Yönetim Kurulu Başkanı

*güzel yaşa*



**İmtiyaz Sahibi**  
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel  
Yayın Yönetmeni**  
Hüseyin Demir

**Yayın Kurulu**  
Feyhan Yaşar, Hüseyin Demir,  
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,  
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 26  
3 AYDA BİR YAYINLANIR  
YEREL SÜRELİ YAYIN



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

3 Sağlık	MANDALİNA HAKKINDA
4-7 Püf Noktası	PRATİK BİLGİLER, MERAK EDİLENLER
8 Kısa Kısa	EN ACI BİBER HANGİSİ
9 Kısa Kısa	KAN DEĞERLERİNİZE BAKTIRDINIZ MI?
10 Merak Edilenler	PİZZADA KOLESTEROL YÜKSEK Mİ?
12 Merak Edilenler	OMAD DİYETİ NEDİR?
14 Yılbaşı	ŞIK VE LEZİZ BAŞLANGIÇLAR
16 Yılbaşı	VAZGEÇİLMEZ KLASİK: KESTANELİ İÇ PİLAVLI HİNDİ
18 Yılbaşı	TATLI BİR YIL OLSUN
20 Süper Mutfak	DERDİ TASAYI UNUTTURAN YEMEKLER
22 Süper Mutfak	TATLI PİZZA - TARÇINLI CHURROS
24 Süper Mutfak	MANTARLI-KESTANELİ KIZILCIKLI TART
26 Süper Mutfak	MUZLU EKMEK - ASYA USULÜ NOODLE
28 Süper Mutfak	PIRASA ÇORBASI - İSPANAKLI HİNDİ BURGER
30 Kısa Kısa	GIDA İSRAFI VE GIDA KAYBI ARASINDAKİ FARK NEDİR?
32 Merak Edilenler	BITTER ÇİKOLATADA AĞIR METALLER Mİ VAR?
33 Merak Edilenler	KIRMIZI ŞARAP İÇTİKTEN SONRA NEDEN BAŞIM AĞRIYOR?
34 Kişisel Bakım	YUMURTA AKIYLA CİLT MASKELEİ
35 Kişisel Bakım	KAÇ KREME İHTİYACINIZ VAR?
36 Kişisel Bakım	AROMATERAPİ YAĞLARI HAFIZAYI GELİŞTİRMEYE YARDIMCI MI?
37 Kişisel Bakım	DUYGUSAL CİLT
38 Sağlık	NASIL İÇMELİ? ILIK MI SOĞUK MU?
39 Sağlık	AYAKKABI TABANI NASIL OLMALI?
40 Merak Edilenler	MASKE ZARARLI MI?
41 Merak Edilenler	MANTARDAN KURTULMANIN YOLU VAR MI?
42 Sağlık	DİŞ ETİ ÇEKİLMESİ
43 Sağlık	ET BENİ VE BEN ARASINDA NE FARK VAR?
44 Sağlık	NEDEN BAYILIRIZ?
45 Sağlık	NE KADAR UYKU, O KADAR...
46 Life Style	KATE MIDDLETON DİYETİ
48 Çocuklar	BAĞIRMAK DÖVMEK KADAR ZARARLI
49 Çocuklar	5. SINIFA GİDEN ÇOCUK KADAR OLAMIYORUZ
50 Yaşamın İçinden	KAÇ ARKADAŞINIZ VAR?
52 Yaşamın İçinden	GÜZEL YAŞAMANIN RENGİ MAVİ
54 65+	YAŞLANAN KASLARA MUCİZE TEDAVİ
55 65+	DANS MI DÖVÜŞ MÜ?
56 Life Style	GÜZEL YAŞAMAK VE EKONOMİK KARARLAR
57 Life Style	SESSİZ LÜKS
58 Spor	LENFATİK YOGA
60 Spor	KREATİN MUCİZE Mİ?
61 Spor	DİRENÇ BANDINI DOĞRU KULLANIYOR MUYUZ?
62-63 Püf Noktası	PRATİK TEMİZLİK ÖNERİLERİ...
64 Life Style	SİZİN MANTRANIZ NEDİR?

# Mandalina

Sadece rengi değil faydaları ve tadı da çok güzel...

Potasyum ve A vitamini sayesinde sağlıklı kemik gelişimi için yararlıdır.

C vitamini içeriğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir.

B vitamini içeriği zengin olan mandalina yeni hücre oluşumunu destekler.

Mandalinanın içeriğindeki folat, kansere yol açabilecek DNA değişikliklerini önlemeye yardımcı olur.

Çözünür bir lif olan pektin açısından zengin olan mandalina daha uzun süre tokluk sağlar.

## Smoothie sabotajı: **Muz**

Smoothie'ler, meyve ve sebzeleri tüketmenin pratik bir yolu olarak çok popüler. Peki içinde kullandığınız sebze ve meyve kombinasyonlarının uygunluğu konusunda ne kadar fikriniz var? İçeriğimizi okuduktan sonra smoothie'ye muz eklerken tekrar düşünmek isteyeceksiniz...



### Sağlıklı yaşam farkındalığı ve büyüyen pazar

Araştırmacılar, 2021 yılında küresel smoothie pazar büyüklüğünü 6,68 milyar ABD doları olarak değerlendiriyor. Daha sağlıklı bir yaşam için artan farkındalığın pazarı daha da büyüteceği düşünülüyor.

İçecekler diyetlerimize hayati besinleri eklemek için hızlı ve lezzetli bir yol sunuyor, ancak bazen fazla düşünmeden sevdiğimiz farklı besinleri blender'in içine atıyoruz. Bunlardan biri de muz. Muz çok besleyici olsa da her smoothie'ye eklenmesi besinsel faydaları en üst düzeye çıkaracağı anlamına gelmiyor.

### Smoothie'lerde muzun rolü

- Birincisi, muz smoothie'lere kremamsı bir doku kazandırarak yoğurt veya dondurma gibi süt ürünlerine olan ihtiyacı ortadan kaldırır. Bu doku özellikle yoğun, milkshake benzeri bir kıvam arayanlar için caziptir.
- İkincisi, muzlar doğal olarak tatlıdır, bazı sebzelerin veya yapraklı yeşilliklerin acı veya topraklı tatlarını maskeleyebilir.
- Üçüncüsü, muz iyi bir potasyum, B6 vitamini ve diyet lifi kaynağıdır. Enerji sağlar, kalp sağlığını destekler ve sindirime yardımcı olur.
- Son olarak, lif içeriği nedeniyle muzlar smoothie'leri daha doyurucu hale getirerek iştahın kesilmesine ve aşırı yemenin önlenmesine yardımcı olabilir.



### Smoothie'ye muz koymazsak ne olur?

Muz birçok fayda sunsa da smoothie'nizde muz kullanmamanızın avantajlı olabileceği durumlar var.

**Doğal şekerler:** Muzda yüksek oranda doğal şeker, özellikle de fruktoz bulunur. Bu doğal şeker zararlı olmasa da özellikle çilek, mango veya bal gibi diğer tatlı malzemelerle birleştirildiğinde smoothie'niz çok şekerli hale gelir. Şeker alımına dikkat eden veya diyabet gibi rahatsızlıkları olan kişiler için bu durum endişe verici olabilir.

**Kalori alımı:** Muz, smoothie'nize önemli miktarda kalori ekleyebilir ve bu da kilonuzu yönetmeye veya kalori

açığını korumaya çalışıyorsanız diyet hedeflerinizle uyumlu olmayabilir. Muzu atlamak veya daha küçük bir porsiyon kullanmak, smoothie'nizin kalori içeriğini kontrol etmenize yardımcı olabilir.

### Fazla potasyum tüketmek:

Potasyum çeşitli vücut fonksiyonları için gerekli olsa da aşırı miktarda tüketilmesi özellikle böbrek sorunları olan bireyler için zararlı olabilir. Muzun potasyum oranı oldukça yüksektir ve günlük smoothie'lerinizde birden fazla muz kullanırsanız, istemeden günlük potasyum ihtiyacınızı aşabilirsiniz.

## Hafızanızı güçlendiren 4 meyve

Meyveler vitamin, mineral, antioksidan ve lif içerikleriyle hem sağlık için faydalı hem de düşük kalorili yiyecekler; bu özellikleriyle dengeli bir beslenme planının en önemli parçaları arasındalar.

Önerdiğimiz bu 4 meyveyi günlük beslenmenize dahil etmek, bilişsel sağlığı ve hafıza işlevini sürdürmek için proaktif bir yaklaşım olacaktır.

### 1-Yaban Mersini

Yaban mersini, özellikle flavonoidler olmak üzere zengin antioksidan içeriğiyle beyin sağlığı için süper meyvelerden biri olarak kabul edilir. Antioksidanlar, yaşa bağlı bilişsel gerilemeyle bağlantılı oksidatif stres ve enflamasyonun azaltılmasında çok önemlidir. Antioxidants dergisinde yer alan bir inceleme, yaban mersini takviyesinin beyin fonksiyonlarını geliştirebileceğini ve özellikle antosiyanin içeriğiyle yaşa bağlı bilişsel bozuklukları önleyebileceğini vurguluyor.

### 2-Çilek

Çilek sadece damakları şenlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bilişsel işlevi geliştiren özelliklere de sahiptir. C vitamini, ellagik asit ve antosiyaninler gibi antioksidan bileşikler bakımından zengin olan çilek, nöroprotektif etkiler (yetersiz kan akımı sırasında oluşan

doku hasarını minimuma indirmek) sunar.

Journal of Agricultural'de yayınlanan bir çalışmada, bu antioksidanların oksidatif stres ve enflamasyona karşı koymaya yardımcı olduğu ve potansiyel olarak yaşa bağlı nörodejeneratif hastalıkları önlediği bulundu.

Ayrıca, çilek, çeşitli araştırmalarda gösterildiği gibi hücre yenileme, iltihaplanma ve nöroplastisite ile ilgili yolları etkileyerek bilişsel gerileme oranını azalttığı gözlemlenen bir flavonoid olan fisetin içerir.

### 3-Portakal

Portakalın bilişsel faydaları öncelikle beyin sağlığında ayrılmaz bir rol oynayan güçlü bir antioksidan olan yüksek C vitamini içeriğine bağlanmaktadır. Frontiers in Aging Neuroscience incelemesine göre, yeterli C vitamini alımı nöroproteksiyon, oksidatif stresin azaltılması ve yaşa bağlı bilişsel gerileme ve

Alzheimer hastalığının önlenmesi için çok önemlidir.

Ayrıca, C vitamini bilişsel yeteneklerin korunması için gerekli olan nörotransmitterlerin sentezlenmesine katkıda bulunur.

Portakal nöronları koruyarak, iltihabı azaltarak ve beyne giden kan akışını artırarak bilişsel işlevi koruduğu gösterilen flavonoidler içerir.

### 4-Elma

"Günde bir elma doktoru uzak tutar" atasözü bilişsel sağlık açısından doğru olabilir. Elma, beyin hücrelerini oksidatif hasardan koruyan kuersetin ve kateşin gibi antioksidanlar açısından zengindir.

Nutrients dergisinde 2019 yılında yapılan bir inceleme, elmanın bilişsel işlevi ve nöroproteksiyonu geliştirdiğini ve fitokimyasallarının nörodejeneratif bozukluk riskini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur.



# Hangi soğan hangi yemekte...

## 1. Kırmızı Soğan

**Çok yakışır:** Salatalar, ızgara, kavurma, turşu

Canlı renkleri ve tüm soğan türleri arasında en keskin ve en aromalı olanı kırmızı soğan; çiğ haliyle de tariflerde sıklıkla yer alır. Pişirildiğinde hafif reçelimsi bir hal alırlar ve turşu yapmak için ideal bir seçimdir.

## 2. Sarı Soğan

**Çok yakışır:** Hemen hemen tüm soğanlı lezzetler, özellikle de karamelizasyon içeren tarifler

Bir tarifte sadece “soğan” deniyorsa, büyük ihtimalle şef veya tarifi geliştiren kişi kahverengi soğan veya sarı soğan olarak da adlandırılan bu soğan türünü kastediyordur. Çiğken sert olmasına rağmen, sarı soğan karamelize edildiğinde, kavrulduğunda veya sotelendiğinde güzelce yumuşar. Yüksek nişasta içeriği sayesinde lapa gibi pişmezler.

Yemekler, salatalar, soslar soğanla ayrı bir lezzetli. Kırmızı, yeşil, beyaz ya da arpacık gibi farklı soğan türlerini hangi tariflerde kullanacağınızı biliyor musunuz?

## 3. Beyaz Soğan

**Çok yakışır:** Orta Amerika ve Meksika tarifleri, ızgara

Kırmızı veya sarı soğandan biraz daha hafif olan beyaz soğan, çiğ olarak servis edildiğinde sulu ve gevrek. Salsa ya da guacamole gibi soslarda ya da taco, barbekü, güveç ve diğer yemeklerde popüler olan bu soğan türünün ağızda bıraktığı tatlı lezzet çok güzeldir.

## 4. Tatlı Soğan

**Çok yakışır:** Garnitürler, salatalar, çeşniler, kızartmalar

Soğandan nefret ettiğinizi mi

düşünüyorsunuz ya da nefret eden biri için yemek mi yapıyorsunuz? Denemeniz gereken soğan çeşidi budur. Soluk sarı bir kabuğa ve beyaz bir iç kısma sahip olan tatlı soğan, adının hakkını verir. Diğer soğan ailesi üyelerinden daha fazla su ve daha az sülfür içerdiğinden çiğ yemek, sos olarak kullanmak veya halka şeklinde dilimleyip kızartmak için idealdir.

## 5. Taze Soğan

**Çok yakışır:** Asya tarifleri, Meksika tarifleri, garnitürler, salatalar, kızartma, ızgara

Soğan ailesinden olan akranlarına göre daha yumuşak, daha hafif ve çok daha uzun olan yeşil soğan otsu bir bitkidir ve hem çiğ hem de pişmiş tariflerde çok lezzetlidir. Yeşil soğanın köke yakın kısmı beyaz, karşı (yaprak) kısmı ise yeşildir. Kökten sonraki her kısım yenilebilir, bu yüzden beyaz kısmı atmayın! Yeşil soğanlara taze otlar gibi davranabilirsiniz, kağıt havlu kaplı bir poşet içinde buzdolabında saklayabilirsiniz.

## 6. Arpacık soğanı

**Çok yakışır:** Soslar, güveç yemekleri, kavurma, sote

Soğan tadını daha az hissetmek istiyorsanız bakır renkli kabuklarıyla arpacık soğanları tercih edebilirsiniz. Hafif soğanlı ve sarımsak aromalı arpacık soğanları kabukları soyulduktan sonra genellikle bütün olarak yemeklere eklenir. Güveç ya da sote olarak hazırlanan tariflerde sık tercih edilir. Arpacık soğanı diğer soğan çeşitlerinin yerine kullanılabilir.

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

# Mevsimlerden zencefil

Zencefil takviyeleri bağışıklık sistemiyle ilgili hastalıkların tedavisinde enflamasyonu (iltihaplanma) yönetmek için umut verici sonuçlar ortaya koyuyor.

“ilaç olarak gıda” uzun süredir gündemde olan bir konu ve neyse ki artık birçok kişinin anekdot olarak aktardıklarını destekleyen daha fazla araştırma görüyoruz; bu da bazı gıdaların, özellikle de zencefil gibi yüksek konsantrasyonlarda polifenol içeren bitkisel gıdaların sağlığımız üzerinde derin etkileri olabileceğini gösteriyor. Yeni bir araştırmaya göre zencefil, nötrofilleri (bağışıklık sisteminin enfeksiyonlarla savaşmasını sağlayan ve iyileşmeye yardımcı olan beyaz kan hücreleri) etkileyerek onları iltihaplanma ve bağışıklık sistemi hastalıklarıyla bağlantılı bir süreç olan NETosis'e karşı korumayı başarıyor.

## Nasıl fayda sağlıyor?

Klinik çalışma sırasında araştırmacılar, sağlıklı katılımcıların bir hafta

boyunca her gün zencefil takviyesi aldıklarında (20 mg zencefil/gün), beyaz kan hücreleri içindeki cAMP adı verilen bir kimyasalda artış olduğunu gözlemledi. Bu çalışmadan çıkarılacak en önemli sonuç: Zencefil takviyelerinin beyaz kan hücrelerinin davranışlarını önemli ölçüde değiştirebileceği ve NETosis olarak bilinen bir süreci azaltabileceği.

## Zencefilin bilinen diğer faydaları arasında;

Kan şekerini düzenleyici etkisi  
Kolesterolü dengeleyici özelliği  
Kalp sağlığını korumaya yardımcı olması  
Sindirim sistemini düzenlemeye destek olması  
Mide bulantısına ve mide ağrısına iyi gelmesi  
İshal ve kabızlığa karşı bağırsak hareketlerini iyileştirmesi  
Soğuk algınlığı ve öksürüğü

geçirmeye yardımcı olması gibi pek çok fayda bulunuyor. Zencefilin kan sulandırıcı etkisi olduğu için hamilelerin ve kan sulandırıcı ilaçları düzenli kullananların doktorlarına danışarak zencefil tüketmeleri öneriliyor. Farklı kronik rahatsızlıkları olanlar da bir uzmana danışarak hareket etmeli.

## Nasıl tüketebilirsiniz?

Zencefil pek çok farklı şekilde tüketmek mümkün. Toz zencefil yoğurdunuza katrak ara öğünlerde yiyebilirsiniz. Taze zencefil ince dilimleyip sıcak su ile demleyerek zencefil çayı hazırlayabilirsiniz. Çorbalara, salatalara ya da et yemeklerine rendeleyip ekleyeceğinizi zencefil hem lezzetli hem sağlıklı öğünler hazırlamanızı sağlar.



## En acı biber hangisi?

Dünyanın en acı biberi hangisi biliyor musunuz? Peki size bugüne kadar bilinen en acı biberden 3 kat daha acı yeni bir biber türünün yetiştirildiğini söylersek... Acı sevmeyenleri bu konunun dışında tutuyoruz ama acı biber sevenler için ilginç haberlerimiz var.

Yemesi eziyete dönüşse de acı biberi neden sevdiğinizi hiç düşündünüz mü? Yana yana yenilen acı biberdeki kapsaisin maddesi, endorfin hormonu salgılamasını artırarak mutluluk hissi veriyor.

Ülkemiz acı biber tüketimi konusunda dünya lideri. "Nasıl olur" demeyin. Araştırma şirketi IndexBox'un verilerine göre (Aralık, 2019) Türkiye'de kişi/yıl biber tüketimi yaklaşık 5 kg; bu da günde ortalama 86,5 gram biber tüketimine denk geliyor. Acılı yemekleriyle ünlü Meksika'nın günlük tüketiminin yaklaşık 50,95 gr olduğunu düşünürsek "acı liginde" şampiyon biziz.

Bugüne kadar dünyanın en acı biberi Amerika'nın Güney Carolina eyaletinde yetişen "Carolina Reaper" idi. Scoville

oranı (biberlerin acılık birimi) 1.500.000 ile 2.100.000 aralığında değişen bu biber jalapeno biberinden 275 kat daha acı bir tada sahip; artık acılığını siz düşünün.

### Acının da acısı

California Reaper'ı 2013 yılında geliştiren isim olan biber uzmanı Ed Currie, geçtiğimiz günlerde bu biberden üç kat daha acı olan "Pepper X" adını verdiği yeni bir biber türünü melezledi ve Guinness Dünya Rekorunu elde etti. Bu yeni acıyı ilk tadan da tabii onu yetiştiren Currie oldu; deneyimini şöyle anlattı: "Yedikten sonra tam üç buçuk saat boyunca sığı hissettim. Sonra vücudumda korkunç kramplar başladı. Yaklaşık bir saat boyunca mermer bir duvarın üzerinde yağmurun altında acı içinde inleyerek yattım."

### Acı nasıl ölçülüyor?

Acılık -ya da biberin ısı- Scoville ölçeği kullanılarak ölçülür; Scoville ısı birimleri (SHU) adı verilen birimler halinde kaydedilir. Bu birimler, acı biberleri acı yapan ana bileşen olan kapsaisin adlı kimyasal bileşiğin seviyelerine göre hesaplanır. Saf kapsaisin 16 milyon SHU'luk bir ölçüme sahipken, acı içermeyen dolmalık biberlerin ölçümü 0 SHU'dur. Guinness Dünya Rekorları'na göre Pepper X ortalama 2,69 milyon birim olarak ölçüldü.



### Acı yediğimizde neden ayran içeriz?

Acı biberin içeriğindeki kapsaisin sudan çok yağda çözünür, bu nedenle acı yedikten sonra su yerine ayran içmek daha iyi hissettirir. Ayran yağlı olduğu için kapsaisini temizler ve acı hissini azaltır. Su içmek ise geçici bir etki yapar.

Currie şu ana kadar Pepper X'in tamamını tüketen beş kişiden sadece biri. Şimdilik o ve ekibi, bu küçük ve buruşuk biberin tohumlarını kimseye paylaşmama kararı aldı. Carolina Reaper'ı fikri mülkiyetini korumadan insanların yetiştirmesine izin veren biber uzmanı bu sefer avukatlarının sözünü dinleyecek görünüyor.



## Kan değerlerinize baktırdınız mı?

Bazı diyet önlemleri ve takviyeleri evde hemoglobin düzeylerini artırmaya yardımcı olabilir.

Rutin kontrol ya da hastalık nedeniyle doktorunuz sizden tam kan sayımı diğer ismiyle hemogram istediğinde sonuçlar arasında göreceğiniz değerlerden biri de hemoglobin (HGB) seviyeleridir. Yüksek ve düşük hemoglobin seviyeleri, altta yatan bir sağlık durumunun işareti olabileceğinden dikkatle takip edilmelidir.

Gelin önce hemoglobin nedir, ona bakalım. Kırmızı kan hücrelerinde bulunan ve demir açısından zengin bir protein olan hemoglobin, nefes aldığımızda akciğerlere giren havanın içindeki oksijeni vücuttaki dokulara taşır.

Düşük hemoglobin seviyeleri anemi belirtisi olabilir. Bu durum, bir kişinin yeterli kırmızı kan hücresi olmadığında veya düzgün çalışmadıklarında ortaya çıkar. Anemi vücutta oksijen eksikliğine yol açar ve sağlığımız için tehlikeli olabilir. Bu içeriğimizde hemoglobin seviyelerinin, doğal yollarla nasıl artırılacağına yönelik öneriler derledik.

