

SİZİN İÇİN ALTINI ÇİZDİM!

UCUZ YEMEK DURAKLARIMIZ FAST FOODLAR

Amerikalılaştık ! Bizde de artık öğle yemekleri iş organizasyonları açısından hiçbir zaman dikkate alınmıyor. Resmi



olarak hele de bizlerin öğlen tatilimiz yok. Bu işi yolda yürürken, masamızın başında, reçetelerimizi yaparken, bilgisayar karşısında Emekli Sandığı ile **chatleşirken**, müşterilerimizin hayat hikayesini dinlerken geçiştiriveriyoruz.

Her durumda fiziksel olarak vücudumuzun ihtiyacı olan besin maddesi, açlığımızı giderici basit bir role dönüşüyor. Bunun yanında da kesemize uyması, açlığımızı gidermesi, mümkün olduğunca çabuk yenmesi de çabasıdır !

Ama ya Fransızlar ! Defilelerde sütun gibi çıkıyorlar karşımıza. Bunun sırrı ne peki ? Sanatsal yönleri ağır basan Fransızlar yemek yemeği de bir sanat yapıp vermişler. Mutfak; Fransızlar için ülkerinin temel kültür varlıklarından biri. Yemek kitaplarına, boğazımıza düşkünlüğün sayesinde, her ay zevk için bir göz atıyorum. Bütün çeşitlerini okumaya özen gösteriyorum. Hepsinin de sonunda, zaman merfumu hiçe



sayan, öğlen yemeklerini kutsal kılan, ona gerekli zamanın ayrılmasını bir ödev arz eden, gastronomik gerekleri, folklorik gelenekleri de içine alan müthiş tarifler var.

Ünlü restoranların da sadece öğle yemeklerinde, büroların, mağazaların, resmi dairelerin kapanış saatlerinde bir çok kişiye özel menüler sunuluyor. Restoranlar hayatın önemli eylemlerinde " yemek yeme" nin gerçekleştirildiği ciddi bir kurum haline gelmiş. İşte bu yüzden öğle yemeğine zaman ve para ayırmak kaçınılmaz incelik Fransızlar için !

İşin ilginç tarafı Fransızlar batı ülkeleri içerisinde en fazla şarap tüketen,



aerobik salonlarına hiçte önem vermeyen, yemek tariflerinden anlaşıldığı üzere çok da yağlı yiyen, Japonlardan sonra kalp-damar hastalıklarına en az yakalanan insanlar !

Peki ama ne yapıyorlar ?

Yemek yemeğe vakit ayırıyorlar.

Günde üç öğün yiyorlar.

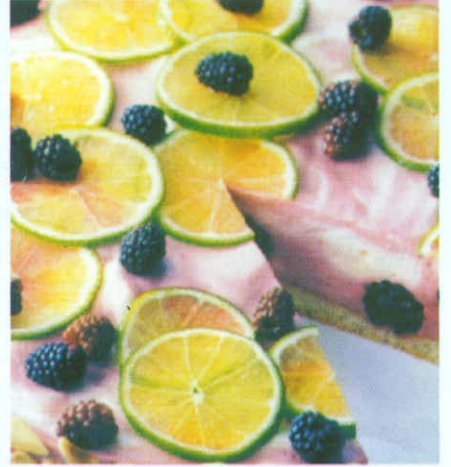
Öğünlerinde üç çeşit yemek var.

Ağırlıklı olarak sebze ve meyve

yiyorlar.

Sağlıklı yağ tüketiyorlar.

Oysa modern dünyanın yeniliklerde başı çeken kesimi Amerika ve bunu takip eden bizler ise her çeşit beyaz unlu mamüllerin önümüze çok daha pratik bir şekilde sunulduğu fast



foodların menülerinde bolca yer alan her çeşit beyaz unlu mamülün tuzağına düşmekteyiz.

Sözün kisası her zaman şikayet ettiğimiz fazla kilolarımızın tek sorumlusu beslenme alışkanlığımız. Yine en iyisi biz eskiye, özümüze dönelim. O müthiş kendi mutfağımızın menülerini yeniden denemeye başlayalım. Yeni öğrendim; Asya kültüründen bize kalan pilavımız, demlenme yöntemi ile pişirdiğimiz pirinç pilavı; Avrupalıların haşlayıp suyunu süzdüğü pirinç lapasına göre çok fazla lif içeriyormuş. Bu yüzden yeni trendimiz olan lifli yiyeceklerimiz bize daha bir dost. Ne varsa biz de var.

Afiyet Olsun !

