

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2021-04

Mutlu Yıllar

YILBAŞI SOFRASINDA HİNDİYE DOYUYORUZ

YENİ FENOMEN KIRMIZI PİRİNÇ

SADECE BİTKİLER Mİ ORGANİK OLUR?

OSTEOPOROZDAN MENOPOZA, OBEZİTEDEN SAÇ

BAKIMINA SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ

UFUK AÇAN SÖYLEŞİLER

Mutlu Yollar

Değerli Güzel Yaşa okurları,



Sizlerle bu platformda paylaşımda bulunduğum tüm yazılar çok özel, ancak iyisiyle kötüsüyle ve tüm zorluklarıyla bir yılı geride bıraktığımız anlara denk gelen bu zamanlar ister istemez daha özel.

Platformumuz, web sitesi, sosyal medya, bültenler ve dergilerle Güzel Yaşa felsefesini bilgiyle beslemenin heyecanını taşıyor. Güzel ve iyi yaşamın bir felsefe olduğunu her birimizin bu düşünce sistemiyle aydınlandığında, kaliteyle yaşamın sınırlarını genişleteceğimize inanıyoruz. Güzel Yaşa bu nedenle yemek içmek, eğlenmek öğrenmek, beden sağlığı ruh bütünlüğü, birey ve ekosistem varoluşunu içine alan bir yapıya sahip.

2022 yılı için her anlamda umutlu olmak istiyoruz. Dünyamız ve insanlık artık güzel umutlar ve pozitif düşünceyle geleceğe bakmak istiyor. Astrolojide 2 rakamının dışı olduğunu öğrenmek ve yeni yılın 2'lerle kuşatılmış olması sembolik de olsa bir umut. Aslında dişiliğin kadın ve erkeğin özünde ayrışmadan ayrıştırmadan bulunduğunu söylemek isterim. İşin özü mutluluk, sükunet, şeffaflık, samimiyet ve doğruluk.

Dünyaya gelmiş özel insanlardan Albert Einstein'ın mutluluk konusundaki düşüncelerini sizinle paylaşmak isterim: "Sakin ve mütevazı bir yaşam, huzursuzlukla birleşebilecek başarı arayışından daha fazla mutluluk getirir" ve şöyle devam ediyor "Mutluyum çünkü kimseden bir şey istemiyorum. Para, unvan ayrımlar bir şey ifade etmiyor. Övgü istemiyorum. İşim, kemanım ve yelkenli teknem dışında bana zevk veren tek şey iş arkadaşlarımın takdiri." Albert Einstein 1920'li yılların başında Nobel Ödülü'nü aldıktan sonra çıktığı dünya turnesinin Japonya ayağında, otel görevlisine bahşiş yerine, küçük bir not verdiği söyleniyor. Bu notta mutluluğun formülü yazıyormuş. Bu anekdot pek çok şeyi özetliyor ve anlamlandırıyor. Bilimle buluşan mutluluğa ve esriye ne çok gereksinimiz var.

Güzel Yaşa, içerik, tasarım, iletişim ve pazarlama ekiplerinin emeğini taşıyor. Hayatın somut zenginliklerinin yanı sıra elle tutulamayan güzelliklerine ilişkin bilgi madenciliği yapıyor. Bu değerler Yaşar Grubu'nun iş yapma felsefesini ortaya koyuyor. Evinize giren ürünlerimizde de yaşam dinamiklerinizle armoni yakalamaya gayret ediyoruz. İhtiyaçlarınıza dokunmak, mutluluğunuza ortak olmak, ruhunuzun özlemlerine yanıt bulmak, eko sisteme katma değer yaratmak hedeflerimiz arasında. İçerik seçkimiz bu düşünce metodolojisinin ürünü. Yeni yılın mutlu ve dışı olduğu kadar bize huzur, mutluluk ve sağlıklı günler getirmesini diliyorum.

Yeni yıl aslında anlam yüklediğimiz bir sembol. Yeniliklere ve güzel hedeflere her anlamda ulaşabileceğimiz güzel bir yeni yıl temenni ediyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Feyhan Yaşar

PINAR

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Esin Kara, 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 2021 - SAYI 18
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Balkabağı

Uzun süre tok tutmayı sağlayan balkabağı muz, badem sütü, tarçın gibi farklı tatlarla birleştğinde harika sonuçlar ortaya çıkıyor.

İçeriğindeki A vitamini sayesinde göz sağlığını korumaya yardımcı.

Sadece düşük kalorili değil aynı zamanda lif deposu.

Kalsiyum ve D vitamini içeriği sayesinde kemiklerin ihtiyacı olan besinleri sunar.

Potasyum, magnezyum gibi mineraller ile kan basıncını düşürmeye yardımcı olur.

İçeriğindeki triptofan adlı aminoasit sayesinde stresi azaltmaya yardımcı, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin salgılanmasını da sağlıyor.

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

3 Kısa Kısa	BALKABAĞI
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
8 Beslenme	HOŞÇA KAL ŞEKERİM... PROBİYOTİKLER
9 Beslenme	EN DEĞERLİSİ SU
10 Beslenme	SİZE KAÇ ÖĞÜN LAZIM? C'NİN GİZEMİ
11 Beslenme	SADECE BİTKİLER Mİ ORGANİK OLUR?
12 Beslenme	KRALİÇE DİYETİ
13 Beslenme	YER MİSİN YEMEZ MİSİN?
14 Beslenme	YOKSA OBEZİTEYE Mİ YÜRÜYÖRÜM?
16 Hamilelik	FOLİK ASİT NEDEN ÖNEMLİ?
17 Hamilelik	NE KADAR EMZİRMELİ?
18 Süzleşti	GİRİŞİMCİ, BİLİM İNSANI, ASTROLOG... ÖZEL SÖYLEŞİLER
20 Sağlık	AH KALBİM BEN SENDEN ÇOK ÇEKTİM
21 Sağlık	OSTEOPOROZ NEDEN OLUR?
22 Sağlık	SAÇLARIN MI DÖKÜLÜYÖR, ÇARESİ VAR
24 Sağlık	DIŞ ETİMİZ "ERROR" VERİYORSA
25 Sağlık	SİZ DE ZOOM DİSMORFİSİ VAR MI?
26 Sağlık	UYUYORUM ZAYIFLIYORUM
27 Sağlık	SICAK BANYONUN FAYDALARI
28 Ruh Sağlığı	ÇOCUKLUK TRAVMAM NEDEN PEŞİMİ BIRAKMIYOR?
29 Ruh Sağlığı	STRES YOK!
30 Yılbaşı	YILBAŞI SOFRASI
32 Yılbaşı	HİNDİLİ TARİFLER
40 Yılbaşı	TATLI BAŞLANGIÇ
42 Yemek Defteri	FARKLI TARİFLER
52 Kadın	PREMENOPOZ İŞARETLERİ
53 Kadın	MENOPOZ KİLOSUNA DİKKAT
54 Kadın	REGL TAKVİMİNE GÖRE SPOR
54 Kadın	ADET DÖNGÜSÜ VE KALP SAĞLIĞI
56 Çocuk - Ergen	HANGİ YAŞTA NE YESİNLER?
58 Yaş Almak	EFSANELER YERLE YEKSAN
59 Yaş Almak	RAF ÖMRÜMÜZ NE KADAR?
60 Yaş Almak	ALZHEIMER'E KARŞI KORUYUCU GEN
61 Yaş Almak	KIRIŞIKLIKLARA ANTIOKSİDAN MUCİZESİ
62 Spor	KARDİYO MU AĞIRLIK MI? KUĞU HAREKETİ
63 Spor	KUĞU HAREKETİ
64 Spor	FİT BEYİN İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Yeni fenomen: *Kırmızı Pirinç*



Kısmen veya tamamen kırmızı kabukla kaplı olan bu pirinç türü, rengini antosiyanin adı verilen bir bileşikten alır. Çeşitli tıbbi ve sağlığı geliştirici özelliklere sahiptir.

Kırmızı, kahverengi, beyaz ve siyah pirinç arasındaki fark nedir?

Beyaz pirincin kabuk, kepek ve tohumu yoktur. Bu nedenle, diğer pirinç çeşitlerine nazaran daha az vitamin ve mineral içerir. Daha yüksek glisemik indekse sahiptir ve iyi bir doğal karbonhidrat kaynağıdır.

Kahverengi pirinçte dış kabuk çıkarılır, ancak kepek tabakası ve tohumu kalır. Dolayısıyla beyaz pirince kıyasla daha fazla lif içerir.

Siyah pirinç, pirincin tüm dış katmanlarını içerir. Bu nedenle de diğer iki pirinç çeşidine kıyasla yüksek bir antioksidan ve lif kaynağıdır.

Kırmızı pirince gelince, antosiyanin sayesinde besin açısından süper zengin ve sağlığa çok yararlıdır.

Kırmızı pirinci faydaları nelerdir?

Kırmızı pirincin, kilo vermeye yardımcı bir gıda olmasının dışında da pek çok faydası vardır.

Glisemik indeksi düşük olduğu için şeker seviyesinin ve şeker hastalığının kontrolüne yardımcı olur.

Zengin magnezyum içeriğine sahip olduğundan, düzenli kırmızı pirinç tüketimi oksijen dolaşımını iyileştirmeye ve dolayısıyla astımı önlemeye yardımcı olur.

Kırmızı pirinç harika bir lif kaynağıdır. Bağırsak hareketini kolaylaştırır ve sindirimi artırır.

Kırmızı pirinçte bulunan lif ve kepek uzun süreli tokluk hissi verdiğinden, yedikten sonra abur cuburla tıknama olasılığı azalır.

İçindeki kepek, kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı olduğundan kardiyovasküler hastalık riskini azaltır.

Zengin bir kalsiyum ve magnezyum kaynağı olduğundan, kemik yoğunluğunu artırmak, artrit ve osteoporozu önlemek için harika bir besindir.

Kahve

- + Kas koordinasyonunu artırmaya yardımcı
- + Antioksidan deposu
- + Ağrı kesici özelliğe sahip
- + Kolesterol düşmanı
- + Kan dolaşımını hızlandırır
- + Sindirimi kolaylaştırır
- + Uyarıcı etkisiyle konsantrasyonu artırır
- + Potasyum, magnezyum, fosfor içeriği yüksek



Mandalina

- + Bağışıklık sistemini destekler
- + İştah kontrolü sağlar
- + Yüksek kan basıncını önlemeye yardımcı
- + DNA ve RNA oluşumunda görev alarak yeni hücrelerin oluşmasını destekler
- + Kemik erimesine karşı etkili
- + C vitamini deposu
- + Demirin emilimini artırıyor
- + Dilimler üzerindeki beyaz kısımlar kolesterolü düşürmeye yardımcı



Nohut

- + Kan şekeri seviyelerini düzenlemeye yardımcı olan lifler içerir
- + Kemik sağlığı için önemli olan demir, fosfor, magnezyum, bakır ve çinko içerir
- + İçerdiği selenyum iltihabi önlemeye yardımcı olur
- + DNA onarımında rol oynayan folat içerir
- + Hamilelerin beslenme programında olması B vitamini alımı için önemli
- + Potasyum, C vitamini ve B-6 vitamini içeriğiyle kalp sağlığını destekler
- + Protein ve demir içeriği saç dökülmesini engellemeye yardımcı
- + Göz sağlığı için önemli çinko içeriğine sahip



Soğan

- + Antioksidan özelliğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir
- + İltihaplanma için faydalı iyileştirici bileşenlerine sahip
- + Cildi besleyerek ışıltılı bir görünüm sağlar
- + Krom içeriğiyle, diyabeti dengeler
- + Sindirimi düzenlemeye yardımcı
- + İçerdiği kalsiyum ile kemik sağlığını korur
- + Kalp sağlığını korur
- + Kolesterolü dengelemeye yardım eder



Tahin

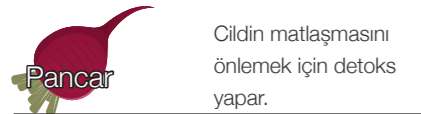
100 gram tahin yaklaşık 50-55 gram yağ içeriyor. Ama hemen "bu çok fazla demeyin", çünkü tahindeki yağın sadece %8 civarı doymuş yağ asidi... Bu özelliğiyle kalp sağlığını korumaya yardımcı oluyor.

Tahindeki kolesterol oranı 0; evet yanlış okumadınız tahin kolesterol içermiyor.

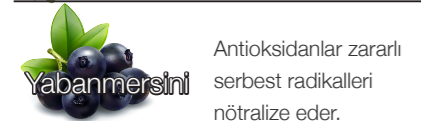
100 gramında yaklaşık 18 gr. protein içeren tahin, vegan ve vejetaryen beslenme tarzını benimseyenler için ideal bir protein kaynağı.



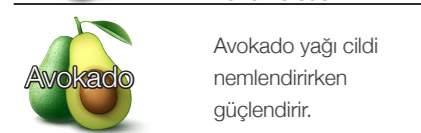
Gluten içermeyen tahin, gluten hassasiyeti olanlar ve Çölyak hastaları tarafından tüketilebilir.

Anti-Aging
Renk Tablosu

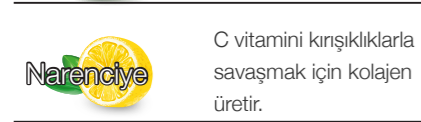
Cildin matlaşmasını önlemek için detoks yapar.



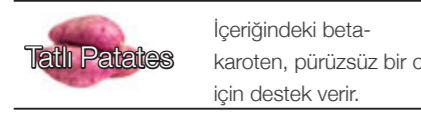
Antioksidanlar zararlı serbest radikalleri nötralize eder.



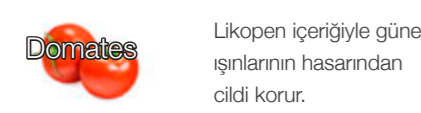
Avokado yağı cildi nemlendirirken güçlendirir.



C vitamini kınışıklıklarla savaşmak için kolajen üretir.



İçeriğindeki beta-karoten, pürüzsüz bir cilt için destek verir.



Likopen içeriğiyle güneş ışınlarının hasarından cildi korur.

At Kokan

Ashwagandha, bilişsel işlevi iyileştiren, kas oluşturmaya yardımcı olan ilginç bir bitki. Stresi azalttığı biliniyor. Sanskritçe "at kokan" anlamına gelen Ashwagandha bitkisi, Hint ginsengi olarak tanımlanıyor.

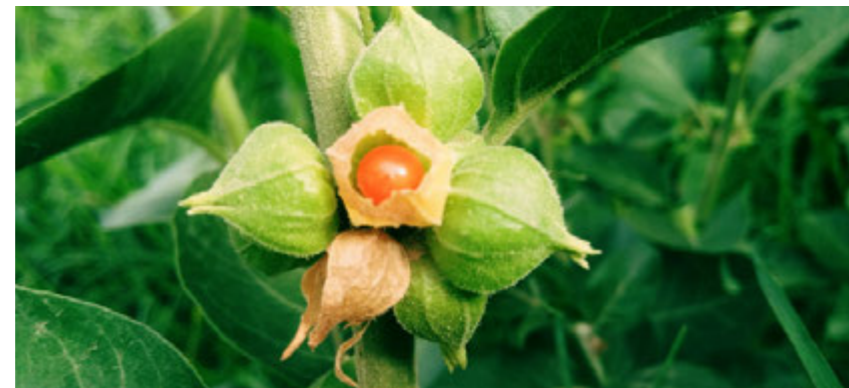
• Kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı. 2019'da yapılan bir çalışmada, 250 mg ve 600 mg Ashwagandha alan stresli insanlarda önemli ölçüde düşük kortizol seviyeleri ve stres testlerinde daha düşük puanlar görüldü.

• Artriti yatıştırıyor

• Uzmanlar Ashwagandha'nın ağrıyı azaltabilen bir analjezik olduğunu söylüyorlar.

• Bilişsel işlevi artırıyor.

• Kas kütlesini artırabiliyor.

Küp Küp Şeker
Yiyorsunuz

Pek çok yiyecek, tatlı olmasa bile gizli şeker içerir. Çok fazla şeker tüketmek, obezite, tip2 diyabet ve kanser dahil olmak üzere birçok hastalık riskiyle bağlantılıdır. Sağlıklı görünen birçok yiyecek de hayli fazla ilave şeker içerebiliyor.

Aromalı İçecekler

Meyve suyunun şekerli olması doğal. Bir bardak meyve suyu için çok fazla meyve gerekir. Üstelik faydalı olan liflerinden arınmış şekilde... Aynı risk, yapay olarak tatlandırılmış içecekler için de geçerli.

Light Yoğurt

Bir şeyin az yağlı olması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Tek bir fincan light yoğurt, önerilen günlük limit olan 45 gramdan daha fazla şeker içerebilir.

Smoothie'ler

Marketten alınan smoothie'ler tonlarca ilave şeker, yapay renklendiriciler ve ekstra kalori içerir. Bazılarında gerçek meyve bile kullanılmaz.

Granola

Granola barındakileri bir arada tutan şey, muhtemelen şekerlidir. Granola bileşenleri genel olarak sağlıklı olsalar da ürünü tatlandırmak ve raf ömrünü uzatmak için genellikle şeker veya mısır şurubu kullanılır. Karışıma çikolata veya meyve eklemek, sadece şeker içeriğini artırır.

İyileştiren Çaylar...

Limonlu Çay

- Toksinlerden arındırır.
- Kilo vermeye yardımcıdır.
- Bağırsakların emilimini artırır.
- C vitamini bağışıklığı destekler.



Zencefilli Çay

- Sindirim sistemini destekler.
- Soğuk algınlığına iyi gelir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Enfeksiyon ve ağrılarla mücadeleyi kolaylaştırır.



Zerdeçalı Çay

- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Kolesterolü kontrol altında tutmaya yardımcı eder.
- Sindirim sistemini korur.
- Kalp sağlığını korumaya yardımcıdır.



Anasonlu Çay

- Sinir sistemini yatıştırır.
- Stresi azaltmaya yardımcı eder.
- Emziren annelerde sütü artırmaya yardımcı eder.
- Uyku sorunu çekenleri rahatlatır.
- Bebeklerde gaz sorunlarına yardımcıdır.



Matcha Çayı

- Metabolizmayı hızlandırır.
- Bağışıklık dostudur.
- Stresi azaltmaya yardımcı eder.
- Yeşil çaydan daha yüksek oranda kafein içerir.
- LDL kolesterol seviyelerini azaltmaya yardımcıdır.



Siyah Çay

- Kalp sağlığına faydalı olan antioksidan grubunu içerir.
- Yüksek tansiyon ve kolesterolün kontrol altına alınmasında yardımcıdır.
- Bağırsaktaki kötü bakterilerin azaltılmasına destek verir.



Hoşça Kal Şekerim

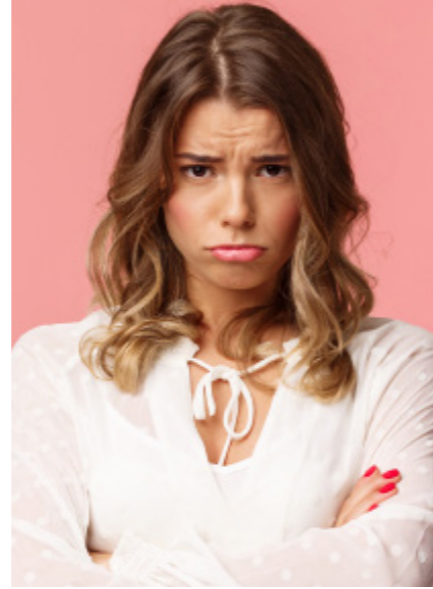
2050'ye kadar Alzheimer vakalarının üç katına çıkması bekleniyor.

Ekim 2021'de yayınlanan bir araştırmada, beynin bunama öncesi aşamada büyük miktarlarda şeker tüketmeye yöneldiğini buldu. Nedeni açık olmasa da bunun insülin direnciyle ilgili olabileceği düşünülüyor. Şekerli gıdaların düzenli tüketimi, kişileri tip 2 diyabet geliştirme riskine maruz bırakır. Önceki evresiyse insülin direnci aşamasıdır. Salınan insülin hormonu etkinliğini kaybetmeye başladığında ve vücut artık gerektiği gibi tepki vermediğinde, insülin direnci ortaya çıkar. İnsülin direnci, bunama öncesi aşamada, hafıza sorunları ve bilişsel gerileme ile bağlantılıdır. Ele alınmazsa,

nörodejenerasyona ve Alzheimer hastalığına yol açabilir. Alzheimer hastalarının yüzde 80'inden fazlasında ya tip 2 diyabet ya da anormal kan şekeri seviyeleri vardır.

Hiçbirimizin şeker, kurabiye, kek, cips ve gazlı içeceklerle ihtiyacı yok. Sadece sağlıklı gıdalara yani bol miktarda protein ve bol miktarda sebze ihtiyacımız var.

Dikkat edilmesi gereken bir başka nokta da öğünler arasında şeker deposu atıştırmaktan kaçınmak. Atıştırma, insülin üretiminin sürekli olarak uyarılması anlamına gelir.



Atıştırmalıklardan kaçınarak pankreasınızı dinlendirir, vücudunuza yakıt olarak yağ ve keton yakmaya başlama şansı verirsiniz.



En değerlimiz Sa

Dünyanın gelecekteki en değerli para birimi dijital olmayacak. Likidite, sözlük anlamıyla da her türlü finansal üründen daha değerli bir madde için geçerli olacak: SU

İçilebilir suyumuzu hızla tüketiyoruz. Üç milyar insan su kıtlığı olan bölgelerde yaşıyor. On yıldan daha kısa bir süre içinde, suya olan talep yüzde 40 artacak. Değişen iklimin bir sonraki kurbanları en sevdiğimiz yiyecekler ve cüzdanlarımız olabilir.

