

# T A G

M A G A Z I N E

1

İÇ YOLCULUĞUN  
DIŞA VURUMU

SAĞLIK VE  
ZİNDELİK

YEMEK TARİFLERİ

EKİPMANSIZ EVDE  
EGZERSİZ



# İÇİNE YOLCULUK

---

## İÇERİSİ GERÇEKTEN NERESİ?

İş, insan ilişkileri, zaman ve diğer tüm canlılarla beraber evrimleşirken kaç kişi iç sesiyle gerçekten hareket edebiliyor... kısa bir zamanda, farklı konumlarda bir araya gelirken kendimizle veya başkasıyla kendimizi hiç düşündük mü; gerçekten mutlu muyuz?

Biraz sevgi, biraz sarılma iyi hissettirse de insana, insanın kendi başına kalabilmesi de bir o kadar iyi hissettirir aslına bakılırsa. Yanımızdan geçen onca varlığın farkına daha farklı bakıp onlara daha iyi seslenebiliriz. Tabi ki bu zaman olsa da sabretmek çok önemli.

## Merdivenleri sayarak çıkılmak



Belki de en iyi yaptığımız şeydir kendimize kural koymak ve ilerlemek. İlerlerken hızımızı kontrol etmek ve her hız limitini aştığımızda kendimize de kural koymak...

Bu kadar takıntılı bir haldeyse tabi ki çıktığımız basamakları sayabiliriz. Bir gün o basamaklar bizi yorduğunda aslında farkına varacağız belki de basamaklar değil saymak bizi yormuş. Oradaki saymak düşünmeyi temsil ediyorsa, düşünceler kendi akışında seyretmeli. Çünkü o zaman anlar kalıcı, basamaklar geçici bir engel olacak her zaman.

## Umut hep var

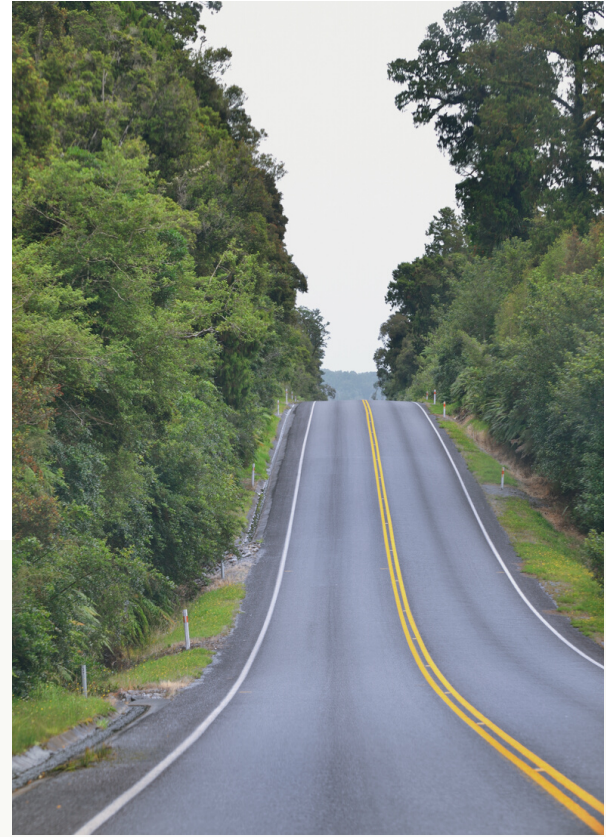
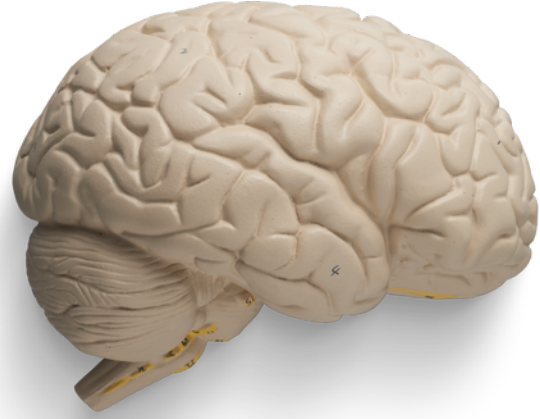
Umudumuzu kimlerle değil nerede bıraktığımıza bakalım. Baktığımız yerde göremiyorsak bir şeyleri hatırlamıyor olabiliriz. Bu da günlük yaşantımızdaki stresler, baskılardan ötürü dikkat dağınıklığı yaratıyor üzerimizde. Dikkatimizi topladığımız vakit hatırlamalar başlar. Kolay hatırlayabildiğimiz şeyler ve en önemlisi anılarımıza bağlı olduğumuzu belirten Nörolog Dr. Mehmet Yavuz beynimizin anılarımızı nasıl ayrıştırdığını ve nerelere depoladığını söylüyor.