### Hemoglobin nasıl artırılır?

Demir açısından zengin gıdalar tüketmek, hemoglobin üretimini artırmaya ve daha fazla kırmızı kan hücresi oluşmasına yardımcı olur. Örneğin;

- Et, balık ve kümes hayvanları
- Sakatatlar
- Baklagiller
- Yumurta
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Fındık ve tohumlar
- Folat



Folat, hemoglobin üretiminde önemli rol oynayan bir B vitamini türüdür. Vücut, oksijen taşınmasına yardımcı olan hemoglobin bileşenini üretmek için folat kullanır. Yeterli miktarda folat alınmadığında kırmızı kan hücreleri olgunlaşamaz. Bu durum folat eksikliğine ve düşük hemoglobin seviyelerine yol açabilir.

### İyi folat kaynakları:

- Ispanak
- Baklagiller
- Yer fıstığı

- Meyveler
- Tam tahıllar
- Ayçiçeği çekirdeği
- Yumurta

Bu arada aşırı A vitamini tüketmenin "hipervitaminöz A" olarak bilinen bir duruma yol açabileceğini unutmamak önemlidir. Bu durum kemik ve eklem ağrısı, şiddetli baş ağrıları ve beyinde artan basınç gibi semptomlara neden olabilir.

Yazının devamı için: [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)

# Pizzada kolesterol yüksek mi?

Afiyetle yediğimiz pizzalar, kolesterol değerlerini tavan yaptırıyor olabilir mi? Pizzadaki kolesterol oranı pizzanın türüne, kullanılan malzemelere ve porsiyon büyüklüğüne göre değişebilir. Peynir ya da et içermeyen bir pizzada kolesterol oranı düşükken sucuklu bir pizzada nispeten yüksek kolesterol bulunabilir.

## Bazı kolesterol kaynakları:

- Yumurta sarısı
- Karides
- Siğir eti
- Tavuk ve hindi
- Tereyağı gibi süt ürünleri

Aslında bir noktaya kadar kolesterol zararlı değildir. Vücutta hormon, D vitamini ve sindirim için gerekli enzimlerin yapımı için kolesterol gereklidir. Ancak kandaki yüksek kolesterol seviyeleri zararlı olabilir ve kardiyovasküler hastalıklara yol açabilir.

Bazı kaynaklar yüksek düzeyde kolesterolü gıda tüketiminin kan kolesterol düzeylerini yükselttiğini öne sürmekte. Bu da birçok bilim insanı ve sağlık kuruluşunun insanların yedikleri kolesterol miktarını sınırlamaları yönünde uyarı yapmasına neden oluyor. Ancak 2022 yılında yapılan bir analiz önceki verilerin diyet ve kan kolesterolü arasında bir korelasyon olmadığı sonucuna vardı. Bazı bilim insanları da kolesterol içeren gıdalar tüketmenin kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinde önemli bir fark yaratıp yaratmadığını sorguluyor. Unutmamak gerekir ki, kolesterol içeren tüm gıdalar aynı besin profiline sahip değil. Örneğin, yumurta ve karides kolesterol içerir, ancak aynı zamanda protein ve diğer önemli besinleri de içerir ve doymuş yağ oranı düşüktür. Bu konudaki araştırmalar devam ettikçe, neyin doğru olduğu ve nasıl tüketilmesi konusunda daha pek çok yeni bilgiye ulaşacağız görünüyor.

## Pizza malzemelerinde ne kadar kolesterol vardır?

Aşağıdaki tablo, 28,3 başına çeşitli popüler

pizza malzemelerinin yaklaşık kolesterol, toplam yağ ve doymuş yağ içeriğini özetlemektedir.

	Doymuş yağ	Kolesterol
• Mozzarella	3,2 g	18 mg
• Salamlı	5 g	27 mg
• Jambon	0,1 g	16 mg
• Etili	1,7 g	25 mg

Biber, mantar, soğan, ananas ve domates gibi meyve ve sebze sosları kolesterol içermez. Bu durum bitki bazlı et alternatifleri için de geçerli.

## Dengeli beslenmeye dahil etmek

Pizzadan vazgeçmek yerine kolesterol içeriğini azaltmak iyi bir çözüm olabilir.

**Malzemelerin değiştirilmesi:** Bazen malzemelerde yapılacak bir değişiklik pizzadaki kolesterolü önemli ölçüde azaltabilir. Örneğin jambon, salama göre gram başına daha az kolesterol içerir. Daha az peynirli pizzalar da tercih edilebilir.

**Bitki bazlı gıdalara geçiş:** Bitkiler kolesterol içermediğinden, bitki bazlı diyetlerin kandaki düşük kolesterol seviyeleriyle bağlantıları vardır. Bununla birlikte, bitki bazlı pizzalar hala vegan peyniri gibi doymuş yağ kaynakları içerebilir. Beslenme bilgilerini okumak önemlidir.

**Hamur tercihinin değiştirilmesi:** Kenarları doldurulmuş bir hamurdan standart bir hamura geçmek, bir kişinin yediği peynir miktarını ve kolesterol miktarını azaltabilir. Ekşi mayalı bir tabanın tercih edilmesi de besin maddelerinin biyo yararlanımını artırabilir.



## Pizzada ne kadar kolesterol vardır?

Her pizza için kesin beslenme bilgileri vermek mümkün değil; ancak ABD Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından yapılan bir çalışmada belirli bir pizza markasında aşağıdaki toplam yağ ve kolesterol miktarları bulunmuş:

Her 100 g'da gram (g) olarak toplam yağ  
Her 100 g'da miligram (mg) olarak kolesterol  
Peynirli pizza, ince hamur 12,8 g 29,7 mg  
Peynirli pizza, normal hamur 10,4 g 17,7 mg  
Peynirli pizza, kalın hamurlu 11,3 g 18,6 mg  
Salamlı pizza, normal hamur 12,6 g 25,8 mg  
Salamlı pizza, kalın hamurlu 13,1 g 23,5 mg

Standart bir yemek tabağına sığması koşuluyla, herhangi bir kalori kısıtlaması olmaksızın istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz. Ama sadece günde bir kere!

## OMAD diyeti nedir?

İngiltere Başbakanı Rishi Sunak ve şarkıcı Bruce Springsteen'in ortak noktası nedir biliyor musunuz? Günde sadece bir öğün yemenin faydalı olduğunu savunan OMAD (One Meal A Day) diyetini uyguluyor olmaları...

Günde tek öğün (OMAD) diyeti en son kilo verme trendi. Savunucuları, hızlı ve uzun vadeli kilo verme başarısının yanı sıra yaşlanma sürecini geciktirmek de dahil olmak üzere pek çok faydası olduğunu iddia ediyor.

Çoğu kilo verme programı gibi OMAD diyeti de büyük ve cesur vaatlerde bulunuyor. Peki OMAD diyeti nedir, nasıl uygulanır gelin birlikte bakalım...

Bu beslenme modeli, 23 saat boyunca oruç tuttuğunuz ve günlük kalorilerinizin tamamını bir saat içinde yenen tek bir öğünde tükettiğiniz bir tür aralıklı oruç olarak özetlenebilir.

### OMAD diyeti kuralları basit ve takip etmesi kolay;

- Standart bir yemek tabağına sığması koşuluyla, herhangi bir kalori kısıtlaması veya beslenme yönergesi olmaksızın istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz.
- Gün boyunca kaloriziz içecekler içebilirsiniz (su, siyah çay ve kahve).
- Her gün aynı saatte bir öğün yiyerek tutarlı bir yemek programı izlemelisiniz.

OMAD diyetinin kalori açığı yaratarak kilo kaybına yol açmasının yanı sıra uzun açlık süresinin vücutta olumlu fizyolojik değişikliklere yol açtığına, ketozis adı verilen ve vücudunuzun enerji için glikoz yerine depolanmış

yağları yaktığı bir süreci tetikleyerek metabolizmayı hızlandırdığına inanılıyor.

### Araştırmalar ne diyor?

Ne yazık ki OMAD diyetine ilişkin araştırmalar sınırlı. Çalışmaların çoğu hayvanlar üzerindeki etkisini üzerine yapılmış.

OMAD diyetiyle ilgili iddialar genellikle OMAD diyetinin kendisinden ziyade aralıklı oruçla ilgili araştırmalara dayanıyor. Kilo kaybı sağlamak için aralıklı orucun etkinliğini destekleyen kanıtlar mevcut. Bununla birlikte, çoğu çalışma yalnızca kısa vadeli sonuçlara odaklanmış, tipik olarak 12 hafta veya daha kısa sürede elde edilen sonuçları dikkate alınmış.

2022'de yapılan uzun dönemli bir çalışmada, obezitesi olan 139 hasta iki gruba ayrılarak ilk gruba kalori kısıtlı bir diyetle birlikte sabah 8 ile öğleden sonra 4 arasında yemek yeme izni verilmiş, diğer gruba ise 12 ay boyunca sadece günlük kalori kısıtlaması olan bir diyet uygulanmış.

12 ay sonra, her iki grup da yaklaşık aynı kiloyu kaybetmiş ve vücut yağı, kan şekeri, kolesterol ve kan basıncında benzer değişiklikler yaşandığı gözlenmiş. Bu da aralıklı oruçla elde edilen uzun vadeli kilo kaybının, geleneksel diyet yaklaşımlarıyla (günlük kalori kısıtlaması) elde edilenle eşit olduğunu gösteriyor.

### Sorunlar neler?

1. Beslenme eksikliklerine ve sağlık sorunlarına neden olabilir. OMAD diyetinin günde bir öğünde ne yenmesi gerektiğine dair yönlendirme sunmaması, birçok tehlike işaretini beraberinde getiriyor. Optimum sağlık, hastalıklardan korunma ve kilo yönetimini desteklemek için her gün yediğimiz öğünler tam tahıllı karbonhidratlar, sebzeler, meyveler, protein ve iyi yağlarla dengelenmiş bir protein kaynağı içermelidir. Dengeli beslenmemek, başışıklık sisteminin zayıflamasına, yorgunluğa ve kemik yoğunluğunda azalmaya yol açarak osteoporozu neden olabilecek beslenme eksikliklerine neden olacaktır. Günde 23 saat oruç tutmak ayrıca aşırı açlık hissine ve kontrol edilemeyen yeme isteklerine yol açabilir, bu da yemek zamanı geldiğinde sürekli olarak sizin için iyi olmayan yiyecekleri yemeniz anlamına gelebilir.

2. Sürdürülebilir olması pek olası değil. Başlangıçta OMAD diyetine bağlı kalabilirsiniz, ancak zamanla sizi zorlayabilir. Aşırı diyetler - özellikle de uzun süreli açlığı öngören diyetler - keyifli değildir ve yemek saatlerinde yoksunluk ve sosyal izolasyon duygularına yol açar. Diyetle olduğunuz için kabul etmediğiniz bir dilim pastayı düşünün; bu bile zorlayıcı olabiliyorken 23 saat boyunca yemek yemediğinizde nasıl hissedeceksiniz? Kısıtlayıcı beslenme aynı zamanda yiyeceklerle sağlıksız bir ilişki kurulmasına yol açarak sağlıklı bir kiloya ulaşmayı ve bunu korumayı daha da zorlaştırabilir.

3. Hızlı çözümler işe yaramıyor. OMAD diyeti sonuçlar tartıda hızlı görüldüğü için başlangıçta cazip gelebilir. Kilonuz düştükçe, vücudunuz kilo kaybınızı savunmak için savunma mekanizmalarını harekete geçirdiğinde işler hızla yokuş aşağı gidebilir. Yeniden kilo alma süreci başlayabilir.



## Başlıyoruz...

Yılbaşı sofrası için hem dekoratif hem de leziz başlangıç seçenekleri...



Mozarella peyniri, çeri domatesler ve nane yapraklarını birlikte kullanarak yeni yıl renklerini sofranıza taşıyan başlangıç tabağı hazırlayabilirsiniz.

Hem şık hem sağlıklı bir seçenek. Yeşil salata yapraklarını taban olarak kullanıp portakal ve greyfurt dilimlerini üzerine yerleştirebilirsiniz. İnce kesilmiş havuç ve reyhan yapraklarıyla süsleyebilirsiniz.



Sunumda fark yaratmak için meze ya da salatalarınızı porsiyonluk şık kaselerde sunabilirsiniz.



Yılbaşı çelengini andıran böyle leziz bir salata yapmak için haşlanmış ve dilimlenmiş pancar, halka kesilmiş portakal, ceviz, peynir ve bol yeşillik kullanabilirsiniz.



Etin yanında servis edeceğimiz sebzeler için sote edilmiş bebek havuç, arpacık soğan ve mantar tercih edebilirsiniz. Rendelenip soslanmış kırmızı lahana salatası ile tam bir renk cümbüşü!



Halka kesilmiş salatalık dilimleri, biraz havuç, birkaç haşlanmış bezelye tanesi, küçük kalıplarla şekil vereceğiniz hindi jambon ve maydanoz yaprakları...

## Vazgeçilmez klasik

Yılbaşı sofralarının klasiği hindi hem besin değeri hem de lezzetiyle tahtını bu yıl da koruyor. Geleneksel tariflerin yanı sıra hindiyi bütün pişirmeyip farklı şekillerde kullanarak da hazırlamak mümkün. Biz tercihimizi klasik tariften yana kullandık.

### Kestaneli İç Pilavlı Yılbaşı Hindisi

Tarif için qr code'u okutmanız yeterli.



# Tatlı bir yıl olsun

## Çikolatalı pasta

### Malzemeler:

- 3 adet yumurta
  - 1 su bardağı şeker
  - 1 su bardağı süt
  - 1 su bardağı sıvı yağ
  - 2,5 su bardağı un
  - 3 yemek kaşığı kakao
  - 1 paket kabartma tozu
  - 1 paket vanilya
- Dolgu için:**
- 200 gr bitter çikolata
  - 2 yemek kaşığı tereyağı
  - 3 yemek kaşığı pudra şekeri
  - 2 adet portakal kabuğu rendesi
- Kaplaması için:**
- 200 ml krema
  - 200 gr bitter çikolata

### Hazırlanışı:

Yumurta ve şekeri mikserle krema kıvamına gelen kadar çırpın. Süt ve sıvı yağ ekleyip bir süre daha karıştırın. Ardından kuru malzemeleri ekleyin. Kek hamuru homojen bir kıvam alınca 180 derecelik fırında 45 dakika pişirin.

Bu arada dolgu malzemesi için çikolatayı tereyağı ile benmaride eritin içine pudra şekeri ve portakal kabuğu rendesini ilave edin.

Kaplaması için de bitter çikolata ve kremayı benmaride eritip hazırlayın. Pişen kek soğuyunca ortadan ikiye kesin ve arasına hazırladığınız dolgu malzemesini eşit olarak yayın. Keki kaplama için hazırladığınız bitter çikolatalı karışımla kaplayın. Üzerini yılbaşı temalı süslerle süsleyin.



## İtalyan yılbaşı keki Pandoro

### Malzemeler:

- 480 gr. un
- 170 gr. tereyağı (oda sıcaklığında)
- 125 gr. şeker
- 1 su bardağı + 3 çorba kaşığı ılık süt
- 20 gr taze yaş maya
- 3 adet yumurta
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 adet vanilya çubuğu
- Pudra şekeri
- Tuz

### Hazırlanışı:

15 gr mayayı 1 su bardağı ılık süt ile eritin. 25 gr toz şeker ve yumurta sarısını ekleyip karıştırın. 50 gr un ilave edip karıştırmaya devam edin. Üzerine streç film örtüp hacmi iki katına çıkana kadar mayalamaya bırakın.

Kalan mayayı 3 çorba kaşığı ılık sütte eritip mayalanmış karışıma ilave edin. Kalan toz şekeri ve bir yumurtayı da ekleyin. Karışıma 300 gr un ve 30 gr. tereyağı ilave edin. Homojen bir karışım elde edene kadar yoğurun. Üzerine streç film örtüp hacmi iki katına çıkana kadar mayalanmaya bırakın.

Mayalanan hamura kalan unu, 2 yumurtayı vanilya çubuğundan kazılmış tohumlar ve bir çay kaşığı tuzu ekleyip iyice karıştırın. Bir kaseyi biraz tereyağı ile yağlayın. Hamuru kaseye aktarın ve üzerini streç filmle örtün. Hacmi iki katına çıkana kadar ılık bir yerde dinlenmeye bırakın. Hamuru unlanmış tezgaha alıp yoğurun. Merdane ile kare şeklinde açın. Karenin ortasına küp şeklinde doğranmış 140 gr. tereyağını yerleştirin. Hamuru köşelerinden tutarak ortaya doğru katlayın. Kareyi ortadan ikiye katlayın. Kısa kenarını kendi tarafınızda tutarak tekrar açın ve üçe katlayın. Her seferinde 15 dakika dinlendirerek bu işlemi 3 kere daha tekrarlayın. Kek kalıbına biraz tereyağı ile yağlayın. Hamuru katlı yeri aşağıya gelecek şekilde kalıba yerleştirin. 20 gr tereyağını eritip fırçayla hamurun üzerine sürün. Hamur kalıbın tamamını dolduruncaya kadar ılık bir yerde bekletin. Önceden ısıtılmış 160 derece fanlı fırında 15 dakika pişirin. Isıyı 130 dereceye düşürüp pandoronun üzerini bir alüminyum folyo ile kapatarak 40-45 dakika daha pişirin. Soğuyunca kalıptan çıkarın. Pudra şekeri serpererek tamamlayın.



# Derdi tasayı unutturan yemekler



Dünyanız paramparça oluyormuş gibi hissettiğinizde ya da yakın çevrenizde mutsuz ve sıkıntılı bir dönem geçiren sevdiğiniz için hazırlayacağınız yemeklerle hem kendinize hem onlara moral verebilirsiniz; belki her şeyi düzeltmez ama iyileşmeye yardımcı olur.

Tartışma, hastalık, boşanma, ölüm... Yemek her şeyi düzeltmeyebilir, ancak sevgiyle hazırlanmış bir tarif zor zamanlar geçiren biri için ilaç gibi gelir...



## Nohut piyazı

Kuru baklagiller ve kaliteli karbonhidratların tüketimi serotonin düzeyinin artırarak daha huzurlu ve sakin hissetmeye yardımcı oluyor. Nohut, mercimek ve fasulye gibi baklagillerle hazırlanan farklı yemekler bu nedenle idealdir.

## Nohut piyazı tarifi

Tarif için qr code'u okutmanız yeterli.



## Ispanaklı hindi sarma

Hindi eti genellikle yüksek protein değerleriyle öne çıksa da aynı zamanda zengin bir mineral olan krom da içerir; bu da beynin duyu durumunu dengeleyen serotonin ve melatonin seviyelerinin düzenlemesine katkı sağlar. Hindi etine eklenen yeşil yapraklı sebzelerle hem besin içeriği hem moral içeriği yüksek yemekler hazırlanabilir.

## Ispanaklı hindi sarma tarifi

Tarif için qr code'u okutmanız yeterli.



## Bezelye Çorbası

Çorbalara, salatalara ya da ana yemeğe ekleyeceğiniz bezelye sinir sistemi için faydalı olan B6 vitamini bolca içerir. Rahatlatıcı ve içimizi ısıtan çorbalar "içimizin bir şey almadığı" ve iyi hissetmediğimiz durumlarda kurtarıcı olurlar, bezelye çorbası da bu lezzetli kurtarıcılardan biri.

## Bezelye Çorbası tarifi

Tarif için qr code'u okutmanız yeterli.



## Sıcak çikolata

Bitter çikolata vücudtaki serotonin hormonunun artmasına yardımcı olarak daha iyi mutlu hissetmemizi sağlar. Ayrıca antioksidan içeriğiyle stres hormonlarını kontrol altına alır. Sıkıntılı anlarda bir bardak sıcak çikolata hem içimizi hem ruhumuzu yumuşatır.

## Sıcak çikolata tarifi

Tarif için qr code'u okutmanız yeterli.



# Tatlı Pizza

Bu kolay tatlı pizza tarifi kesinlikle ailenizin favorisi olacak. Çıtır mısır gevreği ile hamuru hazırlayın, ardından kolay bir tatlı için muzlu dondurmaya

tabana yayın ve meyve ile süsleyin. Dondurma yerine klasik bir sakızlı muhallebi de hazırlayabilirsiniz. Sakızlı muhallebi ile sunarsanız kıvamının

her zamankinden biraz daha koyu olmasına ve mısır gevrekli tabana yaymadan önce iyice soğutmaya dikkat etmelisiniz.

## Malzemeler

- 2 fincan mısır gevreği
- 1 yemek kaşığı şekerli kakao
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı, eritilmiş
- 2 yemek kaşığı bal
- Mevsim meyveleri ve kuruyemiş
- Muzlu dondurma ya da Sakızlı muhallebi

## Yapılışı:

Orta boy bir kaseye mısır gevreği ve kakaoyu alıp spatula yardımıyla karıştırın. Yağ ve balı da ilave edip homojen bir kıvam almasını sağlayın. Tabanı oluşturmak için düz bir tepsiye yağlı kağıt serin. Mısır gevrekli karışımı tepsiye yuvarlak olarak yayın. 5 ila 10 dakika veya sertleşene kadar dondurun. Gerekirse dondurmaya sürülebilecek kadar yumuşayana kadar oda sıcaklığında bekletin. Dondurmaya kenarlardan boşluk bırakarak hazırladığınız tabana yayın. Üzerine kesip dilimlediğiniz meyve ve kuruyemişleri ekleyerek servis yapın.

## Sakızlı muhallebi ile sunmak isterseniz:

### Malzemeler

- 500 ml süt
- 3 yemek kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1/2 su bardağı şeker
- 1/2 tatlı kaşığı damla sakızı

Klasik muhallebi hazırlar gibi süt, un, şeker ve yağı ekleyip tencerede koyulaşana kadar karıştırarak kaynatın. Kıvam alınca damla sakızını ekleyip 1 -2 dakika daha ocakta pişirin ve ateşten alın.

Pizza yemek istiyor ama kalorisinden dolayı uzak duruyorsanız farklı bir alternatif denemeye ne dersiniz?

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

# Tarçınlı Churros

## Malzemeler:

- 1 su bardağı su
- 1/3 su bardağı tereyağı (eritilmiş)
- 2 yemek kaşığı esmer şeker
- 1 su bardağı un
- 1 yumurta
- 1/2 çay kaşığı vanilya
- 1/2 çay kaşığı tuz

Derin yağda kızartma için: Bitkisel yağ  
Üzerine serpmek için: Toz şeker, Tarçın  
Yanında: Pudra şekeri ve çikolata sos



## Hazırlanışı:

Orta boy bir tencerede su, tereyağı, esmer şeker ve tuzu karıştırın. Orta ateşte kaynama noktasına getirin. Unu bir kerede ekleyin ve tahta bir kaşıkla kuvvetlice karıştırın. Karışım hamur haline gelip tencerenin kenarlarından ayrılan kadar karıştırarak pişirin. Ateşten alın. 10 dakika boyunca farklı bir kaptaki ya da mutfak tezgahında karıştırarak soğumasını sağlayın. Soğuyan hamura iyice karıştırarak yumurta ve vanilyayı ekleyin.