Tarımsal kuraklık, meteorolojik kuraklıktan hemen sonra oluşur. Tarım, kuraklıktan etkilenen ilk ekonomik sektördür. İçme ve kullanma suyu sıkıntılarının sonuçları sosyo-ekonomik kuraklık olarak kendini gösterir.

Suyu içmek, yemek yapmak, yıkanmak ya da kıyafetleri yıkamak için kullanıyoruz. Çiftçiler yeraltı suyunun çoğunu kullanıyor, ancak dünyada bazı şirketler giderek daha fazlasını harcıyorlar. Fabrikalar ve tesisler için yılda yüz milyonlarca litre...

Pandeminin başında tuvalet kâğıdı stokluyorduk. Yakında su stoklamak zorunda kalacağız.

Bazı metropollerde deniz suyunu

kullanıyorlar. Cape Town, Meksiko, Kahire, Tokyo, Cakarta, Sao Paulo, Pekin, Bangalore, Melbourne, Londra gibi kentlerden bahsediyoruz. Tuzdan arındırma pahalı bir süreç ve 2026'ya kadar 11 milyar doları aşacağı tahmin ediliyor.

Ne yapabiliriz?

Daha az su tüketen daha yüksek değerli ürünlere geçebiliriz.

Altyapımızı daha az atık olacak şekilde yükseltip, su arıtmayı merkezi olmayan hale getirebilir ve su geri dönüşümünü başlatabiliriz.

Kuraklıkla mücadele planı yapıp uygulayabiliriz, yağmur suyu hasadı başlatarak arz ve talep dengesini koruyabilir ve suyu boşa akıtmayı bırakabiliriz.

Uzmanlar, su için daha yüksek fiyatlar öneriyorlar. Çünkü para, insanları daha az tüketmeye yönlendirmenin en etkili yollarından biri.

İşte bu yüzden dünyanın gelecekteki para birimi "su" olacak, diyebiliriz.

Prebiyotikler Destek mi Köstek mi?



Bilimsel araştırmalar, prebiyotik lif tüketiminin, bağışıklık sisteminin işleyişini destekleme veya köstekleme arasında fark yaratabileceğini öne sürüyor.

5 farklı tipte prebiyotik lif...

Guar Zamkı: Guar fasulyesinden yapılan, toz halinde, beyaz, tatsız, suda çözünen doğal bir diyet lifidir. Bağışıklık sistemini güçlendirir, şişkinliği azaltır ve sindirim bozukluklarının semptomlarını onarır.

Karaçam Arabinogalaktanı: Kuzey Amerika karaçam ağacından ve çeşitli bitkilerin tohumlarından, meyvelerinden, yapraklarından, köklerinden ve öz sularından elde ediliyor. Tüketildiğinde bağışıklık sistemini destekler, soğuk algınlığı enfeksiyonlarının oluşumunu azaltır, hücresel düzeyde sağlığı korumada ve kronik hastalıklarla savaşım onları önlemede rol oynuyor.

Frukto-Oligosakkarit (FOS): En güçlü ve yaygın prebiyotik lif türlerindedir. Hafif tatlı lezzette, kısa fruktoz zincirlerinden oluşur. Muz, hindiba kökü, enginar, sarımsak ve kuşkonmaz gibi yiyecekler, bu prebiyotik lifini yüksek miktarlarda içeriyor.

Pektin: Glikoz emilimini durdurarak vücudun glisemik tepkisini azaltmaya yardımcı olur, LDL kolesterolü düşürür ve kalp hastalığı riskini azaltır. Pektin, elmalar, çilekler, patatesler, havuçlar, limonlar ve hatta bazı baklagiller ve kuruyemişler gibi gıdalarda bulunur.

Hindiba İnülini: Hindiba bitkisinin kökünden üretilir. Metabolizmanın enerjik olmasına, insülinin ayarlanmasına, sindirime, oksidatif stresin frenlenmesine, iştahın azalmasına ve kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur.

Size kaç öğün lazım?

Uyandıığımız andan itibaren, beynimizden günde ortalama 6 bin düşünce geçiyor. Uyanık olduğumuz sürenin yaklaşık 40 dakikasını yemek düşünmeye ayırıyoruz.

Yediğimiz ilk lokma ile sonucusu arasında yaklaşık 10-14 saat var. Sindirimle ilgili diğer herhangi bir şeyde olduğu gibi, bunda da şu soruyu sormamız gerekir: Bunu içgüdüsel olarak mı istiyoruz?

Bağırsaklar, boşuna vücudun ikinci beyni olarak adlandırılmıyorlar. İçlerinde bağırsıklık sisteminin yüzde 70'ini, serotonin üretiminin yüzde 90'ını ve beyinle iletişim kuran 100 milyon nöronu barındırıyor.

Ancak artık beslenme modelimiz değişti. Çoğu insan günde üç öğün yemek yemiyor. Bazı insanların sindirim sorunları var, diğerlerinin kan şekeri düşük, bazı insanlar antrenman yapıyor, bazıları kilo almaya veya vermeye çalışıyor. Çoğunlukla, geleneksel öğünün yerini alan ve bütün gün süren atıştırma hali de oldukça büyük



bir sorun haline dönüşüyor. Bunun nedeniyse, bağırsaklardaki göç eden motor kompleksi (MMC) adı verilen bir mekanizma.

Sağlıklı bedenlerde, MMC yaklaşık her 90 dakikada bir süpürür. Yani dört saatlik süreçte birkaç kez bu işlemi

yapar. Herhangi bir kalori alımı, MMC'yi durdurur. Damardan beslenmediğiniz sürece, atıştırarak bu temizleme sürecini durdurursunuz.

Bu süreç olmadan, sindirilmemiş gıda parçacıkları ve bakteriler birikir. Sızdıran bağırsak, zayıf besin emilimi ve bakteri artışına kapı açılır. Şişkinlik, hazımsızlık, göğüste ağırlı yanma hissi, kabızlık, kusma, ishal ve daha birçok sendrom görülür.

MMC'nin sindirilmemiş yiyecekleri ve bakterileri temizlemeye devam etmesini sağlamanın en iyi yolu, onun engellenmeden çalışmasına izin vermekten geçiyor.

Tıbbi bir neden olmadıkça, öğünlerinizi ve yeme zamanlarınızı en az dört saatlik aralıklarla ayarlamamız sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralayabilir.

C'nin Gizemi



1-İyi bir elektron donörüdür

Vücudumuzdaki birçok biyokimyasal süreç, elektronların iş görmelerine bağlıdır. Örneğin, enerji üretim sürecinde, oksijen molekülerinin suya dönüşebilmeleri için transferlerini elektronlar sağlarlar. Bu transfer süreci, her zaman kusursuzca işlemez. Elektronlar, mitokondrilerden sızarak hücreye, hatta hücre DNA'sına zarar verebilirler. Hücrelerimiz C vitamini gibi eksojen antioksidanlar sayesinde kaçak elektronların neden olabileceği oksidatif hasara direnebilirler.

2-Kolajen sentezini destekler

Kolajen, vücudumuzun kemikler, eklemler ve deri gibi birçok bölgesinde bulunan yapısal bir proteindir. C vitamini, kolajenin protein yapısındaki amino asit kalıntıları üzerindeki enzimlere sinyal veren yardımcı faktördür. C vitamininin, cilt sağlığında birden fazla rol oynadığını görebiliriz.

3-Yağ yakımına yardımcı olur

C vitamini, vücudumuzdaki yağ asitlerinin oksidasyonu için gerekli bir molekül olan karnitinin biyosentezinde yardımcı faktördür. Düşük C vitamini seviyeleri yağ yakımını engelleyebilir.

Sadece bitkiler mi organik olur?



Organik gıda deyince akla ilk olarak sebze, meyve, süt ürünleri ve unlu gıdalar geliyor. Oysa et ürünlerinin de "organik" alternatifleri mevcut.

Organik olarak adlandırılabilmesi için, bir hayvanın, doğduğu ortamın ve yetiştirilişinin organik olması gerekiyor. Hava şartları uygun olduğunda, hayvanlar açık alanlara serbestçe gezmeli; iç mekanlarda yalıtım, havalandırma, nem ve sıcaklık, hayvanların rahatı için yakından izlenmeli. İzolasyon ya da bağlama olmamalı.

Organik olarak yetiştirilen hayvanların yemleri, onların beslenme ihtiyaçlarını karşılayan, organik yem üretim kurallarına uygun olmalı.

Hayvanların beslenmesini ve bağırsıklığını iyileştirmek için, yiyeceklerine bazı vitamin ve mineraller karıştırılabilir.

Genetiği değiştirilmiş yem kullanımı yasaktır.

Organik yetiştirilen hayvanlarda, antibiyotikler hastalık önlemede değil, ancak hastalık tedavisinde kullanılır.

Üreme için doğal yöntemler tercih edilir. Suni döllenmeye izin verilse de klonlama ve embriyo transferi gibi işlemlere izin verilmez.

Kuyruk, diş, gaga, boynuz kesme gibi işlemlere sadece hayvanın sağlığı için gerekli olduğunda izin verilir.

Köken, üreme, habitat ve veterinerlik uygulamaları ile ilgili yönergeler su ürünleri yetiştiriciliği için de geçerlidir. Tesislerin tasarımı, stok yoğunlukları ve su kalitesi, doğal davranışların etkilenmemesi için mevzuatlarında belirtilir. Büyüme veya üreme için hormon kullanımına izin verilmez. Balıklar ve diğer hayvanlar organik olarak yetiştirilmiş materyallerle beslenir.

Anılar gıda üretiminde hayati bir rol oynar. Bu nedenle biyolojik çeşitliliğin korunması için kovanların korunması ve desteklenmesi önemlidir. Organik bal üretimi için, arılar organik bitkilerin polenlerine erişebilmelidir. Sezon sonunda balmumu ve bal hasadı yapılırken, kovanlarda kışı atlatmak için yeterli bal rezervi bırakılmalıdır. Peteklerdeki arıların yok edilmesine izin verilmez..

Kraliçe Diyeti

Kraliçe II. Elizabeth, İngiltere'nin ve Avrupa tarihinin en uzun saltanatlarından birine sahip. Her konuda olduğu gibi beslenmesinde de disiplini elden bırakmıyor.

Kraliçenin hayatı çok bilinse de gizemlerle dolu... ama beslenme kısmına ışık tutabiliyoruz.

Kahvaltı

Güne, kahvaltıdan önce, küçük bir tabak bisküvi eşliğinde sütsüz ve şekersiz Earl Grey çayı ile başlıyor. Kahvaltısında gevrek, yoğurt ve akçaağaç şurubu ya da tost ve marmelat yiyor. Bir diğer favorisi ise balık. Kendisi, savaş yıllarından beri çiroza düşkün. Tütsülenmiş ringa ve mezgit de Kraliçe'nin en sevdiği kahvaltı seçenekleri arasında.

Öğle yemeği

Balık sevgisi kahvaltıyla kalmıyor. Tipik bir öğle yemeği, ıspanakla servis edilen dil balığı. Kraliçe, hafta sonlarında, sebzelerle pişirilmiş, iyi bir rostosunun tadını çıkarıyor. Makarna ve patates gibi nişastalı yiyeceklerden kaçınsa da bir kadeh şarabı reddetmiyor.

Beş çayı

En geleneksel İngiliz aktivitelerinden biri olan ikinci çayına, Kraliçe de her gün sadık kalıyor. Bu öğün en sevdiği lezzetlerle kendini şımarttığı zaman. Kendisi tam bir çikolata düşkünü. Çikolatalı bisküvili kekler, eklerler ve çörekler favorileri arasında. Çocukluğundan beri sevdiği özel bir tat da bir kuruş büyüklüğündeki ahududu reçelli minyatür sandviçler.



Favori tatlıysa, çikolatalı bir tart olan Chocolate Perfection Pie.

Kraliçe, hamur işlerine de düşkün ancak son yıllarda bunların yerine somon,

Akşam yemeği

Genellikle sülün veya geyik eti gibi mülklerinde yakalanan avlardan veya İskoçya'daki mülkü Balmoral'de yakalanan balıklardan oluşuyor.

Hazırlanan etler, iyi pişmiş olarak servis ediliyor.

Akşam yemeğini sonlandırmak için genellikle Windsor Kalesi'ndeki seralarda yetiştirilen beyaz şeftaliler veya Balmoral'da yetiştirilen çilekler gibi organik meyveler tercih ediliyor.

Kraliçe, gününü sonlandırmak için sek bir martini ve bir kadeh şampanya alıyor. Her gün içmemesine rağmen, bu da Kraliçe'nin küçük zevklerinden.

Yer misin yemez misin?

Gelecekteki gıda kaynaklarını güvence altına almak için bilim insanları durmadan çalışıyor!

2050'ye kadar, dünya nüfusunun 9 milyarı aşacağı tahmin ediliyor. Bu artışın hızlı kentleşme ile birleşmesinden, birçok toplumsal ve çevresel zorluğun ortaya çıkması bekleniyor.

Yenilikçi gıda teknolojileri, besinleri sağlamamıza, tarımsal kaynaklar üzerindeki baskıyı ve gıda israfını azaltmamıza yardımcı olacak heyecan verici çözümler sunuyor.

Bu potansiyel çözümlerden üçüne bir göz atalım:

Gıda Yazıcıları:

Sürdürülebilir, kişiye özel ve besleyici gıda ürünleri oluşturmak için 3D baskı teknikleri kullanılıyor. Bilgisayara bağlı bir yazıcı peynir, çikolata ve et gibi gıdaları, püre haline getirilmiş veya eritilmiş bileşenlerle, katman katman üretiyor.

Bileşenlerin besin içeriği kontrol edilebilir olduğundan, bu işlem bize daha sağlıklı gıda seçenekleri sunabiliyor. 3D baskı, özelleştirilmiş üretim için de uygun maliyetli bir teknik olarak görünüyor.

Bu işlem, sürdürülebilirlik perspektifinden bakıldığında da algler, mantarlar, deniz yosunu, böcekler gibi et alternatiflerinin kullanımını da teşvik edebilecek gibi görünüyor.

Yetiştirme Teknikleri:

Tarım uygulamaları, üretim verimliliğini en üst düzeye çıkarma zorluğuyla karşılaşıyor. Bu yükü hafifletmeye yardımcı

olabilecek gen düzenleme teknikleri, mahsullerin besin değerini iyileştirebilir ve dayanıklı özelliklere sahip bitkiler yaratarak kayıpları en aza indirebilir.

Bu teknikle istenmeyen genler, hücrenin genomundan kırılarak çıkarılabilir veya değiştirilebilir; ayrıca gıda atıklarının çevresel etkisini azaltmaya yardımcı olabilecek, daha uzun raf ömrü sağlar.

Bu teknik yalnızca verimli, çok yönlü ve esnek değil, aynı zamanda mevcut teknolojilerden daha uygun maliyetlidir.

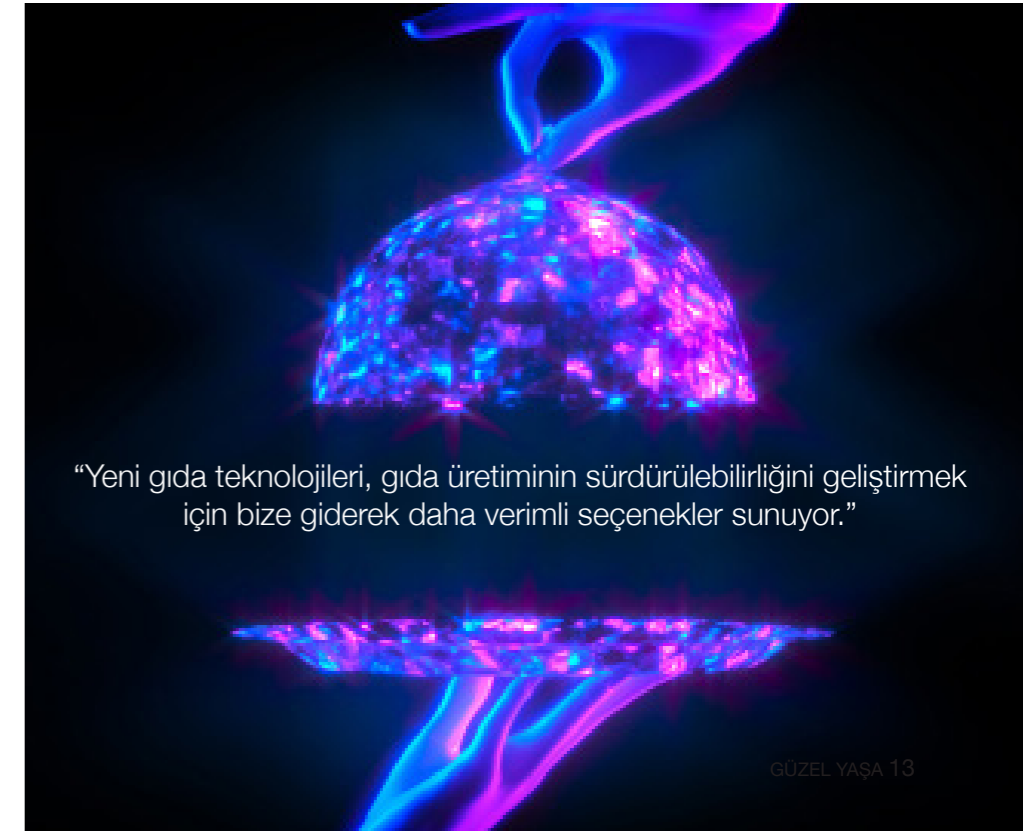
In vitro:

Gelecekteki nüfus artışının taleplerini karşılamak için, et üretiminin 200'den 470 milyon tona çıkarılması gerekebilir. Bazı çiftlik eti ürünlerinin alternatifleriyle değiştirilmesi, arazi kullanımındaki olumsuz etkilerin dengelenmesine ve sera gazı emisyonlarının azaltılmasına yardımcı olabilir. Çiftlik hayvanları

yerine hayvan hücrelerinden, kültür veya in vitro yani laboratuvarlarda yapay koşullarda üretilen etler olabilir.

Bu teknolojiyi daha az yağ ve daha fazla Omega-3 içeren et üretmek için kullanabileceğimizden, geleneksel et ürünlerinden daha sağlıklı olabilir. Ancak bu ürünlerin, dokusunun ve lezzetinin geleneksel etle aynı olması beklenemez.

Kültür etini büyük ölçekli üretebilmek için önemli miktarda enerji gerekir. Bu nedenle kültür etinin yaygın tüketiminin ekonomik olarak uygun olup olmayacağı belirsiz. Bununla birlikte, bu üretim şekli, hayvan refahı, kaynak yönetimi, antibiyotik kullanımı ve metan emisyonları gibi geleneksel et üretiminin getirdiği bir dizi sorunu önler. Tarım arazileri, yeni ormanlar yaratmak veya biyoenerji üretimi için yeniden kullanılabilir.



"Yeni gıda teknolojileri, gıda üretiminin sürdürülebilirliğini geliştirmek için bize giderek daha verimli seçenekler sunuyor."

Yoksa Obeziteye mi Yürüyorum?

Beden olumlama, birey sağlıklı dahi olsa, “ideal ölçüde değilse, çirkindir” tabusunu yıkmaya yönelik, kendinden ziyade başkasına nasıl baktığını, şişman, zayıf, çilli, sivilceli, siyahi, beyaz, engelli, yaralı, dövme, rastalı gibi idealize edilmiş beden algısına uymayan tüm bedenleri kapsayan bir hareketi tanımlıyor.

Bu hareket, iyi niyetlere sahip olsa da faydadan çok zarara neden olabiliyor. Aşırı yeme bozukluğu söz konusu olduğunda, imaja veya vücut şekline odaklanmak, sağlıklı yaşamı zorlu bir mücadele haline getirebiliyor.

Kaygı, sıkıntı, depresyon veya öfke gibi zorlayıcı ruh hallerinde özellikle yetişkinler, yemek yiyerek ruh halini düzenlemeyi tercih edebiliyor. Bazı teorisyenler bunu duygu durum intoleransı olarak da düşünüyorlar.

Yeme, tetikleyici ruh halinin farkındalığını azaltan bir davranış. Duygusal yeme, aşırı yeme bozukluğunda önemli bir faktör.

Peki, beden olumlama veya vücut şekline odaklanmak yerine öz bakım, sağlık ve zindelik üzerine odaklanırsak ne olur?

İyi görünmeyi ve olmayı, beden imajından öz bakıma ve sağlığa yeniden çerçevelemek, kendimize bakışımızı değiştirebilir. Vücut şeklimiz zamanla, yaş, yerçekimi ve deneyimlerle şekil değiştirir.

Beden olumlama uygulamaları bile, beden imajına aşırı değer vermek, bedenlerimiz değiştiğinde cesaretimizin kırılmasına karşı bizi korumaz.

Bunun yerine kişisel bakıma, sağlığa ve uzun yaşama odaklanırsak, ruh halimizi iyileştiren ve sağlık sorunlarını önleyen kalıcı beceriler geliştirebiliriz.

Büyük Boy Büyük Beden

Günümüzde porsiyon miktarları hayli büyüdü. Restoranlarda ve büfelerde sipariş verdiğimiz yiyeceklerin boyutlarına gözümüz ve midemiz normalmiş gibi alışıyor.

Yapılan araştırmalara göre bireyler, yiyecekleri porsiyon miktarlarına karar vererek sipariş veriyorlar. Yani yemek yemeğe, önceden ne kadar yiyeceğimizi belirlemiş olarak oturuyoruz. En çarpıcı olan ise kişiler kendilerine sunulan herhangi bir yiyeceğin ortalama olarak yüzde 92'sini bitiriyorlar. Yani yiyeceklere “Hayır” deme alışkanlığımız yok denecek kadar az. Bu nedenle kilo alma olasılığımız giderek artıyor.

