

KANAL D - ANA HABER

Yayın Tarihi :03.09.2020



ULUSAL KANAL - NASIL YANİ?

Yayın Tarihi :14.09.2020



ULUSAL KANAL - NASIL YANI?

Yayın Tarihi : 16.09.2020



BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.09.2020	YEŞİLAY	AKDENİZ DİYETİ HAFIZAYI KORUYOR	44	457	7500
01.09.2020	YEŞİLAY	AKDENİZ DİYETİ HAFIZAYI KORUYOR	45	457	7500
01.09.2020	YEŞİLAY	AKDENİZ DİYETİ HAFIZAYI KORUYOR	46	457	7500
1.09.2020	GIDA TÜRK	YAĞLAR HAKKINDAKİ GERÇEKLER	58	559	3000
1.09.2020	CYCLIST TÜRKİYE	SPORCU İÇECEKLERİ	38	1636	6500
1.09.2020	ANNE BEBEK	BUZDOLABINIZ "AKILLI" OLMAYABİLİR AMA SİZ ONU "AKILLI" KULLANABİLİRSİNİZ	74	639	45000
30.09.2020	MİLLİYET	BEYKOZ'DAN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	18	28	123656

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
1.09.2020	UND'NİN SESİ DERGİSİ	LOJİSTİK GELECEĞİN MESLEĞİ OLACAĞINI KANITLADI	51	51	5000
1.09.2020	DRINK TECH	DEZENFEKTANLAR VE SAĞLIĞA ETKİLERİ	52	583	5000
3.09.2020	HABER EKSPRES	HAVADA KARADA İLK YARDIM EĞİTİMİ	6	60	3109
12.09.2020	BÖLGE	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR	2	113	500
15.09.2020	BİZİM ANADOLU	ÖLÜMLERİ AZALTMAK MÜMKÜN	10	144	5412
18.09.2020	YENİGÜN	VÜCUDU ZIMBA GİBİ YAPIYOR! İŞTE HASTALIK SAVAR 13 BESİN	7	123	1000
19.09.2020	KIRKLARELİ	DAVRANIŞSAL VE DİYET RİSKLERİ AZALTILARAK KANSERİ ÖNLEYEBİLİRSİNİZ	6	68	1287
21.09.2020	MANAVGATIN SESİ	VÜCUDU ZIMBA GİBİ YAPIYOR! İŞTE HASTALIK SAVAR 13 BESİN	7	310	157
23.09.2020	BİZİM ANADOLU	EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN!	3	33	5412
25.09.2020	YENİGÜN	MAYDANOZ SAPININ SAĞLIK SIRLARINA İNANAMAYACAKSINIZ!	7	74	1000
25.09.2020	KARADENİZ	HER ŞEYE MAYDANOZ!	6	13	5514

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
2.09.2020	MARMARABASIN.COM	HAVADA KARADA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://marmarabasin.com/yasam/havada-karada-ilk-yardim-egitimi-175062.htm
2.09.2020	F5HABER.COM	BUZDOLABINI AKILLI KULLANMA REHBERİ	https://www.f5haber.com/posta/buzdolabin-i-akilli-kullanma-rehberi-5684227
2.09.2020	MARASTANHABER.COM.TR	HEM HAVADA HEM DE KARADA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://www.marastanhaber.com.tr/hem-havada-hem-de-karada-ilk-yardim-egitimi-50661h.htm
2.09.2020	POSTA.COM.TR	BUZDOLABINI AKILLI KULLANMA REHBERİ	https://www.posta.com.tr/buzdolabini-akilli-kullanma-rehberi-haber-fotograf-2274969
2.09.2020	AVMTREND.COM	HAVADA KARADA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://www.avmtrend.com/gundem/havada-karada-ilk-yardim-egitimi_5084
2.09.2020	YENISOLUK.COM	HAVADA KARADA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://yenisoluk.com/havada-karada-ilk-yardim-egitimi
3.09.2020	POSTA.COM.TR	GÜNE BAŞLARKEN 3 EYLÜL 2020	https://www.posta.com.tr/gune-baslarken-3-eylul-2020-2275056
5.09.2020	POSTA.COM.TR	GÜNE BAŞLARKEN 5 EYLÜL 2020	https://www.posta.com.tr/gune-baslarken-5-eylul-2020-2275410
10.09.2020	HURRIYET.COM.TR	AMAN DİKKAT! HER GÜN İÇENLER RİSK ALTINDA	http://www.hurriyet.com.tr/aile/galeri-aman-dikkat-her-gun-icenler-risk-altinda-41608124
10.09.2020	MYNET.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR? OKUYUNCA ŞOKE OLACAKSINIZ...	https://www.mynet.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-okuyunca-soke-olacaksiniz-110106587413
10.09.2020	MYNET.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇENLER BAKIN NELER YAŞIYORMUŞ! ÖYLE ZARARLARI VAR Kİ...	https://www.mynet.com/her-gun-gazli-icecek-icenler-bakin-neler-yasiyormus-oyle-zararlari-var-ki-110106587824
10.09.2020	POSTA.COM.TR	GÜNE BAŞLARKEN 10 EYLÜL 2020	https://www.posta.com.tr/gune-baslarken-10-eylul-2020-2276190

11.09.2020	HURRIYET.COM.TR	VÜCUDU ZIMBA GİBİ YAPIYOR! İŞTE HASTALIK SAVAR 13 BESİN	http://www.hurriyet.com.tr/aile/galeri-vucudu-zimba-gibi-yapiyor-iste-hastalik-savar-13-besin-41608574
11.09.2020	AVMTREND.COM	AŞIRI GAZLI İÇECEK TÜKETİMİ SAĞLIĞI OLUMSUZ ETKİLİYOR	https://www.avmtrend.com/gundem/asiri-gazli-icecek-tuketimi-sagligi-olumsuz-etkiliyor_5120
11.09.2020	EMLAKTAFARK.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.emlaktafark.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-169665.html
11.09.2020	YASAMICINGIDA.COM	GAZLI İÇECEK: KİLO, ŞEKER, DEPRESYON	https://www.yasamicingida.com/beslenme/gazli-icecek-kilo-seker-depresyon/
11.09.2020	MARMARALIVE.COM	GAZLI İÇECEKLERİ HERGÜN TÜKETİĞİNİZDE NE OLUR?	https://marmaralive.com/saglik/gazli-icecekleri-hergun-tukettiginizde-ne-olur/
11.09.2020	TEKNOTALK.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.teknotalk.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-77246/
11.09.2020	SONDAKIKADUNYA.COM.TR	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.sondakikadunya.com.tr/her-gun-gazli-icecek-icenler-bakin-neler-yasiyormus-oyle-zararlari-var-ki-haberi-100080/
11.09.2020	AJANSHATTI.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.ajanshatti.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-okuyunca-soke-olacaksiniz/471/
11.09.2020	GAZETEKOLEKTIF.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://gazetekolektif.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur/
11.09.2020	EASYBRANCHES.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.easybranches.com/feed/tr/health/1614809
11.09.2020	BEYKOZAKTUEL.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ AÇIKLADI: OBEZİTEYE NEDEN OLUYOR	https://beykozaktuel.com.tr/beykoz-universitesi-acikladi-obeziteye-neden-oluyor/
11.09.2020	KANALEGE.COM.TR	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.kanalege.com.tr/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-okuyunca-soke-olacaksiniz/36252/
11.09.2020	BEYKOZOLAY.COM	GAZLI İÇECEK: KİLO, ŞEKER, DEPRESYON	http://www.beykozolay.com/2020/09/11/gazli-icecek-kilo-seker-depresyon/
11.09.2020	BEYKOZGUNCEL.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ GAZLI İÇECEKLERİN ZARARLARINI AÇIKLADI!	https://beykozguncel.com/beykoz-universitesi-gazli-iceceklerin-zararlarini-acikladi--8795.html
11.09.2020	BEYKOZSES.COM	GAZLI İÇECEK: KİLO, ŞEKER, DEPRESYON!..	http://www.beykozses.com/gazli-icecek-kilo-seker-depresyon.html
11.09.2020	GIDATEKNOLOJISI.COM.TR	AŞIRI GAZLI İÇECEK TÜKETİMİ: KİLO, ŞEKER, DEPRESYON	http://www.gidateknolojisi.com.tr/haber/2020/09/asiri-gazli-icecek-tuketimi-kilo-seker-depresyon

11.09.2020	BURDURILKADIM.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.burdurilkadim.com/haber/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-18735.html
11.09.2020	YASAMICINGIDA.COM	GAZLI İÇECEK: KİLO, ŞEKER, DEPRESYON!..	https://www.yasamicingida.com/beslenme/gazli-icecek-kilo-seker-depresyon/
11.09.2020	HABERSAKARYA.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://habersakarya.com/yasam/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur/
11.09.2020	MIDYATGUNDEM.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	http://www.midyatgundem.com/saglik/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-h3529.html
11.09.2020	YENISOLUK.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://yenisoluk.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur
11.09.2020	SAGLIGIMICINHERSEY.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.sagligimicinhersey.com/2020/09/beslenme-diyet/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur/
12.09.2020	MEDYANET.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	https://www.meydannet.com/haber/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-89487.html
12.09.2020	BILSEBILSE.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR	https://bilsebilse.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur/
12.09.2020	EGAZETE.SITE	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR	https://egazete.site/hergun-gazli-icecek-icerseniz-neler-olur/
12.09.2020	KADINVEKADIN.NET	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR	https://www.kadinvekadin.net/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur.html
12.09.2020	GIDA2000.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	http://www.gida2000.com/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur.html
12.09.2020	MEYDANNET.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	http://www.meydannet.com/haber/oku-89487.html
13.09.2020	REELPIYASALAR.COM	OBEZİTENİN ÖNDE GELEN NEDENLERİNDEN BİRİ; GAZLI VE ŞEKERLİ İÇECEKLER	http://reelpiyasalar.com/obezitenin-onde-gelen-nedenlerinden-biri-gazli-ve-sekerli-icecekler/9888/
15.09.2020	EKOVITRIN.COM	HER GÜN GAZLI İÇECEK İÇERSENİZ NE OLUR?	http://www.ekovitrin.com/m/saglik/her-gun-gazli-icecek-icerseniz-ne-olur-h124985.html
19.09.2020	EGEOLAY.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://www.egeolay.com/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakmini-kullanin/135085/
19.09.2020	MARASTANHABER.COM.TR	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://www.marastanhaber.com.tr/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakmini-kullanin-51064h.htm

19.09.2020	BEKMAN.TV	EK YERLEŞTİRME HAKKINIZI KULLANIN	http://www.bekman.tv/ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin/18307/
19.09.2020	GAZETEPAZAR.ONLINE	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN...	http://www.gazetepazar.online/2020/09/19/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin/#respond
19.09.2020	TARIFIKOLAY.COM	10 ADIMDA BUZDOLABINI DOĞRU KULLANMA REHBERİ	https://www.tarifikolay.com/10-adimda-buzdolabini-dogru-kullanma-rehberi_1741
19.09.2020	YELPAZEM.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ÜÇ YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.yelpazem.com/2020/09/25/beykoz-universitesinden-uc-yeni-yuksekk-lisans-programi
19.09.2020	SANALBASIN.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN...	http://www.sanalbasiin.com/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin-37854508
19.09.2020	TEKNOFONE.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN...	http://www.teknofone.com/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin-66404/
19.09.2020	SONGUNGAZETESI.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN...	https://www.songungazetesi.com/2020/09/19/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin/
19.09.2020	AVMTREND.COM	ÜNİVERSİTELİ OLMA ŞANSI BİTMEDİ	https://www.avmtrend.com/gundem/universiteli-olma-sansi-bitmedi_5161
19.09.2020	TEKNOTALK.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://www.teknotalk.com/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin-77452/
19.09.2020	BEYKOZSES.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN!..	http://www.beykozses.com/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin.html
20.09.2020	BEYKOZOLAY.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://www.beykozolay.com/2020/09/20/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin/
20.09.2020	REELPIYASALAR.COM	10 ADIMDA BUZDOLABINI DOĞRU KULLANMA REHBERİ	http://reelpiyasalar.com/10-adimda-buzdolabini-dogru-kullanma-rehberi/9992/
21.09.2020	EGITIMAJANSI.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://egitimajansi.com/haber/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin-haberi-77624h.html
20.09.2020	UHAHABERAJANSI.COM	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://www.uhahaberajansi.com/bir-yil-kaybetmeyin-ek-yerlestirme-hakkinizi-kullanin/
20.09.2020	TWİTTER.COM/BEYKOZOLAY	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://twitter.com/BeykozOlay/status/1307670822291734532

20.09.2020	TWİTTER.COM/ BEYKOZSES	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://twitter.com/BeykozSes/status/1307274631024390145
20.09.2020	TWİTTER.COM/EGE OLAY	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://twitter.com/egeolay/status/1307220023015084033
20.09.2020	TWİTTER.COM/ TEKNOTALKWEB	BİR YIL KAYBETMEYİN, EK YERLEŞTİRME HAKKINI KULLANIN	https://twitter.com/TeknoTalkWeb/status/1307229961560956929
24.09.2020	SABAH.COM.TR	MAYDANOZ SAPININ SAĞLIK SIRLARINA İNANAMAYACAKSINIZ!	https://www.sabah.com.tr/galeri/saglik/maydanoz-sapinin-saglik-sirlarina-inanamayacaksiniz
25.09.2020	GAZETEPAZAR. ONLINE	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI...	http://www.gazetepazar.online/2020/09/25/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi/
25.09.2020	LOJISTIKCILERIN SESI.BIZ	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.lojistikcilerinsesi.biz/2020/09/25/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi/
25.09.2020	MEYDANNET.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ PROGRAM	http://www.meydannet.com/haber/oku-89715.html
25.09.2020	KAMUAJANS.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	http://www.kamuajans.com/akademik-personel/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi-h553355.html
25.09.2020	SARIYERTIMES. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.sariyertimes.com/egitim/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi/
26.09.2020	TURKUAZHABER AJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.turkuazhaberajansi.com/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi/
26.09.2020	UHAHABERAJANSI. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.uhahaberajansi.com/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi/#respond

26.09.2020	REELPIYASALAR.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	http://reelpiyasalar.com/beykoz-universitesi-nden-3-yeni-yuksek-lisans-programi/10091/
28.09.2020	EGITIMAJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://egitimajansi.com/haber/beykoz-universitesinden-3-yeni-yuksek-lisans-programi-haberi-77689h.html
30.09.2020	HABEROFISI.COM.TR	BEYKOZ'DAN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.haberofigi.com.tr/tr/haberler/milliyet/egitim/beykozdan-3-yeni-yuksek-lisans-programi-6M0IhI0vtI20
30.09.2020	MILLIYET.COM.TR	BEYKOZ'DAN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI	https://www.milliyet.com.tr/egitim/beykozdan-3-yeni-yuksek-lisans-programi-6318197

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

YEŞİLAY
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.9.2020
Sayfa : 44
Tiraj : 7500
StxCm : 457

sağlık

AKDENİZ DİYETİ HAFIZAYI KORUYOR

Diyetten çok sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanabilecek Akdeniz Diyeti, doymamış yağ asitlerinden zengin olması, antioksidan kaynaklar içermesi ve yüksek lif içeriğiyle hem beden hem de beyin sağlığını koruyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, Akdeniz tarzı beslenmenin hafızayı koruduğuna, bilişsel gerileme ve unutkanlığı önlediğine dikkat çekiyor.

Belit ŞENOL

iyi ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmanın her yaş grubu için önemli olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Y. Birol Saygı, hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisinin doğru beslenmek olduğunu belirtiyor. Akdeniz ve Ege bölgesindeki gıdaların tüketilmesini

temel alan Akdeniz Diyeti, meyve, sebze, tahıl, baklagil ve fıstık gibi bitki temelli besinlerle zeytinyağı ve kanola yağı gibi sağlıklı yağların tüketilmesini içeriyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Akdeniz Diyeti, kurallı bir diyet planı yerine 'yemek yemeyi' temel alan bir beslenme planı. Akdeniz'e komşu ülkelerin

geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç-yaşlı herkes hayatına katmalı" diyor. Birçoğumuz unutkanlıktan şikayet ediyoruz; günlük hayatta yapmayı unuttuğumuz işler ya da bir eşyamızı koyduğumuz yeri unutmak gibi durumlarla





Prof. Dr. Y. Birol Saygı

hepimiz karşı karşıya kalabiliyoruz. Unutkanlık, ileri yaşlarda daha çok görülüyor. Yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söyleyen Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Yaşlı insanlarda önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde, bu genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı beslenmedir.” diyor. Akdeniz Diyetinin belli bir süre kısıtlaması bulunmuyor; dengeli beslenip vücudunuzu aç bırakmadığınız sürece bu diyeti yaşam biçimi haline getirebilirsiniz. Diyetin içerisinde meyve, sebze, tahıl, baklagil ve fındık gibi bitki temelli besinlerle birlikte zeytinyağı başta olmak üzere sağlıklı yağlar yer alıyor. Gıdaları tatlandırmak için tuz yerine ot ve baharat kullanılan Akdeniz tarzı beslenmede, ayda birkaç kez kırmızı et tüketilebiliyor. Haftada en az iki kez balık ve kümes hayvanları yemek de diyetin parçasını oluşturuyor.