Karışımı büyük yıldız uç takılmış bir sıkma torbasına aktarın. Bir tepsiye yağlı kağıt serin ve hamuru torbadan uzun çubuklar olacak şekilde sıkın.

Derin bir tencerede yağı ısıtın. Her seferinde birkaç churros olacak şekilde kızgın yağda yaklaşık 2 dakika veya her iki tarafı altın sarısı kahverengi olana kadar kızartın. Kağıt havlu üzerine alıp yağın süzülmesini sağlayın.

Orta boy bir kasede toz şeker ve tarçını karıştırın. Sıcak churrosları tarçın-şeker karışımına bulayın. Yanında pudra şekeri ve çikolata sosu ile servis yapabilirsiniz.

Dışı çıtır çıtır içi yumuşacık...  
Tatlı sevenler için denenmesi gereken bir tarif...

# Mantarlı, kestaneli ve kızılıklı tart



Vejetaryen beslenme tercihleri için enfes bir seçim...  
Dolgu malzemelerinde siz de sevdiğiniz ürünlerle farklı kombinasyonlar yapabilirsiniz.

#### Malzemeler:

- 230 g glutensiz un
- 60 g bitkisel margarin
- 60 g ayçiçek yağı
- Tuz

#### Dolgu için:

- 1 büyük soğan
- 2 diş sarımsak
- 5-6 havuç
- 500 g mantar
- 360 g soyulmuş kestane
- Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kurutulmuş kekik
- 225 g soya peyniri
- ½ bir demet maydanoz
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı kurutulmuş kızılıklı

#### Patates kızartması:

- 2,5 kg unlu patates
- Zeytinyağı
- Tuz

#### Hazırlanışı:

Fırını ve büyük bir fırın tepsisini önceden 180°C'ye ısıtın. Hamuru hazırlayarak başlayın. Unu, margarini, ayçiçek yağını ve bir tutam tuzu robota ekleyin ve karışım ekme kırıntılarına benzeyene kadar karıştırın. 2 yemek kaşığı soğuk su ekleyin, karışım bir hamur oluşturacak şekilde bir araya gelmeye başlayana kadar karıştırın

Hamuru büyük bir kaseye aktarın ve parmak uçlarınızı kullanarak bir top haline getirin. Yaklaşık 2 dakika veya pürüzsüz olana kadar hafifçe yoğurun. Hamuru streç film arasına yerleştirin, ardından tart kalıbından biraz daha büyük ve 3 mm'den daha ince olmayan bir daire şeklinde açın. En üstteki streç film tabakasını kaldırın ve hamuru dikkatlice 23 cm'lik derin bir tart kalıbına çevirin. Kalan streç filmi sıyrın ve hamuru kalıbın kenarlarına hafifçe bastırın, çatlakları kalan hamur parçalarıyla doldurun ve parmak uçlarınızla düzleştirin. Kenarlarını kesin ve bir kenara koyun.

Ardından patatesleri soyun ve ikiye bölün, büyük olanları dörde bölebilirsiniz. Tuzlu su dolu bir tencereye koyun ve kaynatın. Su kaynamaya başlar başlamaz ateşten alıp süzmeden önce 4 dakika pişmelerini bekleyin. Sonra patatesleri süzüp bir kaba alın. 8 yemek kaşığı zeytin yağını ve 1 tepelme çay kaşığı tuzu patateslerin üzerine ekleyin ve eşit şekilde kaplanması için karıştırın. Bir kenarda beklemeye alıp tart için dolgu hazırlamaya devam edin

Soğanı ince ince doğrayın, sarımsakları ezin ve havuçları ince ince rendeleyin.

Mantarların yarısının saplarını kesin ve yuvarlaklar halinde dilimleyin (kalani üzeri için ayırın). Kestanelerin 250 gramını soyup ikiye bölün (kalani üzeri için ayırın).

Tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını kızdırın, soğanları ekleyin ve yumuşayana kadar kısık ateşte hafifçe pişirin. Havuç, sarımsak, kekik ve mantarları ekleyip yumuşayınca ve mantarların tüm sıvısı emilinceye kadar - yaklaşık 10 dakika - hafifçe çevirin.

Soya peyniri ve ikiye bölünmüş kestaneleri de tavaya ilave edin ve peynir yumuşayıp kremi bir karışım haline gelene kadar hafifçe karıştırın. Tatlandırın, dolguyu kaşıkla tart kabına doldurun ve üstünü düzleştirin.

Tartı fırının üst rafındaki fırın tepsisine, patatesleri de alt rafa yerleştirin. 35 ila 40 dakika veya hamur gevrekleşene kadar pişirin.

Tartı fırından çıkarın, ısısını koruması için folyoyla üzerini kapatıp bekletin. Patatesleri fırının üst rafına taşıyın ve sıcaklığı 220°C'ye yükseltin. 25 ila 30 dakika daha altın sarısı renk alıp gevrekleşene kadar patatesleri pişirme devam edin.

Son olarak kalan mantarları ve kestaneleri kabaca doğrayın, maydanozu ince ince kıyın. Zeytinyağını tavada ısıtın, mantarları ekleyin ve yumuşayana kadar hafifçe kızartın. Kestaneleri, kızılıkları ve maydanozu karıştırın ve tartın üzerine kaşıkla dökerek dekoratif bir katman oluşturun. Kızarmış patatesle birlikte servis edin.

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

## Muzlu ekmeğ

### Malzemeler

- 1/3 su bardağı sızma zeytinyağı
- 1 3/4 su bardağı tam buğday unu
- 3/4 çay kaşığı tarçın
- 1/4 çay kaşığı rendelenmiş muskat
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1/2 çay kaşığı karbonat
- 3/4 çay kaşığı tuz
- 3 ila 4 küçük muz
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 paket yaş maya (mümkünse ekşi maya)
- 2 büyük yumurta (çırplmış)
- Şeker (üzere için isteğe bağlı)

### Hazırlanışı

Fırını önceden 175 C'ye ısıtın. Ekmeği pişireceğiniz kalıbı zeytinyağı ile kaplayın. Un, tarçın, muskat, kabartma tozu, karbonat ve tuzu çırpın.

Bir muzdan uzunlamasına 2 ince dilim kesin ve kenara ayırın. Diğer muzları soyup çatal yardımıyla ezin. Ezdiğiniz muzları bir kaseye alıp mayayı ile karıştırın. Yağ, bal ve yumurtaları çırpın. Kuru malzemeleri karıştırıp ekmeğ harcını pişirme kabına aktarın. Üzerine ikiye kestiğiniz muz dilimlerini koyun, yapışması için hafifçe bastırın. Çatlak bir kabuk oluşturmak için üzerine şeker serpin.

Fırında 60-70 dakika civarında pişirin. Pişen ekmeği 15 dakika tel ızgara üzerinde soğumaya bırakın. Muzlu ekmeğ en iyi piştiği gün servis edilir, ancak oda sıcaklığında 2 güne kadar saklanabilir.

Ekmeğinizi evde kendiniz yapıyorsanız bu tarifi mutlaka denemelisiniz.



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

## Asya usulü kızarmış noodle

Hafta içi hızlı bir yemek için leziz bir alternatif. Malzemeleri elinizde ne varsa onunla değiştirebilirsiniz. Ayrıca, bu tarifi bitki bazlı, vegan ve glutensiz olarak hazırlayabilirsiniz.

### Malzemeler:

- 227 g noodle (linguine veya piriç eriştesi de kullanabilirsiniz)
- 1 yemek kaşığı susam yağı
- 1/2 yemek kaşığı taze zencefil (rendelenmiş)
- 3-4 diş sarımsak (ince kıyılmış)

- 200 g taze mantar (doğranmış)
- 1 büyük havuç (dilimlenmiş)
- 1 kırmızı dolmalık biber (dilimlenmiş)
- 1 orta boy kabak (dilimlenmiş)
- 1/2 çay kaşığı füme kırmızı biber
- Tatlandırmak için tuz ve karabiber
- Garnitür için yeşil soğan
- Süslemek için susam tohumları

### Sos malzemeleri

- 2/3 fincan sebze suyu veya su
- 3-4 yemek kaşığı tamari ya da soya sosu
- 2 yemek kaşığı piriç sirkesi
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 tutam kırmızı pul biber (isteğe bağlı)

### Hazırlanışı

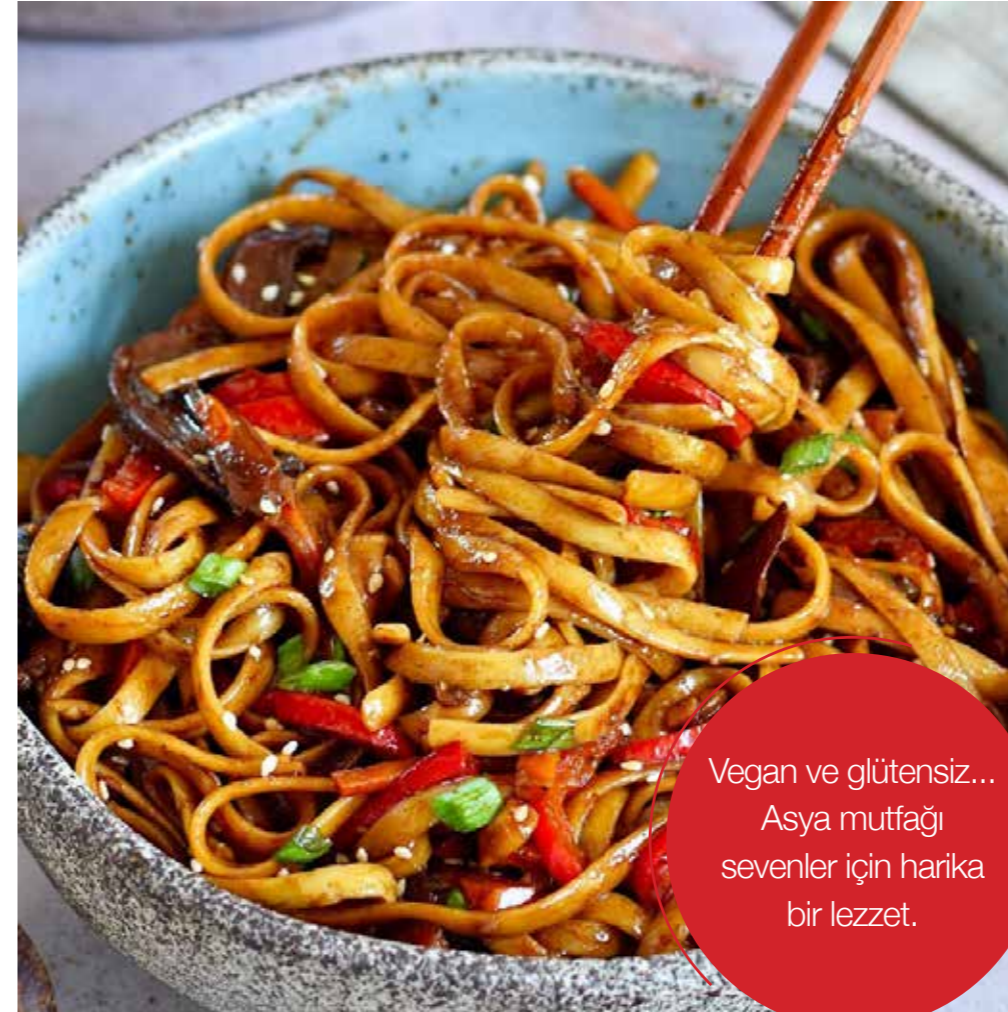
Önce eriştelere tuzlu su dolu bir tencerede yumuşayana kadar haşlayın (fazla pişirmemeye dikkat edin). Bu arada, yağı bir tavada veya wokta ısıtın. Zencefil ve sarımsağı orta ateşte sık sık karıştırarak yaklaşık 2 dakika soteleyin. Mantar, havuç, dolmalık biber, kabak ve baharatları ekleyin. Sık sık karıştırarak yaklaşık 5 dakika veya sebzeler yumuşayana kadar sotelemeye devam edin. Yanmayı/yapışmayı önlemek için bir miktar su veya sebze suyu ekleyebilirsiniz.

Sosu hazırlamak için tüm sos malzemelerini orta boy bir kaseye ekleyin ve iyice çırpın (ya da kapaklı bir kavanoza koyup çalkalayın).

Sosu tavaya dökün ve karışımı kaynama noktasına getirin. Koyulaşana kadar yaklaşık 1 dakika kaynamaya bırakın.

Süzülmüş eriştelere ekleyin ve karıştırın. 1-2 dakika daha pişirin, tadına bakın ve gerekirse baharatları ayarlayın. Yeşil soğan ve susam ile süsleyerek servis edin.

Vegan ve glutensiz...  
Asya mutfağı sevenler için harika bir lezzet.



Kaynak: <https://www.bluezones.com/recipe/asian-stir-fry-noodles/>

## Pırasa çorbası

### Malzemeler:

- 500 gr pırasa
- 2 adet patates
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 litre tavuk suyu ya da et suyu
- 1/2 paket krema
- Tuz

### Hazırlanışı:

Pırasanın baş kısmını kesip küçük parçalar halinde doğrayın. Patatesin kabuklarını soyup küp küp kesin. Sebzeleri yıkayıp süzülmesi için süzgeçe alın. Tereyağını tencereye alıp eritin, üzerine kestiğiniz pırasa ve patatesleri ekleyerek hafifçe kavurun. Sebzelerin üzerine tavuk suyunu ekleyip kaynaması için bırakın bu arada tuzunu ayarlayın. Çorbanın kıvamına göre su eklemesi yapabilirsiniz. Çorba kaynayıp sebzeler yumuşamaya başlayınca blender'dan geçirin. Çorbayı tekrar tencereye alın, kremayı ilave edip kısa bir süre ateşte tutup altını kapatın. Dereotu ve krutonla servis yapabilirsiniz.

## Ispanaklı ve beyaz peynirli hindi burger

Hindi burger dana etinden hazırlanan burgerden daha mı sağlıklı? Her iki et türü de harika bir protein, vitamin ve mineral kaynağıdır. Bununla birlikte, hindinin doymuş yağ oranı dana etinden daha düşüktür, bu da hindinin kalp sağlığı için tam da aradığımız ürün olduğunu gösterir. Kilo vermeye çalışıyorsanız, az yağlı veya yağsız hindi kıyması, düşük kalorili ve yüksek proteinli olduğu için harika bir seçenek.

### Burger Malzemeleri:

- 500 gr yağsız hindi kıyma
- 1 su bardağı bebek ıspanak, doğranmış
- 1/2 fincan ufalanmış beyaz peynir
- 3 yemek kaşığı yumurta akı
- 2 yemek kaşığı taze maydanoz, doğranmış
- 2 diş sarımsak, kıyılmış
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber

### Ayrıca:

- Hamburger ekmeği
- Domates, kırmızı soğan, avokado

### Hazırlanışı:

Izgarayı orta-yüksek ateşte önceden ısıtın ve hafifçe yağlayın. Tavada yapacaksanız döküm bir tava tercih edin. Hindi köftesi hazırlamak için malzemeleri karıştırarak işe başlayın. Derin bir kase içinde hindi kıyma, ıspanak, beyaz peynir, yumurta akı, maydanoz, sarımsak, tuz ve karabiberi iyice karıştırın. Karışımı 4-5 köfte çıkacak şekilde porsiyonlayın ve ellerinizle şekillendirin.

Önceden ısıtılmış ızgarada ya da tavada her bir tarafı yaklaşık 6-8 dakika pişirin.

Domates, kırmızı soğan ve avokadoyu soyup ince halkalar halinde dilimleyin. Hamburger ekmeğinin tabanına domates dilimleri yerleştirin. Üzerine taze filizler koyabilirsiniz. Hindi burgeri yerleştirin. Ardından doğradığınız soğanları ve avokadoları köftenin üzerine koyup hamburger ekmeğini en üste koyup servis yapın.



## Gıda israfı ile gıda kaybı arasındaki fark nedir?

Bir süpermarkete gidip üç poşet yiyecek satın aldıktan sonra birini hemen çöpe atar mıydınız? Yanıtınız tabii ki “hayır” olacaktır. Diğer taraftan bugün yaptığımız şey aslında tam olarak bu. “Nasıl yani?” diyorsunuz değil mi? Bugün üretilen tüm gıdaların üçte birinin israf edildiğini söylersek benzetmemiz daha anlamlı hale gelecektir.

Bir süpermarkete gidip üç poşet yiyecek satın aldıktan sonra birini hemen çöpe atar mıydınız? Yanıtınız tabii ki “hayır” olacaktır. Diğer taraftan bugün yaptığımız şey aslında tam olarak bu. “Nasıl yani?” diyorsunuz değil mi? Bugün üretilen tüm gıdaların üçte birinin israf edildiğini söylersek benzetmemiz daha anlamlı hale gelecektir. Gıdayı israf ettiğimizde, toprak, su ve yakıt kullanımı gibi gıdanın

üretilmesi ve taşınmasına harcanan tüm kaynakları israf etmiş oluruz. Besleyici özelliklerinden yararlanamamak da cabası. Gıda çöpe gittiğinde sera gazı emisyonlarının artmasına da neden oluyor. Bütün bu gerçeklere rağmen gıda israfı ülkemizde ve tüm dünyada sorun olmaya devam ediyor.

2021 Birleşmiş Milletler Gıda İsrafı Raporu'na göre Türkiye'de her yıl 7,7 milyon ton yiyecek çöpe atılıyor. Bu da kişi başına 93 kilogram yiyeceğe denk geliyor. Dünyanın farklı coğrafyalarında da durum parlak değil.

### Gıda israfı ile gıda kaybı arasındaki fark

Gıda israfıyla mücadele etmek için sorunu anlamak, iyi çözümler bulmanın da anahtarı. İlk adım, çöpe giden gıda miktarını ölçmek ve tedarik zinciri boyunca israfın nerede gerçekleştiğini anlamak. Gıda kaybı veya gıda israfı terimleri tedarik zincirinin hangi aşamasında gerçekleştiğine bağlı olarak kullanılıyor.

Gıda kaybı, hasat aşamasından perakende seviyesine kadar gıda tedarik zinciri boyunca atılan, yakılan veya farklı bir şekilde imha edilen, hayvan yemi veya tohum gibi başka bir

amaçla kullanılmayan tüm gıdaları ifade ediyor.

Gıda atığı, perakendeciler, gıda hizmeti sağlayıcıları ve tüketiciler düzeyinde atılan gıdaları ifade ediyor.

### Gıda birçok şekilde israf ediliyor, örneğin;

- Optimal olarak kabul edilenden değerlerden (örneğin boyut, şekil veya renk) farklı olan ve ayıklama işlemleri sırasında atılan taze ürünler.
- Perakendeciler ya da tüketiciler tarafından son tüketim tarihi yaklaştığında ya da geçtiğinde atılan gıdalar.
- Evlerden veya restoranlardan atılan kullanılmamış veya artık gıdalar.

Gıda kaybı ve israfını ulusal, bölgesel ve küresel ölçekte hesaplamak kolay değil, ancak ilerlemeyi ölçmemizi sağlayacak metodolojiler ve araçlar geliştirilmeye devam ediyor.

Mevcut tahminlere dayalı olarak gıda israfı ve kaybı ile ilgili bazı temel istatistiklere bakmaya ne dersiniz?

- Dünyada üretilen gıdanın yaklaşık 1/3'ü kayboluyor veya israf ediliyor.
- Gıda atıkları tek başına küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık %8 -



Alışveriş ve tüketim davranışlarımıza dikkat ederek gıda israfı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabiliriz. Daha güzel bir dünyada daha güzel bir yaşamı hepimiz hak ediyoruz.

%10'unu oluşturuyor.

- Eğer gıda atıkları bir ülke olsaydı, dünyanın en çok sera gazı salan üçüncü ülkesi olurdu. Başka bir deyişle, gıda atıkları Çin ve ABD hariç dünyadaki tüm ülkelere daha fazla sera gazı salımı yapıyor.
- Son tahminlere göre 2019 yılında yaklaşık 931 milyon ton gıda atığı oluştu. Bu atıkların
  - %61'i hanelerden
  - %26'sı gıda hizmetlerinden
  - %13.2'si perakende satıştan kaynaklandı.

Avrupa Birliği'ne (AB) bağlı ülkelerde yılda yaklaşık 88 milyon ton gıda atığı

oluşturduğunu biliyor muydunuz; bu miktar

- Kişi başına yaklaşık 174 kg
- 143 milyar Euro
- 170.000.000 ton CO<sub>2</sub> anlamına geliyor.

Her yıl ortaya çıkan bu 88 milyon ton gıda atığının %10'unun tarih etiketlemesiyle bağlantılı olduğu öngörülmüyor. Araştırmalara göre,

- Tüketicilerin %53'ü “son kullanma tarihi” etiketinin ne anlama geldiğini bilmiyor.
- Tüketicilerin %60'ı “kullanım tarihi” etiketinin anlamını bilmiyor.

Gıda kaybı tedarik zincirinin ileri

aşamalarında gerçekleşirse, kayıp ve atık da o kadar çok karbon yayıyor. Bunun nedeni, örneğin süpermarkette satın alabileceğimiz domates sosunun üretiminde (toprak ve su kullanımı, işleme, nakliye, perakende ve paketlenme vb) doğrudan tarladan toplanan bir domatesten daha fazla kaynak harcanır. Domates sosunu israf ettiğimizde, tedarik zincirindeki bütün bu kaynakları da israf etmiş oluyoruz. Farklı gıdaların farklı çevresel etkileri olduğu da unutulmamalı. Örneğin, israf edilen et ürünlerinin hacmi, tahıl ve sebze gibi gıdalara kıyasla çok yüksek olmamakla birlikte bu ürünlerin üretimi için çok daha fazla kaynak gerekiyor.

# Bitter çikolatada ağır metaller mi var?

Tadı bir yana, bitter çikolatanın sağlık açısından farklı faydaları bulunuyor. Demir, magnezyum, çinko, bakır ve fosfor gibi mineral içeriğiyle bağışıklığı destekliyor, ayrıca vücudumuzdaki uyku kalitesini artırıyor. Consumer Reports, yurt dışında yayın yapan önemli bir tüketici dergisi; son araştırmasında birçok popüler çikolata markasının kurşun ve kadmiyum da dahil olmak üzere ağır metaller içerdiğini açıkladı.