Sağlıklı ve iyi yemek için, kendi normalinizi belirleyin, benimseyin ve içselleştirin. Kendiniz için uygun olduğunu bildiğiniz boyut budur ve her zaman bunu tercih edin. Diyetle veya değil, o anı keyifli hale getirmek için, hayatınızda ihtiyacınız olan kalori miktarının ne kadar olduğunu bildiğinizden, çocuklar için sunulmuş olan boyutu sipariş edebilirsiniz. İnsan bazı zamanlarda bardağın, tabağın veya kâsenin tamamını istemeyebilir.

İki nesil önce normal boyutta olan şeyler şimdi bizlere çocuk boyu olarak sunuluyor. Şimdi uygun bir kahvaltı öğünü olarak görülen bazı şeyler, büyükanne ve büyükbabanız

tarafından tatlı niyetine yeniliyordu. Toplum, neyin uygun, sağlıklı veya normal olduğuna dair mesajlarını sürekli olarak değiştiriyor. Eğer normallik anlayışımızı çevremizdeki yaklaşımlara ve tercihlere dayandırarsak, sağlığımızda asla bir istikrar yakalayamayız.

Bu yüzden, çocuk boyu sipariş ettiğinizde veya herhangi bir yemek için biraz standart dışı bir şey yaptığınızda kendinizi yargılanmış hissediyorsanız, bunun kendi hayatınız ve tercihleriniz olduğunu hatırlayın.



Obez Kadın Hamile Kalırsa...

Dünya Sağlık Örgütü, 3,1-3,6 kg'lık optimal doğum ağırlığının, annenin 10-14 kg'lık kilo alımı ile ilişkili olduğunu gösteriyor. ABD Tıp Enstitüsü de düşük kilolu hamile kadınların 12,5-18 kg, kilolu kadınların 11,5-16 kg, aşırı kilolu kadınların 7-11,5 kg ve obezitesi olan hamile kadınların 5-9 kg almalarını öneriyor.

Obezitenin hamileliğe etkileri

Hamilelikten önce ve hamilelik sırasında fazla kilolu olmak, komplikasyon riskini artırır. Obezitesi olan kadınların düşük yapma, bebeklerinin de erken doğum ve erken ölüm riskleri vardır. Doğum komplikasyonları ve acil sezaryen doğum olasılığı da maternal obezitenin yaygın olarak gözlenen bir sonucudur. Anneler için doğumda ek komplikasyonlar arasında hipertansiyon, preeklampsi, iri bebek doğumu ve gestasyonel diyabet sayılabilir.

Obezitesi olan kadınlar genellikle emzirmeye başlama ve emzirmeyi sürdürmede de zorluklarla karşılaşır. Ayrıca, doğan bebeklerin spina bifida ve kalp rahatsızlıkları gibi, doğuştan gelen kusurlara sahip olma olasılığı daha yüksektir.

Hamilelik sırasında aşırı kilo alımı da sürekli obeziteye yol açabilir. Doğumdan sonra uygun diyet ve egzersiz, kadınların fazla kilolarını kaybetmelerine yardımcı olabilir.

Hamilelikte folik asit neden önemli?

Hamilelikte folik asit takviyesi almak, bebeğin konuşma beceri eksikliği de dahil, birçok merkezi sinir sistemi anomalilerini önemli ölçüde azaltıyor.

Bazı yiyeceklerde bulunan folatın sentetik formu olan folik asit, gebeliğin sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunan bir B vitamini. Gebelik sürecinde ceninin, sonrasında da bebeğin bedensel ihtiyacını karşılar.

Doğurganlık çağındaki kadınlara, bebeklerinin nöral tüp defekti ile doğma riskini azaltmak için, hamileliğin 12. haftasına kadar devam eden, günde 400 mikrogram folik asit takviyesi almaları önerilir.

Avrupalı ve Kuzey Amerikalı araştırmacılar tarafından yayınlanan bir çalışmaya göre, hamilelikten önce ve hamilelik sırasında folik asit takviyesi almak, doğum kusurlarını önleyebilir ve çocuğun dil gelişimini etkileyebilir. Yapılan çalışmada anneler, çocuklarının dil gelişim düzeyini 6 kategorili bir ölçekte sıraladılar ve 1 kelimedenden fazla konuşamayan veya anlaşılmasız ifadeler kullanan üç yaşındaki çocuklar, ciddi dil gecikmesine sahip olarak tanımlandı. Analiz yüzde 0,5'inde ciddi konuşma gecikmesi olan 38 bin 954 çocuğu içeriyordu.

Şiddetli dil gecikmesi, nadir görülen ancak derin sosyal ve klinik etkileri olan bir durum.

Kadınlara, gebe kalmadan 4 hafta önceki ve gebe kaldıktan sonraki 8 hafta arasında aldıkları, tek başına folik asit, diğer takviyelerle birlikte folik asit, folik asit içermeyen takviyeler veya hiç folik asit kullanmama durumları soruldu.

Herhangi bir takviye almayan kadınlarla karşılaştırıldığında, kendi başına folik asidi veya diğer takviyeleri alma, çocuğun dil gecikmesi geçirme riskinin yüzde 45 azalması ile ilişkilendirildi. 8. haftadan önce takviye kullanmaya başlayan kadınlar için risklerin daha da azaldığı görüldü.

Bu çalışma, folik asidin dil gecikmesini önlediğini kanıtlamaya da besinlerin nöro gelişimdeki rolünü anlamaya yönelik araştırmalara yeni bir boyut kazandırıyor.

Hamilelikte folik asit kullanımı ayrıca, diğer vitaminlerin de uygun dozda alınmasıyla, kalp ve böbrek hastalıklarını kısmen önleyebilir.

Folik asit (folat) içeren doğum öncesi vitaminlerin, genel popülasyonda yüksek riskli ailelerde otizm spektrum bozukluğunu önemli ölçüde azalttığı da görülmüştür.

Hem gebelik öncesinde hem de hamileliğin süresince folik asit içeren besinleri bol bol tüketmekte fayda var.

Nerede bulunur?

Folik asit ıspanak, semizotu, brokoli gibi koyu yeşil yapraklı sebzelerde; turuncuğiller, muz, çilek gibi kimi meyvelerde; mayalı yiyecekler, folik asit katkılı ekmekler ve tahıllarda; kuru fasulye, nohut, mercimek gibi baklagillerde; siyah ve yeşil fasulyede, avokadoda, buğdayda, kuşkonmazda; karaciğer, ton balığı, yumurta sarısı ve yoğurta bulunur.

Folik asit içeren sebzelerin ya buharda hafifçe pişirilmesi ya da çiğ olarak yenmesi önerilir.

Ne kadar emzirmeli?

Emzirme, bebekler için en iyi beslenme ve sıvı kaynağı. Bebekleri, erken çocukluk döneminde belirli enfeksiyonlara karşı korur. Ne kadar uzun süre emzirirseniz bebek için faydaları o kadar artar.

Sadece anne sütü ile en az 6 ay beslenen bebeklerde gastrointestinal enfeksiyonların, kulak ve solunum yolu enfeksiyonlarının, astım ve çocukluk çağı lösemisi gibi hastalıkların görülme ihtimalinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Anne sütünün, bebeklerin büyümek için ihtiyaç duyduğu yağlar, proteinler, karbonhidratlar ve mikro besinlerin yanı sıra neredeyse yüzde 90'ı sudan oluşur. Ayrıca antikorlar, antioksidanlar, büyüme faktörleri ve hormonlar gibi diğer bileşenleri de içerir.

Herhangi bir bakteri veya virüse maruz kaldığınızda, vücudunuz onunla savaşmak için antikor üretir. Emzirirken bu antikorlar anne sütünden bebeğe geçer ve bebeği enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı korur.

Araştırmalar, emzirmenin yetişkinlikte diyabet ve obezite geliştirme riskinin azalması da dahil olmak üzere, uzun vadeli bazı ek yararları olduğunu gösteriyor. Anne sütündeki bakteriler, hastalığa neden olan mikroorganizmaların büyümesini önleyerek ve bebeklerin sağlığını daha da iyileştirebilir.

Ne kadar emzirmeli?

Dünya Sağlık Örgütü en az 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeyi öneriyor.

Bazı bilimsel araştırmalar, 4 ila 6 aylıkken anne sütüyle beslenmenin yanı sıra gıdaların verilmesinin, gıda hassasiyetlerinin ve alerjilerin önlenmesinde yardımcı olduğunu göstermekte. Bazı ulusal kılavuzlar da meyve-sebze karışımlarını, yumurta ve yer fıstığı gibi yaygın alerjenleri 4 aylıktan itibaren vermeyi öneriyor. Potansiyel entoleransları veya alerjileri daha kolay tespit etmek için, her yeni gıdayı birer birer

Annenin sağlığına faydaları

Emzirmenin, anne için de farklı yararları var. Kısa vadede emzirme, doğumdan sonra daha hızlı iyileşmeye yardımcı oluyor. Üretilen oksitosin hormonu, rahmin kasılmasına neden olarak onu eski boyutuna getirir ve doğumdan sonra kanama miktarını azaltır.



Anne sütündeki bakteriler, hastalığa neden olan mikroorganizmaların büyümesini önleyerek bebeklerin sağlığını daha da iyileştirebilir.

Yaprak Özer'le Söyleşiler...

“Girişimci, bilim insanı, eğitmen... Güzel yaşama dair konuları farklı uzman konuklarımızla bir araya gelerek konuştuk. Keyifli söyleşiler, ufuk açan, ibret veren ya da ilham olacak hikayeler ortaya çıktı. Bu sayfalarda kısa başlıklarını bulacaksınız, QRCode okuyucunuz hazır ise ilginizi çeken söyleşileri siz de dinleyebilir ya da okuyabilirsiniz.”

Hep beraber kalpsiz bir dünyaya inat

İnsanlığa inancımızı, arkadaşlığı... bir yurttaşlık bağı olarak tekrar düşünebilir miyiz? Öfkemiz işe yarıyor mu? Çevremizdekilerle “bağlantıda mı yoksa ilişki de miyiz? Ne paylaşıyoruz bağlantıda olduklarımızla? Alçakgönüllü olmak ne demek düşünüyor muyuz ya da alçakgönüllü olduğumuz bir halimizi



bir anımızı anımsayan var mı? İnsan kalabilmenin tanımını yapabilir miyiz? Çok mu zor...

Ece Temelkuran'ın yeni kitabı Hep Beraber; Kalpsiz Bir Dünyaya İnat'la yeni güzel

şeyler söylemek lazım diyerek böyle zor sorular soruyor. Kitapta dikkatimi çeken bir iki saptamayla buluşturayım sizleri hemen; dikkat ile



Ece Temelkuran

öfkeyi eşleştiriyor ya da gurur mu onur mu ikilemiyle buluşturuyor... yalnızlık mı, arkadaşlık mı diye soruyor... kaçmak mı korkuya sarılmak mı yanıtını aramamızı istediği soru kümesi içinde yer alıyor. Korkmaktan korkma saptamasını da ayrıca düşünmenizi öneriyorum...

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Kış Geçmeden Bahar Gelmiyor

Astrolog Hakan Kırkoğlu'ndan 2022 ve ötesini değerlendirmesini rica ettim, birkaç yıldır düzenli yapıyoruz, çok da eğlenceli ve aydınlatıcı oluyor. Tarihçi astrolog kendisi. Ekonomi eğitimi ve bankacı geçmişini sayarsak, yıldızlara başka bakıyor;

değerlendirmelerini aylık dışında orta vade ayrıca büyük döngüler ile mevsimsel döngüler üzerinden yapıyor.

Hangi sorulara yanıt bulacaksınız; dilbin dibi ne zaman? Ne zaman son bulacak? Seçimler bu yıl olacak



Hakan Kırkoğlu

mi... Bir seçimle ülke durulur mu? Hareketli günler içinde bereket mi tehlike mi var? Komşularla ne olacak? Ne zaman şirket kurmalı, risk almalı...

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Nadir Birinciliklerimiz

Olimpiyat, Avrupa şampiyonaları, Unicorn'lar, ihracat şampiyonluklarımızdan başımızı kaldıramıyoruz... sözü edilmeyen ya da mümkünse az dile gelen “nadir” birinciliklerimizi derledim, hazır mısınız...

Müsilajla başladı şaşkınlığımız... yangınlarla devam etti acımız... selle çıktık zirveye... deprem zaten kapıda! Bir de umarsızca tükettiğimiz plastikler var, gururla ithal ettiğimiz

zengin çöpü ki, konumuz bu!

Doç. Dr. Sedat Gündoğdu, Çukurova Üniversitesi Su Ürünleri Fakültesi Öğretim Görevlisi. Konumuz mikro plastik. Çöp... çöp ithalatı, mikro plastiklerin yarattığı tehdit. Aktif bir akademisyen. Yorumla değil rakamla konuşuyor.



Doç. Dr. Sedat Gündoğdu



Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Mevsimlerden Olmak ya da Olmamak

Bu söyleşi “olmadığımız” Glasgow zirvesi adına günceli ve gündemi yakalamak üzere televizyoncu Güven İslamoğlu'ya yapılan bir söyleşi. İslamoğlu şöyle diyor: “Türkiye’de günde 6 milyon ekmeği çöpe atıyoruz. Dünyanın hiçbir yerinde yok hem ham madde, hem



Güven İslamoğlu

su kaynakları, hem karbon açısından, hem enerji açısından çok önemli bir kayıp... Almanya nükleer santrallerinin bir kısmını kapatıyor. Kapatıyor ihtiyacı yok. Çünkü çok eski, yenileme ihtiyacı duymuyor. Çünkü Almanya’da ısı yalıtımı %100. Türkiye’deki binaların ısı yalıtım oranı %18... %82 havayı ısıtıyor...”

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Ağzımızın Tadı Kaçmadan

Aç ya da tok ama hepimiz lezzetten yoksun yaşama tehdidiyle karşı karşıyayız. Bugün milli sorunumuz tarım ve gıda üzerinden ağzımızın tadı, damağımızda lezzet anlayışımızı tartışmak istiyorum. Lütfen küçümsemeyin. Ağzınızın tadı kaçmışsa bilin sofranızda da tat kalmamış, sofrada tat yoksa bilin ki, toprakta suda da tat kalmamış. Abartıyor muyum dersiniz, hiç



Metin Akman

sanmam! Metin Akman dipsiz gibi görünen bu önemli konunun temsilcilerinden; tarım ve gıda ile soframızın lezzet boyutu uzmanlık ve söz alanlarından. Akman, iklim değişikliğiyle birlikte gıda enflasyonunun artacağını, ilave olarak karbon ayak izi ve yeni ekonomik sistemlerden dolayı yüksek vergileri göreceğimizi söylüyor.

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Ne kaa ekmek, o kaa küfte=Z

Tüketici araştırma firması Twentify’ın içgörüsü direktörü Dr. Bilge Terzioğlu ile bir araya geldim. Bu röportajda “Z” Kuşağı ve ondan büyüklerin hikayesini bulacaksınız.



Dr. Bilge Terzioğlu

Z kuşağına hayallerin ne; kendi geleceğinde önemli gördüğün şey ne?” diye sordüğümüzde para, birinci sırada. İkinci sırada akademik başarı, sonra sağlık geliyor.

Aşk, barış, evlilik, çocuk filan yüzde 1-4’ler seviyelerinde. Başarıya odaklılar. İşin tehlikeli tarafı şu: Z Kuşağı X, Y.. Sanki bunlar, birbirlerinden duvarla ayrılmış, bir ara sadece Y Kuşağından insanlar varmış dünyada, bundan 24 sene evvel bunları atmişler dünyaya, adına da Z Kuşağı demişler gibi bir his uyanmaya başlıyor. “Z Kuşağı” çok farklı, çünkü yepyeni bir nesil, çünkü yaşları küçük...”

Söyleşinin tamamına ulaşmak için:



Ah kalbim ben senden çok çektim

HRV (Heart Rate Variability) yani kalp atışının değişkenliği, stresin ve belki de yaklaşan bir hastalığın göstergesi olarak karşımıza çıkabilir.

Kronik stres başa bela...Bugün artık stresin her türlü sağlık sorununa neden olduğu veya katkıda bulunduğu biliniyor.

Hemen herkes kronik stresin tehlikelerinin farkında olsa da uzmanlar bunu ölçmek için hala bir yol bulabilmiş değiller. Temel olarak, psikolojik değerlendirmelere ve kan basıncı gibi biyo belirteçlere güvenirlir. Bunlar, kişinin stres sorunu olup olmadığı konusunda iyi bir fikir verseler de öznel yorum için çok fazla hareket alanı bırakırlar.

Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) bilimi tüm bu boşlukları doldurabilir.

Uzmanlar, psikolojik ve bilişsel alanlardan kardiyovasküler ve metabolik hastalıklara kadar, bazı sağlık sorunlarının, kalp atış hızı değişkenliği ile aralarında önemli korelasyonlar olduğunu belirtiyorlar. HRV'nin stresin, kalbin, beynin ve bağışıklık sisteminin işleyişlerinin bir göstergesi olabileceğini ve tedavi için yararlı bir hedef sunabileceğini söylüyorlar.

Kalp atış hızı değişkenliği, kalp atışlarının arasında geçen sürenin ölçüsü. Sağlıklı bir kalp metronom değil. Vuruşlar arası aralıklar optimal değil. 2012'de yayınlanan bir araştırmaya göre, sağlıklı bir kalp kendiliğinden salınım yapar, sağlıklı bir kalp ise uyarılmadıkça çok az değişkenlik gösterme veya hiç

değişkenlik göstermeme eğilimindedir. Kalp atış hızını artıran her şey HRV'yi düşürür. Buna egzersiz, seks ve stres dahildir. Parasempatik sinir sisteminde, zamanında ve uygun karşı aktivite ile dengelendiği sürece, bunların hiçbiri sorun değil.

Uzmanlar, yine de herkesin evinde kalp atış hızı değişkenliğini desteklemesine yardımcı olabilecek ücretsiz ve basit bir teknik olduğunu söylüyorlar: tempolu nefes alma.

Nefes alma temelleri gerçekten de önemli.



Kronik stresle sinir sistemi aşırı sempatik aktiviteye doğru eğilebilir. Zamanla, bu eğim her türlü sağlık sorununun gelişmesine neden olabilir.

Kronik stresle sinir sistemi aşırı sempatik aktiviteye doğru eğilebilir. Zamanla, bu eğim her türlü sağlık sorununun gelişmesine neden olabilir.

HRV'yi ölçmenin, kalbin elektriksiz aktivitesine ve nabza bakmak gibi birçok yolu var. Kişinin yaşı, zindelik düzeyi, cinsiyeti ve diğer değişkenler de HRV'yi belirleme konusunda önemlidir. Akıllı saatler dahil olmak üzere, bazı popüler sağlık uygulamaları ve cihazları artık HRV verilerini ölçebiliyorsa da bunların çoğu, değerlendirme yapabilecek kadar hassas ölçümler sunmazlar.

Göğsünüzden ve omuzlarınızdan nefes alıyorsanız ve nefes verdiğinizde karnınız dışarı çıkıyorsa, bir sorunuz var, demektir. Doğru nefes alma tekniği, nefes alırken midenizin genişlemesine ve nefes verirken sönmesine neden olmalı.

Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olsa da HRV'nin, tıp uzmanlarının stresi ve genel sağlığı değerlendirmek için kullandığı, önemli bir işaret olarak ortaya çıkması olasılığı yüksek görülüyor.

Osteoporoz Neden Olur?

Yetişkin bir insanın vücudunda 206 kemik bulunur. İskelet sistemini ve duruşu destekler. Hareket etmek için onlara ihtiyacımız var.

Yaşlanmayla birlikte kemik yapısı zayıflar ve daha kırılabilir olur. Osteoporozda kemik yapısı dışarıda sağlam kalır, ancak içeride aşınır, daha gözenekli bir hale gelir. Nasıl gözenekli hale geldiğini anlamak için, yeni kemiğin oluşumuna ve eskiyen hücrelerin nasıl ortadan kaldırıldığına bakmak gerekiyor.

Kemiklerimiz canlı hücrelerden oluşuyor. Kemikte kalsiyum birikimini kontrol eden osteoblastlarımız, kemik hasarını gösteren osteositlerimiz ve hasarlı kemiği ortadan kaldıran osteoklastlarımız bulunuyor. Sağlıklı bir kemik yapısı için bu hücre aktivitesi dengede tutulur.

Bu dengenin bozulabileceği durumlar var. Osteoklast aktivitesi, osteoblast aktivitesinden daha yüksek olursa, kemik oluşumu ve erimesi arasındaki denge, erime lehine değişir. Sonuç olarak, daha fazla kalsiyum kana geri döner, kemik yapısı zayıflar ve daha gözenekli hale gelir.

Kadınlar yaşlanıp menopoza girerken östrojen üretimleri azalır. Hafif kronik enflamasyon durumunda devreye giren sinyal iletilicilerin ana düzenleyicisi bu hormon olduğundan, osteoklast artarken yeterli sinyal alamayan osteoblastlar göreve çağrılmaz.

Değişen östrojen seviyeleri, erkekleri de etkileyebilir ve osteoporoz bunun bir belirtisi olabilir. Erkekler de yaşlandıkça osteoporoz geliştirmeye eğilimli olabilir.

Yani, osteoporoz sadece yetersiz



Değişen östrojen seviyeleri, erkekleri de etkileyebilir ve osteoporoz bunun bir belirtisi olabilir. Erkekler de yaşlandıkça osteoporoz geliştirmeye eğilimli olabilir.

kalsiyum tüketiminin bir sonucu olarak kabul edilemez.

Kalsiyum, kemik oluşumu için gerekli besin maddelerini sağlar. Osteoklast, osteoblast aktivitesinden fazlaysa, kemikte kalsiyum birikmesinden daha fazla kalsiyum çözülür.

Kemiklerimiz kolajen de içerdiğinden, kolajenin MMP degradasyonu da osteopeni, osteoporoz veya osteoartrit semptomlarının gelişimini hızlandırabilir.

