

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2020-03

RENGİ İŞTAH KABARTIYOR

KIRMIZI ERİK

SEBZE MEYVE KABUKLARI=DOĞAL GÜBRE

AZ YİYİN TOK KALIN

SÜRDÜRÜLEBİLİR İYİ EBEVEYNLIK

ESKİ KÖYE YENİ TÜKETİCİ

EN AZ 10 YAŞ KÜÇÜLDÜK

ARAŞTIRMALAR, TARİFLER, İYİ FİKİRLER



**PINAR AÇ BİTİR
HER ÖĞÜNE
TAM GELİR**



**PINAR
AC BİTİR
TAM
GELİR**





Merhabalar,

Güzel Yaşa ekibi dergi haberlerini, editör yazıma ışık tutması için paylaştığında, aslında her hafta gelen duyurulardan okumuş olsam da bir arada bulunca nefesim kesildi. Bu kadar çok konu, bu kadar çok tarif, bu kadar çok girişimci, bu kadar yenilik bu kadar çok araştırma ve söyleşi... Topu topu 3 ay! Ne kadar çok gelişme olabilir... Yavaş gittiğini sandığımız hayatımızın hızı ses duvarını aşan araçlar gibi.

Günlük iş turlarımda, dost çevremde ve sektör ya da ekonomi buluşmalarında “pandemi öncesine ne zaman döneceğiz?”, “yeni normal dedikleri şey ne?” tartışmaları oluyor. Dün dün de kaldı. Anlık gelişmeler, bir önceki andan geri dönülemez kadar uzağa fırlatıyor bizi. Yeni Normal’e şans vermiyorum. Pandemi Öncesi’ni yakından hafızamızdan da silebiliriz. Tüm gücünüzle yeninin parçası olmaya konsantre olmalıyız.

Popüler bir kavram var; VUCA. Öncesindekiler gibi hızla tüketilip bir kenara fırlatıp atılmaz umarım... V “volatility” yani değişken olmak, oynak hatta biraz kaygan olmak denebilir. U “uncertainty” kısaca belirsizlik. C “complexity”den geliyor. Çevirecek olursak karmaşık diyelim... son harf A. O da “ambiguity” ki, anlaşılmaz demek... Yabancı terimleri hele kısaltmaları sevmeyebileceğinizi düşünsem de fikir ve akılları anlatırken referans noktası olabileceğini düşünerek kullanmak istiyorum.

Genel olarak iş dünyası için kullanılan bu kavramlar, yukarıdaki soruların yanıtı. Geçmişte hayatımızı, iş hayatımız-kariyerimiz ile ev hayatımız-özelimiz diye ayırabiliyorduk. Artık mümkün mü?...

Ben iş kararlarımı alırken, özel hayatımdaki ben’den ne kadar uzaklaşabiliyorum, bir yerdeki mutluluğum diğerindekini ne şekilde tetikliyor... sebep sonuç ilişkisi kompartmanlara sıkıştırılabilir mi? Hayatımızın en önemli konusu sağlık, ilişkilerimizdeki huzur, yaşlanmayla gelen sorunları yönetmek, küresel salgın veya yangın ya da kuraklık... iş ya da özel hayatın dışında tutabilir miyiz bunları... Pandeminin tek güzel yanı olduysa o da bütün olduğumuzu anımsattı.

Belirsizlik ve sürekli değişen hızlı gündem yalnızca iş dünyamızı yönlendirmiyor. Değişen modeller özel hayatımızın ta kendisi. Belirsizlikle başa çıkmaya çalışanlar yalnızca kurumlar değil. Kurumları kurum yapan bireylerse onların evdeki özel yaşamları en az iş kadar önemli. Değişime ayak uyduramamak yalnızca kurumlar için zehirli değil yöneticilerin ve çalışanların görmediğimiz hayatlarında da önemli. Hız hepimizi sarhoş ediyor, durdurmak geliyor içimizden. Biliyorum ki, bir kere inince yeniden binmek kolay değil. Endişelerimizin temeli! Hayat bir bütün. Ruh sağlığımızı ve korkularımızı iyileştirerek yola devam etmemiz gerekiyor. Nasıl başa çıkacağız? Yetkinlik 7’den 70’e, çalışan çalışmayan, kadın erkek hepimizin birincil öncelik vermesi gereken konu. Yetkinliklerimizi artırmak, dönüştürmek, yeniden yaratmaktan başka çaremiz yok.

Güzel Yaşa kavramını çok düşünerek seçtik. İyi beslenmeli, olumlu düşünmeli, gereken enerjiyi almalı, öğrenmeye devam etmeli, güzelliği seçmeli, farklı olmaktan korkmamalı değişimi kucaklamalı, macerayı ve merakı beslemeliyiz diye düşündük.

Umarım bu Güzel Yaşa da diğer tüm Güzel Yaşa’lar gibi bana kattığı heyecanı size de bulaştırır. Güzelliği bulaştırmak üzere çevrenizde bize katılmak isteyen herkesi platformumuza davet eder misiniz?

Sağlık, umut, mutlulukla kalın.

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi

Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın

Yönetmeni

Tunç Tuncer

Yayın Kurulu

Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökalliler,
Esin Karça, Berna Toksöz,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan

**İçerik-Araştırma-Tasarım-
Uygulama**

indeks:

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

Baskı

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

YIL 2020 - SAYI 13
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	RENGİ İŞTAH KABARTIYOR, MÜRDÜM ERIĞİ
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
7 Sağlık	EKŞİ, BURUK VE SAĞLIKLI, SUMAK
8 Kısa Kısa...	KLEOPATRA'NIN GÜZELLİK SIRRI
9 Beslenme	İYİ KARBONHİDRAT, KÖTÜ KARBONHİDRAT
10 Sağlıklı Yaşam	ÇÖP DEĞİL, DOĞAL GÜBRE
12 Araştırma	AZ YİYİN, TOK KALIN
13 Sağlık	CİLDİNİZ İMDAT DEMESİN
14 Beslenme	PALEO (TAŞ DEVRİ) DİYETİ
16 Sağlık	BALIK YAĞI MI, KRILL YAĞI MI?
17 Sağlık	AKŞAMKI PROTEİNİ SABAH ALIRSAK NE OLUR?
18 Sağlık	COVID GÜNDEMİ
21 Sağlık	SAÇ SEFADAN TIRNAK CEFADAN UZAR MI?
22 Raporaj	BİR GIDA GİRİŞİMİ MUMUWRAP
24 Sağlıklı Yaşam	DAHA GÜZEL BİR YAŞAM İÇİN 20 ÖNERİ
26 Raporaj	TÜRKİYE TARIMDA "HUB" OLUR MU?
28 Araştırma	ESKİ KÖYE YENİ TÜKETİCİ
29 Sağlıklı Yaşam	SÖZ SİGARAYI BIRAKACAĞIM
30 Sağlık	VİTAMİN REHBERİ
32 Yemek Defteri	KABAKLI TARİFLER
34 Yemek Defteri	ŞEFTALİ ZAMANI
36 Yemek Defteri	SEN İSTE HER ŞEY MÜMKÜN
38 Yemek Defteri	BU BALIK BAŞKA BALIK SOMON
42 Yemek Defteri	RİSOTTO YAPIYORUZ
44 Yemek Defteri	REÇELLER HAZIR
46 Yemek Defteri	PATLICAN ZAMANI
48 Yemek Defteri	ÇAY SAATİ İÇİN TUZLU MUFFİN
50 Yaşamın İçinden	BILL GATES NE OKUYOR?
52 65+	EN AZ 10 YAŞ KÜÇÜLDÜK
54 Araştırma	OLUMSUZ DÜŞÜNCELER ALZHEIMER TETİKLİYOR MU?
55 Kısa Kısa	KEMİK SUYU HAZIRLAMANNIN 5 PÜF NOKTASI
56 Sağlık	HAFIZAMDAKİ KOKU
57 Sağlıklı Yaşam	105 YAŞIN SIRRI
58 Raporaj	SÜRDÜRÜLEBİLİR İYİ EBEVYN NASIL OLUNUR?
60 Çocuklu Hayat	SÜT DİŞLERİ YERİNE GELMEYEBİLİR
62 Çocuklu Hayat	UYUSUN DA BÜYÜSÜN
64 Yaşamın İçinden	YATARKEN YEMEK KİTABI OKUMAK

Rengi iştah kabartıyor

Mürdüm Eriği

Aęustos ve eylül aylarında olgunlaşmaya başlayan ve olgunlaştığa tadı artan mürdüm eriği sağlığa faydalarıyla beslenme listelerinde öneriliyor.

Taze iken rengi **mor** ya da laciverte yakındır, kurumaya başlayınca rengi sarıya döner.

C vitamini ile bağışıklık sistemimizi güçlendirir.

Magnezyum ve **potasyum** deposudur.

Glisemik endeksi düşük olduğu için kan şekerini olumsuz etkilemez.

Alternatif tıpta en sık kullanılan meyvelerden biridir.

Güçlü bir antioksidandır, mutluluk hormonları artırarak **stresi** azaltmaya yardım eder.

Reęel, marmelat olarak tüketilmeye uygundur.

Kısa Kısa...

Diyabet ve Kalp Hastalarına Moringa Çayı



Bu kadar çay varken Moringa da nereden çıktı demeyin. Doğa mucizelerinin sonu yok. Kökünden yapraklarına kadar her santimi faydalı olan Moringa'nın ismini son dönemde daha sık duyar olduk. Aslında anavatanı Hindistan; Pakistan, Nepal ve Filipinler'de de yetiştiriliyor. Bu coğrafyalarda şifacı özelliği diyabet ve kalp damar hastalıklarında kullanılıyor.

Her santimi faydalı derken abartmıyoruz kökü, çiçeği, meyvesi hatta kabukları bile kullanılıyor. Yaprakları ise toz haline getiriliyor ve gıda takviyesi olarak tüketiliyor. Ülkemizde zayıflatıcı özelliğiyle yapraklarından yapılan çay daha sık tüketiliyor. Kullanımı kolay pratik poşet çaylar kaynar su dökülerek yaklaşık 5 dakika demlendikten sonra içiliyor.

Zayıflamaya yardımcı

Nasıl zayıflatıyor dersenez, metabolizmayı hızlandırarak yağ depolanmasını önüyor. Verdiği tokluk duygusu yemek yeme isteğini azaltıyor.

A-C-E Deposu

Yaprakları A, C ve E vitamini yönünden zengin, ayrıca önemli bir mineral ve amino asit kaynağı.

Antioksidan

Antioksidan deposu yapraklar bağışıklığı güçlendiriyor ve hücrelerdeki hasarı tedavi etmede yardımcı oluyor.

Cilde iyi geliyor

Doğal bir antiaging. Düzenli olarak içildiğinde ciltteki etkisi görülüyor. Sadece cilt değil, saçlar ve tırnaklar da Moringa'nın faydalarından kendilerine düşeni alıyorlar.

Mucizeler Yaratan Kırmızı Erik

Yaşlanma karşıtı, kilo vermeye yardımcı kırmızı erik bu kadar sevilmesinin hakkını fazlasıyla veriyor.

Anti aging etkisi sayesinde yaşlanma etkilerini geciktirmeye yardımcı oluyor. İçeriğindeki fitoflavonoidler ve vitaminler bağ doku yenilenmesi hızlandırıyor.

Kırmızı erik diyet yapanların rahatlıkla tüketebilecekleri bir meyve; tabii aşırıya kaçmadan. Lif açısından zengin olan eriğin 100 gramı yaklaşık 55-60 kalori içeriyor.

Vücuttaki demir emilimini hızlandırmaya yardım eden kırmızı erik böylece kan dolaşımını destekleyerek kansızlığı önlemek konusunda da destek oluyor.

Vitamin ve mineral zengini kırmızı erik sinir sistemini güçlendirmeye yardım ediyor.

Tarçınla hazırlanan kırmızı erik hoşafı hem lezzetli hem tok tutan bir içecek olarak öneriliyor.

Diyabet hastalarının eriği doktorlarına danışarak meyve olarak tüketmeleri öneriliyor.



20 ile 30'un farkı

Cilt Bakımı:

20'li yaşlarda:

Yüzünüzü yıkar ve evden çıkarsınız.

30'lu yaşlarda:

Nemlendirici, temizleyici tonik, cilt maskesi, göz altı kremi, kolajen serumu, gece bakım kremi kullanmaya başlarsınız.

En Yakın Arkadaşınızın Düğün Davetiyesi Geldiğinde:

20'li yaşlarda:

"Kına gecen ya da bekarlığa veda partin bende!..."

30'lu yaşlarda:

"Çok yoğunum, gelmeye çalışırım ama söz veremem."

İlk Buluşma:

20'li yaşlarda:

"Bana içecek bir şeyler alır mısın?"

30'lu yaşlarda:

"Gelecek planların ve hedefin ne?"

Cumartesi Gecesi:

20'li yaşlarda:

Arkadaşınıza attığınız mesaj: "En "in" Club hangisi?"

30'lu yaşlarda: Arkadaşınıza attığınız mesaj: "Benim evdeyiz atla gel."

Çocuk Sahibi Olmak:

20'li yaşlarda:

İç sesiniz: "Doğum kontrolü çok önemli, daha yapacak çok şeyim var."

30'lu yaşlarda:

İç sesiniz: "Lütfen hamile kalayım, benim de bir bebeğim olsun."

Aile Hakkında:

20'li yaşlarda:

"Ailem beni deli ediyor, asla beni dinlemiyor ve anlamıyorlar."

30'lu yaşlarda:

"Ailem bana destek olmasaydı bulunduğum yerde olamazdım. Onlarla daha çok şey paylaşmak istiyorum."

Yaş ilerledikçe tercihlerimiz, alışkanlıklarımız, zorunluluklarımız da değişiyor. Çok da uzun yıllardan bahsetmiyoruz, 10 yıl bile örneğin 20'li ve 30'lu yaşlardaki kadınların önceliklerini değiştirebiliyor. Aynı kalan özellikler yok mu, var tabii ama hayli sınırlı. Gelin birlikte bakalım, 10 yılda neler değişiyor, neler aynı kalıyor.

Doğum Günü Armağanı:

20'li yaşlarda:

Arkadaşlarınız; "Haydi yaaa düşünün... yaratıcı ve çılgın bir hediye bulmalıyız"

30'lu yaşlarda:

Arkadaşlarınız; "Zaten ne sevdiğini biliyoruz, riske atmayalım, zorlamayalım."



Kısa Kısa...

Şok Haşlamanın Püf Noktaları

Özellikle yeşil sebzeleri pişirirken en sık karşılaştığımız sorunlardan biri aldığımız andaki taze ve yeşil görüntülerini pişme esnasında kaybetmeleri. Sebzeler fazla haşlandığında hem besleyici özellikleri kayboluyor hem de pigmentleri suya geçtiği için renkleri mat ve donuk bir hal alıyor. O zaman dikkat edeceğimizi şöyle sıralamak mümkün.



- Sebzeleri temizledikten sonra kaynayan bol tuzlu suda cinsine göre hafif renkleri dönene kadar haşlayın. Tuzun fonksiyonu hem sebzeleri lezzetlendirmek hem de içeriğindeki sodyumla renklerini korumaya yardımcı olmak.
- Sebzelerin hepsini birden kaynayan

suya atıp suyun ısısını düşürmeyin, fazla miktarda haşlayacaksanız bu işlemi birkaç seferde yapın.

- Bu sürenin sonunda sebzeleri delikli bir kevgirle hemen buzlu suya alın. Sadece soğuk su olması yeterli değil, buzlu su istediğiniz sonucu almanız için önemli.

- Neden buzlu su? Çünkü sebzeleri siz haşlama suyundan çıkardığınızda da içlerindeki ısıyla pişmeye devam ederler, buzlu su ise şok etkisiyle pişmeyi durduracaktır.
- Buzlu suda 30-40 saniye tuttuğunuz sebzeleri ardından bir kağıt havluya alıp kurularayp kullanabilirsiniz.

İdeal kilonuzu öğrenmek istediğinizde ya da ideal kilonuza ulaşmak için bir beslenme uzmanına danıştığınızda karşılaştığınız ilk terimlerden biri vücut kitle endeksidir. BMI (body mass index) cinsinden elde edilen değer, vücut ağırlığınızın (kilogram) boyunuzun uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır. Bu genel ölçümde yaş ve cinsiyet gibi unsurlar bulunmaz. Kişinin sağlıklı bir kiloda olup olmadığını belirlemek için kullanılır. Yüksek çıkan vücut kitle endeksi fazla kiloya ve bağlı hastalıklara yakalanma riskini de gösterir.

Örnek hesaplama:

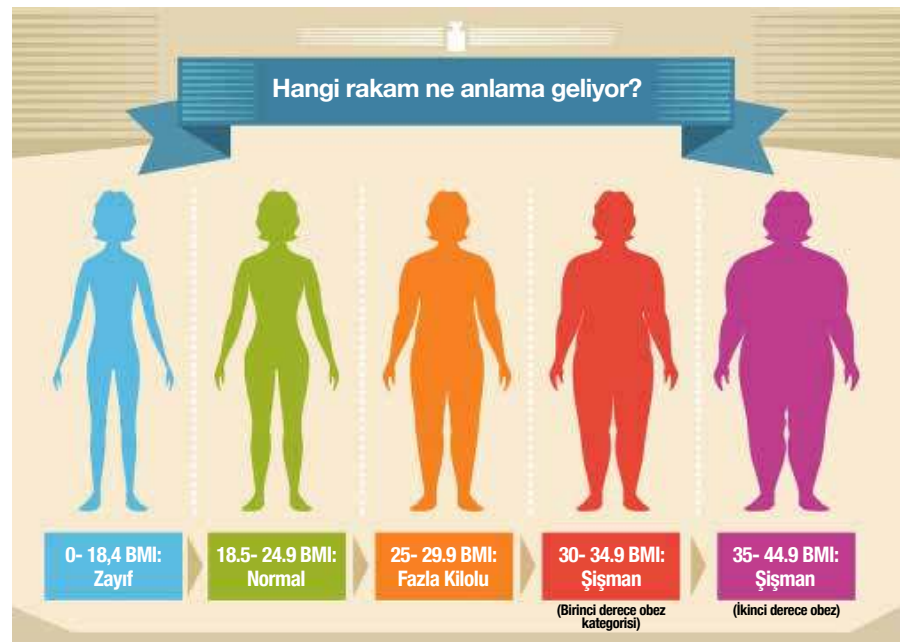
Kişinin 1.70 m. boyunda ve 60 kg. ağırlığında olduğu düşünelim.

$$1.70 \times 1.70 = 2.89$$

$$60 / 2.89 = 20.76$$

Bu durumda kişinin vücut kitle endeksi 20.76 BMI'dir.

Vücut Kitle Endeksi Nasıl Hesaplanır?



Ekşi, Buruk ve Sağlıklı...

Sumak

Yöresel yemeklerimizin ekşi ve buruk tadıyla favori baharatı sumak, sumak ağacı olarak adlandırılan bitkinin kırmızı renkli meyvelerinden elde ediliyor. Öğütülüp tuz ile karıştırılıp toz halinde kullanılabilirdiği gibi özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da tane sumağın suda bekletilmesiyle elde edilen ekşi aroma yemeklerde sıklıkla tercih ediliyor.

Antioksidan özellikte

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

Sumak çayı

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

C Vitamini zengini

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

Yoğurtla iyi gider

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

Enfeksiyonlara karşı koruyucu

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

Kleopatra'nın Güzellik Sırrı

Antik Mısır'ın son Helenistik kraliçesini hakkında anlatılan hikayelerden, atfedilen heykellerden, papirüsler üzerindeki ifadesinden ya da efsane aktris Elizabeth Taylor'ın beyaz perdeye aktardığı kahküllü siyah saçlarıyla tanıyoruz. Kimilerine göre gelmiş geçmiş en güzel kadın kimilerine göre aşkı

için ölümü seçen mutsuz bir kraliçe... Bazıları için ise hiç de anlatıldığı kadar güzel değil. Biz güzel olduğunu düşünenlerden yana olmayı seçip hakkında aktarılan güzellik sırlarından sizler için bir derleme yaptık. Bu efsane güzelliğin reçetelerinde tabii ki doğal malzemeler saklı.

Kraliçe cildini nemlendirmek için kullandığı gül suyunu hizmetkarlarından her zaman hazır bulundurmalarını istemiş.

Süt banyosu

Kleopatra'nın güzelliğini borçlu olduğu en önemli bakım olarak aktarılıyor. Sütün içine bal ve badem yağı karıştırarak banyo yaptığı ve teninin güzelliğini buna borçlu olduğu söyleniyor. Küvetinizi süt ve balla doldurabilirsiniz ama süt, bal ve badem yağıyla hazırlayacağınız bir karışımı cildinize sürerek siz de farkı hissedebilirsiniz.



Deniz tuzu

Süt banyosu gibi bu da bir diğer güzellik iksiri. Kleopatra'nın ipeksi teninin kahramanlarından birinin deniz tuzu olduğu ve süt banyolarna eşik ettiği anlatılıyor.



Sirke

Bugün kan dolaşımını düzenlemek ve cildin pH dengesini sağlamak gibi pek çok faydasını keşfettiğimiz elma sirkesi, görünen o ki Kraliçe tarafından daha o zamanlarda keşfedilmiş ve yüz temizliğinde kullanılmış.



Gül suyu - Gül yağı

Gül yağı, badem yağı ve balmumundan hazırlandığı düşünülen kremde, balmumunun ısıtılıp içine bu iki yağın belirli oranlarda karıştırıldığı ve soğuduktan sonra kullanıldığı öngörülüyor. Tabii o zamanın saklama koşulları düşününce muhtemelen az miktarda sık sık yapıp kraliçenin kullanımına sunuluyordu.



İYİ Karbonhidrat

KÖTÜ Karbonhidrat



Yıllar içinde, karbonhidratlar üzerindeki fikirler ve algılar değişti. Bazı diyetler karbonhidratı önerirken bazıları uzak durulması yönünde fikir beyan ediyor. Peki kim doğru söylüyor? Sıklıkla yapılan hatalardan biri beslenme listelerinde karbonhidratın üzerini tamamen çizmektir. Karbonhidrat içermeyen bir beslenme düzeni vücut için zaman içinde farklı sorunlara yol açabiliyor.

Öncelikle karbonhidratlar sadece ekmek, pirinç veya makarnadan ibaret değil; aşağıdaki gıdaların tümü karbonhidratlara örnek:



Ekmek Pılav - Makarna Kuruyemiş ve tohumlar Sebze ve meyveler Süt - Peynir Gazlı içecek- Soda Şeker-Tatlı

KOMPLEKS KARBONHİDRAT=İYİ

Lif, vitamin ve mineral açısından zengin olan kompleks karbonhidratların sindirimi uzun sürer.

Sebze, meyve, baklagiller, tahıllar

Neden İyi?