MED DİYETİ OLARAK BİLİNİYOR

Vücut sağlığını korumak kadar

“Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı beslenmedir.”



AKDENİZ DİYETİ'NİN FAYDALARI

- ▶ Alzheimer ve demansın koruyucu.
- ▶ Depresyon ve parkinson hastalığına yakalanma riskini azaltıyor.
- ▶ Kansere karşı koruyucu etki gösteriyor.
- ▶ Bağışıklık sistemini güçlendiriyor.
- ▶ Bağırsakları düzenli çalıştırıyor.
- ▶ Mide ve hazımsızlık sorunlarını ortadan kaldırıyor.
- ▶ Kalp-damar sağlığına iyi geliyor.
- ▶ Yüksek tansiyonu önüyor.
- ▶ Kötü kolesterolün düşmesine yardımcı oluyor.
- ▶ Diyabet riskini azaltıyor.
- ▶ Sağlıklı bir şekilde kilo verilmesine yardımcı oluyor.
- ▶ Damar sertliği ve damar tıkanıklığına engel oluyor.
- ▶ Kalp krizi riskini azaltıyor.

“Akdeniz Diyeti, kurallı bir diyet planı yerine ‘yemek yemeyi’ temel alan bir beslenme planı. Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç-yaşlı herkes hayatına katmalı.”

sağlık



AKDENİZ DİYETİ'NE ÖRNEK OLABİLECEK LİSTELER

- | | | |
|--|--|---|
| ► Kahvaltı: Bir adet yumurta, bir dilim az yağlı beyaz peynir, bir dilim kepekli ekmek, domates ve salatalık veya Bir dilim tam çavdar ekmeği, 50 gram lor peyniri, bir tatlı kaşığı zeytinyağı, kekik, pul biber, taze fesleğen, domates, yeşil biber, maydanoz, şekersiz açık çay | ► Öğlen: Ton balıklı bol yeşillikli salata, 1 dilim kepekli ekmek veya Bir kase mercimek salatası, bir dilim az yağlı beyaz peynir, bir dilim tam çavdar ekmeği | ► Akşam: Zeytinyağlı sebze yemeği, yarım yağlı yoğurt, salata veya Kıymalı bezelye, üç çorba kaşığı bulgur pilavı, cacık veya ayran Ara öğünlerde mevsime uygun meyve, fındık, ceviz, badem, yarım yağlı süt |
|--|--|---|

bilişsel gerilemeyi önlemede de sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması büyük önem taşıyor. Fiziksel olarak aktif kalmak, yeterince uyumak, sigara ve alkolden uzak durmak ve Akdeniz tarzı beslenmek bilişsel zindeliğin korunmasının yollarını oluşturuyor. Akdeniz Diyetinin kuralı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı olduğunu söyleyen Prof. Dr. Saygı, Akdeniz'e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklinin dünya genelinde “MED Diyeti” olarak bilindiğini söylüyor ve ekliyor: “Piramidin üst katmanlarına çıkıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz ürünleri; onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tatlılar bulunuyor. Bu tür bir beslenme şeklinin yanında diyetle su tüketimi de eklenebilir.”

BEYİNSEL AKTİVİTELERE KATKI SAĞLIYOR

Akdeniz tarzı beslenmede bilişsel zindeliği destekleyen besinlerin yer aldığını belirten Prof. Dr. Saygı: “Akdeniz tarzı beslenmede, taze

meyve ve sebzeler ile beslenmek ve zeytinyağlı sebze ve baklagil yemeklerini öğünlere eklemek gerekiyor. Tereyağı gibi yağ çeşitlerini tüketmemek, bunun yerine; süt, peynir, yoğurt gibi besinlerin yarım yağlı olanlarını tercih etmek önemli. Diyetin özünde; kırmızı eti ve tatlıları az ve nadir tüketmek de var. Bu beslenme şeklinde günlük alınan kaloringin yüzde 35-40'ı yağ kaynağı olan zeytinyağı, ceviz, fındık, badem gibi besinlerden geliyor. Bunlar da beyinsel aktivitelere katkı sağlıyor.” diyor.

HAFIZAYI GÜÇLÜ TUTMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Hafızayı diri tutmanın diğer yollarını da sıralayan Prof. Dr. Saygı, bunlardan birinin sürekli öğrenmeye devam etmek olduğunu söylüyor ve ekliyor: “Beynimize zihinsel egzersizle meydan okumanın, bireysel

beyin hücrelerini korumaya ve aralarındaki iletişimi teşvik etmeye yardımcı olan süreçleri etkinleştirdiğine inanılıyor. Birçok insanın zihinsel olarak aktif olmasını sağlayan işleri vardır. Bir hobi edinme, yeni bir beceri öğrenme, gönüllülük gibi aktiviteler zihnini keskin tutmanın yollarından sadece birkaçı...” Prof. Dr. Saygı ayrıca herhangi bir şeyi öğrenirken ne kadar çok duyu kullanılırsa, beynin de hafızayı korumada o kadar etkin hale geldiğini vurguluyor. “Yeni duyduğunuz, okuduğunuz veya düşündüğünüz bir şeyi hatırlamak istediğinizde, yüksek sesle tekrarlayın veya not alın. Bu şekilde hafızayı veya bağlantıyı güçlendirirsiniz. Örneğin, size birisinin adı söylendiyse, onunla konuştuğunuzda mutlaka kullanın.” diyor Prof. Dr. Saygı, tekrarlamamanın, uygun şekilde zamanlandığında bir öğrenme aracı olarak çok güçlü olduğunu vurguluyor.

“Bu beslenme şeklinde günlük alınan kaloringin yüzde 35-40'ı yağ kaynağı olan zeytinyağı, ceviz, fındık, badem gibi besinlerden geliyor. Bunlar da beyinsel aktivitelere katkı sağlıyor.”

dosya



Prof. Dr. Y. Birol Saygi
Beykoz Üniversitesi
birolsaygi@beykoz.edu.tr

YAĞLAR HAKKINDAKİ GERÇEKLER

Tat algılamasındaki rolü ve bir dizi gıda teknolojisi uygulamaları yağların önemini açıklamaktadır. Beslenme açısından, yağlar sağlık ve insan vücudunun en iyi şekilde çalışması için önemlidir. Yağlar sadece bir enerji kaynağı değildir. Vücudun yapı taşları olarak işlev görürler, yağda çözünen vitaminler taşınır, vücuttaki hayati fizyolojik süreçlerde yer alırlar, büyüme ve gelişme de dahil olmak üzere bir dizi önemli biyolojik fonksiyon için vazgeçilmezdirler.

Katı ve sıvı yağların tamamına yakın bir kısmı, yağ asitleri (R-COOH) ile üç değerlikli bir alkol olan gliserinin [C3H5(OH)3] esterleşmesinden oluşan trigliseridlerdir. Yağların yapısındaki yağ asitleri, değişik zincir uzunluğunda ve yapısında olabilirler. Kısaca yağlar, kimyasal olarak gliserin ve yağ asitlerinin esterleridir. Yağın çeşitliliği gliserolden değil de yağ asitlerinin farklılığından kaynaklanır.

Zincir yapıları dikkate alındığında yağ asitleri düz zincirli yağ asitleri (doymuş yağ asitleri (bütirik asit, kaprilik asit, stearik asit gibi)), doymamış yağ asitleri (çift bağ içeren yağ asitleri (alken yapısında olanlar) ve üç bağ içeren doyma-

mış yağ asitleri (alkin yapısında olanlar)), substitüe olmuş yağ asitleri, halka içeren yağ asitleri (hidnokarpik asit gibi) ve dallanmış zincirli yağ asitleri (tüberkülostearik asit veya laktobasillik asit gibi) sınıflandırılmaktadır. Yağ asitleri çift bağ içerip içermemelerine göre doymuş yağ asidi ve doymamış yağ asidi olarak sınıflandırılır. İnsan vücudunda sentezlenip sentezlenememesine göre elzem (esansiyel=temel) yağ asidi ve elzem olmayan yağ asitleri olarak sınıflandırılır.

Yağ Asitleri karbon zincirinin uzunluğu, doyumluk derecesi ve çift bağların konumu, yağ asitlerinin vücutta oynadığı rolü etkiler. Vücutta yağlar enerji olarak oksitlenebilir veya trigliserit olarak depolanabilir. Ayrıca, yağlar gen ekspresyonunu düzenler, iyon kanallarını modüle eder, hücrede membran akışkanlığını etkilerler.

Doymuş yağ asitleri (SFA) tüketimini %10'nun altında tutmak LDL kolesterolü arttırma potansiyelinden ve kardiyovasküler hastalık (CVD) riskinden kaynaklanmaktadır. Doymuş yağ alımını mümkün olduğunca düşük tutmayı önermektedir. Doymuş yağ asitleri PUFA ile değiştirildiğinde en olumlu etkilerin görüldüğü ko-

nusunda geniş bir fikir birliği vardır. Trans yağ asitleri (TFA) için öneriler esas olarak alımı mümkün olduğunca düşük veya %1'in altında tutmaktır. TFA'nın kan lipitlerini olumsuz etkilediği ve CVD riskini artırdığı inandırıcı bir şekilde gösterilmiştir. Doymamış yağ asitleri tekli ve çoklu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), tekli doymamış yağ asitleri (MUFA) için %15-20 olarak önermektedir.

"Omega" etiketini taşıyan tüm yağ asitleri doymamış olup bir veya daha fazla çift bağ içerir. Omega yağ asitleri, son karbon ile başlayan karbon atomlarını sayarak ilk çift bağın konumuna göre sınıflandırılır. Örneğin, bir omega-3 yağ asidinin ilk çift bağı, yağ asidi zincirinin terminal ucundan üç karbon görünür. Benzer şekilde, omega-6, -7 ve -9 yağ asitlerinin ilk çift bağları, yağ asit zincirlerinin sonundan sırasıyla altı, yedi ve dokuz karbona başlar.

Doymamış yağ asitleri ayrıca tekli doymamış yağ asitleri (MUFA) olarak da sınıflandırılır, çünkü sadece bir çift bağ (örneğin, omega-7 ve -9 yağlar) veya çoklu doymamış yağ asitleri (PUFA'lar) vardır, çünkü birden fazla çift bağa sahiptirler

dosya

(örneğin, omega-3 ve -6 yağlar). Her bir yağ asidinin adlandırmasında çift bağ sayısı, ilk çift bağın konumu ve zincirdeki karbon atomu sayısı kullanılır. Örneğin, bir omega-3 yağı olan alfa-linolenik asit (ALA) 18: 3, n-3 olarak tanımlanır. 18, karbon atomu sayısını belirtir; 3, üç çift bağ belirtir ve n-3, karbon zincirindeki ilk çift bağın yerini tanımlar.

PUFA'LAR

Omega-3 yağ asitleri, 1970'lerde Grönland'ın Inuit popülasyonunun diyetlerini ve sağlığını incelediklerinde bilim adamlarının ilgisini çekmiştir. Araştırmada bu popülasyon Danimarka'da yaşayanlar ile karşılaştırıldığında, Inuit deneklerinin onda bir oranında kalp krizi ve diyabet hastası oldukları saptandı. Araştırmalar, Inuit popülasyonunun geleneksel deniz temelli diyetinden kardiyoprotektif olarak alınan omega-3 yağ asitlerine işaret etmiştir. Inuits'in yüksek miktarda deniz ürünleri alımı onlara günde 10,5 g omega-3 yağ asidini eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) formunda sağlamaktaydı. Danimarkalı katılımcılar sadece 0,8 g/gün tüketiyorlardı. Bu yağ asitlerinin kalbi koruduğu fikri, araştırmacılar yüksek balık alımı olan ülkelerdeki nüfusun daha düşük kalp hastalığı oranlarına sahip olduğu gözlemini destekledi. Balıklardaki omega-3 yağ asitlerinin kalbin ötesinde sağlık etkileri olabileceğini göstermektedir. Çalışmalar, EPA ve DHA alımının fetal beyin ve retinanın gelişimi için kritik olduğunu ileri sürmektedir.

Omega-6 Yağ Asitleri: Omega-6 yağı olan linoleik asit (LA), diyetten en yaygın PUFA'dır. LA ve diğer omega-6 yağ asitlerinin uygun alımı tartışmalıdır. LA, inflamasyon ve kronik hastalık ile ilişkili biyoaktif eikosanoidlere metabolize olabilen arakidonik asidin (AA) öncüsüdür.

MUFA'LAR

Omega-9 Yağ Asitleri, "in vivo" sentezlenebilir; bu nedenle diyet için gerekli değildir. Bununla birlikte, diyetteki omega-9 yağları kardiyovasküler risk faktörlerini etkiler. Diyetteki doymuş yağ asitleri tüketimi azaltıldığında, LDL kolesterol seviyeleri iyileşir, HDL kolesterol seviyeleri sabit kalır ve insülin direnci iyileşir. Diyetteki karbohidrat yerine geçerken, omega-9 yağ asitleri, HDL kolesterol seviyelerini artırır ve trigliserit seviyelerini azaltır. Oleik asit, diyetten baskın omega-9 yağ asididir. Araştırmacılar, çoğunlukla zeytinyağından oleik asit bakımından yüksek olan Akdeniz tarzı bir diyet tüketmenin gözlenen sağlık yararları nedeniyle omega-9 yağlarıyla ilgilenmeye başladılar.

Omega-7 Yağ Asitleri, enflamasyonu azalttığı, tokluğu artırdığı, kilo kaybını, düşük kolesterol ve trigliserit seviyelerini ve insülin direncini artırdığı iddia edilmektedir. Bu yağ asidinin iki şekli vardır, cis izomeri vücutta üretilir ve trans formu et ve süt ürünlerinde doğal olarak mevcuttur. Çoğu trans yağın metabolik etkilerinin aksine, bazı araştırmalar trans-palmitoleik asidin, gelişmiş insülin direnci ve kan lipitleri de dahil olmak üzere olumlu sağlık etkilerine sahip olduğunu ileri sürmektedir. Ancak, henüz Omega-7 alımında pozitif ve negatif ilişkiler çok net değildir.

Yağlar aşağıdaki nedenlerden dolayı dengeli ve sağlıklı bir diyetin önemli bir parçasıdır. Beslenmede önemli olan yağların fonksiyonel özellikleri şu şekilde sıralanabilir;

Yapısal bileşen: Vücut hücreleri etrafındaki zarlar, maddelerin hücrelerin içine ve dışına hareketini kontrol eder. Esas olarak fosfolipidler, trigliseritler ve kolesterolden yapılırlar. Yağ asitlerinin fosfolipidlerden ve trigliseritlerden

hem uzunluğu hem de doygunluğu, zarın düzenlenmesini ve böylece akışkanlığını etkiler. Daha kısa zincirli yağ asitleri ve doymamış yağ asitleri daha az sert ve daha az viskozdur. Bu da zarları daha esnek hale getirir. Bu, bir hücrenin, alınmasına izin vermek için bir parçacığın etrafına sarıldığı endositoz süreci gibi bir dizi önemli biyolojik işlevi etkiler. Beyin yağ açısından çok zengindir (%60) ve benzersiz bir yağ asidi bileşimine sahiptir. Dokosaheksaenoik asit (DHA) başlıca beyin yağ asididir. Retinanın lipitleri çok yüksek DHA konsantrasyonları içerir.

Vücudumuz için gerekli besinleri sağlarlar: Vücudumuz ve organlarımızın sağlığını korumak için vücudumuzun üretilmediği birkaç yağ asidi "esastır". Bu yağ asitleri Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleridir. Vücudumuz, çoklu doymamış yağ asitleri (PUFA) linoleik asit (LA) ve alfa linolenik asit (ALA) üretemez. Bu esansiyel yağ asitleri olmadan bazı hayati fonksiyonlar gerçekleşemediği için bu nedenle diyet tarafından sağlanmalıdır. LA ve ALA, daha uzun zincirli yağ asitlerine ve hormon benzeri veya enflamatuvar özelliklere sahip bileşiklere (sırasıyla prostaglandinler veya lökotrienler gibi) dönüştürülebilir. Bu nedenle, esansiyel yağ asitleri kan pıhtılaşması, yara iyileşmesi ve iltihaplanma gibi birçok fizyolojik sürece dahil olur. Vücut LA ve ALA'yı uzun zincirli versiyonlar olan arakidonik asit (AA), eikosapentaenoik asit (EPA) ve daha az ölçüde dokosaheksaenoik aside (DHA) dönüştürülmesine rağmen, bu dönüşüm sınırlıdır. Yağ asitleri EPA ve DHA'nın "şartlı olarak önemli" olduğu söylenir ve bu özel uzun zincirli yağ asitlerinin doğrudan tüketilmesi önerilir. EPA ve DHA'nın en zengin kaynağı, hamisi, somon, ton balığı ve uskumru gibi yağlı balıklardır.

dosya

Vitaminlerin taşıyıcısıdır: Yağlar, vitamin emilimi için anahtar vektörlerdir. Diyette yağ, yağda çözünen A, D, E ve K vitaminleri için bir taşıyıcıdır ve bağırsaktaki emilimini destekler. Yağda eriyen vitaminler yağda çözünür ve vücutlarımızın onları emebilmesi için yağlara ihtiyaç duyarlar. Bu, A vitamini (iyi görme), D vitamini (kemik sağlığı), K vitamini (kan pıhtılaşması) veya E vitamini (antioksidan) için geçerlidir. Bu vitaminleri içeren yeterli miktarda yağlı gıda tüketmek, bu mikro besinlerin yeterli miktarda alınması için gereklidir.