Bunların hepsi birbiriyle bağlantılı.

Obezitesi ve yağ fazlalığı olan kişilerde

osteoporoz gelişme riski daha yüksektir.

Bütün bunlar, kişinin bulaşıcı bir virüse tepkisinin de daha az olacağı anlamına gelir. Bağışıklık hücreleri, ölü hücreleri ve virüsleri sindirmeye çağrılır. Bunların dikkati osteoblaste odaklanmak üzere dağılırsa, otofaji yoluyla virüslerin yok edilmesine odaklanmazlar. Sonuç olarak, virüse tepkileri yetersiz olur.

Saçın mı dökülüyor, üzülme çaresi var!

Saç kaybına neden olan 7 sorun ve çözümleri:

Hormon Dengesizliği

Uzmanlar, kadınlarda saç seyrelmesinin yaygın bir nedeninin hormon dengesizliği olduğunu söylüyorlar. Bunlar:

Polikistik over sendromu

(PCOS): Kadınların testosteron fazlalığına sahip olmalarından kaynaklanan bu durum bazen saçların incelmeye neden olabilir. Testosteron, saç folikülünü küçülten ve saçın ince, kırlan ve dökülmeye daha yatkın olmasına neden olan DHT yani dihidrotestosterona dönüşür.

Menopoz: Kadınlar tipik olarak 40'lı veya 50'li yaşlarda menopoz yaşarlar. Bu süre zarfında östrojen seviyeleri düşer ve testosteron seviyeleri artar. Bu durum yine saçları etkileyen DHT ile sonuçlanır.

Çözüm:

PCOS'lu kişilere aşırı testosteronu bloke eden bir ilaç yazılabilir. Menopozdaki kadınlar için de hormon tedavisi bir seçenek olabilir.

Protein Eksikliği

Saç, esas olarak keratin adı verilen bir proteinden oluştuğundan, protein saçların yapı taşıdır.

Yeterli protein alınmadığında, yediğiniz protein daha temel bedensel işlevler için kullanılır ve saç büyümesi için gereken miktar bulunmaz.

Çözüm:

Vücut ağırlığının kilogramı başına 0,35

gram protein olarak yeterli miktarda yediğinizden emin olun.

Lohusa Dönemi

Doğumdan sonra telogen effluvium adı verilen aşırı saç dökülmesi dönemi yaşanabilir. Bu, östrojen seviyesi düştüğü için olur.

Çözüm:

Vücudun normale dönüşünde sabırlı olmak gerekir. Bu sorun, yaklaşık bir yıl içinde kendi kendine çözülür. Yardımcı olabilecek biyotin takviyeleri de alabilir.

Stres

Zihin ve beden arasındaki bağlantı güçlüdür ve stres saçın incelmeye neden olabilir.

Çok fazla stres altında olmak, ailede bir ölüm, hastalık, iş kaybı veya yer değiştirmeden kaynaklanan tetiklenme ile 3-6 ay sonra telogen effluvium durumu ortaya çıkabilir. Bu gecikme, değişikliğin saç döngüsündeki kaymaya neden olması zaman aldığından yaşanır.

Çözüm:

Vücudunuz iyileşirken sabırlı olun ve stres seviyenizi yönetmeye çalışın. Sorun zamanla kendi kendine çözülür. Yeniden büyümeyi hızlandırmak için hekiminizin önerdiği ürünleri de deneyebilirsiniz.

Yüksek Isı

Sıcak şekillendirme araçlarını sık sık kullanmak, ısı hasarına neden olur. Bu da saçı kırlan ve zayıf hale getirir.

Çözüm:

Aletleri kullanmaya birkaç ay ara vermelisiniz. Sonrasında aletlerinizin ısısını 175C derece ile sınırlandırın ve bunları yalnızca haftada bir kez kullanın.

Androjenetik alopesi

Androjenetik alopesi, erkek veya kadın tipi kellik olarak da bilinen genetik bir durumdur. İlk önce saçlarda incelmeye fark edilebilir.

Bu durum, DHT tarafından tetiklenir ve daha yavaş saç büyümesine yol açar.

Kadınlarda saç, başın her yerinde incelenebilir ancak saç çizgisi geri çekilmez. Erkeklerde saç tepe kısmında incelmeye başlar ve saç çizgisi geriler. Bu durum ergenlik kadar erken başlayabilir ve başladığında tedavi edilmezse yaşam boyu devam eder.

Çözüm:

Saçların yeniden büyümesini teşvik için bir ürün kullanılabilir. Doğru eylem için dermatoloğunuzu görmemiz gerekir.

Tıbbi Nedenler

Anemi, düşük D vitamini ve hipotiroid gibi tıbbi durumlar veya eksiklikler, saç dökülmesine neden olabilir.

Çözüm:

Tıbbi bir durumdan kaynaklanan saç incelmelerini düzeltmenin tek yolu, altında yatan sorunu çözmektir. Doktorunuzun uygulayabileceği bir kan testinden teşhis alabilirsiniz.

Diş etimiz “error” veriyorsa

Bir zamanlar olduğumuzdan daha uzunuz, daha ağırız ve daha yavaş metabolizmalara sahibiz.

1851’de Alman doktor Carl Reinhold August Wunderlich vücudumuzun 37°C’lik ısını belirlediğinden bu yana bedenimize davranışımız çok değişti. Bu değişimin en kapsamlılarından biri, hijyen alışkanlıklarımız.

19. ve 20. yüzyıllarda, insanların neredeyse sürekli olarak enfeksiyonlarla savaşmaları, çoğunun düşük dereceli ateşi olduğu anlamına gelir. Frengi, tüberküloz ve periodontitis gibi hastalıklar, sabun ve antibiyotikler erişilebilir hale gelene kadar insanlığı perişan ettiler. Bu hastalıkların neden olduğu iltihaplanmalar da onlarla savaşmak için vücut ısısının yükselmesi demekti.

Vücutlarımız, biz farkına bile varmadan, enfeksiyonlardan etkileniyor. Diş etlerimizin hastalanması ile ortaya çıkan enfeksiyon, bunlardan biridir.

Hasta Diş Etleri

30 yaşın üzerindeki yetişkinlerin neredeyse yarısında bir çeşit periodontal hastalık var. Bunun birçok nedeni olsa da iltihaplı diş etleri ilgili sorunların ana kaynağı, insan hatası.

Oral biyom, vücudumuzdaki en büyük ikinci bakteri kolonisidir. Vücuda açılan kapı ve gıdalarla temas eden ilk bölge olduğu için enfeksiyona açıktır.

Kronik hastalıkların bozuk diş sağlığından kaynaklandığını gösteren kanıtlarsa hayli fazla. Diş eti sağlığımız, dişlerimizi fırçalamanın doğru yolunu öğrenmeye ve bunu tutarlıkla uygulamamıza bağlı.

En çok ihtiyacımız olan şey ise bu sorunları bizim için ortadan kaldıran iyi bir diş fırçası ve onu doğru kullanmak!

Çoğu insan üst dişlerini temizlemede

oldukça başarılı olsa da alt ve arka dişlerine ulaşma konusunda hayli zorlanıyor. Kimi zaman çok sert fırçalayarak, diş minesini yıpratıyor, elektrikli ve zamanlı fırçalara rağmen yeterince uzun fırçalayamıyorlar.

Doğru bir diş fırçası kullanarak bu üç sorunu da çözmemiz gerekir.

İnci gibi bir gülüşe sahip olmak, sosyal açıdan faydalı olmanın yanı sıra, fırçanın diş etlerindeki plakları temizlemesi ve onlara masaj yapması tüm vücudunuzun sağlığına katkıda bulunuyor.

Diş hekimlerinin doğru fırça olarak; dişlerin ön yüzeyine 45°’de ve kılları dişi çevreleyen ceplere temas eden fırçaları tavsiye ediyor.

Doğru fırçalarla düzgün bir diş bakımı sayesinde diş eti kanaması, enfeksiyon, iltihaplanma olmaz ve genel vücut ısımız düşük olur.

Daha serin bir beden için dişlere daha fazla özen göstermemiz gerekiyor.

Diş hekimlerinin doğru fırça olarak; dişlerin ön yüzeyine 45°’de ve kılları dişi çevreleyen ceplere temas eden fırçaları tavsiye ediyor.



Sizde var mı? Zoom Dismorfisi

COVID-19 yaklaşık 2 sene önce hayatımıza girdi; kendisiyle birlikte eğitimden çalışma hayatına video konferans platformlarını da günlük rutinemize dahil etti.



Uzaktan çalışma, uzaktan eğitim, uzaktan sosyalleşme derken ekranların karşısından kalkamaz olduk. Peki ekranda gördüğümüz görüntümüzden memnun muyuz? İşte burası biraz tartışmalı.

Bu konuda The Guardian’da yayınlanan bir haberi Güzel Yaşa okurlarıyla paylaşmak istiyoruz. “Zoom dismorfisi”. Bu da nedir, diye sorarsanız şöyle özetlemek mümkün: Dismorfobi aslında bir zihinsel rahatsızlık. Dismorfik bozukluğu olan hastalar, normal görünmelerine rağmen çirkin olduklarına inanıyorlar. Bu rahatsızlıkla mücadele edenlerin hem çalışma hayatından hem sosyal hayattan kendilerini soyutladıkları biliniyor.

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden dermatolog Prof. Dr. Shadi Kourosh, içinde bulunduğumuz dönemde video konferans

platformlarının sık kullanımının bir sonucu olduğuna işaret ederek “Zoom dismorfisi” terimini ilk kullanan uzman oldu.

Kouroush, kişilerin ekran ve kamera önünde geçirdikleri zaman arttıkça görünüşleriyle ilgili algılarının da değiştiğini ve görünümlelerinden memnun olmayan kişilerin sayısının arttığını ifade etti.

Diğer taraftan Uluslararası Kadın Dermatolojisi Dergisi’nde yayımlanan bir araştırmanın sonuçları hayli ilginç:

Katılımcıların yüzde 71’i yeniden yüz yüze toplantılara dönmek konusunda endişeli; 10 kişiden 3’ü ise fiziki katılım sağlayacakları döneme geçmeden önce görünümlemlerini değiştirmek istiyor.

Bu sonuçlar aslında son dönemlerde dünya genelinde artan estetik operasyon taleplerini, Zoom

dismorfisiyle ilişkilendiriliyor. Bu talep artışı plastik cerrahi sektöründe Zoom Boom (Zoom patlaması) olarak isimlendiriliyor.

İşte dünyadan çarpıcı rakamlar:

Pandeminin başlangıcından itibaren British Association of Aesthetic Plastic Surgeons (BAAPS)’a başvurular yaklaşık %70 oranında artarken, American Society of Plastic Surgeons’a yapılan başvurularda %65 artış görüldüğü ifade ediliyor.

Kourosh, kişilerin bilgisayar kamerasından kendisine bakmasının “oyun aynası” etkisi yarattığını söylüyor. Yakından çeken ön kameraların kişilerin görüntüsünü bozabildiğini ifade ederken yüz yüze ilişkilerde kendilerini görmeye alışkın olmayan bireylerin bu durumla baş etmekte zorlandığını belirtiyor.

Uyuyorum Zayıflıyorum



İyi bir gece uykusu, kilo vermeye yardımcı olabilir ve diyabet geliştirme riskini azaltabilir.

Gece uykusu yeterli alındığında, kilo alma ve şeker hastalığı riski azalıyor. Yapılan araştırmalar diyabet ile uyku bozuklukları arasında çift yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koyuyor. Yani diyabet uykusu bozukluğuna, uyku bozuklukları da diyabete yol açabilmekte ve diyabetin kontrolünü zorlaştırabilmekte.

Araştırmacılara göre, vardiyalı çalışanların uyku eksikliği veya kesintili uyku düzenleri diyabet ve obezite riskinde artışa neden olabiliyor.

Son epidemiyolojik çalışmalar, kısa uyku süresi ile sirkadiyen ritmin, yani 24 saatlik biyolojik sürecin ilişkili olduğunu

gösterdi.

Uyku bozukluğu, obezite ve tip2 diyabet dahil olmak üzere, kronik hastalıkların, hatta ölüm riskinin artmasına neden olan olumsuz metabolik değişikliklere yol açabilir.

Daha kapsamlı bir araştırma için uzmanlar, sirkadiyen ritmin bozulması ile uzun süreli yetersiz uykunun glikoz regülasyonunu ve metabolizmayı bozacağı hipotezlerini, eşzamanlı olarak test ettiler. Çalışmayı, 11'i 23 yaş civarı, 10'u 60 yaş civarı; 11 erkek, 10 kadından oluşan toplam 21 sağlıklı katılımcı tamamladı. Hiçbiri son 3 yılda düzenli gece vardiyasında çalışmamış ve hiçbiri çalışma başlamadan önceki 3 ay içinde, ikiden fazla saat diliminde seyahat etmemişti.

Katılımcılara, her gece yatakta 10 saat geçirme ve çalışmanın başlamasından

önce, en az 3 ardışık hafta boyunca gün ışığına normal süreçlerde maruz kalma talimatı verildi. Katılımcılar daha sonra, 5-6 saat uyudukları ve 28 saatlik sirkadiyen günleri deneyimledikleri laboratuvar ortamında 3 hafta geçirdiler. Bu, her gün biriken 4 saatlik jet lag haline eş bir durumdu. Bu düzen, uyku kısıtlamasının yanı sıra sirkadiyen bozulmanın etkilerinin de incelenmesine izin verdi. 9 günlük toparlanma sürecinin de eklenmesiyle araştırma sonuçlandırıldı.

Sonuç...

Kronik uyku kısıtlaması ve sirkadiyen ritmin bozulmasına eşzamanlı olarak maruz kalma, insülin sekresyonunda yüzde 32'lik bir azalmaya neden oldu. Kan şekeri ölçümleri, pre-diyabet olarak kabul edilen seviyelere ulaştı. Bu sonucun, katılımcılarda 3 hafta boyunca ölçülen yüzde 8 düşük metabolizma hızı ile birleşmesiyle, ortalama olarak, günde 120 kcal ve bir yıl içinde vücut ağırlığında 5,5 kg artışa dönüşeceği hesaplandı. Aktivite veya gıda alımında herhangi bir değişiklik olmadığı varsayıldığında, bunun diyabet ve obezite gelişimi için zemin hazırlayabileceği de ortaya çıktı.

Bu çalışmanın sonuçları, vardiyalı çalışanlarda, diyabetin etkisini ve riskini azaltmaya yönelik çabaların, uyku süresi ve sirkadiyen ritmin düzenlenmesinden geçtiğini gösterdi. Uyku eksikliğinin glikoz metabolizmasını ne ölçüde bozduğu, bu değişikliklerin kapsamını, mekanizmalarını ve dinamiklerini belirlemek içinse daha fazla araştırma yapılması gerekiyor.

Sıcak banyonun 8 faydası

1 - Daha Az Stres

Sıcak banyo stresi azaltmaya yani ruh halinizi, motivasyonunuzu ve korkunuzu kontrol eden kortizolü azaltmaya yardımcı olur. Enerjiyi artırır.

2 - Esenlik Hissi

İyilik ve mutluluk duygularından sorumlu olan serotonin hormonunu arttırdığı için kendinizi daha mutlu hissetmenizi sağlar. Serotonin ayrıca ruh halimizi dengelemeye, uyumaya, yemek yemeye ve sindirime de yardımcı olur.

3 - Daha İyi Uyku

Sıcak bir banyodan sonra daha dinlendirici bir uyku, daha az uyku bozukluğu ve sabaha daha güzel bir uyanış yaşarsınız.

20 depresif hastayla yapılan bir çalışmada, özellikle yatmadan önce yapılan beş banyodan sonra, uykusuzluk çekenlerin ve vasküler demansı olan yaşlı hastaların uyku kalitesinin arttığı görüldü.

4 - Gevşeyen Kaslar

Banyoda ve sonrasında kendinizi rahat ve huzurlu hissetmenize yardımcı olur. Küvetinize Epsom tuzu veya melisa yağı eklemek de sizi daha fazla rahatlatacaktır.

5 - Daha Az Ağrı

Sıcak su, fibromiyalji, artrit veya bel ağrısı gibi kronik ağrıları azaltmaya yardımcı olur.

Sıcak bir küvetin ısıtılmış suyu kaslarınızı gevşetir. İyileşen kan akışı, laktik asidin veya ağrıların etkilerini ortadan kaldırır. Eklemelerinizdeki ağrıları hafifletir.

6 - Düşük Tansiyon

20 genç üzerinde 8 hafta boyunca yapılan ısı çalışması, sıcak suyun arteriyel sertliği, intima-media kalınlığını ve kan basıncını iyileştirdiğini ortaya çıkardı. Bu veriler ışığında, ısı tedavisinin kardiyovasküler sağlığı düzeltmek için basit ve etkili bir araç olduğunu düşünebiliriz.

7 - İnsülin Stabilize Edilmesine Yardımcı Olur

Araştırmalar, sıcak banyolar gibi düzenli termal tedavilerin, bozulmuş insülin duyarlılığını iyileştirmeye yardımcı olduğunu ve böylece kan şekeri seviyelerinin düzenlenebildiğini gösterdi.

8 - Güçlü Bağışıklık

Sıcak banyonun tüm faydalarının birleşimi, bağışıklık sistemimizi güçlendirmeye yardımcı olur. Viral veya bakteriyel bir enfeksiyonunuz varsa, sıcak bir banyo ile patojenleri öldürmeye yardımcı olursunuz.

Çocukluk travmam neden peşimi bırakmıyor?

Hollanda'da yapılan ve çocuklukta yaşanan travmaların hayatı nasıl etkilediğiyle ilgili araştırma son günlerde pek çok farklı habere konu oldu. Güzel Yaşa ekibi olarak araştırma sonuçlarıyla henüz karşılaşmamış olanlar için kısa bir derleme paylaşmak istedik.

2 bin yetişkinle 9 yıl süren araştırma kapsamında çocukluk çağı travmalarının kalıcı etkileri incelendi. Bugüne kadar bu konuda yapılan farklı araştırmalarda çocukluk döneminde maruz kalınan kötü deneyim ve davranışların, yetişkinlik döneminde ilişki yönetimine ve güven eksikliğine neden olduğuna dair sonuçlar ortaya konulmuştu. Bu araştırma ise bir adım daha ileri giderek yetişkinlik döneminde güven ve ilişki sorunu yaşanmasının nedeninin, çocukluk çağı travmalarıyla bağlantılı depresyondan kaynaklı olduğunu ifade ediyor.

Araştırma katılımcılarının dörtte üçünden daha fazlası çocukluk yıllarından kalan depresyon hikayelerini anlatıyor, aynı



katılımcılar ilerleyen yaşlarda ise kaygı bozuklukları ve daha şiddetli depresyon yaşıyorlar.

Kaygılı bağlanma

Araştırma kapsamında çalışan uzmanlar yaşamın bir dönemindeki etkenin diğer dönemine nasıl etki ettiğini anlamak için altı farklı yolu modellediler. Bunun sonucunda güven duygusundan yoksun bir bağlılığın gelişebileceği iki farklı yol ortaya çıktı. En güçlü yol, çocuklukta yaşanan kötü muamelenin artan depresyon şiddetine, "kaygılı bağlanma" ve ilişki sorununa neden olduğu.

Kaçınan bağlanma

İkinci yol da ise "kaçınan bağlanma" kavramı devreye giriyor. Araştırmacılar,

kaçınan bağlanma yaşayanların samimiyet ve güven duygularını daha zor hissettiklerini ikili ilişkilerinde sorun yaşadıklarını gösteriyor.

Gerçek şu ki daha mutlu bireyler ve daha güzel bir dünya için çocukluk çağından bugüne taşıdıklarımız çok önemli. Bu araştırma sonuçlarını okuyup yakın çevrenize baktığınızda farklı örneklerde bu sonuçları siz de ilişkilendirebilirsiniz. Günümüzde onlarca uyarıya karşı karşıya olan çocukların bir de travmatik durumlar yaşamaları ve bunun izlerini geleceğe taşımaları haksızlık değil mi? Daha kaliteli bir yaşam için hayatımız çocukluktan başlayarak daha güzel bir kurguyu hak ediyor.

Stres Yok!

Bazı şeyleri görmezden gelin

Hepimiz, her gün, özellikle de sosyal medyadan çok fazla olumsuz şey yükleniyoruz. İnternette önce, işten eve döndüğümüzde bazı şeyleri görmezden gelmeye gevşeme adını verirdik. Şimdilerde gevşemek için parlak ışıklı ekranlara bakar olduk. Önerileri veya çözümleri olmadan, sık sık şikâyet eden kişileri takibi bırakıp olumlu ve yapıcı olan insanları takip edin.

Daha az alkol tüketin

Alkol uyku düzenini mahveder. Alkol alımını azaltır ya da tamamen bırakırsanız, yedi ya da sekiz saat boyunca uyumaya ve akşamdan kalma halin getirdiği endişeden arınmış olarak uyanmaya başlarsınız.

Derin bir nefes alın

Derin nefes almanın faydaları hakkında birçok şey duymuş olsak da kaçımız bunu gerçekten uygulayabiliyor,

bilemiyoruz.

Derin ve kontrollü nefes almayı iki şekilde uygulayabilirsiniz:

Hızlı sürüm

Burnunuzdan derin bir nefes alın. Önce karnınızı, sonra göğsünüzü doldurun ve ardından köprücük kemiklerinizin genişlediğini hissedin. Birkaç saniye tutun, sonra tamamını ağızınızdan üfleyin. Birkaç saniye bekleyin. Bunları tekrarlayın.