Lif ve besleyicilik yönünden zengin
Düşük Glisemik İndeks
Daha az kaloriyle tokluk hissi
Metabolizma için doğal uyarıcı etki

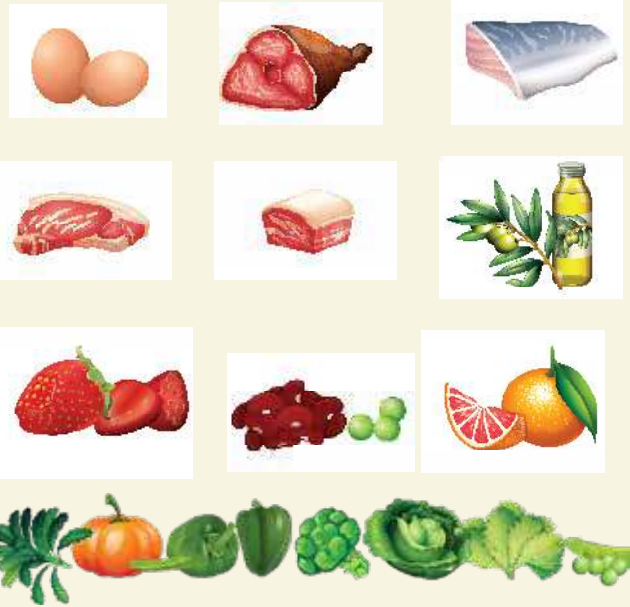
BASİT KARBONHİDRAT=KÖTÜ

Basit karbonhidrat, vücudumuza hızla sindirilen daha küçük şeker molekülleridir. Hücrelerde kullanılmadığında depolanır ve hızla yağa dönüşür.

Şekerli gazlı içecekler, hamur işleri, beyaz ekmek, tatlılar

Neden Kötü?

Lif ve besleyicilik yönünden zayıflar
Yüksek Glisemik İndeks
Yağa dönüşen boş kalori
Yüksek kan şekeri seviyesi



Glisemik İndeks

Karbonhidrat içeren besinlerin kan şekerini etkileme hızlarına göre glisemik indeks değişiklik gösteriyor. Kan şekerini çok hızlı yükselten şekerin indeks değeri 100. (Glisemik İndeks 1-100 arasında puanlanıyor.) Vücudun daha yavaş sindirdiği besinlerin de glisemik indeks değerleri düşük oluyor, bu besinler kan şekeri düzeyinin kontrol altında tutuyor.

Yüksek İndeks Değeri:

Yüksek glisemik indekse sahip gıdalar hızla emilir. Kan şekeri seviyesindeki bu hızlı dalgalanma, genellikle daha çabuk açlık hissine neden olur.

Düşük İndeks Değeri:

Düşük glisemik indekse sahip gıdalar yavaş sindirilir ve emilir. Bu durum kan şekerinde kademeli bir artış sağlar. İştahı kontrol etmeye ve açlığı ertelemeye yardımcı oldukları için kilo kontrolünde fayda sağlarlar.



Çöp Değil, Doğal Gübre

Kirazın Sapı Karpuzun Kabuğu

Gıda israfı bu kadar gündemdeyken, dünyada yaklaşık 1 milyar insan açlıktan, 1,5 milyar ise tokluktan (obezite kaynaklı) ölüyor.

Çöpe atma

Yemek hazırlarken kullandığınız sebzelerin ya da en güzel yerini yiyip kalanını gözünüzün görmediği meyvelerin kabuklarını çöpe atmayın. Ne yapacağım bu kabukları derseniz, o kadar çok şey yapabilirsiniz ki, biz sadece aşağıda sizinle birkaç örnek paylaşıyoruz. Eğer sizin de farklı uygulama örnekleriniz varsa iletisim@guzelyasa.com.tr'ye yazın, önerilerinizi tüm Güzel Yaşa okurlarıyla paylaşalım.

Doğal gübre

Diyelim kabukları tek tek ayrıştıramıyorsunuz, sorun değil bunun da kolayı var. Bir arada tuttuğunuz sebze-meyve atıklarını mümkünse balkon, teras gibi bir dış mekanda bekletin (kapalı mekanlarda kalırsa kokusu bir süre sonra rahatsız edecektir). Yumurta kabuğu ya da kahve telvesi bile bu atıklara eklenebilir. Atıkların arasına biraz toprak serpin ve çürümeyi sağlamak için biraz su ilave edin. Ağız kapaklı bir kaptan en az 18 gün muhafaza edin. 8 günden sonra karıştırmaya başlayın. Çiçekleriniz için bundan sonra gübre ya da güçlendirici almanıza gerek yok, en organik gübreyi siz yapmış oluyorsunuz.

Karpuz kabukları

Karpuzun en lezzetli zamanı, sulu sulu dilimleri yedikten sonra kabuklarını ne yapıyorsunuz? Kabukların yeri çöp kutusu olmasın, karpuz kabuklarından turşu yapabilir ya da cildinizde akne sorunu varsa aknelere üzerine uygulayabilirsiniz.

Kiraz sapsarı

Tamam kabuk değiller ama onlar da atmaya kıyamayacağınız kategorideler. Kuruttuğunuz sapsarın aktardan aldığınız ve kilo kontrolü için demleyip çay olarak içtiğiniz sapsarlardan bir farkı yok.

Bebek gibi ten için muz kabuğu

Muzu yedikten sonra kabuğunu ayırın. Gece yatmadan önce kabukları cildinize sürüp iyice yedirin, sabaha kadar kalsın. Sabah ise ılık bir suyla yüzünüzü yıkayın. Farkı biz söylemeyelim siz zaten göreceksiniz.



Limon kabukları aroma deposu

Suyunu sıktıktan sonra çöpe attığınız limon kabukları aslında çok işinize yarayabiliriz. Limonu sıkmadan önce kabuklarını rendeleyin ya da rendelemeyi unuttunuz limonun kalan kısmını blender'dan geçirin. Küçük buzdolabı poşetlerinde derin dondurucuda porsiyonlar halinde saklayın. İhtiyacınız olduğunuz tatlılarınızda kek ve pastalarınızda ya da zeytinyağlı yemeklerinizde kullanabilirsiniz. Bunu diğer narenciye ürünlerinde de yapmanız mümkün.



Protein ve kalsiyum deposu yumurta

Yumurta kabuğu (yaklaşık 1 tatlı kaşığı) 850-1000 mg arasında kalsiyum içerir. Bu kadar kıymetli bir ürünü atmaya kıyabilir misiniz? Blender'da toz haline getirip çiçeklerinizin toprağına katabilirsiniz ya da yumurta beyazı ile kabuk tozunu çırparak yüzünüze maske olarak sürebilirsiniz.

Elma kabukları

Soyduğunuz kabukları güzelce kurutun sonra ağzı kapalı bir kavanozda bekletin. Kış aylarında sıcak bir fincan elma çayı güzel olmaz mı?

Az Yiyin Tok Kalın



Hem az yiyip hem nasıl tok kalacağım diye soruyor musunuz?

Açlık krizlerinden kurtulmak ve daha uzun süre tok hissetmek için devasa porsiyonlar yemek zorunda mı hissediyorsunuz?

Az yiyerek uzun zaman tok kalmanın kitabını birlikte yazalım mı;

Su;

Öncelikle su tüketiminizi ideal düzeyde tutun. Unutmayın suyun kalorisi yok ama faydaları çok. Su içeriği zengin sebze ve meyveler aynı şekilde rahatlıkla tüketebileceğiniz yiyecekler. Salatalık, ananas, kereviz, greyfurt; seçim sizin.

Yağ;

Yiyeceklerin yağ oranlarına dikkat edin, çok yağlı olması sizi daha uzun süre tok tutacağı anlamına gelmez; üstelik kalorilerin çoğu yağdan gelir.

Lif;

Lif oranı yüksek yiyeceklerin midenizde şişip daha uzun süre kalacağını daha çok tokluk hissi vereceğini unutmayın.

Protein,

Protein sizi tok tutar. Kırmızı ya da beyaz et isterseniz balık. Ayrıca kuruyemişler, baklagiller ve tohumlarla daha uzun süre tokluk hissi yaşarsınız.

Tahıl;

Ekmek... Eğer vazgeçemiyor ve ekmezsiz doymuyorum diyorsanız tam tahıllı, ekşi mayalı ekmekleri tercih edin. Hem daha az yer hem daha uzun süre tok kalırsınız.

Yeşillik;

Yemeğin yanında mutlaka salata olsun. Faydasının yanında doyumluk hissinizi artıracaktır.

Çay;

Bitki çayları hem açlık duygunuzu bastırarak daha az yemenize yardımcı olacak hem de şifalı özellikleriyle size iyi gelecektir.

Sulu yemek;

Çorba tok tutar mı? 'Gıdalar Hakkındaki Gerçekler' kitabının yazarı Jill Fullerton-Smith, yaptıkları bir deneyin sonuçlarını şöyle özetliyor. "Öğle yemeğinde bir gruba bir küçük şişe su, ızgara tavuk yanında da sebze ve mantardan oluşan bir menü verdik. Suyu yemekten önce içtiler. Diğer gruba ise aynı yiyecekleri suyla karıştırıp bir çorba olarak sunduk. Bundan sonra 3 saat süresince 45 dakikada bir gruplara ne kadar acıktıklarını sorup geri bildirimlerini aldık. Vücutta neler olduğunu anlamak için de katılımcıların birkaçından MR aldık. MR görüntülerinde çorba haline getirilmeyen yemeğin mideye daha az yer aldığını, çorbanın ise mideyi kapladığını gördük."

Cildiniz “imdat” demesin!

Güneş ışınları çevreye verdiğimiz etkilerin sonucu artık yeryüzüne daha fazla ulaşıyor. Bu doğal D vitamininden yararlanırken cildimizi de düşünmek gerekiyor, dikkat edilmezse fayda değil zarar getiriyor.

Güneş ışınları çevreye verdiğimiz etkilerin sonucu artık yeryüzüne daha fazla ulaşıyor. Bu doğal D vitamininden yararlanırken cildimizi de düşünmek gerekiyor, dikkat edilmezse fayda değil zarar getiriyor. Önce unutulmayacak birkaç püf noktası:

- Gölgede oturmak ya da şemsiye altında durmak güneş ışınlarından korumaz.
- Kullandığınız koruyucuları en az 2 saatte bir tazelemelisiniz.
- Parfüm benzeri alkol içeren ürünler güneşte leke yapar.
- Vücut spreyi, losyon ve kremleri cilt tipine uygun seçmek gerek..
- Çocuklar için SPF 50+ ürünleri tercih edilmeli.
- Koruyucu güneşe çıkmadan yarım saat önce sürülmeli.

Açık tenliler, sarışınlar, kızıklar: Cilt rengi ne kadar beyaz ve cilt ne kadar hassas ise genellikle bronzlaşma mümkün olmuyor. Bu cilt tipindekilerin güneşte herhangi bir koruma olmadan kalma-



Sürekli duyduğumuz iki tanım var: UVA ve UVB. Bunlar aslında güneş ışınlarının içerdiği iki bileşim. Farkları UVA gün boyu, UVB ise özellikle 12:00-14:00 saatleri arasında yoğun olarak yeryüzüne ulaşıyor.

ları yanıklara neden oluyor. Korumasız olarak güneşte kalabilecekleri süre en fazla 10-20 dakika arasında. Kullanılacak güneş koruyucu SPF (Sun Protection Factor) değerinin 50 ve 50+ olması öneriliyor.

Esmer tenliler: Tüm cilt tipleri için geçerli olan kural bu tip için de geçerli, öğle saatlerinde güneşte durmak yasak. Korunmasız olarak güneşte kalabilecekleri süre en fazla 30 dakika. Önerilen koruma faktörü SPF 15 civarı. Cilt tipi seçilecek ürünün yapısını da belirliyor. Kuru cilt için krem, daha yağlı ciltler için losyon ya da sprey tercih edilebiliyor.

Buğday tenliler, kumrallar: Bronzlaşmaları daha uzun zaman alan bu cilt tiplerindekiler güneşte korumasız olarak en fazla 25 dakika kalabilirler. Daha uzun süreler cilt yanıklarına neden olabilir. Önerilen koruma oranı, biraz daha güçlü oldukları için SPF 30 civarı ürünlerdir.

Paleo (Taş Devri) diyeti!

Taş Devri denilince aklınıza ilk ne geliyor? İnsanların taşları yontmayı başardığı, avcılık ve toplayıcılıkla hayatta kaldığı dönem mi yoksa belirli bir yaşa ulaşmış takipçilerimizin hatırladıkları Fred Çakmaktaş ve Barni Moloztaş'ın unutulmaz maceralarının yaşandığı çizgi film mi?

Taş Devri'nin sizdeki ilk yansıması ne olursa olsun, tıp insanları dönemin beslenme alışkanlıklarını mercek altına aldıklarında -tabii tam olarak ne yediklerini bilmek mümkün olmasa da- işlenmemiş, doğal gıdalar tükettikleri konusunda hemfikirler. Doğal ürünlerle beslenme ve bol fiziksel aktivitenin ki, kayaları oymak hayli efor gerektiriyor, beraberinde sağlıklı ve uzun bir yaşam getirdiğini günümüz araştırmaları da kanıtıyor.

Bu dönemde buğday ve arpa gibi türlerin görünmesi ayrıca koyun, keçi gibi otçul türlerin ortaya çıkmasıyla insanların beslenme ve yaşam şekilleri de değişiyor.

Günümüzde Paleo diyeti ya da Taş Devri diyeti olarak adlandırılan besleme düzeninin çıkış noktası da bu dönemin alışkanlıkları... Kendinizi o dönem insanının yerine koyun, nasıl beslenirdiniz? Etrafınızdaki hayvanları avlayarak ya da bitki sebze meyveleri toplayarak... Elbette hayvanları avlamak için peşlerinden koşup, bitkileri toplamak için dere tepe yürüyüp enerji harcayacağınızı unutmayın.

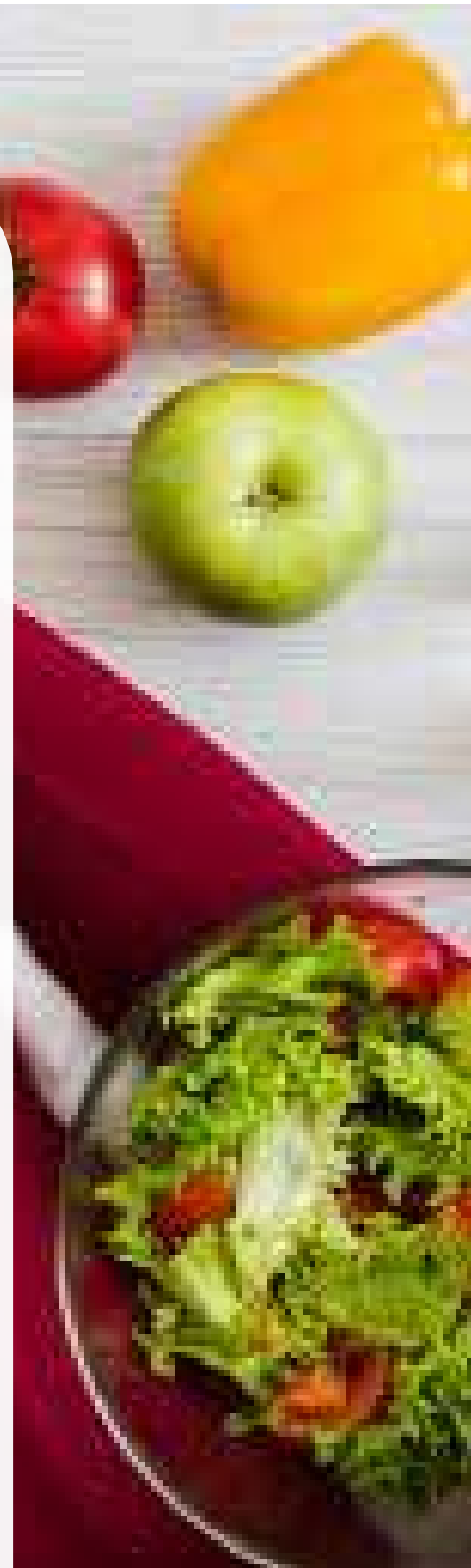
Şimdi günlük yemek alışkanlıklarınızı ve tükettiğiniz besinleri düşünerek Taş Devri'nde bulabileceğiniz besinlere göre buzdolabınızdaki yiyecekleri gözden geçirin.

Paleo Diyeti Nasıl Yapılır?

Fitoterapi uzmanı Dr. Can Çiftçi şöyle diyor: "insan genlerinin hala taş devri insanları gibi olduğu düşünülürse şu an biz deneyimlenmiş bir olayı tekrar deneyimlemekten başka bir şey yapmıyoruz. O zaman eski insanlar gibi beslenirsek onlar gibi sağlıklı, atletik ve yaşama sevinciyle dolu olabiliriz."

Çiftçi bu beslenme düzeninde dikkat edilmesi gereken noktaları şöyle sıralıyor:

- Paleo diyeti yüksek yağ alımı, düşük karbonhidrat, orta düzey protein esasına dayanıyor. Bu beslenme düzenini seçenler hayvansal yağları ve protein alımını yüksek tutarken karbonhidrat alımından kaçınmalı. Günlük karbonhidrat tüketimi maksimum 100 gram olmalı. Taş Devri insanları da karbonhidrat içeren besinlerle karşılaşmıyorlardı.
- Kişinin güneşten kendisini koruyarak





Paleo diyetinde süt “gri bölgede”. Yani yasak ile serbest arasında net bir ayrıma varılmamış çizgide. Peki vücudun ihtiyacı olan kalsiyumu nereden alacaksınız? Ispanak, lahana, susam, keçiboynuzu...

faydalanması önemli; bu beslenme düzeninde görülebilecek D vitamini eksikliğine karşı önlem alınmış olur.

- Mümkün olduğu kadar az pişirin, buharda pişirme yöntemini tercih edin, yiyecekleri haşlamayın. Izgara yapmak da kullanacağınız bir diğer yöntem.
- Şeker içeriği fazla olan her türlü meyve ve meyve sularından kaçının.
- Doğal ortamda yetişmiş hayvanların etini tüketebilirsiniz.
- Baklagilleri tüketmemeye çalışın, tüketecekseniz de 48 saat suda bekletip öyle pişirin. Böylece içerisindeki lektin ve glütenin etkilerini nispeten azaltabilirsiniz.
- Karbonhidrat kaynakları sınırlı olduğu için tatlı ihtiyacını aşırı meyve tüketerek kapatmaya çalışmayın, bu da kilo almanıza neden olacaktır. Çözüm karbonhidratı yavaş sindirilen kök sebzeler. Patates, havuç, turp ve soğan tüketebilirsiniz.
- Sarımsak, soğan gibi antioksidanları bol tüketin.
- Kabuklu kuruyemişler, tuzsuz ve işlenmemiş olarak kontrollü olarak tüketilebilir.



Balık yağı mı Krill yağı mı?

Bağışıklığı güçlendirmek bugünlerde her zamankinden daha fazla gündemimizde. Bu amaçla alınan takviyeler arasında balık yağı ilk akla gelenlerden, bir de son dönemde balık yağına alternatif olarak telaffuz edilen Krill yağı var.

Kapsül ya da sıvı formda tüketilen balık yağı ton balığı, balina, hamsi, somon, sardalya ya da uskumru gibi yağlı balıklardan elde ediliyor. Krill yağı ise okyanuslarda yaşayan, karidese benzetilen küçük deniz canlılarından.

Balık yağı altın rengindeyken, krill yağının rengi kırmızı. Bunun da nedeni antioksidan özelliğini sağlayan astaksantin pigmenti. Krill yağının balık yağından daha güçlü bir antioksidan olduğu ifade ediliyor.

Krill yağındaki en önemli bileşenlerden iki tanesi balık yağındakilere benziyor:

Omega-3 yağ asitleri ve fosfolipit türevli yağ asitleri (PLFA).

Krill yağı DHA açısından zengin olması nedeniyle tavsiye ediliyor.

Balık yağı A ve D vitamini yönünden güçlü, krill yağı A ve E vitamini içeriyor. Balık yağı suda çözülüyor, krill yağı suda çözülebilir.

Krill yağının işleme yöntemi balık yağından daha zor ve maliyeti yüksek bir süreç. Krill yağıyla ilgili araştırma ve klinik çalışmalar henüz sınırlı sayıda, diğer taraftan balık yağı hakkında daha

fazla araştırma ve daha çok bilgi mevcut. Krill yağının kabuklu deniz canlılarına ve deniz ürünlerine alerjisi olanlar tarafından tüketilmemesi gerekiyor.

Ayrıca hamileler, emziren anneler ve kan sulandırıcı ilaç kullananların da uzman önerisi alması öneriliyor.

Bağışıklık sisteminden göz sağlığına farklı faydaları öngörülmekle birlikte, uzmanlar halen hakkında çok fazla veri ve araştırma olmayan krill yağına karşı tedbirli davranılması, kulaktan dolma bilgilerle tüketilmemesi gerektiği yönünde görüş bildiriyor.

Akşamki Proteini Sabah Alırsak Ne Olur?



Her gün yiyeceğiniz protein miktarını hesaplıyor ya da almanız gereken protein için gerekli besinleri bir gün önceden planlıyor musunuz?

Spordan sonra akşam yemeklerinizi protein ağırlıklı düzenliyor sonra da kaslarınızla gurur duymak için ayna karşısına mı geçiyorsunuz. Peki proteini mutlaka akşamları ya da spor sonrası tüketmenin faydalı olduğu kanısına nereden vardınız?

Protein hakkında pek çok şey yazılıp çiziliyor. Aslında bu sadece proteinle sınırlı bir konu değil. Sağlıklı beslenme konusundaki farkındalığımız arttıkça her gün yeni şeyler öğrenmek istiyor ya da doğru bildiğimiz yanlışları görüp düzeltmeye çalışıyoruz. Bilim

insanlarının yaptığı araştırmalar vücudun en önemli yapı taşlarından olan ve hayatın devamlılığı için gerekli olan proteinler hakkında bize çok şey anlatıyor.

Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı bir bireyin günlük protein ihtiyacını kilo başına yaklaşık 0,8–1 gram olarak hesaplıyor. 70 kg bir kişiyi örneklersek günlük protein alımının ortalama 56–70 gram olması öneriliyor. Tabii bu bir genelleme, sporcular ya da farklı rahatsızlıkları olanlarda protein alımı artabildiği gibi azalabiliyor da. Bu durumda fiziksel

aktivite, kişinin yaşı, vücuttaki kas oranı ve sağlık durumu gibi pek çok faktör devreye giriyor. Örneğin hamilelerin ve gelişmekte olan çocukların protein ihtiyacı daha fazla oluyor. Tabii fazla protein tüketmek her zaman muhteşem kaslar ya da kilo kaybı sağlamıyor. Çünkü protein, aşırı tüketildiğinde vücutta yağ olarak depolanıyor. Protein ağırlıklı diyetler ise ayrı bir tartışma konusu.