Kan kolesterol seviyelerini korumaya veya düşürmeye/azaltmaya yardımcı olurlar: Kolesterol vücudumuzun ihtiyaç duyduğu yağ benzeri maddedir. Kandaki kolesterol lipoproteinler tarafından taşınır: LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) (kötü) ve HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) (iyi). Önemli olan, LDL ve HDL kolesterolün uygun dengesine sahip olmaktır. Bitkisel sıvı ve katı yağlar kolesterol içermez ancak kan kolesterol seviyelerini korumaya veya azaltmaya yardımcı olurlar. Tüm hayvan hücreleri, zarın akışkanlığında ve geçirgenliğinde rol oynayan kolesterol içerir. Kolesterol aynı zamanda D vitamini, adrenal ve seks steroid hormonlarının ve bağırsakta yağ emilimini emülsifiye eden ve artıran safra tuzlarının öncüsüdür. Kolesterolün ana diyet kaynakları peynir, yumurta, sığır eti, kümes hayvanları ve kabuklu deniz ürünleridir.

Kolesterol, stabil bir kolesterol havuzunun korunmasına yardımcı olmaktadır. Kolesterol karaciğer tarafından sentezlenir. İnsan vücudu kolesterol durumunu düzenler. Kolesterol alımı çok düşük olduğunda (hayvansal ürün tüketmeyen veganlarda olduğu gibi), hem bağırsak emilimi hem de sentezi artar. Kolesterol alımı yüksek olduğunda, vücudun

sentezi baskılanır ve safra tuzları yoluyla atılımı artar. Günlük diyetinde, kolesterol ve üretilen kolesterolün toplamı olan ince bağırsaktan geçen kolesterol miktarı olarak 1 ila 2 gram arasındadır. Kan kolesterol seviyesi, bağırsaktaki emilim ve karaciğerdeki sentezin, dışkı yoluyla (kolesterol, safra tuzları ve bakteriyel dönüşümden kaynaklanan ürünler olarak) atılımı ve hücreler tarafından kolesterol kullanımının sonucudur.

Çoğu insan için, kolesterol içeren yiyecekleri yemenin kan kolesterol düzeyleri üzerinde çok az etkisi vardır. Bununla birlikte, nüfusun %15-25'i diyet kolesterolüne hiper cevap verebirebilenler için kolesterol alımını sınırlamaları önerilir. EFSA tarafından doymuş yağların diyetteki doymamış yağlarla değiştirilmesinin kan kolesterolünü düşürdüğü/azalttığı kabul edilmiştir (AB Sağlık iddiası, Yönetmelik 1226/2014). Yüksek kolesterol, koroner kalp hastalığının gelişiminde bir risk faktörüdür. Diyetinde, doymuş yağlar (SFA) yerine kolza, ayçiçek yağı gibi doymamış yağlar açısından zengin bitkisel yağlar kullanılarak yapılabilir. SFA'yı düşürmek ve çoklu doymamış yağlar (PUFA) ve tekli doymamış yağlar (MUFA) içeriğini arttırmak için farklı yağların farklı yağ asitleri bileşimleriyle karıştırılmasıyla da elde edilebilir.

Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlarlar: Vücudumuzun çalışması için enerjiye ihtiyacı vardır. Yağlar, diğer iki ana makro besin olan karbonhidratlar ve proteinlerle birlikte insan diyetinde bir enerji kaynağıdır. Yağ, tüketilen 1 g başına 9 kcal sağlayan en konsantre kaynaktır. Bu, protein veya karbonhidratın (4 kcal/g) enerji içeriğinin iki katından fazladır. Yağ, vücudun yağ dokusunda depolanabilir, bu da enerji gerektiğinde yağ asitlerini serbest bırakır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), toplam enerjinin mak-

simum %30'unun sıvı ve katı yağlardan gelmesini tavsiye etmektedir.

AB GIDA GÜVENLİĞİ OTORİTESİNİN YAĞLAR İLE İLGİLİ KONUSU

Avrupa düzeyinde, gıda tüketimi ve rileri, toplam yağ alım seviyesinin genellikle önerilen %20-35'ten daha yüksek olduğunu ve maksimum alımların Batı'da %37 ile 46 arasında değiştiğini göstermektedir. Spesifik yağ asitlerine bakıldığında, doymuş yağ tüketimi, tüm bölgelerde önerilen maksimum %10'u önemli ölçüde aşmaktadır. Bununla birlikte, tüketimi ölçme yöntemleri ülkeler arasında farklılık göstermektedir. PUFA (%5-8) ve MUFA (%11-14) alımı önerilenden daha düşüktür. Akdeniz ülkelerinde, baskın zeytinyağı kullanımına uygun olarak MUFA alımı, Avrupa'daki en yüksek düzeydir. Gıda reformu yoluyla diyetlerin TFA'sını azaltmak için son zamanlarda alınan önlemler, TFA alımında sürekli bir azalmaya neden olmuştur. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesine (EFSA, 2010) göre, diyetin yağ asidi bileşimi, kan lipid profilini ve özellikle kan kolesterolünü etkilediği için kardiyovasküler riskin önemli bir belirleyicisidir.

Trans yağ asitleri (TFA), yağların kısmi hidrojenasyonu ile oluşur. Bitkisel sıvı ve katı yağların işlenmesinde meydana gelir. EFSA, beslenme açısından yeterli diyet bağlamında, kökenlerine bakılmaksızın, mümkün olduğunca düşük bir TFA alımı önermektedir. Hayvansal kökenli TFA'nın insan sağlığı üzerinde bitkisel kökenli TFA'dan farklı bir etkiye sahip olduğuna inanmak için hiçbir neden yoktur. Son 15 yılda, Avrupa Bitkisel Yağ ve Protein Unu Endüstrisi Federasyonu (FE-DIOL) üyeleri, bitkisel sıvı ve katı yağlardaki TFA'yı azaltmak için, reformülasyon, rafinaj süreçlerinin optimizasyonu ve iyi üretim uygulamaları kodu oluşturarak

dosya

Vitaminlerin taşıyıcısıdır: Yağlar, vitamin emilimi için anahtar vektörlerdir. Diyette yağ, yağda çözünen A, D, E ve K vitaminleri için bir taşıyıcıdır ve bağırsaktaki emilimini desteklerler. Yağda eriyen vitaminler yağda çözünür ve vücutlarımızın onları emebilmesi için yağlara ihtiyaç duyarlar. Bu, A vitamini (iyi görme), D vitamini (kemik sağlığı), K vitamini (kan pıhtılaşması) veya E vitamini (antioksidan) için geçerlidir. Bu vitaminleri içeren yeterli miktarda yağlı gıda tüketmek, bu mikro besinlerin yeterli miktarda alınması için gereklidir.

Kan kolesterol seviyelerini korumaya veya düşürmeye/azaltmaya yardımcı olurlar: Kolesterol vücudumuzun ihtiyaç duyduğu yağ benzeri maddedir. Kandaki kolesterol lipoproteinler tarafından taşınır: LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) (kötü) ve HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) (iyi). Önemli olan, LDL ve HDL kolesterolün uygun dengesine sahip olmasıdır. Bitkisel sıvı ve katı yağlar kolesterol içermez ancak kan kolesterol seviyelerini korumaya veya azaltmaya yardımcı olurlar. Tüm hayvan hücreleri, zarın akışkanlığında ve geçirgenliğinde rol oynayan kolesterolü içerir. Kolesterol aynı zamanda D vitamini, adrenal ve seks steroid hormonlarının ve bağırsakta yağ emilimini emülsifiye eden ve artıran safra tuzlarının öncüsüdür. Kolesterolün ana diyet kaynakları peynir, yumurta, siğir eti, kümes hayvanları ve kabuklu deniz ürünleridir.

Kolesterol, stabil bir kolesterol havuzunun korunmasına yardımcı olmaktadır. Kolesterol karaciğer tarafından sentezlenir. İnsan vücudu kolesterol durumunu düzenler. Kolesterol alımı çok düşük olduğunda (hayvansal ürün tüketmeyen veganlarda olduğu gibi), hem bağırsak emilimi hem de sentezi artar. Kolesterol alımı yüksek olduğunda, vücudun

sentezi baskılanır ve safra tuzları yoluyla atılımı artar. Günlük diyetle, kolesterol ve üretilen kolesterolün toplamı olan ince bağırsaktan geçen kolesterol miktarı olarak 1 ila 2 gram arasındadır. Kan kolesterol seviyesi, bağırsaktaki emilim ve karaciğerdeki sentezin, dışı yoluyla (kolesterol, safra tuzları ve bakteriyel dönüşümden kaynaklanan ürünler olarak) atılımı ve hücreler tarafından kolesterol kullanımının sonucudur.

Çoğu insan için, kolesterol içeren yiyecekleri yemenin kan kolesterol düzeyleri üzerinde çok az etkisi vardır. Bununla birlikte, nüfusun %15-25'i diyet kolesterolüne hiper cevap verebirebikleri için kolesterol alımını sınırlamaları önerilir. EFSA tarafından doymuş yağların diyetteki doymamış yağlarla değiştirilmesinin kan kolesterolünü düşürdüğü/azalttığı kabul edilmiştir (AB Sağlık iddiası, Yönetmelik 1226/2014). Yüksek kolesterol, koroner kalp hastalığının gelişiminde bir risk faktörüdür. Diyetle, doymuş yağlar (SFA) yerine kolza, ayçiçek yağı gibi doymamış yağlar açısından zengin bitkisel yağlar kullanılarak yapılabilir. SFA'yı düşürmek ve çoklu doymamış yağlar (PUFA) ve tekli doymamış yağlar (MUFA) içeriğini arttırmak için farklı yağların farklı yağ asitleri bileşimleriyle karıştırılmasıyla da elde edilebilir.

Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlarlar: Vücudumuzun çalışması için enerjiye ihtiyacı vardır. Yağlar, diğer iki ana makro besin olan karbonhidratlar ve proteinlerle birlikte insan diyetinde bir enerji kaynağıdır. Yağ, tüketilen 1 g başına 9 kcal sağlayan en konsantre kaynaktır. Bu, protein veya karbonhidratın (4 kcal/g) enerji içeriğinin iki katından fazladır. Yağ, vücudun yağ dokusunda depolanabilir, bu da enerji gerektiğinde yağ asitlerini serbest bırakır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), toplam enerjinin mak-

simum %30'unun sıvı ve katı yağlardan gelmesini tavsiye etmektedir.

AB GIDA GÜVENLİĞİ OTORİTESİNİN YAĞLAR İLE İLGİLİ KONUMU

Avrupa düzeyinde, gıda tüketimi ve rileri, toplam yağ alım seviyesinin genellikle önerilen %20-35'ten daha yüksek olduğunu ve maksimum alımların Batı'da %37 ile 46 arasında değiştiğini göstermektedir. Spesifik yağ asitlerine bakıldığında, doymuş yağ tüketimi, tüm bölgelerde önerilen maksimum %10'u önemli ölçüde aşmaktadır. Bununla birlikte, tüketimi ölçme yöntemleri ülkeler arasında farklılık göstermektedir. PUFA (%5-8) ve MUFA (%11-14) alımı önerilerinden daha düşüktür. Akdeniz ülkelerinde, baskın zeytinyağı kullanımına uygun olarak MUFA alımı, Avrupa'daki en yüksek düzeydir. Gıda reformu yoluyla diyetlerin TFA'sını azaltmak için son zamanlarda alınan önlemler, TFA alımında sürekli bir azalmaya neden olmuştur. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesine (EFSA, 2010) göre, diyetin yağ asidi bileşimi, kan lipid profilini ve özellikle kan kolesterolünü etkilediği için kardiyovasküler riskin önemli bir belirleyicisidir.

Trans yağ asitleri (TFA), yağların kısmi hidrojenasyonu ile oluşur. Bitkisel sıvı ve katı yağların işlenmesinde meydana gelir. EFSA, beslenme açısından yeterli diyet bağlamında, kökenlerine bakılmaksızın, mümkün olduğunca düşük bir TFA alımı önermektedir. Hayvansal kökenli TFA'nın insan sağlığı üzerinde bitkisel kökenli TFA'dan farklı bir etkiye sahip olduğuna inanmak için hiçbir neden yoktur. Son 15 yılda, Avrupa Bitkisel Yağ ve Protein Unu Endüstrisi Federasyonu (FE-DIOL) üyeleri, bitkisel sıvı ve katı yağlardaki TFA'yı azaltmak için, reformülasyon, rafinaj süreçlerinin optimizasyonu ve iyi üretim uygulamaları kodu oluşturarak

Sağlık İçecekler

Sporcu İçecekleri

Bugün büyük bir endüstri haline gelen sporcu içeceklerinin ortaya çıkışını, farklı türlerini ve temel bileşenlerini Prof. Dr. Y. Birol Saygı, kaleme aldı

Yazı PROF. DR. Y. BİROL SAYGI

Sporcu içecekleri, genellikle karbonhidratlar (şeker formunda), mineraller, elektrolitler ve tatlandırıcılar açısından zengin olan ve fiziksel aktiviteden önce, sırasında ve/veya sonrasında hidrasyonu optimize ettiği ve atletik performansı geliştirdiği iddia edilen özel bir alkolsüz içecek türüdür. Uyanıklığı artırmak ve uyuşukluğu savuşturmak için tasarlanmış yüksek konsantrasyonda kafein içeren enerji içecekleriyle karıştırılmamalıdır.

Sporcu içeceği endüstrisinin ortaya çıkışı 1965 yılında Florida Üniversitesi Tıp Fakültesinde çalışan Dr. Robert Cade ile Amerikan futbol takımı olan Florida Gators'un teknik direktör yardımcısı Dewayne Douglas'ın temasa geçmesi ile olmuştur. Oyuncularının yorgunluk ve dehidrasyon nedeniyle hastane revirine başvurmaları kendisini endişelendirmiştir. Douglas'a göre, yüksek yaz sıcaklığının verdiği gerginlik için bir şeye ihtiyaç vardı. Cade, sıvıların değiştirilmesinin ekip için gerçek bir avantaj olacağını tahmin ederek takımının, terleme yoluyla sıvı kaybı, dehidrasyon, tuz tükenmesi ve bazı durumlarda sıcak çarpması gibi problemleri önleyebildi. Tuzlu su çözeltisine glikoz ilave edilmesinin

hem sodyumun hem de suyun ince bağırsak tarafından emilme hızını arttırdığı bulundu. Doğal olarak, glikoz ve sodyum içeren bir içeceğin anında rehidrasyon gerektiren sporcular için değerli olacağı sonucuna vardılar. Prototipleri, limonlu glikoz-tuz çözeltilerinin takıma fayda sağlayacağı düşünüldükçe geliştirilmiştir. İçecek, ülkede o sırada beşinci sırada yer alan ve çok beğenilen Louisiana State'e karşı mücadele eden oyunculara verildi. Florida Gators maçı, 14-7 kazandı ve Gatorade doğdu.

2005 yılında yapılan bir röportajda Dr. Robert Cade şunları söyledi: "Ticari pazar hakkında hiç düşünmemiştim. Bu şeylerin finansal başarısı bizi gerçekten şaşırttı. Gatorade'in vücudun egzersizde neyi kaybettiğine dair araştırmalara dayanmasından gurur duyuyorum. Diğer spor içecekleri pazarlama şirketleri tarafından yaratılmıştır".

Gatorade, bu niyetle oluşturulmuş gibi görünse de hızla gelişen pazar çerçevesinde farklı üreticiler, ticari potansiyeli görerek pazara girmişlerdir. Gatorade, şu anda Kuzey Amerika spor içecek pazarından önemli bir pay almaktadır.

Sporcu içeceği çeşitleri
Çeşitli konsantrasyonlarda sıvı,

elektrolit ve karbonhidrat içeren spor içeceklerinin üç ana sınıflandırması vardır. Bunun gerekçesi ise farklı spor dallarında yaşanan farklı sporcuların egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında farklı ihtiyaçlara sahip olmalarıdır. Bu nedenle sporcu içecekleri tam özelliklerine uyacak şekilde uyarlanmıştır.

İzotonik içecekler: Bu içecekler, insan vücudundaki ile benzer konsantrasyonlarda tuz ve şeker içerir. Bu terleme yoluyla kaybedilen sıvıların yenilenmesine izin verir ve karbonhidrat artışı sağlar. Orta ve uzun mesafe koşucuları ve takım sporlarına katılanlar dahil olmak üzere sporcuların büyük çoğunluğu için izotonik içecekler tercih edilir. Bunlar, en çok satılan sporcu içeceklerini kapsar.