"Beyin bir anımsatıcı gibi adeta sürekli gözümüzün önünde o sahneleri oynatmaya başlar. Psikolojik dünyamızın merkezi olan sosyal belleğin, acı ve üzücü olayların kayıtlarını tuttuğunu belirten Dr. Yavuz, beynin mutlu ve güzel hatıralardan çok acı anıları depoladığını söyler. Dr. Yavuz'a göre yaşadığımız acı olayları mutlu anılarımızdan daha çok hatırlamamızın nedeni ise; mutlu anılar sadece ana belleğe kayıtlanırken, acı anılar hem ana bellekte hem de sosyal belleğimizde depolanmaktadır."

Belki anıları silmek gibi bir durumumuz olmadığı için o an yaşadığımız kötü veya hayal kırıklığı olan çoğu şeyde üzüldüğümüz için umudumuzu da yitiriyoruz. Bu nedenle umudumuz biter. Aslında umut hiç bitmemiştir sadece acıya veya öfkemize yenik düşmüştür.

## Hiç kendinize yolculuk ettiniz mi?

Yola çıkmak güzeldir, eğlencelidir. Yeni yerler keşfetmek, farklı kişilerle ve ortamlarla tanışmak, değişik gelenekler, çeşit çeşit kültürler... Dünyamıza yönelirken kendimize neden, neden, neden gibi sorular sorarak özümüze ulaşmaya çalışabiliriz. Neden kızdım? öfkelenim? kiskandım? Bunların altında ne yatıyor? Neden güçsüz hissediyorum diye sorular sorarak; bilinçaltında yatan bizi rahatsız eden duyguya ulaşabiliriz.. Böyle zamanlarda kendine odaklan ve değişimlere hep açık ol.



# SAĞLIK VE ZİNDELİK

Sağlıklı yaşam olmazsa olmazlarımızdandır.  
Şöyle güzel bir bal, limon, zencefil, tarçın,  
yeşillik, biraz yoğurt, yulaf, badem ve ceviz  
oldu mu hayatımızın içinde ne güzel olur.  
Düşüncesi bile sağlıklı kılıyor insanlığı...



# Beslenme, Sağlık Ve Zindelik Üçgeni

Beslenme, sağlık, zindelik açısından, çoğu insanın düşündüğünün aksine hayat bir ölüm kalım meselesi değildir; mutlak yaşam ve ölümlle ölçülmez. Daha ziyade, bir sağlık spektrumu ile ölçülür – aşırı ucun bir tarafının ölüm, diğer tarafının sadece yaşam değil sağlıklı refah olduğu bir sağlık spektrumu. Dolayısıyla bu sağlıklı beslenme ve sağlık spektrumunu temel alarak, bir insan ne kadar sağlıklıysa ölümden de o kadar uzaktır diyebiliriz. Bu durumda, bir kişinin sağlığı genellikle yaşının belirli bir noktasında bozulmaya başladığından, zamanın geçişi otomatik olarak dikkate alınır.