## Çikolata ve ağır metaller

Belirtilen sağlık faydalarıyla birlikte, çikolatanın karanlık bir tarafı olup olmadığını merak edebilirsiniz. Eski tarihli araştırmalar da bitter çikolatanın kadmiyum ve kurşun dahil olmak üzere sağlık sorunlarıyla ilişkili iki ağır metal içerdiğini söylüyordu. Çikolata endüstrisi bu sorunun farkında ve ağır metal seviyelerini düşürmek için çalışmalar yapıyor. Consumer Reports bilim insanları, çikolatanın ne kadar sağlık riski taşıdığını daha iyi anlamak için yaptığı araştırmada 28 bitter çikolatada ağır metal seviyelerini ölçtü. Araştırmacılar test edilen bitter çikolataların tamamında kurşun ve kadmiyum tespit etti.

## Kurşun ve kadmiyum tehlikesi

Bu ağır metaller ile gelişim sorunları arasındaki ilişki göz önüne

alındığında, özellikle hamile kadınlar ve küçük çocuklar için büyük önem taşıyor. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'ne (CDC) göre, bazı metaller (demir gibi) sağlık için ne kadar önemliyse, diğerlerinin (kurşun ve kadmiyum dahil) sağlık değeri bulunmuyor. Güvenli bir kurşun seviyesi yok; ancak vücutta biriktikçe daha tehlikeli hale geliyor. En büyük risk grubu olarak gelişmekte olan çocuklar gösteriliyor. Kurşuna maruz kalmak beyin dahil olmak üzere merkezi sinir sistemini ve neredeyse tüm organları etkileyebiliyor.

Kandaki 10 µg/L kadar düşük bir konsantrasyon, bir çocuğun sinirsel gelişimini yavaşlatabiliyor. Çocuklarda ve yetişkinlerde hafızayı olumsuz etkileyebiliyor. Bunun yanı sıra mide sorunlarına, böbreklere,

anemiye (düşük kırmızı kan hücresi sayısı) ve yüksek tansiyona neden olabiliyor.

## Ağır metaller çikolataya nasıl karışır?

Kadmiyum ve kurşun da dahil olmak üzere birçok ağır metal toprakta doğal olarak bulunur ve kolayca yiyeceklerimize karışabilir. Kullandığımız tarım yöntemleri, endüstride işleme süreçleri ve ulaşımdan kaynaklanan kirlilik de dahil olmak üzere, çevreye küresel olarak ağır metaller ekledik. Uzmanlar bugün, neredeyse tüm gıdalarda ölçülebilir miktarda ağır metal bulunduğunu ifade ediyor. Uzmanlar bütün suyu tek bir gıda türünün üzerinde yoğunlaştırmanın doğru bir yaklaşım olmadığını savunuyor.

Kaynak: <https://drnichaelhunter.medium.com/>

# Kırmızı şarap içtikten sonra neden başım ağrıyor?

Alkol tüketiminin vücut üzerinde farklı etkileri var. Susuzluğa neden olması, vitamin dengesini bozması, mide rahatsızlıkları ve yağ depolanmasını arttırması bunlardan bazıları. "Ben kontrollü tüketiyorum ama yine de kırmızı şarap içince başım ağrıyor" diyorsanız, içeriğimiz ilginizi çekebilir.

Kırmızı şarabın daha yüksek miktarda histamin, tanen ve kuersetin içermesi nedeniyle beyaz şaraba göre baş ağrısına neden olma olasılığı daha yüksek. Kırmızı şarapta bulunan bir bileşik vücudun alkolü metabolize etme (çeşitli enzimlerin etkisiyle kimyasal değişikliklere uğratma) şeklini etkiliyor ve bu da baş ağrısına neden olabiliyor.

Scientific Reports Trusted Source dergisinde yayınlanan yeni bir çalışma, aynı etkiye sahip olmayan diğer alkollü içeceklerle kıyasla kırmızı şarabın neden baş ağrısına neden olduğunu araştırdı. Araştırmacılar, kırmızı şarabın zengin flavanol içeriğinin, özellikle de kuersetinin (meyve, sebze, yaprak, tohum ve tahıllarda bulunan bitki flavonolu), vücudun alkolü nasıl metabolize ettiğini etkilediğini ve bunun da baş ağrısına neden olabileceğini keşfetti.

## Baş ağrısına ne sebep olur?

Uzman nörologlar "Kırmızı şarap, beyaz şaraba kıyasla daha fazla tanen ve histamin içerir; bunlar baş ağrısına katkıda bulunan faktörlerdir" diyor. Kuersetinin içeriği ise ise yeni potansiyel "suçlu" ilan ediliyor. Çünkü kuersetin alkolle etkileşime girdiğinde farklı bir forma dönüşüyor. Araştırmacılar bu dönüşümün, yerleşik bir toksin olan asetaldehit birikimine yol açtığını ve yüzde kızarma, baş

ağrısı ve mide bulantısı gibi klasik semptomlara neden olduğunu ifade ediyorlar. Baş ağrısına yatkın kişilerde, kuersetin nedeniyle az miktarda şarap bile ağrılar için tetikleyici olabiliyor.

Kuersetin seviyeleri üzümün yetiştirilme sürecinden de etkileniyor. Meyvenin büyüme sürecinde çok fazla güneş ışığına maruz kalması daha yüksek kuersetin içeriğine sahip olması anlamına geliyor.

Alkol tükettiğimizde, vücudumuz onu kurtulması daha kolay olan diğer bileşiklere ayırmak için hızla çalışmaya başlıyor. Bu bileşiklerden biri de asetaldehit. Asetaldehitin, baş ağrısı da dahil olmak üzere hepimizin aşına olduğu "akşamdan kalma" semptomlarının çoğuna neden olduğu biliniyor. Neyse ki vücudumuz asetaldehidi parçalamak için de bir enzim üretiliyor.

Yeni araştırmalar, şaraba karşı hassasiyeti etkileyen genetik bir bileşen olabileceğini de düşündürüyor. İnsanların histaminler, tanenler ve kuersetin gibi bileşikleri metabolize etme biçimleri farklılık gösteriyor ve bu durumun bireysel genetik yapılarıyla bağlantılı olup olmadığı araştırılıyor.

Baş ağrısı riskini azaltmak için bol su içilmesi ve aç karnına alkol alınmaması öneriliyor.



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

## Yumurta akıyla hazırlanan yüz maskeleri

Yumurtanın marifetleri saymakla bitmez. Sadece beslenme konularında değil kişisel bakım için de yumurta akı mucizeler yaratıyor. Farklı cilt tipleri için yumurta akıyla hazırlanan maskeler hakkında tüm bilgiler bu içeriğimizde.



### Potansiyel faydaları

Yumurta akının ana besin bileşeni proteindir. Bir büyük yumurta yaklaşık 3,6 gram kaliteli protein içerir. Yumurta akıyla hazırlanan yüz maskelerinin bu protein içeriği sayesinde cildi sıkılaştırdığı ve cilt üzerindeki fazla yağı emdiği belirtiliyor.

Cildin vücudun geri kalanını korumak için bir bariyer görevi gördüğünü unutmamak gerekiyor. Yumurta akı cildin dış tabakasına uyguladığında vücudun emdiği vitamin ve mineraller gibi küçük parçacıkların sayısını sınırlayabileceği de göz önüne alınmalı.

### Yumurta akı yüz maskesi nasıl yapılır?

Yumurta akı, başka malzemelerin eklenebileceği sıvı karışımın tabanını oluşturur. Bir yumurta akı genellikle bir yüz maskesi için yeterli gelir. Maskede kullanmanız için elbette ilk yapmanız gereken yumurta akıyla beyazını ayırmak.

### Yağlı cilt yüz maskesi

Bir kaseye bir yumurta akı ve yarım limon suyu ekleyin. Karışım köpüklü hale gelene kadar iyice çırpın.

Yüzünüzü ılık su ile yıkayın. Temiz bir yüz fırçası veya pamuk kullanarak yüzünüze ince bir tabaka halinde uygulayın. Karışımı göz çevresine sürmekten kaçının. 10 dakika boyunca bekletin. Ilık su ile durulayın.

### Karma cilt yüz maskesi

Bir yumurta akını sertleşene kadar çırpın, beyaz ve köpük köpük hale geldiğinde 1 çay kaşığı limon suyu ve 1 çay kaşığı bal ile karıştırın. Yüzünüzü ılık su ile yıkayın. Maskeyi bir fırça veya pamuk kullanarak cildinize uygulayın. Cilt üzerinde 15 dakika bekletin. Ilık su ile durulayın. Limon suyu içeren bir maske uyguladıktan sonra herhangi bir batma yaşayan herkes maskeyi hemen çıkarmalıdır.

### Besleyici yüz maskesi

Bir yumurta akını ve 6-7 adet üzümü bir blendera koyun ve karışım pürüzsüz olana kadar karıştırın. Yüzünüzü ılık su ile yıkayın. Maskeyi cildinize uygulayıp 15 dakika boyunca bekletin. Sonra ılık suyla durulayın. Bu maske için çekirdekli üzüm kullanılması öneriliyor. Nedeni ise üzüm çekirdeği yağından da yararlanmak. Maskeden sonra nemlendirici uygulanması öneriliyor.

### Dikkat edilecek hususlar

Yumurta beyazı bazı bünyeler için alerjik reaksiyon riski taşır. Tavuk yumurtasına karşı alerji, çocuklarda en sık görülen ikinci gıda alerjisidir. Bu nedenle, yumurta akı ile hazırlanan yüz maskelerinin bebekler veya çocuklar üzerinde kullanılmaması gerekir.

Yumurta akını yüzünüze uygulamadan önce bir test yapmanız önerilir. Az miktarda yumurta akını elinize, çene altına veya kulağın arkasına uygulayarak cildinizin verdiği tepkiyi görebilirsiniz.

Yaklaşık 15 dakika bekledikten sonra yumurta akını durulayın. Kızarıklık, kaşıntı, şişme veya başka bir alerjik reaksiyon belirtisi olmadığından emin olmak için uyguladığınız bölgeyi inceleyin.

Çiğ yumurtalar Salmonella bakterisi taşıyabilir ve vücuda girdiklerinde enfeksiyona neden olabilirler. Karışımı, bakterilerin vücuda girebileceği herhangi bir açık yaraya veya ciltteki çatlaklara uygulamaktan kaçınmak da çok önemlidir.

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

## Kaç kreme ihtiyacınız var?

Cilt bakımınız için kaç adet ürün kullanıyorsunuz? Mağazalarda tika basa dolu reyonlar, sosyal medyada her gün bir yenisi tanıtılan ürünler... Kafaların karışması normal; gerçekte kaç adet ürüne ihtiyacınız olduğunu öğrenmeye ne dersiniz?



Herkes bir yerlerde cilt bakımı tavsiyeleri veriyor adeta bilgi ve ürün bombardımanı altındayız. Dermatologlar ise işi basit tutmayı öneriyor ve herkesin cilt bakım rutininin birkaç temel adımı içermesi gerektiğini söylüyor: Temizlik, nemlendirme ve güneşten korunma. Gelin bu adımlara ve kullanmanız gereken ürünlere birlikte bakalım.

### Yüzünüzü yıkarken

Cildi temizlemek üzerinde biriken yağ, kiri, ölü deri hücrelerini, makyajı ve çevresel kirlenimleri uzaklaştırmak için gerekli. Bu birikim gözeneklerinizi tıkayarak akneye neden olabilir ve kirlenim cildin yaşlanmasına katkıda bulunan serbest radikallerin üretimini tetikleyebilir. Dermatologlar çoğu insanın yüzünü günde iki kez yıkaması gerektiğini, ancak kuru veya hassas bir cilde sahipseniz bir kez yıkamanın genellikle yeterli olduğunu belirtiyor. Bundan fazlası cildin en dış tabakasını soyarak kızarıklık, kaşıntı, kuruluk ve döküntülere yol açabiliyor. Doğru yüz temizleyicisini seçmek cilt tipinize bağlı. Kuru bir cilde sahipseniz nemlendirici bir temizleyici, yağlı

ciltler için jel bazlı veya köpüren bir temizleyici, hassas ciltler için yumuşak ve kokusuz bir ürün kullanılması öneriliyor. Özetle yüzünüzü yıkamak için bir sürü ürün alıp servet harcamanıza gerek yok.

### Nemlendirici kullanın

Günlük nemlendirme cildinizin kurumasını önleyerek ince çizgilerin görünümünü azaltabiliyor. Nemlendirici seçimini de temizleme amaçlı kullandığınız ürünler gibi cilt tipinize göre yapmanız önemli.

Yağlı bir cildiniz varsa hafif, yağsız bir nemlendirici seçmelisiniz. Kuru bir cilde sahipseniz "kuru ciltler için" etiketli daha yoğun bir ürün kullanabilirsiniz. Akneye eğilimli cilde sahip kişiler ise gözenekleri tıkamayan, komedojenik olmayan nemlendiricileri tercih etmesi öneriliyor.

Kış aylarında veya cildinizi özellikle kuru hissettiğinizde daha sık nemlendirmeniz gerekebilir. Genellikle sabah ve gece aynı ürünü kullanabilirsiniz. Ancak gündüz kullandığınız nemlendirici güneş kremi içeriyorsa, yatmadan önce farklı bir nemlendirici kullanmalısınız.

Güneş koruyucusunu ihmal etmeyin Dermatologlar güneş koruyucusu kullanmanın cilt tipi veya cilt tonu ne olursa olsun herkesin bakım rutininin bir parçası olması gerektiğini söylüyor. Çünkü güneşin ultraviyole ışınları serbest radikallerin üretimini artırabiliyor ve kolajene zarar vererek çizgi ve kırışıklıkların görünümünü hızlandırabiliyor.

Çok fazla güneşe maruz kalmak melanin üretimini artırarak ciltte güneş lekelerinin oluşmasına yol açabiliyor. Amerikan Dermatoloji Akademisi'ne göre bu durum cilt kanseri riskini de artırıyor.

Cildinizi hem UVA hem de UVB ışınlarından koruyan en az SPF 30 olan geniş spektrumlu güneş kremlerini kullanmanız öneriliyor. Elbette birçok etkili güneş kremi seçeneği var. Uzmanlar güneş koruyucu içeren nemlendiricilerin sınırlı güneşe maruz kaldığınızda bir seçenek olabileceğini belirtiyor. Ancak birçok kombinasyon ürününün SPF 15 değerinde olduğu ve standart öneriden daha düşük koruma sağladığı unutulmamalı.



## Aromaterapi yağları hafızayı geliştirmeye yardımcı olabilir mi?

Yeni bir çalışma, yaş almış bireylerde lavanta ve gül gibi aromaterapi yağlarının gece kullanılmasının bilişsel yetenekleri geliştirmeye yardımcı olduğunu ortaya koydu. Çalışmaya göre bu kokulara düzenli olarak maruz kalan yetişkinlerin kelime hatırlama oranları %226 oranında arttı. Ayrıca beyin öğrenme ve hafızada rol oynayan süreçlerinde iyileşmeler görüldü.

Bu alanda yapılan önceki araştırmalar, Alzheimer hastalığı, demans ve Parkinson hastalığı dahil olmak üzere çeşitli nörolojik bozukluklarda bilişsel gerilemeye koku alma duyusu kaybının da eşlik ettiğini veya hatta koku kaybının diğerlerinden önce geldiğini göstermişti.

### 7 farklı aromaterapi kokusu

Kaliforniya Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, sağlıklı bilişe sahip genel sağlık durumu iyi olan 60-85 yaş arası 43 katılımcıyla çalıştı.

Katılımcılar rastgele iki gruba ayrıldı. Altı ay boyunca bir grup, her gece uykuya dalarken iki saat boyunca -koku

difüzörü ile- daha yüksek esansiyel yağlara maruz bırakılırken diğer kontrol grubuna daha düşük konsantrasyonda esansiyel yağlar verildi.

Difüzör, haftanın her günü için bir tane olmak üzere yedi farklı koku arasında geçiş yaptı: gül, portakal, okaliptüs, limon, nane, biberiye ve lavanta.

Tüm katılımcılar çalışma başlangıcında ve 6 ayın sonunda bir dizi değerlendirmeye tabi tutuldu. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, koku zenginleştirme grubundaki katılımcıların, sözel öğrenme ve hafızayı değerlendirmek için kullanılan kelime listesi hatırlama testindeki

performanslarında %226'lık bir iyileşme gösterdikleri görüldü.

Ek olarak, beyin dokusu içindeki ortalama su difüzyon hızı değerlendirildiğinde sol uncinata fasciculus'ta daha iyi işleyiş gözlemlendi. Bu alan öğrenme ve hafızada çok önemli bir rol oynayan bir beyin yolu. Genellikle ileri yaş ve Alzheimer hastalığı bu yolun bozulmasına neden oluyor. Araştırmacılar, çalışmanın sonunda geceleri bir koku difüzörü kullanılarak yapılan koku zenginleştirmesinin sözel hafızayı ve belirli bir beyin yolunun bütünlüğünü önemli ölçüde geliştirdiği sonucuna vardı.

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

## Duygusal cilt Cildimiz neden gerilir nasıl rahatlar?

Cildinizin yıkandıktan sonra neden gergin ve nemlendirildikten sonra neden rahatlamış hissettiğini hiç merak ettiniz mi?



Stanford Üniversitesi'nden araştırmacılar, cildimizin yüzeyindeki fiziksel değişikliklerin hissettiklerimize nasıl dönüştüğünü çözdü ve bir kişinin çeşitli güzellik ürünlerini kullandıktan sonra nasıl hissedebileceğini tahmin etmek için bir yöntem sundu. Bu çalışma, ürünlerin cildimizin fiziksel özelliklerini nasıl etkilediğine dair yeni bir anlayış sağlıyor; bu sadece cilt sağlığını değil, aynı zamanda cildin duyuşsal algısını da içeriyor.

### Duygunun ardındaki bilim

Vücudumuzun en büyük organı olan cildimiz, çevremizle sürekli etkileşim halindedir. Stratum corneum olarak bilinen hücreler derinin en üst tabakası için koruyucu kalkan görevi görerek nemin tutulmasını sağlar ve zararlı unsurların cilde girişini engeller. Temizleyiciler, özellikle de sert olanlar cilde uygulandığında, nemi koruyan bazı lipidleri (cildin doğal yağları) uzaklaştırarak bu tabakanın

küçülmesine neden olurlar. Tersine, nemlendiriciler bu tabakanın su içeriğini artırarak genişlemesine yol açar.

Bilim insanları ister genişleme ister daralma olsun, bu fiziksel değişikliklerin cildimizin yüzey tabakasının altındaki mekanoreseptörleri (basınç, ses, temas gibi uyarıları algılayan reseptörler) tetiklediği teorisini ortaya attı. Bu reseptörler daha sonra beynimize sinyaller gönderiyor, biz de bu sinyalleri ciltte gerginlik ya da rahatlama hissi olarak algılıyoruz.

Araştırma ekibi, hipotezlerini kanıtlamak için dokuz nemlendirici ve altı temizleyici ürünün yanak, alın ve karından alınan cilt örnekleri üzerindeki etkilerini inceledi. Stratum corneum'daki değişiklikleri gözlemledikleri ve bu mekanoreseptörlerin gönderebileceği sinyalleri tahmin etmek için ayrıntılı bir modelleme kullandılar.

L'Oréal Araştırma ve İnovasyon birimi iş birliğiyle Fransa'da 2.000 kadın nemlendiricileri test ederken, Çin'de 700 kadın temizleyicileri test etti. Tüm katılımcılar kullanım sonrası cilt gerginliği hislerini değerlendirdi. Araştırmacıların tahminleri, bu ürünleri deneyenlerden elde edilen geri bildirimlerle eşleşti.

Tüketicilerin ürün kullanımı sonrası nasıl hissedebileceklerini tahmin etmeye yönelik bu yeni keşfedilen yetenek, kozmetik markalarına önemli ölçüde fayda sağlayabilir. Bu metodolojinin sadece cilt gerginliği hissini değerlendirmenin ötesine geçebileceği, yeni ürün geliştirme ve mevcut ürün formüllerinin düzenlenmesi gibi alanlarda kullanılabileceğine vurgu yapılıyor.

Şimdi akıldaki soru; insan derisi aracılığıyla iletişim kurabilir miyiz?

## Nasıl içmeli? Soğuk mu ılık mı?

Su içmenin sayısız faydası var peki içtiğiniz su nasıl olmalı? Yanıtlar içeriğimizde...

İnsan vücut ağırlığının yaklaşık %60'ını oluşturan su, hücrelerin temel yapı taşı olmak, sindirime yardımcı olmak, eklem yağlanmasını kolaylaştırmak ve cilt sağlığını desteklemek gibi birçok işleve hizmet eder. Vücudun su ve elektrolit düzeyinin belirli bir dengede olmasını ifade eden hidrasyon sağlığı korumak ve optimum vücut fonksiyonunu sürdürmek için çok önemlidir.

Saat başı su içmek, hidrasyon seviyelerinde ani düşüşlerin potansiyel olarak önlenmesi ve böylece ruh hali değişimlerinin ve bilişsel düşüşlerin önlenmesi için öneriliyor.

### Suyun sıcaklığı ne olmalı?

Hidrasyon konusundaki tartışmalar ivme kazanırken, göz ardı edilemeyecek bir husus da içilen suyun sıcaklığı. Farklı su sıcaklıkları vücuda farklı şekillerde etki ediyor. Fiziksel efor veya sıcak havalarda sıklıkla tercih edilen soğuk suyun vücuda daha hızlı soğuttuğu ifade ediliyor. Diğer taraftan genellikle 20 ila 22 derece arasında olduğu düşünülen oda sıcaklığındaki su, vücutta ani sıcaklık dalgalanmalarına neden olmadan hızlı hidrasyon sağlayarak bir denge kuruyor. Mide için daha rahatlatıcı olarak algılanıyor ve düzenli su içme alışkanlığının sürdürülmesi için zemin hazırladığı belirtiliyor.

### Ilık Su Tüketmenin Faydaları Sindirim sistemine destek:

Araştırmalar, ılık suyun yiyeceklerin daha verimli bir şekilde parçalanmasına yardımcı olabileceğini ve böylece sindirimi kolaylaştırabileceğini öne sürüyor.

**Kas Yatıştırıcı:** Ilık su tüketimi kaslar için yatıştırıcı bir madde olarak da işlev görebilir. Araştırmalara göre, ılık sıvılar dolaşımı iyileştirerek kas kramplarını ve spazmlarını hafifletebilir, böylece genellikle kas yorgunluğuyla ilişkili laktik asit birikimini azaltır.

**Metabolik Hız:** Ilık su metabolizma hızını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Araştırmalar, su tüketiminin hem erkeklerde hem de kadınlarda

metabolizma hızını %30'a kadar artırabileceğini gösteriyor.