Yoğunlaştırılmış sürüm

Yukarıdakileri sessiz ve karanlık bir yerde, belki hafif bir asansör müziği eşliğinde, gözleriniz kapalıyken yapın. Her üç setten sonra bekleme sürelerini uzatın. İçinizden 5'e veya 10'a kadar sayabilirsiniz. Her 3 tekrar set sonrasında, bekleme sürelerini uzatın. Herhangi bir noktada sıkıntı hissederseniz, birkaç nefes alarak veya derin nefeslerle, aralarda bekleme süresi



olmadan, egzersize devam edin.

Yerinizden kalkın

Çalışmak için oturmak zorunda kalan bir işkolik olsanız bile, formda kalmak için zaman ve yaratıcı yollar bulabilirsiniz. Stresi azaltmak için fiziksel aktiviteyi artırmaktan daha etkili bir yol yoktur ve bu ille de egzersiz yapmak demek değildir. Tempolu bir yürüyüş de kalbinizi biraz hızlandırır ve stresi azaltır.

Anksiyete ve Depresyonda Dünya Birincisi Olduk



Dünyanın en eski tıp dergilerinden biri olan The Lancet'in yayınladığı araştırmada Türkiye ilk sırada yer aldı. Bu birinciliğimizi neye borçluyuz diye soracak olursanız maalesef tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19'a...

COVID-19'un ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkında sağlık sistemini bilgilendirmeyi amaçlayan araştırma, zihinsel esenliği artırmanın yollarını açabilmeyi amaçlıyor. 204 ülke ve bölgeyi kapsayan araştırma sonuçlarına göre pandeminin etkilerinin en yoğun şekilde hissedildiği 2020 yılında depresyon şikayeti küresel çapta %28 arttı. Anksiyete bozukluğu vakalarının da aşağı kalır tarafı yok; burada da

oran %26 artışı işaret ediyor.

Bizi araştırmanın en tepesine yükselten bulgular ise şöyle: Türkiye COVID-19 kaynaklı yaşanan depresyon ve anksiyete vakalarında Avrupa'da ilk sırada. Türkiye'nin yanı sıra İran, Arjantin, Meksika, Güney Afrika, İran, Mısır ve Pakistan gibi ülkelerde de bu vakalarda görülen artış küresel ortalamasının üzerinde. Depresif bozukluklarda yüzde 38,7'ye ulaşan artış anksiyete bozukluklarında ise yüzde 28 seviyelerinde. Bu dönemde kadınların erkeklere göre bu sorunları daha fazla yaşadığı da ulaşılan bir başka sonuç.

Bir yeni yıl klasığı . . .

Yeni yıl sofralarının favori renklerinden ilki tabii ki kırmızıdır. Çam ağacının yeşil tonuyla kombinlenerek sık tercih edilir. Eğer siz de sofranızda bu renklere yer vermek istiyorsanız doğal malzemelerden yararlanmaktan kaçınmayın. Kırmızı ve yeşil gibi renkleri kullanın fakat renklerle ortamı boğmayın.

Kokinalar...

Yılbaşında illa ki bir çam ağacının olması gerekmiyor; evinizde irice bir yeşil bitkinin etrafına ya da pencere kenarlarına ışık dolayarak orijinal bir görüntü yakalayabilirsiniz.

Kokinalar...

Yılbaşı sofralarındaki vazoların içine, peçete halkalarında ya da kapı süslerinde kullanabilirsiniz.

Yılbaşı Sofrası

Biraz hayal gücü, biraz yetenek... Her şeyi satın almak zorunda değilsiniz... Yılbaşı sofranızı süslemek ve yeni yıl ruhunu evinize getirmek için küçük dokunuşlar yeterli...

Sizin dileğiniz ne?

Yeni yıl dileklerinizi küçük kağıtlara yazıp sofranızda her konuğunuzun servisinin yanına yerleştirebilirsiniz. İlerleyen saatlerde bu dilekleri açıp okuyabilirsiniz.

Hayal gücünüzü kullanın

Peçetelikleriniz ya da servisleriniz için basit bir kırmızı kurdele ya da esprili bir yeni yıl figürü sofranızın havasını değiştirecektir.

Hazır almak zorunda değilsiniz...

Yılbaşı süslerini hazır almak yerine çam kozalaklarından, kuru yapraklardan, boyadığınız taşlardan ve renk renk kurdelelerden faydalanabilirsiniz.

Kestaneli İç Pilavlı Yılbaşı Hindisi

Salamura

Malzemeler

- Bu sos hindi etinin kokusunu almak ve yumuşatmak amaçlı yapılır.
- 1 adet limon • 1 çay bardağı elma sirkesi
- 1-2 dal biberiye • 2 çorba kaşığı deniz tuzu • 2 çorba kaşığı toz şeker
- 1 çorba kaşığı tane karabiber • Su

Hazırlanışı:

Hindiyi geniş bir tencereye alın. Tüm baharatları, sirkeyi ve limonu üzerine koyun ve üzerine çıkana kadar su doldurun ve 24 saat bekletin.

Kestaneli İç Pilav

Malzemeler

- 15-20 adet kestane • 3 su bardağı pirinç
- 1 adet orta boy soğan • 3 su bardağı su
- 1 su bardağı tavuk suyu • ½ çay kaşığı karabiber • 1 çay kaşığı yenibahar • 1 çay kaşığı tarçın • 1 tatlı kaşığı toz şeker • 1 tatlı kaşığı tuz • 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Tereyağını ve zeytinyağını tencereye alın ve ince küp doğranmış soğanı kavurun. Yıkamış süzölmüş pirinci tencereye alın ve kavurun. Tuz, karabiber, tarçın, yenibahar, toz şekeri ekleyin ve karıştırın. Kuş üzümünü ayıklayarak ekleyin. Su ve tavuk suyunu ekledikten sonra karıştırın ve kısık ateşte dinlenmeye bırakın. Kestanelerin kabuklarını çizerek haşlayın ve kabuklarını soyun. Pilavın üzerine demlenmek üzere dizin.



Sebze ve Dekor

Malzemeler

- 400 gr brokoli • 3 adet havuç
- 1 adet nar • 1 adet portakal

Hazırlanışı:

Brokoli ve havucu haşlayın.
Nar ve portakal ile süsleyin.

Hindi Dış Sosu

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı • 2 yemek kaşığı yoğurt • 1 yemek kaşığı domates salçası • 2 yemek kaşığı keçap • 1 yemek kaşığı bal • 1 çorba kaşığı paprika

Hazırlanışı:

Tüm malzemeyi hindinin dışına sürmek için karıştırın.

Baharatlı Tereyağı

Malzemeler

- 300 gr tereyağı • 3 dal taze kekik
- 2 dal biberiye • 1 diş sarımsak
- 1 tutam tuz

Hazırlanışı:

Oda sıcaklığındaki tereyağını bir kâsede ezerek eritin. Tüm baharatları ve sarımsağı ince şekilde doğrayın ve tereyağı ile karıştırın.

Yılbaşı Hindisi

Malzemeler

- 1 adet bütün hindi • 1 adet elma
- 1 adet portakal • 1-2 dal biberiye
- 1-2 dal kekik

Hazırlanışı:

Salamura yapılmış yıkanmış ve kurulanmış hindinin içini taze baharat ve kabaca doğranmış meyve ile doldurun.

Yapılışı

Bütün hindiyi sıcak su ile yıkayın. Derin bir kapta salamura için limon, sirke, tuz, karabiber ve şekeri ekleyin.

Kekik ve biberiye ekleyin ve üzerini dolduracak şekilde su ile doldurun ve 1 gece suda bekletin.

Ertesi gün salamura suyundan hindiyi alın ve sıcak su ile yıkayın.

Hindiye tepsiye alın ve peçete ile kurulayın.

Hindinin derilerini parmaklarınız ile açarak genişletin ve baharatlı tereyağını derinin altına oarak yerleştirin.

Hindinin iç kısmına da oarak tereyağı sürdükten sonra portakal, elma, biberiye, kekik yerleştirin.

Hazır olan hindiye fırın pişirme poşetine yerleştirin ve ağzını hava almayacak şekilde bağlayın. 170 derecede 1 saat 30 dakika fırınlayın.

Fırında pişen hindiye poşetinden çıkarın ve dış sosunu fırça yardımıyla sürün. Poşetteki hindinin öz suyunu üzeri kızaran hindinin üzerine ara ara dökün ve 180 derece de üzeri kızarana 30 dakika kadar fırınlayın.

SUNUM

Geniş bir sunum tabağının altına iç pilavı yerleştirin.

Hindinin içerisinden baharat ve meyveleri alın ve yerini pilav ile doldurun.

Kestaneleri pilavın kenarlarına yerleştirin.

Hindinin arka kısmını kapatacak şekilde sote sebzeleri yerleştirin ve nar ve portakal ile servis edin.

Ispanaklı Hindi Sarma



Bütün hindiye alternatif:
Yarım hindi

Malzemeler

- 1 adet yarım hindi • 1 adet limon • 1 çorba kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı toz şeker • 2 çorba kaşığı elma sirkesi
- 2 adet defne yaprağı • Su

Dış sosu

- 1 çorba esmer şeker • 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çorba kaşığı hardal • 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı paprika • ½ çay kaşığı tuz

İç harcı

- 600 gr ispanak • 250 gr kültür mantarı • 2 adet kuru soğan • 1 adet kalya biber • 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı kırmızı toz biber • ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı tuz

Zeytinyağını tavaya alın ve küp doğranmış soğanı ve kalya biberi soteleyin. Doğranmış mantarları ekleyin ve sotelemeye devam edin. Ispanakları ekleyin ve soteleyin baharatları ekleyin soğumaya bırakın.

Hazırlanışı:

Limon, sirke, tuz, şeker, karabiber ve hindiye kaplayacak şekilde su ile salamura hazırlayın.

Yarım hindiye yumuşaması ve kokusu için salamurada bir gece bekletin.

1 gece bekleyen hindiye sıcak su ile yıkayın.

Hindiye kurulayın ve kesme tahtası üzerinde kemiklerini çıkarın.

İki streç arasında et döveceği ile hindi etini genişletin.

Kemiklerini çıkardığınız hindi etinin dış ve iç kısmını ballı soya soslu dış kaplama sosu ile ovalayın ve bir iki saat bekletin.

İç harcını uzun kısmına koyarak sarın ve açık kısımları kürdan ile kapatın yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin.

170 derecede 40 dakika fırınlayın ve kalan sosu üzerine tekrar sürerek üzeri kızarana kadar fırınlayın.

Hindi Satay

Yer Fıstığı Sos

Malzemeler

- 2 çorba kaşığı yer fıstığı ezmesi
- 3 çorba kaşığı krema • 1 çorba kaşığı bal • 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çorba kaşığı soya sosu • 1 diş sarımsak • 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı zerdeçal

Üzeri İçin

- Ezilmiş sarımsak zeytinyağı ile Baharatlı Kuşbaşı Hindiyi karıştırın.
- Tahta şişleri yanmaması için 1 saat su da bekletin ve kurulayın.
- Sosladığınız hindileri şişlere dizin.
- Ayçiçek yağını tavaya alın ve şişleri kızartın.

Hindi Satay

Malzemeler

- 500 gr Hindi Marine Kuşbaşı Baharatlı
- 2 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı Ayçiçek yağı

Üzeri İçin

- Ezilmiş sarımsak zeytinyağı ile Baharatlı Kuşbaşı Hindiyi karıştırın.
- Tahta şişleri yanmaması için 1 saat su da bekletin ve kurulayın.
- Sosladığınız hindileri şişlere dizin.
- Ayçiçek yağını tavaya alın ve şişleri kızartın.

Çıtır Acılı Hindi Atıştırmalıkları

Malzemeler

- 500 gr Hindi Marine Acılı Kuşbaşı
- 2 adet yumurta • 1 su bardağı un
- 1 su bardağı çıtır kaplama ya da galeta unu
- ½ çay kaşığı paprika • ½ çay kaşığı karabiber
- Kızartma Yağı

Acı Sos

- 1 diş sarımsak • 2-3 adet arpacık soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı • 3 adet kırmızı kapyta biber • 2 adet chili biber • 1 adet domates
- 1 çay kaşığı pul biber • 1 çay kaşığı kırmızı toz biber • ½ çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı:

Biberleri yıkayın ve çekirdeklerinden ayırarak kabaca doğrayın. Zeytinyağını tencereye alın ve sarımsak ve soğanı doğrayın soteleyin.

Biberleri ve domatesi ekleyin kaynatın.

Tüm baharatları ekledikten sonra blenderdan çekin ve koyulaşınca kadar kaynatın.

Kuşbaşı Acılı Hindiye tuz ve karabiber, paprika ekleyin ve una bulayın.

Yumurtaları çırpın ve una bulan hindii kuşbaşıları yumurtaya bulayın ve galeta ununa bulayın ve altın rengine gelinceye kadar kızartın.

Acı Sos ile servis edin.

Tatlı Ekşi Soslu Hardallı Hindi, Basmati Pilavı ile

Malzemeler

- 500 gr Hindi Marine Hardallı Kuşbaşı • ½ adet ananas
- 1 adet kırmızı kapy biber • 1 adet sarı kapy biber
- 10 adet arpacık soğan • 2 diş sarımsak • 3 çorba kaşığı ketçap • 3 çorba kaşığı soya sos • 1 çorba kaşığı sirke
- 2 çorba kaşığı bal • 2 çorba kaşığı esmer şeker • 2 adet yumurta • ½ su bardağı un • ½ su bardağı nişasta
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı • 1 çorba kaşığı susam
- Kızartma yağı

Yapılışı

Tatlı ekşi sos için; bal, esmer şeker, ketçap, soya sos, sirkeyi karıştırın. Aynı bir kâsede yumurtaları çırpın ve tuz ekleyin. Hindileri önce nişastaya sonra yumurtaya ve daha sonra una bulayın ve kızartın. Kızaran hindileri bir tabağa çıkarın. Tavaya zeytinyağını alın, ezilmiş sarımsak ve arpacık soğanları soteleyin. Biberleri büyük küpler şeklinde doğrayın ve soteleyin. Ananasları biber büyüklüğünde doğrayın ve soteleyin. Tatlı ekşi sosu sotelenen sebzelerin üzerine ekleyin ve kaynatın. Sos ve sebzeler pişince kızaran hindileri ekleyin ve soteleyin. Susam ile servis edin.

Basmati Pilavı

Malzemeler

- 1 su bardağı basmati pirinci
- 1,5 su bardağı su
- ½ su bardağı hindi ya da tavuk suyu
- 1 yemek kaşığı tereyağı

Yapılışı

Derin bir tencereye su, hindi ya da tavuk suyu, tuz ve tereyağını alın ve kaynatın.

Su kaynayıncaya pirinci ekleyin ve karıştırın.

Pirinçler piştiğinde karıştırın ve demlemeye bırakın.

Basmati Pilavı ile Tatlı Ekşi Soslu Hardallı Hindiye servis edin.

Baharatlı Soslu Hindi Kavurma



Malzemeler

- 500 gr Hardallı Hindi Kavurma
- 1 adet kırmızı kapy biber
- 1 adet sarı kapy biber • 10 adet arpacık soğan
- 1 diş sarımsak • 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı paprika • 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ • ½ su bardağı su

Yapılışı

Tavaya tereyağı ve sıvıyağı alın.

Büyük küp doğranmış kırmızı ve sarı biberleri arpacık soğanı ve ezilmiş sarımsağı soteleyin.

Hardal soslu hindiye ekleyin ve kavurun.

Zerdeçal ve paprikayı ekleyin.

Suyu ekleyin ve çekene kadar pişirin.

Basmati Pilavı ile servis edin.

Tatlı Başlangıç...

Baharatlı Zencefilli Kurabiyeler

Malzemeler

- 250 gr tereyağı (oda ısısında)
- 125 gr pudra şekeri
- 10 gr. kakao
- 55 gr mısır nişastası
- 10 gr şekerli vanilin
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 500 – 550 gr un (elenmiş)

Üzeri İçin

Kırmızı, yeşil ve beyaz şeker hamuru

Yapılışı

Hafif yumuşamış tereyağını, mikser yardımıyla krema haline gelene kadar çırpın. Eleyerek pudra şekerini, mısır nişastasını ve vanilini ekleyip çırpmaya devam edin. Yumurtayı ekleyip, kremesi bir doku elde edinceye kadar iyice çırpın. Zencefilli, kakaoyu, tarçını ve yaklaşık 400 gr unu kontrollü bir şekilde ilave edip, karışıma yedirene kadar çırpın. Mikser zorlanmaya başladığında elinizle yoğurmaya devam edin ve elinize yapışmayacak kıvama gelinceye kadar devam ediyoruz. 30 dakika buzdolabında dinlendiriyoruz. Ardından unladığınız tezgaha 1 cm kalınlığında açın.

Kurabiye kalıbı ile istediğiniz şekilleri verebilirsiniz. 170 dereceli fırında

kenarları altın rengi olana kadar 10 – 15 dakika pişirin. Beyaz, kırmızı ve yeşil şeker hamurlarını sırayla yoğurup teker teker merdaneye açın. Kalıp yardımıyla şeker hamurlarını şekillendiriyor ve fotoğraftaki gibi kurabiyelere yapııştırıyoruz. Son olarak görseldeki gibi süsleme için Royal İcing kremasını hazırlayıp bir sıkma torbasına alın. İnce uçlu duy yardımıyla görseldeki gibi kurabiyeleri süsleyin.

Royal İcing İçin: 6.5 yemek kaşığı pudra şekeri, 1 yumurta akı, 2 çay kaşığı limon suyu ve 1 paket vanilya yeterli. Yumurta kışını limon suyuyla iyice köpürtülür sonra içine azar azar pudra şekeri ve vanilya eklenerek kıvam alana kadar karıştırılır.

Malzemeler

- 1 adet portakal dilimlenmiş
- 2 adet portakalın kabuğu
- 150 gram hazır kekun
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 kahve kaşığı tarçın
- 150 gr tereyağı • 150 gr toz şeker
- 3 adet yumurta • 8-10 adet kuru kayısı • 1/2 su bardağı kuru üzüm
- 2/3 su bardağı iri dövülmüş fındık
- 100 gr kırılmış bitter çikolata
- 1 kahve fincanı hindistan cevizi
- 1 kahve fincanı kuş üzümü

Yılbaşı Pudingi

Yapılışı

Un, kabartma tozu, bir tutam tuz ve tarçını bir kaseye alın. Oda sıcaklığındaki tereyağını, toz şekeri ve yumurtaları kuru malzemeye ekleyip karıştırın. Portakal kabuklarını rendeleyip, kasedeki kuru malzemeye eleyin. Kayıyı ince ince kıyın. Kayısı, kuru üzüm, fındık, çikolata, hindistan cevizi, kuş üzümü ekleyip

karıştırın. Puding karışımını yağlanmış yuvarlak bir kalıba döküp alüminyum folyo ile üzerini kapatın. Kalıbı içi su dolu bir tepsiye oturtun. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 2-2.5 saat kadar pişirin, azaldığında arada tepsiye su ekleyin. Sıcakken kalıptan çıkartıp ters çevirip servis yapın.

İspanyol Omleti

Tortilla olarak bilinen İspanyol omleti, her zaman sevilen ve tercih edilen bir tarif. Bu kalın ve lezzetli omleti yemesi çok zevkli ama onu kırmadan çevirmek maharet istiyor. Bu yüzden fırında pişirmek, bu soruna en mükemmel çözüm. Silikon ya da normal kek kalıbı kullanabilirsiniz. Tek yapmanız gereken kalibınızı biraz yağlamak. Aşağıdaki tarif yeşil sebzelerle hazırlandı ama arzu ederseniz, hemen hemen tüm sebzeleri kullanabilirsiniz. Tarifimiz tortilla ve frittata arasında bir yerde. Akşam yemeğinde büyük bir salata ile veya kahvaltıda kendi başına tüketebilirsiniz.



Malzemeler:

Malzemeler:

- 8 büyük yumurta
- 2-3 orta boy, ince dilimlenmiş patates
- 1 büyük veya birkaç küçük beyaz, ince dilimlenmiş soğan
- Doğanmış yeşillikler ya da hoşunuza giden sebzeler
- Tuz ve biber
- Zeytin yağı
- Tereyağı (isteğe bağlı)

Fırını, fanını kullanarak yaklaşık 160-180°C ısıtın. Bir çorba kaşığı yağı orta-düşük sıcaklıkta ısıtıp soğanları ekleyin. İpeksi bir yumuşaklıkta olması gerektiğinden düşük ateşte ve yavaş pişirin. Patatesleri mikrodalgada, yüksek ısıda, yaklaşık 4-5 dakika, streç filmle kaplı bir kapta ya da suda haşlayarak pişirin. Haşlarsanız, kızartma tavasına eklemeyen önce kurumalarını bekleyin. Onları daha sonra omlete eklemek için hafifçe kızartın. Soğanları, yumuşayıp hafif bir renk alana kadar karıştırmaya devam edin. Kavrulmalarını engellemek için biraz su ekleyin. Patateslerin aynı kızartılabilmesi için fritöz veya başka bir tava kullanabilirsiniz. Patatesleri soğanların yanına ekledikten sonra hafifçe baharatlayın. Yumurtaya da baharat ekleyeceğiniz için aşırıya kaçmayın. Birkaç dakika kızarttıktan sonra biraz soğumaları için kenara bırakın. Kızartma yağının bir kısmını, ılınınca kalibınıza koyarak yağlamak için kullanabilirsiniz. Yeşilliklerinizi veya sebzelerinizi de tavaya ekleyin. İsterseniz bu noktada biraz tereyağı veya biraz su kullanabilirsiniz. Tavanın kapağını kapatıp biraz buharda pişirin ya da kızartın. Piştikten sonra diğer pişmiş malzemeleri ekleyin. Yumurtalarınızı geniş bir kapta çırpın ve baharat ekleyin. İç harcınız oda sıcaklığına yaklaştığında çırpılmış yumurtalara ekleyin ve karıştırın. Karşımı yağladığınız kalıba dökün. Kalibınızı bir fırın tepsinine oturtup sabit durduğundan emin olun. Ardından 20-30 dakika kadar fırında pişirin. Biraz soğumaya bırakın, sonra kesin ve afiyetle yiyin!