Ecz. Hülya NEBİLİRATAK



SAĞLIKLA

PROSTATIN YENİ İLACI DOMATES:

Prostat genel sağlık sorunları içinde günümüz erkeğin tam bir baş belası. Ne yararı olduğu hala tartışılan ama, belli bir yaştan sonra inanılmaz zararları olan bir organ. Öyle bir bela ki erkek yaşlılığın bütün kalitesini sorun haline getiriyor. Prostatın radikal bir tedavi yöntemi yok. İnsan ömrü uzadığı için önümüzdeki günlerde prostattan çok prostat kanseri erkeklerin yaşamını tehdit eder hale gelecek. Prostat kanseri kemiğe, omuriliğe, beyne yayılıyor ve çok yavaş seyrediyor. Prostat kanseri şimdi 40'lı yaşlara kadar indi. Prostat için dünyada hiçbir muayene yöntemi parmakla yapılan kadar sağlam ve güvenilir değil. Buna kanda yapılacak tarama testi ile ultrasonu da eklediğimizde tanımdaki başarı oranı çok artıyor. Prostat büyümesi için en büyük tavsiyem kırmızı domates. İnanılmaz etkinliği konusunda çok ciddi veriler var. Bir de "Saw Palmetto" adlı palmye türü bir bitki prostat büyümesinde çok etkili , çok ciddi koruyucu. Amerika'da prostat büyümesi olan insanlar bunu çok yaygın tüketiyor. Saw Palmetto'nun ayrıca prostat kanserinin koruyucu olduğuna ilişkin veriler de var.



PROSTAT KANSERİNE KARŞI BROKOLİ:



Maya Klinik tarafından yapılan bir araştırmada, karnıbahar ve brokolinin prostat kanserinden yüzde 35 oranında koruduğu belirlendi. Araştırma 40-64 yaş arası prostat kanseri başlangıcı 628 erkekte, aynı yaştaki kansersiz 602 erkek üzerinde yapıldı. Dr. Kristal ve ekibinin yaptığı bir başka çalışmaya göre meyvenin prostat kanserini önleyici fazla etkisi yok. Amerika'da yılda 40 bin erkek prostat kanserinden ölüyor. Erkek ölümlerinde akciğer kanserinden sonra prostat kanseri ikinci sırada yer alıyor.

SİRKELİ ÖZEL BAKIM:

Sabahları duş aldıktan sonra cildinizi canlandıracak olan ovma işlemine gereken özeni göstermelisiniz. 30 ml meyve sirkesini 10 ml alkol (96 derecelik) ve kekik veya lavanta yağı (aroma yağı) ile karıştırın. Karışımı bir şişeye boşaltın ve iyice çalkalayın. Bu karışım size 2 gün yetecektir.

Avcunuza döktüğünüz bir miktar karışımla ovma işlemine ayaklarınızdan başlayarak yukarıya doğru çıkın . Böylelikle kan dolaşımınız ve metabolizmanız hızlanacaktır.



YOĞURT İLAÇ GİBİ:

Her gün yenilen bir kase yoğurdun, kadınların vajinasında bulunan ve enjeksiyona yol açan BV (Bacterial Vaginosis) adlı bakterinin üremesini engellediği bildirildi. Vajinadan kötü kokulu gri renkli akıntı, yanma ve kaşıntıyla seyreden bu enfeksiyonun hamilelikte tedavi edilmediğinden ise erken doğumlara yol açtığı berilen bilgiler arasında. Araştırma İsrail'de Ulusal Kadın Vajinal Hastalıkları Birliği Uzmanlarınca yapıldı.

KALP KRİZİNE VEDA:

Mutlaka zeytinyağı

- Tamamen tuzsuz değil az tuzlu yiyin.
- Sıvı yağ, ama mısırözü ve ayçiçeği değil zeytinyağı kullanın.
- Yağsız et, bol yağlı balık yiyin.
- Menapozda hormon tedavisi sanılanın aksine kalbe yararlı değil. İlk 4 ayda zararı var.
- Aspirin kalbi koruyor, felç riskini azaltıyor.
- Pilav ve makarnayı tamamen kesmeyin, az miktarda yiyin. Çünkü bunlar kalbe yararlı B vitamini içeriyor.

HAREKETİN ÖNEMİ:

Diyet boyunca bol bol hareket etmeye özen gösterin. Merdiven inip çıkın, telefonla konuşurken ayakta durun ve ileri-geri yürüyün, otururken bacaklarınızı masanızın altından ileriye doğru uzatıp havaya kaldırın ve indirin.

ÇAY CİLDİNİZİ NEMLENDİRİR:

Selülitlere savaş günlerinde her gün 2 lt. sıvı almanın önemini unutmayın!

1 fincan atkuyruğu otu çayı etkili bir biçimde cildinizin nem ihtiyacını karşılar. (Aktarlardan bulabilirsiniz.) Böylelikle cildiniz gergin bir görünüme kavuşur.

BİBERLE ACIYA SON:

Acı biberi ısırdığımızda ağzımızın yanmasının nedeninin bir hücre zarı proteini olduğu yıllar önce ortaya çıktı. Ancak son aylarda yapılan deneylerde proteinin acının pek çok türü ile ilintili olduğu belirlendi. Bu yeni buluşun etkili ağrı kesici ilaçların geliştirilmesinde yardımcı olacağı düşünülüyor.

Ecz. Dilek DİNÇOL