**Bağışıklık Güçlendirici:** Ilık su tüketmek potansiyel olarak bağışıklık sisteminin etkinliğini artırabilir. Ayrıca ılık su, istenmeyen maddeleri dışarı atmak için bağışıklık sistemiyle sinerjik bir şekilde çalışan lenfatik fonksiyonun iyileştirilmesine yardımcı olabilir, böylece enfeksiyonları uzak tutar ve vücudun savunma mekanizmalarını güçlendirir.

**Cilt ve Güzellik İksiri:** Ilık su tüketimi de dahil olmak üzere yeterli hidrasyon cildin nemini ve elastikiyetini artırabilir. Ilık su gözeneklerin açılmasına yardımcı olarak ciltte sıkışan kir ve yağların atılmasını kolaylaştırır.



## Ayakkabı tabanı nasıl olmalı?

Şık stiletto'lar, sevimli babetler, kalın botlar ya da spor ayakkabılar... Ayaklarımız yaz kış sürekli ayakkabıların içinde... Peki tercih ettiğimiz ayakkabı modeli kadar ayakkabı tabanlarının da sağlığımız için önemli olduğunu biliyor musunuz?

Sadece ayağınızda güzel görünmesi yeterli değil, yanlış ayakkabı seçimi bel ağrısından duruş - denge bozukluğuna ve diz ağrısına kadar farklı ve istenmeyen durumlara neden olabiliyor. Ayakkabı alırken en uzun ayak parmağınızla ile ayakkabının ucu arasında yarım santim boşluk olması öneriliyor. Ayrıca yüksek topuklu ayakkabıların sürekli kullanımı nasıl önerilmiyorsa uzun süre babet ayakkabı girilmesi de sakıncalı bulunuyor. Gelelim ayakkabının tabanına; darbeleri engelleyecek yapıda kalın ve esnek tabanlı ayakkabıların tercih edilmesi önemli; ancak burada da dikkat edilmesi gereken noktalar var.

Son dönemde özellikle kalın topuk yastığı kullanılan ayakkabılar pek revaçta. Ancak ayaklarınızın altındaki bu kalın yastıkların onları zayıflatabileceğini hiç düşündünüz mü? Podiatristler bu durumu şöyle açıklıyor: "Vücudun dengesini korumak için ayak parmaklarımızın için yere basması gerekir; ayak kaslarımız da denge ve duruşu korumak için kasılır. Yastıklarla desteklenen kalın tabanlı ayakkabılarda işin büyük kısmını ayakların kendisi yerine bu tabanlı yapıyor. Dahası, kalın ve yastıklı tabanlar ayak tabanlarımızı duyuşsal uyarılardan mahrum bırakabiliyor."

### Spor ayakkabılarla ilgili bir araştırma

Fransız spor ürünleri şirketi Decathlon, her biri EVA köpükten yapılmış 2,54 cm kalınlığında orta taban yastıklama katmanına sahip iki ayakkabı prototipi üretti. Şirket EVA'nın kimyasını değiştirdi; ayakkabıların yansında yumuşak yastıklama, diğer yansında ise daha sert köpük kullanıldı. Bu iki

farklı ayakkabı 848 sağlıklı koşucuya rastgele dağıttı. Araştırmaya katılanlar bir koşu bandı testine alındılar. Ekip katılımcıları altı ay boyunca yaralanma belirtileri açısından izledi. Taban sertliği daha fazla olan (Stiff) ayakkabı versiyonuyla antrenman yapan koşucularda sakatlanma riski, yumuşak versiyonu kullananlara göre

daha yüksekti. Çalışma sonuçları, yumuşak yastıklamanın sakatlanmayı azalttığı iddialarını doğruladı. Kalın ve yumuşak tabanlı ayakkabıları tercih ediyor olabilirsiniz, önemli olan bu ayakkabıları hangi amaçla kullandığınız... Spor yapıyorsanız sorun yok, gündelik yaşamda sürekli kullanıyorsanız etkilerini tekrar değerlendirmek isteyebilirsiniz.

Tabandaki kalın dolgu dokuların ve eklemlerin üzerindeki darbe kuvvetlerini azalttığı için bu modeller rahatlık açısından cazip geliyor.





## Maske zararlı mı?

COVID-19'a karşı en güçlü koruyucu donanımımız maskelerdi. Hangi çeşidinin daha çok koruduğu ya da nasıl kullanmamız gerektiğiyle ilgili pek çok bilgiler paylaşıldı. Bugün geldiğimiz noktada maskeli hayatı unutmuş ve maskeleri terk etmiş olabiliriz. Peki o dönem sürekli taktığımız maskeler sizce ne kadar sağlıklıydı?

Mayıs ayında Journal of Ecotoxicology and Environmental Safety dergisinde yayınlanan bir araştırmanın sonuçları, maskelerin kullanıcılar için önemli riskler oluşturduğunu gösterdi.

Güney Kore'den araştırmacılar, pamuklu maskeler ve N95 maskesine benzer popüler tek kullanımlık maske türü olan KF94 maskeleri de dahil olmak üzere birkaç farklı maskeden yayılan uçucu organik bileşiklerin (VOC) sayısını ve konsantrasyonunu ölçtüler.

KF94 maskelerinde, pamuk gibi kumaşlardan oluşan diğer maskelere kıyasla 22,9-147 kat daha yüksek konsantrasyonlarda dört tür VOC tespit edildi. Toplam VOC partikül sayısı pamuklu maskelerdekine 14 katıydı. Bazı KF94 maskelerinde, sayıların insan sağlığı için ciddi bir risk oluşturacak kadar yüksek bir eşığe ulaştığı tespit edildi.

ABD Çevre Koruma Ajansı'na (EPA) göre VOC'ler oda sıcaklığında buharlaşabilen ve genellikle "boya, ilaç ve soğutucu üretiminde kullanılan ve üretilen" kimyasallar.



## Sıcaklık artınca durum kötüleşiyor

Araştırmacılar, VOC konsantrasyonlarının ortam sıcaklığına ve KF94'lerin ambalajlarından çıkarılmasına bağlı olarak değiştiğini de tespit etti. KF94 maskelerinin sıcaklığı 40 C'ye yükseltildiğinde, konsantrasyonlar yüzde 119 ila 299 oranında arttı. Maskeler ambalajlarından çıkarıldıktan 30 dakika sonra seviyeler yüzde 80 oranında azaldı.

Çalışmaya katılan uzmanlar, "KF94 maskelerinin kullanımıyla ilişkili VOC'lere ve bunların insan sağlığı üzerindeki etkilerine özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir" diye açıklama yaptılar.

Araştırmacılar, "KF94 maskesi takmadan önce ürünün paketinden çıkarılmasını ve en az 30 dakika boyunca takılmamasını, böylece toplam VOC konsantrasyonlarının insan sağlığını bozmayacak seviyelere düşürülmesini öneriyoruz" diyorlar.

Bakalım önümüzdeki günlerde koruduğunu düşündüğümüz maskelerle ilgili hangi gerçeklerle yüzleşeceğiz.

### Bunların solunması aşağıdakilere neden olabiliyor:

- Göz, burun ve boğaz tahrişi.
- Nefes almada zorluk.
- Baş ağrısı.
- Mide bulantısı.
- Merkezi sinir sistemi ve diğer organlarda hasar.
- Kanser (hayvanlarda bazı vakalar ve insanlarda şüpheli veya bilinen vakalar).

### Maske zorunluluğu geri mi dönüyor?

Maske takma kararı, ülke genelinde vakaların artması ve yeni bir COVID varyantı olan EG.5'in ortaya çıkmasıyla birlikte Amerika Birleşik Devletleri'nde gündemi meşgul eden bir konu haline geliyor. Atlanta bölgesinde bildirilen vaka sayısındaki artış nedeniyle, bir okul tedbir olarak iki haftalık maske zorunluluğunu yeniden uygulamaya koydu. Okulun resmi Instagram hesabından yapılan açıklamaya göre, öğrenciler ve öğretim üyeleri maske takmak zorunda. Öğretim üyeleri ofislerinde yalnızlarsa maskelerini çıkarabilirler.

Bazı hastaneler de maske zorunluluğunu yeniden uygulamaya koydu.

ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) kapalı toplu taşıma ortamlarında maske kullanılmasını önermekte. Ayrıca yaşlı yetişkinlerin ve bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerin ya da COVID-19'dan hastalanma olasılığı daha yüksek olan kişilerin maske takması tavsiye ediliyor.

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

## Mantardan kurtulmanın bir yolu var mı?

Ayak tırnağının altında mantar var gibi görünüyor, ama nasıl emin olabiliyim? Ayak tırnağı mantarı kendiliğinden geçer mi? Siz de bu soruları soruyorsanız bu içeriğimiz tam size göre...

Sararmış, kırılgan ve alışılmadık görümlü ayak tırnakları, onikomikoz adı verilen tırnak mantarı enfeksiyonunun başladığının bir işareti olabilir. Uzmanlar bu enfeksiyonların kendiliğinden geçmediğini ve tedavi edilmeden kişiden kişiye kolayca yayılabileceğini söylüyor.

Alabama Üniversitesi'nde dermatoloji bölümü başkanı olan Dr. Boni Elewski, "Mantar ağgözlü olma eğilimindedir. Örneğin, enfekte olmuş biriyle yakın temasta bulunur ya da soyunma odasında çıplak ayakla yürürseniz mantar kapabilirsiniz. Bu mantar ayak tırnağınızın altına girebilir ve tırnağın içine yayılabilir. Nemli, terli ayakkabılar giymek de mantarın büyümesini teşvik edebilir" diyor.

Ayak tırnağı mantarı dünya çapında tahminen her 10 kişiden birinde görünüyor ve yaş ilerledikçe daha sık karşılaşıyor. Uzman dermatologlar, diyabetli ya da bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerin bu hastalığa daha yatkın olduğunu belirtiyor.

### Gerçekten mantar mı?

Tedaviye başlamadan önce tırnağınızdaki sorunun gerçekten mantar olduğunu doğrulamak gerekiyor. Bazı belirtiler arasında; kalınlaşmış, rengi bozulmuş, çatlamış, şekilsiz ve zaman zaman ağrılı veya

kokulu tırnaklar sayılabilir. Uzmanlar ayak tırnağı mantarını genellikle bir kesiği mikroskop altında inceleyerek doğruluyorlar. Ayrıca tırnağınıza hangi mantar türünün bulaştığını belirlemek için bir PCR testi veya mantar kültürü de yapabiliyorlar.

Dermatolog tarafından verilen, reçeteli antifungaller (mantar enfeksiyonlarında kullanılan sentetik farmakolojik ajanlar) genellikle sorunu çözüyor. Ancak gereksiz antifungal kullanımı bu ilaçları zamanla daha az etkili hale getirerek "antifungal direnç" adı verilen ve giderek büyüyen bir soruna neden olabiliyor.

Kremler, merhemler veya serum benzeri solüsyonlar dahil olmak üzere tropikal reçeteler ve oral antifungaller de mantar tedavisinde kullanılıyor.



## Nasıl korunmalı?

Ayak tırnağı mantarından kurtulmak tekrar yakalanmayacağınız anlamına gelmiyor.

Korunmak için tırnaklarınızı düzenli kesmeli, spor salonlarının soyunma odalarında ya da yüzme havuzlarının çevresinde çıplak ayakla dolaşmaktan kaçınmalısınız.

Kapalı ayakkabılarda ayağınız terliyorsa, nemi emen çoraplar giyebilirsiniz.

Ayağınızdaki deri kuru, kaşıntılı, pul pul veya iltihaplı hale gelirse, ayak tırnağınıza yayılabilen aynı mantardan kaynaklanan atlet ayağına yakalanmış olabilirsiniz. Bu yüzden hemen tedavi olmanız önemli. Ayak tırnağı mantarının aksine, bu durumda reçetesiz satılan bazı ilaçlar tedavi için yardımcı olabilir.

Sorun her ne olursa olsun kendi kendinizi tedavi etmeye çalışmayın ve mutlaka bir dermatologdan görüş alın.

# Ağzımızdaki sessiz hastalık

Periodontitis (diş eti çekilmesi), dişlerin yumuşak dokusuna zarar veren ciddi bir diş eti enfeksiyonu. Bu içeriğimizde ağzımızdaki bu sessiz hastalığın uyarı işaretlerini inceleyeceğiz. Ayrıca periodontitis riskinin nasıl azaltılabileceğine değineceğiz.



## Diş Eti Çekilmesi (Periodontitis) Belirtileri

Diş ipi kullandıktan veya dişlerinizi fırçaladıktan sonra tükürüğünüz birkaç kez pembe renkte mi oluyor? Erken evre diş eti hastalığınız olabilir. Mayo Clinic'e göre, diş eti hastalığının semptomları arasında;

- Şişmiş diş etleri
- Parlak kırmızı, koyu kırmızı veya koyu mor diş etleri
- Dokunulduğunda hassas olan diş etleri
- Kolayca kanayan diş etleri
- Dişlerinizi fırçaladıktan sonra pembe bir diş fırçası
- Diş ipi kullanırken veya dişlerinizi fırçalarken kan tükürmek
- Kalıcı ağız kokusu (halitosis)
- Diş etleriniz ve dişleriniz arasında irin
- Gevşek (veya kayıp) dişler
- Ağrılı çiğneme
- Dişlerinizin arasında yeni boşluklar oluşur (siyah üçgenler gibi görünen)
- Diş etlerinin çekilmesi - diş etlerinin dişlerinizden uzaklaşması (dişlerinizin normalden daha uzun görünmesine neden olur)
- Isırdığınızda dişlerinizin birbirine oturma şeklinde bir değişiklik

## Ne sebep olur?

Cleveland Clinic, diş plağının birçok bakteri türü içerdiğini açıklıyor. Bu bakteriler bazen diş etlerimizi enfekte ediyor.

Yetersiz ağız hijyenine sahipseniz, diş eti hastalığına yakalanma olasılığınız daha yüksek. Diş plağı birikimi periodontal hastalığın önde gelen nedeni. Genlerimiz bakterilere karşı bağışıklık sistemimizin tepkisini değiştirerek diş eti hastalığı riskini etkiliyor.

## Risk Faktörleri

İşte periodontal hastalığa katkıda bulunabilecek bazı risk faktörleri.

- Yaş. Yaşlı insanlar en yüksek periodontal hastalık oranlarına sahip.
- Tütün kullanımı. Tütün kullananlarda periodontal hastalık riski artıyor.
- Genetik. Bazı kişilerin genetik nedenlerle diş eti hastalığına yakalanma olasılığı daha yüksek.
- Stres. Stres, periodontal hastalıklar da dahil olmak üzere enfeksiyondan korunmayı daha zor hale getirebiliyor.
- İlaçlar. Bazı ilaçlar (antidepresanlar, oral kontraseptifler ve bazı kalp ilaçları

dahil) ağız sağlığını etkileyebiliyor.

- Dişlerinizi gıcırdatmak (veya sıkıkmak). Dişlerin destek dokuları üzerindeki aşırı güç, periodontal doku yıkımının hızını artırabiliyor.
- Sistemik hastalıklar. Periodontal hastalık ile diyabet, romatoid artrit ve kardiyovasküler hastalık gibi bazı tıbbi durumlar arasında bağlantı bulunuyor.
- Obezite veya kötü beslenme. Sağlıksız beslenme bağışıklık sisteminizin enfeksiyonla savaşma yeteneğini azaltabilir. Periodontal hastalık bir enfeksiyon olarak başlar, bu nedenle kötü beslenme diş etlerinizi tehlikeye atabilir. Ayrıca obezite de periodontal hastalıkla ilişkilidir.

Periodontal Hastalık Riskinin Azaltılması İlk olarak, ağız hijyenini düzenli olarak sağlayın. Bu, diş fırçalama, diş ipi kullanma ve ağız gargarası kullanma anlamına gelir.

İkinci olarak, risk faktörlerinizi anlayın ve değiştirilebilir olanları değiştirmeyi düşünün. Örneğin, sigara içiyorsanız bırakın.

Kaynak: <https://drmichaelhunter.medium.com/>

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

# Et beni ve ben arasında ne fark var?

Et beni ve benler farklı türde cilt büyümeleridir. İkisi arasındaki fark ise benlerin cilt altında kökleri varken et benlerinin kökleri yok denecek kadar küçüktür ve çok ince bir sapla deriye bağlıdır. Sık sorulan sorulardan biri bu iki durum arasındaki fark ve benlerin tehlikeli olup olmadığıdır...



## Et benleri

Et benleri cildin herhangi bir yerinde gelişebilir. Bu benler yağ hücreleri, sinir hücreleri ve kolajen liflerinden oluşur. Büyüme cildin geri kalanıyla aynı renkte veya pembe, kırmızı veya daha koyu renkte olabilir. Et benlerinin giysi veya takı gibi bir şeyin cilde tekrar tekrar sürtüldüğü bölgelerde gelişme olasılıkları yüksektir:

- Boyun bölgesi
- Koltuk altları
- Göz kapakları
- Kasık
- Göğüslerin altı

Et benleri genellikle zararsızdır. Ancak aniden çok sayıda oluşması altta yatan bir hastalığa işaret edebilir.

## Benler

Benler veya nevüsler, melanosit adı verilen pigment oluşturan hücrelerin iyi huylu büyümeleridir. Derinin herhangi bir yerinde gelişen lezyonlardır. Görünüm olarak farklılık gösterebilirler; üzerleri tüylü olabilir veya farklı şekil, boyut veya renklerde olabilirler. Bununla birlikte, benler tipik olarak aşağıdaki özelliklere sahiptir:

- Deriye karşı düz veya hafif

kabarıktırlar.

- Genellikle yuvaraktırlar.
- Genellikle tek renktirler: kahverengi, pembe, kırmızı, siyah, mavi, ten rengi veya cilt tonu.

Et benlerinin aksine, benler her zaman zararsız değildir. Bazı durumlarda, benler cilt kanserine (melanom) dönüşebilirler. Melanin, deriye rengini veren renk pigmentidir. Bu pigmentler melanosit olarak adlandırılan cilt hücreleri tarafından üretilir. Eğer bu cilt hücreleri kontrolsüz bir şekilde bölünüp çoğalmaya başlarsa bu durum cilt kanseri olarak tanımlanır. Bir benin atipik olup olmadığını belirlemek için aşağıdaki yöntem kullanılabilir.

**Asimetri:** Benin bir tarafının diğerinden farklı olması.

**Sınır:** Benin sınırının düzensiz ve girintili çıkıntılı olması.

**Renk:** Birden fazla renkten veya çeşitli tonlarda olması.

**Çap:** Melanomlar tipik olarak 6 milimetreden (mm) daha büyüktür.

**Gelişme:** Benin şekil, renk veya boyut olarak değişmesi.

## Ben aldırma

Et benleri ve sağlıklı benler, tahrişe veya ağrıya neden olmadıkça veya kişi estetik kaygılarla bunları aldırma istemedikçe genellikle tedavi gerektirmez.

Et benleri şu yöntemlerle alınabilir. **Kesme:** Bölge uyuşturulur ve cerrahi bir aletle et beni çıkarılır.

**Kriyocerrahi:** Kesime gerek kalmadan yapılan bu uygulamada sıvı nitrojen gibi bir madde uygulanarak et beni dondurulur ve ciltten ayrılır. İşlemin sonunda zamanla düşecek olan bir kabuk veya kabarcık oluşabilir.

**Elektrodesikasyon:** Isı kullanılarak yapılan bir uygulamadır. Yüksek frekanslı elektrik akımı bir elektrot aracılığı ile dokudaki benleri yakmak için kullanılır.

## Özetle...

- Et benleri, bir sap veya gövdeden çıkıntı yapabilen yumuşak büyümelerdir. Ciltte tek başlarına veya daha büyük gruplar halinde büyüyebilirler.
- Benler düz veya hafif kabarcık yuvarlak büyümelerdir. Tek renktir ve genellikle 6 mm'den küçüktür. Bazılarının üzerinde kıl çıkabilir.

## Neden bayılırız?

Daha önce bayıldıysanız, bayılmadan hemen önceki ani baş dönmesi veya mide bulantısı hissini hatırlayabilirsiniz. Belki kulaklarınız çınlamaya başlamıştır. Görüşünüz bulanıklaşır ve bir anda kendinizden geçersiniz. Kendinize geldiğinizde aklınıza gelen ilk soru ise “neden bayıldım?” olur...

Araştırmacılar uzun yıllardır bayılmayı beyne giden “kan akışındaki ani bir azalma” ile ilişkilendiriyorlar. Ancak bunun neden ve nasıl gerçekleştiğiyle ilgili detaylar gizemini korumaya devam ediyor.

Nature dergisinde yayınlanan bir çalışmada araştırmacılar, farelerde bazı nöronlar aktive edildiğinde bayılmaya neden olan bir “kalp-beyin yolunu” bulduklarını açıkladılar.

California Üniversitesi'nde nörobiyolog olan ve çalışmaya katılan uzmanlardan biri olan Vineet Augustine, “Bu sonuç, bayılmanın kan akışının azalmasından çok daha fazlası olduğunu gösteren ilk adım. Kan akışının azalması elbette bir rol oynuyor, ancak burada başka beyin devreleri de var... Kardiyoloji ders kitaplarının söylediği kadar basit değil.”

diyor. Bayılmanın neden olduğunu daha iyi anlamak için araştırmacı ekip dikkatlerini fareler üzerinde yoğunlaştırdı. Beyni kalbe ve sindirim sistemine bağlayan vagus sinirindeki bir nöron topluluğunu incelediler. Vagus siniri sindirim, kalp atış hızı, öksürme, hapşırma, yutma ve kusma gibi çeşitli bedensel işlevlere yardımcı oluyor. Ayrıca vücudun “savaş ya da kaç” tepkisini sonlandırmasına da destek veriyor.

Araştırmacılar, kalbin alt odacıklarını beyin sapına bağlayan belirli nöronlar (NPY2R VSN) tanımladılar. Bu nöronlar kan damarı kasılmalarıyla ilişkili bir reseptör görevi üstleniyorlar. Çalışma sırasında neler olacağını görmek için ultrason görüntüleme ve ışıkla kontrol etme yöntemleri kullanılarak nöronlar tetiklendi. Birkaç saniye içinde, daha

önce hareket eden fareler bilinçlerini kaybetti. Birkaç saniye sonra, bilinçlerini yeniden kazanmaya ve tekrar yürümeye başladılar. Bu nöronların tetiklenmesiyle farelerde ayrıca hızlı göz bebeği genişlemesi, düşük kan basıncı, düşük kalp atış hızları, bastırılmış solunum hızları ve beyne giden kan akışının azalması gibi insanlarda görülen klasik bayılma belirtileri görüldü. Araştırmacılar nöronlara müdahale etmeyi bıraktıklarında bayılma koşullarının ortadan kalktığı görüldü.