3 öğün protein

Mevcut veriler, proteinin çoğunlukla akşam yemeklerinde tüketildiğini gösteriyor. Süt, yumurta, peynirle özdeşleşen kahvaltılarda daha az miktarda protein alınıyor, çoğu kişinin kahvaltısı atladığını da unutmayalım. Öğle yemeklerinde ise protein genellikle sandviç ya da salataların içindeki etle alınıyor. Akşam yemeğinde protein tüketimi daha değişken, etin yanı sıra baklagiller de sıklıkla akşam yemeklerinde tüketiliyor.

Diğer taraftan yüksek proteinli bir kahvaltı güne başlarken daha uzun süre tokluk hissi sağlayacağı için öneriliyor. 65 yaş üstü için de güne protein zengini bir öğünle başlamak ve protein alımını gün içinde eşit şekilde yapmak bu yaş grubunun kas sağlığı için tavsiye ediliyor. Protein emilimini en üst düzeye çıkarmak için protein alımını güne yaymanın önemli olduğuna vurgu yapan The Journal of Nutrition'da yayınlanan bir araştırma da benzer sonuçlar ortaya koyuyor. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinde eşit miktarda protein alan sporcuların kas gelişim süreçleri, proteini çoğunlukla akşam yemeklerinde alanlara göre daha iyi oluyor.

Covid 19 Gündemi

Türkiye’de ilk koronavirüs vakası tespit edildiğinde tarihler 11 Mart’ı gösteriyordu. Aradan geçen zamanda dünya gündemdeki birinciliğini kimselere kaptırmayan Covid 19’la ilgili uzman uyarıları sürekli sonbahar aylarını işaret etti. Grip mevsiminin başlayacak olması, zatürre ve buna bağlı hastalıklar, kapalı mekanlarda daha fazla bulunacak olmamız... Herkesin aklındaki soruları uzmanına sorduk ve yanıtlarını derledik.



**İç Hastalıkları Uzmanı
Dr. Mustafa Nafiz Karagozöglü**

Zatürre Aşısını Kimler Olmalı?

Zatürre aşısını kimler yaptırmalı?

Kronik kalp hastalığı olan, kronik akciğer hastalığı - kronik karaciğer hastalığı olanlar Diabetes mellitus, bos kaçağı, kohlear implant, orak hücreli anemi, diğer hemoglobinopatiler, Fonksiyonel ya da anatomik aspleni, HIV enfeksiyonu, kronik renal yetmezlik, Nefrotik sendromu içeren immün sistemi baskılanmış kişiler, radyasyon terapisi İmmunsupresif tedavi-Hodgkin hastalığı-malign kanserler-lenfoma-lösemi, Organ nakli olanlar, doğumsal veya edinsel immün yetmezlikler, alkolizm tedavisi görenler zatürre aşısını yaptırmalı.

Herkes bu aşığı yaptırılabilir mi?

0-5 yaş ve 65 yaş üstü erişkinlerde zatürre aşısı tıbbi olarak tavsiye edilebilir. Yaş kriteri dışındaki kriterler de yaş kriteri kadar karar verme aşamasında önemlidir. Örneğin kişi 30 yaşında ve yaralanma sonucu dalağı ameliyatla alınmış birinden bahsediyorsak hemen zatürre aşısı yapılmalıdır. Bu nedenle tek kriter gençlik değildir.

Ne zaman yaptırılmalı?

Kişinin yaşı ve tanı konan hastalıklarına göre en kısa sürede yaptırılması tavsiye edilir.

Zatürre aşısını 5 yıldan daha kısa sürede olmanın bir zararı var mı?

Mevcut aşıların koruyuculuk tanımlamaları 5-10 yıllık bir tanımlamaya sahiptir. Kişiye göre tekrarlama sıklığı doktor tarafından tanımlanmalıdır.

Herkes zatürre aşısı olmak istiyor. Bu aşığı Covid etkilerini azaltır mı?

Hayır. Zatürre yani pnömoni aşısı bir bakteri aşısıdır. Covid 19 ise virüstür. Zatürreye karşı koruyucu değildir. Bu nedenle yaptırmanın tıbbi bir karşılığı yoktur. Ancak kişinin Covid 19 geçirirken ilave olarak pnömokok zatürresi olmasını engelleme potansiyeli vardır.

Zatürre aşısı ne fayda sağlıyor?

Aşı, pnömokok bakterisinin bedende

zatürre yapacak kadar ilerlemeden bağışıklık sistemimiz tarafından tanınıp yok edilmesini sağlıyor. Bağışıklık sisteminin bu bakteriye karşı tanıma ve yok etme yeteneklerini önceden geliştirilmesine hizmet ediyor.

65+ yaş grubu gerçekten toplumdaki en zayıf halka mı, önereceğiniz ekstra korunma yolları neler?

65 yaş üstü erişkinlerde bağışıklık sisteminin desteklenmesi, ihtimallere karşı alınabilir bir tedbir olarak tavsiye edilir. Tabii ki bu yaş grubu en zayıf halka değil. İleri yaştaki bireyler beraberinde kronik hastalıklar taşıyorlarsa en zayıf halka haline gelirler. Uyku düzenine özellikle dikkat edilmelidir. Unutulmamalı ki iyi uyku sağlam bağışıklık demektir. Mevcut ilaçların kullanılmaması hastalıklarımızın artmasına neden olur. Bu durumda başta Covid 19 olmak üzere birçok hastalığın bedene girmesi kolaylaşır.

Kaygı, korku, huzursuzluk bağışıklık sisteminin düşmanıdır. Bizi zayıflatır. Bu konudaki haberler ile kaygının artırılması bağışıklık sisteminin gücünü azaltır. Bu yaş grubu mutlaka farklı konularla ilgilenmelidir. Ayrıca özellikle evde hareketli vakit geçirmeliler. Mor renkli sebze ve meyveler, çörek otu, sarımsak, soğan, adaçayı, kefir, yer fıstığı gibi virüslere karşı bağışıklığımızı destekleyen besinler tüketmelidir.

Grip Aşısı Çare Olur mu?

Sonbahar aylarıyla birlikte mevsimsel gripten yani influenza'dan korunmak için yapılan grip aşıları, yeni gerçeğimiz Covid 19'la birlikte daha fazla sorulmaya sorgulanmaya başladı.

Kimlere grip aşısı olsun?

- 65 yaşın üzerindeki,
- Bazı akciğer hastalığı olanlar (astım, kronik bronşit gibi),
- Kronik kalp ve damar hastaları,
- Şeker hastaları,
- Kan hastalığı olanlar,
- Bağışıklığı baskılanmış kişiler (uzun süreli kortizon kullanımı, AIDS, kanser tedavisi görenler gibi) grip aşısı yaptırmalıdır.
- Ayrıca, bakım/huzur evlerinde kalanların ve burada çalışan personelin,
- Sağlık personelinin de grip aşısı yaptırması uygun olabilir.

Kimler olmasın?

- Yumurta alerjisi olanlar dikkat! Nadiren de olsa özellikle yumurta alerjisi olanlarda, ciddi alerjik reaksiyon görülme riski vardır.
- Aşının içeriğine alerjisi bulunanlar,
- Guillain-barré sendromu adı verilen nörolojik bir hastalığı olanlar
- Hamileliğinin ilk 3 ayındaki kadınların grip aşısı yaptırmaması gerekmektedir.
- Ayrıca 6 aydan küçük bebeklere de grip aşısı uygulanmamalıdır.
- Aşı yapılacağı zaman ateşli bir hastalık geçirmekte olanların da rahatsızlıkları düzeline kadar aşıyı ertelemesi önerilmektedir.

Doğru zaman ne zaman?

Uygulandıktan sonra etkisinin ortaya çıkması 10-15 gün kadar bir süre almaktadır. Bu nedenle sonbahar başlarında yapılması önerilmektedir. Tüm kış boyunca yapılmasının bir sakıncası yoktur, grip

aşısının erken yapılmasının nedeni, bağışıklığın bir an önce başlamasının sağlanmasıdır.

Etkisi ne kadar sürüyor, yenilemek gerekir mi?

Virüs aktivite dönemi yaklaşık altı aylık dönemi kapsar. Bir sonraki dönemde virüs tipleri değişir. Bu nedenle aşı etkinliği pratik olarak altı aylık dönemi kapsar.

Vücuda ne fayda sağlıyor?

Grip aşısı önümüzdeki 6 aylık dönemde aktif olması beklenen, en sık karşılaşılabilecek 3-4 virüs çeşidine karşı beden bağışıklığını artırması için yapılır. Tanıdığı bu virüs çeşidi ile karşılaşan beden, hızlı ve nitelikli karşı cevap ve savunma oluşturur. Virüs bedenimizde çoğalıp hastalık yaratmadan ortadan kaldırılabılır.

Grip aşısı Covid 19 etkilerini azaltabilir mi? Toplumda bu konuda doğru kabul edilen yanlışlar nedir?

Grip aşısı Covid etkisini ve yakalanmayı azaltmaz. Corona virüs farklı bir virüs çeşididir. Ancak pandemi döneminde influenza virüs hastalığına karşı koruyuculuk başta olmak üzere korku ve kaygımızı azaltarak Covid 19 sürecine olumlu katkıda bulunur. Bedende bir enfeksiyon varsa diğerinin de girmesi daha kolaylaşır. Bu açıdan da grip aşısı bağışıklığımızı destek olur.

Grip aşısını siz öneriyor musunuz?

Doktor tavsiyesi ile grip aşısı yapılabilir.

Takip ettiğimiz hastalarımızın özelliklerine göre kişiye özel tavsiye ediyorum.

Aşı olmayı reddeden bir grup oluştu, onlara ne söylemek istersiniz?

Tıpta zorla tedavi olmaz. Tavsiyeler yapılır. Hasta onayı alınır tedavi, takip ve koruyucu sağlık uygulamaları yapılır. Zanlarımız kendimize zarar verebilir. Bilgiyle hareket etmeliyiz. Bazı aşılar toplum sağlığını direkt etkileyen hastalıklarla ilgilidir. Bu nedenle yanlış alınan kararlardan başkalarının sağlığı da olumsuz etkilenebilir. Sonuçları bu açıdan düşünmemiz gerekir.

Aşı karıştlarının sizce haklı olduğu noktalar var mı?

Her bilgiyi sorgulamalıyız. Mevcut verileri toplamalıyız. Bu verileri doğru değerlendirmeliyiz. Bunun sonucunda karar vermeliyiz. Tek kaynaktan bilgilerle hareket etmemeliyiz. Uygulama hataları uygulanan tedavinin iyi veya kötülüğünü tanımlamaz.



D Vitamini Takviyesi Yapmalı mı?

Dünya Covid 19 salgınıyla boğuşurken aşılardan kadar üzerinde konuşulan ve sorular sorulan bir diğer konu D vitamini.

Yaz başında ABD’de Illinois eyaletindeki Northwestern yapılan çalışmada D vitamini ve korona virüs bağlantısı incelendi. Sonuç dikkat çekici; İtalya, İspanya ve İngiltere’de ölümlerle sonuçlanan vakalar incelendiğinde D vitamini seviyelerinin diğer ülkelerdeki örneklerle kıyaslandığında daha düşük olduğu tespit edildi. D vitamini eksikliğiyle Covid 19 kaynaklı ölüm oranlarının yüksekliği arasında bağ olabileceği, D vitamininin korona virüse yakalanmayı önlemese de vücutta yeterli seviyede olmasının ölüm oranlarını düşürebileceğine dikkat çekildi. Sonba-

har mevsimiyle birlikte grip aşısı, zatürre aşısı, bağışıklığı güçlendiren vitaminler ve özellikle D vitamini hakkında sorular birbiri ardına sıralandı.

D vitamini mucize mi?

Evet mucizedir. D vitamini depo vitaminlerimizdendir. Bedenimizdeki deriden saçta, beyin yapısından hormonlara, bağışıklık sistemimizden gözümüze kadar birçok yerde kullanılır. Eksikliği tüm sistemimizi olumsuz etkiler. İnsan bedeni mucizelerle doludur. D vitamini de başka bir mucizedir.

Herkes almalı mı?

Herkesin D vitamini düzeyi doğal sınırlar içinde olmalı. Erişkin bir insanın D vitamini seviyesi ortalama olarak 50 nmol/l olmalıdır. Bu nedenle tüm bedenlerin D vitamini ihtiyacı vardır. Eksikliği olan herkesin D vitamini tedavisine ihtiyacı vardır.

Neden çoğumuzda eksik?

D vitamini eksikliğinin en önemli nedenleri, beslenme yoluyla alımının az olması ve güneş ışığı temas süresinin azlığıdır. Bazı ilaçların kullanılması, bazı hastalıklarda ilaç kullanımının artması D vitamini eksikliğine neden olabilir. Özellikle kapalı mekanlarda uzun çalışma süreleri nedeniyle cildimizin yeterince D vitamini üretmemesi en önemli nedendir.

Covid’le kurulan ilişkisi abartılı mı, siz nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bağışıklık sisteminin çalışması tüm hastalıklarda olduğu gibi Covid 19’da da önemlidir. Yapılan çalışmalara göre gerek diğer virüslere gerekse Covid 19’a karşı sağlam bir bağışıklık için D vitamini seviyelerimizin normal olması çok çok önemlidir. Bu nedenle D vitamini takibi ve gerektiğinde eksikliğinin tedavisi ihmale gelmeyecek temel bir süreçtir.

Ne kadar almak gerek, kimler almalı?

Bu sorunun tek bir cevabı yok, kişiye özel olarak verilebilir. Bu nedenle kendi D vitamini seviyenizi ölçtürün. Doktorunuzla paylaşın. Size uygun tedavi veya takip sürecini planlayın.



Saç Sefadan

Tırnak Cefadan Uzar mı?

Bu atasözüne katılabilir ya da aksini savunabilirsiniz. Mutlu ve refah içindeki kişilerin kendilerine ve dolayısıyla saçlarına iyi baktıkları, derdi başından aşmışların kendileriyle ilgilenemeyip tırnaklarını bile kesmeye vakit bulamadıkları anlamı çıkaranların yanında aynı fikirde olmayanlar da olacaktır. Biz ise konuya tırnaklar üzerinden yaklaşmayı seçtik ve tırnaklar sağlığımızın cefasını çekiyor mu araştıralım istedik.

Bakımlı, sağlıklı, güzel görünen tırnakları beğeniyoruz. Kadınlar için seçecekleri ojenin rengi, erkekler için manikürün onları rahatlatması, temiz görünmelerini sağlaması önemli... Peki tırnaklar sadece dış görünüm için mi önemli? Sağlığımızın da göstergesi olabilirler mi? Besinlerden aldığımız vitamin ve mineraller vücudumuz için gerekli olduğu kadar tırnaklarımız için de önemli... Tırnakların pembe görünmelerinin nedeni aslında yarı saydam olmaları, alttaki damar ağı onların pembe görünmelerini sağlıyor. Suyla ve deterjan gibi temizleyicilerle fazla haşır neşir olmak tırnak sağlığı için önerilmiyor diğer taraftan her türlü bakımı uygulamanıza rağmen yine de sağlıksız tırnaklara sahipseniz belki de vücudunuz size bir şeyler anlatmaya çalışıyordur.

Mantar tırnaklarda sık görülen bir hastalık ayrıca sedef gibi bazı deri hastalıkları da tırnakların bozulmasına neden olabilir.

Tırnak kırılması: Sık kırılan tırnakların altında yatan neden sadece sizin dikkatsizliğiniz olmayabilir. Dolaşım sistemindeki bozukluklar ve demir eksikliği tırnak kırılmalarına neden olabilir.

Tırnak yüzeyinin katmanlanması:

Tırnaklar ince tabakalar halinde katman katman ayrılıyorsa bu normal bir durum değil. Bazı kan hastalıkları ya da pankreastaki bir sorun buna neden olabilir.

Kaşık tırnak: Tırnak yüzeyi kaşığın içi gibi çukurlaşıyorsa demir eksikliği, beslenme bozuklukları, hormon dengesindeki sorunlar ya da cilt hastalıklarının habercisi olabilir.

Sararmış tırnaklar: Uzaması önce yavaşlayan sonra duran, parmak uçları şişerek rengi sarımsı bir tona dönen tırnaklar akciğerle ilgili hastalıkların habercisi olabilir.

Tırnakta beyaz lekeler: Bazen noktalar bazen şeritler halinde görülen beyaz lekeler solunum ve dolaşım sistemindeki sorunlardan, beslenme yetersizliğinden ya da deri hastalıklarından kaynaklanabilir.

Çomak tırnak: Tırnak uçlarının dış yanlara doğru büyüdüğü durumlar bu şekilde ifade ediliyor. Bu durumda kandaki oksijen seviyesi ve akciğerlerin sağlığı sorgulanmalıdır.



Anneannemin Yaptığı Gibi

Mutfakta plastikler “out”, yıkanabilir yeniden kullanılabilir kumaşlar “in”. Işinsu Kaya, MumoWrap kurucu ortaklarından. Saklama kabı yerine annelerimizden kalma saklama bezleri üreten, geçmişi yeniden tasarlayarak, hijyen ve sürdürülebilirlik kaygısıyla bezeyerek günlük kullanıma sokan şahane bir girişim...

Röportaj: Yaprak Özer

Işinsu Kaya, çevreye duyarlı genç bir anne. Son zamanlarda sıklıkla duyup dinlediğimiz hikayelerden birinin kahramanı. Hayatını değişik evrelerde değiştirmiş. Anlatacağı iş son derece bildik, son derece değişik... Atalarımızın kullandığı bir şeyi tekrardan hayatımıza sokmuş... Çok da güzel yapmış...

Ne yaptığınızı anlatır mısınız?

Işinsu Kaya: Biz buzdolabı poşeti ve streç filmin doğal alternatifini üretiyoruz Mumo Doğal Ürünler’le... Bunlar yiyecek saklama kumaşları... Tekrar kullanılabilir ürünler ve tamamen doğal malzemelerle üretiyoruz. Organik sertifikalı pamuklu kumaşı balmumu, çam ağacı reçinesi ve hindistan cevizi yağıyla hazırladığımız bir solüsyonla kaplayarak üretiyoruz bu ürünleri... Yiyeceklerin daha uzun süre taze tutulmasını sağlıyor yani buzdolabı poşeti ve streç filminden doğaya saygılı, gıdanızı uzun süre korumanızı, atığınızı azaltmanızı sağlayan bir ürün.

Ürün neleri saklayabilir?

Işinsu Kaya: Aslında cildimiz gibi bir korumaya sağlıyor. Yani hafif nefes alıyor. Dolayısıyla içindeki ürünün daha fazla nemlenmesine engel oluyor. Aynı zamanda açık bıraktığınızda kurumaya da engel oluyor ve içeriğinde bulunan balmumu ve reçinenin anti-bakteriyel özellikleri var. Bu sayede de daha uzun süre taze kalmasını sağlıyor. En iyi sakladığı ürünler arasında sert peynirler... Kaşar peyniri, beyaz peynir... Onları paketinden çıkardığınızda direkt Mumo’nun içerisine sararak bitene kadar buzdolabına kaldırıp çıkartıp



Işinsu Kaya

kullanabiliyorsunuz ve herhangi bir koku değişimi veya küflenme yaşamıyorsunuz. Ekmeklerde çok iyi oluyor... Bir de yeşilliklerde... Yani yeşillikleri yıkayıp kurularıp içine sarıp sakladığınızda buzdolabınızın meyve sebze gözüne koyduğunuzda rahatlıkla 1 hafta 10 güne kadar taze tutabiliyor. Yarım kalmış limon yarım kalmış avokado gibi ürünler için de iyi... Bunun haricinde klasik streç film kullanımlarımız... Bir salata yaptık yarım kaldı... İşte kapaklı bir kaba almak yerine kase için üstünü streçle kaplarız... Sonra bir yapış yapış olur sinirimize dokunur ya... Onun yerine de kullanılabilir. Aslında pestil

kıvamında bir ürün ama içinde kumaş da olduğu için parçalanıp dağılmıyor. Elinizin ısıyla şekil verip kendi kendine yapışarak sabitleniyor. Direkt olarak gıdanın üzerine de sarabiliyorsunuz. Çiğ ette kullanılmasını önermiyoruz. Çünkü soğuk suda elde yıkayarak temizlemeniz gerekiyor. Potansiyel bir bakteri oluşumuna engel olabilmek adına çiğ ette kullanılmasını tavsiye etmiyoruz.

Defalarca yıkanabiliyor değil mi?

Işinsu Kaya: Evet... Yaklaşık 100 kereye kadar tekrar kullanılabilir soğuk suda yıkayarak... Biraz özen göstermemizi gerektiren ürünler...

Siz ne iş yapıyordunuz?

Işinsu Kaya: Üniversitede gıda mühendisliği okudum.

Tesadüf değil bunların hepsi aslında...

Işinsu Kaya: Sanırım... Yani tesadüfi bir şekilde gerçekleşti gibi oldu ama aslında faydası oluyor okumuş olduğum bölümün... Ben 5.5 sene kadar bir kurumsal firmada çalıştım gıda ürünleri üreten bir firmada... Ama çok büyük bir firma olduğu için yaptığım sonuçlara etkisini gözlemleyemiyordum. Sonrasında da girişimci daha küçük firmalarda çalıştığım da iş sonuçlarını gördüm, o bana daha iyi geldi. Oğluma hamile kaldığımda işten ayrıldım yaklaşık bir sene kadar evde onunla da ilgilendim çok güzel bir süreç oldu benim için... Bu süreç içerisinde bu fikir ortaya çıktı. Sosyal medyada gezinirken böyle bir ürünün olduğunu fark ettim...

Bir gıda girişimi: Mumowrap

“Şu anda bizim içinde bulunduğumuz düzen doğrusal ekonomi... Bir şeyleri alıyoruz kullanıyoruz sonra çöpe atıyoruz. Lineer giden bir şey... Tekrar dönmüyor. Ama aslında doğaya baktığımızda hiçbir şey çöp değil... Bir şeyin çıktısı olan başka bir sürecin girdisi ve hep faydalı bir girdi...”

Yurt dışında var mıymış?

İşinsu Kaya: Bu ürünü ilk keşfedenler Mısır'da balmumu kullanılarak mumyalama yapılmış... Aynı mantık... Balık yumurtalarının etrafını mumlayarak saklamalarının mantığı aynı... Ama bunun gıdayı saklama kumaşına dönüşmesi Kanadalı bir kadın girişimci tarafından başlatılıyor yaklaşık 10 sene kadar önce ve o firma hala yoluna devam ediyor. Son birkaç senedir Avrupa'da ve dünyada birçok firma bunu üretmeye başladı. Çünkü gerçekten hayatı kolaylaştıran ve işe yarayan bir ürün... Biz ortağım Erdem'le 2017 yılında bu ürün üzerinde çalışmaya başladık. Yaklaşık 3-4 ay reçete geliştirme konusunda çalıştık... Markalama üzerine çalışıp Kasım 2017'de şirketimizi kurduk ve işte 2017 Aralık'tan beri de aktif olarak satışını yapıyoruz.