Sote de olur cips de...

İspanak, pazı, kale yaprağı ya da karalahana... Yeşil yapraklı sebzeleri farklı yöntemlerle pişirmek için kolay tarifler...



Yeşil yapraklı sebzelerin kullanımı uzmanlar tarafından sıklıkla öneriliyor. Genel sağlık durumunuz uygunsa siz de bu enfes yeşil yaprakların tadına varabilirsiniz.

Çiğ de yenebilen bu yeşil besinler oldukça çabuk pişiyor ve birçok yemeğin yanında iyi gidiyor.

Sert yaprakların yumuşaması için pişirme süresini ayarlamamız yeterli.

Yıl boyu bulabileceğiniz yeşil yapraklılardan karalahana ve kale yaprağını, kuzenleri brokoli gibi fazla pişirmemek daha iyi olur.

Seçerken

Yeşilliklerinizin yaprakları sert, gevşememiş ve sararmamış olmalı. Plastik sebze poşetiyle aldıysanız, eve geldiğinizde onları doğruca buzdolabına atabilirsiniz. Ayrıca, taze tutmak için nemli bir havluyla sarabilirsiniz, ancak buzdolabı onları

birkaç gün içinde kurutur. Daha fazla saklamak istiyorsanız, havlunuzu nemlendirmeyi unutmayın.

Yeşillikleriniz ıslaksa poşete koymadan önce mutlaka kurutun. Sularını silkeleyip birkaç dakika kuru bir havlu üzerinde bekletebilir ya da bir salata kurutucusundan geçirebilirsiniz.

Hazırlık

Yaprakları yıkayıp saplarını ayırın ve doğrayın. Sapları kullanmak istiyorsanız, ince dilimleyin ve yapraklardan önce 3-4 dakika pişirin.

Basit Tarifler

Hepsini aynı yöntemle pişirebilirsiniz. Pişirme süresini ayarlamamız yeterlidir. İspanak, sadece bir iki dakikada hazır olur. Pazı yaklaşık 2-4 dakikada, kale yaprağı 4-6 dakikada, karalahana ise yaklaşık 6-8 dakikada kendini salıp yumuşayacaktır.

Cips yapmak, sebzeleri çıtır çıtır atıştırmalıklara dönüştürmenin en kolay yoludur ve herkesin daha fazla sebze yemesini sağlayan basit bir tekniktir.

Soteleme

- 1,5 kg kadar doğranmış yeşillik
- 2 diş kıyılmış sarımsak
- Bir tutam pul biber
- 1 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı
- Tuz ve biber
- Limon suyu veya balzamik sirke

Yeşillikleri yıkayıp süzün. Büyük, kapaklı bir tavada sarımsak, pul biber ve tereyağını, 1-2 dakika, orta-yüksek ateşte ısıtın. Sebzeleri, tuzu ve karabiberi ekleyin. Kapağı kapatın ve yaklaşık 4-8 dakika pişirin. Kapağı açın ve buharlaşana kadar pişirmeye devam edin. Tava kurursa, birkaç yemek kaşığı su ekleyin ve sebzelerin buharda pişmesi için kapağı kapatın. Üzerine taze limon veya balzamik sirke dökerek afiyetle tüketin.

Makarna ile Enerji Depoluyorum

Patlıcanlı fesleğenli

Malzemeler:

- 11 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
- 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 bir yemek kaşığı balzamik sirkeyi ekleyin. Hazırladığınız patlıcanlı sosu süzdüğünüz makarnaya ekleyip karıştırın. Fesleğen yaprakları ve peynir rendesiyle servis yapın.



Köri soslu

Malzemeler

- 1 paket makarnanın üçte biri • 1 çay kaşığı köri • 1 su bardağı süt • 1 yemek kaşığı un • 1 yemek kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:

Makarnayı tuzlu suda istediğiniz kıvama gelinceye kadar haşlayıp süzün. Başka bir yerde tereyağını eritin üzerine unu ilave edin ve kokusu çıkıp rengi dönene kadar kavurun. Daha sonra üzerine sütü ilave edin ve topaklanmaması için hızlı hızlı karıştırın. Ardından üzerine 1 çay kaşığı köriyi ve tuzu ilave edin. Homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırmaya devam edin. Sos hafif koyu bir kıvam alınca makarnanızı sosun içine dökün ve iyice karıştırın.

Domates Soslu Ton Balıklı

Malzemeler

- 1 paket penne makarna
- 1 orta boy kırmızı soğan • 250 gr ton balığı konservesi • 2 yemek kaşığı sıvıyağ • 3 adet rendelenmiş domates • 2 diş sarımsak
- Maydanoz • Tuz • Karabiber Kırmızı toz biber

Hazırlanışı:

Küp küp doğradığınız soğanları sıvı yağda hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine ince ince kıydığınız sarımsakları ekleyin. Yağda hafif soteledikten sonra üzerine rendelenmiş domatesleri, tuz, karabiber, kırmızı toz biberi ekleyin. 10 dakika pişirdikten sonra üzerine 10 dakika haşlayıp süzdüğünüz makarnayı ilave edin. Daha sonra tüm malzemenin üzerine ton balığını ekleyip 1 dakika daha karıştırın. Son olarak maydanozu ilave edip servis yapın.



İsterseniz orijinal isterseniz pratik Tiramisu

Orijinal Tiramisu

Malzemeler Şurup:

- 240 ml (1 su bardağı) su
- 2 çorba kaşığı instant toz espresso veya nescafe

Tiramisu Malzemeler

- 4 adet yumurta sarısı
- 1/4 su bardağı toz şeker
- 1/4 su bardağı kahve likörü
- Bir çimdik tuz
- Kedi dili bisküvi
- 1 su bardağı krema
- 225 gr mascarpone peyniri
- 2 yemek kaşığı kakao (üzerine serpmek için)

Hazırlanışı

- Önce kedi dillerini ıslatacağınızı şurubu hazırlayın. Bunun için suyu kaynatıp kahveyi içinde çözdürün.
- Benmari yapabilmek için tencereye su koyup ısıtın. Bu arada ısıya dayanıklı bir kaseye yumurta, toz şeker, kahve likörü ve tuzu koyun.
- Tenceredeki su kaynadığı zaman altını kısın ve yumurtalı karışımın olduğu kaseyi üzerine oturtun ve 5-6 dakika hiç bırakmadan hızlı çırpın. Karışımın rengi beyaza yaklaşmalı ve kıvam almalı. Ardından ocaktan alın ve soğuması için bekletin.
- Karışım soğurken siz de sıvı krema ve mascarpone peynirini kabarana kadar 5 dakika çırpın. Soğuyan

yumurtalı karışıma çırpılmış kremalı mascarpone'yi ilave edin ve iyice birbirine yedirin.

- Kare bir cam tepsiye kahveli şurupla ıslattığınız kedi dili bisküvilerini bir sıra olacak şekilde dizin.
- Üzerine mascarpone karışımının yarısını döküp spatula yardımıyla tamamen yayın.
- İkinci kat için yine kedi dili bisküvilerini şurupla ıslatın ve bir sıra olacak şekilde dizin.
- En üste kalan mascarpone karışımının hepsini dökün ve yine spatula yardımıyla üstünü düzeltin. Buzdolabında 4-5 saat dinlendirin, servisten önce üzerine kakao serpin.

Pişmeyen Tiramisu

Malzemeler:

- 2 su bardağı ılık su
- 4 tatlı kaşığı granül kahve
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- 1 paket kedi dili bisküvi
- Labne peyniri
- 3 yumurta akı
- 1/2 su bardağı şeker
- 1 paket toz kremşanti
- Kakao

Hazırlanışı

Önce tiramisunun kremasını hazırlayacağız. Bunun için yumurta akına toz şeker ilave edip mikserle iyice çırparak kabarmasını sağlayın. Yumurta akına toz krem şantiyi ekleyerek tekrar çırpın. Son olarak Labne peyniri ilave edin ve homojen bir kıvam alana kadar tekrar karıştırın.

Ilık suyu bir kaseye alıp içinde granül kahveyi ve 1 yemek toz şekeri de

ekleyip çözdürün. Kedi dillerini bu ılık kahveye batırarak ıslatın ve bir sıra halinde servis tabağına dizin. Hazırladığınız kremanın yarısını kedi dillerinin üzerine bir spatula yardımıyla yayın. İkinci sıra için kedi dillerini aynı şekilde kahveli şurup içinde ıslatın ve yine bir sıra olarak dizin. Kalan kremayı üzerine yayın. Buzdolabında dinlenmeye bırakın. Servis etmeden önce üzerine toz kakao serpin.



Yemek gazetecisi Mark Bittman'dan lahanaya farklı yorum getiren tarif önerileri...

Üzümlü Tarçınlı

500 gr kıyma, 1 adet yemeklik doğranmış soğan ve 1 adet küp doğranmış havucu 2 yemek kaşığı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Küçük boy bir lahanayı şeritler halinde ince ince doğrayın, 1/4 su bardağı kuru üzüm ve bir tutam tarçınla kıymalı harca ekleyin. Lahana yaprakları hafif sönüncüye kadar pişirin, ardından 3 adet domatesin rendesi ve 1/2 su bardağı et suyu ekleyin. Lahana yumuşayana ve sos koyulaşana kadar pişirin.

Lahananın Alafranga Halleri

Elmalı Pastırmalı

Bir orta boy kırmızı lahanayı çok ince kıyın. 1 su bardağı iri parçalara bölünmüş ceviz içi ve 2 adet ince dilimlenmiş yeşil elma ile karıştırın. 4-5 dilim pastırmayı zeytinyağında kızartın ve lahanaya ekleyin. 1 yemek kaşığı hardal, 5-6 adet doğranmış arpacık soğanı ve karabiberi de lahanalı karışıma ekleyerek servis yapın.

Uzak Doğu usulü

Büyük bir kaseye 1/2 su bardağı kıyılmış fıstık ve 1 su bardağı kıyılmış taze nane ile yaklaşık 12 su bardağı kadar ince doğranmış lahanayı alın. 3 yemek kaşığı balık sosu, 1-2 yemek kaşığı pirinç sirkesi, 1 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 yemek kaşığı esmer şeker, 1 limon suyu ve tadına göre biraz kıyılmış taze acı biberi birleştirin; şekeri eriyene kadar çırpın. Hazırladığınız sosu fıstıklı naneli lahanaya ekleyip karıştırdıktan sonra servis yapabilirsiniz.

Sıcak ve Ekşi

8 su bardağı tavuk suyunu 3 diş kıyılmış sarımsak ve taze zencefil ile kaynatın. 8-10 adet mantarı ve çok ince kıyılmış yaklaşık 5 su bardağı lahanayı ekleyip yumuşayana kadar pişirin. 3 yemek kaşığı soya sosu, 1/4 su bardağı pirinç sirkesi, 1 su bardağı küp doğranmış toфу ve karabiber ekleyip 5 dakika kadar pişirin. İnce kıyılmış taze kişniş ve yeşil soğan ile servis yapabilirsiniz.





Jamie Oliver'dan 2 pratik dip sos



Baklılı Dip Sos

Malzemeler

- 300 gr kuru bakla • 3 yemek kaşığı krema • ½ limon • 1 yemek kaşığı kıyılmış taze dereotu
- 1 yemek kaşığı kıyılmış taze nane
- Zeytinyağı • Tuz, karabiber
- Gözleme, pide, kraker

Hazırlanışı:

Büyük bir tencereye su koyup

kaynatın. Bir gece önceden ıslattığınız baklaları ekleyin ve yumuşayana kadar pişirin. Bakla ve kremayı tuz-karabiber ilavesiyle mutfak robotunda karıştırın.

Karışımı kaseye alıp üzerine limon suyunu sıkın. İnce kıyılmış dereotu ve naneyi ekleyip hafif zeytinyağı gezdirin. Nane yapraklarıyla süsleyip servis yapın.

Patlıcanlı dip sos

Malzemeler

- 4 patlıcan • 2 diş sarımsak
- ½ taze yeşil biber • ½ demet maydanoz • 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı • ½ limon • ½ çay kaşığı pul biber • Tuz • Karabiber

Hazırlanışı:

- Fırını önceden 180°C'de ısıtıp üzerini çatalla birkaç kez deldiğiniz patlıcanları yumuşayana kadar fırında pişirin. Aynı işlemi ocak üzerinde köz tavası kullanarak da

yapabilirsiniz.

- Sarımsakları soyun ve ezin, biberleri soyun ve ince ince doğrayın, maydanozun da saplarını ayırıp ince doğrayın.
- Patlıcanlar soğuyunca kabuklarını temizleyin ve mutfak robotuna alın. Sarımsak, pul biber, zeytinyağı, limon suyu, maydanoz ve bir tutam tuz ve karabiber ile karıştırın.
- Baharat, yağ ve limonu tadın ve damak tadınıza göre gibi ayarlayın. Bir tabağa koyun ve üzerine kırmızı biber ve maydanoz yaprakları ekleyerek servis edin



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

Güzel Yaşa Mutfağından...



Tarifi izlemek için Qr Kodu okutabilirsiniz

Tavuklu Kabaklı Turta

Malzemeler

- 1½ bardak haşlanmış tavuk göğsü
- 1 adet kabak, iri doğranmış
- ½ bardak pazı yaprağı ya da kara lahana (yaprakları iri doğranmış)
- ½ bardak krema
- 1 yemek kaşığı Dijon hardalı
- ½ bardak parmesan peyniri
- Deniz tuzu ve karabiber
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 adet milföy hamuru

Hazırlanışı

1. Fırını önceden 200 °C'ye ısıtın. Haşlanan tavuk göğsünü iri parçalara bölün. Tavuk etlerini, kabak, lahana, krema, hardal, parmesan rendesi, tuz ve karabiberi bir kaseye koyun ve karıştırın.
2. Karışımı 4 x 1¼ fincan kapasiteli kalıplar arasında bölün ve kenarlarını yumurta ile fırçalayın.
3. Kullandığınız kalıbın üstüne uyacak şekilde milföy hamurundan parçalar kesin. Kestiğiniz hamurların ortasına 1 cm'lik yuvarlak delik açın. Hamurları kapların üzerine yerleştirin ve yanlarının açılmaması için bastırın. Kapların hepsini bir fırın tepsinine koyun, hamurların üstlerini yumurta sarısı sürün. Fırında 20 dakika veya altın sarısı olana kadar pişirin



Tarifi izlemek için Qr Kodu okutabilirsiniz

Vejetaryen Dolma

Malzemeler

- 2 adet kabak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 demet taze adaçayı
- 10 adet kuru domates
- 75 g ceviz içi
- 3/4 bardak basmati pirinci
- 75 g kurutulmuş kızcık
- 1 tutam öğütülmüş yenibahar

Hazırlanışı

Fırını önceden 180 ° c 'de ısıtın. Kabakları yıkayın, ardından içindeki çekirdekli ve etli kısmı bir kaşık yardımıyla çıkarın ve ayırın. Soğan ve sarımsağı soyup ince dilimleyin. Tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Soğan ve sarımsağı ilave edip kavurun. Kurutulmuş domates, adaçayı yaprakları, ceviz içi, kızcık ve yenibahar ile bir tutam deniz tuzu ve karabiber de ekleyip 1 fincan su ekleyerek tavada hepsini 10 dakika kadar çevirin. Karışımı kabakların içine sıkıca doldurun. Fırın kabına yerleştirip fırın kabına 1 fincan su ekleyin. Yumuşayıp tamamen pişene kadar fırında pişirin. Afiyet olsun.

Premenopoz İşaretleri



Premenopoz, kadınlarda büyük bir değişim döneminin başlangıcıdır.

Premenopoz evresindeyseniz çenenizde biten istenmeyen tüyler sıkıntılarınızın en küçüğüdür.

Premenopoz ya da Perimenopoz bedenini ruhsal ve bedensel olarak menopoz dönemine hazırladığı geçiş sürecidir. Kadının yaşam döngüsünün, aktif üreme evresinden menopoz evresine geçişini ifade eder. Bu dönemde:

- Adet döngüsü düzensizliği
- Kilo alımı
- Sıcak basmaları
- Vajinal kuruluk ve libido azalması
- Ruh hallerinde değişiklikler
- Uyku düzensizlikleri
- Uykuda terleme
- Sindirim sorunları

- Saç dökülmesi
 - Depresyon ve anksiyete
 - Bilişsel işlev azalması
- ...ve çok daha fazlası yaşanabilir.

Vücudumuz ve zihinsel durumumuzdaki bu değişikliklerin çoğu, endokrinolojik sistemde, ergenlikten beri vücutta aktif olan hormonların üretimindeki dalgalanmalardan kaynaklanır.

Premenopoz, kadınlarda büyük bir değişim döneminin başlangıcıdır. Bu değişiklikler, bunları yaşayanlar için bile, gizemini koruyan bir süreçtir.

Endokrinolojik sistem, bu hormonları günden güne üretirken, birdenbire, yapması gerekenler konusunda kafası karışık hale gelir. Bu da üç ana hormon seviyesinin dengesizliğinden kaynaklanır.

Östrojen

Östrojen, kadınların yaşamları boyunca, adet döngüsü haricinde, sabit seviyelerde dolaşır. Premenopozda her şey değişir. Östrojen üretimi, premenopoz sırasında

düzensiz hale gelir.

Progesteron

Yumurtalıklarda üretilen progesteron, rahmin üremeye hazırlanmasına ve gebe kalmaya yardımcı olan hormondur. Premenopoz sırasında, yumurtlama seyrekleştiği için daha az progesteron üretilir. Bununla birlikte kramplar kötüleşir, ruh hali değişimleri başlar, yorgunluk, beyin sisi ve daha fazlası görülür.

Testosteron

Testosteron erkeklik hormonu olarak kabul edilse de kadınların hormon döngülerinde de aktif rol oynar. Yumurtalıklar ve adrenal bezler tarafından üretilir. Östrojenle birlikte cinsel dürtüyü düzenlemeye yardımcı olur. Kemik ve kas kütlelerinin dayanıklılığına katkıda bulunur.

20'li yaşlar bittikten sonra, testosteron üretimi düşüşe geçer. Testosteron düşüşünün etkileri bilim insanları arasında tartışılrsa da bu düşüşün, premenopoz ve menopoz yaşayan kadınlar için etkisi genellikle düşük libido olur.

Menopoz Kilosuna Dikkat

Birçok kadın için, menopoz sırasında ve sonrasında ideal kiloyu korumak zorlaşır. Bunu başarsanız bile, göbük çevresindeki yağ birikiminden kaçınmak hayati önem taşır. Bu birikim, kardiyovasküler hastalık riskiyle de ilişkilidir.

Menopozdan on yıl önce bile başlayabilen premenopoz sırasında da kilo almaya başlamak, sıkça görülür.

Bazen bireyler menopozun kaçınılmazı olarak kilo alımına işaret etseler de, bazı uzmanlar, orta yaşta kilo almından menopoz veya hormon tedavisinin sorumlu olduğuna dair hiçbir bilimsel kanıt bulunmadığını söyleyerek, bu görüşe meydan okuyor.

Yaşlanma ve yaşam tarzı, menopoz döneminde, kilo alımının ana suçluları gibi görünüyor.

Arteriyel rahatsızlıklara bağlı karın yağı

Bir analize göre, menopoz sırasında hızlı göbük yağı birikimi yaşayan kadınların, kiloları sabit kalsa bile, kalp hastalığı risklerinin daha yüksek olduğunu görüldüğü.

Bel çevresinde kalınlaşma, kalp

hastalığının erken göstergesi olabilir. Vücuttaki yağ fazlalığından çok, o yağın nerede yoğun olduğu önemlidir.

Kilo alımını azaltmak

Menopoz kilolarını ve karın bölgesindeki yağlanmayı önleyecek veya tersine çevirecek sihirli bir hap olmadığından, temel stratejiler bu durumda geçerliliklerini koruyor:

Hareket: Fiziksel aktivite, aşırı kiloyu azaltmaya yardımcı olabilir. Günlük tempolu yürüyüş, haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aktivite veya 75 dakika yoğun egzersiz, haftada en az iki kez kuvvet antrenmanı bazı yararlı seçenekler.

Kalori takibi: Mevcut kiloyu korumak için 50'li yaşlarda, 30'lu veya 40'lı yaşlarda alınandan yaklaşık 200 birim daha az kalori almak gerekiyor. Daha fazla meyve, sebze ve tam tahıl tüketimini artırıp daha az işlenmiş gıda tüketmeye dikkat etmek, doğru bir seçim olabilir.

Bitki bazlı beslenme: Soya, fındık, balık ve baklagillerin tüketimini arttırmak, tereyağı ve margarin yerine zeytinyağı ve bitkisel yağları tercih etmek güzel sonuçlar getirir.

Alkolü azaltma: Alkol tüketimini kontrol altında tutmak, kalorileri azaltmaya yardımcı olur.

Tatlı kontrolü: Şekerle tatlandırılmış içecekler ve yiyecekler konusunda makul olmak gerekir.

Destek alma: Çevrenizde sağlıklı olma çabalarınızı destekleyen ve size eşlik edebilecek kişilere sahip olmak çok değerlidir.



Regl Takvimine Göre Spor

Regl döngüsü iki evreden oluşuyor: Foliküler evre ve luteal evre. Her aşamanın rolü farklı. Beyindeki hipofiz bezi ile yumurtalıklar arasında sürekli bir etkileşim vardır.

Adet dönemleri ve hormonlar hakkındaki bilgilerimize rağmen, hormonlarımızın nasıl dalgalandığını ayarlayamayız. Bu dalgalanma, üreme ya da adet görmeyi etkiler. Fizyolojimizin tamamı bu hormonlar için alıcılara sahiptir. Hormonlar yüksek veya düşük olduğunda fizyolojik sistemi, metabolizmayı veya ruh halini, dolayısıyla da enerjiyi etkileyebilir.