Hipertonik içecekler: Hipertonik içecekler insan vücudundan daha yüksek bir tuz ve şeker konsantrasyonu içerir ve normalde günlük karbonhidrat alımını ve kas glikojen depolarını desteklemek için egzersiz sonrası tüketilir. Bazen yüksek enerji taleplerini karşılamak için ultra mesafe olaylarında kullanılırlar, ancak çoğu kayıp sıvıların yerini almak için izotonik içeceklerle birlikte kullanılır.

Hipotonik içecekler: Hipotonik içecekler, insan vücudundan daha düşük bir konsantrasyonda tuz





ve şeker içerir ve terleme yoluyla kaybedilen sıvıları hızla değiştirir. Bu içecekler, jimnastikçiler gibi karbonhidrat takviyesi olmadan rehidrasyona ihtiyaç duyan sporcular için uygundur. Performans artırma amaçlı sporcu içecekleri, başlangıçta atletik performansa yardımcı olarak düşünülmüştür ve bu nedenle bileşenlerini ve egzersiz sırasında neler sunabileceklerini anlamak gerekir.

Spor içecekler üç temel bileşenden oluşurlar:

Su: Su, vücut kütleminin %60'ını oluşturur ve besinlerin ve oksijenin taşınması ile atık ürünlerin

uzaklaştırılması, eklemelerin yağlanması ve vücuttaki kimyasal reaksiyonlar için ortam oluşturulması gibi birçok hayati fonksiyona hizmet eder. Egzersiz sırasında, kimyasal enerjiyi mekanik enerjiye dönüştürme sırasında ısı üretilir. Bu nedenle, aşırı ısınmamızı önlemek için vücut sıcaklığımızı terleme yoluyla düzenleriz. Ter buharlaştıkça ısı açığa çıkar. Bu aynı zamanda bağıt çözülmüş madde konsantrasyonlarını da etkileyebilir. Fiziksel aktivitenin sonucu olarak ter üretimi, egzersiz yoğunluğuna, süresine, giysiye, hava sıcaklığı ve neme bağlı olarak saatte 1,2 litre olabilir. Uygun miktarlarda

sıvı alımının yapılmadığı durumlarda susuz kalırız. Hafif dehidrasyon bile (vücuttaki sıvının yaklaşık %2 kadarının kaybedilmesi) baş ağrısına, yorgunluğa ve fiziksel ve zihinsel performansın düşmesine neden olabilir.

Şeker: İnsan vücudu, karbonhidratlar, yağlar ve proteinler de dahil olmak üzere bir dizi farklı kaynaktan enerji elde edebilir. Bu makro besinlerden enerji üretilme hızı değişir ve bu nedenle, farklı enerji kaynakları farklı egzersiz türleri için uygundur. Düşük ila orta yoğunlukta egzersizde vücudun enerji üretmek için yağ asitlerini parçalamak üzere

Sağlıklı İçecekler

yeterli zamanı vardır. Çok zayıf bir kişi bile egzersizi birkaç saat sürdürmek için yeterli yağ dokusu ve kas kütlesi bulunmaktadır. Bununla birlikte, fiziksel efor ve enerji talebi arttıkça, karbonhidrat kullanılabilirliği çok daha düşük olmasına ve uzun süre sürdürülebilmesine rağmen, birincil enerji kaynağı olarak karbonhidratlar çok daha hızlı metabolize olabildiğinden, varlıkları önemlidir. Enerji üretmek için karbonhidratın parçalanabilmesi, sporcu içeceklerindeki varlıklarının mantığını sağlar. Sonuçta glikoz, kullanılabilir karbonhidrat enerjisinin en önemli kaynağıdır ve vücudun herhangi bir yerinde metabolize edilebilir ve bu yüzden sporcu içeceklerinde bu kadar büyük miktarlarda bulunur.

Elektrolitler: Hareket edebilmemiz için beynimiz sinir yoluyla bir kas veya bir grup kasın kasılmasını isteyen bir sinyal göndermesi gereklidir. Tendonlar ile kemiklere bağlanan kas (lar) daha sonra kısalarak kemiği çekerek hareket üretir. Kritik olarak, beyinden gelen uyarıcı, kasın kasılmasına neden olacak bir dürtü oluşturacak kadar büyük olmalıdır. Yeterli sodyum ve potasyum düzeyleri olmadan kaslarımız etkili bir şekilde kasılmaz. Terlediğimizde, sodyum ve potasyum salgılır. Enerji içeceklerinin hepsi, kas yorgunluğunu önlemeye yönelik sodyum ve potasyum ve bazen de kalsiyum ve klorür içeren elektrolitler içerir. Bununla birlikte, sodyum pankreas tarafından kalın bağırsığa salgılır (suyun emildiği yerde) ve mutlaka takviye edilmesi gerekmez. Aslında, vücut düşen sodyum ve potasyum konsantrasyonlarını tespit ederek bu alana kan akışını artırabilir, bu da o bölgede, elektrolitlerin artmasını sağlayarak bu yoğunlukta sporcu içeceklerine olan ihtiyacı ortadan kaldırır. Sonuç olarak, sporcu içeceklerinin egzersiz öncesinde, sırasında ve / veya sonrasında sporcunun sıvı ihtiyacını karşılamak ve atletik performansını iyileştirmek üzere belirli bir işlevi yerine getirdiği iddia edilmektedir.

Ancak sporcu içecekleri ve metabolizma üzerindeki etkileri hakkında yapılan araştırmaların çoğu, benzer fizyolojik önemiye sahip yüksek homojen sporcu grupları üzerinde yürütülmektedir. Bu, sonuç ne olursa olsun, araştırmanın sadece çalışmadaki katılımcıların profiliyle eşleşen kişilere uygulanabileceği ve büyük ölçüde hareketsiz bir nüfusa genelleştirilebileceği anlamına gelir. Başka bir deyişle, toplanan verilerle, bu tarz içeceklerin genel halk üyelerinde sportif performansı artırıp arttırmayacağını bilmek imkansızdır. ●

Kaynaklar

Anon, 2012: *Consumption of Sports Drinks by Children and Adolescents*, *Healthy Eating Research, Building evidence to prevent childhood obesity*, A National Program of the Robert Wood Johnson Foundation, 7 s.

Anon, 2015: *Sports Drinks (Electrolyte Drinks)*, Prepared By GSO Technical Committee for standards of food and agricultural products, *Technical Regulation*, 7 s.

Bailey, C. 2017: *Effects of Water vs. Gatorade on Athlete Performance*, *Exercise Science*, Lagrange College, Vol. 14, (Denney Meigs, Michaela Osborne, Paige Smyth), 4 s.

Bonetti, D. L. ve Hopkins, W. G., 2010: *Effects of Hypotonic and Isotonic Sports Drinks on Endurance Performance and Physiology*, *Sportscience* 14, s. 63-70

Demirhan, B., Cengiz, A., Günay, M., Türkmen, M. ve Geri, S., 2015: *The Effect of Drinking Water and Isotonic Sports Drinks in Elite Wrestlers*, *Anthropologist*, 21(1,2): 213-218

Gujar, V. V. ve Gala, B. V. 2014: *Product Development, Biochemical and Organoleptic Analysis of a Sports Drink*, *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE) e-ISSN: 2347-6737, p-ISSN: 2347-6745, Volume 1, Issue 4 (April), s. 01-05*

Orri, S., Imperlini, E., Nigro, E., Alfieri, A., Cevenini, A., Polito, R., Daniele, A. Buono, P. ve Mancini, A.,



2018: *Role of Functional Beverages on Sport Performance and Recovery*, *Nutrients* 2018, 10, 1470, 21 s.

Robert, C. ve Atkins, V. 2017: *Frequently Asked Questions about Sports Drinks*, Center for Weight & Health, U.C. Berkeley, 9 s.

Schleeh, M. W. ve Dumke, C. L. 2018: *Comparison of Sports Drink Versus Oral Rehydration Solution During Exercise in the Heat*, *WILDERNESS & ENVIRONMENTAL MEDICINE* 29, s. 185-193

Shaleshi, F. J., Hasan, U., ve Jaaz, A. F., 2014: *The effect of sport drink on some functional variables for soccer players*, *International Journal of Advanced Research* (2014), Volume 2, Issue 2, 868-875

Shirreffs, S. M., 2009: *Hydration in sport and exercise: water, sports drinks and other drinks*, *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 34, s. 374-379

Urdampilleta, A., Gómez-Zorita, S., Soriano, J. M., Martínez-Sanz, J. M., Medina, S. ve Gil-Izquierdo, A., 2015: *Hydration and chemical ingredients in sport drinks: food safety in the European context* *Nutr Hosp.*, 31(5):1889-1899

Buzdolabınız olmayabilir AMA “AKILLI” SİZ ONU KULLANABİLİRSİNİZ



Her geçen gün yeni ve farklı özellikleri olan buzdolapları hayatımıza giriyor ancak siz emektar buzdolabınızı seviyorsanız ve sorunsuz çalıştığını düşünüyorsanız, onu daha etkin kullanmanız mümkün değil mi? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, akıllı buzdolabı kullanımı hakkında bilgiler veriyor.

Akıllı buzdolabı kullanımı nedir?

Akıllı buzdolabı kullanımı, buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. 5 ile 57°C arasındaki sıcaklık aralığı yiyeceklerimiz için “tehlikeli bölge” kabul ediliyor. Bu sıcaklık aralığında yiyeceklerin üzerindeki bakteriler insanları hasta edebilecekleri kadar büyüyebiliyor. Bu nedenle yiyecekleri güvende tutmak için besinlerin buzdolabında

doğru şekilde soğutulması bakteri üremesini yavaşlatıyor. Doğru şekilde soğutulan yiyecekler, gıda zehirlenmelerine neden olan Salmonellave E. coli gibi mikroorganizmaların büyümesini önüyor.

Temizlik ve bakım önemli

Buzdolabı ayarlarının nasıl yapıldığını ve kullanım özelliklerini öğrenmek için mutlaka kullanma kılavuzunu okuyun. Mutfaklarda kulla-

nılan elektrik enerjisinin yüzde 25'i buzdolapları tarafından tüketiliyor. Buzdolabı yaşlandıkça, yerleşim ve depolama hataları yapıldıkça enerji tüketimi artar. Sağlıklı yaşam için çok önemli bir yere sahip olan buzdolapları gerek beslenme kalitemiz gerekse yüksek maliyeti ile fark etmeden bize zarar verebilir. Bu nedenle sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar, sağlıklı mutfağınıza hizmet eder.

Bakım zamanını işaret eden belirtiler

Buzdolabı seçiminde; fiyat, boyut, kullanacak insan sayısı, renk, donduruculu veya dondurucusuz olması, kolay temizlenebilir olması, özellikleri, enerji verimliliği, defrost sistemi, marka ve garanti/servis; temel seçim kriterleri olarak biliniyor.

Buzdolabının ömrünü uzatmak için doğru bakım önemli... Buzdolabına düzenli koruyucu bakım yapılsa bile, yiyecek ve içecekler normalde olduğu kadar soğuk olmadığına, donmuş ürünler yumuşak ise, erimiş buz küpleri veya küpler birbirine yapışırsa, yiyecekler erken bozulmaya başlarsa ve olağandışı seslerden herhangi biri fark edilirse, yardım için servisi aramanın zamanı gelmiştir. Bu işaretler bulunmasa bile, rutin bakımı yapılmalı. Doğru bakım, cihazın aşınma ve yıpranmasını en aza indirmeye yardımcı olduğu gibi buzdolabının kullanım ömrünü uzatacaktır.

Rafları akıllı istifleyin

Akıllı kullanılan buzdolapları, yiyecekleri daha uzun süre taze tutmamızı sağlıyor. Ancak bu, yiyeceklerimizi süresiz olarak buzdolabında tutabileceğimiz anlamına gelmiyor. Buzdolabında yiyecekleri taze ve insan sağlığı için güvenle tutmak için cihazın temizliğinden, yiyeceklerin yerleştirilmesine kadar birçok unsura dikkat



Akıllı buzdolabı kullanımı; buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. Sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar ve sağlıklı mutfağınıza hizmet eder. Aksi takdirde beslenme kalitenize ve bütçenize zarar verebilir.

etmek gerekiyor.

Yiyeceklerin doğru yerleştirildiği buzdolaplarında soğutma daha etkin hale gelirken, market alışverişi de azaltılıp aile bütçesine katkı sağlanıyor. Et, sebze, meyve gibi ürünleri ayrı çekmece ve raflarda saklamak gerekiyor. Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri pişmiş ürünler, hazır salatalar, alt rafta parçalanmış et ve et ürünleri (kıyma, köfte), parçalanmış balık ve balık ürünleri, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolamak buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şekli. Yüksek riskli yiyeceklerden olan çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi yiyecekler üst raflara yerleştirilirse damlayarak diğer besinlere mikroorganizma bulaştırabilir. Bu nedenle mikroorganizma bulaşma ihtimali olan yiyecekler plastik torbalarda ya da kapalı kaplarda buzdolabının en alt rafında saklanmalı. Buzdolabındaki çekmeceler, meyve ve sebzelerin saklanması için nem kontrollü bir bölge oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Ancak çok fazla nem biriktiği fark edilirse, çekmeceyi birazcık açık bırakarak nem seviyesini düşürmek gerekir.

Üçte birini boş bırakın

Buzdolabını fazla doldurmak yerinde bir davranış değil. İdeal olan buzdolabının yüzde

30'unun boş tutulması... Buzdolabının sadece yüzde 70'inin dolu olması verimliliği için önemli. Buzdolabının fazla doldurulmaması, yiyecekler arasında yeterince boşluk bırakılması gerekir. Buzdolabını doldurarak soğuk havanın serbestçe dolaşması engellenebilir ve buzdolabı yiyecekleri uygun şekilde soğutmayabilir. Aksi takdirde buzdolabı ısınabilir. Bu da yiyeceklerinizin beslenme ve duyu kalitelerinin düşmesine, beraberinde daha çok satın alma olasılığını artırır.

10 adımda buzdolabını doğru kullanma rehberi

1-) Doğru yere yerleştirin: Buzdolabı mutfakta ocak, fırın veya ısıtma kaynağından mümkün olduğunca uzağa yerleştirilmeli. Eğer bir buzdolabı bu ısı üreten noktalardan herhangi birine yakınsa, içeriği soğuk tutmak ve süreçte daha fazla enerji kullanmak için daha fazla çalışması gerekiyor. Ayrıca, arka ve yan yüzeylerin boşlukları yani menfezlerin doğru çalışmasını sağlamak için çevresinde yeterli alan bulunduğundan emin olun.

2-) Buzdolabının dengesini koruyun: Buzdolabı düz bir zeminde değilse, kapılar tamamen veya düzgün bir şekilde kapanmayabilir ve motor gereksiz yere gereilebilir. Buzdolabının konumunu kontrol etmek için raflarda su terazisi kullanılmalı. Üniteyi düzgün tutmak için buzdolabının ayakları ayarlanmalı.

3-) Termometreyle sıcaklığı ölçün: Ünitenin hem buzdolabı hem de dondurucu bölümlerinin sıcaklığı sık sık kontrol edilmeli. Bu, gıda güvenliği ve buzdolabının verimli çalışmasına yardımcı olmak için önemli. Buzdolabı bölümü 5°C veya altında ve dondurucu bölümü -18°C olarak ayarlanmalı. Buzdolabının sıcaklığını düzenli kontrol etmenin en iyi yolu ise termometre kullanmak.

4-) Kapıları fazla açık tutmayın: Buzdolabı kapağını açmadan içinden ne alınacağına karar vermek kapının açık kalma süresini kısaltır. Kapıyı açıp karar vermek ise kapının uzun süre açık kalması buzdolabının sıcaklığının artmasına veya dalgalanmasına neden olur. Elektrikler kesildiğinde kapakları açmamak buzdolabı iç sıcaklığını daha uzun süre korur.



5-) Kapı contalarını kontrol edin: Conta iyi kapanmıyorsa, ünitenin daha fazla çalışmasını ve doğru sıcaklığı korumak için daha fazla enerji kullanmasını sağlayan soğuk hava kaçabilir. Kapı contaları zaman zaman kontrol edilmeli. Contalarda açılma, ezilme, çatlama veya kopma varsa değiştirilmeli. Buzdolabı bakım rutininin bir parçası olarak, contanın düzenli olarak ılık ve sabunlu suyla temizlediğinizden emin olunmalı.

6-) Raf organizasyonunu yapın: Buzdolabında rafların akıllıca istiflenmesi çok önemlidir. Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri pişmiş ürünler, hazır salatalar, alt rafta parçalanmış et ve et ürünleri (kıyma, köfte), parçalanmış balık ve balık ürünleri, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolamak buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şeklidir. Yüksek riskli yiyecekler olan çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi diğer yiyecekler mikroorganizma bulaştırma olasılığı taşıdıkları için plastik torba veya kapaklı kaplar kullanarak buzdolabındaki en alt raflarda muhafaza edilmeli. Sebze ve meyveler yaşamlarını sürdürmek için solunum yaparlar ve solunumları sonucu etilen gazı üretirler. Etilen sebze ve meyvelerin yaşlanmasını hızlandırır. Bu nedenle sebze ve meyveler ayrı çekmecelerde saklanmalı.