Üretiminizden de söz eder misiniz?

İşinsu Kaya: Kullandığımız kumaş organik sertifikalı poplin kumaş... Yani aslında çarşaf kumaşı gibi düşünebilirsiniz. Evde yapmak isteyenler eski çarşaflarını kesip yaparlarsa iyi sonuç alacaklardır. Bursalı tedarikçiden temin ediyoruz. Mümkün olduğunca yerel ürünler kullanmaya gayret ediyoruz. Balmumunu Datçalı bir arıcıdan alıyoruz. Hindistan cevizi yağı ülkemizde yetişmiyor ama yağ formunda Türkiye'ye getiren birisinden satın alıyoruz. Tamamını İstanbul'da atölyemizde üretiyoruz. Kumaşları kesip solüsyonumuzu hazırlayıp onunla kaplıyoruz. Paketlememizi de kendimiz yapıyoruz. Tamamen Türk üretimi ürünlerimiz...

Çevre da var...

İşinsu Kaya: Öncelikle plastiğe çok kısa bir değinmek istiyorum. Plastik altında çok dayanıklı, güzel bir malzeme... Eğer geri dönüşüm yapılabilirse... Geri dönüşüm sonrası daha dayanıklı ve uzun süreli kullanımı olan ürünler elde edileceksek... Yanlış olan, onları poşete, streç filme, tek kullanımlık maskelere çevirdiğimizde vs... Bunlar doğada çözünmez bir hale geldiği için büyük çöp yığınlarına dönüştüğü için geri dönüp bizi zehirliyor. Dünyamıza zarar veriyoruz diyoruz ama bunun geri dönüp bizim

çocuklarımızın yaşayacağı dünyayı çok daha zor koşullara getireceğini pek hayal edemiyoruz. Onlar bir yere gitmiyorlar. Dolayısıyla Erdem'le biz doğaya dönük ona zarar veren değil de fayda sağlayabilecek bir iş yapmak istiyorduk. O yüzden de bu ürünle karşılaştığımızda çok heyecanlandık... Ve bu ürün gıdayı daha uzun süre saklamakla kalmıyor aynı zamanda da 100 kere tekrar kullandığınızda 100 parça streç filmi çöpe atmamış oluyor, doğaya da katkı sağlamış oluyorsunuz. Söyleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz. <https://www.youtube.com/watch?v=MIEud94tC90>



Daha Güzel Bir Yaşam için

20 Önerisi

Çok geç olmadan ve yıllar sonra “keşke” dememek için hayatı güzelleştirecek 20 önerimiz var. Siz de önerilerinizi iletisim@guzelyasa.com.tr adresinden iletebilirsiniz, paylaşalım güzellikler çoğalsın.

1

İyi beslenin, unutmayın vücudunuza ne kadar iyi bakarsanız o da sizi o kadar uzun süre taşıır.

2

Fast Food kelimesini lüğatınızdan silin, yerine koyabileceğiniz o kadar çok sağlıklı gıda var ki.

3

Üç beyazla vedalaşın. Başta çok kolay olmasa da imkansız değil.

4

Su hayat kaynağı diye boşuna demiyorlar, sağlık için bol su tüketin.

5

Yemek yapmayı öğrenin; hem sağlıklı beslenir hem kendinizi geliştirebilirsiniz.

7

Düzenli egzersiz yapın. Bu hem beden hem zihin sağlığınız için faydalı. Hiçbir şey yapamıyorsanız yürüyün.

6

Sigaradan uzak durun, kullanıyorsanız bırakmak için destek alın.

8

Güneşle aranızda mesafe koyun, bu aralar kendisi eskisi gibi yakın bir dost sayılmaz.

9

Detoks sadece yiyecek-içeceklerle ilgili değil, dijital detoks kavramını hayatınıza alın.

10

Yoga, reiki, meditasyon; biri size uygun olabilir.



11

Uykunuzu ihmal etmeyin, düzenli ve kaliteli bir uyku gibisi yok.

15

Tasarruf yapmaya başlayın. Paranızdan, zamanınızdan, tükettiklerinizden...

16

Yatırım yapın. Yarının ne getirebileceğini kim bilebilir?

12

Stres... stres... Mümkün olduğunca uzak durun, size yapabileceklerini düşünmek bile istemezsiniz.



17

Sürdürülebilirlik TV'deki kamu spotlarından biri olmasın. Kendi çapınızda da pek çok şey yapabilirsiniz. İşe evinizden başlayın.

14

Hayatınızdan çıkarmak istediğiniz insanları daha fazla taşımayın. Size ne faydaları var?

13

Sadeleşin; gardrobunuzu, evinizi, mutfağınızı sadeleştirin... Yalın bir hayat beraberinde daha az sorun getirecek.

18

Sahip olduklarınızın kıymetini bilin. Sizin yerinizde olmak isteyenler olabileceğini unutmayın.

19

Merak etmekten asla vazgeçmeyin. Merak kediyi öldürür ama insanı dinç tutar.



20

Kitap okumaktan, haber takip etmekten vazgeçmeyin. Gündemden, olan bitenden kopmayın.

Türkiye Tarımda 'Hub' Olur Mu?

Semi Hakim, Kök Projekt Kurucu Ortağı... Aşçı, yemek araştırmacısı, girişimci, sosyal aktivist. Tarımda yeni ekosistemi anlattı.

Röportaj: Yaprak Özer

Şahane işler çıkıyor ülkemizde, gençler tarıma giriyor, tarımda teknoloji marifetiyle üretim artıyor. Hatta Türkiye'nin gelecek 5 yıl içinde teknoloji tarım start up'ları cenneti "hub"ı olabileceğine dair öngörü var. Nasıl mı, yanıtı söyleşimizde.

Nasıl gidiyor günler?

Semi Hakim: Gıda, tarım, su için bu dönem ilginç bir dönem... Topyekun dünyada bir farkına varma dönemi oldu. Gerek teknoloji gerek ihtiyaç, gerek geleceğimiz alanında gıda, tarım, suyun çok fazla konuşulduğunu- ekipçe ve kişisel olarak 10 yıldır gıdanın içindeyim öncesinde de hayatım boyunca gıda konusunda saplantılı bir insan oldum- bu kadar fazla konuşulduğunu ilk defa görüyorum.

Ne oldu da kış uykumuzdan uyandık?

Semi Hakim: Pandemi öncesinde birçok insanla konuştuğumuzda gıda tarım meselesinin geleceğin mesleği olduğunu ama o gelecek bugün değil, cümlesini çok duyardık. Pandemiyle birlikte gıda tarım bugünün mesleği! Aslında çok önemli bir dikkat kayması oluştu... Nasıl oldu dersek; hepimizin evlere kapandığı dönemde, birinci evre; "Ben gıdaya nasıl ulaşacağım?" sorusunu hepimizin yaşadığı bir süreç oldu. İkinci etapta gıdamı nereden alıyorum, nasıl alıyorum? Üçüncü etapta da kimden alıyorum, ne şekilde üretiliyor? soruları sorulmaya başlandı. Bununla birlikte; gıda güvenliği, gıda güvencesi gibi konular daha konuşulmaya başlandı. Bunun etkisi tarladaki süreçlerle alakalı



Semi Hakim

çünkü hasat etkilenir mi, hasat nasıl yapılıyor, kim yapıyor... acaba herhangi bir sağlık sorunu yaşar mıyım... soruları gıdayla alakalı korkularımız bu süreçteki gelişmeler için ön ayak oldu. İnsansız tarım nasıl olur? Teknoloji nasıl dahil olur? gibi sorular çıkmaya başladı. Böyle bir uyanış olabilir... Ama bu bir süreç...

Erken aşama start up'larla yatırımcı ya da danışman olarak iş birliği içindediniz. Ne oluyor Türkiye'de?

Semi Hakim: Şöyle anlatayım... Biz girişimcileri destekleyecek programlar tasarlıyoruz. Direkt yatırımcı olarak değil, şirketler devlet kuruluşları STK'larla

iş birliğinde girişimcilik programları tasarlıyoruz. Bu kapsamda start up'ların büyüüp gelişebilecekleri, bizim deyimizle potansiyellerini ve ötesine ulaşabilecekleri platformları sunmak için 5 yıldır çalışıyoruz. Gördüğümüz şey şu, ciddi bir ilgi artışı oldu. Gıda tarım girişimciliği konusunda çok önemli bir artış oldu 5 sene içerisinde... Son dönemde özellikle daha da arttığını fark etmeye başladık. Özellikle teknoloji ve üretim süreçlerinin iyileştirilmesi ya da alternatif gıdalar örneğinin, alternatif et, alternatif süt gibi... Bu konulara kafa yoran, çalışmak isteyenlerin sayılarında artış olmaya başladı.

Harita yaptığınızı öğrendik. Bir tarım haritası mı, gıda haritası mı...

Semi Hakim: Biz Türkiye'deki gıda start up'ları ve tarım start up'ları ile tarım ve gıda alanında çalışan özel sektör şirketleri ve kamu kuruluşlarını resmettiğimiz bir harita hazırladık. Yaklaşık 3-4 aydır bu haritaları yayımlıyoruz. Patent Effect ve Startups Watch ekiplerinin de iş birliğiyle start up'ların aralarında hangilerinin patenti var hangileri teknoloji odaklı girişim gibi bilgileri olabildiğince kapsamlı bir şekilde göstermek için çalışıyoruz. Buradaki motivasyonumuz, çok duyduğumuz "Türkiye'de gıda tarım alanında çalışan start up, girişimci var mı?" sorusundan kaynaklandı. Sadece Türkiye için değil aynı zamanda dünya için de bir gösterge olsun... Türünün ilki... İlk defa gıda ve tarım start up'larının resmedildiği haritalar paylaşıldı... Sadece Türkiye'dekilerin yer aldığı... Devam ettirmeyi hedefliyoruz...

Türkiye’de kaç tane start up var?

Semi Hakim: Tarım gıda ve su alanında toplamda 300 civarında start up’tan bahsedebiliriz. Farklı aşamalar; ileri aşamalar da var, sayı değişken... Şunu da belirtmem gerekiyor. Start up çok ilginç bir organizmadır. Yani bugün 300 civarı deriz yarın 400 ertesi gün 350 olabilir... hızlı gelişen büyüyen ve gelişmeye çok açık bir kurgu... Bizim haritaladığımız bahsettiğimiz konuştuğumuz 300 civarı ekip... tekno kentlerde akademilerde çok daha fazla girişimci var. Onların da aslında yavaş yavaş ortaya çıktığı ve onların kendilerini daha fazla gösterebileceği platformlar üzerinde çalışıyoruz.

Avrupa ya da dünya ölçeğinde bu rakam anlam ifade ediyor mu?

Semi Hakim: Daha gelişmiş ve doymun ekosistemlerde daha yüksek sayılarda gıda tarım start up’larına rastlayabilirsiniz. Özellikle Londra, Paris gibi İspanya, Almanya ekosistemlerinde yüksek sayıda ekipler var. Sebebi daha önceden konuya eğilmiş olmaları. Bizdeki yükseliş ağırlıklı 2014-15’ten itibaren başladı. Tabii çok öncesinde start up’lar yine vardı tarım ve gıda alanında ama asıl yükseliş 2014’ten sonra oluyor. 300 civarı dediğimiz sayı Türkiye’de kaçtır, biz kaçını yakalamışızdır?... Büyük bir ihtimalle 1.5 katı daha vardır diye tahmin ediyorum. Teknokentler ve akademilerde önemli çalışmalar yürütülüyor. Akademik bilginin ciddi oluşturduğu ve oluşturacağı start up’lar mevcut ve geliyor. Bazen bu bilgi ticarileşemeyebiliyor. Bilgi duruyor orada... Start up’a dönüşmesinde teknokentlerin desteği oluyor. Biz de bu kapsamda Türkiye çapında programlar yürütmek adına çalışmalara başladık... Özellikle akademik bilginin sahaya tesir etmesi, ticarileşmesi ve büyümesi adına... Kişisel fikrime gelince Türkiye büyük bir ihtimalle bir 5 sene içerisinde çok önemli bir gıda tarım girişimcilik hub’ı olacak... Ekipçe çok inanıyoruz güveniyoruz biliyoruz, izliyoruz...

Tarımda teknoloji kaçınılmaz mı?

Semi Hakim: Yüzde yüz katılıyorum. Gıda krizleri şu anda aslında birçok ülkenin birçok bölgenin yaşadığı, birçok bölgenin de önümüzdeki dönemde yaşamasını beklediğimiz krizler... Bunların getirdiği çok daha katastrofik sonuçlar olacak. Teknolojinin sağladığı şey, aslında toprak takibiyle... Ne zaman hasat yap, ne zaman suyunu ver, gübreni ver... Bunları kontrol altına almak ve işe matematiği katarak topyekun bir şekilde, nokta atışı üretimin sağlanması ve beklenen ürün çıkışının da olası problemleri önden engellemek için bilinmesi anlamına geliyor. Teknoloji entegrasyonu süreci destekliyor... Gıda krizlerini engellemek birinci kısım, ikinci kısım alternatif ürünlerle örneğin alternatif et-sütle birlikte bitki bazlı ürünlerin artmasıyla, bu biyo-çeşitliliği desteklemek ve dünyadaki üretime de denge getirme ihtimali var. Türkiye her halükarda gıda tarım ve su girişimciliği için önemli bir ülke... Su da Türkiye için çok değerli bir konu. Önemli çalışmalar yürütülüyor birçok alanda... Su girişimciliği için de önemli...

Yapay zeka devreye giriyor mu?

Semi Hakim: Belki bunu bir start up örneğiyle anlatabilirim. Özellikle nispeten çalıştığı konu tartışma konusu olan bir start up var. Yaptığı şey kurumsal beslenme planı sunuyor. Özellikle ofislerde çalışanların öğlen ya da atıştırma saatlerinde tüketecekleri gıdaları besinleri onlara sunuyor. Bu datayı kişilerin şirketle paylaştıkları, vücutlarından verdikleri DNA örneğiyle o kişilere iyi gelen ve onları daha iyi hissettirecek ya da aynı zamanda daha iyi çalışmasını sağlayacak besinlerin grafiğini ve verisini çıkartıp yemek ve reçeteler sunuyorlar. Tartışma konusu olması sebebi DNA toplama meselesi... Baktığınız zaman sonuçta size iyi gelecek olan gıda sizin daha da iyi çalışmanızı daha konsantre olmanızı ve daha iyi performans göstermenizi sağlıyor. Söyleşinin tamamını youtube’den izleyebilirsiniz. <https://www.youtube.com/watch?v=ErnlazNmr8&t=10s>



Fütüristik bir yaklaşım

Bitki bazlı et dediğimiz konu aslında çok ilginç bir konu... Yıllardır özellikle laboratuvarlarda üretilen et konusu da bu konunun bir parçası, bitkiden hariç olarak... Kimisi genellikle hayvanlardan bir hücre alınıp bu hücreyle et üretilmesi... Kimisi bitki bazlı üretim yapılıp et tadını vermesi odağında çalışıyor. Farklı farklı segmentler var. Kimisi de biz proteinimizi neden böceklerden ve yosundan hatta bezelyeden almamız diyor. Dolayısıyla aslında alan çok geniş... Geleceğin gıdası diye baktığımız kısmın birkaç tane detayı var. Sadece üründeki alternatif değil aynı zamanda bize olan etkisini de sorgulamaya başlıyoruz. Bu ne demek? “Performans gıdası” adını verdiğimiz; yediğimde daha iyi çalışıyorum, daha konsantreyim, daha iyi odaklanabiliyorum dediğimiz alana doğru ilerliyoruz. Gıdanın yemeğin sadece bir ihtiyaç değil aynı zamanda tabiri caizse benzin olduğunu da kabul ederek daha kaliteli bir benzin almam gerekiyor algısına da erişiyoruz. Çok ilginçtir ki pandemi dönemi bunu da sağladı. Bizi daha iyi hissettirecek gıdaların olduğu start up’lar var ve Türkiye’de şu anda laboratuvarlarda et üretmeye çalışan bir start up da var...

Eski Köye “Yeni Tüketici”

Bu kadar değişimin ve yeniliğin içinde tüketicilerin “eski” kalması beklenemedi tabii. Nitekim öyle oldu. Londra merkezli araştırma şirketi Mintel’in yaptığı son araştırmada Covid-19’un tüketici duyarlılığı üzerindeki aşamalı etkileri ve bu süreçte doğan “yeni tüketiciler” inceleniyor. Araştırma oldukça kapsamlı sizler için bazı satırbaşlarını derledik. Zorunlu karantina günlerinde tüketiciler içlerine kapanır görünürken aslında dış dünyaya ile iletişimlerini hiç kesmediler, dijital teknolojiler ve güvenilir haber kaynakları onların dış dünyayla kurdukları en önemli bağ oldu. Kapanan sınırlar ve kendine yetebilme durumu yerele olan ilgiyi artırırken, yaşanabilir bir dünya için sürdürülebilirliğin önemi ve buna yatırım yapan markalara olan farkındalık arttı. Diğer taraftan pandeminin ekonomideki etkilerini hızla hissettikleri için daha ekonomik ve kolay ulaşabildikleri ürünleri tercih ettiler.

Aşama Aşama Aıştık

Tüm dünya ülkelerinde tüketiciler bu yeni sürece adapte olurken farklı aşamalardan geçti. Önce sadece haberlerde takip ettikleri gelişmeler kapılarını çalınca herkesin tepkisi de farklı oldu.

İnkâr: İnsanların hayatlarına normal şekilde devam ettikleri ve “bana bir şey olmaz” diye düşündükleri aşama.

Alarm: Endişe duyulmaya başlanılan, ancak alışkanlıkların henüz değiştirilmediği aşama.

Korku: Alışkanlıkların kişilerin kendi seçimiyle ya da konulan kurullarla değişmeye başladığı aşama; kriz şartlarına uyum.

Endişe: Alışkanlıkların yeni yaşam durumuna göre değiştirilmesi, yeni davranış-



lar oluşturulması ve sürecin belirsizliğinin yarattığı tedirginlik durumu.

Akılcı: Yeni davranışlara alışılan ve “bir sonraki normalin” nasıl olacağını planlanması.

Ne Değişti?

Yapılan araştırmada yaşam kalitesi, sağlık, çevre, teknoloji, alışkanlıklar gibi başlıklar altında tüketici davranışının değiştiği aşamalar mercek altına alındı.

Holistik Bakış Açısı

Tüketicilerin süreçte daha iyi bir yaşam için sadece fiziksel sağlıklarıyla değil beslenmeleri ve ruh sağlıklarıyla da meşgul oldukları görülüyor.

Alışkanlıklar

Tüketiciler gelişmeleri izlerken daha tedbirli davranıp tabiri caizse “macera” aramadılar. Yeni bir şeyler deneyimlemekten çekindikleri için eski alışkanlıklarını devam ettirmeye gayret ettiler. Bir başka deyişle nostalji yaptılar.

Özyetkinlikler

Pandemide “koruma” duygusu, tüketimde önemli motivasyon oldu. Bireyler

Hayatımızla pandemiyle birlikte pek çok kavram girdi, bunlar arasından en yaygın kullanılanlardan biri de “yeni” ile başlayan tanımlamalar. Yeni normal, yeni çalışma yöntemleri, yeni alışkanlıklar, yeni iş yapış modelleri...

hak ve özgürlüklerini izolasyona devrederken, virüsle başa çıkmayı öğrendikçe özyetkinlik duygularını artırdılar.

Yardımlaşma-Çözüm Ortaklığı

Küçük topluluklar kendi içlerinde birbirlerine yardım etme alışkanlıklarını artırdıkça “Kimlik” konusu topluluk ve kültür etrafında yoğunlaştı.

Teknoloji Kullanımı

Tüm dünyada her zamankinden daha fazla iletişim teknolojilerine, dijital eğlenceye ve güvenilir medya kaynaklarına yönelim oldu. Teknolojiye daha mesafeli yaklaşan orta yaş üstü grup da dahil.

Bütçe Kontrolü ve Erişilebilirlik

Pandeminin yarattığı ekonomik etki nedeniyle tüketiciler daha ekonomik ürünlere ulaşmayı tercih ederken, bu ürünlere ulaşmadaki kolaylık onlar için önemli bir tercih nedeni oldu.

Sürdürülebilirlik

Sürdürülebilirlik kavramı yerini karantina günlerinde “yerel” olana bıraktıysa da özellikle bu kriz günlerinde daha yaşanabilir bir dünya için sürdürülebilirliğin öneminin farkında olan tüketiciler için bu konuya yatırım yapan markalar yine tercih nedeni olmaya devam edecek.

Söz

Sigarayı Bırakacağım!

Sigara içenler bu cümleyi kim bilir kaç kere kendilerine ya da yakın çevrelerine kurmuştur. Önlenebilir en önemli ölüm nedenlerinden biri olan ve sağlığa zararları konusunda yapılan açıklamalar, yayınlar, uygulanan yasaklar, olumsuz sonuçları gösteren üzücü örnekler bile sigara bağımlılarını ikna etmeye yeterli olmuyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Küresel Tütün Salgını Raporu'nda hala pek çok ülkenin tütün ürünleriyle ilgili politikalarında yeterince tutarlı olmadığı vurgulanıyor. Yalnızca 23 ülke bu konudaki başarısıyla öne çıkıyor. 2,6 milyar insan tütün kullanımından kaynaklı zararlara maruz bırakılmaya devam ediyor. Dünya genelinde kapalı kamusal alanlarda ve iş yerlerinde 5 kişiden sadece 1'i kapsamlı tütün içme yasaklarıyla korunuyor. Her 10 tütün kullanıcısından 6'sı sigarayı bırakmak istiyor. Şu anda tahmini 1,1 milyar sigara içicisi var ve bunların yaklaşık %80'i düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşıyor.

Dünya Sağlık Örgütü, ayrıca tütün kullanımının her yıl dünya genelinde en az 6 milyon kişinin ölümüne neden olduğunu bildiriyor. Ülkemizde ise bu rakam yaklaşık 115 bin civarında.

Tüm dünya sigaranın sağlığa zararlarını bu denli konuşur ve incelerken hala "ikna olamamışlar" için neden bırakmaları gerektiği yönünde bilgiler derledik. Sağlıklı ve güzel bir yaşam için çok geç olmadan bu notlara mutlaka göz atmanızı öneriyoruz.

Bırakın çünkü;

- Sigara, elektronik sigara, nargile, pipo... içlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunuyor. Bu ürünlerin içilmesi ya da dumanlarının solunması psikolojik ve fiziksel bağımlılığa neden oluyor.

Sigara içmediğinizde;

- Nikotin yaklaşık 2 saat sonra vücudunuzdan çıkmaya başlıyor, yaklaşık 6 saat sonra kan basıncınız ve kalp atış hızınız yavaşlıyor.