Bayılmayla ilgili tüm sorulara hemen yanıt vermese de klinik açıdan bakıldığında, tüm bunlar heyecan verici sonuçlar. Araştırmacılar bu çalışmanın insan kalbinin daha iyi anlaşılmasını sağlayarak, kardiyovasküler hastalıkların tedavisine de yardımcı olabileceğini belirtiyor.

## Ne kadar uyku o kadar...

Hareket etmenin en basit şekliyle yürüyüş yapmanın kronik hastalıklara yakalanma ihtimalini azalttığına dair her gün önümüzden onlarca haber geçiyor. Şüphe yok ki egzersiz, fiziksel ve bilişsel sağlığı korumaya yardımcı oluyor. Unutulmamalı ki sadece egzersiz değil uyku süreleri de en az fiziksel aktivite kadar değerli. Yeni bir çalışma, kısa uykunun yaşla ilişkili bilişsel gerilemeyi nasıl artırabileceğini hatırlatıyor.

### Fiziksel Aktivite, Kısa Uyku ve Bilişsel Gerileme

Fiziksel aktivite ve uykunun yaşlandıkça bilişimizi nasıl etkilediğini henüz tam anlamış değiliz. Ancak İngiliz araştırmacılar, 10 yıldan uzun süre fiziksel aktivite ve uyku süresi kombinasyonlarının bilişsel durum üzerindeki ilişkilerini anlamak için özel bir çalışma yürüttü.

Çalışmaya başladığında katılımcılar en az 50 yaşındaydı ve bilişsel olarak sağlıklıydı. Katılımcılar hakkında ilk öğrenilen konular fiziksel aktivite ve gece uyku süreleri hakkında bilgiler oldu. Bundan sonra her görüşmede, deneklere epizodik bellek (günlük olayların hafızası; belirli zamanlarda ve yerlerde meydana gelen geçmiş kişisel deneyimler; örn. ilkokulun ilk günü ya da 18. doğum gününde giyilen kıyafet vb) değerlendirilmesi ve



bir hayvan adlandırma görevi verilerek sözel akıcılık değerlendirildi. Araştırmacılar bileşik bir bilişsel skor oluşturdu.

### Çalışma Sonuçları

10 yıldan fazla süren takibin ardından, ortaya çıkan sonuçlar: Çalışma, daha yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olan ve gecede altı ila sekiz saat arasında uyuyan kişilerin yaşlandıkça bilişsel işlevlerinin daha iyi olduğunu keşfetti.

Bilişsel sağlığımızı optimize ederken uyku ve fiziksel aktiviteyi birlikte düşünmemiz gerekiyor. Özetle spor salonuna gitmekten daha fazlası gerekli.

Araştırmanın zayıf görünen yönleri de yok değil. İlk sırada gelen ise sonuçların bireysel beyanlara bağlı olması. Daha

Uyumakta zorlanıyorsanız bu araştırma sonuçları ilginizi çekebilir.

az fiziksel aktiviteye sahip olanların fazla bildirimde bulunma olasılığı... Kendi kendine bildirilen uyku süreleri de aynı şekilde sorunlu olabilir.

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi bilişsel sağlığı korumaya yönelik müdahaleler için önemli bir hedef olarak tanımlıyor. Yapılan egzersizlerden daha fazla fayda sağlamak için yeterli uyku sürelerinin önemine dikkat çekiyor.





Üç çocuk annesi Kate Middleton formunu korumak için güne smoothie ile başlıyor...

## Kate Middleton diyeti

Kraliçe II. Elizabeth'in ölümünün ardından tüm gözler bir süre İngiliz Kraliyet ailesine çevrildi. Uzun yıllar taht yolu bekleyen ve sonunda tacına kavuşan Kral Charles, Konsort Kraliçe Camilla, kraliyet görevlerinden ayrılan Prens Harry ve eşi Meghan Markle... Gündemi farklı şekillerde meşgul ettiler. Diğer taraftan İngiltere'nin gelecekteki kral ve kraliçesi olarak kabul edilen Galler Prensi William ve eşi Kate Middleton sürekli göz önünde. Özellikle zarafeti ve samimi tavırlarıyla halkın da sevgisini kazanan Middleton'un zarif ve fit görüntüsünü borçlu olduğu diyeti öğrenmek ister misiniz?

Kraliçe II. Elizabeth'in ölümünün ardından tüm gözler bir süre İngiliz Kraliyet ailesine çevrildi. Uzun yıllar taht yolu bekleyen ve sonunda tacına kavuşan Kral Charles, Konsort Kraliçe Camilla, kraliyet görevlerinden ayrılan Prens Harry ve eşi Meghan Markle... Gündemi farklı şekillerde meşgul ettiler. Diğer taraftan İngiltere'nin gelecekteki kral ve kraliçesi olarak kabul edilen Galler Prensi William ve eşi Kate Middleton sürekli göz önünde. Özellikle zarafeti ve samimi tavırlarıyla halkın da sevgisini kazanan Middleton'un zarif ve fit görüntüsünü borçlu olduğu diyeti öğrenmek ister misiniz?

Sağlıklı yaşam tarzı ve spora olan tutkusuyla bilinen Prenses, yeşil smoothie'leri, ev yapımı yemekleri tercih ediyor, günlük menüsünde hafif bir tatlı da mutlaka bulunuyor.

### Kahvaltı

Üç çocuk annesi Kate Middleton, güne smoothie ile başlıyor. Sağlıklı bir sabah içeceği için lahana, spirulina (bir tür yosun), matcha (yeşil çay yaprakları), ıspanak, kişniş ve yaban mersini karışımını bir araya getiriyor. Kahvaltıda bir kase yulaf ezmesinden hoşlandığı da ifade ediliyor.

### Öğle Yemeği

Prenses bir vejetaryen değil, ancak farklı kaynaklardan yapılan açıklamalar onun öğle yemeğinde çoğunlukla etsiz yemekler yemeyi sevdiğini ortaya koyuyor.

Prens William ile Hindistan'a yaptıkları kraliyet turu sırasında, Tac Mahal Sarayı'nda kaldıkları süre boyunca kraliyet çiftine yemek hazırlamakla görevlendirilen Şef Raghu Deora, çifte sebze kebabları ve mercimek körisinden oluşan bir öğle yemeği servis ettiğini açıklamıştı.

Ayrıca çiftin Londra'daki Japan House'u ziyaret etmelerinden suşiden hoşlandıklarını da biliyoruz. Japon şef Akira ile konuşan Prens William: "Çok etkileyici," dediği somon sashimi yerken, "Çok teşekkür ederim. Eşim ve ben suşiye bayılırız. Kimse olmadığında

öğle yemeği için buraya gelmemiz gerekebilir." dediğini söylüyor.

Kate'in diğer favorilerinin karpuz salatası, tabbouleh, ceviche (narenciye ve baharatlarla marine edilmiş balıktan yapılır) ve gazpacho (İspanyol mutfağına ait, taze sebzeden püre halinde pişirilen çorba) olduğu söyleniyor.

### Akşam yemeği

Akşam yemeklerinde Kraliyet ailesi canları ne istiyorsa onu yiyor. Kızarmış tavuk Kraliyet ailesinin popüler yemeği; Prens Harry Meghan'a bu yemeği pişirirken evlenme teklif etmişti. Kate Middleton ile Prens William da bu yemeği çok seviyor.

Ayrıca makarna da Kraliyet sofrasında çok seviliyor. Çocukların da yemek yapmayı sevdiği ve peynirli makarnanın favorileri olduğu yakın kaynakların açıklamalarında yer alıyor.

### Kate Middleton ne atıştırıyor?

Prensesin öğün aralarında acıktığında çiğ meyve ve goji meyvesi gibi sebzeler gibi sağlıklı atıştırmalıkları tercih ettiği biliniyor.

### Kate Middleton tatlı yer mi?

Prenses Kate de tıpkı hepimiz gibi tatlı bir şeyler yemeyi seviyor. Kraliyet annesinin tercih ettiği tatlı, yapışkan şekerlemeli İngiliz pudingi; nemli ve süngerimsi.



## Bağırarak dövme kadar zararlı



“Çocuğuma bir fiske bile vurmadım” diyen ebeveynlerden misiniz? Peki ya bağırarak? Çocuklarla kurduğunuz iletişimde onlara sürekli bağırıyorsanız, bağırmanın dövme kadar zararlı olduğunu bilmiyorsunuz demektir.

Bir çocuğun ruh sağlığına ve duygusal gelişimine yönelik tehditler pek çok şekilde ortaya çıkabilir. Bunlardan biri de çocuğa bağırarak ebeveynlerdir. Çocukları fiziksel olarak cezalandırmadığı savunan ebeveynler,

bağırarak devam ederek aslında onlara en büyük cezayı verdiklerinden habersizler. Onlarca yıllık araştırmalara göre, bir yetişkinin çocuğa yönelik bağırma, çağırma, isim takma ve tehditkar sözler söyleme gibi sözlü istismarı, çocuğun duygusal gelişimine vurulan en büyük darbe olabilir.

Bu duruma literatürde “childhood verbal abuse” (çocuklukta sözlü istismar) adı veriliyor; bu istismarın çocuklar üzerinde yarattığı stres ileri yaşlarda hayatlarını zorlaştırıyor. Öyle ki bu etki çocukların yetersizlik duygularıyla sınırlı kalmayarak beyin gelişimlerini ve majör depresyon

gelişimlerini de etkiliyor. Farklı araştırma raporlarına göre bazı ülkelerde %20’ye varan oranlarda arttığı tahmin edilen sözlü istismara maruz kalan çocukların davranışları, öğrenme süreçleri ve hayatlarının tüm evrelerindeki gelecek çabaları olumsuz yönde etkileniyor. Çocukların sözlü ve duygusal istismarı, yetişkinlerin çocukken yaşadıklarının bir tekrarı olabilir ve bunun düzeltilmesi mümkün. Peki ne yapılmalıdır? Öncelikle ebeveynlerin yaptıkları hatayı kabul etmeleri gerekir. Hatadan geri dönmek ve tekrarlamak için ise uzman yardımı alınabileceği gibi bu konuda yazılmış farklı kaynaklar okunabilir.

## 5. sınıfa giden çocuk kadar olamıyoruz

Yapılan yeni bir çalışma, çocukların yetişkinlerden neden daha hızlı öğrendiğini ortaya koydu. Üstelik bu araştırmaya göre 5. sınıf öğrencileri birçok yetişkinden daha zeki.

Çocuklarda görsel öğrenmeyi etkileyen beyin sinyalleri yetişkinlerden farklı çalışıyor.

Davranışsal ve ileri nörogörüntüleme teknikleri kullanılarak ilkökul öğrencilerinde ve yetişkinlerde görsel öğrenmenin incelendiği araştırmaya göre çocuklar ve yetişkinler, yeni bilgileri öğrenme hızlarını etkileyen farklı beyin sinyallerine sahipler. Araştırmacılar bu farklılıkların, öğrenmeyi dengelemek için kritik bir nörotransmitter (sinirler arasında veya bir sinir ile başka tür bir hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasal) olan GABA’da yattığını buldular.

### Araştırmanın odak noktası

Araştırmayı yapan ekip, GABA seviyelerinin öğrenme öncesinde, sırasında ve sonrasında nasıl değiştiğini araştırdılar.

Bunu yaparken, görsel öğrenmenin çocukların görsel bilgiyi işleyen kortekslerindeki GABA seviyelerinde bir artışı tetiklediğini keşfettiler. Bu seviyeler eğitim sona erdikten sonra bile yüksek kaldı. Yetişkinler arasındaki tepkiler ise o kadar güçlü değildi. GABA’da hiçbir etki görülmedi, bu da yeni materyal eğitiminin çocuklarda GABA konsantrasyonunu hızla artırarak daha iyi öğrenmeyi sağladığını düşündürüyor. Ek deneyler de bu bulguların destekleyiciler.

Almanya’daki Regensburg Üniversitesi’nde görevli uzmanlar “Davranışsal deneylerde, çocukların



yeni öğrenmeyi yetişkinlerden çok daha hızlı bir şekilde stabilize ettiklerini gördük; bu da çocukların öğrenme yeteneklerinde yetişkinlerden daha iyi performans gösterdiklerine dair yaygın inanışla örtüşüyor. Dolayısıyla sonuçlarımız GABA’nın çocuklarda öğrenmeyi verimli hale getirmede kilit bir oyuncu olduğuna işaret ediyor.” diyor.

Ekip, bu sonuçların eğitimcileri ve ebeveynleri, sadece bisiklete binmek veya basit matematik öğrenmek olsa bile, çocuklara yeni beceriler öğrenme

fırsatları sunmaya teşvik etmesi gerektiği konusunda hemfikir.

Bu çalışma aynı zamanda sinirbilimcilerin, özellikle görsel öğrenme açısından, çocuklarda beyin olgunlaşmasına bakışını değiştirme potansiyeline sahip. Araştırmacılar, beyin bölgeleri ve işlevleri arasındaki olgunlaşma oranlarındaki farklılıkların gelecekteki çalışmaların odak noktası olması gerektiğini belirtiyor. Ayrıca, okuma ve yazma gibi diğer öğrenme yöntemlerinde GABA tepkilerini araştırmayı planlıyorlar.



## Kaç Arkadaşınız Var?

Arkadaşlarla sinemaya gitmek, arkadaşlarla dışarı çıkmak, arkadaşlarla sohbet etmek... Birlikte sevinmek, eğlenmek, üzölmek, hayatı paylaşmak... Tüm bunları yaptığınız gerçekte kaç arkadaşınız var? Yaş aldıkça arkadaşlarınız azalıyor mu? Yanıtlar içeriğimizde...



Yeni bir araştırmaya göre, hayatımız boyunca sadece 29 gerçek arkadaş ediniyoruz ve bunların sadece 6'sı uzun süreli oluyor. İki bin kişinin sosyal yaşamlarını inceleyen bir araştırma, yaşımız ilerledikçe edindiğimiz arkadaşların neredeyse %50'siyle iletişimimizi kaybettiğimizi gösterdi.

### Arkadaşlıklar istatistiksel olarak ne kadar sürer?

Bu konuda yapılan farklı bir ankete göre ise arkadaşlıklar ortalama 17 yıl sürüyor, ancak ankete katılanların %17'si 30 yılı aşkın süredir aynı "en iyi" arkadaşına sahip olduklarını söylüyor.

### Gençler arasında...

Gençlerin %98'i bir veya daha fazla yakın arkadaş olduğunu söylüyor. %78'i 1 ila 5 arasında yakın arkadaşına sahiptir.

%20'sinin 6 veya daha fazla yakın arkadaşına sahip olduğunu söylüyor.

Gençlerin yalnızca %2'si yakın arkadaş olarak gördükleri kimse olmadığını ifade ediyor.

### Farklı arkadaş gruplarının faydaları

Farklı arkadaş gruplarının bize farklı faydalar sağlayabileceğini de belirtmek gerekir.

Örneğin, sosyalleşmekten keyif aldığımız ancak kişisel meselelerimizi açmayacağımız arkadaşlarımız olabilir. Öte yandan, duygusal destek ve öneri almak için başvurduğumuz arkadaşlarımız da olabilir.

Farklı arkadaşlara sahip olmak, farklı ihtiyaçları karşılamamıza ve hayatlarımızda farklı rolleri yerine getirmemize olanak tanıdığı için faydalı olabilir. Örneğin, yaklaşık beş yakın arkadaşından oluşan çekirdek bir grubunuz olabilir, bunu yaklaşık 15

yakın arkadaşından oluşan biraz daha büyük bir grup izleyebilir ve bu böyle devam edebilir.

### İnsanların kaç arkadaşı var?

2021 yılında yapılan bir anket verilerine göre, Amerika'da bir kişinin ortalama 3 ila 5 arasında yakın arkadaşına sahip olduğunu söylüyor.

Bu sayıların sadece ortalama olduğunu ve arkadaşlıklar söz konusu olduğunda bireyler için neyin en önemli veya faydalı olduğunu yansıtmadığını belirtmek gerekir. Anlamlı ilişkiler kurmak ve sürdürmek söz konusu olduğunda nicelikten ziyade nitelik çok önemlidir.

### Kaç arkadaşım olmalı?

Bir insanın kaç tane gerçek arkadaşına sahip olduğu çok değişken bir konu ve genellikle hayatınız boyunca sahip olduğunuz arkadaşların sayısı değişir. Ancak farklı araştırmalar çoğu insanın 3 ila 5 arasında yakın arkadaş olduğunu söylüyor. Rakamlar bir yana, sahip olduğunuz arkadaşlıkların türü ve bu ilişkilerin kalitesi, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha önemli hale geliyor.

2020 yılında 422 kadın (31-77 yaş arası) üzerinde yapılan araştırma, birinin "en iyi" arkadaşına sahip olmanın daha yüksek yaşam memnuniyetiyle ilişkili olduğunu ortaya koydu. Kişinin kendisini bir gruba ait hissetmesi yaşam memnuniyetini artırıyor.

Son birkaç on yılda dramatik bir değişim hızı yaşadık. Daha fazla hareket ediyoruz, daha sık iş değiştiriyoruz, birbirimizle etkileşimimizi ve birbirimizle konuşma şeklimizi derinden değiştiren teknolojiyle yaşıyoruz... Ve etrafınızda çok sayıda insan olsa bile kendinizi yalnız hissedebilirsiniz, çünkü yalnızlık ilişkilerin kalitesiyle ilgili bir konu.



## Nicelikten Çok Nitelik

Arkadaş çevresinin geniş olması avantaj olarak görülse de niteliğin nicelikten daha önemli olduğunu unutmamak önemlidir. Güvenebileceğimiz birkaç yakın arkadaşına sahip olmak, geniş bir arkadaş grubuna sahip olmaktan çok daha değerlidir.

Ülkemizde 2022 yılında Areda Survey'in yaptığı çalışmada arkadaşlara duyulan güven duygusu araştırıldı. Araştırma sonuçlarına göre Türk halkının yüzde 51,8'i arkadaşlarına güvendiğini ifade ediyor. Bu oran bir önceki yıla göre (%64) güven duygusunda düşüş olduğunu gösteriyor. Araştırma sonuçlarına göre erkekler arkadaşlarına kadınlara göre daha fazla güveniyor. Erkeklerde "arkadaşlarıma güvenirim" diyenlerin oranı yüzde 48,2, kadınlarda ise bu oran yüzde 35,8. Aynı araştırma katılımcılarının yüzde 56,3'ünün arkadaşının dürüst olmasını önceliklendirdiğini ortaya koydu.

Aslında araştırmalar, güçlü bir sosyal ağa sahip olmanın ruh sağlığımız ve refahımız üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini gösteriyor. Bu nedenle, kaç arkadaşımız olduğuna odaklanmak yerine, bizim için en önemli olan ilişkileri ve arkadaşlıklarını sürdürmeye odaklanmalıyız.

Güzel Yaşlanmanın Rengi Mavi

# İyi düşün iyi alışkanlıklarla “uzun yaşa”



Nasıl daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürülebileceği sorusu, tıbbi araştırmalarda giderek daha fazla ön plana çıkıyor. Yüzyıllar önce uzun yaşamın sırrı efsanelere dayandırılrsa da bilim insanları artık uzun ömürlü olmanın doğru gıdalarla beslenmeye, sağlıklı alışkanlıklar edinmeye ve sosyal olarak aktif kalmaya bağlı olabileceğini söylüyor.

Yüzüncü yaş gününüze ulaşmanız, asırlıklardan oluşan “özel bir kulübün” üyesi olmanız anlamına geliyor. 2021 yılı itibarıyla dünya genelinde 573.000 kişinin bu özel kulübün üyesi olduğu tahmin ediliyor. Birleşmiş Milletler bu sayının hızla artmasını ve 2050 yılına kadar 3,7 milyona ulaşmasını bekliyor.

Asırlık insanlar üç haneli doğum günlerine ulaşmak için ne yapıyorlar, sırları nedir? Uzun yaşamın ardındaki “gizli bilginin” ne olduğunu öğrenmek için gelin uzman görüşlerine bakalım.

### Mavi Bölgeler

2016 yılında National Geographic Araştırmacısı Dan Buettner ve ekibi, uzun yaşamın sırlarının neler olduğunu açıklayan bir çalışma yayınladı. Mavi Bölgeler olarak adlandırılan bu çalışmada Buettner, insanların sürekli olarak 100 yaşın üzerinde yaşadığı dünyanın beş özel bölgesini belirledi. Bu bölgeler:

- Sardinya, İtalya
- Ikaria, Yunanistan
- Nicoya, Kosta Rika
- Loma Linda, Kaliforniya
- Okinawa, Japonya

Buettner, bu beş bölgede, insanların daha yavaş yaşlanmalarını açıklayabilecek 9 adet ortak uygulama olduğunu da keşfetti. Bunlar:

- Hareket etmek
- Hayatta bir amaca sahip olmak
- Stresi azaltmak
- Beslenmede “%80 kuralı” (yani %80 doyduğunuzda yemeyi bırakın)
- Bitki temelli beslenmeyi tercih etmek
- Ölçülü miktarda alkol almak
- Bir topluluğa ait olmak
- Aileyle sıkı ilişkiler
- Sağlıklı davranışları destekleyen bir sosyal çevre edinmek

Buettner, yalnızlığın daha kısa bir yaşam için en önemli risk faktörü olduğunu, bu nedenle bunu olabildiğince önlemenin hayatımıza yıllar katmaya yardımcı olabileceğini de ifade ediyor: “Mavi Bölgelerdeki insanlar güçlü sosyal bağlara sahip köylerde yaşıyor ve bu da onlara en başından itibaren uzun ömür avantajı sağlıyor.”

Asırlık insanlar üç haneli doğum günlerine ulaşmak için ne yapıyorlar, sırları nedir?

### Uzun ömür için en iyi diyet nedir?

Dan Buettner, “Bir insanın 100 yaşına kadar yaşamak için ne yaptığını bilmek istiyorsanız, tüm yaşamı boyunca ne yediğini bilmeniz gerekir” diyor. Harvard Üniversitesiyle birlikte çalışan araştırmacı, “Mavi Bölgeler Mutfağı” kitabında son 80 yılda tüm Mavi Bölgelerde yapılan 155 beslenme araştırmasını toplayıp bunların ortalamasını alarak bir çalışma

yaptı.

Buettner, bu bölgelerdeki beslenme tercihlerinin %90’ından fazlasının işlenmemiş gıdalardan, bitki bazlı kaynaklardan geldiğini ve yaklaşık %65’inin kompleks karbonhidratlardan oluştuğunu ifade ediyor.