7-) İlk giren ilk çıkar kuralına uyun: Buzdolabında saklanacak ürünlerin mutlaka



etiketleri okunmalı ve ambalajın üzerindeki talimatlara uyulmalı. Yanlışlıkla veya unutarak buzdolabında çok uzun süre kalmış olabilecek yiyecekler atılmalı. Yiyeceklerin üzerinde küf görülürse, kötü bir koku veya diğer bozulma belirtileri varsa veya sadece bozulduğundan şüpheleniyorsa kesinlikle tüketilmemeli. Yiyeceklerinizi saklarken, ilk giren ilk çıkar kuralına uymanız önemli. Buzdolabında getirilen eski yiyeceklerin arkasına yeni yiyecekler yerleştirmek daha kolaydır. Buzdolabından çıktıktan sonra yiyeceklerin oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletilmemesine de dikkat edin.

8-) Kokularla başa çıkın: Buzdolabındaki kokularla başa çıkmak için iyi kapatılmış cam kaplar kullanmak en uygun olanı... Kokulardan kurtulmak için alt rafta açık bir bikarbonat kabı bulundurabilir ya da sebze çekmecenizin altına biraz bikarbonat serperek üzerini kâğıt havluyla örtebilirsiniz. Her üç ayda bir bikarbonatı değiştirmeyi unutmayın. Yiyecekler buzdolabında özellikle elektrik kesintisi sırasında bozulmuşsa ve yiyeceklerden gelen koku kalırsa, çıkarılması zor olabilir. Böyle bir durumda, buzdolabının içi sirke ve suyla silinmeli. Sirke, küf yok eden asidi sağlamaktadır. Ayrıca, kabartma tozu ve su ile yıkanmalıdır. Contaların, rafların, yanların ve özellikle kapının ovaladığından emin olunmalı. Temizlik sonrası birkaç gün hava almasına izin vermek de faydalı olur. Ünitenin altına taze kahve tozu veya kabartma tozu serpilebilir veya açık bir kaba konabilir. Dondurucunun içine

vanilyaya batırılmış bir pamuklu çubuk yerleştirerek, 24 saat boyunca kapıyı kapatarak da bekletebilirsiniz.

9-) Yiyecekleri kapalı tutun: Buzdolabınızın derinliğini kullanmak için düz uzun ve yükseklik sırasına istifleyebilecek kapaklı kaplar kullanılmalı. Cam görünürlük, hijyen ve sürdürülebilirlik için en iyisi olup sıkıca kapanan kapakları olan kaplar kullanılmalı. Yiyecekler, güvenli bir şekilde üste konabilen kaplarda folyo veya plastik kapla sıkıca kaplanmış şekilde saklanmalı. Bu, ünitedeki nemi en aza indirmeye yardımcı olarak buzdolabında buzlanmayı azaltır. Buzdolabında havanın Bağıl Nemi (RH) yüzde 55-60 olup yiyeceklerimizin nem içeriğinin yüksek olmasından dolayı nem dengesinin oluşması için yiyeceklerimiz nem kaybederler. Bu buzdolabında karlanmaya yol açarken, yiyeceklerin nem kaybederek kalitelerinin düşmesine neden olur. Ayrıca yemekleri soğuduktan sonra buzdolabına koyun. Buzdolabınıza sıcak yiyecek koymak, cihazın ve içeriğin sıcaklığını artırarak cihazın dengelenmesi için daha fazla çalışmasını sağlar.

10) Komple temizlik yapın: Buzdolabında dökülenler veya damlayanlar hemen temizlenmeli. Her üç ayda bir buzdolabının raf ve çekmece gibi parçaları çıkarılarak sıcak su ve az miktarda bulaşık deterjanıyla temizlenmeli. Asla ağartıcı veya gıdaya zarar vermeyen kimyasallarla temizlenmemesi gerektiğini belirtelim. Eğer derinlemesine temizlemeye ihtiyaç varsa özellikle inatçı lekelerden kurtulmak için diş fırçası ve suyla karıştırılmış bikarbonat kullanılmalı. Buzdolabının dışı, arkası ve altı da temizlenmeli. Buzdolabınızın arkasındaki metal kafes (yoğunlaştırıcı) ve altındaki kompresörün üzerindeki birikmiş kir ve tozlar, buzdolabının verimli çalışmasını önler. Ünitenin yoğunlaştırıcısı arka kısımdaysa, üniteyi duvardan uzaklaştırmak gerekir. Bu da buzdolabının altındaki zemini temizleme şansı verir. Temizlik, elektrikli süpürge veya sert bir fırça ile yapılabilir. Yoğunlaştırıcılar yılda bir veya iki kez bu şekilde temizlenmeli. Evcil hayvanlar varsa daha sık temizlik yapmakta fayda var. Ayrıca, buzdolabında 5 mm'den daha kalın olduğunda buz çözülmesi. Buz, ısı iletimini engellediği için enerji tüketimini artırır.

BEYKOZ'DAN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Beykoz Üniversitesi'nin Güz Dönemi yüksek lisans başvuruları devam ediyor. Mevcut programların yanı sıra Klinik Psikoloji (Tezli-Tezsiz), Bilgisayar Mühendisliği



İngilizce (Tezli-Tezsiz) ve İşletme İngilizce (Tezli-Tezsiz) olmak üzere 3 yeni yüksek lisans programına 9 Ekim'e kadar başvuru yapılabilir. Dersler 19 Ekim'de başlayacak. Pandemi nedeniyle 2020 güz dönemine özel olmak üzere örgün yüksek lisans programları uzaktan eğitimle yapılacaktır.

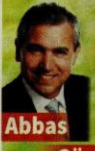
Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Nuriye Bay-

raktar, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programları için üniversite bünyesinde kurulacak Psikoloji Araştırma Merkezi'nin açılış çalışmalarının hızla devam ettiğine dikkat çekti. Bayraktar ayrıca bu merkezde öğrencilerin programların teorik derslerini tamamladıktan sonra klinik psikolog adayı olarak yetkin bir uzmanın gözlem ve yönetiminde mesleki deneyim kazanacağını belirtti.



MEB'in yüz yüze eğitim karnesi?

MEB, son yıllardan büyük sınavından geçiyor! Şu ana kadarki karnesi kırımlarla dolu. Verimlilik yerlerde sürünüyor, kafa karışıklığı ise tavan yapmış durumda. Veli, öğrenci, öğretmen



Abbas Güçlü
guculu@milliyet.com.tr
soyut@baharlar.com.tr
Fon: (0212) 230 90 17

memnuniyeti konusunda mutlu olanı görmek zor. Uzaktan eğitime erişilebilirlik konusunda ciddi sıkıntılar yaşıyor. Bilgisayar, tablet ve mobil telefonu olmayan milyonlarca öğrenci var. Ders programları ve saatleri ise hâlâ oturtulabilmiş değil.

Yaz boyunca senaryo üzerine senaryo hazırlayan MEB, yüz yüze eğitimin 10. gününde, en uygun eğitim modelini aramaya devam ediyor.

Tipki okula başlama yaşı gibi, canlı ders saati konusunda da sürekli fikir değiştiriyor. Bu da veli, öğretmen ve öğrenciler arasında ciddi anlamda rahatsızlık yaratıyor!

Canlı ders saati konusundaki kararsızlık, sisteme olan güven konusunda erozyona neden oluyor!

Canlı ders saatleri okullar açıldığında 6 saat, fazla diye 4 saate indirildi, şimdi ise sınır hepten kaldırıldı!

Bu noktada cevabı aranan en önemli soru şu: Kim, hangi internet altyapısı ve internet paketiyle bu dersleri verecek, öğrenciler de izleyecek?

Sınavlar da yüz yüze olacak mı? Canlı ders izleyen, izleyemeyen tüm öğrencilerin sınavlara katılımı zorunlu mu? Keşke önce erişilebilirlik sağlanabilseydi.

MEB, gerekten de bir alem, ne yapmaya çalışıyor? Anlayın varsa ne olur bize de anlatsın.

Veli ve öğretmenler ne diyor? Yeni öğretim yılının 10. gününde öğretmen ve veliler ne diyor? İste gelen mesajların bazıları:

■ **Sürekli kesinti oluyor.** Buna da bir çözüm lazım. İnternet erişim hız çok düşük!

■ **Hani, 4 ve 6 saat canlı ders pedagoji açısından uygun değil?** Ne deyiş?

■ **Ek ders için yapılan yanlış uygulamalar durdurulmalı.** Günde 6 saat cep telefonu başında durmak, ilkök çocuğu eziyet.

■ **Çoğu derslerde Zoom'a yönlendiriyorlar ve orada da farklı sıkıntılar çıkıyor maalesef.** MEB'in öncelikli işi EBA altyapısını kuvvetlendirmek olmalı. Ama aylardır yapıp hiçbir şey yok maalesef!

■ **MEB'den gelen yazıya göre, haftada 65-70 saat canlı ders yapılacak.** Ertelemeyenleri bırak, erisilenere eziyet. Yoksa pedagojiye yeni bir buluş mu keşfetti? MEB'den gelen iki yazıdaki çelişkiye dikkat!

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Türkiye'deki internet altyapısıyla uzaktan eğitim yapmak virüsün çok daha fazla zarar veriyor öğretmen, öğrenci ve velilere!** Resmen zulüm.

■ **Sınıftaki 20 öğrenciden ortalama 5'i derse katılabiliyor.** Ne sınavı yapacağız, ben anlamadım.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

■ **Okullar açılana kadar 1 yıl çocuklara adam gibi yabancı dil öğretin, Türkiye öğretin, araya belki biraz sosyal ve insani değerler kazandırma dersleri koyun, inanın çok daha faydalı olacaktır!**

■ **Uzaktan eğitime, ek ders verimliliği hiçe sayılarak sadece bazı şeyler yapılmak için yapılıyor.** Normal bir mevzuat, yüz yüze eğitime göre dizayn edilmiştir. Şimdi de umulmayan bir durum yaşandığı için beklentileri karışılıyor.

Gezici kütüphanelerle fark yarattılar

Sabancı Vakfı Fark Yaratanlar Programı'nın 11. sezonunda Fark Yaratan seçilen "Okumak Yolda Olmaz" projesi, Sanlıurfa Suruç'taki köylere kitap ulaştırmak amacıyla Nurettin Bicer ve Abdulkadir Korkmaz'ın cabalarıyla hayata geçiriliyor. Proje, 1950'li yıllarda eşek sırtında köylere kitap götürülen ve "Eşekli Kütüphane" olarak bilinen Mustafa Güzelgöz'ün hikâyesinden ilham alan iki öğretmen tarafından başlatıldı. İkinci el bir minibüs gezici kütüphaneyle dönüştürerek



köylere ziyaret eden öğretmenler, çocuklara kitap okuma alışkanlığı kazandırmayı hedefliyor. 8 köye ulaşan kütüphane, çocukları kulla, bilim ve sanat altyapısı gibi etniklerde de buluşturuyor. Öğretmenler, daha fazla sayıda gönüllü öğretmenle Suruç'taki tüm köy okullarına ulaşmak istiyor. Sabancı Üniversitesi Özel Eğitim ve Öğretim Araştırma Merkezi'nden alan proje, öğrenciler tarafından çok sevildi.

HKÜ'den 12 yılda 12 Bin MEZUN

Bilim, sanat, kültür, spor, teknoloji ve inovasyon ışığında kurulan Hasan Kalyoncu Üniversitesi (HKÜ), pandemi kuralının uygulanarak yüz yüze ve online mezuniyet töreni gerçekleştirdi. HKÜ Gösteri ve Sanat Merkezi'nde sosyal mesafeye uyularak gerçekleştirilen törende bin 626 öğrenci, mezun oldu. Böylece Üniversitenin eğitim hayatına başladığı 12 yıllık süreçte mezun olan öğrencilerin sayısı 12 bine ulaştı. Mezunları törenine, Kültür ve Turizm Bakan Yardımcısı Özgü Özkan Yavuz,



Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı Bakan Yardımcısı Abdullah Tancan, Bilşim Vardisi Genel Müdürü Ahmet Serdar İbrahimcioğlu, HKÜ Mtevelli Heyeti Başkanı Cemal Kalyoncu, HKÜ Mtevelli Heyeti Başkanı Vekili Haluk Kalyoncu, HKÜ Rektörü Prof. Dr. Tarkan Dereli, akademisyenler ve aileler katıldı. Törenede konuşan Cemal Kalyoncu, "Mezunlarımız kapılarımız her zaman açık" dedi.

Yüz yüze 10. GÜN

Yüz yüze eğitimde 10. güne gelindi. Katılım yüzde 70.2 oldu. Ancak okullarda hijyen koşulları, temizlik personeli tam sağlanamadı, EBA'da da altyapı sorunları çözülmedi

Salgının seyrine göre hangi kademelerde yüz yüze eğitimlerin yapılacağı belli olacak. Bakan Ziya Selçuk'un açıklamalarına göre öncelik 2. sınıflara tanınacak

A naokulu ve 1. sınıflar için başlatılan yüz yüze eğitimde bugün 10. güne gelindi. Uyum haftasında bir gün okula giden öğrenciler, bu hafta iki gün eğitim alacaklar. İki haftanın ardından salgının seyrine, Sağlık Bakanlığı ve Bilim



Mine Özdemir Güneli

Kurulu'nun önerilerine göre başka hangi kademelerde yüz yüze eğitime geçileceği netlik kazanacak. Milli Eğitim Bakanlığı Ziya Selçuk'un açıklamasına göre öncelikli grup 2. sınıflar olacak. Selçuk, ayrıca yüz yüze eğitime katılımın yüzde 70.2 olduğunu açıkladı. Ancak okullarda hijyen malzemeleri, temizlik ve sağlık personeli tam anlamıyla sağlanamadı. O nedenle velilerin çocuğunu okula gönderme konusunda tereddütleri devam ediyor.

Okullarda ve 1. sınıfların yanı sıra diğer kademelerdeki öğrenciler derslerini, Eğitim Bilşim Ağı (EBA) ve EBA TV üzerinden takip ediyor. Geçen hafta yoğunluk nedeniyle birçok öğrenci EBA'ya bağlanamadı. Öğretmenler farklı platformlar üzerinden öğrencilerine ulaşmaya çalışınca kişisel bilgilerin güvenliği ilgili sorunlar da ortaya çıktı. 1 milyon öğrenci kapasiteli EBA'ya 18 milyon öğrencinin aynı anda ulaşılabilmesi için altyapı sorunlarının çözülmesi gerekiyor. Yaz aylarında eskilerin tamamlanmış olması gerektiğine dikkat çekilen sendikalar, sorunsuz bir eğitim dönemi için MEB'in bir an önce atması gereken adımları şöyle sıralıyor:

■ **'DEVAMLILIK SAĞLANMIYOR'** Eğitim Sen Genel Başkanı Feray Arslan, Aylık yüz yüze eğitim, öğrencilerin yüzde 90'ından fazlası için başlamalı, ek dersler için başlatılmalı. Buna rağmen bazı eğitimciler görevi olan ek dersleri öğrencilerin giderimlerini görüyor. Mutlaka sağlık görevlileri bulundurulmalı. Önemli bir nokta ise öğrencilerin uzaktan eğitime ulaşabilmesi için gerekli olan internet erişimi, tablet, bilgisayar alımının kolaylaştırılması konularının ne kadar yerinde olduğunu gösterdi. Bir evde aynı anda dört, beş bilgisayarın olması durumunda çözüm bulunmalı. Nasıl ki salgın döneminde sağlıkla ilgili kaynaklar artırılsaydı eğitimle ilgili kaynaklar da artırılmalı. Ayrıca okulların bütçeleri artırılmalı, okul yöneticilerinin istenen şartları yerine getirmesi kolaylaştırılmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

Ölçe değerlendirme öğrencileri müfredattan sorumlu tutup, öğretmenlerin yüz yüze sınıf yapmalarını istemek şu şartlarda ne kadar gerçekçi? 40-50 milyonluk bir nüfusa eklediği eğitim, uzaktan sorunsuz işlemesi elbette düşünülemez. Ancak sorunları en aza indirmek için MEB, sağladığı olduğu eğitimde de bir "Bilim Kurulu" oluşturulmalı. Şahadet uygulamalarının nasıl olacağı üzerinde kafa yorulmalı.

'KAYNAKLAR ARTIRILMALI'

Anadolu Eğitim Sen Genel Başkanı Nihat Örs



Nihat Örs

Okulların açıldığı şu günlerde EBA'nın altyapısı noksanlıkta olduğunu gördük. Son dakika yazılarıyla internet üzerinden 6 saat ders planlanmasının istemesi ise sistemi tıkadı. Öğretmen ve öğrencilerin internet kullanım zorlukları ile ilgili getirdiğimiz özetle eğitim sürdürülebilir değil.