- 2-3 gün sonra daha iyi koku aldığınızı fark ediyorsunuz.

- Bir – 2 ay içinde öksürük şikayetiniz azalmaya başlıyor.

- 5 yıl sonra kalp krizi riski, 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya iniyor.

- Cildinizde belirgin bir parlaklık oluşmaya başlıyor.

Sigaradan kalp-damar sistemi zarar görüyor, pek çok kanser türünün nedeni sigara, KOAH hastalığı sigara nedeniyle görülüyor, beyin hücrelerinde ölüm neden olduğu için demans ve alzheimer'e neden oluyor, cilt ve diş sağlığında olumsuz etkileri sıklıkla görülüyor... liste uzayıp gidiyor.



Vitamin Rehberi

Sağlıklı yaşam için elzem olan vitaminleri vücutta yeterli miktarda sentezlenemediği için farklı kaynaklardan almak zorundayız.

Vitaminleri yeterli miktarda ve doğru kaynaklardan alabilmeniz için size mini bir rehber hazırladık. Öncelikle bilmemiz gereken vitaminler suda çözülen ve yağda çözülen olarak 2 ana gruba ayrılıyor.

Yağda çözünen vitaminler:

Yağ dokuda depolanırlar ve kanda proteinlere bağlı olarak taşınırlar. Daha çok enerji kullanımında destekleyici rol alırlar.

- A
- D
- E
- K

Suda çözülen vitaminler:

Kanda taşınır ve atılırlar, vücutta depolanmadıkları için düzenli olarak alınmaları gerekir.

- B1, B2, B5, B6, B7 & B12
- Niasin
- Folik Asit
- C



Hangi vitamin niye gerekli?

B1 Vitaminini:

Besinlerin enerjiye çevrilmesini sağlamanın yanı sıra kalp sağlığı ve beyin fonksiyonları için de önemli bir vitamindir. Sindirim sistemi için de faydalıdır.

Nereden Alacağız? Baklagiller, sakatat etleri, süt, ceviz, fındık ve yumurta

B2 Vitaminini:

Büyüme ve gelişme fonksiyonlarını destekleyen B2 vitamini, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında görev üstlenir.

Nereden Alacağız? Balık, tahıllar, karaciğer, yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, süt ve süt ürünleri

B5 Vitaminini (Pantotenik Asit)

Hücre yapımı, merkezi sinir sisteminin geliştirilmesi, yağ ve şekerin enerjiye dönüştürülmesi ana görevleri arasındadır.

Nereden Alacağız? Tam tahıllar, et, mantar, yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer.

B6 Vitaminini

Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için önemli bir vitamin. Ayrıca protein sentezinde ve glikozun parçalanmasında görev alır.



A Vitamini

Bağışıklık sistemi ve doku hücre büyümesi için gerekli bir vitamindir.

Nereden Alacağız?

Karaciğer, balık yağı, yumurta, süt ve tereyağı gibi hayvansal kaynaklı besinlerden ya da turuncu, sarı sebze ve meyvelerle yeşil yapraklı sebzelerden alınabilir.



E Vitamini

Antioksidan özelliğiyle hücre zarını korur, C vitamini ve selenyumla birlikte antioksidan özelliği de artırır. Kanın pıhtılaşmasını önler, kalp damar sağlığı için de önemlidir.

Nereden Alacağız?

Yeşil yapraklı sebzeler, bitkisel yağlar, yağlı tohum ve tahıllar, baklagiller.



B12 Vitamini

Bağışıklık ve sinir sisteminin sağlıklı çalışması için önemlidir. Ayrıca hücre yapımında görevlidir.

Nereden Alacağız?

Bu vitamini sadece hayvansal gıdalardan alabiliriz. Süt, peynir, et, balık ve yumurta...

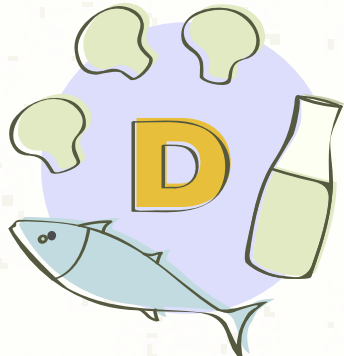


C Vitamini

Antioksidan özelliğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir, bağ dokusunda hücrelerin bir arada kalmasını ve kolajen üretimini destekler.

Nereden Alacağız?

Domates, yeşil biber, ıspanak, çilek, kuşburnu, mandalina, limon gibi turunçgiller...



D Vitamini

En önemli görevi vücuttaki kalsiyum ve fosfor emilimini sağlayarak dengesini düzenlemek ve kemik direncini artırmaktır.

Nereden Alacağız?

Güneş ışığı D vitamini kaynağıdır. Ayrıca balık, balık yağı, karaciğer ve yumurta sarısından da alınabilir.



K Vitamini

Kan akışkanlığını kontrol altında tutmak birincil görevi olmakla birlikte kemik ve kalp sağlığı için de önemlidir.

Nereden Alacağız?

Baklagiller, balık, yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer

B7 Vitamini (Biyotin)

Hücre gelişimine katkıda bulunur, cilt, saç ve tırnak yapısı olmak üzere birçok dokunun oluşumunda önemlidir. Ayrıca kanın şeker seviyesini dengelemede rol oynar.

Nereden Alacağız? Tam tahıllar, yumurta sarısı, sakatat, kuruyemişler, avokado, karnabahar.

Folik Asit

Sinir sistemi ve fetus gelişiminde önemli rol oynar. Hücre bölünmesinde ve kan hücre yapımında kritik rol üstlenir.

Nereden Alacağız? Yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, baklagil ve tahıllar.

Niasin

Enerji metabolizmasını düzenlemekle görevlidir. Cildin ve mukozanın korunmasını sağlar.

Nereden Alacağız? Baklagiller, tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, et, kümes hayvanları, balık

Kabaklı tarifler

Potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum ve demir zengini kabakla enfes ve sağlıklı lezzetler yaratmak mümkün.

Otlu Peynirli Izgara Kabak Salatası

Malzemeler

- 2 adet kabak • 100 gr. otlu peynir
 - Roka ya da dereotu
 - Zeytinyağı • 1 adet limon
 - Tuz • Karabiber

Hazırlanışı

Kabakları soyup ince halkalar halinde kesin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpererek ızgarada renk alıp üzerlerinde çizgiler oluncaya kadar pişirin. Servis tabağına aldığınız kabakların arasına elinizle kabaca parçalara böldüğünüz otlu peynirli yerleştirin. Zeytinyağı ve limon suyuyla tatlandırın. Roka veya dereotu yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.





Hindili Kabak Gondol

Malzemeler

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

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

Kabak Spagetti

Malzemeler

- 2 adet kabak

Sos:

- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı balzamik sirke
- 10 adet fesleğen yaprağı
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- Tuz

Hazırlanışı

Kabakları iyice yıkayın. Kabuklarını soymadan spiral sebze doğrayıcı ile spaghetti gibi doğrayın. Ardından ya kızgın tavada çok az zeytinyağı ile 1-2 dakika soteleyin ya da kaynar tuzlu suda 1 dakika haşlayıp hemen buzlu suya alın ve süzün.

Sosu için; taze fesleğini ince kıyın, zeytinyağı, rende parmesan peyniri ve balzamik sirkeyle karıştırın.

Kabakları servis tabağına alıp sosu ilave edin, üzerine biraz daha parmesan rende ekleyebilirsiniz. Domates ve bebek ıspanak yapraklarıyla servis edebilirsiniz.



Şeftaliyle reçel de yaptık hindi de...

Meyve olarak severek tükettiğimiz
şeftaliyi mutfakta farklı tariflerle
denedik.

Şeftali Pürelü Muhallebi

Malzemeler

- 1 litre süt • 4 yemek kaşığı un • 1 yemek kaşığı nişasta • 4-5 yemek kaşığı tozşeker
- 1 paket vanilya • Limon kabuğu rendesi
- Şeftali püresi için • 1 adet büyük boy olgun şeftali • 3 yemek kaşığı tozşeker • 1 tatlı kaşığı silme nişasta

Hazırlanışı:

Sütü ateşe almadan önce un ve nişastayı ekleyip soğukken topaklanmaması için iyice çırpın. Ateşe aldıktan sonra karıştırmaya başlayın, şekeri ilave edin. Kaynamaya başlayınca limon kabuğu ve vanilya ekleyin. Şeftalileri soyup çekirdeklerini çıkarın. Rondo yardımıyla püre haline getirin. Bir sos kabına alıp şeker ve nişasta ekleyerek koyulaşana kadar karıştırarak pişirin.

Soğuyan muhallebi ve püreyi servis kaselerine istediğiniz şekilde paylaştırarak şeftali dilimleriyle süsleyip servis edin.

Ballı Şeftalili Hindi Mahmudiye

Malzemeler

- Pınar Hindi fileto 2 paket
- 1 mor soğan
- 50 gr çiğ badem
- 50 gr kuru üzüm
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet şeftali
- 1 tutam tarçın
- Tuz
- 1 limon
- 1 tutam dereotu

Hazırlanışı:

Tencerede soğanı zeytinyağı ile kavurun. Kabukları soyulmuş bademleri ekleyin. Bal, üzüm, şeftali, tarçın, limon suyunu ve 500 ml suyu tencereye ekleyin. Hindi filetoyu ekleyip kısık ateşte 30 dk pişmeye bırakın. Kıyılmış dereotu ile servis edin.



Şekersiz Şeftali Reçeli

Malzemeler

- 500 gr şeftali
- 6,7 adet kakule
- 250 ml doğal elma şekeri konsantresi

Hazırlanışı

Şeftalileri küp küp doğrayın. Doğal meyve şekeri (konsantre elma suyu) ve doğranmış şeftalileri ve kakuleyi kısık ateşte yaklaşık 30 dakika pişmeye bırakın.

Kıvam alınca soğumaya bırakın.

Şeftali antioksidan özelliğiyle serbest radikallerin birikmesini engeller ve atılmasına destek olur.



Sen İste Her Şey Mümkün

Mısırcıı Geldi!

Pandemi hayatımıza girdi gireli ne çok şey ne büyük bir hızla değişti. Memleketin yarısı hala evlerinden çıkmak için tereddüt edip her işini mümkün olduğu kadar uzaktan yapmaya çalışırken, diğer yarısı sokaklarda, AVM'lerde, restoranlarda...

Restoran demişken sevdiğimiz yemekleri, mekanları, bu mekanlarda dostlarımızla bir araya gelmeyi özlemedik dersek yalan olur. Alınan önlemlere yapılan uyanlara uyan var, uymayan daha çok var. Ama sonuçta her şeyin de bir çözümü var. Bir restorana gidip yemek yemekten çekinenler için iş başa düştü, kendimiz mutfağa girdik ve yapabildiklerimiz karşısında kendimizle gurur duyduk.

Mangal başında çöp şiş yiyemiyorsanız, "mısırcıı" diye seslenen mısır arabasından mısır almaya çekiniyorsanız ya da güzel bir hamburgere hasretseniz hepsini evinizde yapabilirsiniz.

Közde Mısır

Malzemeler:

3 adet mısır • 10 gr maydanoz • 10 gr tereyağı
20 gr mozerella • Tuz

Hazırlanışı:

Mısırları haşlayın. Daha sonra döküm tavada tereyağı ile birlikte çevirip renk alıncaya kadar izleyin. Sonrasında üzerine bolca kıyılmış peynir ve maydanoz ile servis edin.

Hamburgerler Hazır

Çocuklar hamburger istiyor... Ve siz onlara hayır demekte zorlanıyor ama bir fast food restoranına da gitmek istemiyorsanız ev yapımı hamburgeri deneme zamanı.

Farklı hamburger tarifleri için

www.guzelyasa.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.

Hamburger ekmeği yapmak için:

Malzemeler: 600 gr un • 120 gr tereyağı • 220 ml ılık süt • 150 ml ılık su • 1 çay kaşığı şeker
• Tuz • Yarım paket yaş maya

Üzeri için: Susam, yumurta sarısı, süt

Yapılışı: Maya, şeker, ılık su ve sütü bir

karıştırma kabına alıp mayayı eritin. Maya köpürmeye başlayınca üzerine tereyağı, un ve tuzu ilave edip hamuru karıştırarak yoğurun.

Yoğrulan hamurun üzerini kapatarak 45 dakika-1 saat dinlendirin. Kabaran hamuru tekrar yoğurun ve istediğiniz boyda yuvarlak yaparak yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsinde alın. Tepside yaklaşık bir yarım saat daha dinlendirdikten sonra üzerine yumurta ve sütle yaptığınız karışımı sürün ve biraz susam serpererek pişirin.

Kebap kokusu Corona korkusunu yener mi dersiniz? Restoranların önünden geçerken ızgaradan gelen muhteşem kokular sizi yolunuzdan döndürmediyse, o zaman siz de kendinize bir jest yapın, sevdiğiniz kebabları evde kendiniz hazırlayın.

Kebablar Pişti

Etlerinizi pişirmeye hazırlamak için:

- Bir karıştırma kabında etleri, süt, zeytinyağı, taze ya da kuru baharatlarla karıştırın.
 - Taze kekik ve sarımsak da et marinasyonuna ayrı bir lezzet verir unutmayın.
 - Soğanı rendeleyip suyunu sıkarak elde ettiğiniz soğan suyunu marinasyona ekleyebilirsiniz.
 - Marine karışımı etlerin üzerini kaplayacak kadar olmalı.
 - Marinasyon süresini pişireceğiniz zamana göre ayarlayın, eğer 2-3 saat dinlendirebiliyorsanız ne iyi ama zamanınız az ise daha kısa süre de marine sosunda bekletebilirsiniz.
 - Şiş kebab yapacaksanız etleri şişlere aralık kalmayacak şekilde dizmelisiniz.
 - Döküm veya ızgara tava kullanılmalı ve tavanın çok iyi kızdığından emin olmalısınız.
 - Kebabın en güzel eşlikçileri ızgara edilmiş soğan, biber ve domates, unutmayın...
- Farklı kebab tarifleri için
www.guzelyasa.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.



Bu Balık Başka Balık Somon



**Izgarada, tavada ya da
fırında hem sağlık deposu
hem pişirmesi kolay...**



Balığın günlük beslenme programı içinde yer alması, vücudumuza olan sayısız yararları artık hepimizin bildiği bir gerçek. Somon vücudun kendi başına üretemediği ve dışarıdan almak zorunda olduğu Omega 3 için mükemmel bir kaynak. Özellikle derisi Omega 3 yağ asitleri bakımından çok zengin ve pişme sırasında bu asitler balık etine geçiyor. Ayrıca içeriğindeki niacin ve B12 vitamini kalp damar sağlığı için önemli. Günlük protein ihtiyacının da önemli bir bölümünü de karşılıyor. Bir diğer marifeti de cilt sağlığı üzerindeki olumlu katkısı, antiinflamatuar etkisiyle birlikte cildin erkenden yaşlanmasına önlemek ve canlı görünüm kazanması için de somon yenmesi öneriliyor.

Nasıl pişirmeli?

Fırında: 200 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 8-10 dakikada pişer.

Izgarada: Somon diliminin kalınlığına bağlı olarak yaklaşık 4-7 dakikada pişer.

Tavada: Yağını salmaya başlaması, piştiğinin de işareti, her bir yüzünü kalınlığına bağlı olarak yaklaşık 3-4 dakika pişirebilirsiniz.



Ispanak ve Mantar Soslu Somon

Malzemeler

- ¼ demet ıspanak yaprağı
- 5-6 adet mantar
- 2 somon fileto
- 1 kuru soğan
- 2 yemek kaşığı krema
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Soğanları temizleyip küp doğrayın. Zeytinyağı eklediğiniz tavada kavurun, tavaya temizleyip dilimlediğiniz mantarları ilave edin. Yıkayıp iri parçalara böldüğünüz ıspanakları da ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Ispanakları fazla öldürmeden kremayı da ekleyip ocaktan alın.

Somonu isterseniz biraz maydanoz, sarımsak, limon suyu ve zeytinyağıyla hazırladığınız sosta marine edebilirsiniz.

Ardından yağlı kağıt yaydığınız fırın tepsisinde tuz, karabiber ve üzerine birkaç parça tereyağı ekleyerek 200 derece fırında yaklaşık 10 dakika pişirin. Pişen somonları ıspanaklı mantarlı karışımın üzerine alarak servis edebilirsiniz.

Somonlu Krep

Malzemeler

Krep hamuru:

- 2 adet yumurta
- 2 su bardağı süt
- 1 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı sıvıyağ

İç harç için:

- 4 dilim füme somon
- 3 yemek kaşığı labne peyniri
- 2 yemek kaşığı mayonez
- 1 yemek kaşığı krema
- 1/4 demet dereotu

Hazırlanışı

Krep hazırlamak için tüm malzemeleri derin bir kasede bir araya getirin pürüzsüz bir hamur elde etmek için iyice karıştırın ve krep tavaında pişirin. İç harç için labne peyniri, krema, mayonez ve kıyılmış dereotunu karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Pişen kreplerin üzerine peynirli karışımı sürün. Bu karışımın üzerine somon dilimini yerleştirip rulo yapın. Sonra yaptığınız ruloyu yaklaşık 3 parmak olacak şekilde istediğiniz kalınlıkta kesin. Servis tabağına alarak labneli karışımla süsleyip servis yapın.



Sebzeli Somon

Malzemeler

- 250 gr. brokoli
- 250 gr. Brüksel lahanası
- 5-6 adet cherry domates
- 2 dilim somon
- Tuz • Karabiber • Zeytinyağı

Hazırlanışı

Brokoliyi küçük çiçeklere ayırın. Brokoli ve Brüksel lahanası buharda ya da birkaç dakika kaynayan suda haşlayıp, renklerini kaybetmemeleri için buzlu suya alın. Sonra buzlu sudan çıkarıp kağıt havlu üzerinde kurulayın. Sebzeleri bir kasede zeytinyağı, sarımsak rendesi biraz tuz ve karabiberle karıştırın. Fırın kabına yağlı kağıt serin, haşladığınız sebzeleri ve domatesleri tepsiye alın. Sebzelerin ortasına tuzlayıp karabiberle tatlandırduğunuz somonları yerleştirin, üzerine zeytinyağı gezdirin. 200 derecede ısıtılmış fırında balıklar pişene kadar pişirin.



Risotto Yapıyoruz

İtalyan mutfağının en önemli lezzetlerinden biri olan risottoyu pek çok farklı malzemeyle hazırlamak mümkün.

Türk mutfağının kaşıktan dökülen tane tane pilavlarının aksine İtalyan risottosu pirincin saldığı nişastayla kremamsı bir yapıda pişiriliyor. Buradaki püf noktası doğru pirinç seçimi ve pirincin nişastasını salması için doğru pişirme tekniklerinin kullanılması.

Risottoda kullanacağınız stok (et, tavuk, balık ya da sebze suyu) risottonun lezzeti açısından önemli.

Yüksek nişasta içeriği ve sıvıyı iyi emdiği için arborio pirinci risotto yapımına en uygun pirinç türü. Türk mutfağında pilavlık pirinç yıkılırken, risotto yapımında kullanılan pirinç ancak pişme aşamasına gelince su ile buluşuyor.

Pirincin pişirilmesinin aceleye getirilmesi önemli; yaklaşık 20-25 dakika yüksek nişasta içeren pirincin kavrulması ve kendi nişastasını bırakarak kremamsı bir doku oluşması gerekiyor.

Risottoda kullanılan soğanın arpacık soğan olması gerekiyor. İtalyanlar yağ ile soğan kavurma işlemine "soffritto" ismini veriyor.

Piştirirken belirli aralıklarda ve azar azar verilen suyun karıştırılarak çektilmesi bir diğer önemli adım. Türk mutfağında pilavların aksine suyunu koyup kapağını kapatmıyor, sürekli karıştırmak ve pirincin suyu içine çekmesini sağlamak gerekiyor. Elbette kıvam önemli, çok pişerse lapa gibi olacağı unutulmamalı, ideali dışının yumuşak içinin ise dişe gelir kıvamda olması.

Son dokunuş risottonun en önemli adımlarından biri. Bağlama diye tanımlanan orijinali 'mantecatura' denilen bu işlemde pişen risottonun iyice krema kıvamına gelebilmesi için tereyağı ve taze rendelenmiş parmesan peyniri ilave ediliyor. Bu işlem için risotto ateşten alınıyor ve tezgah üzerinde hızla sallayarak bu malzemeler yediriliyor.





Mantarlı Risotto

Malzemeler

- 4 adet arpacık soğan • 300 gr arborio pirinci
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı • 250 gr. mantar
- 1 litre sebze suyu • Tereyağı • Parmesan peyniri
- Tuz • Karabiber

Hazırlanışı

Arpacık soğanları soyup ince zar şeklinde doğrayın. Tencereye zeytinyağını ve soğanları ekleyip hafif renk aldırın. Temizleyip doğradığınız mantarları da ince kesip tencereye ekleyin ve karıştırın. Pirinci tencereye ilave edin, soğan ve mantarla karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Sıcak sebze suyunu kepçe kepçe her seferinde piringler suyu çekene kadar tencereye koyun ve karıştırın. Yaklaşık 20 dakika pişirin. Ateşin altını kapatın ve tencereye birkaç parça tereyağı ve rendelenmiş parmesan peyniri ekleyip hızla sallayarak ya da karıştırarak risottoyu bağlayın. İsterseniz üzerine birkaç maydanoz yaprağı ekleyip sıcak servis yapın.



Reçeller Pişti

Bir kahvaltı klasiği reçeli hazırlamak için mevsiminde kullanılan meyvelerden daha güzel ne olabilir?



İncir Reçeli

Malzemeler

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

Hazırlanışı

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



Mürdüm Eriği Reçeli

Malzemeler

- 2 kg mürdüm eriği (çekirdekleri çıkarılmış)
- 2-3 kg (8-12 su bardağı) toz şeker
- 1 çay kaşığı limon tuzu

Hazırlanışı

Erikleri bir tencereye koyun. Üzerine damak tadınıza göre şekeri ilave edin. (çok tatlı olsun istiyorsanız 3 kg) bu şekilde bir gece bekletin. Sabah bu karışımı kaynatın. Birkaç kez karıştırdıktan sonra limon tuzunu ilave edip biraz daha karıştırın. Daha sonra altını kısıp kaynatmaya devam edin. Üzerinde oluşan köpükleri ise almayı ihmal etmeyin. Reçelin kıvamını tutturup tutturmadığınızı anlamak için tencereye bir kaşık daldırın. Kaşığı tencereden çıkarttığınızda, reçel damla damla dökülüyorsa olmuştur. Kıvam tutmuşsa reçeli ateşten alıp soğutun ve kavanozlara koyun.