Ancak zaman içinde sağlıkta bozulma kaçınılmaz olsa bile (en azından pratikte, ancak teoride değil), sağlıktaki düşüşü birkaç şekilde yavaşlatmak için kişisel sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam tarzları ve alışkanlıklar hakkında bir şeyler yapabiliriz: veya daha doğrusu, entegre edilmesi gereken birçok şekilde. Sağlığı ve zindeliği iyileştirmenin bu yollarından bazıları, uygun fiziksel aktivite, sağlıklı bir zihniyet ve dikkatle planlanmış beslenmeyi içerir. Psikolojik açıdan bakıldığında, doğru beslenemeyen, zihin için gerekli olan bir kişi daha yüksek psikolojik süreçlere sahip olmayacaktır, bu nedenle sağlıklı bir psikolojik tutuma sahip olma ihtiyacı da bir başarıdan uzaklaşır. Ancak, beslenmede insan sağlığı açısından bakıldığında bilim adamlarının, zihnin, özellikle de insan bilincinin kendi tasarımlarının üstesinden gelebileceği fikrini de kabul ettiğini belirtmek önemlidir. Bu doğru olsa da, iyi beslenmenin kendi sağlık ve zindelik üçgenimizi geliştirmeye katkısı yadsınamaz.

# Sağlıklı atıştırmalıklar

SALATALAR

YULAFI YIYECEKLER

KALORISI DÜŞÜK  
TATLILAR





# 01

## Fettuş (Lübnan) Salatası

Fettuş salatası öğle arasına hafif bir Ortadoğu esintisi getirirken yapımı sadece 20 dakika süren kolay bir salata dır. Geleneksel Fettuş Salatası nar şurubuyla servis edilirken, bu tarifi daha basit hale getirmek için şurubu tarif dışında bıraktık. Buna rağmen elinin altında nar şurubu varsa kullanmak için tereddüt etme!



# 02

## Çilekli Yulaf Ezmesi

Kahvaltıda bu enfes Çilekli Yulaf Ezmesini ister hazır olur olmaz ye, ister saklama kabına koyup yanına al. Dilersen doğrudan cam kavanoza hazırlayabilirsin, böylece yanına bir de kaşık aldın mı, ofisinde harika bir kahvaltı yapabilirsin.



# 03

## Brezilyalı Fındıklı Tatlı Patates Blondie

Tatlı patatesi daha önce hiç böyle denemediğine iddiaya gireriz! Öğünler arasında canın bir şeyler istediğinde hızlıca, enfes bir atıştırmalık olarak hazırlayabileceğin bir tarif elinin altında. Brezilya Fındıklı Tatlı Patates Blondie'miz, harika bir dokuya sahip ve ayrıca hücrelerini erken yaşlanmaya karşı koruyucu etkiye sahip E vitamininden de zengin.

## Çilekli Yulaf Ezmesi

### Malzemeler

2 porsiyon için

- Çilek 150 g
- Şeker ilavesiz badem sütü 380 ml
- Yulaf ezmesi 90 g
- Akçaağaç şurubu 1 yemek kaşığı 10 ml
- Fıstık ezmesi 20 g



### Talimatlar (10 dakika)

- ① Çileklerin saplarını ve yapraklarını temizle ve bir kısmını süslemek için kenara ayır. Kalan çilekleri badem sütüyle robottan geçirerek püre haline getir.
- ② Çilek püresini bir tencereye al, yulaf ezmesi akçaağaç şurubunu ilave ederek orta ateşte kaynamaya bırak. Kaynadıktan sonra kısık ateşte ara ara karıştırarak 5 dakika daha pişir.
- ③ Kalan çilekleri dilimle. Yulaf ezmesini kaselere al, çilek dilimleri ve fıstık ezmesiyle süsleyerek servis et.

Afiyet Olsun...