■ **Cocuklar risk var diye yüz yüze eğitime** yapamıyor ama EBA Destek Merkezi diye toplatıp bilgisayar başında ders çalışıyor, çok sacma değil mi? Bazi okullar okula tahayti öğrenciler için kullanma acması.

■ **Sabahtan beri EBA'nın çalışmıyor.** Sisteme giremiyor, girsek derse katılmıyoruz. Öğretmen de bağlanamıyor sanırım.

■ **Uzaktan eğitim önce çocukların, ailelerin ve toplumun ihtiyaçları da göz önüne alınıp ona göre plan, program yapılması** kaçınılmaz mı? Her şey baştan savma maalesef.

■ **Birçok öğrencin derslere hiç katılmadı.** Bir, iki hafta katılıp sonra katılmayınlar da çok. Sebep? "Hocam anımin ve babamın interneti bitti!"

■ **Birçok öğrenci mağdur** oluyor. İnternet velinin cebinden gidiyor ve hemen bitiyor. Sözde ücretsiz eğitim uygulanıyor.

görüntüler donuyor. Ayrıca devamlı evde, bilgisayar, tablet başında olmak çok sıkıcı.

■ **Güçlü Yalın Yüzde** (Yüzde) ki çocuğu var. Birli otizmi, tam kaynaştırma öğrencisi. Görüntüleri görüşmeyi seviyor. Sevse de birinin yardımı olması lazım. Zaten diğerinin dersleriyle çalışıp ve evde tek tabletin okuyup istese de giremez. Ders kitapları yetecek olduğu için öğretmenler sınıf gruplarında sürekli ek kaynak istiyor. Başka sınıflardan ödev gönderiyor. Herkesin evinde yazıcı yok sonuçta.

Çocukların, dijital ekranlara sürekli maruz kalmasıyla başlatıldı. Otizmi çocuğuma kendi imkânıyla tahtada ders anlatıyorum artık.

Öğrenciler sıkılıyor, veliler verimli bulmuyor

Uzaktan eğitimi bazı öğrenciler severken bazıları derslerinden memnun değil. Eğitimin verimli bulmadıkları beliren veliler ise bağlantı sorunlarından ve çocukların devamlı ekran başında olmasından şikâyetçi.

■ **Ali Ayhan (Öğrenci):** Uzaktan eğitim gayet iyi. Hem EBA'daki hem de öğretmenlerin canlı dersleri verimli. Tabii daha iyi olabilir ama öğretmenimin elinden geleni yapıyor.

■ **Yasemin Akın (Öğrenci):** Yüz yüze eğitime gitmek çok güzel. Yolum luktan dolayı bazen derslere girilmiyor. Girisile bile hocaların sesleri kesiliyor,

görüntüler donuyor. Ayrıca devamlı evde, bilgisayar, tablet başında olmak çok sıkıcı.

■ **Güçlü Yalın Yüzde** (Yüzde) ki çocuğu var. Birli otizmi, tam kaynaştırma öğrencisi. Görüntüleri görüşmeyi seviyor. Sevse de birinin yardımı olması lazım. Zaten diğerinin dersleriyle çalışıp ve evde tek tabletin okuyup istese de giremez. Ders kitapları yetecek olduğu için öğretmenler sınıf gruplarında sürekli ek kaynak istiyor. Başka sınıflardan ödev gönderiyor. Herkesin evinde yazıcı yok sonuçta.

Çocukların, dijital ekranlara sürekli maruz kalmasıyla başlatıldı. Otizmi çocuğuma kendi imkânıyla tahtada ders anlatıyorum artık.

görüntüler donuyor. Ayrıca devamlı evde, bilgisayar, tablet başında olmak çok sıkıcı.

BEYKOZ'DAN 3 YENİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Beykoz Üniversitesi'nin Güz Dönemi yüksek lisans başvuruları devam ediyor. Mevcut programları yanı sıra Klinik Psikoloji (Tezli-Teziz), Bilgisayar Mühendisliği

İngilizce (Tezli-Teziz) ve İletişim İngilizce (Tezli-Teziz) olmak üzere 3 yeni yüksek lisans programına 9 Ekim'e kadar başvuru yapılabiliyor. Dersler 19 Ekim'de başlatılıyor. Pandemi nedeniyle 2020 güz döneminde özel olarak düzenlenen yüksek lisans programları uzaktan eğitime yapılacak.

Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Nuriye Bay-

raktar, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programları için üniversite bünyesinde kurulacak Psikoloji Araştırma Merkezi'nin açılış çalışmalarının hızla devam ettiğini dikkat çekti. Bayraktar ayrıca bu merkezde öğrencilerin programları teorik derslerin tamamlanması sonra klinik psikolog olarak çalışmaya yetkin bir uzman gözlem ve yönetiminde mesleki deneyim kazancını belirtti.

Yasaya göre yaygın eğitimin okuma - yazmaya öğretmek, eksik eğitimlerin tamamlanması için sürekli eğitim imkânları hazırlamak, çağın bilimsel, teknolojik, idari, sosyal ve kültürel gelişmelerine uyum sağlayıcı

Yetişkin eğitimi durma noktasına geldi

Eğitimin önemli bir ayağı olan Hayat Boyu Öğrenme Müdürlüğüne bağlı kurumlarda verilen yetişkin eğitimleri salgın nedeniyle durma noktasına geldi. Milyonlarca yetişkin katılmamış gösterdiği eğitimlerde sınırlı alanlarda yüz yüze veya uzaktan eğitimler yapılabilecek. Ancak eğitimci Alaaddin Dincer, yasada tanımlanan kapsam, amaç ve görevleri büyük bir bölümünün gerçekleştirilmesine dikkat çekiyor.

Yasaya göre yaygın eğitimin okuma - yazmaya öğretmek, eksik eğitimlerin tamamlanması için sürekli eğitim imkânları hazırlamak, çağın bilimsel, teknolojik, idari, sosyal ve kültürel gelişmelerine uyum sağlayıcı

Alaaddin Dincer, resmi yaygın eğitim kurumlarındaki yetişkin eğitimi programlarında salgın nedeniyle devam eden kursiyer sayısının 2019-2020 yılı MEB istatistikleri'nde 8 milyon 285 bin olduğunu kaydederek, "Yetkililer bünyesindeki yaygın eğitim modüllerine bağlı yetişkin eğitim merkezlerinde programlara devam eden kursiyer sayısının verimlilikleri olduğu ifade edilecek. Ancak salgının başladığı

tarhten bu yana gerek altyapı yetersizliği gerekse teknolojik donanım eksikliği nedeniyle hem MEB'e hem de yerel yönetimlere bağlı merkezlerde yüz yüze eğitim yapılamadığı gibi uzaktan eğitimin de sağlıklı biçimde gerçekleştirilememekte" diyor. MEB ve yerel yönetimlerin, yetişkin eğitimlerinin çevrimiçi yollarla yapılabilmesi için gerekli teknolojik donanım kurulumları, eğitimci Alaaddin Dincer, "Yetkililer bünyesindeki yaygın eğitim modüllerine bağlı yetişkin eğitim merkezlerinde programlara devam eden kursiyer sayısının verimlilikleri olduğu ifade edilecek. Ancak salgının başladığı

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

UND'NİN SESİ DERGİSİ
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
LOJİSTİK - KARGO

Yayın Tarihi : 1.9.2020
Sayfa : 51
Tiraj : 5000
StxCm : 51

LOJİSTİK GELECEĞİN MESLEĞİ OLACAĞINI KANITLADI

Beykoz Üniversitesi Lojistik Meslek Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Ezgi Uzel Aydınocak, pandemi döneminde lojistiğin geleceğın mesleklerinden biri olacağını kanıtladığını söyledi. "Özel-likle gıda ürünlerinin ve maske, siperlik vb. kişisel koruma ekipmanlarının dağıtımında kritik rol oynayan lojistik sektörü salgın döneminde en yoğun mesai harcayan sektör oldu" diyen Uzel Aydınocak, "İnsanların daha fazla evde kaldığı pandemi döneminde e-ticarete de artış gözlemlendi ve bu da yeni iş modellerinin doğmasını tetikledi. Lojistik mesleğinin geçmişten günümüze tükenmeyen bir enerjyle, zor koşullar da dahil olmak üzere her daim varlığını sürdüreceği gerçeği bir kez daha gün yüzüne çıktı" dedi.





Dezenfektanlar ve Sağlığa Etkileri



Prof. Dr. Y. Birol SAYGI / Beykoz Üniversitesi - (ybirolsaygi@gmail.com)

Dezenfektanlar dezenfeksiyon amacıyla kullanılan, mikroorganizmaların hücre zarı işlevini bozmak, hücre proteinlerini denatüre etmek, enzimlerin aktivitesini bozmak ve nükleik asitleri etkilemek gibi yollarla mikrobisit veya mikrobiyostatik etki özelliğine sahip maddelerdir.

Kimyasal dezenfektanlar zararlı mikroorganizmaları kontrol etmek, önlemek veya yok etmek için kullanılan kimyasal maddelerdir. Hastaneler, sağlık tesisleri, gıda ürünleri üretim tesisleri, sıhhi ve benzeri hizmetler veren sektörlerden evlerimize kadar mikroorganizmaların neden olduğu hastalıkları ortadan kaldırmak için sıklıkla kimyasal dezenfektanlar kullanılmaktadır. Kimyasal dezenfektanlar, düzgün kullanılmadıkları takdirde çalışanlar için tehlikeli olabilir. Bazı kimyasal dezenfektanlar yanıcı ve patlayıcıdır. Uyumsuz kimyasallarla şiddetli reaksiyona girebilir ve toksik gazlar üretebilirler. Tüm kimyasal dezenfektanlar, doğası gereği, canlı organizmalar için potansiyel olarak zararlı veya toksiktir. Diğer toksik maddeler gibi, kimyasal dezenfektanlar vücuda alındıktan sonra insanlar için zararlı olabilir.

Bununla birlikte, kimyasal dezenfektanlar, güvenlik önlemleri ile uygun şekilde kullanıldığında etkili ve güvenli araçlar olacaktır. Yanlış kullanılırsa, kullananlar için tehlikeli ve zararlı olabilirler. Dezenfeksiyon, hastalıklara neden olabilen mikroorganizmaları kontrol etmek veya yok etmek için kimyasal veya fiziksel araçların kullanıldığı bir süreçtir. Dezenfeksiyonun etkinliği ile ilgili üç seviye dezenfeksiyon vardır;

1. Yüksek seviyeli dezenfeksiyon, çok sayıda bakteri sporu hariç tüm mikroorganizmaları yok eder,
2. Orta seviye dezenfeksiyon kontrolleri Mycobacterium tuberculosis, bitkisel bakteriler, çoğu virüs ve mantarlara etkili olup ancak bakteri sporlarını mutlak yok etmez,
3. Düşük seviyeli dezenfeksiyon, çoğu bakteri, bazı virüs ve mantarları yok eder, ancak Mycobacterium tuberculosis veya bakteri sporları gibi dirençli mikroorganizmaların yok edilmesine güvenilemez.

Dezenfekte edici ajanlar, bakteri, virüs veya mantar gibi zararlı mikroorganizmaları kontrol etmek veya yok etmek için kullanılan maddelerdir. Birçok dezenfektan, eylemlerinde spesifik değildir ve bir dizi mikroorganizmaya karşı hareket etmektedir. Kimyasal dezenfektanlar kimyasal özelliklerine göre gruplandırılabilir. Hücre duvarını parçalamak, proteinleri veya lipitleri denatüre etmek, oksidasyon, alkilasyon gibi mikroorganizmaları yok etmek için dezenfektanın konsantrasyonu, temas süresi, sıcaklık, pH, organik maddelerin ve metal iyonlarının varlığı gibi çeşitli etki modlarında çalışırlar.



Kullanılacak dezenfektan seçimi belirli durumlara bağlıdır. Bazı dezenfektanlar, etkili dezenfeksiyon için mikroorganizmaları yok etmedeki geniş spektrumu nedeniyle kabul edilirler. Diğerleri daha az sayıda hastalığa neden olan organizmayı yok ederler, ancak kimyasal dezenfektanlar insan için daha az veya toksik olmadığı ve gerekli dezenfeksiyon seviyesi düşük olduğu için tercih edilir. Sürfaktan etkiye sahip olan ve "tek aşamalı" işlemde temizlemek ve dezenfekte etmek için kullanılan dezenfektanlar bulunmaktadır.

Kimyasal Dezenfektan Sınıfları

Dezenfektanlar kimyasal bileşimleri temelinde sınıflara ayrılabilir ve her sınıfın özellikleri, tehlikeleri, toksisiteleri ve çeşitli mikroorganizmalara karşı etkinliği vardır. Sınıflar aşağıdaki gibidir:

Alkoller: Genellikle %70 izopropil veya %60 ila 80 etil formundaki alkoller yaygın kullanılan dezenfektanlardır. Bakterilere ve kılıflı virüslere karşı etkilidirler. Alkoller bakteri sporlarına ve kılıfsız virüslere karşı etkili değildir. Alkollerin antiseptik etkileri biraz yavaştır.

Aldehitler: Aldehitler geniş spektrumlu dezenfektanlardır. En yaygın olarak kullanılan ajanlar formaldehit ve glutaraldehid'tir. Aldehitler bakteri, mantar, virüs, mikobakteri ve bakteri sporlarına karşı etkilidir.

Klor Bileşikler: Klor bileşikler, geniş spektrumlu olarak kabul edilir, bakterilere, kılıflı ve kılıfsız virüslere, mikobakterilere ve mantarlara karşı etkilidir. Yüksek konsantrasyonlarda, klor bileşikler sporları öldürücü olabilir. En yaygın kullanılan ajanlar klor dioksit, sodyum hipoklorit (klorlu ağartıcı) ve kalsiyum hipoklorittir.



İyot Bileşikler: İyot bileşikleri geniş spektrumlu olup çeşitli bakteri, mikobakteri, mantar ve virüsler için etkili kabul edilir. İyot tentürü cilt kesikleri ve sıyrıklar için antiseptik olarak kullanılabilir. İyot maddeleri, kuaterner amonyum bileşikleri ve organik döküntüler tarafından inaktive edilir. Bir iyodoform, iyot ve bir çözündürücü ajan veya taşıyıcının bir kombinasyonudur. Ortaya çıkan kompleks, sürekli salınlı bir iyot haznesi sağlar ve mikroorganizmaları öldürmek için sulu çözeltide az miktarda serbest iyot salar.

Fenolikler: Dezenfektanlar, fenol (karbolik asit) türevleridir. Karakteristik bir çam katranı kokusu vardır ve suda süt görünümünde çözünür. Fenoller (%5 konsantrasyonda), kılıflı virüsler için bakterisit, tüberküloidal (Mycobacterium tuberculosis öldüren), fungusit ve virütik olarak kabul edilir. Organik malzemenin varlığında iyot veya klor içeren dezenfektanlardan daha fazla aktivitelerini korurlar. Kresoller, heksaklorofen, alkil ve kloro-türevleri ile difeniller, fenolün kendisinden daha aktiftir.

Kuaterner Amonyum Bileşikler: Benzalkonyum klorür gibi kuaterner amonyum bileşikleri genellikle kokusuz, renksiz, tahriş edici olmayan ve koku gidericidir. Bileşikler dezenfektan ve bazıları ise deterjan etkisine sahiptir. Bununla birlikte, bazı kuaterner amonyum bileşikleri, bazı sabun kalıntıları varlığında inaktive edilir. Organik malzemenin varlığında antibakteriyel aktiviteleri azalır. Kuaterner amonyum bileşikleri bakterilere karşı etkili ancak mantar ve virüslere karşı bir dereceye kadar etkilidir.

Oksitleyici Ajanlar: Yaygın oksitleyici maddeler hidrojen peroksit, ozon, perasetik asit ve potasyum permanganattır. Antiseptik olarak kullanılan hidrojen peroksit, cansız nesnelerin dezenfeksiyonunda da etkilidir. Yüksek sıcaklıklarda çalıştırıldığında sporlara etkili olabilir. Perasetik asit etkili sıvı sporisidlerden (sporları öldürücü) biri olup, toksik kalıntı bırakmadığı için gıda işleme ekipmanlarının ve tıbbi cihazların dezenfeksiyonunda yaygın olarak kullanılmaktadır. Potasyum permanganat geniş antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Dezenfeksiyon için etkili bir algisid (Su yosunlarının yaşamını durdurucu madde) (%0,01) ve viruciddir. (%1). Ancak, >1:10.000 konsantrasyonlarda dokuları tahriş etme eğilimindedir.

Diğerleri: Etilen oksit, bakteri sporları ve virüsler dahil olmak üzere mikroorganizmalara karşı çok geniş biyosit aktivitesine sahip bir dezenfekte edici ajan olarak geniş bir kullanıma sahiptir. Oldukça yanıcı bir kimyasaldır. Toksik, mutajenik ve kanserojendir. Klorheksidin, yaygın olarak kullanılan dezenfektanlardan biri olan biguanid bir bileşiktir. Çoğu bakteriye karşı etkilidir ve dokuları tahriş etmez. Biguanid'in geniş bir antibakteriyel spektrumu vardır, ancak virüslere karşı etkinliği ile sınırlıdır ve sporisidal, mikobakterisidal veya fungusidal değildir.