Vişne Reçeli

Malzemeler

- 1 kg şeker
- 1 kg vişne
- 1/2 adet sıkılmış limon suyu ve 1 adet limon tuzu

Hazırlanışı

Vişnelerin sap kısımlarını temizledikten sonra bol suda yıkayın ve fazla suyunu süzdürün. Bir kürdanı vişnelerin orta kısmına batırıp çekirdek etrafında döndürün ve yukarı kaldırın ya da özel bir aparat yardımıyla vişnelerin çekirdeklerini ayıklayın. Çekirdekleri ayıklanmış vişneleri bir kat vişne bir kat şeker olacak şekilde derin bir tencereye alın. Vişneleri, kapağı kapalı tencerede bir gece bekletin. Suyunu salan vişneleri kısık ateşte, çok fazla karıştırmadan kaynamaya bırakın. Kıvam almaya başlayan reçele taze sıkılmış limon suyu ve limon tuzu katıp 5 dakika daha kaynatın. Pişen reçeli ilindikten sonra kavanozlara doldurup ağız kısımlarını sıkıca kapatın. Serin ve karanlık bir yerde muhafaza edin.



Patlıcanı bir de böyle deneysin

Girdiği her yemeğe farklı bir lezzet katan patlıcanla hem pratik hem lezzetli reçeteler denedik...



Domatesli Izgara Patlıcan

Malzemeler:

- 2 adet patlıcan
- 2 adet domates
- Sarı, yeşil çeri domates
- Çekirdeği çıkarılmış, yeşil ve siyah zeytin
 - Maydanoz
 - Zeytinyağı
 - 2 diş sarımsak
 - 1 tatlı kaşığı sirke
 - Tuz, Karabiber

Hazırlanışı:

Patlıcanları uzunlamasına dilimler halinde kesin ve acısının çıkması için tuzlu suda bekletin. Fırını 200 derecede ızgara programında ısıtın. Patlıcanları tuzlu sudan çıkarıp kağıt havluyla kurulayın. Üzerine zeytinyağı, tuz, karabiber gezdirerek fırına verin. Tavaya biraz zeytinyağı koyun, sarımsakları ince ince kesip tavaya ekleyin. Rendelediğiniz kırmızı domatesleri de ilave edip tuz karabiber ekleyerek çektin, tavadan almadan önce sirke ekleyin. Renkli domatesleri yıkayıp büyüklüklerine göre üçe ya da dörde bölün. Çekirdekleri çıkarılmış zeytinleri halkalar halinde kesin. Fırında pişen patlıcanları çıkarıp servis tabağına alın, üzerine hazırladığınız domates sosu bir kaşıkla gezdirin. Renkli domatesleri ve zeytinleri bu sorun üzerine koyun, doğradığınız maydanozlarla süsleyerek servis yapın.

Patlıcanlı Fesleğenli Makarna

Malzemeler:

- 1 paket penne makarna
- 2 adet patlıcan
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı domates rendesi
- 1 adet domates
- 4-5 yaprak fesleğen Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı balzamik sirke
 - Tuz
 - Karabiber

Hazırlanışı:

Makarnanızı kaynar tuzlu suda haşlayın. Patlıcanları kabuklarıyla birlikte önce halkalar halinde kesin, sonra bu halkaları büyüklüklerine göre üçe ya da dörde bölün. Tavaya zeytinyağı ekleyip ısıtın, patlıcanları bu yağda hafif kızartın. Patlıcanlar yumuşamaya başladığı zaman küçük küpler halinde doğradığınız soğan ve sarımsağı ilave edin. Tavaya rendelenmiş domatesi tuz, karabiber ve balsamik sirkeyi ekleyin. Hazırladığınız patlıcanlı sosu süzdüğünüz makarnaya ekleyip karıştırın. Fesleğen yaprakları ve peynir rendesiyle servis yapın.

Peynirli Patlıcan Sarma

Malzemeler:

- 2 adet patlıcan
- 2 yemek kaşığı labne peynir
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
 - 2 diş sarımsak
 - 1 fincan ceviz içi
- Maydanoz • Sıvı yağ • Tuz Karabiber

Hazırlanışı:

Patlıcanları uzunlamasına soyun, tuzlu suda kararmaması ve acısının çıkması için bekletin. Bu arada bir kasede labne peyniri ve yoğurdu karıştırın. Dövdüğünüz iki diş sarımsağı, damak tadınıza göre tuz ve karabiberi ilave ederek homojen bir kıvam almasını sağlayın. Patlıcanları mutfak havlusuyla kurulayın, tavada kızdırdığınız yağda kızartın. Kızaran patlıcanların yağını almak için kağıt havlu üzerinde bekletin. Hazırladığınız peynirli harca elinizle küçük parçalara ayırdığınız ceviz içini ilave edin. Patlıcanları içine peynirli karışımından koyarak rulo gibi sarın. Servis tabağına alın maydanoz ve domates dilimleriyle süsleyerek servis yapın.



Çay saati için *tuzlu muffin*

Bu sefer mutfağa muffin yapmak için girdik, bu muffinlerin özelliği tuzlu olmaları. Sebze, peynir, baharat... Damak zevkinize göre malzemesine siz de karar verebilirsiniz.

Kekikli Kaşar Peynirli Muffin

Malzemeler

- 2 adet yumurta • 1 su bardağı yoğurt • 2 su bardağı un
- 1 çay kaşığı hamur kabartma tozu • 1/2 çay kaşığı karbonat
- 2 yemek kaşığı tereyağı • 50 gr. kaşar peyniri • Birkaç dal taze kekik

Hazırlanışı:

Derin bir kasede yumurta, yoğurt ve erittiğiniz tereyağını iyice çırpın. Taze kekik yapraklarını saplarından ayırın, kaşar peynirini küçük küpler halinde doğrayın, her ikisini yoğurtlu yumurtalı harca ekleyin. Un, karbonat ve kabartma tozunu ayrı bir yerde karıştırıp ıslak karışıma ilave edin, homojen bir kıvam alması için karıştırın. Muffin kalıplarını iyice yağlayın ve tabanına hafif un serpin. Karışımı kalıplara boşaltın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.





Ispanaklı Beyaz Peynirli Muffin

Malzemeler

- 3 adet yumurta • 1 su bardağı süt
 - 3/4 su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı küp kesilmiş beyaz peynir
- 4-5 dal bebe ispanak • 2 arpacık soğan
 - 5 yemek kaşığı mısır unu
- 9 yemek kaşığı un • 1 paket kabartma tozu
 - Tuz • Karabiber

Hazırlanışı:

Ispanakları kaynar tuzlu suda bir dakika haşlayıp, buzlu suya alın. Arpacık soğanını çok ince doğrayıp sıvı yağda pembeleştirin. Ispanakları iri parçalar halinde soğana ekleyin, tuz ve karabiberle tatlandırın. Çok fazla öldürmeden ateşten alın. Derin bir kasede yumurta, süt, sıvı yağı karıştırın, peynirleri ve ispanakları karşıma ekleyin. Aynı yerde unları ve kabartma tozunu karıştırın. Un karışımını ıslak karşıma ilave edin. Peynirin sululuğuna göre biraz daha un eklemeniz gerekebilir. Muffin kalıplarını iyice yağlayın ve tabanına hafif un serpin. Karışımı kalıplara boşaltın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.

Domatesli Fesleğenli Muffin

Malzemeler

- 3 adet yumurta • 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 su bardağı süt • 2 tatlı kaşığı yoğurt
- 2,5 su bardağı un • 1 paket kabartma tozu
- 3-4 adet çeri domates • 50 gr. lor peyniri
 - Birkaç yaprak fesleğen • Tuz

Hazırlanışı:

Yumurtaları derin bir kasede mikserle çırpın, süt, yoğurt ve sıvı yağ ekleyerek ıslak karışımınızı hazırlayın. Domateslerin çekirdeklerini çıkararak küçük parçalar halinde kesin ve bir kağıt havluyla fazla sularını alın. Domatesleri, lor peynirini ve ince kıyılmış fesleğeni ıslak karşıma ilave edin, tuzla tatlandırın. Un ve kabartma tozunu domatesli harca ekleyip iyice karıştırın. Domatesler hamuru sulandırırorsa biraz daha un ekleyebilirsiniz. Muffin kalıplarını iyice yağlayın ve tabanına hafif un serpin. Karışımı kalıplara boşaltın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.



Bill Gates Ne Okuyor?



Bu yaz hangi kitapları okudunuz ya da okumayı planlıyorsunuz? Peki dünyanın en zengin iş insanlarından Bill Gates'le aynı kitapları okumak ister misiniz?

Bu yaz hangi kitapları okudunuz ya da okumayı planlıyorsunuz? Peki dünyanın en zengin iş insanlarından Bill Gates'le aynı kitapları okumak ister misiniz? Bu da nasıl olacak demeyin, hayırseverlik işlerine daha fazla zaman ayırmak ve kurduğu The Bill and Melinda Gates Foundation'da daha etkin olmak isteyen efsane patron, Microsoft'taki başkanlık koltuğundan ayrıldığından bu yana kişisel blogunu aktif olarak kullanıyor, yazıyor, kitap önerileri veriyor, Vakfının çalışmalarını aktarıyor.

Bill Gates Ne Okuyor? sorusunun bir yanıtı yok. Bir gün tarih, bir gün biyografi okuyor. Teknoloji, sosyal konular cabası... İlginç bir eğilim gösteriyor; Gates iflah olmaz bir iyimser olduğunu gösteriyor ya da göstermek istiyor. En çok sevdiği kitaplar arasından iki tanesini cimbızlayalım. Harvard Üniversitesi psikoloji profesörü ve dil bilimci Steven Pinker favori yazarlarından biri. "Enlightenment Now" kitabında bütün dünyada geometrik olarak artan şiddetin 15 maddelik bir uygulamayla çözülebileceğini iddia ediyor. Yaşam kalitesi, bilgi, güvenlik maddelerden üçü. İlginizi çeker çekmez bilemeyiz ama Gates'in ilgisini çekiyor. Şimşek düşmesinden kaynaklı ölüm oranlarının yüzyıl başında bugüne oranla 37 kez daha fazla olduğunu anımsatıyor. Çamaşır yıkarken harcanan zamanın haftada 11 buçuk saatten (1920'lerde) toplam bir buçuk saate düştüğünü (2014 verisi - bugün kimbilir ne...) unutmamamızı sağlama gayretinde.

Gates'in yazara hayranlığı sadece bu kitapla sınırlı değil. Öyle ki Pinker'in "The Better Angels Of Our Nature" kitabını da okunması gereken kitaplar listesi için ilk sıralardan öneriyor. Kitap, insanlık tarihi boyunca şiddete ve nedenlerine farklı açılardan bakarak şiddete yaklaşımdaki değişimi ve azalmayı değişik örneklerle anlatıyor.

Salgının başından bu yana “çok dikkat edin öldürür, ama tünelin ucunda ışık var” tarzı açıklamalarıyla tabir yerindeyse “hem nalına hem mihına vuran” Bill Gates’in kimden esinlendiğini çözdük.

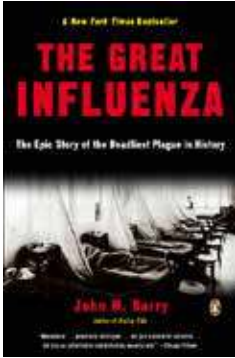
Ne dediğine katılalım ya da katılmayalım hayata bardağın dolu tarafından bakmanın bir sakıncası olmadığını hepimiz biliyoruz.

Derler ya zenginın malı züğürdün çenesini yorarmış... bir anlama kadar doğru, zenginın yaptıkları gerçekten züğürdün çenesini yoruyor. Bill Gates kadar zengin olmak hayal gücümüzün sınırlarını zorlayan bir durum. O da farkında elinden geldiğince ayakları yere basan ve normal insana dokunan bir iletişim metodu izliyor. İletişim stratejisinin odağında da kendisi var. Sanki kimse organize etmiyor, o spontane yapıyor gibi...

Bloğu çok iyi bir iletişim aracı. Biz de buradan Bill Gates ne okuyor sorusunun yanıtını buluyoruz. Onun kadar çok okuyabilir misiniz, hatta şeytanın avukatlığını yaparak; “acaba bu kitapların hepsini okuyor mu?” diye sorabilirsiniz. Blog linkini sizin için paylaşıyoruz, okuduğu kitaplardan da sizin için bir öneri listesi hazırladık, kararı siz verin.

Bill Gates’in okuma listesi

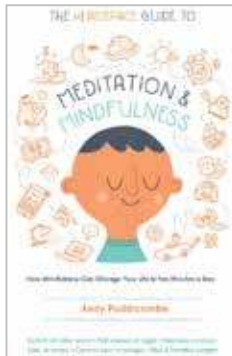
The Great Influenza (John M. Barry)



“Şu anda eşi görülmemiş bir zamanda yaşıyoruz. Ancak tarihsel bir karşılaştırma arıyorsanız, 1918 grip salgınına kolayca hatırlayabilirsiniz. Barry, kitabında insanlık tarihindeki en ölümcül salgınlardan biri hakkında bilmeniz gereken neredeyse her şeyi size aktarıyor. 1918, bugünden çok farklı bir zaman olmasına rağmen, bu kitap, hala aynı zorluklarla uğraştığımızın iyi bir hatırlatıcısı niteliğinde.”

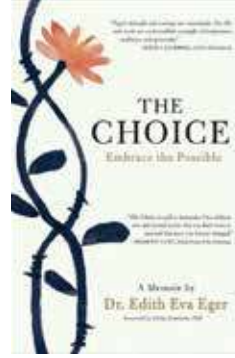
The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness (Anny Puddicombe)

“Yıllarca meditasyon konusuna şüpheli yaklaştım. Şimdi ise elimden geldiğince sık yapıyorum; eğer zaman bulursam haftada üç kez. Andy’nin kitabı ve yarattığı Headspace uygulaması beni dönüştürdü desem abartılı olmaz. Eski bir Budist keşiş olan Andy, meditasyondaki potansiyel olarak zor kavramları açıklamak için birçok yararlı



metafor sunuyor. Hepimizin her gün stresi atmak ve yeniden odaklanmak için birkaç dakika ayırabileceği bir zamanda, bu kitap iyi bir başlangıç olabilir.”

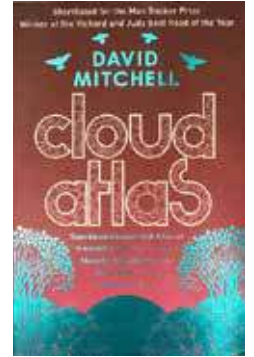
The Choice (Dr. Edith Eva Eger)



“Bu kitap kısmen bir anı, kısmen de travmanın işlenmesi için bir rehber. Eger, kendisi ve ailesi Auschwitz’e gönderildiğinde sadece on altı yaşındaydı. İnanılmaz dehşetten kurtulduktan sonra Amerika Birleşik Devletleri’ne taşındı ve bir terapist oldu. Sıra dışı geçmişi ona inanılmaz bir fikir veriyor, pek çok insan şu anda onun zor durumlarla nasıl başa çıkılacağı konusundaki önerilerinden ilham alacak.”

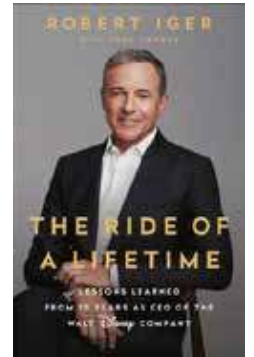
Cloud Atlas (David Mitchell)

“Bitirdikten sonra uzun süre üzerinde düşüneceğiniz ve hakkında konuşacağınız türden bir roman. Olay örgüsünü açıklamak biraz zor, çünkü farklı yüzyıllarda geçen birbirleriyle ilişkili altı öykü içeriyor (özellikle 1800’lerin ortasında Güney Pasifik’te bir yelkenli gemide çalışan genç bir Amerikalı doktor en sevdiğim oldu). İyilik ve kötülük hakkında ilgi çekici bir kitap arıyorsanız, siz de benim gibi elinizden düşüremeyeceksiniz.”



The Ride of a Lifetime (Bob Iger)

“Son birkaç yıldır okuduğum en iyi iş kitaplarından biri. Iger, büyük bir şirketin CEO’su olmanın gerçekte nasıl bir şey olduğunu açıklamak için harika bir iş çıkarmış. Liderlikle ilgili çoğu kitabın aksine, bu kitaba zaman ayırmaya değer. İster işle ilgili iç görüleri arıyor olun, ister sadece eğlenceli bir kitap okumak, bence herkes tarihinin en dönüştürücü zamanlarından birinde eski Disney CEO’su Robert Iger’in anılarıyla Disney’in öyküsünden hoşlanacak.”



Bill Gates bloğunu ziyaret etmek isterseniz <https://www.gatesnotes.com/>

En Az 10 Yaş Küçüldük; Çılgın “Gençler” Aramızda

**“Yaş 70 iş bitmiş”
söylemleri geride kaldı.
Biz diyoruz ki, 85’likler
75, 65’likler yeni 55!**

İleri yaş grubu son birkaç aydır en çok hangi nedenlerle gündemimize geldi bir düşünelim. Karantina günlerinde dışarı çıkamamaları, ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanması, seyahat kısıtlamaları nedeniyle mobil olamamaları, gittikleri yerden geri dönememeleri... Sanırsınız toplumun en atıl kesimi... Oysa çoğu üretken, işinde gücünde, sosyal hayatın içinde, gelecek planları olan ve yapacak listesi kabark!



Uluslararası danışmanlık firması Mc Kinsey tarafından yapılan araştırmaya göre küresel hastalık yükü, bilinen müdahaleleri daha geniş segmentlere uygulayarak yüzde 40 oranında azaltılabilecek. Küresel hastalık yükünde azalma, beraberinde önemli faydalar sağlayacak. Çocuk ölümlerinin 2040'a kadar yüzde 65 düşmesi, kanser nedenli ölümlerin yüzde 29'u, kardiyovasküler hastalık nedenli ölümlerin yüzde 39'u ve sıtma gibi tropikal hastalık nedenli ölümlerin yüzde 62 oranında azalabileceği öngörülüyor.

10 yıl kazanıyoruz

Öngörülen o ki, 2040 yılında, yarısı 70 yaş altında 230 milyon daha fazla insan hayatta olacak. Bu durumda orta yaş grubunda sağlıklı geçen yıl sayısını 10 yıl uzatmak mümkün olabilecek. Sıkı durun 10 yıl bonus! İşte bundan, 85'likler 75, 65'likler yeni 55! Araştırmaya göre sağlık kazanımlarının yüzde 70'inden fazlası, daha temiz ve daha güvenli ortamlar yaratarak, daha sağlıklı davranışları teşvik ederek ve bunların ardında yatan sosyal faktörleri ele alarak, aşılara ve koruyucu hekimliğe erişimi genişleterek elde edilebilir. Kalan yüzde 30 ise ilaç ve ameliyat gibi kanıtlanmış tedavilerle ele alınacak.

Hayatımıza çöreklenen Covid

Küresel sağlığı iyileştirmek için genel potansiyelin önemli olduğu vurgulanırken bilinen müdahaleler, belirli hastalıklarla savaşma kapasiteleri açısından büyük farklılıklar gösterebiliyor. COVID-19 salgını, sağlığın bireyler, toplum ve küresel ekonomi için ne kadar önemli olduğunu hoş karşılanmayan bir hatırlatıcısı oldu. Aşılar, antibiyotikler, sanitasyon ve beslenmeden sağlanan sağlık iyileştirmeleri bugüne kadar milyonlarca hayatı kurtarmakla kalmadı ekonomik büyüme için güçlü bir katalizör

oldu. Daha sağlıklı bir toplum, iş gücünü genişletip üretkenliği artırırken aynı zamanda farklı sosyal faydalar sağlayarak ekonomik büyümeyi destekliyor.

Covid tüm dünyaya büyük ve acı bir sürpriz oldu, kazanımı halk sağlığının yeniden tasarlanması ve ekonomisinin yeniden kurgulanması gerekliliği oldu. Diyeceksiniz ki, kimin için bu kazanım? Eğitime prim veren, geleceği yakalamak için plan yapan dünya toplumları için... McKinsey'in yaptığı araştırmada, içinde bulunduğumuz durumun, geçmişi geri getirmek için değil, geniş tabanlı sağlık ve refahı ilerletmek için de bir fırsat olduğu ifade ediliyor.

Eğitim kadar önemli

Sağlıktaki elde edilen gelişme, yaşamı uzatıyor ve kalitesini iyileştiriyor. Güçlü ekonomik büyümenin arkasındaki temel faktörler 20. yüzyılın ikinci yarısında iş gücü ve verimliliğinin hızlı genişlemesine katkıda bulundu. Ekonomistler, geçtiğimiz yüzyılda gelişmiş ekonomilerdeki ekonomik büyümenin yaklaşık üçte birinin küresel nüfusun sağlığındaki gelişmelere bağlanabileceğini tahmin ediyor. Daha son yıllara odaklanan araştırmalar ise sağlığın neredeyse eğitim kadar gelir artışına katkıda bulunan bir sektör olduğunu ortaya koyuyor. Öyle ki, eşit olmayan bir sağlık sistemi beraberinde ekonomik refahı da sınırlıyor. Bu iki şekilde gerçekleşiyor. Birincisi, erken ölümler potansiyel iş gücünü daraltıyor, büyümeyi sınırlıyor. Araştırma 2017'de 17 milyondan fazla bireyin erken yaşta yaşamını yitirdiğine dikkat çekiyor. İkincisi, sağlık sorunları yaşayanlar ekonomik olarak aktif olmuyor ve üretimde yer alamıyorlar. Yine aynı yıldan örnek verecek olursak, rakamlar gösteriyor ki, 2017'de 15 ve 64 yaşları arasında toplam 580 milyon kişi kötü

sağlık koşulları nedeniyle işe gidememiş ya da işinden tamamen ayrılmış.

Genel olarak, 2017'de hastalıkların maliyetinin 12 trilyon dolardan fazla olduğu, bir başka ifadeyle küresel reel GSYİH'nın yaklaşık yüzde 15'i olduğu tahmin ediliyor. COVID-19 salgını ve virüsün yayılmasını kontrol etmek için alınan tedbirler gibi etkilerin 2020'de küresel GSYİH'yı yüzde 3 ila 8 oranında azaltacağı tahmin ediliyor. Sağlık Ölçütleri ve Değerlendirme Enstitüsü (IHME), küresel hastalık yükünün yavaş bir oranda düşeceğini öngörüyor. Bu öngörü, özellikle nüfusun yaşlandığı ve diyabet, kardiyovasküler hastalık ve bazı kanser türleri gibi daha fazla yaş ve gelire bağlı sağlık koşullarıyla karşı karşıya olunan gelişmiş ekonomiler için geçerli. Düşük geliri ve gelişmekte olan ülkelerde ise daha büyük sağlık kazanımları bekleniyor, burada karşımıza beslenme bozuklukları ya da önlenemez ve tedavi edilebilir hastalıklar çıkıyor.

İnovasyon nasıl rol oynuyor?