---

2 porsiyon için

601 kcal  
20.8 g protein  
72.9 g karbonhidrat  
16.9 g şeker  
22.0 g yağ  
14.5 g besinsel lif

---

# Brezilyalı Fındıklı Tatlı Patates Blondie

## Malzemeler

### 6 porsiyon için

- 1 tatlı patates 150 g
- Vegan beyaz çikolata 10 g
- Badem unu 2 yemek kaşığı 20 g
- Kabartma tozu 1/2 çay kaşığı, 2.5 g
- Badem ezmesi 120 g
- Hindistan cevizi şekeri 50 g
- Brezilya fındığı 50 g



## Talimatlar (60 dakika)

- ① Tatlı patatesin kabuğunu soy ve kaynar suya atarak yumuşayınca kadar, yaklaşık 20 dakika haşla. Sonrasında suyu süz, ezerek püre haline getir ve soğumaya bırak.
- ② Fırını önceden ısıt 175C 'ye ısıt.
- ③ Bu sırada derin bir fırın tepsisine pişirme kağıdı ser.
- ④ Beyaz çikolatayı ince ince kıy ve ezdiğin tatlı patates, badem unu, kabartma tozu, badem ezmesi ve hindistan cevizi şekeriyle birlikte bir kaseye al. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar karıştır. Brezilya fındıklarını kabaca kıy.
- ⑤ Hamuru fırın tepsisine dök. Üzerine fındığı serpiştir ve yaklaşık 20 dakika fırınla. Blondie tam olarak soğuduktan sonra servis et.

Afiye Olsun...



### 6 porsiyon için

1,759 kcal  
49.5 g protein  
52.4 g karbonhidrat  
19.2 g şeker  
147.5 g yağ  
17.6 g besinsel lif

## Fettuş (Lübnan) Salatası

### Malzemeler

#### 2 porsiyon için

- Pita ekmek 30 g
- Zeytinyağı 3 yemek kaşığı 40.5 mL
- Bebek ıspanak 160 g
- Çeri domates 160 g
- 1/2 salatalık 150 g
- Taze nane 10 g
- Bal 1 çay kaşığı 10 g
- Kuru kekik 1/2 çay kaşığı 1 g
- Kurutulmuş mercan köşkü otu 1/2 çay kaşığı 1 g
- Kurutulmuş keklik otu 1/2 çay kaşığı 1 g
- Nar 150 g



### Talimatlar (18 dakika)

- ① Fırını önceden 180C 'ye ısıt.
- ② Pita ekmeğini küçük parçalara böl, pişirme kağıdı kağıdı serdiğin fırın tepsisine al ve zeytinyağının 1/3'ünü ilave et. Fırının orta rafında çıtırlaşana kadar yaklaşık 8 dakika fırınla.
- ③ Bu esnada ıspanağı ince ince doğra, çeri domatesleri ikiye kes, salatalıkları küçük küpler halinde doğra ve nane yapraklarını saplarından kopar.
- ④ Büyükçe bir kasede ıspanak, doamtes, salatalık küpleri ve nane yapraklarını karıştır.
- ⑤ Sos için kalan zeytinyağı, bal, kekik, mercan köşkü otu ve keklik otunu ayrı bir kasede karıştır.
- ⑥ Salatayı nar taneleri ve ekmek parçaları ile süsledikten sonra hazırladığın sosu üzerinde gezdirerek servis et.

Afiyet Olsun...

---

2 porsiyon için  
694 kcal  
11.4 g protein  
58.2 g karbonhidrat  
41.3 g şeker  
43.3 g yağ  
11.1 g besinsel lif

---

MOTION WITH SIM KURUCUSU  
SİMGE ULUER İLE HAREKETE GEÇ

# EVİNDE EKİPMAN OLMADAN EGZERSİZ YAPMAK

@motionwithsim



# HAREKET

#EVDESPOR



# GELECEĞİMİZE YATIRIM

## Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor terimleri sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan fakat eş veya birbirinden bağımsız olmayan terimlerdir. Düzenli fiziksel aktivite ve spora katılmak, sağlıklı yaşam için gerekli olan en önemli etkenlerdendir. Düzenli fiziksel aktivite, yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu iyileştiren, hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli yer tutan sağlıklı yaşamın temel bileşenlerinden biridir. Orta şiddette yapılan egzersiz programına düzenli katılım, osteoporoz, diyabet, obezite, hipertansiyon ve hatta bazı kanserlerin önlenmesinde önemli bir koruyucu etken olabilmektedir. Fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun çocuk, genç, erişkin ve yaşlı birey ayırt etmeksizin yaşamın tüm evrelerinde, bir yaşam stili haline getirilmesi ve gereken tedbirlerin alınarak düzenli olarak yapılması sağlığın korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi açısından önemli ve hayatidir.