### Akdeniz diyeti ile genç kalmak

Bugüne kadar yapılan farklı araştırmalar Akdeniz diyetinin de uzun ömür söz konusu olduğunda fayda sağlayabileceğini gösteriyor.

Ocak 2020’de yayınlanan bir inceleme, Akdeniz diyetinin yaşlanmanın ilerlemesini ve ileri yaşlarda hastalıklara yakalanma sıklığını yavaşlatmaya yardımcı olduğu sonucuna vardı.

Mart 2021’de yayımlanan bir araştırma ise Akdeniz diyetine bağlı kalmanın kişinin ömrüne yıllar katabileceğini söylüyor.

### Beslenme uzun ömür için neden bu kadar önemli?

Uzun ömür için beslenme söz konusu olduğunda, Mavi Bölge Diyeti ve Akdeniz diyeti gibi diyetler, paylaştıkları yaşam tarzı bileşenleri nedeniyle öne çıkıyor.

Bu topluluklarda gözlemlenen ortak noktalara örnek olarak, daha yakın aile ilişkileri ve hazır gıdalar yerine doğa ananın sunduğu nimetlerden yararlanılması ilk dikkat çekenler. Bu da daha az oranda sodyum, yapay tatlandırıcılar, renklendiriciler ve koruyucular, yağlar veya ilave şeker demek.

Bu beslenme düzenleri genellikle doymuş yağ, kolesterol ve kalori bakımından daha düşük gıdalar içeriyor. Lif, C, E, A ve B vitamini gibi antioksidanlar bakımından daha zengin ve potasyum, magnezyum ve iyot gibi mineraller bakımından daha yüksek gıdalar uzun ve sağlıklı bir yaşamın kapısını aralıyor.

## Yaşlanan kaslara mucize tedavi

Sarkopeni olarak adlandırılan kas zayıflığının, 80 yaş üzerindeki insanların yaklaşık yüzde 30'unu etkilediği tahmin ediliyor. Bilim insanlarından gelen açıklamalar ise umut verici. Kasları canlandırmak için keşfedilen potansiyel tedavi yöntemi yaşlanmayla birlikte gelen etkileri azaltabilir mi?

Yapılan çalışmalar, 15-PGDH enziminin bloke edilmesinin, sinirler ve kaslar arasındaki bağlantıların restorasyonuna yardımcı olduğunu ortaya koydu. Bilimsel olarak "nöromüsküler kavşaklar" olarak adlandırılan bu bağlantılar, kas kasılmalarında çok önemli bir rol oynuyor. Yaşlandıkça, doğal olarak bu bağlantıların bazılarını kaybediyoruz, bu da kas gücümüzün azalmasına ve kas kaybına yol açıyor. Uzmanlar, 50 yaş ve üzeri kişilerin her 10 yılda bir kas güçlerinin yaklaşık yüzde 10'unu kaybettiğini söylüyor.

Stanford Üniversitesi'nde mikrobiyoloji ve immünoloji profesörü olan Dr. Helen Blau yaşlanma, yaralanma veya hastalık nedeniyle kas gücünü artırabilecek ilaç tedavilerine acil ve karşılanmamış bir ihtiyaç olduğunu belirterek "İlk kez bir ilaç tedavisinin hem kas liflerini hem de onları kasılmaya teşvik eden motor nöronları etkileyerek iyileşmeyi hızlandırdığı, gücü ve kas kütlesini geri kazandırdığı

gösterdik" diyor. Heyecan verici bir bulgu değil mi? Gelin şimdi detaylara bakalım.

### Yaşlanan kaslara çözüm olabilir mi?

Dr. Blau'nun ekibinin geçmişte yaptığı çalışmalar, PGE2 adlı bir molekülün kas kök hücrelerinin işlevi için gerekli olduğunu ve hasarın onarılmasına yardımcı olduğunu gösterdi.

Dr. Blau, "PGE2 vücudun doğal iyileşme mekanizmasının bir parçasıdır ve yaralanmadan sonra kaslardaki seviyesi artar," diye açıklıyor. Yaptıkları çalışma da yaş almanın 15-PGDH enziminde yarattığı artışı ve dolayısıyla PGE2'nin bozulmasını ve kaybını nasıl tetiklediğini öğrenmek üzerine tasarlanmış.

Araştırma ekibi, yaşlanan veya yaralanan laboratuvar farelerinin 15-PGDH enzimini bloke eden bir ilaçla tedavi edildiklerinde, bacak kaslarında

50 yaş ve üzeri kişiler her 10 yılda bir kas güçlerinin yaklaşık yüzde 10'unu kaybediyor.

yeniden sinir büyümesi sergilediklerini ve kasla teması hızla yeniden kurduklarını gözlemledi. Bu ilaç kas gücü ve işlevinin daha hızlı iyileşmesini sağladı. Ekip, 15-PGDH'nin bloke edilmesinin sinir büyümesini moleküler düzeyde nasıl uyardığını anlamayı amaçlayarak daha farklı çalışmalar yapmayı planlıyor.

Ayrıca, yaş, hastalık veya yaralanma nedeniyle kasla ilgili sorunlardan muzdarip bireyler için çözüm sağlamayı amaçlayan yakın gelecekte bir klinik çalışma başlatma konusunda umutlular.

Kaynak: <https://studysfinds.org/aging-muscles-treatment-standford/>

## Dans mı dövüş mü?

Sizce insanların yaşlandıkça zihinlerinin zinde kalmasını sağlayan nedir? Bu soruya farklı yanıtlar vermek mümkün elbette. Ama en kritik yanıtlardan biri aerobik veya direnç antrenmanları yapmak. "Bu hareketlerin zihinsel sağlıkla ne ilişkisi var" diye düşünebilirsiniz. İşte yanıtlar...

Şaşırtıcı bir şekilde, koreografisi belirli hareketleri tekrarlamak zihinsel sağlığı korumak için etkili sonuçlar veriyor. Dans ya da dövüş sporlarındaki karmaşık hareketlerden bahsediyoruz, bu hareketler aslında zihin ve beden iş birliği içinde olduğu aktiviteler. Peki neden daha iyiler?

Yapılan bir araştırmada dövüş sporları eğitiminin orta yaşlı yetişkinlerde bilişsel performans üzerindeki etkisi incelendi. Bu çalışma için 45-65 yaş arası kişiler seçildi. Katılımcılardan bir grup dövüş sporları okulunda çalışırken diğer grup sadece yürüyüş yaptı.

Araştırmacılar bilişsel performansı ölçmek için Stroop testi (Beynin, dikkati yönlendirme, kavramsal esneklik ve zihnin işlem hızı becerilerini ölçen testler) kullandılar. Testi her egzersiz seansından önce ve sonra uyguladılar.

Bilişsel işlev, tüm zihinsel süreçleri içeren bir terimdir. Bilişsel işlevin bir alt kümesi olan yürütme işlevi, diğer zihinsel süreçleri düzenler ve yönetir. Beynin CEO'su gibi hareket eder.

Araştırmacılar yürüyüş yapmanın CEO'ya düşen görevleri iyileştirme konusunda çok da etkili olmadığı sonucuna vardı. Yürüyüş yapmak, yürütme işlevinin bir parçası olmayan işlem hızını geliştirme konusunda olumlu sonuçlar verdi. (Stroop testi, her bir görev bölümündeki yanıt süresine dayalı olarak işlem hızını

da değerlendirir.) Beynin yönetici işlevi, dövüş sporları sınıfında çalışan katılımcılarda iyileşme gösterdi. Araştırmacılar, dövüş sanatları pratiğinin yürütme işleviyle bağlantılı beyin alanlarını harekete geçirdiğini öne sürüyor. Başka bir çalışmada da (2021), altı aylık dans etkinliklerinden sonra yaşlı yetişkinlerde aynı şekilde beynin yürütme işlevini geliştirdiği sonucuna varıldı.

### Zihni nasıl zinde tutar?

Bir dövüş sporcusu olduğunuzu varsayalım. Bu sporcular "seçici dikkat" (birden fazla uyaran arasında belirli uyarılara seçici olarak tepki verme) kullanarak sadece yapacakları hareketlere odaklanırlar. Araştırmacılar, dövüş sporlarının "karmaşık, koordineli motor görevler" gerektirmesi nedeniyle beynin yürütme işlevinin geliştirdiğini ifade ediyor. Yazının devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr)'den ulaşabilirsiniz.



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

# Güzel yaşamak ve ekonomik kararlar

Ünlü isimlerin hayatı her zaman merak edilir. Tatilleri, giysi seçimleri, yemek tercihleri... Bazı isimler, hayal etmekte zorlanacağımız servetlerini daha çok dünyanın farklı yerlerindeki gayrimenkullere yatırmayı tercih ediyorlar ki, Madonna da bunlardan biri. Madonna'nın hikayesindeki fark yaşamını güzelleştirmek için seçtiği evlerin çoğunun bir hikayesinin olması. Merak edenler için kısa bir derleme hazırladık...

Madonna 90'ların sonunda Guy Ritchie ile çıkmaya başladığında, çift Londra, Güney Kensington'da yönetmenin daha önceden sahip olduğu iki yatak odalı, iki banyolu bir dairede birlikte yaşıyordu. Evlendikten sonra yani 2000'in sonlarından 2023 yılında satana kadar burayı ev olarak kullandılar. Dupleks, aşağıda bir garajı bulunan ve ikinci katta yaşam alanlarının olduğu geleneksel bir evdi.

**2001** Madonna ve Ritchie, South Kensington'dan çok daha büyük bir araziye geçerek İngiltere'nin Wiltshire kentindeki tarihi Ashcombe House'u yaklaşık 9 milyon £ (12,23 milyon \$) karşılığında satın aldı. Aslen 1700'lü yıllarda inşa edilen mülkte bir ana tuğla konak, bir mandıra, ahırlar ve 18. yüzyıldan kalma bir limonluk bulunuyor. 1900'lerin başında fotoğrafçı ve tasarımcı Cecil Beaton'a aitken, Salvador Dalí, Whistler ve Lady Diana Cooper da dahil olmak üzere dönemin en ünlü sanatçı ve aktörlerinden bazılarının buluşma noktasıydı. Madonna bir keresinde Vogue'a Ritchie ile birlikte "bu mülke aşık olduklarını"

söylemişti. "Yaz aylarında burası dünyanın en güzel yeri oluyor." Çiftin 2008'deki ses getiren boşanmasında ev Ritchie'ye verildi ve Ritchie bugün hâlâ orada yaşıyor.

**2003** Madonna daha sonra yüzünü tekrar Amerika'ya çevirdi ve Kaliforniya havasının timsali olan Fransız kır evi tarzında geniş bir Beverly Hills malikanesi satın aldı. Sekiz yatak odalı, 14 banyolu bir ana malikane, 60 metrelik bir havuz ve Sunset Bulvarı'nda yer alan iki konuk evi bulunan mülk için Sisters oyuncusu Sela Ward'a 12 milyon dolar ödedi. Grammy ödüllü sanatçı kariyerinin önemli bir bölümünü bu evi adeta bir "yönetim ofisi" olarak kullanarak geçirdi, nihayetinde 2013 yılında 19,5 milyon dolara sattı.

**2007** Madonna ayrıca tasarımcı Paul Davies'in 10 yatak odalı şehir evini 8.07 milyon dolara satın alarak Birleşik



Krallık'taki varlıklarını genişletmeye devam etti. Evening Standard'a göre bu ev Madonna'nın Londra'daki altıncı mülkü oldu. Diğer mülkleri tam olarak ne zaman satın aldığı teyit edilemedi. Görünüşe göre şarkıcı hala bu evin sahibi.

**2008** Ritchie ile evliliğinin sona ermesinin ardından Madonna, Manhattan'ın Yukarı Batı Yakası'ndaki Harperley Hall'da 7,3 milyon dolara bir daire daha satın aldı. Bu daire de benzer şekilde binanın neo-İtalyan Rönesans tarzında döşendi (geniş Fransız kapılar, ayaklı küvetler ve Juliet balkonlar). Komşularıyla bir dizi manşetlik anlaşmazlığa girdikten sonra ev, şarkıcı için fazlaca sorun çıkardı. Birkaç kez satmayı denese de şu ana kadar elden çıkarma konusunda şanslı yaver gitmedi.

Yazının devamına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) adresinden ulaşabilirsiniz.

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

## Sessiz lüks

Televizyon dünyasının Oscarı kabul edilen Emmy Ödülleri'ni toplam 13 defa kazanan Succession dizisini izlediyseniz, ya da Zara'nın kurucusu milyarder Amancio Ortega'nın kızı Marta Ortega'nın gelinliğini gördüyseniz 2023 yılında moda endüstrisinde tüm gürültüyü koparan trendi biliyorsunuzdur. Sessiz Lüks.

Adını siz koyun; minimalizm, 'old-money' (Old Money tarzı, sadece giysilerle ilgili değil, kişisel duruş ve tavır için de kullanılıyor. Bu tarzın kilit kelimesi "incelik". Şık ama abartısız, kaliteli, kişiye özel bir stil ve zarafeti anlatıyor) ya da gizli zenginlik...

Sessiz lüks kavramı, sanatçıların sadece zenginler için ısmarlama ve yüksek kaliteli parçalar tasarlamak üzere görevlendirildiği Rönesans döneminden beri var. Bu şekilde üretilen takı, kıyafet ve aksesuar parçaları benzersiz olurdu ve kişiye özel olarak en yüksek kalitede hazırlanırdı. Nesilden nesile aktarılacak kadar uzun ömürlü ve zamansız olmaları onları eşsiz kılan bir diğer özellikleriydi. Bu zamansızlık mantığını sessiz lüksle birleştirirsek, tüketicileri bilinçli alıcılar haline getirecek yeni moda anlayışı ve sürdürülebilirliğin ihtiyaç duyduğu yaklaşım bu olabilir mi? Birlikte düşünelim.

### Bazı istatistikler

- Son verilere göre, sessiz lüks terimi Ocak 2023'e kadar sosyal medyada nadiren görülüyordu. Ancak son bir yıl içinde dünya genelinde sessiz lüks teriminden 100 binden fazla kez bahsedildi.
- TikTok'ta 'old-money' kelimelerinin aylık 25 bin kez aranmasıyla, bu trendi ortaya çıkaran ve ön planda tutan kitle Y kuşağı ve Z kuşağı.
- Bir grup, sessiz markalaşmanın sessiz lüks segmentini satın alıyor.

- İkinci grup gösterişli "logonun" dayanılmaz cazibesinin peşinden gidiyor.
- Bunların hiçbirini önemsemeyen ve sessizce ortaya çıkan üçüncü bir grup daha var. Bu grup sürdürülebilirliği önceliğine alıyor; uzun ömürlü ve kaliteli malzemelerle üretilen yerel kaynaklı ürünleri tercih ediyor.

### Sessiz ve gürültülü lüks

Sonsuza kadar devam etmesini umduğumuz sürdürülebilirlik trendleri yaratmanın peşindeyiz. Ve sessiz moda hareketi, lüks olsun ya da olmasın, bu trendin etkili bir şekilde tanıtılmasına yardımcı olabilir. Markaların sadece sessiz lüks tüketicilerine hitap etmekle kalmayıp aynı zamanda sürdürülebilirliği seksi hale getirmeleri gereken bir dönemdeyiz! Markalar akıllı mesajlar aracılığıyla benzersizliklerinin görülmesini, duyulmasını ve değer görmesini sağlayabilir. Ve en önemlisi, satın al-kullan-at alışkanlıklarımızda kalıcı bir zihniyet değişikliği yaratabilirler.

### 1) Sürdürülebilir kaynak kullanımı

Giderek daha fazla marka hammaddeleri nereden temin ettiğini, ürünlerinin nasıl üretildiğini, tüketicieye nasıl gönderildiği gibi konuları vurguluyor. Malzemelerinin yüksek kalitesini anlatarak, tüketicinin daha az sayıda ve daha yüksek kalitede ürün satın almanın önemini kavramasını sağlayabilirler.

### 2) Zamansız tasarım

Klasik parçaların ardında yatan ilke, asla modasının geçmemesidir. Tüketicileri modası geçmeyen ürünleri satın almaya teşvik eden markalar, bunu geliştirdikleri tasarımların kalıcı olmasını sağlayarak yapabilirler.

### 3) Dikkatli satın alımlar

Markalar tüketicilerine, yavaş moda hareketinin bir parçası olmak için sınırlı sayıda üretilmiş olsun ya da olmasın, daha az ürün satın alma sorumlulukları olduğunu pazarlayabilir. Uzun vadeli tüketim için çevre dostu, bilinçli olarak üretilmiş ve etik olarak tedarik edilmiş ürünlere 'yatırım yapın' diyebilir. Örneğin Burberry gibi markalar, eski ürünleri geri dönüştürmek ve plastik ambalajları ortadan kaldırmak için "ReBurberry Edit" i başlattı. Moda markası Cuyana'nın "Daha Az, Daha İyi" sloganı, tüketicileri 'daha az daha çoktur' zihniyetini satın almaya teşvik ediyor.

Sonuçta sessiz lüks, bilinçli tüketim, etik kaynak kullanımı, dayanıklılık ve zamansız kaliteye odaklanma gibi birçok sürdürülebilirlik ilkesiyle uyumlu bir anlayışı kucaklıyor. Lüks ürünler için geçerliyse, neden günlük ürünler için de geçerli olmasın?



Kaynak: <https://saigalsn.medium.com>

# Lenfatik yoga

Yoganın lenfatik sisteminizi destekleyebileceğini biliyor muydunuz?

Lenfatik sistem vücudumuzdaki ikinci dolaşım sistemi ve "çöp atım sistemi" olarak biliniyor. Bu sistem sayesinde kan dolaşımı yoluyla toksik maddeler vücuttan dışarı atılıyor. Ayrıca bağışıklık sisteminin de önemli bir parçası. Peki yoganın bu sisteme katkısı nasıl oluyor? Gelin birlikte bakalım...

## Lenfatik sistem neden önemli?

Lenfatik sistem, vücudu enfeksiyonlardan korumak ve sıvıları dengede tutmak için uyumlu bir şekilde çalışan lenf düğümleri, lenf kanalları, lenf damarları, lenfatik dokular ağından oluşur. Bu sistem içinde, beyaz kan hücrelerinde bol miktarda bulunan şeffaf bir sıvı olan lenf dolaşır, zararlı maddeleri ve patojenleri temizlerken aynı zamanda fazla sıvıları kan

dolaşımına geri yönlendirir. Ayrıca lenfatik sistem, bağışıklık hücrelerinin taşınmasında ve bağışıklık sisteminin çeşitli bileşenleri arasındaki etkileşimin sağlanmasında, böylece dış tehditlere karşı senkronize bir savunmanın koordine edilmesinde çok önemli bir sorumluluk üstlenir.

## Lenfatik sistemi destekleyen yoga hareketleri

Lenfatik yoga, lenfatik dolaşımı uyarmak ve lenf sıvısının vücuttaki akışını teşvik etmek için tasarlanmış özel pozlar ve hareketler içerir.

**Aşağı Bakan Köpek (Adho Mukha Svanasana):** Bu duruşa masa üstü pozisyonunda başlayın. Ardından, kalçalarınızı yukarı doğru kaldırın ve

kollarınızı ve bacaklarınızı ters bir "V" şeklinde olacak şekilde uzatın. Lenfatik drenajı desteklemek için ayaklarınızla pedal çevirin ve dizlerinizi hafifçe bükün.

**Köprü (Setu Bandha Sarvangasana):** Başlamak için dizleriniz bükülü ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde sırt üstü uzanın. Ardından, ayaklarınızı matın içine bastırarak ve ellerinizi sırtınızın altında birleştirerek kalçalarınızı yerden kaldırın. Köprü duruşu, göğüs ve omuzları açarak lenflerin vücudun üst kısmından daha serbest bir şekilde akmasını sağlar.

**Bacakları Duvara Dayama (Viparita Karani):** Önce sırt üstü yatarak ve bacaklarınızı bir duvara doğru kaldırarak başlayın. Bu ters pozisyon, bacaklardan ve vücudun alt kısmından lenfatik drenajı desteklemeye yardımcı olur. Ayrıca rahatlamayı sağlar ve şişliği azaltır.

**Kobra (Bhujangasana):** Karnınızın üzerine uzanarak başlayın. Ardından, avuç içlerinizi matın içine bastırın ve pelvisinizi tutarken göğsünüzü kaldırın. Kobra duruşu karın bölgesindeki lenfatik akışı destekler ve omurga boyunca dolaşımı iyileştirmeye yardımcı olur.

**Kedi-İnek (Marjaryasana-Bitilasana):** Sırtınızı kavslendirmek (inek duruşu) ve omurganızı yuvarlamak (kedi duruşu) arasında hareket ederken nefesi de dahil ederek kedi inek duruşuna geçin. Bu özel duruş, omurga boyunca ve karında lenfatik dolaşımı uyarmaya yardımcı olur.

Unutmayın, lenfatik yoga nazik hareketler ve dikkatli nefes almayı gerektirir! Amaç, sıvı hareketini teşvik etmek ve lenfatik sistemi zorlanma veya rahatsızlık olmadan uyarmaktır.



# Kreatin mucize mi?

Siz de spor salonlarındaki performansınızı artırmak ve imrenilen kaslara hızla sahip olmak için kreatin takviyelerinden yararlanıyor musunuz? Kreatin mucize bir egzersiz takviyesi mi, yoksa abartılıyor mu? İşte bilmeniz gerekenler.

Kreatin takviyesinin kısa süreli atletik performansı artırabildiğine ve kas kütlelerini geliştirebildiğine dair etrafta onlarca yanlış bilgi dolaşüyor. Kulaktan kulağa yayılan bu efsaneleri bir kenara bırakıp bilim insanları ne diyor, gelin birlikte bakalım.

## Kreatin nedir?

Kreatin, vücutta proteinlerin yapı taşları olan amino asitlere benzer bileşiklerden oluşur. İskelet kaslarınız için bir tür yakıt görevi görür, kas hücrelerinin daha fazla enerji üretmesini ve egzersizle eşleştirildiğinde kas büyümesini teşvik edebilir. Karaciğer ve böbreklerde üretilen kreatin, balık ve kırmızı et gibi bazı yüksek proteinli gıdalarda da bulunur.

Uzmanlar, vücudun gün boyunca kaslardaki kreatini doğal olarak yenilediğini, takviyelerin ise “depoyu doldurmaya” yardımcı olabileceğini söylüyor.