İnovasyon, kesin tedavisi olmayan hastalıklarda kritik. Bu hastalıkların başında akıl sağlığı ve nörolojik bozukluklar, kardiyovasküler hastalıklar ve kanserler geliyor. Örneğin, İsviçre'de 1995 yılından 2017'ye kadar kronik miyeloid lösemiye bağlı erken ölüm oranı yaklaşık yüzde 70 azaldı. 2040 yılına kadar bu yenilikçi teknolojilerin hastalık yükünü yüzde 6 ila 10 oranında azaltma potansiyeline sahip olduğu tahmin ediliyor. Yeniliklerin sadece bazı hastalıklar için iyileştirici olmakla kalmayıp, yaşlanmanın altında yatan biyolojiyi ele alarak, yaşlanmanın nedeni olan koşulları erteleyerek sağlıklı yaşam süresini önemli ölçüde uzatabileceği düşünülüyor. Sonuç, 10 yıl daha gençleşerek hayata aktif katılımı hayal etmek artık zor değil.

Olumsuz Düşünceler Alzheimer'ı Tetikliyor mu?

Bugün pek çok hastalığın kaynağı olarak gösterilen stres ve negatif düşünce Alzheimer üzerinde de etkili mi? Bu sorunun yanıtının peşine düştük.



Son zamanlarda çok sık konuştuğumuz konulardan biri gelişen teknolojinin insan ömrünü uzatması; doğal olarak da yaşlı nüfusun artışıyla farklı hastalıkların daha çok gündemimize gelmesi. Alzheimer da bunlardan biri... Nüfus verilerine göre 2023'de Türkiye'de yaşlı nüfus oranının %10'a çıkması bekleniyor. Bu oranlar Alzheimer'ı daha sık duymaya ve yakın çevremizde daha sık görmeye başlayacağımızı gösteriyor. Alzheimer bir Demans türü aslında. Bilişsel bozulmanın ilerlemesi ve günlük yaşam aktivitelerini bağımsız sürdürmeyi mümkün kılmadığı durumlar Demans olarak adlandırıyor. Demans bunama anlamına geliyor, yani Alzheimer hastası olanların hepsi Demans hastası. Bilişsel bozulmayla orta-

ya çıkan Alzheimer'ın maalesef kesin bir tedavi yöntemi bulunmuyor. Bazı ilaç ve uygulamalarla hastalığın semptomların azaltılması ve ilerleyişinin yavaşlatılması sağlanıyor.

Bardağın dolu tarafını görmek

Alzheimer'e yakalandıktan sonra yaşam ortamlarının yeniden düzenlenmesi, hasta için farklı aktivite ve uygulamalar yapılması, terapiler vb devreye giriyor. Peki öncesinde nelere dikkat etmeliyiz ki biz ya da yakın çevremizdekiler maalesef geri dönüşü olmayan bu yola girmesin. Sağlıklı beslenme, vücudu ve zihni dinç tutacak hareketli ve aktif bir yaşam elbette listenin ilk sırasında; aslında bu maddeler sadece hastalığa yakalanmamak

için değil kaliteli bir yaşam için gerekli.

Düşünce yapısını değiştirin

Alzheimer konusunda çalışmalar yapan uzmanlardan biri olan Prof. Dr. Demet Özbabalık, farklı bilimsel çalışmaların sonuçlarını aktarırken negatif kişilik özellikleri gösteren ve depresyona eğilimli kişilerde, Alzheimer gelişme riskinin ciddi bir ivme kazandığını ifade ediyor. Yine Özbabalık'ın paylaştığı araştırmaya göre negatif düşünceler hastalığın riskini artırırken, tekrarlayan negatif düşüncenin tedavisi ya da azaltılması beraberinde Alzheimer riskini de düşürülebiliyor.

Pek çok farklı uzman da Alzheimer'den korunmak için pozitif olmanın hayata olumlu yönlerinden bakabilmenin önemi- ne vurgu yapıyor. Anksiyete bozukluğu olan insanlarda Alzheimer'ın daha çok görüldüğü vurgulanıyor. Tekrar eden sağlıksız ve olumsuz düşüncelerin, bardağın dolu değil boş tarafını görmenin, sürekli kötü bir şey olacağını düşünmenin ya da karşılaşılan olaylarda çözüm yerine olası olumsuz sonuçlara odaklanmanın geleceğe dair umutları da yok ettiği ifade ediliyor. Tekrarlanan söz ve düşünceler bir süre sonra kişi için hayatın gerçeği haline geliyor. Bu tip durumlarda kognitif (bilişsel- davranışçı) terapi ile sonuç alınmaya ve olumsuz düşünceleri olumluya çevirmeye çalışılıyor. Elbette her zaman bu çok kolay bir süreç olmuyor çünkü bu düşünce yapısındaki kişilerin değişim için verdikleri mücadelede kaygı bozuklukları ve anksiyete görülebiliyor. Kullanılan ilaçlar kişinin karakterini değiştirmiyor ama önerilen ve uzmanların önerdiği adımların daha kolay yapılması için destek oluyor.

Aslında negatif düşünce yapısından çıkmak sadece Alzheimer için değil, daha güzel bir yaşam için gerekli. Hele ki ailesinde Alzheimer öyküsü bulunan kişilerin hastalığın kesin oluşum sebebi bilinmediğinden bu risk faktörünü ortadan kaldırmak için özellikle dikkat etmeleri öneriliyor.

Kemik Suyu Hazırlamanın

Çorbalara yemeklere tat katan besleyici değeri yüksek kemik suyunu evde hazırlamak aslında kolay. Biraz zaman ayırabilir ve birkaç püf noktasını takip ederseniz siz de enfes bir kemik suyu hazırlayabilirsiniz. Kemik suyunu porsiyonluk kaplara alıp dondurucuda saklamak ve ihtiyacınız olduğu zaman kullanmanız mümkün.

5 püf noktası

mümkün: Kahverengi ve beyaz. Beyaz kemik suyu yapmak için haşlama yapmalısınız. Kahverengi kemik suyu yapmak için fırınlama yöntemini kullanarak kemikleri ve sebzeleri kızartmalısınız. 190 derecede kemikler hafif siyahlaşınca kadar pişirmelisiniz ki kahverengi bir kemik suyu elde edebilsin.

1 Suda bekletme

Dana kemiğini önce yıkayın, sonra su dolu bir kase içinde bekletin. Suda bekletme işlemini kemik üzerindeki kan ve pıhtıların bu suya geçmesi ve hazırlayacağımız kemik suyunun berrak olması için yapıyoruz.

2 Hangi sebzeler?

Kemik suyu için kullanacağımız ana malzemeler, soğan, havuç ve kereviz sapı. Bu üçlüyü tavuk suyu ya da balık suyu yapımında da kullanabilirsiniz. Püf noktası kemik suyunda kullanmak için temizlediğimiz sebzeleri doğrarken aynı büyüklükte ve iri olarak kesmek. Peki neden sebzeleri iri doğruyoruz? Çünkü kemik suyu hazırlamak, kullanacağınız miktara bağlı olmakla birlikte yaklaşık 8-9 saat civarında sürüyor. Kemik iliğinin pişme işleminin sonunda kemikten çıkması ve lezzeti yanında içindeki jelatinin de kemik suyuna geçmesi önemli. Bu kadar uzun pişme süresinde sebzelerin dağılmaması için iri olması gerekiyor. Ne kadar sebze kullanmalıyız sorusunun yanıtı ise 2+1+1. 2 adet soğan, 1 adet havuç, 1 adet kereviz sapı.

3 Aromatik otlar

Kemik suyu hazırlarken kullanacağımız aromatik otlar için delikli bir tülbent ya da bir bone kullanmanız mümkün. Kullanabileceğiniz malzemeler 2 dal kekik, 1 adet defne yaprağı, tane karabiber, birkaç dal maydanoz sapı. Bu malzemelerin kaynayan suda dağılmaması için tülbenti bir torba gibi yaparak ağzını bağlamamız gerekiyor.

4 Kahverengi kemik suyu

Dana kemiği suyunu 2 türlü yapmak

Fırınlanan kemikleri çıkarıp tencereye alın. Sebzeleri ve tülbente sardığınız aromatik otları da tencereye ekleyin. Sebzelerin kararmış olması sizi endişelendirmesin kahverengi bir kemik suyu hazırlıyoruz. Püf noktası kemikleri pişirdiğiniz tepside kalan aromaları kullanmak için üzerine biraz su ekleyip tepsinin tabanını kazıyın ve bu enfes aromaları tencereye ilave edin. Soğuk su ilave ederek ağır ağır kaynamaya bırakın. Arada üzerinde biriken köpükleri alın. Yaklaşık 8-9 saatin sonunda tencereyi ateşten alın. Başka bir tencerenin üzerine ince tel süzgeç yerleştirin, süzgecin üzerine yine ince bir tülbent serin ve et suyunu boşaltın.

5 Beyaz kemik suyu

Beyaz kemik suyu için ise kemikleri tencereye alıp üzerine soğuk su ilave edip haşlayabilirsiniz. Kemikleri kaynar suya atmak önerilmez, çünkü soğuk su ısınırken yavaş yavaş kemik de pişmeye başlar ve içindeki lezzetleri suya bırakır. Direkt kaynar suya atarsanız ısının etkisiyle kemik hemen pişmeye başlar ve içindeki iliğin ayrışması da zorlaşır. Kemiklerin, sebzelerin ve aromatik otların eklendiği su kaynadıktan sonra altını kısarak pişmeye bırakılmalıdır. Yine 8-9 saatin sonunda üzerine tülbent serilmiş bir tel süzgeçten geçirilip kullanılabilir.





Hafızamdaki Koku

İnsan beyninin yaklaşık 13 bin koku molekülünü ayırt edebildiğini biliyor musunuz? Ayrıca uzmanlar beş milyon civarında nöronun kokuyu algılamak ve iletmekle görevli olduğunu ifade ediyor. Tabii bu sayılar yaklaşık değerler koku hafızasının belirli sınırlarla ifade edilmesinin doğru olmadığı da belirtiliyor.

Koku algılama ve hafızada tutmayla ilgili yapılan araştırmalar ilginç veriler ortaya koyuyor. Nörologlar beyinde "koku alma soğani" olarak ifade edilen ve alınan kokuların tanınip yerleşmesini sağlayan bölgenin aynı zamanda beyin zarından gelen bilgilerin depolandığı alan olduğunu ifade ediyor. Böyle bir hazineye sahipken, aldığımız bir kokunun bizi bazen çocukluğumuza ya da korktuğumuz bir ana götürmesi sürpriz olmasa gerek.

Aslında hatırlamak söz konusu olduğun-

da gördüğümüz ya da duyduğumuz bir şeyi hatırlamak daha kolayken, kokusunu anımsamakta zorlanır ya da daha zor ifade ederiz, oysa koku beyne diğer duylara oranla daha geç ulaşsa da daha kalıcıdır. Öyle ki, koku alma duyusunda azalma olanların Alzheimer hastalığına yakalanma riskinin arttığını ifade eden çalışmalar da var. Tabii uzmanlar koku alma sisteminin de zaman içinde değiştiğini çok güçlü olmayan kokuların algılanmakta zorlanılabileceğini kokuya adaptasyon için yaklaşık 1 saatlik bir sürenin yeterli olacağını ifade ediyorlar.

Kokuların insanlar üzerinde farklı etkileri de var. Örneğin doğru seçilmiş bir kokunun ortamda kullanılmasının tüketicinin satın alma isteğini artırdığı ya da burası bir çalışma mekanıysa çalışanların daha istekli ve verimli olduklarını gösteren araştırmalar bulunuyor.

Koku tedavi eder mi?

Aroma (koku) ve terapi (tedavi) kelimelerinden oluşan aromaterapi, bitkilerden elde edilen uçucu yağların fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlık için kullanıldığı doğal ve tamamlayıcı bir tedavi yöntemi. Bu yağlar bitkilerin çiçekleri, meyveleri, dalları, kökleri ya da tohumlarından elde edilebiliyor. Cilt tarafından emilen bitkisel yağlar kan dolaşımına katılmasının yanı sıra koku almaçları aracılığıyla beyindeki limbik sisteme etki ediyor. Limbik sistem ne yapar dersanız, özetle yaratıcılık, hafıza, duygular, nefes ve sinir sistemini yönetiyor. Bu sayede kokular tüm bu sistemlere etki ediyor. Uçucu yağlar stres, uykusuzluk, yorgunluk ve ciltteki sorunlar için kullanılmasının yanı sıra kas sistemindeki sıkıntılar, hormonal sorunlar ya da üst solunum yolu rahatsızlıkları için de kullanılıyor. Uygulama yöntemleri ise çeşitli; buğu, sprey, masaj yağı, krem gibi yöntemlerle yapılabilir.

Hangi bitkiler?

Bergamot, rezene, vanilya ve melekotu strese karşı önerilirken, lavanta, papatya ve ylang ylang depresyonda tedavisinde tamamlayıcı olarak öneriliyor. Nane yağı, haşhaş yağı ve hodan yağı ağrı kesici etkisiyle biliniyor. Okaliptüs, nane ve selvi yağı karşımı burun tıkanıklığında, gül yağı şişlik ve kabartılarda cilde sürülerek kullanılıyor. Biberiye yağı yaraların iyileşmesine yardımcı olmak için ekinezya soğuk algınlığında, zencefil yağı mide bulantılarında öneriliyor.

Dikkat!

Hamileliğin ilk 3 – 4 ayında aromaterapi uygulamaları önerilmiyor. Aynı şekilde çocukların, şeker, tansiyon ya da epilepsi gibi hastalıkları olanlarında doktor önerisi alınmalı öneriliyor.

İnsan beyninin yaklaşık 13 bin koku molekülünü ayırt edebildiğini biliyor musunuz? Ayrıca uzmanlar beş milyon civarında nöronun kokuyu algılamak ve iletmekle görevli olduğunu ifade ediyor. Tabii bu sayılar yaklaşık değerler koku hafızasının belirli sınırlarla ifade edilmesinin doğru olmadığı da belirtiliyor.

105 Yaşın Sırrı



Her yaşta daha mutsuz, huzursuz ve huysuz olmak yerine, kendine yeten, hayattan zevk alan ve yaşama katılan birey olmak mümkün. Japonlar bu anlamda gerçekten başarılı. Felsefeleri, yaşama şekilleri, hayatı tüketme alışkanlıkları ders niteliğinde.

Doktor Shigeaki Hinohara, 75. yaş gününde yayımlanan “Uzun Yaşamak, İyi Yaşamak” (Living Long, Living Good) adlı kitabıyla çok satanlar listesine girmeyi başaran, hayatı boyunca hiç durmadan çalışan, meslek hayatı boyunca daha iyi ve uzun yaşam konusuna kafa yoran ve 105 yaşında vefat ettiğinde bıraktığı öğütlerle sadece Japonya’da değil dünyada saygıyla anılan bir isim. Sadece öğüt vermek yerine önerilerini bizzat kendi yaşamına da uygulayan, hatta ölümünden birkaç ay öncesine kadar fiilen çalışan 1911 doğumlu Hinohara’nın formülüne göre uzun yaşamın sırrını sizler için derledik.

Eğlence en iyi ağrı kesicidir

Kişi odağını her zaman olumlu olana yönlendirmeli. Kahkaha stres hormonlarını azaltır ve bağışıklık hücrelerinin ve enfeksiyonla mücadele antikorlarının akışını artırır.

İyi beslenen uzun yaşar

Uzun yaşam ırk ya da cinsiyet fark etmeden kilo ile ilişkilidir. Uzun yaşayanlar daha zayıf kişilerdir: “Ben zeytinyağından vazgeçmem, damarlar için son derece faydalı. Kahvaltıda kahve, bir bardak süt ve içinde zeytinyağı olan meyve suyu içerim.”

Kendi alışverişinizi yapın ve merdivenleri kullanın. Düzenli fiziksel aktivite, ister seviz ister seksen olun, sağlıklı kalmanın en önemli faktörlerinden biridir. Kaslarınızda, beyin hücreleriniz gibi bir tür ‘bunları kullanın veya kaybedin’ durumu var. Emekli oldum diye köşeye çekilmeyin, düzenli egzersizle hem vücudunuzu çalıştırın hem beyin hücrelerinizi yenileyin. Yürümek, mer-

“Dalya” demek isteyenler lütfen okuyun bu yazıyı. Uzun yaşamak artık hayal değil, tıp ve teknoloji marifetiyle yaşımızı üç haneli rakamlara çıkarabiliyoruz, problem yaş alırken yaşam kalitesini de artırabilmek.

diven çıkmak ya da kendi alışverişinizi kendiniz yapmak için çaba gösterin.

Önce cerrahi seçmeyin

Doktora gitmek son, cerrahi müdahale en son çare olmalı. Önce doğal ve alternatif yöntemleri takip ederek sağlıklı kalmaya çalışın.

Hayatta bir amacınız olsun

Yaşın önemi yok, hayatta bir amacınız ve hayatınızın bir planı olmalı. İşiniz ve hobileriniz sizi meşgul eder. Bedenen ve zihnen diri tutar. Önemli olan yaptıklarınızdan zevk almanız, bu sizi mutlu eder. Stres içinde yaptıklarınız size fayda değil zarar getirir.

Topluma katkı sağlayın

Herkes kendine göre bir şeyler yapabilir. Kitap yazabilir, ağaç dikebilir, bir çocuğun eğitimini üstlenebilir, gönüllülük faaliyetlerinde bulunabilir.

Para yerine bilginin peşinden gidin

Bilgi yayıldıkça çoğalır, siz bilgi sahibi oldukça zenginleşirsiniz. Maddi şeyler biriktirmek yerine bilgi biriktirin ve bu bilgiyi yayarak insanlığı da zenginleştirin. Özetle söylemek gerekirse, daha uzun yaşamak için kendinize yaşamak için bir neden verin.

Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik Nedir?

Gülüş Türkmen “Sürdürülebilir ebeveyn” konusunda çalışıyor. Çocuklarla iletişim, yanı sıra kültürler arası iletişim ve kültürlerarası ebeveynlik konularında uzman.

Röportaj: Yaprak Özer

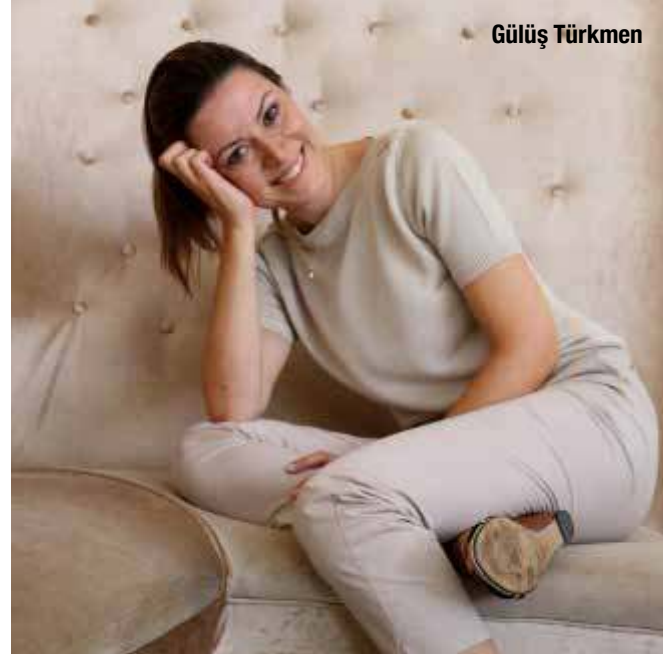
Her çocuğu olan ebeveyn olmayabiliyormuş meğer! Gülüş Türkmen beni uyardı; “Sürdürülebilir iyi ebeveynlik” demenin doğru olacağını, çocuk doğunca ebeveynliğin otomatik olarak geldiğini, farkı yaratanın “iyi” ve “sürdürülebilir” kelimelerinin altında yattığını iddia etti.

Sürdürülebilir ebeveyn olmak için ne gerek?

Gülüş Türkmen: İyiden bahsetmek için önce bunun kötüsüne de bakmak lazım... Sürdürülemez ve kötü ebeveynlik nasıl oluyor? Hayalindeki kişi olamıyorsun. Önce hayalinde bir çocuk var belki; uslu, akıllı, akademik anlamda başarılı, seni iyi temsil eden bir çocuk... Ama bakıyorsun ki, çocuk büyüdükçe yaramaz oluyor, hiçbir dediğini yapmıyor... Sen de patinaj yapmaya başlıyorsun, saç baş bir tarafta bir kadına dönüşüyorsun. Olduğun kişiden bambaşka bir yere savruluyorsun. Laf dinletemiyor, kendinden geçiyorsun... İşte bu sürdürülemiyor. Sonunda birinden biri hasta oluyor ya da iletişim kopuyor, mutsuz olunuyor. Bir de “iyi” ama sürdürüleemeyeni var. Çocuk doğar doğmaz elimize bir sürü kitap alıyoruz; ebeveynlik kuralları... Bir sürü ekol türemiş; çocuk nasıl sevilir, nasıl beslenilir, en iyi nasıl bakılır... uyku metotları var “Bebek nasıl uyutulur?”, aman ağlatmayın... şu kadar elinizde tutun, şöyle sallayın falan... Varımızı yoğumuzu 24 saatimizi bebeğe vermeye başlıyoruz... Kısa bir süre içinde anne tükeniyor, kendine zamanı kalmıyor; sürdürülemez metotlar var.

Bugünkü annelerle geçmiştekiler arasındaki farklardan biri bloglar ve anneler arası güçlü iletişim...

Gülüş Türkmen: Psikoloji dediğimiz şey hepimiz için 150 yıldır insanlık tarihinde... Ve olağanüstü şeyler keşfediliyor. Freud’dan



Gülüş Türkmen

başladı, çocuklara ebeveynliğe nihayet eğilim gerçekleşti. Ebeveyn kavramı zaten 13-15’inci yüzyıllarda başlamış. Düşünün ne kadar geç gelmeye başlamış... Sonra nihayet 17-18’inci yüzyıllarda “çocuğa hakkını iade edelim, o da bir birey” demeye başlıyorlar. Sonunda psikoloji bilimiyle birlikte şunun farkına varılıyor ki, aslında anne babanın çocuğa davranış şekli bir yetişkinin bütün hayatını etkiliyor. İşte bu çok büyük bir buluş, bir taraftan da çok büyük bir vebal. Biz anneler şunu öğrendik... Biz neyi yanlış yaparsak o çocuğun hayatında etkiye sebep olacak... Ama yanlış yapmamamız da pek mümkün değil biz de insanız, zorlu yol!

Bir taraftan psikoloji bilimi bir bilim olarak çok güzel ilerliyor ama bir taraftan da bu bilimin biz bireylere yansıtılma şekli var. Kitaplarla kulaktan kulağa... Bir uzman bir şey söylüyor başka bir uzman onun söylediğini alıp başka bir şekilde çeviriyor... Kulaktan kulağa yavaş yavaş bilimsellikten uzaklaşarak dönüşen bir söylem var. Bizim okuduğumuz kitaplar maalesef basitleştirilmiş çok süzülmiş söylemler...