## Egzersiz yapmak neden önemli

1. Kas kuvvetinin korunması ve arttırılmasına yardımcı olur.
2. Vücut şeklinin ve formun korunmasında önemlidir.
3. Yorgunluğun azalmasını sağlar.
4. Kalbin ritmini düzenler. Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını arttırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır.
5. Solunum kapasitesinde artış meydana gelir. Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda hareketsiz bireylerden daha başarılıdırlar.
6. Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur.
7. Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur.
8. Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler.
9. Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır.
10. Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır.
11. Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir.
12. Kendini iyi hissetmeye ve mutlu olmaya yardımcı olur

## HAREKETE GEÇ

## EVDE YAPILABİLECEK HAREKETLER

## → Shoulder Bridge



- Matın üstüne sırt üstü uzanılır.
- Ayak tabanları yere basacak şekilde dizler kırılır.
- Ayaklar, kalça hizasında açık tutulur.
- Eller ve kollar yanlara düz olacak biçimde yerleştirilir.

- Bel yavaşça yukarıya doğru kaldırılıp tekrar aşağıya doğru indirilir.
- Bel, yukarı ve aşağıya indirilirken kalça ve karın kaslarının olabildiğince sıkılması gerekir.
- Egzersiz başlangıçta ki gibi tekrar edilerek uygulanır.
- İlerleyen zamanda köprü hareketi 10 kere 3 set şeklinde tekrarlanır.

## → Toe Touch Crunches



- Yere ya da egzersiz matına uzanın.
- Bacaklarınızı kaldırın ve ayaklarınız yere paralel olacak şekilde onları tavana doğru tutun.
- Kollarınızı kaldırın ve ayak parmaklarınıza doğru tutun. Bu başlangıç pozisyonudur.

- Nefes alın ve ayak parmaklarınıza ulaşana veya daha yakın olana kadar karın kaslarınızı esneterek gövdenizi yukarı kaldırmaya başlayın.
- Kasılmayı üstte tutun ve nefes verin. Daha sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve bir sonraki tekrara başlayın.
- 10 kere 2 set.

## → Side Stretch



- Yoga matına sırtınız dik, dizleriniz bükülü bir şekilde oturun.
- Bacaklarınızı yerde çapraz yapın.
- Bedeninizin üst tarafı ve basenleriniz birbirine 90 derecelik açıyla dursun.
- Gerginliği koruyup kollarınızı açın.

- Soldan sağa doğru dönerek bir yarım daire çizin ve başlangıç noktasına geri dönün.
- Hareketi yavaş yapın ve kalça kemiğini bükmeyin.
- Karın kaslarınız hep gergin olsun. Eğer yapabiliyorsanız bacaklarınızı 5-10 cm yerden kaldırın.
- Bacaklarınızı sağa sola döndürmeyin, sadece üst bedeninizi hareket ettirin.
- 15 kere 1 set.

Okumaya bir sonraki sayfa ile devam et >



## SİMGE ULUER'İ TANIYALIM

*Motion With Sim*

İzmir doğumlu olan Simge 4 yaşında baleye başladı ardından küçük yaşta İzdob Çocuk Balesi'nde sahne deneyimiyle tanıştı. Lisede ve üniversitede konservatuvarı kazandıktan sonra Klasik Bale Bölümü'nden mezun oldu. Hemen ardından Kanada'ya giderek uzun süre orda yaşadı ve eğitimler alarak kendini orda geliştirdi. Dansla alakalı çeşitli workshoplara katıldı. Pilates eğitmenliği, bale fitness ve her yaşa yönelik bale öğretmenliği yapmaktadır.

## ➔ Squat



- Başın dik ve bakışların ileri doğru olmalı.
- Göğsünü yukarıda tut. Ayaktayken nefes alıp, çömelirken verebilirsin. Tersini de deneyebilirsin. Kendin için en uygun nefesi keşfet.
- Belini düz tutmak için enerji harcama, doğal kıvrımında kalsın.