Adet döngüsündeki her farklı aşama için, o aşamaya özgü ruh hallerini, enerji seviyelerini ve fiziksel durumları gözetenek egzersiz yapmak rahatlatıcı olabilir.

Foliküler faz, östrojen yüksek olduğu için en motive ve enerjik zamandır. Bu sürede enerjiden en iyi şekilde yararlanılabilir. Östrojenin yarattığı anabolik ortam, vücudun kas inşa etmesine ve kasları onarmasına yardımcı olur.

Doğru egzersiz: Yüksek yoğunluklu antrenman ve kardiy egzersizi yapabileceğiniz zamanlardır.

Luteal faz sırasında daha düşük yoğunluklu, sınırları zorlamadan, gereksiz yorgunluğa neden olmayan egzersizler tercih edilebilir. Bedenimize karşı savaştığımızda, antrenman programına bağlı kalmak daha kolay hale gelir. Hormonal değişim ile uyum içinde çalışarak yoga ve pilates gibi

onarıcı türde egzersizler, orta tempolu yürüyüşler ve düşük yoğunluklu antrenmanlar yapılabilir.

Doğru egzersiz: Reglin başladığı gün ise vücudun ihtiyacı olan dinlenmeyi ona sağlamak, üçüncü ila beşinci gününde ise canlandırıcı hafif yürüyüşlerle egzersiz programına geri dönmek uygun olur.

Bu şekilde egzersiz yapmak, tek kabul edilebilir yolun her zaman yüzde 100 sınırları zorlamak olduğu şeklindeki popüler düşünceden sağlıklı bir yöntemle kurtulmaya da yardımcı olabilir.

Fitness konusunda kendinize çok fazla baskı yapmadan, kendinizi cezalandırmadan bulacağınız bütünsel yaklaşım, ihtiyacınız olan en faydalı seçenektir.

Hormonlar ve spor ilişkisi,

bilimsel yönden hâlâ emekleme aşamasında olan bir konu. Araştırmaların çoğu erkekler üzerinde yapılıyor. Değişkenlerde erkek bedeninin baz alınması, kadınların adet döngülerinin hesaba katılmaması araştırmaların kalitesini düşürüyor. Elit sporlarda bile bu önemli faz gözden kaçırılıyor. Birçok insan aşamaları ve arkasındaki terminolojiyi anlamıyor.

Düzenli spor, beden ve zihin için faydalıdır. Adet döneminde sporu bırakmayı gerektirecek bilimsel herhangi bir sebep ise bulunmuyor.



Adet Döngüsü ve Kalp Sağlığı

Kadınların her ay düzenli olarak tekrarlanan menstrüel siklusu, menopoz evresine yaklaştıkça sıklıkla değişir. Salgılanan hormon düzeylerinin azalmaya başladığı premenopoz dönemlerinde, vücudun yeni düzene alışması için belirli bir süreye ihtiyacı vardır. Kişinin normal döngüsünden daha erken ya da daha geç adet olma durumuna adet düzensizliği denir.

Yeni bir çalışma, bu değişikliğin zamanlamasının, bir kadının kalp hastalığı riskine dair fikir verebileceğini gösteriyor.

Kardiyovasküler hastalıklarda suçlu, kalbe kan sağlayan damarlar olan koroner arterlerin tıkanması veya daralmasıdır. Kalp krizlerinin başlıca nedeni budur.

Çalışmada, menopoza geçişteki döngü uzunluğundaki değişiklikler incelenerek menopozdan önceki iki yılda, döngü süresi uzayan kadınların damar sağlıklarının daha iyi olduğu gözleniyor. Doğrulırsa, kalp ile ilgili riskleri hesaplamada, diğer belirtilerle birlikte, döngü uzunluğundaki değişiklikler de kullanılabilir ve sonrasında da risk azaltıcı manevralarla müdahale edilebilir.

Döngü uzunluğu

Değişkenlik gösterse de ortalama regl döngüsü yaklaşık 28 gündür. Sık ve kısa döngüleri olan kadınlar, uzun döngüleri olan kadınlara göre yüksek olan östrojen seviyeleri ile zaman açısından daha avantajlıdır. Hormon seviyelerindeki bu farklılıklar, kardiyovasküler hastalık, osteoporoz, meme kanseri ve diğer tıbbi durum riskleri ile ilişkilidir.

Araştırmacılar, 45-52 yaş arasındaki 428 kadının verilerinde, menopoz geçişi

boyunca adet döngüsü ve arteriyel sertlikle kalınlık ölçümlerini inceleyip menopoz sonrası kardiyovasküler riski hesapladılar.

Üç farklı sonuç ortaya çıktı:

-Menopozdan önce kadınların yaklaşık %52'si stabil döngülere sahipti.

-%16'sının siklus uzunluğu arttı.

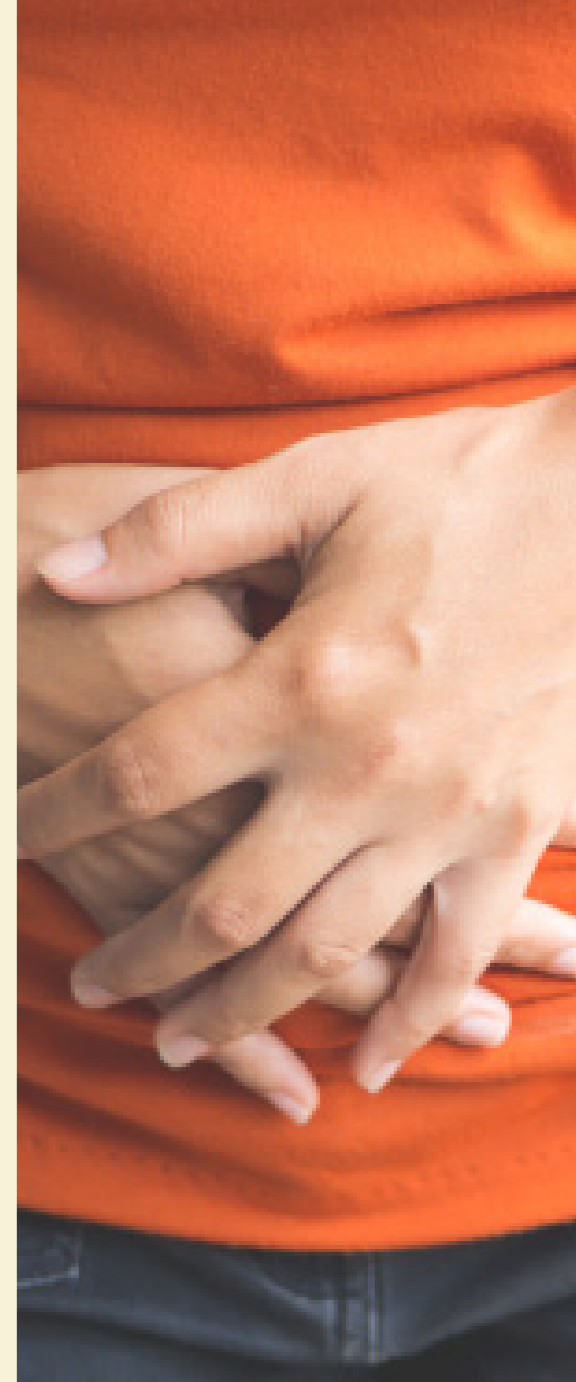
-%22'sinde, son adetlerinden 5 ve 2 yıl öncesinde, siklus uzunluğunda erken veya geç artış görüldü.

Stabil döngüleri olan kadınlarla karşılaştırıldığında, geç artış grubundakiler daha uygun arter ölçümlerine sahipler ve bu da daha düşük kardiyovasküler hastalık riskine işaret ediyor. Erken artış kohortundaki kadınların arter ölçümleri, grubun en kötü sonuçlarına sahip.

Bu bilgi, kardiyovasküler risk değerlendirmesinde yeni bir araç olabilir. Böylece kardiyovasküler riskin azaltılmasına yönelik bireyselleştirilmiş yaklaşımlara daha da yaklaşılabilir.

Östrojen, faydalı kolesterolü yükseltir, damar gevşetici özelliğe sahip olan nitrik oksit damarlarında salgılanmasını sağlayarak, tıkanmayı önler. Menopoz döneminde östrojen salgılanması azaldığı için damarları koruyucu nitrik oksitin de salınımı azalır. Östrojenin yararlı etkileri menopoz döneminde ortadan kalktığı için, kadınların bu dönemde kalp damar hastalıklarına yakalanma riski erkeklerle eşitlenir.

Kadınların menopoz döneminde yaşadığı kalp sorunlarında tek faktör östrojen eksikliği değildir. İdeal kiloda olmak, bel çevresinin 88 cm'yi geçmemesi, 0 beden olmamak,



düzenli olarak egzersiz yapmak, stresi yönetmek, tansiyonu kontrol altında tutmak, sigara içmemek, sağlıklı beslenmek, alınan alkol miktarını sınırlamak ve diyabet kontrolü yaptırmak da çok önemlidir.

Hangi yaşta ne yesinler?

Çocukların sağlıklı beslenmesi, potansiyellerinin ortaya çıkarılması ve gelişimi açısından hayati önem taşıyor. Bu nedenle yaşamın ilk gününden itibaren her dönemde farklı besinlere ihtiyaç duyulur.

İlk yılın en önemli beslenme konuları

İlk 12 ayda bebeğin ağırlığı üç katına çıkar ve boyu yüzde 50 artar. Bu artış, beslenme durumunun birincil göstergesidir.

Zamanında doğan sağlıklı bebekler için emzirme, ideal beslenme şekli olarak kabul ediliyor. Dünya Sağlık Örgütü başta olmak üzere, küresel ve yerel birçok kurum bebeklerin ilk altı ay yalnızca anne sütüyle beslenmesini tavsiye ediyor. Çünkü anne sütü, büyüme ve gelişim için optimum besinleri sağlıyor. İlk 4-6 ay, özellikle beyin çok hızlı büyüme dönemi olduğundan anne sütünün amino asitle yağ asidi bileşimi tüm ihtiyaçları karşılar. 6 aydan sonra ek gıda almaya başlayan bebeklerin fiziksel ve duygusal gelişimlerinin desteklenmesi için 2 yaşına kadar emzirmesi öneriliyor. Eğer emzirmeye engel bir durum olursa, güvenli şekilde üretilen formül mamalar da bu noktaya devreye girebiliyor.

Katı gıdalara ne zaman başlanmalı?

Tamamlayıcı katı gıdaya giriş, yaklaşık 6 aylıkken başlayan, kademeli bir süreç. Kesin zamanlama bebek ve anne tarafından belirleniyor. Normal çiğneme ve konuşma gelişimini sağlamak için yaklaşık 6 aylıkken tamamlayıcı gıdalara başlanması gerekiyor. Tahılların ardından sebze, meyve ve et püreleri geliyor. 4-6 aylık olana kadar sadece anne sütüyle beslenme, alerji olasılığını azaltıyor. Yumurta akı ve balık gibi, alerjik reaksiyon olasılığı daha yüksek gıdalara genellikle 12 aylıktan sonra başlanıyor.

İlk yıldaki önemli bir diğer husus da gıdalardan alınan demir miktarı.



Demirle güçlendirilmiş formül veya tahıl kullanımı, et gibi demir açısından zengin gıdaların sağlanması, demir eksikliğini önlemeye yardımcı olabilir.

Yürümeye başlayanlar (1-3 yaş)

Bu yıllarda çocuk, özgürce dolaşım yapıyor ve bağımsızlığını sergilemeye başlıyor. Büyüme hızı ilk 12 ayına göre daha yavaştır. Üçüncü yaşın sonunda, kız ve erkek çocuklar yetişkin boylarının yaklaşık yüzde 50'sine ulaşmış olurlar.

Yiyecek çeşitliliği, çocuğun iştahını tatmin için farklı tatlar, dokular ve renklerde yiyecekler arasında seçim yapmasına izin verir. En önemli faktör, enerji ihtiyacının çeşitli besinlerle karşılanmasıdır.

Alışkanlıklar, aile ve akranlardan giderek daha fazla etkilenir. Yemek deneyimlerinin, daha sonraki yaşlarda yeme alışkanlıkları üzerinde önemli etkileri olabilir. Yemeklerin aceleyle getirilmemesi ve beslenmeye yönelik rahat bir yaklaşım, yiyeceklere karşı

sağlıklı tutumların önünü açar.

Okul çağında

4 yaşından sonra, çocuğun vücut ağırlığının kilo başına enerji ihtiyacı azalır. Kalori ihtiyacıysa çocuk büyüdükçe artar. 5 yaşından ergenliğe kadar yavaş ama istikrarlı bir büyüme dönemi vardır. Bazı çocukların beslenmelerindeki demir, kalsiyum, A-D ve C vitamini alımı önerilenden az olabilir. Enerji ve protein alımları yeterli, meyve ve sebzeler de dahil olmak üzere yiyecekleri çeşitli olduğu sürece eksiklikler görülmez.

Karbonhidrat açısından zengin gıdalar, meyve ve sebzeler, süt ürünleri, yağsız et, balık, kümes hayvanları, yumurta, baklagiller ve kuruyemişleri içeren düzenli öğünler, sağlıklı atıştırmalıklar, büyüme ve gelişmeye katkıda bulunur.

Havalar sıcak ve fiziksel olarak aktiflerse, çocukların bol miktarda sıvı tüketmeleri gerekir. Su en iyi sıvı kaynağıdır. Çeşitlilik bakımından süt ve sütlü içecekler, meyve suları gibi diğer kaynaklar da ihtiyaç duyulan sıvıları sağlayacak şekilde seçilebilir.

Ergenlik Çağında

Beslenme Gerçekleri

Gelişimleri açısından ergenlerin sağlıklı beslenmeleri, en az çocukları kadar önem taşıyor. Beslenme ve egzersiz alışkanlıkları, sonraki yıllarda sağlık ve hastalık riski dengesini belirliyor. Farklı yaş dönemleri, farklı besin ihtiyaçlarını ortaya çıkarıyor.

Ergenler için beslenme

Gençlerin beslenme ihtiyaçları, ergenlik dönemindeki büyüme atağından etkilenir, farklılık gösterir ve günden güne değişebilir. Bu dönemde, demir ve kalsiyum eksikliği riski artar.

Demir

Ergenlerde demir eksikliği anemisi en yaygın rahatsızlıklardandır. Büyüme ve gelişme sırasında artan kan hacmi ve kas kütlesi nedeniyle, buna özellikle duyarlı olurlar. Hemoglobin ve kaslardaki protein miyoglobininin oluşumu, demir ihtiyacını artırır. Demir eksikliğine katkıda bulunan diğer faktörler, vücut ağırlığının artışı ve kızlarda menstrüasyonun başlangıcıdır.

Ergenlik dönemi diyetiyle ilgili en önemli hususlardan biri, yağsız et ve balık gibi demir açısından zengin gıdaların yanında fasulye, koyu yeşil sebze, sert kabuklu yemiş ve tahılların alımındaki artıştır.

C vitamini ve hayvansal proteinler, demirin emilimine yardımcı olur.

Kalsiyum

İskelet, kalsiyum depolarının en az %99'unu oluşturur. Kemik ağırlığındaki en hızlı artış, ergenlikte gerçekleşir. İskeletin gelişmesi için gereken tüm kalsiyum gıdalardan alınmalıdır.

Çocukluk ve ergenlik döneminde en yüksek kemik kütlesine ulaşmak,

sonraki yıllarda osteoporoz riskini azaltmak için çok önemlidir. Önerilen kalsiyum, süt, yoğurt ve peynir gibi gıdalardan sağlanabilir.

Kalsiyum, D vitamini ve fosfor gibi diğer vitamin veya minerallerin iyi bir kaynağı olmasının yanı sıra, kemiklerin oluşması için gereklidir.

Fiziksel aktiviteler de kemik kütlesi ve yoğunluğunun oluşmasına yardımcı olur.

Düzenli yeme alışkanlığı neden önemlidir?

Beslenme alışkanlıkları, erken çocukluk ve ergenlik döneminde gelişir. Ev ve okul ortamları, çocuğun gıdalara karşı tutumunu belirlemede önemli rol oynar.

Gençler, popüler gıda ve zayıflama merakının yanı sıra öğün atlama ve düzensiz beslenme alışkanlıkları geliştirme eğiliminde olurlar. En sık atlanan öğünlerden biri kahvaltıdır.

Atıştırmalıklar, çocuklar ve gençler için yemek düzeninin ayrılmaz bir parçasını oluşturur. Ara öğünler, gün boyunca enerji ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olabilir. Okul müfredatında beslenmenin öğretilmesi, çocukların gıdalar hakkında bilinçli seçimler yapma bilgisine sahip olmalarını sağlar.

Enerji ihtiyaçları

Ergenlerin enerji gereksinimleri büyüme hızlarına paraleldir. Gıda alımında çeşitlilik, büyüme ve gelişme için yeterli besinleri sağlar.

Stres ve duygusal rahatsızlıklar, ergenlerde enerji dengesini ciddi şekilde etkileyerek çok az veya çok fazla gıda tüketimine neden olabilir. Enfeksiyonlar, sinirlilik, adet, diş veya cilt sorunları iştahta değişikliklere, anoreksi ve



obezite gibi hastalıklara neden olabilir.

Obezitenin ergenlik döneminde gelişmesinde, ilerlemesinde ve sürdürülmesinde aktivite eksikliği önemli bir rol oynar. Hareketsizlik sadece aşırı kilo ve obezite gelişiminde değil, aynı zamanda kronik hastalıkların gelişiminde de birincil role sahiptir. Çocuklar ve gençler, günde en az 60 dakika aktif olmaya çalışmalıdır.

Yaşamın erken dönemlerinde, doğru beslenme ve yaşam tarzı seçimlerini yapmak, çocukların ve gençlerin yaşamları boyunca takip edebilecekleri sağlıklı davranışlar geliştirmelerine yardımcı olur.

Efsaneler Yerle Yeksan

Büyümek nasıl normale, yaşlanmak da o kadar normal. Hepimiz bir şekilde hayatın bu evresiyle tanışacağımız için iyi yaşlanmanın anlamı hakkında düşünmeliyiz.

Her şey plana uygun giderse, 90 yaşına kadar yaşayacağız diyelim. Yani, dünyadaki zamanımızın ikinci yarısının önemli bir kısmını bu evrede geçireceğiz.

Peki, nasıl yaşlanmalıyız? Zihinsel çöküş yaşlanmanın kaçınılmaz bir parçası mı, yoksa yaşlılık kendimize anlattığımız hikayelerden başka bir şey değil mi?

Kaliforniya Üniversitesi Berkeley'de Nörobilimci – Psikolog Profesör Levitin, Dalai Lama da dahil olmak üzere, iyi yaşlanan birçok yüksek profilli insanla görüşüp onlardan edindiği bilgileri kitabında bizlerle paylaşıyor ve yaşlanmayla ilgili mitlere ışık tutuyor.

Mutsuz Yaşlılar

60 farklı ülkede yapılan ankette, mutluluğun en fazla hissedildiği yaşının 82 olduğu ortaya çıktı. Yine de hepimiz istisna yaratabilecek, son derece huysuz, yaşlı insanlar tanıyoruzdur.

Yaşlılar Az Uyurlar

Yaşlıların gençler kadar uyumadıkları bir efsane. 90 yaşında bile 8 veya 9 saat uykuya ihtiyacımız var. Dalai Lama sağlığını, her gece 9 saatlik sağlam bir uykuya borçlu.

Yaşlı İnsanlar Daha Fazla Ağrı Çeker

Kronik ağrılar, 50'li ve 60'lı yaşlarda zirve yapar ve 70'li ve 80'li yıllarda tekrar azalır. Profesör Levitin, ileri yaşlarda

ağrıların azalmasının sebeplerinin iyi anlaşılmadığını yazıyor. Bunun nedeni yaşlıların çok fazla şikâyet etmemeleri veya sinir sisteminde ağrı iletimindeki bozulmalar olabilir.

Hafıza Kaybı Kaçınılmaz Değil

Yapılan bir araştırma stresin hafızamızı nasıl bozduğunu, üniversite öğrencileri ve daha yaşlı yetişkinler üzerinde inceledi. Sonuçta yaşlı yetişkinlerin hafıza testlerinde üniversite öğrencileri kadar iyi performans gösterdiği görüldü. Sonuca göre, bir şeyi hatırlamaya çalışmanın stresi ve kaygısı hafıza kaybına neden olabilir.

Efsanelerin bazıları çürütülse bile, yaşlanmayla birlikte gelen, beş duyunun zayıflaması ve kas kaybı gibi kaçınılmaz fiziksel değişiklikler de var. Bunları yavaşlatmak için ne yapabiliriz? Her yaşta nasıl zinde ve mutlu kalabiliriz?

İlgili ve Meraklı Olmak

Sorular sorun, insanlarla ve çevrenizdeki dünyayla ilgilenin.

Açık Fikirli Olmak

Zihni genç tutmak ve yeni sinir devreleri inşa etmek için, yeni deneyimlere ve yeni insanlara açık olun.

Sosyal Olmak

Çeşitli yaşlardan insanlarla mümkün olduğunca sık görüşün. Sosyal çevrenizi koruyun ve büyütün. Yeni insanlarla etkileşim kurarak zihninizi genişletmek, beyin sağlığınızı korumak için yapabileceğiniz en iyi şeydir.

Sağlıklı Seçimler Yapmak

Koşmak veya yürümek için dışarı çıkmak beyni meşgul eder, çünkü, her adıma ve etrafınıza daha fazla dikkat etmeniz gerekir. Her gece aynı saatte yattığınızdan ve 8 saat uyuduktan sonra her sabah aynı saatte kalktığınızdan

emin olun. Düzenli bir uyku rutinine sahip olmak, yaşlandıkça daha önemli hale gelir.