Kas geliştirme süresini kısaltmak isteyenler için kreatin monohidrat diğer tüm takviyelerden daha fazla kullanılıyor. Uzmanlar kreatin hidroklorür ve kreatin-H-Iösin de dahil olmak üzere 20’den fazla farklı kreatin formülasyonunun bulunduğunu, ancak yalnızca kreatin monohidratın arkasında güçlü kanıtlar olduğunu, bu nedenle bileşiğin başka bir formunun tüketilmesini öneriyorlar. Kreatin ağırlık kaldırmak veya koşmak gibi kısa süreli aktivitelerde size ekstra güç sağlayabilir. Örneğin bir peloton

(yol bisikleti yarışı) antrenmanının ortasındaysanız, sprint için hızınızı artırmaya yardımcı olur. Ancak sadece hafta sonları spor salonuna giden ya da arada halı saha maçı yapan birinin kreatin takviyesi almasına gerek olmadığı belirtiliyor.

## Araştırmalar ne söylüyor?

Bilim insanları 90’lı yılların başından beri kreatin ve egzersiz performansı üzerinde çalışıyor. Yakın zamanda 35 çalışma üzerinde yapılan bir inceleme, direnç antrenmanı ile birlikte kreatin takviyesinin, yaşa bakılmaksızın yetişkinlerde yağsız vücut kütlelerini (vücudun yağ hariç ağırlığı) iki kilodan fazla artırdığını ortaya koydu.

Bir diğer çalışmada kreatinin kas kütlelerinde küçük bir artış sağlayabileceğini, ancak hiçbir beslenme takviyesinin dengeli beslenme, kaliteli uyku ve egzersizin sağladığı faydayı sağlamayacağı vurgulanıyor.

Yeni araştırmalar, kreatin ve kas zindeliği üzerine yapılan çalışmalardan çok daha sınırlı veri olmasına rağmen kreatinin bilişsel faydaları olabileceğini ve potansiyel olarak hafızayı geliştirebileceğini öne sürüyor.

## Kreatin almadan önce...

Her takviyede olduğu gibi kreatin almaya başlamadan önce ilk adım olarak doktorunuzla konuşmalısınız. Raflardan alabileceğiniz diğer besin takviyeleri gibi kreatin de yetkili



## Kreatinin yan etkileri var mıdır?

- Sosyal medyada kreatinin saç dökülmesine neden olduğuna dair bazı iddialar dolaşıyor, ancak uzmanlar bunu doğrulayacak önemli bir araştırma olmadığını belirtiyor.
- Diğer taraftan özellikle yüksek miktarlarda takviye alan kişilerin ishal ve mide bulantısı gibi gastrointestinal sıkıntılar yaşayabileceği belirtiliyor.
- Ayrıca vücutta şişkinlik veya kilo artışı da dikkat edilmesi gereken konular arasında gösteriliyor.
- Cambridge Üniversitesi’nde takviyeler üzerine yapılan çalışmalarda takviyenin gençler arasında popüler olduğu ancak özellikle büyüme çağındaki kişilerde uzun süreli kullanımına ilişkin veri bulunmadığı belirtiliyor. Tedbirli olmak adına, gençlerin bu takviyeyi kullanmaktan kaçınmaları öneriliyor.

kurumlar tarafından test edilmemiş olabilir. Bu da satın aldığınız bir tozun gerçekten iddia ettiği miktarda kreatin içerdiğinin, hatta hiç içermediğinin garantisiz olduğunu anlamına geliyor.

Ayrıca, genellikle günde üç ila beş gram civarında olan önerilen doza bağlı kalmanız öneriliyor. İnsanların takviyeyi beş yıldan fazla ne kadar süre güvenle alabileceğine dair önemli bir veri de bulunmuyor.

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

# Direnç bandını doğru kullanıyor musunuz?

Etkili ve uygun fiyatlı egzersiz ekipmanları söz konusu olduğunda, direnç bandı listenin başında yer alır. Erişilebilirliği ve çok yönlülüğü sayesinde, herkesin antrenman planına kolayca dahil olur.

Direnç bantlarını internette dolaşan popüler hareketlerin ötesinde nasıl kullanacağınız konusunda birkaç yeni fikir vermek istedik. Bu hareketler sadece antrenmanlarınıza yeni bir soluk getirmekle kalmaz, aynı zamanda zayıf ve ihmal edilmiş eklemlerinizi ve kaslarınızı daha iyi çalıştırmaya ve geliştirmenize de yardımcı olur. Bu özel program için, önce ısınma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin. Hareketleri uygulamaya geçmeden önce, sağlık durumunuz için riskli olup olmadığından emin olmalısınız.

## Kedi/İnek Duruşu

**Uygulama:** 2 x 10-15 tekrar  
**İpuçları:** Eski bir klasiği eğlenceli bir şekilde değiştirerek başlıyoruz. Kedi/İnek duruşu sırasında omurganızın ortasına direnç bantı geçirin. Başınızı aşağıya doğru eğip omurganızı iyice yukarı doğru açarken nefes alın, sonra omurganızı düzleştirirken hafifçe yukarı bakarak nefes verin. Her tekrar sonrasında direnç bantının etkisiyle formunuzu ve hareket aralığınızı geliştireceksiniz. Harekete yavaş tekrarlarla devam edin ve omurganızı yükseltirken tüm diyaframdan derin bir

nefes almaya odaklanın ve ardından hareketin diğer ucunda bu havayı yavaşça serbest bırakın.

## Ters Omuz

**Uygulama:** 2 x 12-15 tekrar  
**İpuçları:** Kollarınızı öne doğru uzatın. Orta uzunlukta bir direnç bandını avuç içleriniz aşağıda ve sizden uzakta olacak şekilde kavrayarak başlayın. Nefes verirken kollarınızı birbirinden ayırın ve kürek kemiklerinizi aşağı ve geriye doğru sıkın. Tutabildiğiniz maksimum ağırsız hareket aralığına gidin. Son aralıkta 3-4 saniye bekledikten sonra, bir sonraki tekrarınıza hazırlanmak için yavaşça nötr pozisyona dönün.

## Yatarak Psoas Adımları

**Uygulama:** 2 x 10-15 tekrar/yan  
**İpuçları:** Psoas kası en önemli kaslarımızdan biri. Omurgayı bacaklara bağlarken aslında alt ve üst bedeni birleştiriyor. Önerdiğimiz hareket işte bu önemli kası çalıştırmak için harika bir seçim. Yere sırt üstü uzanın ve direnç bandını ayaklarınızdan geçirin. Pozisyonunuzu aldıktan sonra, maksimum hareket aralığınızla ayaklarınızı yerden kaldırıp yürüyüş

yapar gibi adımlar atmaya başlayın. 10-15 tekrarı hedeflemeye çalışın, yorulana kadar devam edin. Bunu yaparken bel bölgenizi desteklemeyi unutmayın.  
**Öneri:** Bu hareketi yerde yaparken kendinizi rahat hissetmiyorsanız, ayakta yapmayı deneyin!

## Düşük Yoğunluklu Yan Yürüyüş

**Uygulama:** 2 x 1 dakikalık egzersizler (ileri + geri)  
**İpuçları:** Direnç bantı omuz genişliğinden biraz daha fazla olacak şekilde yarım squat pozisyonuna geçin. Arka ayağınızı diğerine yaklaştırın ve çapraz bir şekilde öne doğru uzanırken geri dönüş modelinde ileri doğru yürümeye başlayın. Bu hareket, kısa ve basit bir egzersizle harika bir dörtlü kuvvet oluşturmanızı, uzun süredir kayıp olan abdüktör kaslarınızı (dışarı yönde çeken kas) çalıştırmaya ve alt vücut dayanıklılığı geliştirmenizi sağlayacaktır.  
**Değişiklikler:** Hareketi daha zorluk hale getirmek isterseniz squatınızı derinleştirin ve geriye doğru da yürüyün! Başlangıç aşamasındaysanız yan bant yürüyüşüne odaklanın.

Kaynak: <https://davidlira.medium.com/>



## Evde limonla temizlik

# 14 çevre dostu fikir

Limonun doğal temizleme, yağ sökme ve antibakteriyel özelliklerinden yararlanarak ev işlerinin üstesinden gelirken çevre dostu yöntemler de kullanmış olursunuz.

### 1. Her türlü iş için elinizin altında taze ve dondurulmuş limon bulundurabilirsiniz.

Eğer limonun sadece küçük bir kısmına ihtiyacınız varsa, kalanını dörde bölüp dondurabilirsiniz. Limonu 15 dakika sıcak suda bekleterek limondan alacağınız meyve suyu miktarını artırabilirsiniz.

### 2. Havayı temizleyin.

Kesilmiş limonları bir tencere suda bir saat kadar kaynatın; mekanlardaki istenmeyen kokuları taze yaz kokularıyla değiştirecektir. Ya da ıslak kuru süpürge kullanıyorsanız evi süpürmeden hemen önce vakum torbanıza birkaç damla limon suyu serpererek narenciye aromasını eve yayabilirsiniz. Küçük bir sprej şişesinde limon suyu ve suyu karıştırıp bu doğal oda spreyni yemek ve banyo kokularını gidermek için kullanabilirsiniz.

### 3. Karıncaları uzak tutun.

Limon suyu ve limon kabukları, karıncaları evinize girmekten caydırıcı evcil hayvanlar ve insanlar için güvenli bir yöntem. Karıncaların nereden geldiğini bulun, bölgeye limon suyu püskürtün ve gelen karıncaları durdurmak için limon kabuklarını deliklere ve çatlaklara sıkıştırın.

### 4. Pencere ve cam temizliği.

Bir sprej şişesine soda koyun ve limon suyu ekleyip karıştırın. Kendi cam temizleme spreynizi hazırlamış olursunuz.

### 6. Her yeri dezenfekte edin.

Kapı kolları, buzdolabı kolları, telefonlar, TV kumandaları ve sık dokunulan diğer yüzeyleri limon suyu ve su karışımı püskürtülmüş bir bezle silebilirsiniz.

### 7. Çok amaçlı temizleyici yapın.

İki ölçü tuz ile bir ölçü limon suyunu karıştırarak pası gidermek, giysi lekelerini yok etmek, bakır kapları, kesme tahtalarını ve kirli duş kapılarını temizlemek için doğal bir temizlik ürünü hazırlayabilirsiniz.

### 8. Boya kalıntılarına son.

Uç kısmı sertleşmiş boya fırçalarını kaynar limon suyu dolu bir tencereye koyarak yenileyebilirsiniz. Pencere camındaki kurumuş boya kalıntılarını da yumuşak bir bez ve sıcak limon suyu ile silerek temizleyebilirsiniz.

### 9. Mikrodalgaları buharla temizleyin.

Mikrodalgaya bir kase limon suyu koyun ve kaynamaya bırakın. Limon suyu buharlaşarak yapışmış kalıntıları yumuşatacaktır; böylece iç kısmı bir

bezle silerek temizleyebilirsiniz.

### 10. Bulaşık makineleri için...

Üst rafa veya sepete bir kase limon suyu koyun ve makineyi normal devirde çalıştırın. Limon suyu, sert su lekelerini ve demir birikimini gidermek için yıkama suyuna karışacaktır.

### 11. Izgaraları yağdan arındırın.

Yarım limonu uzun bir çatala geçirin ve açıkta kalan tarafını sıcak ızgaraya sürterek yüzeyi temizleyin.

### 12. Armatürleri ıslıl ıslıl yapın.

Su ve sabun lekeleri çıkarmak için metal duş kapısı çerçevelerine ve banyo bataryalarına kesilmiş bir limon sürün.

### 13. Mobilyaları parlatın.

Bir ölçü limon suyunu iki ölçü zeytinyağı karıştırarak çizikleri gizleyen ve yüksek parlaklıkta bir yüzey bırakan kimyasal içermeyen bir mobilya cilası elde edebilirsiniz.

### 14. Beyazlar için bakım.

Beyaz kumaşlardaki mükrek lekelerini çıkarmak için limon suyu kullanabilirsiniz. Durulama suyuna bir miktar limon suyu ekleyerek beyaz çamaşırları pırl pırl yapabilirsiniz.

# Bu ürünlerde yumuşatıcı kullanırken dikkat!

Çamaşır yıkarken deterjan gibi yumuşatıcı kullanımı da önemlidir. Ancak her kumaş yumuşatıcıyla yıkanmaya uygun değildir.

Mikrofiber ve yün de dahil olmak üzere bazı kumaşlar yumuşatıcıyla yıkandığında zarar görebilir.

### Yünler ve Hassas Doğal Kumaşlar

Hassas yünülerinizi yıkarken veya kuruturken yumuşatıcı kullanıyorsanız, tekrar düşünmek isteyebilirsiniz. Yün, kaşmir ve tiftik gibi kumaşlardaki tüyler onlara hafiflik ve yumuşaklık verir, ancak onları yumuşatıcı ile kapladığınızda dokularını kaybederler.

### Kuştüyü Montlar ve Yorganlar

Yumuşatıcı, çamaşırlarınızı yumuşatmak için tasarlanmış mumsu bir tabaka oluşturduğundan, battaniye,

ceket ve palto gibi kuş tüyü dolgulu giysilerde kullanılması güvenli değildir. Kuş tüyü giysiler, tüyler arasındaki küçük hava boşluklarına dayanır ve yumuşatıcı kullanmak tüyleri kaplar ve düzleştirir. Yapılacak en iyi şey, yumuşatıcı kullanmadan durulayarak temizlemektir.

### Mayo

Esnek sentetik malzemelerden oluşan mayolar yumuşatıcı ile yıkanmamalıdır. Lycra, elastan, naylon ve polyester gibi kumaşlardan yapılan mayolar çok fazla su emmez ve bu nedenle çabuk kurur. Mayoları yumuşatıcı ile yıkamak veya kurutmak daha fazla nem çekmelerine neden olabilir, bu da kuruma sürecini yavaşlatabilir, küf kokusu bırakabilir ve küf oluşumuna yol açabilir.

### Havlılar

Her ne kadar yumuşatıcı kullandıktan sonra havlılarınızın verdiği yumuşaklık hissi hoşunuza gitse de bu madde

havlılarınızın etkisini kaybetmesine neden olabilir. Çoğu yumuşatıcı, havlı liflerinde birikebilir ve zamanla havlıları daha az emici hale getirebilir. Bu durum havlıların daha fazla yıkanmasına, dolayısıyla kumaş liflerinin parçalanmasına ve yıpranmasına yol açabilir.

### Spor Kıyafetleri

Spor kıyafetleri yumuşatıcı ile yıkamak veya kurutmak cazip gelse de yapmayın. Nemi emen performans kumaşından yapılmışlarsa, yarardan çok zarar getirebilir. Yumuşatıcının geride bıraktığı kaplama, bu kumaşların nem çekme özelliğine zarar verebilir.

### Keten

Keten yatak takımları ve giysiler yumuşatıcı ile yıkandığında özelliklerini yitirebilir. İplikler arasındaki küçük boşluklar ketene nefes alabilirlik hissi verir, yumuşatıcıdan gelen kaplama ise bu küçük hava deliklerini doldurur.



## Sizin mantranız nedir?

Son dönemlerin moda kavramı: Mindfulness. En kısa tanımıyla içinde bulunduğumuz anın farkındalığı. Yaşanılan olaylara, hissedilenlere, şimdiye odaklanmak; zihninizi dikkat dağıtıcı şeylere kaptırmamak, düşüncelerinizi ve hislerinizi gözlemlemek, farkındalık ve içsel sakinlik duygusunu geliştirmekle ilgili.

Farkındalık kazanmanın pek çok farklı faydası bulunuyor. Zaman içinde, daha düşük stres seviyeleri, daha iyi konsantrasyon, etrafınızdaki insanlar, yerler ve olaylarla daha anlamlı ilişkiler deneyimler hale gelirsiniz. İyi haber şu ki, her yaşta herkes farkındalığı öğrenebilir ve bu uygulamayı günlük yaşamına dahil edebilir. İşte size, yaşınız ne olursa olsun, hemen şimdi başlayarak hayatınıza daha fazla farkındalık katabileceğiniz birkaç yol.

### Günlük Bir Mantra Benimseyin

Size hitap eden bir mantra veya olumlama seçin. Mutlaka çok büyük veya derin bir şey olması gerekmez; "her şeyi kontrol edemem", "ilk adımı attım, gerisi gelecek", "dün bitti, bugün başarabilirim" veya "güçlü ve dayanıklıyım" gibi basit bir şey.

Uzmanlar "Mantralar ve onaylamalar farkındalığın artması fikrini destekler ve vücutta sakinliği teşvik eder" diyor. "Gün boyunca bir mantraya odaklanmak kişinin kendine olan inancını güçlendirebilir, daha olumlu duygular üretebilir ve anksiyete semptomlarının etkisini azaltabilir."

### Dikkatli Yürüyüşler Yapın

Elbette gün boyu yürüyoruz; iş yerinde toplu taşımaya ya da otoparka, markete ya da evin içinde dolaşmaya kadar. Farkındalıkla yürümek için çaba sarf etmek ise tamamen farklı bir konu.

Konunun uzmanları, "Farkındalıkla yürümek kendimizle ve yaşam yolumuzla olan bağımızı güçlendirir ve bizi yeryüzüyle ilişkili olarak bedenimize bağlayarak şimdiki anda topraklar" diyor. Haftada birkaç kez deneyin, etrafınızdaki kokuları almanın verdiği hislere ve duygulara odaklanın.

### Mola Kullanın

Sabah yataktan kalkmak veya evden çıkmak gibi bir faaliyetten diğerine geçmek üzereyken duraklayın, nefes alın ve geçiş yaptığınız şey için sessizce şükranlarınızı ifade edin.

Uzmanlar "Çalışma hayatı, ev işleri ve sosyal ilişkiler gibi zorlu roller ve sorumluluklarla uğraşmak, gün boyunca geçişleri duygusal olarak çok yorucu hale getirebilir" diyor. E-postadan yüz yüze görüşmeye geçmek gibi basit görevler bile

zihinsel sürtüşme yaratabilir. Geçişler sırasında dikkatli olmanın daha büyük bir mevcudiyet, farkındalık ve kontrol duygusu geliştirmemize yardımcı olduğu ifade ediliyor. Bu, görevler arasında 10 saniye boyunca gözlerinizi kapatmak, kalp ritminizi dengelemek için elinizi göğsünüze koymak veya sözlü olarak minnettarlığınızı ifade etmeyi deneyebilirsiniz.

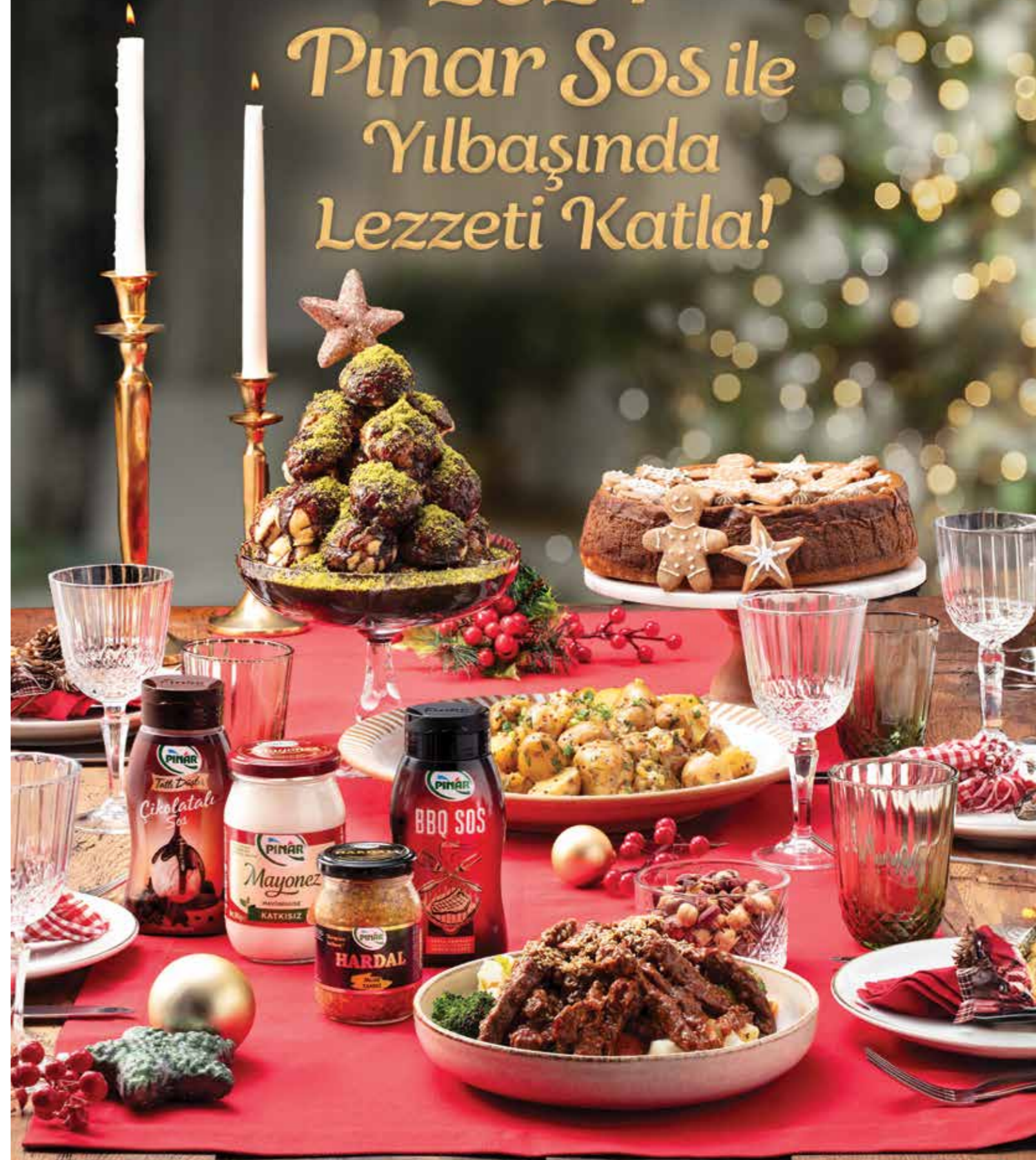
### Minnettarlıklarımızı Not Edin

Şükretmekten bahsetmişken, araştırmalar sürekli olarak şükretmenin zihnimiz, bedenimiz ve ilişkilerimiz için yapabileceğimiz en iyi şeylerden biri olduğunu gösteriyor.

Bir hafta boyunca her gün, telefonunuza ya da bir kağıda minnettar olduğunuz üç şeyi yazın ve görebileceğiniz bir yerde tutun. Basit şeylerden bahsediyoruz. Neyi ve kimi seviyorsunuz? Neyle gurur duyuyorsunuz? Hangi hedeflere ulaştınız? Ne öğrendiniz? Neyi anlamlı buluyorsunuz?

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

# 2024 Pınar Sos ile Yılbaşında Lezzeti Katla!



# Kutu Yollar