Dezenfektanların tehlikeleri

Kimyasal dezenfektanlar, doğru kullanıldıklarında virüsleri ve mikroorganizmaları ortadan kaldırmak için etkili ve güvenli araçlardır. Aksi takdirde, tehlikeli olabilirler. Dezenfektanlar, kullananlar için potansiyel olarak tehlikeli özelliklere sahip olabilirler. Örneğin, etilen oksit oldukça yanıcı ve patlayıcıdır. Güçlü oksitleyiciler gibi kimyasal dezenfektanlar, diğer kimyasallarla reaksiyona girerek zehirli gaz ürünlerini üretebilirler.

Dezenfektanlar güvenli bir şekilde kullanılmazsa kimyasal dezenfektanların çoğu kullananlar için zararlıdır. Bazı kimyasal dezenfektanlar cildi, gözleri ve solunum sistemini tahriş ederler. Oldukça aşındırıcı dezenfektanlar cilt veya gözlerle temas ettiğinde ciddi hasar verebilir. Havadaki dezenfektanlar kötü havalandırılan alanlarda kullanılırsa solunum problemlerine de neden olmaktadır. Belirli bir kullanım için bir dezenfektan seçerken, kullanıcı kimyasal dezenfektanın tehlikeli özelliklerini dikkate almalıdır. Kullanılan tüm dezenfektanlar için Malzeme Güvenlik Bilgi Formu (MSDS), kimyasallarla çalışacak veya kullanacak tüm kişiler tarafından okunmalı ve anlaşılmalıdır.

Kimyasal tehlikeler

Kimyasal dezenfektanlar kullanıldığında yanıcılık potansiyel tehlikelerden biridir. Özellikle alkoller sis olarak püskürtülerek uygulandığında bir alev, kıvılcım veya herhangi bir ateşleme kaynağının yakınında kullanıldığında tutuşabilecek yanıcı sıvılardır. Etilen oksit, hacim olarak %3 ila %100 arasında bir patlayıcı konsantrasyon aralığına sahip olup oldukça yanıcı ve patlayıcı bir gazdır. Sıvı formalin veya paraformaldehit tarafından üretilen formaldehit gazı, karakteristik keskin bir kokuya sahiptir ve oldukça yanıcıdır. Hava ile patlayıcı karışımlar oluşturur ve patlayıcı konsantrasyonları hacimce %7 ila %73 arasında değişir. Hidrojen peroksit güçlü oksitleyici özelliklere sahiptir ve yanıcı madde üzerine yüksek konsantrasyonlu peroksit çözeltilerinin dökülmesi anında yangına neden olabilir. Sulu çözeltilerdeki sodyum hipoklorit patlayıcı değildir, ancak susuz sodyum hipoklorit patlayıcı bir madde haline gelir. Kalsiyum hipoklorit yanıcı değildir. Bununla birlikte, yanıcı maddelerle oksitleyici görevi görür.

Kimyasal dezenfektanların diğer kimyasal maddelerle karıştırılması tehlikeli olabilir. Toksik bir gaz olan klor, örneğin asidik temizleme maddeleri gibi asitlerle karıştırıldığında sodyum hipoklorit çözeltilerinden (ağırtma çözeltileri) hızla salınır. Bu gibi durumlarda, kullananlara ölümcül olabilecek yüksek klor konsantrasyonlarına maruz kalabilirler. Kalsiyum hipoklorit suda veya ısıtıldığında kolayca ayrışır, oksijen ve toksik klor salar. Amonyak, aminler veya indirgeyici ajanlarla patlayıcı reaksiyona girebilir. Formaldehit güçlü oksitleyicilerle karıştırıldığında, şiddetli reaksiyonlar meydana gelebilir. Formaldehit çözeltisinin (formalin) potasyum permanganat ile karıştırılması patlamaya neden olabilir.

AKTİF İÇERİK	KANSER	ÖREME TOKSİTESİ	ASTİM	ÇİLT DUYARLILIĞI	SUCUL TOKSİKOLOJİ	DİRENÇ
Kaprilik Asit	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Orta Akut	Düşük
Sitrik Asit	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Etkisiz	Düşük
Hidrojen Peroksit	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Yüksek Akut	Düşük
Laktik Asit	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Etkisiz	Düşük
Ortofenilfenol (OPP)	Bilinmiyor	Şüpheli	Hayır	Hayır	Çok Yüksek Akut	Düşük
Peroksiasetik Asit (PAA)	Hayır	Hayır	Evet	Hayır	Çok Yüksek Akut	Düşük
Çam Yağı	Hayır	Hayır	Hayır	Evet	Etkisiz	Düşük
Quats	Hayır	Şüpheli	Evet	Bir Bileşen	Orta ve Yüksek Akut	Çok Yüksek
Gümüş	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Yüksek Akut	Çok Yüksek
Sodyum Hipoklorit	Hayır	Hayır	Evet	Hayır	Çok Yüksek Akut	Düşük
Timol	Hayır	Hayır	Hayır	Evet	Yüksek Akut	Düşük

Sağlık için tehlikeler

Formaldehit etkili bir dezenfektandır. Toksik ve kanserojen bir kimyasaldır ve göz tahrişine, öksürüğe, nefes darlığına, cilt tahrişine, kronik bronşite ve astımın alevlenmesine neden olabilir. Başka bir kanserojen oluşturmak için klor ile reaksiyona girebilir. Etilen oksit solunması halinde toksiktir. Aynı zamanda cildi, gözleri ve solunum yollarını tahriş edicidir. Etilen oksit sinir sistemine zarar verebilir ve kimyasal aynı zamanda bir kanserojendir. Glutaraldehit, cilt, gözler ve solunum sistemini kuvvetli tahriş edicidir. Kimyasalla temas ciltte hassasiyete neden olarak alerjik kontakt dermatite yol açabilir.

Kimyasal maddelere maruz kalmak astımı şiddetlendirebilir. Yüksek hipoklorit konsantrasyonları mukoza zarlarını, gözleri ve cildi tahriş edicidir. Konsantrasyon hidrojen peroksit çözeltisi aşıdırıcıdır ve ev içi güçlü peroksit çözeltileri lokal yanıklara, mukoza zarının, gözlerin ve cildin tahriş olmasına neden olabilir. Kuaterner amonyum bileşikleri, kimyasal özelliklere ve konsantrasyona bağlı olarak cilt ve mukoza zarında hafif ila şiddetli tahrişe neden olabilir. İyot çözeltileri ve iyodoforları işleyen çalışanlara alerjik reaksiyonlar meydana gelebilir. Konsantrasyon iyot bileşikleri cildi tahriş edebilir. Fenol dezenfektanları ciddi vakalarda cildin tahriş olmasına, lokal yanıklara, baş ağrısına, kusmaya, ishale ve böbreklerde hasara neden olabilir. Alkol dezenfektanları yaralı cildi tahriş edebilir. Konsantrasyon alkol buharının solunması solunum yollarında tahrişe neden olabilir ve merkezi sinir sistemini etkiler. Bu çerçevede, yüzeyler ve gıda dışı dezenfektanların önemli aktif maddelerin sağlık ve çevre etkileri yukarıdaki tabloda detaylandırılmıştır.

Dezenfektan Kullanımında Güvenlik Programı

Dezenfektanlarla kullanan veya uğraşan çalışanların sağlık ve güvenliğini sağlamak için dikkatle planlanmış bir kimyasal güvenlik programı şarttır. Bir kimyasal güvenlik programının amacı, işyerindeki kimyasallara maruz kalmanın olumsuz sağlık ve güvenlik etkileri riskini en aza indirmek için potansiyel tehlikeleri sistematik olarak tanımlamak ve araştırmaktır. Programda, öncelikle dezenfektanların kimyasal tehlikeleri tanımlanmalıdır. Bu tehlikelerden kaynaklanan riskler, çalışma durumları ve ilgili personel dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Daha sonra, riskleri ortadan kaldırmak veya azaltmak için, etkinlikleri düzenli olarak izlenecek ve gözden geçirilecek uygun önleyici ve/veya kontrol önlemleri oluşturulmalıdır. İlgili tehlike bilgileri ve koruyucu önlemler etkilenen tüm çalışanlara iletilmelidir. Kimyasal güvenlik programı, acil durum müdahalelerinin planlanması ve çalışanların eğitimi gibi diğer unsurları da içermelidir.

Kimyasal güvenlik programı, etkin bir şekilde uygulanmasını kolaylaştırmak için işyerinin genel güvenlik yönetim sistemine organize edilmeli ve entegre edilmelidir. İşverenler, programın geliştirilmesi, uygulanması ve sürdürülmesi için yeterli insan gücü ve kaynakları kullanmalıdır.

Bir kimyasal güvenlik programı aşağıdaki ana unsurları içermelidir:

Risk değerlendirilmesi: Dezenfektanların kullanımını içeren malzeme ve süreçlerden kaynaklanan potansiyel tehlikeleri belirlemek ve mevcut kontrol önlemlerinin yeterliliğini ve etkinliğini dikkate alarak bunların ilişkili risklerini değerlendirmek,

Güvenlik önlemleri: Riskleri ortadan kaldırmak veya kabul edilebilir seviyelere indirmek için önleyici ve / veya kontrol önlemleri almak ve sürdürmek,

Acil duruma hazırlık: Acil müdahale için plan ve prosedürler oluşturmak,

Tehlike iletişimi: Malzeme ve süreçlerle ilgili güvenlik ve sağlık bilgilerinin yeterli eğitim ve öğretim yoluyla çalışanlara dağıtılması için uygun ve etkili araçların oluşturulması,

İzleme ve gözden geçirme: Kabul edilen güvenlik önlemlerinin etkinliğini, yeni gereklilikler veya malzeme veya süreçlerdeki önemli değişiklikler için gerekli olabilecek düzenli gözden geçirme ve revizyon ile izlemek.

İşyerinin bireysel durumuna bağlı olarak, işverenler kimyasal güvenlik programına muayene, kaza araştırması ve sağlık gözetimi gibi diğer unsurları dahil etmeyi uygun görebilir.

Sonuç olarak dezenfektan kullanımında bilinçli davranmak ve dezenfektan tipine göre gerekli kullanım prosedürlerine uymak kendi ve çevremizdekilerin sağlığı açısından çok önemlidir.

KAYNAKLAR

- * Anon, 2009: Effective Cleaning and Disinfection, The Society of Food Hygiene and Technology, 15 s.
- * Anon, 2012: Cleaning and Disinfection in Food Processing Operations, Safefood 3600, 16 s.
- * Anon, 2019: Chemicals in Food Hygiene, Volume 2: Cleaning agents, sanitisers and disinfectants in food businesses: detection of traces and human risk assessment processes, GFSI - The Consumer Goods Forum, 42 s.
- * Aryal, M. ve Muriana, P. M., 2019: Efficacy of Commercial Sanitizers Used in Food Processing Facilities for Inactivation of Listeria monocytogenes, E. Coli O157:H7, and Salmonella Biofilms, Foods, (8), 639, 14 s.
- * Gaulin, C., L  , M., Shum, M. ve Fong, D. 2011: Disinfectants and sanitizers for use on food contact surfaces, National Collaborating Centre for Environmental Health at the British Columbia Centre for Disease Control, 15 s.
- * McElhatton, A. ve Marshall, R. J., 2007: Food Safety A Practical and Case Study Approach, Springer, ISBN-10: 0-387-33509-9, 322 s.
- * Sansebastiano, G., Zoni, R. ve Bigliardi, L., 2020: Cleaning and Disinfection Procedures in the Food Industry General Aspects and Practical Applications, Ed. By. Anna McElhatton ve Richard J. Marshall, Food Safety Conference Paper, Chapter 13, s. 253-280.
- * Wirtanen, G. ve Salo, G., 2003: Disinfection in food processing - efficacy testing of disinfectants, Reviews in Environmental Science and Bio/Technology 2: 293-306

Havada karada ilk yardım eğitimi

İlk yardım eğitimi farkındalık etkinliklerinin ikincisini düzenlemeye hazırlanan Acil Tıp Teknisyenleri ve Teknikerleri (Paramedik) Derneği, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Metro A.Ş ve Beykoz Üniversitesi, 3 Eylül Perşembe Günü Saat 10:00 ile 13:00 arasında Eyüp-Pierre Loti teleferik hattında olacak. Yolculara ilk yardım konusunda nasıl davranmaları gerektiğini aktaracak olan uzmanlar, belirli ilk yardım tekniklerini maketler üzerinde göstererek toplumda ilk ve acil yardım konusunda duyarlılık oluşmasını amaçlıyor.

İlk yardım tekniklerini bilmenin insan hayatındaki önemi her geçen dakika artıyor. Bu nedenle doğru şekilde ve zamanında, karmaşaya sebebiyet vermeden olay yerine ambulans gelinceye kadar ilk müdahaleyi yapabilen bireylere ihtiyaç duyuluyor. Olası gelişebilecek kaza, yaralanma veya acil tıbbi durumlarda doğru şekilde müdahale etmenin yanı sıra



“Yaşam Zincirinin” topluma anlatılması sosyal sorumluluk olarak görülmektedir. Bu nedenle İlk Yardım Eğitimi Farkındalık Etkinlikleri’nin ikincisi Acil Tıp Teknisyenleri ve Teknikerleri (Paramedik) Derneği, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Metro A.Ş ve Beykoz Üniversitesi tarafından 3 Eylül Perşembe Günü Saat 10:00 ile 13:00 arasında

Eyüp-Pierre Loti teleferik hattında gerçekleştirilecek. Beykoz Üniversitesi Öğretim Görevlileri ve Acil Tıp Teknisyenleri ve Teknikerleri Derneği Eğitimcileri tarafından ilk yardımın önemi ve doğru kalp masajının nasıl yapılması gerektiği yolcuların katılımı ile maketler üzerinde uygulamalı olarak gösterilecektir.

Her gün gazlı içecek içerseniz ne olur?

(HABER: AYŞE TOPRAK)- Gazlı içeceklerin aşırı tüketimi bir dizi sağlık problemlerine yol açıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Gazlı ve şekerli içecekler obezitenin önde gelen nedenlerinden biridir. Dahası, aşırı kalori alımı, kalp hastalığı ve diyabete ilgili bir dizi semptom olan kilo almaya ve metabolik sendroma yol açıyor" diyor.

Gazlı içeceklerin atası olan maden sularını insanlar binlerce yıldır şifa amaçlı kullanıyor. Ülkemizde bazı yörelerde halen "acı su" olarak anılan maden sularının kolay içilebilmesi için insanoglu içine bitki özleri ve tatlandırıcılar eklemeye 1700'lü yılların başında başladı. Bunu ilk başaran İngiliz Joseph Priestley oldu ve 1768 yılında ilk gazlı içecek olan sodayı icat etti. Priestley'den bir asır sonra 1886'da eczacı Dr. John Pemberton, en sevilen gazlı içeceklerden biri olan kolayı bulduğunda bu kadar yaygınlaşacağını tahmin ediyordu mu, bilinmez!

Obeziteye neden oluyor

Birçok gıdada olduğu gibi gazlı içeceklerin de azı karar, çoğu zarar... Araştırmalara göre, her gün bir veya daha fazla şekerli içecek tüketmek insan sağlığına zarar veriyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aslında, gazlı



ve şekerli içecekler obezitenin önde gelen nedenlerinden biri olarak biliniyor. Dahası, aşırı kalori alımı, kalp hastalığı ve diyabete ilgili bir dizi semptom olan kilo almaya ve metabolik sendroma yol açmaktadır. Gelişen metabolik sendrom, vücudun yağ yakmasını ve kilo vermesini zorlaştırır" diyor.

Tüketim artıyor ama...

Milli içeceğimiz "ayran" olsa da gazlı meşrubatlar, ülkemizdeki en popüler içeceklerden... Günden güne de tüketimleri artıyor. Aslında birçok insan gazlı meşrubatları fazla tüketmenin sağlıksız olduğunu biliyor ama vazgeçemiyor.

"Gazlı meşrubatları uzun vadeli tüketmek, beraberinde potansiyel sağlık sorunları doğurur" diyen Saygı, dünyadaki birçok araştırmanın sonuçlarını da bu yargıyı teyit ettiğini belirtiyor.

Daha çok kalori, daha çok kilo

Saygı'nın verdiği bilgiye göre, 330 ml şekerli gazlı içecek, yaklaşık 140 kalori ve 39 gram şeker içeriyor. Bu, yetişkin bir erkek için önerilen günlük 36 gram şeker alımından 3 gram daha fazla... Saygı, "Yıllarca 50.000'den fazla hemşireyi takip eden büyük ölçekli bir çalışma, özellikle gazlı içecekler tüketimini artıran ve 4 yıl boyunca yüksek düzeyde alım yapan kadınların, şekerli azaltan kadınlara kıyasla ortalama 17 kilo aldıklarını ortaya koydu" diyor. Şekerli gazlı meşrubat içmenin iştahı artırdığını, tokluğunuzu bastırarak daha fazla yemek yemeye neden olduğunu belirten Saygı, konuşmasını şöyle sürdürüyor: "Yapılan çalışmalardan birinde, katılımcıların içtikleri meşrubatlardan alınan kaloriler hesaplandığında tipik diyetlerine göre yüzde 17 daha fazla kalori tükettikleri saptanmış. Araştırmacılar, meşrubatlar gibi yüksek glikemik indeksli olan yiyecek ve içeceklerin yeme dürtüsünü tetikleyebileceğini ortaya koymuşlar. Glikemik indeks yüksek olan yiyecek ve içecekler kan şekerinde hızlı, ani bir artışa ve ardından hızlı bir düşüşe neden olurlar."