Ebeveyn olarak anneyi kastediyor gibiyiz baba bu resmin içinde değil mi, nerede?

Gülüş Türkmen: Baba faktörü o kadar önemli ki iyi ebeveynliğin sürdürülebilmesi için... Aslında babanın ne olduğunu annenin ne olduğunu ve bu ikisini nasıl zihnen eşitleyebileceğimizi görmemiz lazım. Yakın geçmişte ebeveynlik tarihi üzerine bir kitap ele aldık. Henüz yayımlanmadı... Şunu çok da şaşıracak fark ettim; 15. yüzyıldan itibaren annelik kavramı bugüne kadar pek de değişmeden gelmiş, insanların aklına gelen şey emzirmek

alt değiştirmek beslemek temizliğine yardımcı olmak... Babalık etmek deyince de bütün finansal ve akademik altyapıyı yapmak, çocuğun akademik, etik eğitimi vs. babaya kalmış... Şöyle bir şey çıkıyor ortaya; ayak işlerini anne yapıyor bütün üst işleri de baba... Böyle bir imaj var hakikaten... Ataerkil sistem böyle bir şey zaten... Kafayı babalar / erkekler dolduracak... Neyle doldurulacağına da onlar karar verecek...

Anne de iş bitince evdeki temizliği yapacak ertesi güne hazırlayacak ortamı... Sanki öyle bir yaklaşım... Aslında 15. yüzyıldan beri bilinçaltımızda bu var... Şimdi bu anneliğin kutsallaştırılması da işte anne sen şöyle kıymetlisin şöyle önemlisin... Anneler çocukları için saçlarını süpürge eder... Çocukları için kendilerini feda ederler... aman da ne kadar da değerli!... Aslında bu bir pohpohlama...

Anne olmak kültürden kültüre farklı mı?

Gülüş Türkmen: Kesinlikle farklı. Kutsallık söylemine katılmıyorum. Neden babalık kutsal olmasın ki? Yani kutsalsak hepimiz kutsal olalım... Çünkü şunu fark ettim. Kutsallık altında aslında bir şiddete meyil de barındırıyor. Yani çok uç noktada sevdiğiniz bir şeyden çok çabuk nefret edebiliyoruz. Hani nefret doğurmasa ve biz hepimiz Allah'ın kulları olsak ama hakikaten değerimiz bilinse...

Belçika'ya gittiğimde lise arkadaşım da-

Ne zaman babaların annelik, annelerin de babalık yapabileceğini görebilir ve ne zaman buna izin verebilirsek o zaman bir eşitlik olacak... O zaman gerçekten sürdürülebilir iyi ebeveynler olacağız...

vet etti. Pastamı ve iki çocuğumu aldım ve gittim. Beni mutfağına aldı. Türk kadını olarak rezil rüsva olurdum böyle kirlili bir mutfak görmemişsinizdir Evin içinde biri 2,5 yaşında biri de işte 9 aylık falan iki velet var şu çok dikkatimi çekti... Hiç gocunmadı arkadaşım... Çünkü o kimliğini anneliği üzerinden tanımlamıyor, annelik ya da ev hanımlığı onun için en önemli şey değil... O bir dansçı... şu anda dans yapamıyor çocuk baktığı için... Evin neye benzediği onun dansçı kimliğini hiçbir şekilde etkilemediği için gocunmuyor. Biz ise atfedilen en önemli en kıymetli kimlik anneliğimiz olduğu için "iyi annelik" yaptığımızı göstermek zorundayız.

Tank Solmuş'un güzel bir kitabı var... Geniş bir araştırma yapıyor Türkiye'de ve farklı şehirlere giderek annelere "Çocuğunuzla iyi bakabildiğinizi düşünabiliyor musunuz? Her şey yolunda mı? Çocuğunuzla ilişkiniz iyi mi?" diye soruyor. Yanıtlara bakarsanız, bütün annelerin çocuklarıyla harikulade bir ilişkisi var.

Kimlik o kadar baskın ki, annelik kutsaldır... Sen de bu işi yapmazsan anne değilsin... Anne değilsen de insan değilsin... O kadar yüklenmiş ki... Bunu söyle-

yemiyor bile... Kim bilir neler yaşıyor ama ifade edemiyor bir anket önüne geldiği zaman... Bu çok vurucu gelmişti bana...

Konuyu salgına getirmek istiyorum. Ne yaşadık salgında izolasyonda?

Gülüş Türkmen: Farklı açılardan yaklaşmaya çalışayım. Öncelikle kendimizle ilgili ne öğretti bu süreç bize? Üç temel kişilik varmış gibi düşünebiliriz... Paranoyak, dengeli, gerçekleri saklayan. Aman elinizi hiçbir yere değmeyin... Dakika başı elinizi yıkayın... Ondan sonra dengeli yaklaşım var... O en zoru... Dışarıda çok ciddi bir tehlike var. Ama ben de burada daha uzun süre bu şekilde yaşarsam başka bir şekilde kendime zarar vermeye başlayacağım. Ekran bağımlısı olmaya başlıyorum. Çocukları çıkarmak lazım... Çocukların sosyalleşme ihtiyacı çok yüksek ve önemli tedbirleri alıp olabildiğince güvenli bir şekilde bir parça da risk alarak dışarı çıkmak... Dengeli bir yaklaşım biraz daha bu olurdu. Bir de gerçekleri kamufle eden bir yaklaşım var ki, ben Türkiye'de buna çok rastlıyorum. Yani çocuklarla bir kere açık konuşmamak; "Yok bir şey... Her şey yolunda... Ama sen yine de ellerini oraya değme..." Sanki çocuğa söylersem çocuk büyük bir travma geçirirmiş gibi... Bu da son derece tehlikeli bir yaklaşım...

Söyleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz. https://www.youtube.com/watch?v=0h_Ly-0ntqZ8

Ebeveynin, "ben de korkuyorum" demesi normal midir?

Endişe ve korku farklı... Endişe dengeli bir şeydir. Günlük hayatta endişeli olmak iyidir. Karşıdan karşıya geçerken bir araba geliyor mu diye endişeyle bakmak hiç fena bir şey değildir. Ama korku, karşıdan karşıya geçememek araba gelir diye... Bu toksik bir şeydir. Hiç sağlıklı değildir. Korku, çocuklara yansıtmayı bir kenara bırakın bir yetişkinin yenmesi gereken bir şeydir. Eğer bir konuda bir korku yaşıyorsak ve bu bizi paralize ediyorsa çocuğu da paralize eder ve bu hem çocuk hem kendimiz için sağlıksızdır. Pandemi döneminde işte o paranoyayı belki fark etmemizi sağlamış olabilir ki, hangi birimiz paranoyaktı bilmiyorum... Ben şahsen paranoyak bir davranışa girmedim, çocuğuma asla korkuyorum, ölecek miyiz acaba demek zorunda kalmadım. Ama çocuğuma şunu açık açık söylüyorum. "Başka yol bulamadığım için kışın ortasında evde kapalıyız günlerdir ve sen de sıkılıyorsun arkadaşın yok bütün kitaplarını okudun bütün oyuncaklarınla oynadın... Başka bir yol bulamadığım için sana daha çok ekran veriyorum ve üzülüyorum. Ama bu artık ikimizin ortak işi... Yani sen de bırakabilmelisin. Çünkü ben sadece tek başıma idare edemem" endişemi dile getirdim.



Dikkat:

Süt Dişi Yerine Gelmeyebilir

Diş sağlığı her yaşta önemli, çocuklar söz konusu olduğunda ise iki kat önemli çünkü gelecekte yaşanabilecek ağız ve diş sağlığı sorunlarının temelinde çocukluk dönemindeki kötü ya da yetersiz uygulamalar neden oluyor.



“Süt dişidir nasıl olsa yerine yenisi gelir” ya da “henüz yaşı küçük ileride düzelir gibi” inanışlar ileride sorunlar yaşanmasına neden oluyor. Biz, “Ağaç yaşken eğilir” sözünden hareket edelim, çocukların diş sağlığı için ebeveynlerin biraz daha dikkatli, eğitici ve sabırlı olması önemli. Peki ebeveynler bu konuda ne yapmalı? Diş Hekimi Pertev Kökdemir, anne babalar için bir checklist öneriyor.

Anne Babalar İçin “Checklist”

- Çocuklarınıza bol miktarda su ve süt içirin. Meyve suyu ve şekerli içeceklerden mümkün olduğunca az tüketmesini sağlayın.
- 3 yaşından itibaren düzenli diş hekimi muayenelerini ihmal etmeyin.
- Abur cubur alışkanlıklarını ana öğünler

sonrası değil öncesine alın veya tamamen ortadan kaldırın.

- 1 yaşından sonra özellikle gece yatarken biberon alışkanlığını sonlandırın ve bardak kullanın.
- Dişler çıkarken ağrıyı azaltmak için donmuş diş halkası yardımcı olur.
- Genellikle çocuklar 2 yaşından sonra kendi dişlerini fırçalayabilirler. Fakat 5 yaşına kadar yardıma ihtiyaçları devam eder. Bu yüzden diş fırçalama esnasında yanlarında olmanız hatta beraber fırçalamanız önemlidir.
- Her sabah ve akşam dişlerin fırçalanmasını rutin hale getirin.
- Kendi ağızınıza sürdürdüğünüz çatal ve kaşığı çocuklarınıza kullanırmayın. Çocuklarınızın dudaklarından öpmeyin. Çürük oluşturan mikroplar bulaşıcıdır.

Çocuklarınıza çiğ sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazandırın. Meyve ve sebzelerin çiğ tüketimi hem daha fazla mineral ve vitamin alınmasını hem de dişlerin mekanik temizliğini sağlar.



Tıpış Tıpış Yürüsün, Ninni

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Çocukluk Çağı Obezitesini Sonlandırma ve Fiziksel Aktiviteye İlişkin Küresel Eylem Planı 2018–2030 çerçevesinde hazırlanan rehberde 5 yaşın altındaki çocukların sağlıklı gelişimleri için 24 saati nasıl geçirmeleri gerektiğiyle ilgili öneriler bulunuyor.

“Uyusun da büyüsün...tıpış tıpış yürüsün...” büyüklerimiz bu ninnileri çocuklara söylerken bir bildikleri varmış... Uyumak çocuk gelişimi için ne kadar önemliyse yürümeleri ve hareket halinde olmaları da bir o kadar önemli... Hele günümüzde ekran karşısından ayrılmayan, pandemi nedeniyle eğitimlerini de uzaktan alan çocukları düşündüğümüzde fiziksel ve zihinsel gelişimleri için hareketin önemi tartışılmaz oldu.

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel hareketsizliği küresel ölüm oranlarında önde gelen bir risk faktörü, aşırı kilo ve obezite artışına da katkıda bulunan bir faktör olarak tanımlıyor. Öyle ki hareketsizliğin her yıl küresel olarak 5 milyondan fazla ölümün sorumlusu olduğu belirtiliyor. Yetişkinlerin %23'ünden fazlasının, ergenlerin ise %80'inin yeterince fiziksel aktif yapmadığını bilmemize rağmen konu daha küçük yaştaki çocuklar olduğu zaman çok fazla veriye ulaşmak mümkün olmuyor. Örneğin 5-17 yaş arası için önerilen fiziksel aktivite süresi en az 60 dakika; spor, yürüyüş, oyun ya da eğlenirken sarf edilen hareketler bu gruba girebilir. Ama mutlaka olmalı ve en az haftada 3 kez olmalı.

5 yaş altı

Erken çocukluk olarak ifade edilen 5 yaş altı grubu ki, bilişsel ve fiziksel gelişimlerinin en hızlı olduğu dönem, yaşam alışkanlıkları ve rutinleri de şekillenmeye başlıyor. Fiziksel aktivite bu dönemde

motor becerilerinin gelişmesi ve fiziksel çevrenin keşfedilmesi açısından da önemli. Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanan rehberde 5 yaşın altındaki çocukların sağlıklı gelişimleri için 24 saati nasıl geçirmeleri gerektiğiyle ilgili öneriler bulunuyor. TV izlemek ya da mobil araçlardan oyun oynamak gibi ekran temelli ve hareketsiz kalmalarına neden olacak durumlardan kaçınılması ya da bunların kısıtlanması gerektiği özellikle vurgulanıyor.

Bebekler (1 yaşından küçük)

Özellikle zemine dayalı etkileşimli oyunlar günde birkaç kez tekrarlanabilir. Henüz hareketli olmayanlar ise gün içinde en az 30 dakika yüzüstü pozisyonda yatırılmalı ve hareket etmeleri sağlanmalı. Bebek arabası ya da mama sandalyesinde 1 saatten fazla hareketsiz bırakılmamalıdır. Ekranlardan ise kesinlikle uzak kalmalıdır.

Ne kadar uyusunlar: Şekerleme dahil 14-17 saat (0-3 aylık) veya 12-16 saat (4-11 aylık)

1-2 yaş

Bu yaş grubunun gün içinde en az 180 dakikayı hareketli, yani aktiviteli geçirmeleri önemli. Yine 1 saatten fazla süre oturmalarına neden olacak (bebek arabası, araba koltuğu, mama sandalyesi) sabit pozisyonlardan sakınılmalı. Hareketsiz oldukları dönemde ise hikaye kitabı okuma ya da hikaye anlatma gibi aktiviteler yapılabilir.



Ne kadar uyusunlar: Düzenli uyku saatleri içinde 11-14 saat kaliteli bir uyku.

3-4 yaş

Bu yaş grubunda en az 60 dakikası daha etkili olmak üzere en az 180 dakika fiziksel aktivite öneriliyor. Yine 1 saatten fazla bir süre oturur durumda kalmamaları öneriliyor.

Ne kadar uyusunlar: Düzenli uyku saatleri içinde 10-13 saat kaliteli bir uyku.

Yalan Dünya

Pembesi, beyazı... farklı renkleri var ama renkli olmaları onların yalan olduğu gerçeğini değiştirmiyor...

Erdem ve dürüstlük olarak kabul edilen, küçük yaşlardan itibaren “asla söyleme” diye tembih edilen, “bundan bir şey olmaz” diye arada ağızımızdan çıkan yalanlar sizce ne kadar masum? Bilimsel çalışmalar insanların günde en az 1-2 kez yalan söylediklerini, bu yalanlara ya karşılaştıkları zor bir durumu atlatmak, kendi çıkarlarını korumak ya da ilişkilerini devam ettirebilmek için başvurduklarını söylüyor.

Yalan türlerini ve birbirinden nasıl ayırt edildiğini inceleyen araştırmacı E. M. Bryant ise yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmalarında yalanı üçe ayırıyor: Gerçek Yalan – Beyaz Yalan – Gri Yalan. Gerçek yalanı, yalan türlerinin en kötüsü olarak kabul ediyor ve bu yalanların ağır sonuçlarının olabileceğini vurguluyor. Beyaz yalanı iyi niyetle söylenmiş, sonuçları zarar doğurmayacak, kişiyi içinde bulunduğu durumda rahatlatmak için başvurulan yalanlar olarak tanımlıyor. Gri yalanları ise niyeti tam olarak belli olmayan iyi niyetle söylendiği gibi kötü niyetle de söylenebilecek yalanlar olarak ifade ediyor.

Peki yalan söylemek bir alışkanlık halini alırsa... psikiyatride patolojik yalan söyleme alışkanlığına “mitomani” deniliyor. Yunanca muthos (efsane) ve Latince mania (delilik) kelimelerinin birleştirilmesinden oluşan mitomani bilim insanların üzerinde hala çalışmaya devam ettiği konulardan biri. Bu hastalığı ilk tanımlayan ise 19. yy sonunda Alman doktor Anton Delbrueck.

Mitomani hastalığına yakalananlar...

- Pek çoğu aslında yalan söylediklerinin farkında bile değillerdir. Öyle ki söyledikleri ve hayal güçlerinde yarattıklarının gerçek olduğunu düşünürler.
- Söyledikleri yalanlar öylesine gerçeğe yakındır ki inandırıcı olma yönleri çok güçlüdür.
- Bir süre sonra kendi yalanlarına kendileri de inanmaya başlarlar.
- Yalanlarını sürdürülebilmek ve açığa çıkmamak için yalan söylemeye devam ederler.
- Her yalanlarının bir amacı olmayabilir, bu artık onlar için normal ve önceden planlanmamış bir durumdur.





Yalan türlerini ve birbirinden nasıl ayırt edildiğini inceleyen araştırmacı E. M. Bryant ise yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmalarında yalanı üçe ayırıyor: Gerçek Yalan – Beyaz Yalan – Gri Yalan.



- Söylediklerinin kendilerince doğru olduğuna inandıkları için herhangi bir suçluluk hissetmezler.
- Araştırmalar toplumda yaklaşık 1000 kişide 1 kişi olarak görüldüğünü, erkeklerde ve kadınlarda eşit oranlarda karşılaştığını ortaya koymaktadır.
- Genellikle ergenlik çağında başlayan bu hastalık fark edilmez ya da tedavi edilmezse yetişkinlik döneminde de devam eder.
- Söyledikleri yalanlara karşı tarafı ikna edebilmek için sözel yetenekleri hayli gelişmiştir.
- Gerçek dünyanın dışında kendi kurdukları ve inandıkları dünyada yaşarlar.
- Çoğu özgüven eksikliği olan ve gerçeklerle yüzleşmeye cesareti olmayan bireylerdir.
- Bu özelliklerini sosyal hayatta farklı ve kötü amaçlarla kullanabilirler.
- Zaman içinde yalanları fark edildiğinde bozulan ilişkileri nedeniyle yalnız kalırlar ama bu durumu da kurdukları dünyada kendilerini ayrıcalıklı bireyler olarak konumlayıp dert etmezler.

Tedavisi mümkün

Tabii ilk şart kişinin durumunu kabullenmesi. Çünkü zorlamayla başlanan bir tedavide kişi yine hayal dünyasında uydurduğu senaryolar çevresinde yaşayıp kendine farklı kaçış yolları arayacaktır. Unutulmamalıdır ki, bu hastalık kısa vadeli sonuç alınabilecek bir durum değildir, orta ve uzun vadede tedavi etkilerini gösterir.

Mitomani tedavisinde genelde hastanın durumuna göre 3 farklı yöntem uygulanır.

İletişim yönetimi: Aile, arkadaşlar ve psikiyatristin ortak yürüttükleri bir süreçtir...

Bilişsel tedavi: Burada amaç eksik olan özgüven ve özsaygının yeniden kazanılması için çalışmaktır. Bireysel ya da grup olarak tedavi yapılabilir.

İlaç tedavisi: Daha ağır ve ileri seviyelerdeki durumlar için diğer yöntemlerle birlikte kullanılır.

Yatmadan Önce Yemek Kitabı Okumayı Denediniz mi?

Günün son saatlerinde yatağınıza uzandınız elinizde telefon belki son anda düşen mesaj ya da haberleri okuyorsunuz ya da baş ucunuzda yarım kalmış romanı bitirmeye çalışıyorsunuz.

Bizim size farklı bir önerimiz var, zaten bütün gün kurcalayıp durduğunuz telefonu bir kenara bırakın. Mutfaktan bir yemek kitabı alın ve okumaya başlayın. Yemek kitabım yok tariflere internetten bakıyorum demeyin; annenizden ya da aldığınız bir dergi ya da gazetenin ekinde eve girmiş bir kitap mutlaka vardır. Eğer o da yoksa, önerilerimizi dikkate almanızı öneririz... Yanınıza renkli bir post-it ve kalem almayı da unutmayın.

Sizin Kaç Michelin Yıldızınız Var?

Mutfakta "iyi" olduğunu düşünen ve "iddiasını" konuşurmak isteyenler için iddialı önerilerimiz var. Belki hiçbir zaman bir Michelin yıldızı kazanamayacaksınız ama önerdiğimiz yemek kitaplarıyla Michelin yıldızlı şefleri taklit etmeye çalışabilirsiniz. Michelin yıldızlı yemek kitaplarından bazılarına bir göz atıyoruz.



Mirazur

Mauro Colagreco tarafından işletilen Fransız restoranı, geçen yıl Dünyanın En İyi 50 Restoranında en üst sırada yer aldı ve aynı zamanda Elite Traveler Top 100 Restaurant'a dahil edildi. Kitap, Colagreco'nun gastronomik vizyonuna derin bir bakış sunuyor ve en ünlü 65 tarifini içeriyor. Ayrıca yemeklerin, restoranın ve onu çevreleyen güzel ortamın çarpıcı fotoğrafları ufuk açıyor. Okuyucular yalnızca dünyanın en büyük şeflerinden birini taklit etme fırsatına sahip olmakla kalmıyor, aynı zamanda kendilerini dünyanın en sıra dışı mutfak kültürlerinden birine dahil ediyorlar.

Alinea

Bu üç Michelin yıldızlı restoran, sadece sekiz yıl içinde altı kez zirveye ulaştı. Arkasındaki vizyoner şef Grant Achatz ilk yemek kitabını 2008'de yayınladı. Kitap kendi ödülleri kazandı ve Gourmet dergisi tarafından ülkenin en iyisi seçildi. Öncü şef, okuyucuları moleküler gastronomisinin ardındaki titiz süreçleri detaylandırarak bir keşif yolculuğuna çıkarıyor. Yemek kitabı 100'den fazla yemek ve 600 tarif içeriyor. Achatz'ın özel yemeklerinden bazılarını yeniden yaratmak

çoğu profesyonel şef için bile zor olabilir, ancak yine de muhteşem fotoğraflara bakmanız bile ilham verici olacaktır.

The French Laundry

Thomas Keller, Kuzey Amerika'daki en başarılı yemek şeflerinden biri ve The French Laundry'nin en değerli hazinesi. Birçok restoranında yedi Michelin yıldızı olan Keller, bu ilk yemek kitabıyla dehasını göz önüne seriyor. Keller'in pişirme yöntemlerinin görünürdeki sadeliğinden etkilememek ve üç Michelin yıldızı kazanmış yemekleri yapabileceğinizi düşünmemek imkansız. Keller'in resmi web sitesinden imzalı olarak temin edilebilen bu yemek kitabı, The French Laundry mutfağından tam 150 tarif sunuyor.

Eleven Madison Park

Eleven Madison Park, şüphesiz dünyanın en iyi restoranlarından biri. Bu yemek kitabı Daniel Humm'ın New York restoranından çıkardığı ikinci kitap ve sürekli değişen menülerini yansıtan 30 yeni tarif içeriyor. Humm'un üç Michelin yıldızı, New York Times'dan dört yıldız ve Dünyanın En İyi 50'sinde 1 numara olması kitapta hemen kendini belli ediyor.

RESTORAN LEZZETİNİ
EVİNİZE GETİREN O!
PİNAR MEZGİT FİLETO



PINAR

 www.pinar.com.tr

BÜYÜK DİLİM BÜYÜK LEZZET



PINAR
AC BİTİR
TAM
GELİR