Açık Yürekli Olmak

Bu mutluluğu belirleyen en önemli faktördür. Açık yürekli insanlar, insanlar sözlerini tutarlar, güvenilir, yardıma açık ve prensip sahibi olduklarından geniş bir sosyal gruba sahip olurlar.

Yaşlanmanın kaçınılmaz zihinsel ve fiziksel gerilemeyle birlikte gelmeyeceği konusunda daha umutlu olmalıyız. Bilimin verebileceği en iyi yaşlanma tavsiyelerini takip etmeye devam edip zarif, bilge, hoşgörülü, keyifli, huzurlu bir yaşlı olmayı hedeflemeliyiz.

Raf Ömrünüz Ne Kadar uzun?

105 yaşına ulaştıysanız, sonraki her yılda, hayatta kalma şansınızın yaklaşık yüzde 50 seviyesinde olduğu konusunda bilim insanları büyük ölçüde hemfikirler.

Uzun yaşam araştırmalarındaki en eski argümanlardan biri, bu istatistiklerin gerçeği yansıtmadığı. Herhangi birimizin yaşam süresi biyolojiye inat, sınırsız olabilir.

2018 tarihli bir makalede, bilim insanları, ölümsüzlük olasılığı tartışmasını yeniden alevlendirdiler. Katlanarak artan ölüm oranları, 80 yaşından sonra yavaşlıyor ve 105 yaşından sonra düze erişiyor veya buna çok yaklaşıyor.

Konuyla ilgili en son araştırma ise hepimizin raf ömrünün gerçekçi bir süreye sahip olduğunu gösteriyor.

1990'da yüz yaş ve üzeri 95 bin kişi vardı. Artan nüfus ve sağlık hizmetlerindeki gelişmeler sayesinde bu sayı 2015'e kadar 451 bine yükseldi. 2050'ye kadarsa 3,7 milyona ulaşması bekleniyor.

Bilim insanlarının araştırma tahminlerine göre, bu yüzyılda daha fazla insan ileri yaşlara ulaştıkça, birileri bunu biraz daha ileri götürüp yeni bir rekor kıracak.

124 yaş: %99

127 yaş: %68

130 yaş: %13

135 yaş: düşük olasılık

Veriler, 110 yaşına kadar hayatta kalan bireylerin bizden tamamen farklı olduğunu gösteriyor. Cinsiyet veya milliyet gibi özelliklerden bağımsız olarak, ölüm oranları yüksek olsa bile 110 yaşından sonra sabit kalıyor.

ABD, Kanada, Japonya ve 10 Avrupa ülkesindeki süper asırlıklara ilişkin verilerin analizi sonucunda, bu çok sağlam insanlardan oluşan seçkin gruptakilerin, hayatın sunduğu

çeşitli şeylerden biraz daha bağımsız nedenlerden öldükleri belirlendi.

Ne yaparsan yap...

Bazı uzmanlar, yaşlanma hızı üzerindeki biyolojik kısıtlamaların tamamen kırılmasının mümkün olmadığını söylüyorlar.

İnsan ölümü kaçınılmazdır. Kaçınılmazı erteleysek bile, ne kadar vitamin alırsak alalım, çevremiz ne kadar sağlıklı olursa olsun ya da ne kadar egzersiz yaparsak yapalım, sonunda yaşlanıp öleceğiz.

Tıp biliminin eşi görülmemiş bir hızla ilerlemesi belki evrimin başaramadığı şeyi başarıp yaşlanma oranını azaltabilir.

Devam eden araştırmaların çoğu, belirli organlardaki hücre ölümünü yavaşlatmayı veya tersine çevirmeyi, hayatta ve iyi olduğumuz yılları da artırmayı hedefliyor.

Gelecek yüzyıllarda birinin 150 ya da 200 gibi olağanüstü yaşlara kadar yaşayabileceği ihtimali, çok ama çok düşük. Şimdilik...



Alzheimer'e Karşı Koruyucu Gen

Alzheimer hastalığına karşı çözüm belki de genlerimizde yatıyor!

Alzheimer hastalığı, kademeli bir hafıza, işlevsellik ve yargılama kaybı olan demansa neden olan dejeneratif bir hastalıktır.

Genetik risk faktörleri vardır ve birkaç gen bu duruma dahildir. En bilineni APOE denilen Apolipoprotein E genidir. APOE geninin üç tane farklı tipinden olan APOE2 varyantı hastalık riskini azaltır. En yaygın varyantı APOE3 riski etkilemezken APOE4 ise riski artırır.

APOE, kanda bulunan apolipoproteinlerden biridir. Yağ metabolizmasında önemli rol oynar ve bu nedenle bu genin mutasyonlu olup olmaması kalp ve damar hastalıklarının ortaya çıkmasında etkilidir.

Genetik yatkınlığınız ne olursa olsun, yaşam tarzı faktörleri Alzheimer geliştirme riskini etkileyebilir. Zihinsel ve fiziksel aktivite riski azaltabilir. Japon veya Akdeniz tarzı bir diyet de Alzheimer için daha düşük risk anlamına geliyor. Bu besin-beyin bağlantısı, araştırmacıları Alzheimer'ı bağırsak mikroplarıyla önlemeyi araştırmaya da teşvik ediyor.

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, genom dizilimi APOE geninde nadir görülen bir mutasyonu ortaya çıkardı: APOE3 Christchurch (R136S)

mutasyonu. Bu mutasyon, yüksek Alzheimer riskine sahip bir aile üyesinde tanımlandı. Bu kişi, PSEN1 geninde erken başlangıçlı Alzheimer hastalığı ile güçlü ilişkisi olan bir mutasyon taşıyordu. Aynı PSEN1 mutasyonuna sahip aile üyelerinde, kırklı yaşlarında hastalığın ilk belirtileri görüldü. Bu mutasyonu paylaşan ve benzer bir yaşam tarzı sürdüren araştırmadaki aile üyesi, Alzheimer'ın ilk belirtilerini yetmişli yaşlarında göstermeye başladı. Beyninin PET taramasında, beyinde herhangi bir aile üyesinden daha fazla amiloid olduğu fark edildi.

APOE3 Christchurch mutasyonunda iki önemli ipucu söz konusu:

Mutasyon, APOE'nin yağ bağlama ve çıkarma yeteneğini bozuyor. Alzheimer'a karşı koruyor, ancak kardiyovasküler problem riskini artırıyor.

Mutasyon, APOE'nin hücreleri kaplayan moleküller olan HSPG denilen heparan sülfat proteoglikanlarına bağlanma yeteneğini bozuyor. İçlerinde en düşük bağlanma yeteneğine sahip olan varyant.

Araştırmada HSPG'lerin, amiloid-β agregasyonunu ve hücre dışı toksik tau proteininin nöronal alımını desteklediği

öne sürülmüştür ve etkilerin bazılarının gerçekleşebilmesi için APOE bağlanması gerekli olabilir.

İlerlemiş Alzheimer hastalığı ile korelasyon içinde olduğu düşünülen yanlış katlanmış tau proteini kümeleri, hücreyi kaplayan proteoglikanlarla APOE bağlanmasına dayanıyor gibi görünüyor. Belki APOE HSPG'lere ne kadar az bağlanırsa, yayılması da o kadar zor olur.

APOE'yi güvenli ve yeterli bir şekilde düzenleyen, ifadesini azaltan veya HSPG etkileşimleriyle ilgili patojenik işlevlerini modüle eden müdahaleler, Alzheimer hastalığının tedavisi ve önlenmesi üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir.

Araştırmacılar, bir antikör veya küçük bir molekölü, bağlanmayı engellemek için APOE proteinine tutturulabilir. Gen düzenleme teknolojisi, APOE'nin yapısını Christchurch varyantını taklit etmek için değiştirebilir veya "gen susturma" tekniği, APOE üretimini tamamen azaltabilir.

Bu sayede hastalığın tedavisinde bir umut olabilir. Beynimize iyi bakın!

Kırıksıklıklara *Antioksidan mucizesi*

Kırıksıklıklara Yaşlanma, vücudumuzda pek çok değişikliğe yol açar. Bunlar genetik ve bireyseldir; ayrıca metabolizma, yaşam tarzı ve çevreye bağlıdır. Mikrobiyomumuz ve vücut şeklimiz değişir.

Bunu tüm bedenimiz hissediyor ve cildimiz de zamanla olan mücadelemizden uzak kalmaz. Cildimizin yaşlanması zamana bağlı olarak gelişen, doğal ve dış kaynaklı etkilerle ilerleyen bir süreçtir. İncelmeye başlar, kırışıklıklar fark edilir ve dökülenlerin yerine yeni hücreler oluşmaya başlar.

Zamanla, daha fazla UV'ye maruz kaldığımız ve aşındırıcı kimyasallarla daha fazla temas ettiğimizden, deri hücrelerinde istenmeyen değişiklikler meydana gelir. Enflamasyon artar ve protein üretimi azalır. Serbest radikallerin oluşturduğu hasar, cilt yaşlanmasının başlıca sebebidir.

Çevresel faktörler arasında güneşe maruz kalmak, cilt sağlığını etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Güneş ışınlarına bağlı deri yaşlanması fotoyaşlanma olarak adlandırılır. Deride, özellikle yüz derisinde görülen yaşlanmanın yüzde 80'ini oluşturuyor.

UV ışınları, cilt hücrelerinin DNA'sına, hücrenin sağlıklı ve canlı bir durumu sürdürme yeteneğine zarar veriyor, ayrıca cildin yapısal bütünlüğünü etkileyen molekülleri okside ediyor.

Beslenme ve Antioksidanlar

Beslenme modelleri yaşlanma üzerinde çok etkili.

Antioksidanlar, toksik oksijen molekülleri ve serbest radikalleri nötralize ederek, dokulardaki oksidatif stresi önleyip, hücreleri korurlar.

Antioksidan açısından zengin gıdaların, cilt sağlığına etkisini araştıran dermatolojik çalışmalar, meyve ve sebzelerin cildimizin ışıltısıyla olan ilişkisini buldular.

Bu çalışmalarda 55 yaş altı, 700'den fazla Avrupalı kökenli Avustralyalı kadının ciltleri mikrotopografi ile 1992, 1996 ve 2007'de incelendi ve beslenme modelleri 1992, 1994 ve 1996'da değerlendirildi.

Beslenmelerinde daha fazla antioksidan gıdalara yer veren, 45 yaş üzeri kişilerin daha sağlıklı yaşlandığı ve fotoyaşlanmadan daha az etkilendiği görüldü. 45 yaş altındakilerde oksidatif stres daha az görüldüğünden, benzer bir sonuç tespit edilemedi.

Çalışmanın, etnik olarak homojen bir grup üzerinde yapılmış olması ve gıda anketlerinin aldatici olma durumu söz konusuysa da verilerden şüphelenmek için bir neden görülmüyor.

Gıdalardaki antioksidanlar, vitaminler, lifler ve doymamış yağ asitleri gibi birçok başka şeyle birlikte, kolektif alınıyor.

Daha fazla meyve, sebze, kabuklu yemişler ve diğer antioksidan açısından zengin yiyecekleri tüketen insanlar, daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olma eğilimindedir.

Antioksidanlar ve mineraller hem genel sağlığımız hem de cilt sağlığımız için oldukça önemli. Bol su tüketerek, cilt sağlığımızı ihmal etmeyerek, vitaminlerden ve antioksidanlardan zengin besinlerle dengeli beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak önüne geçemeyeceğimiz durum neredeyse



Kardiyo mu? Ağırlık mı?

Sağlıklı ve fit bir bedene sahip olmanın gizemi çözebilmek için her birinin faydalarından bahsedelim...

Kardiyo ve ağırlık kaldırma, herkesin yapmayı düşünmesi gereken egzersizler. Ağırlık kaldırmak güçlenme ve kas geliştirmek için kardiyo ise dayanıklılığınızı artırmaya yönelik düşünülebilir.

Kardiyo

Yürüyüş, bisiklete binme, yüzme ve koşma gibi kardiyo olarak kabul edilen egzersizlerin sayısı hayli fazla.

Kardiyovasküler egzersiz, aerobik aktivitenin bir şekli. Solunumu hızlandırır, kalorileri hızlı bir şekilde yakar ve genel dayanıklılığı artırır. Aerobik egzersizlere örnek olarak bisiklete binme, dans etme, koşu ve yüzme sayılabilir.

Kardiyo, bilişsel işleyişi iyileştirir, eklemlerinizi güçlendirir ve Tip2 diyabet geliştirme riskinizi azaltır.

Uzmanlara göre optimal sağlık için haftada en az beş kez egzersiz yapmayı hedeflemelisiniz. Haftada beş veya daha fazla gün, kalp atış hızınızı artıracak

30 dakikalık bir antrenman ya da haftada beş veya daha fazla gün, 3x10'ar dakikalık antrenman yapmayı denemelisiniz.

Ağırlık Kaldırma

Yapılan bir çalışma, haftada en az bir saat ağırlık kaldıranların, kalp hastalığına yakalanma riskinin azaldığını gösterdi. Serbest ağırlıklar veya ağırlık makinelerini kullanarak, haftada en az bir saat ağırlık çalışması yapanlarda, kalp krizi veya felç riskinin, egzersiz yapmayanlara kıyasla yüzde 40 ila yüzde 70 daha düşük olduğu görüldü.

Ağırlık kaldırma kas yapmanıza, yağ yakmanıza ve kan akışınızı iyileştirmenize yardımcı olur. Uzmanlara göre bunların tümü, kalp sağlığını pozitif olarak etkiler.

Halter de dahil olmak üzere ağırlık çalışmaları, metabolizmayı hızlandıran ve uzun vadede daha fazla yağ yakan kaslara sahip olunmasına yardımcı olur.

Hangisi daha iyi?

Hem kardiyo hem de ağırlık kaldırma, sağlığını çeşitli şekillerde, olumlu yönde etkileyebilecek egzersizlerdir. Uzmanlar, optimal sağlık için kardiyo ve kuvvet antrenmanının bir kombinasyonunu

öneriyorlar.

Sizin için en iyisi, bireysel olarak fitness ve sağlık hedeflerinize bağlı. Kas sahibi olmakla ilgileniyorsanız, fitness rutininize daha fazla kuvvet antrenmanı eklemek; dayanıklılığınızı artırmaya çalışıyorsanız, daha fazla kardiyo yapmak faydalı olabilir.

Dayanıklılığınızı artırmakla birlikte, ağırlık kaldırmak size birçok yönden yardımcı olabilir. Kaslarınızı geliştirmek de hızınızı ve dayanıklılığınızı artırabilir. Bu nedenle, kardiyo ve kuvvet antrenmanını bir arada yapmak akıllıca olabilir.

Yine de biri mutlaka diğerinden daha iyi veya daha faydalı değil. Gücü ve



dayanıklılığı arttırmaya çalışıyorsanız, kardiyo ve ağırlık antrenmanı karışımı yapmalısınız.

Daha fazla egzersiz yapıyor ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını tercih ediyorsanız, takip edebileceğiniz bir rutin oluşturmanız çok önemli. Kardiyo, dayanıklılığınızı artırmak için harikayken, kuvvet antrenmanı kas inşa etmek için süper bir tercih olabilir.

Her ikisi de yapabileceğiniz, sağlığını olumlu yönde etkileyebilecek, inanılmaz egzersizler. Doğru ve önemli olan, hedefinize en optimal seviyede yaklaştıracak olanı bulmak.

Postürünüzü Düzeltmek İçin Kuğu Hareketi

Başınız ileride, omuzlarınız kıvrık ve duruşunuz kambur mu? Bunu düzeltmeye yardımcı olabilecek bir hareket var: “Swan” yani “Kuğu” hareketi...

Kifoz, diğer bir adıyla kamburluk, bir tür sırt ve göğüs bölgesi rahatsızlığı. Bu durumdaki kişiye yandan bakıldığında, baş vücuda göre biraz daha öndedir, sırtta çıkıntı vardır ve bel çukuru normalden fazladır.

Sırtı güçlendirmek ve göğsü germek, kambur pozisyona karşı koymaya yardımcı olabilir. Başın duruşunu düzeltmek boyun, omuz ve hatta bileklerde oluşan ağrıyı ve gerginlikten meydana gelen baş ağrılarına bile azaltabilir.

Omurganın düzgünlüğü sadece estetik ile ilgili değil.

Yogadaki Kobra/Salabhasana hareketine benzer bir Pilates hareketi olan Swan, bunun değişmesi için mükemmel bir seçenek. Türkçe karşılığı “Kuğu” olan hareket, sırt kaslarını güçlendiren ve esneten bir

pilates egzersizi. Aynı zamanda göğüs, abdomen ve kalça fleksör kaslarını da açıyor.

Bu alıştırma yardımıyla, uzun süre direksiyon başında kalmak ya da okul sırasında oturmak gibi kamburlaşmaya yol açan durumlarda, omurga, göğüs, omuzların dengelenmesi ve nötralize edilmesi sağlanır. Sırt esnekliği artar ve stabilite gelişir.

Kuğu hareketi

Alnınız minderin üzerinde, boynunuz uzun, eller koltuk altı civarında göğüs kafesinin hemen yanında, avuçlarınız minderin üzerinde, dirsekler bükülü ve bacaklar bitişik veya çok az ayrı olacak şekilde yüzüstü yatın.

Kalçalarınızı tamamen sıkmadan mindere sabitleyin.

Karın kaslarınızı içeri ve yukarı doğru, göbeğinizle minder arasında boşluk bırakmaya çalışır gibi çekin.

Ellerinizi minderden birkaç santim uzakta tutarak ve nefes alarak karın kaslarınızla kürek kemiklerinizi yukarı itin.

Eller havadayken, başınızı ve göğsünüzü minderden kaldırın.

Başı ve göğsü daha yukarı kaldırmak için ellerinizden yardım alarak vücudun

üst kısmını kaldırın.

Başı ve göğsü yüksekte tutarak ellerinizi kaldırın ve üçe kadar sayarak tutun. Başınız omurganız ile aynı hizada olsun.

Nefes vererek her şeyi kontrollü bir şekilde indirin ve biraz dinlenin.

Toplamda 3-5 kaldırma gerçekleştirin.

Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Hareket boyunca karın kaslarınızı içeri ve yukarı çekmeye devam edin. Bu, belinizi korur ve gövdeyi daha da yükseğe kaldırmaya izin verir.

Boynunuzu uzun tutun, aşağıya bakmayın veya başınızı yukarı kaldırmaya zorlamayın. Üst omurga nötr kalsın.

Sırtınızı kollarınızdan değil, gövdenizden güç alarak esnetin.

Beliniz rahatsız olursa, bacaklarınızı biraz daha geniş yerleştirin.

Kaldırırken omurgayı uzatmayı düşünmeyi unutmayın ve çok yükseğe çıkmayın. Birazcık bile kaldırmak, sizi daha güçlü yapacaktır.

Ayaktaki matın üzerinde tutun.

Bu hareket, hamileler için uygun değil. Doğrusu doktorunuza danışmadan hiçbir egzersize başlamamanızdır.



Fit Beyin İçin Egzersiz Önerileri

Uzmanlara göre, uygun uyarımlar ve zenginleştirilmiş bir çevre ile insan beyini, her yaşta gelişmeye devam edebilir.

Prefrontal Korteks: Beynin CEO'su

Prefrontal korteks hatalarımızdan ders almamızı ve plan yapmamızı sağlar. Sağlıklı olduğunda, organize, hedef odaklı, düşünceli, empatik ve duygusal olarak zeki oluruz. Sağlığı kötüleştiğinde, diğer istenmeyen sorunların yanı sıra dürtüsellik, düzensizlik, kötü zaman yönetimi ve empati eksikliği ortaya çıkar.

Egzersizler Önerileri:

Scrabble gibi kelime oyunları.

Çapraz bulmaca.

Topluluk önünde konuşma faaliyetleri.

Satranç gibi strateji oyunları.

Dua ve meditasyon.

Aerobik aktivite ile ağırlık çalışması.

Beynin sağlığını korumaktan fazlasını yapmak ve hatta onu geliştirebilmek mümkün.

Temporal Loblar: Beynin Hafıza Merkezi

Hafıza söz konusu olduğunda temporal lobların rolü çok önemlidir. Yeni nöronlar üretmekten sorumlu kök hücreleri barındıran, iki denizatına benzediği için hipokampus denilen bölümü içerirler.

Egzersiz ihmal etmediğimizde, beslenmemize omega-3 yağ asitlerini dahil edip, zihinsel egzersizler ve aktif bir sosyal hayat yaşadığımızda hipokampus her gün 700'e kadar yeni

hücre üretebilir. Bu alandaki hasar, kısa ve uzun süreli hafıza sorunlarına, okuma güçlüklerine, konuşmada doğru kelimeleri bulamama, sosyal ipuçlarını okumada güçlük ve ruh hali dengesizliğine yol açabilir.

Egzersizler Önerileri:

3D video oyunları.

Yoğun bir öğrenme programı.

Şiir ve nesir ezberleme.

Bir müzik aleti çalmayı öğrenme.

Fiziksel egzersiz.

Parietal Loblar: Beynin GPS'i

Beynin en üst, arka kısmı yön duygumuzdan ve sağımızı solumuzu bilme yeteneğimizden sorumlu olan parietal lobları içerir. Başka bir deyişle, GPS'imizdir.

Bu alanda sorun yaşayan kişiler genellikle kaybolur ve nesnelere görsel olarak takip etmekte zorlanırlar.

Egzersizleri:

Sudoku gibi matematik oyunları.

Jonglörük.

Golf.

Dans.

GPS'siz harita okuma.



HER DİLİMDE YENİ BİR HEYECAN



Mutlu Yıllar

Yeni yılınız sağlıklı, lezzetli ve mutluluk dolu olsun!

Yeni yılda mutluluğun tarifi QR kodda gizli!



pinarlezzetfikirleri