- Kendi gücüne göre kalça ve basenler yere paralel veya inebildiğin kadar aşağıda olabilir. Topuklarının üzerine oturmadan tabii.
- Dizlerin ayak uçlarının önüne geçmemesi hareketin genel bütünlüğü açısından önemli.
- Ayak tabanların yere düz bassın, ağırlığını topuklarına ver. Biraz daha zorlaşsın istersen ayak parmaklarını kaldırmayı dene.
- 20 kere günde 2 tekrar dene.

## ➔ Jumping Jack



- Vücutunuz dümdüz olsun.
- Omuzlarınızdan ayaklarınıza kadar ip gibi dik durun.
- Ellerinizi avuç içleriniz karşıya bakacak şekilde aşağıda olsun.

- Bacaklarınızı sıçrayarak iki yana açın ve bunu yaparken ellerinizi başınızı üzerinde dirseklerinizi kırarak birleştirin.
- Ardından hemen başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- Ritim çok önemlidir.
- Hareketi hızlı ve doğru yapmaya gayret edin.
- 50-60 saniye 2 set tekrarla.

## ➔ Plank



- Mat üzerinde yüz üstü şınav çeker gibi pozisyon alarak dirsekleriniz ve ayak parmaklarınızı yere koyarak bacaklarınızı omuz genişliği hizasında açmalısınız.
- Karın kaslarınızı sıkarak bu pozisyonda en az 15-20 saniye kadar sabit durmalı ve birkaç set halinde hareketi tekrarlamalısınız.

- Plank yapmaya yeni başlayan biriyseniz 20-30 saniye durabilirsiniz. Bu süreler yeterli olurken zamanla gelişim gösterdiğinizde sabit durma sürenizi 1-2 dakikaya kadar çıkarabilirsiniz.

## ➔ Yan Plank



- Yan karın kaslarınızı çalıştırmak için uygulanabilen bu plank hareketi için mat üzerinde yan şekilde uzanarak, yerden sağ ayağınız ve sağ dirseğiniz ile destek alarak havada kalmaya çalışın.

- Vücutunuzu sabit şekilde tutarak en az 15-20 saniye boyunca bu sürede bekleyin. Egzersiz bitiminde 1 dakikalık bir dinlenme sonrasında sol taraf için de aynı hareketi uygulayın.

## ➔ Crunch



- Matta sırtüstü uzan, kollar kalçanın yanında uzun ve dizler bükülü ayak tabanı yerde.
- Bacaklar kalça hizasında açık.
- Başını yerde kaldır ve göbeğine bak, kolları da diz seviyesinde yükselt ve ellerinle hiç bir yere dokunmadan nefes alarak bekle.

- Kürek kemiğinin alt kısmına kadar yükseldiğinden emin ol, omuzlar yerde olmasın.
- Nefesini yavaşça vererek başını yere yuvarlan ve başlangıç kısmına geri dön.
- Hareketi 10 kere 3 set ile beraber günde 2 kez yapabilirsin.

## ➔ Bicycle Crunch



- Eller vücudun yanında yerle temas halinde.
- Dizler 90 derece açıyla bükülü
- Bel yere sabitlenir.

- Dizler hafif öne götürülür.
- Karın kaslarını sıkarak kalça yerden kalkacak şekilde dizler geri alınır.
- Tekrar kalça yere temas eder ve hareket tekrar edilir.
- 10-12 kere her yöne.



**Düzenleyici**  
**Simge Uluer Editör**

KATKIDA BULUNANLAR

**SARAH JONES, JANE WISEMAN, MOTION WITH  
SIM, WELLNESS LIFE**

INSTAGRAM

@SIMGEULUER

@MOTIONWITHSIM

WEBSITE

ZİYARET [WWW.SIMGEULUER.COM](http://WWW.SIMGEULUER.COM) VEYA

İLETİŞİM

[MOTIONWITMSIM@GMAIL.COM](mailto:MOTIONWITMSIM@GMAIL.COM)



**TAG**  
MAGAZINE

**TAG**