Çocukların uzak durması gerekiyor

Gazlı ve şekerli meşrubatları her gün tüketmenin büyük zararlarının olmasının yanında çocukların da ebeveynlerinden görenek bu tür meşrubatlara ulaşabilmesi kolay olabiliyor. Saygı bu konuda şu önerilerde bulunuyor: "Çocukları korumanın en önemli yolu bu tip ürünleri göz önünde bulundurmamaktır. Bu ürünlere kolay ulaşmalarını sağlayabilirsiniz. Çünkü ebeveynler tükettiği zaman çocuklar da tüketmek isteyebilir. Bugünkü yaşamda beslenme modelimiz gelecekteki yaşamımızdaki metabolizmamızın alt yapısını oluşturmaktadır. Bu da bu tip ürünleri tükettiğimizde veya aşırı tükettiğimizde gelecekte metabolizmamızın sıkıntı yaratabileceği gerçeğini gösterir. Bu nedenle bugün ve gelecekte sağlıklı yaşam için gazlı ve şekerli meşrubatlardan uzak durarak sağlıklı beslenmemiz gerekmektedir."

İşte her gün gazlı içecek içerseniz;

Tip 2 diyabet riskinizi artırabilirsiniz: Pek çok çalışma, şekerli içeceklerin tüketimini tip 2 diyabet ve metabolik sendromla ilişkilendirmiş. 310 bin 819 katılımcının yer aldığı 11 çalışmanın en büyüklerinden birinde, her gün bir ila iki porsiyon şekerle tatlandırılmış içecek içenlerin, hiç içmeyenlere göre yüzde 26 daha fazla tip 2 diyabet geliştirme riskine sahip olduğu bulunmuş.

Kanserde değiştirilebilir risk faktörlerine dikkat!

Ölümleri azaltmak mümkün

Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre 2018 yılında 9.6 milyon insanın kanser sebebi ile hayatını kaybettiği öngörülmektedir. Ancak alınacak önlemler ile bu kayıpların en az 3'te 1'i önlenbilir. Her yıl 4 Şubat'ta düzenlenen Dünya Kanser Günü'nün de amacı bu konuda farkındalık yaratmaktır. Kanserle savaşmak için koruyucu önlemleri sağlamak amacıyla her yıl çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Dünya Sağlık Örgütü



(WHO), Hükümetler ve Sivil Toplum Sağlık Örgütlerinin de katılımıyla kanser hastalığına karşı birçok strateji geliştiriliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yıl için mesajı oldukça güçlü ve hastaları motive edici. Geleceği etkilemek için şimdiden alınan bireysel eylemlerin gücüne işaret eden Örgüt, "Kim olursan ol, kanserin, kendiniz, sevdiğiniz insanlar ve dünya için etkisini azaltma gücünüz var" diyor.

3'TE 1'İ ÖNLENEBİLİR

Kanserden dolayı gerçekleşen ölüm vakalarının yüzde 70'inin düşük ile orta gelirli ülkelerde görüldüğünü belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, bu ölümlerin yaklaşık 3'te 1'inin davranışsal ve diyet risklerinin azaltılarak önlenileceğini belirtti.

VAZGEÇMEMELİYİZ

Alkol, aşırı kilolu veya obez olmak, diyet ve beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımı, ıyonlaş-

tırıcı radyasyon, iş yeri tehlikeleri, enfeksiyon gibi faktörlerin değiştirilebilir risk faktörleri olduğunu söyleyen Ateşoğlu, "Öyleyse, alkolden ve sigaradan uzak durmak, aşırı kilo alımını engellemek, bunun için duran hayatı bırakarak hareketli yaşamı benimlemek, bunların yanı sıra düzenli fiziksel aktiviteye yer vermek önemli. Madem değiştirilebiliyoruz, vazgeçmemeliyiz" diye konuştu.

Erken teşhisin önemini de altını çizen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasta açısından gerek fiziksel, gerek ruhsal ve ekonomik yönüyle daha az zarar ile yaşama devamı önemli erken tanıdır. Herhangi bir bulguda doktora gitmekten çekinmemeli ve geciktirilmemelidir. Kanser disiplinleri arası bir ekip anlayışı ile ele alınması gereken bir hastalıktır. Hastanın merkezde olması gerektiği unutulmamalı. Ekip içerisinde vazgeçilmez olan hekim, beraberinde tedavi ve bakımın yanı sıra eğitim ve danışmanlık

rolü de olan özellikle onkoloji hemşirelerinin varlığı önemli."



Kanser sebebi ile hayatını kaybeden yıllık 9.6 milyon insan sayısını 3'te 1 oranında azaltmanın mümkün olduğunu söyleyen Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak bu ölümler azaltılabilir" dedi

Vücudu zimba gibi yapıyor! İşte hastalık savar 13 besin

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, 'Bolca dinlenme ve doğa ananın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz' diyor. Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaşta en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarımsak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zencefil, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç.



Soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor. 1 aya kadar çıktığı da görülebiliyor. Ancak bu savaşta yalnız değiliz. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Bolca dinlenme ve doğa ananın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" dedi. Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, 13 hastalık savar besini sıraladı. İlkli kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirsiniz yemeklerinize de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder. Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağışıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, bu laşıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarımsak özsuyla iletirtilirdi.

Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak kanseri önleyebilirsiniz

Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre 2018 yılında 9.6 milyon insanın kanser sebebi ile hayatını kaybettiği öngörülmektedir. Ancak alınacak önlemler ile bu kaybın en az 3'te 1'i önlenabilir.

Her yıl 4 Şubat tarihi Dünya Kanser Günü olarak kabul ediliyor ve kanserle savaş konusunda farkındalık yaratacak etkinlikler düzenleniyor. Bu önemli gün öncesi yaptığı açıklamada kanser sebebi ile hayatını kaybeden yıllık 9.6 milyon insan sayısını 3'te 1 oranında azaltmanın mümkün olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak bu

ölümler azaltılabilir" dedi.

Kanserle savaşmak için koruyucu önlemleri sağlamak amacıyla her yıl çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Hükümetler ve Sivil Toplum Sağlığı Örgütlerinin de katılımıyla kanser hastalığına karşı birçok strateji geliştiriliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yıl için mesajı oldukça güçlü ve hastaları motive edici. Geleceği etkilemek için şimdiden alınan bireysel eylemlerin gücüne işaret eden Örgüt, "Kim olursan ol, kanserin, kendiniz, sevdiğiniz insanlar ve dünya için etkisini azaltma gücünüz var" diyor.

3'te 1'i önlenabilir
Kanserden dolayı gerçekleşen ölüm

vakalarının yüzde 70'inin düşük ile orta gelirli ülkelerde görüldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, bu ölümlerin yaklaşık 3'te 1'inin davranışsal ve diyet risklerinin azaltılarak önlenileceğini belirtti.

Vazgeçmemeliyiz

Alkol, aşırı kilolu veya obez olmak, diyet ve beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımı, iyonlaştırıcı radyasyon, iş yeri tehlikeleri, enfeksiyon gibi faktörlerin değiştirilebilir risk faktörleri olduğunu söyleyen Ateşoğlu, "Öyleyse, alkolden ve sigaradan uzak durmak, aşırı kilo alımını engellemek, bunun için durağan hayattan vazgeçip fiziksel aktiviteye yer vermek önemli. Madem değiştirebiliyoruz vazgeçmemeliyiz" diye

konuştu.

- Erken teşhisin öneminin de altını çizen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasta açısından gerek fiziksel, gerek ruhsal ve ekonomik yönüyle daha az zarar ile yaşama devamının önemi erken tanıda yatıyor. Herhangi bir bulguda doktora gitmekten çekinmemeli ve geciktirilmemeli. Kanser disiplin-

ler arası bir ekip anlayışı ile ele alınması gereken bir hastalık. Hastanın merkezde olması gereği unutulmamalı. Ekip içerisinde vazgeçilmez olan hekim, beraberinde tedavi ve bakımın yanı sıra eğitim ve danışmanlık rolü de olan özellikle onkoloji hemşirelerinin varlığı önemli." (kadinvekadın.net)



Vücudu zimba gibi yapıyor! işte hastalık savar 13 besin

Diyetisyen Fatma Özel Özcan, "Bolca dinlenme ve doğa ananın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" diyor.

Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaşta en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarımsak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zencefil, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç.

Soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor. 1 aya kadar çıktığı da görülmüyor. Ancak bu savaşta yalnız değiliz.

Diyetisyen Fatma Özel Özcan, "Bolca dinlenme ve doğa ananın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" dedi. Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, 13 hastalık savar besini sıraladı.

Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu



İliski kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder.

Sarımsak



Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağırsıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalılar. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, bulaşıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarımsak özsuyu ile ıslatırlardı.

Ev yapımı yoğurt-kefir-turşu



Bağırsak sağlığının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan son çalışmalar probiyotik bakterilerin bağırsaklardaki artışının bulaşıcı hastalıkları önlediğini göstermektedir. Günde 2 küçük kase yoğurt ve 2 su bardağı kefir tüketerek bağırsak dostu bakterilerinizi arttırabilirsiniz.

Diğer yandan ev yapımı turşular, içerisindeki tuz oranlarının yüksekliliği nedeniyle kilo ve damar hastalıkları

için riskli bir yiyecektir.

Turşunun içerisindeki sirke, tuz ve probiyotik bakteriler enfeksiyonlarla savaşmamıza yardımcı olduğundan daha az tuzlu daha çok sirkeli turşular tüketebilirsiniz.

Brokoli



Brokoli, zengin vitamin, mineral ve lif içeriğiyle (C ve E vitamini, kalsiyum) soğuk algınlığıyla savaşan destekçi bir bağırsıklık severdir.

Tabağımıza ekleyeceğimiz haşlanmış, zeytinyağı ve limonla harmanlanmış bir porsiyon brokoli sizi daha dinç hissettirecektir. Polifenol çeşitliliğinin sağlanması için diğer sebzelerle beslenmemizde mutlaka yer almalı.

Yulaf

Yulaf,

beta

glukan, E

vitamini ve

polifenol

zenginliğiyle

e immün sistemini destekler. Anne

sütüne en yakın süt kabul edilen keçi

sütüne katılan 4-5 yemek kaşığı

yulaf, birer tatlı kaşığı tarçın, zerdeçal

ve bir porsiyon kırmızı meyve ile

hasta kahvaltılarını daha çekici hale

gelebilir.

Siyah turp

Turp, askorbik asit (C vitamini),

folik asit ve potasyum konusunda

zengin olduğu gibi aynı zamanda iyi

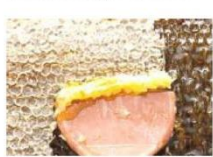


bir B6, riboflavin, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Turpun faydalı etkileri için çiğ ve taze olarak tüketilmesi önerilmektedir.

Turpun içerisine bal konulup bir gece bekletilip süzülerek elde edilen sıvının sabah akşam birer fincan içilmesi en etkin tüketim şeklidir.

Ham bal ve propolis

Propolis düzenli tüketildiği takdirde bağırsıklığı güçlendirerek hastalanma sıklığının azalmasına



yardımcı olur. Antioksidan etkisi nar suyu ile karşılaştırıldığında, nar suyundan tam 80 kat daha güçlü antioksidan etkiye sahip olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Zencefil

Öksürük düşmanı olan zencefil mukuslara etki ederek balgam atımını kolaylaştırır. Günde 2-3 defa içilen zencefil çayı hastalık belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Zerdeçal

Çok büyük bir antioksidan ve iltihap söktürür. Sıcak suyun içerisinde karabiber, bal ve limon karışımıyla en büyük etki sağlanır.

Çalışmalar zerdeçalın vücut direncini artırarak halsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Günde bir çay kaşığı toz zerdeçalı güvenle tüketebilirsiniz.

Su

Vücut ısısının dengelenmesi ve mikroplarla verilen savaşta su çok değerlidir. Hastalık döneminde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır. Günde 2 fincan güvenilir aktarlardan, ailesiyle beraber olan papatya, kuşburnu ve adaçayı tüketilebilir. Günlük sıvı tüketiminizi artırarak en az 2.5-3 litre su içmelisiniz.

C vitamininden zengin besinler

Önemli antioksidanlardan biri olan C vitamini vücudtan zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Yeşilbiber, maydanoz, tere, roka, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina ve kuşburnu C vitamininin en bol olduğu besinlerdir. Hastalık döneminde günde 5-6 porsiyon meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.

Balık



Son yıllarda D vitamini ve omega 3'ün bağırsıklık hücrelerinin üretiminde etkili olduğu ve eksiklerinin birçok hastalıkla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Soğuk kış günlerinde haftada 2-3 kez mevsimine uygun balık tüketimi bağırsıklığımızı olumlu yönde etkiler. Balığı çeşitli nedenlerle tüketemeyenler ceviz, fındık, zeytinyağı tüketimlerini arttırmalıdır.

Havuç

Antienfeksiyon vitamini olarak bilinen A vitamini yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, kaysı gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur.

A vitamini yağda çözünen bir vitamin olduğundan bu besinleri pişmiş ve yağ eklenmiş olarak tüketmeniz önemlidir. Havuç tarator içerisindeki havuç, sarımsak, zeytinyağı ve yoğurtla çok lezzetli bir hastalık önleyici mezeldir.

(Haber Merkezi)





Ek yerleştirme hakkını kullanın!

DİLEK BAYRAM

İSTANBUL- Üniversiteli olma şansı bitmedi. 2020 YKS merkezi yerleştirmede tercih yapmayan ya da tercih yaptığı halde herhangi bir bölüme yerleşemeyen öğrenciler ek tercih haklarını kullanabilecek. Beykoz Üniversitesi Ek Tercih Günleri de 23 Eylül 2020 Çarşamba gününe kadar üniversitenin Kavacık Yerleşkesi'nde devam edecek. 2020-2021 Akademik Yılı için yükseköğretim programlarına ek yerleştirme dönemi başladı. Tercih yapmayan ya da tercih yaptığı halde istediği bölüme yerleşemeyen üniversite adayları, ek yerleştirme haklarını 23 Eylül tarihine kadar kullanabilecek. 2020 YKS Yerleştirme Sonuçları Raporu'na göre, yükseköğretim kurumlarındaki toplam kontenjan sayısı 838 bin 221 iken yerleşen aday sayısı ise 781 bin 165 oldu. Böylece yükseköğretim kurumlarındaki kontenjanların 57 bin 56'sı boş kaldı. Bu yıl ek yerleştirmede yükseköğretim kurumlarındaki 57 bin 56 kontenjanın 26 bin 669'unu lisans bölümleri oluşturuyorken, 30 bin 387'si de önlisans bölümlerini kapsıyor.

Beykoz Üniversitesi Ek Tercih Günleri 17-23 Eylül 2020 tarihleri arasında üniversitenin Kavacık Yerleşkesinde gerçekleştirilecek. Adaylar hafta sonu dahil her gün 09:00-17:00 saatleri arasında üniversite, programlar, burslar ve tercihleri hakkında tercih danışmanlarından bilgi alabilecekler.

Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitamindir. Araştırmalar; flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor. Mutfak

Maydanoz sapının sağlık sırlarına inanamayacaksınız!

Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitamindir. Araştırmalar; flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor. Mutfak

dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitkidir. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemelerden çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok... Akdeniz'e özgü bir bitki olan maydanoz, tarih boyunca hastalıklarla mücadele kullanılmış. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitki, aynı zamanda hücre hasarını onarması nedeniyle kanserden kalp damar hastalıklarına kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok derde deva oluyor.



Maydanozun 30 gramının 1.92'si karbonhidrat, 0.90'ı protein, 0.24'ü yağ ve 1 gramı ise diyet lifinden oluşuyor. Bütün bu değerlerin toplamı 11 kaloriye denk geliyor. Bu yüzden maydanoz, kilo yönetiminde önemli bir yer tutuyor. Ayrıca besin elementleri yoğun bir bitki olan maydanozun glikemik indeks değerinin (32) oldukça düşük olduğunu da belirtelim. Mayda-

nozun güçlü bir antioksidan olduğunu belirten Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Antioksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücresel hasan önleyen bileşiklerdir. Maydanozda başlıca antioksidanlar flavonoidler, karotenoidler ve Vitamin C'dir. Maydanoz, özellikle flavonoidler olarak bilinen antioksidan bakımından zengindir. Araştırmalar; flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor.



Her şeye maydanoz!

Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere, gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitaminidir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor.