

bülten

Haziran 2023

26



 / Pinar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pinar Enstitüsü



bülten

Haziran 2023

26

İÇİNDEKİLER

1 ALZHEIMER VE BESLENME

2 ATIKSIZ YEMEK PİŞİRME

3 TARIMDA ETKİLİ SU TÜKETİMİ

4 ENSTİTÜDEN HABERLER



ALZHEIMER VE BESLENME: BEYİN SAĞLIĞIMIZ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Demans, tüm dünyada yaşlı nüfus için büyük bir sağlık sorunu olarak görülüyor ve tüm demans tipleri arasında en sık görüleni olarak Alzheimer hastalığı karşımıza çıkıyor.

Beyin hücrelerindeki hasar ve ölüm nedeniyle ilerleyici bir nörodejeneratif hastalıktır. Nörodejeneratif; sinir hücrelerindeki yapısal ve işlevsel bozulma ve/veya sinir hücrelerinin ölümü ile ortaya çıkan hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkileşimiyle oluşan bir hastalık türüdür. Bu hasar, beyindeki sinir hücreleri arasındaki iletişimi bozar ve beyinde plaklar ve örgüler gibi anormalliklere neden olur. Bu durum hafıza kaybı, bilişsel işlev bozukluğu, kişilik ve davranış değişiklikleri gibi semptomlara yol açabilir.

Hastalığın belirtileri şunları içerebilir:

- Hafıza kaybı ve unutkanlık
- Konuşma güçlüğü ve kelime dağarcığının daralması
- Zaman ve mekân kavramının bozulması
- Karar verme güçlüğü ve soyut düşünme yeteneğinin zayıflaması
- Kişilik ve davranış değişiklikleri, özellikle sosyal etkileşimlerde azalma
- Günlük aktiviteleri yapmada zorlanma

Herhangi bir tedavisi yoktur; ancak erken teşhis ve uygun bakım ile semptomların yönetilmesi ve yavaşlatılması mümkündür.



Alzheimer, hem hasta hem de hasta yakınlarının gündelik yaşamını olumsuz etkileyen ve zorlayıcı bir hastalıktır. Bu nedenle, Alzheimer hastalarının bakımı oldukça özenli ve uzmanlık gerektiren bir süreçtir.



Alzheimer hastalarının bakımı aşağıdaki adımlarla yapılabilir:

1. Hasta ile iletişim: Alzheimer hastalarının iletişim becerileri zamanla azalabilir. Bu nedenle, hastaların iletişimini sürdürmek için basit ve anlaşılır cümleler kullanılmalıdır. Hasta ile sık sık konuşarak, onunla bağlantı kurmak ve sosyal etkileşimde bulunmak, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir.
2. Güvenli bir ortam sağlama: Evde gereksiz eşyalar kaldırılmalı, zeminler kaygan olmamalı ve çevreleri kolayca anlaşılabilir hale getirilmelidir. Hasta yakınları da hastanın güvenliğini sağlamak için sürekli gözlem yapmalıdır.
3. Beslenme: Beslenme planı, hastanın kilosuna, yaşına ve diğer sağlık durumlarına göre kişiselleştirilmelidir. Yeterli miktarda protein ve lifli gıdaların alınması, sindirim sağlığına yardımcı olacaktır.
4. Egzersiz: Fiziksel olarak aktif bir hayat, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir. Hasta, doktor tarafından belirlenen bir egzersiz programına uygun olarak egzersiz yapabilir. Egzersiz, hastanın zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştirebilir.
5. İlaç tedavisi: Alzheimer hastaları için belirli ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçlar hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir veya semptomları hafifletebilir. İlaç tedavisi, hastanın doktoru tarafından reçete edilmelidir.
6. Psikolojik destek: Hasta, psikolog veya psikiyatrist tarafından desteklenebilir. Ayrıca, Alzheimer hastalığı ile ilgili grup terapilerine katılmak, hastaların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, Alzheimer hastalarının bakımı, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak ve hastanın genel sağlığını korumak için özenli bir süreçtir.

Sağlıklı bir beslenme planı uygulamak beyin sağlığı için faydalıdır..

Alzheimer hastalığına yakalanmamak için beslenme alışkanlıklarınızı düzgün bir şekilde yönetmeniz önemlidir. Sağlıklı bir diyet, beyin sağlığı için önemli olan besin maddelerini sağlayarak hastalık riski azaltılabilir.



Hastalıktan kaçınmak için sağlıklı beslenme planı ile ilgili bazı öneriler:

1. Omega-3 yağ asitlerini içeren yiyecekler tüketin: Omega-3 yağ asitleri beyin sağlığı için önemlidir. Balık, ceviz, chia tohumu ve keten tohumu gibi yiyecekler omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir.
2. Renkli sebzeler ve meyveler tüketin: Renkli sebzeler ve meyveler antioksidanlar ve C vitamini gibi besinleri içerir. Antioksidanlar, beyin hücrelerinin hasar görmesini önleyerek beyin sağlığını korumaya yardımcı olur. Havuç, brokoli, ıspanak, turuncu meyveler ve kırmızı üzümler gibi renkli sebzeler ve meyveler tüketmeye özen gösterin.
3. B vitamini bakımından zengin yiyecekler tüketin: B vitamini beyin fonksiyonu ve sinir sistemi için önemlidir. Tam tahıllı ürünler, yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, süt ve fasulye gibi yiyecekler B vitaminleri bakımından zengindir.
4. Sağlıklı yağlar tüketin: Sağlıklı yağlar, beyin sağlığı için önemlidir. Zeytinyağı, avokado, ceviz ve badem gibi sağlıklı yağlar tüketmeye özen gösterin.
5. Şekerli yiyeceklerden kaçının: Şekerli yiyecekler beyin sağlığına zarar verebilir. Bu yiyeceklerin tüketimini sınırlamaya çalışın.

Bunlar, Alzheimer hastalığına yakalanmamak için sağlıklı bir diyetle ilgili bazı önerilerdir. Ancak her zaman olduğu gibi, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek de önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, stresi azaltmak ve yeterli uyku almak da hastalığın risklerini azaltabilir.



KAYNAKÇA

1. CANBOLAT, E & YARDIMCI, H. "Alzheimer Hastalığı ve Koruyucu Besin Öğeleri", Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2016;6(2): 139-145
2. İPLİKÇİ, G & YABANCI, N. "BESLENME ALZHEİMERDAN KORUYUCU BİR FAKTÖR MÜDÜR?", Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2017 (1-2-3), 1-11
3. KELEŞ, E. & ÖZALEVLİ, S. (2018) "Alzheimer Hastalığı ve Tedavi Yaklaşımları", İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2018; 3(2): 39-42.
4. YILDIRIM, M.P. & ÖZCAN, B. (2020) "Alzheimer Hastalığı ve Beslenme ile İlişkisi", Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi: 66-73.



ATIKSIZ YEMEK PİŞİRME

Atık olmadan yemek pişirerek doğayı koruyun, israf etmeyin ve daha sürdürülebilir bir gelecek için adım atın!

Atıksız yemek pişirme, çevre dostu bir yaşam tarzını benimseyen ve sıfır atık ilkesini takip eden kişiler için önemli bir konumdur. Bu yaklaşım, yiyeceklerin hazırlanması ve tüketilmesi sırasında atıkların en aza indirilmesini hedefler.

Atıksız yemek pişirmenin birçok yolu vardır. Bunlardan bazıları;

1. Dondurucu Kullanın: Yemeklerinizi büyük miktarda pişirin ve ardından dondurucu içerisinde saklayın. Böylece, yemeklerinizin kalıntılarından atıklarınızı en aza indirebilirsiniz.
2. Kompost yapın: Sebze ve meyve artıklarınızı toplayıp kompost yapabilirsiniz. Atıklarınızı bir yığın halinde toplayıp, belli aralıklarla karıştırarak havalandırın ve nemli tutun. Böylece yiyecek atıklarınızı gübre olarak kullanabilir ve çevreniz için fayda sağlayabiliriz.
3. Tencere yemeği yapın: Tencere yemekleri, atık üretiminin en az olduğu yemek türlerinden biridir. Tek bir tencerede pişirilen yemeklerde, farklı malzemelerin ayrı ayrı pişirilmesi yerine hepsi bir arada pişirilir. Böylece yemeğinizin kalıntılarından daha az atık üretirsiniz.
4. Kendi bahçenizde yetiştirin: Kendi bahçenizde sebze ve meyve yetiştirerek hem taze hem de ambalaj atıklarını en aza indirilmesine yardımcı olabilirsiniz.

Atıksız yemek pişirmek, hem çevre dostu bir yaşam tarzı benimsemek hem de yiyeceklerinizi daha sürdürülebilir bir şekilde tüketmek için harika bir yoldur. Yukarıdaki önerileri uygulayıp, daha az atık üreterek lezzetli yemekler yapabilirsiniz.

Sıfır Atık Yaklaşımı Nedir ve Neden Önemlidir?



Sıfır atık, üretilen atık miktarını mümkün olan en düşük seviyeye indirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, atıkların kaynaktan önlenmesi, yeniden kullanımı, geri dönüştürülebilmesi ve geri kazandırılması yollarıyla atık miktarının en düşük seviyeye indirilmesini amaçlar.



Sıfır atık yaklaşımı, atıkların doğal kaynakların korunması, enerji tasarrufu, ekonomik faydalar ve çevrenin korunması gibi birçok fayda sağlar. Atıkların kaynaktan önlenmesi, özellikle sınırlı kaynakların olduğu günümüzde, kaynak kullanımının daha verimli hale getirilmesine yardımcı olur.

Sıfır atık ve yemek pişirme arasında özellikle son yıllardan itibaren güçlü bir bağ vardır. Yemek sırasında oluşan gıda atıkları, evsel atık üretiminin önemli bir kısmını oluşturur.

Bu sebeple, sıfır atık prensiplerine yönelik kullanılan yemek pişirme yollarını uygulamak, gıda atıklarının azaltılmasına ve çevrenin korunmasına yardımcı olur.



Sıfır atık prensipleri, gıda atıklarının azaltılmasını hedefler. Bu prensipler doğrultusunda yemek pişirme sırasında yapılabilecek birkaç şey vardır.

Bunlar;

- Doğru miktarda alışveriş yapmak,
- Malzemeleri değerlendirmek,
- Taze kalması için gerekenlerin yapılması,
- Yemek artıklarını değerlendirmek,
- Doğru saklama yöntemlerini kullanmak,

Sonuç olarak, sıfır atık prensipleri, yemek pişirme sürecinde uygulanarak gıda atıklarının azaltılmasına yardımcı olur.

Bu konu üzerinde kamu ve özel sektörde bulunan kurum ve kuruluşların yaptıkları ortak işbirlikleri ve çalışmalar bulunmaktadır. Atıksız yemeğe dikkat çekmek içinde belli yaygınlaştırma çalışmaları yürütülmektedir



KAYNAKÇA

1. AKGÜL, Ç (2022) " Sürdürülebilir Ekolojik Denge İçin Modern ve Geleneksel Üretim Yöntemlerinin Entegrasyonunda Kırsal Kadının ve Kadın Kooperatiflerinin Önemi: Afşar Balam Kadın Kooperatifi Örneği", Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi, 9(1), 57-71 (2022)
2. <https://sifiratik.gov.tr/sifir-atik/sifir-atik-nedir>
3. www.esenbel.tr/haberler/esenlerde-atiksiz-mutfak-hareketi-basladi



TARIMDA ETKİLİ SU TÜKETİMİ

İklim değışikliği ve artan su tüketimi, tarım sektörü için ciddi tehditler oluşturuyor.

İklim değışikliği ve su tüketimi, tarım sektörü üzerinde önemli etkilere sahiptir. İklim değışikliğini, tarım sektöründe etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır.

Bunlar; tarım üretiminde artan sıcaklık, değışen yağış miktarı ve dağılımı, artan doğal afetler vb.dir. Ayrıca, su kaynaklarının azalması da tarım sektörü üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. İklim değışikliği, tarım üretimini etkileyecek pek çok faktörü etkiler.

Artan sıcaklıklar, toprağın nemini azaltır, bitkinin büyümesini ve verimliliğini olumsuz yönde etkiler. Ayrıca, değışen yağış miktarı ve dağılımı da tarım sektörünü etkiler.

Bu durum, bazı bölgelerde kuraklık ve diğer bölgelerde aşırı yağışlara neden olabilir, bu da bitkilerin büyümesi ve hasat miktarlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Su kaynaklarının azalması da tarım sektörünü etkileyen ciddi bir problemdir. Tarım sektörünün en önemli ihtiyaçlarından biri sudur ve su kaynaklarındaki azalmalar, tarım üretimini ciddi şekilde etkileyebilir. Bu nedenle, su tasarrufu ve daha sürdürülebilir tarım uygulamaları elzemdir.



Tarımsal Su Yönetimi ve Önemi

Tarımsal su yönetimi, su kaynaklarının sürdürülebilir bir şekilde kullanılması için tasarlanmış bir dizi strateji ve uygulamaları içerir. Suyun daha etkili ve verimli kullanılmasını sağlayarak tarım üretimindeki kalite ve miktarı artırırken; su kaynaklarının korunmasına da yardımcı olur. Bunun bazı katkıları bulunmaktadır.

İlk olarak tarım sektörü, dünya genelindeki su tüketiminin büyük bir kısmını oluşturur. Bu nedenle tarımsal su yönetimi, su kaynaklarının sürdürülebilir kullanımı için önemlidir.

İkinci olarak, suyun daha verimli kullanılması yoluyla tarım üretiminin artmasına ve tarım gelirlerinin yükselmesine yardımcı olur. Ayrıca, su kaynaklarının korunmasına da yardımcı olduğu için, gelecek nesillerin de tarım sektöründen yararlanabilmesini sağlar.

Üçüncü olarak, çevrenin korunmasına da yardımcı olur. Tarım faaliyetleri, su kaynaklarına önemli bir etki yapar ve tarımsal su yönetimi, su kirliliğinin önlenmesi ve su kaynaklarının korunması için önemli bir araçtır.

Su kaynaklarının sürdürülebilir bir şekilde kullanımı hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, tarım sektöründe faaliyet gösteren tüm paydaşlar, tarımsal su yönetimi stratejilerinin uygulanmasına öncelik vermelidir.



Tasarruflu Sulama Sistemleri İle Su Tasarrufu

Tasarruflu sulama sistemleri, tarımsal sulama faaliyetlerinde su kaynaklarının daha verimli ve etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayan sistemlerdir. Bu sistemler, su tasarrufu sağlayarak tarım üretimindeki verimliliği artırırken, aynı zamanda su kaynaklarının korunmasına da yardımcı olur. Tasarruflu sulama sistemleri arasında damlama, yağmurlama ve yeraltı sulama gibi farklı yöntemler bulunur. Bu yöntemler suyun doğru miktarda ve doğru zamanda bitkilere verilmesini sağlar, böylece suyun boşa harcanması önlenir.



Damlama sulama, bitkilerin kök bölgesine doğrudan su verilmesini sağlar ve suyun buharlaşarak kaybının azaltır. Bu sistem, özellikle kurak bölgelerde ve az suya sahip alanlarda oldukça etkili bir yöntemdir. Yağmurlama sulama, suyun bitkilerin üstüne püskürtülerek verilmesini sağlar. Bu sistem, daha geniş bir alanı sulamak için kullanılır ve bitkilerin suya ihtiyacı olan yapraklarının nemlenmesini sağlar. Yeraltı sulama, suyun bitkilerin köklerine verilmesini sağlar ve buharlaşma kaybını minimize eder. Bu sistem, toprak nemini kontrol etmek ve su kaynaklarını korumak için ideal bir yöntemdir.

Tasarruflu sulama sistemleri, tarım sektöründe su tasarrufu sağlamanın yanı sıra, tarım üretimindeki verimliliği artırırken, aynı zamanda su kaynaklarının korunmasına da yardımcı olur. Bu nedenle, tarım sektöründe faaliyet gösteren tüm paydaşlar, tasarruflu sulama sistemlerinin uygulanmasına öncelik vermelidir.

KAYNAKÇA

1. <http://climatechange.boun.edu.tr/iklim-degisikligi-ve-su/>
2. www.ankaratb.org.tr – Tarımda Sulama ve Suyun Kullanımı
3. sutema.org - tarımda-kullanilan-su
4. suyonetimi.ankara.edu.tr - TARIMDA-SU-TASARRUFU

ENSTİTÜDEN HABERLER

SÜTÜMÜZÜN GELECEĞİ BİLİNÇLİ ELLERDE

Süt üreticilerinin bilgi, birikim ve tecrübelerini artırmalarına yardımcı olmak, güncel uygulama ve yöntemleri aktarmak amacıyla 2023 yılının ilk aylarında Aydın ve Eskişehir’de eğitimler gerçekleştirildi. Bu kapsamda Pınar Enstitüsü ve Pınar Süt Kalite Müdürlüğü, üreticilerle bir araya geldi.



7 Mart 2023 tarihinde Aydın ilinin Çamdibi köyünde, 13 Mart 2023 tarihinde Eskişehir Karageyikli köyünde, 15 Mart 2023 tarihinde Bozan Mahallesi , 16 Mart 2023 tarihinde Aydın ilinde yer alan Yakaköy Mahallesi, 28 Nisan 2023 Manisa ilinin Gördes Köyünde, Sağım Uygulamaları, Buzağı Bakımı ve Beslemesi ile Finansal Okuryazarlık konularında eğitimler düzenlendi.

Süt Uzmanı Mobil Uygulaması

Fiziken gidilemeyen köylerdeki ve tüm küçük süt üreticilerinin faydalanması, güncel haberler, bilgilere ulaşması için oluşturulan Süt Uzmanı uygulamasının kullanımını yaygınlaştırılması amacıyla 8 Mart 2023 tarihinde Aydın ilinin Cumali köyü, 14 Mart 2023 tarihinde Eskişehir Bozan Mahallesi ve 22 Mart 2023 tarihinde İzmir Seferihisar ilçesinde yer alan süt toplama merkezleri ziyaret edildi. Süt dökmeye gelen süt üreticilerine uygulama tanıtıl cep telefonlarına indirmeleri konusunda yardım edildi.

Projeye Yeni Ödül!

Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesi, Sürdürülebilirlik Akademisi tarafından ilk kez 10 Mayıs 2023 tarihinde düzenlenen Sürdürülebilir Gıda Ödülleri’nde “Sürdürülebilir Gıda İçin İş Birliği” kategorisinde ödülün sahibi oldu. Ödül, törene katılan Pınar Süt Pazarlama Müdürü ve Pınar Enstitüsü Yönetim Kurulu Üyesi Özgün Özgürel tarafından alındı.



Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim



Düzenli ve sağlıklı beslenmenin bir yaşam tarzına dönüştürülmesine yönelik; okul öncesi dönem çocukların, öğretmenlerin ve ebevyenlerin bilinçlendirmesi hedefiyle yola çıkan Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim projesinde 11 – 13 Ocak 2023 tarihlerinde Bursa ilindeki proje okulları İzleme & Değerlendirme etkinlikleri kapsamında ziyaret edildi. Projeye yönelik kazanımlar, öğrenimler ve deneyimlerini aktaran anaokulu öğretmenleriyle görüşüldü.

2022 – 2023 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde 9 Mart 2023 tarihinde Kocaeli ve Sakarya illerinden toplam 202 öğretmen katılım gösterdi.

Eğitimcinin Eğitimi etkinliğinde Çocuk Diyetisyeni Kader Atlı "Çocuklarda Beslenmenin Önemi" sunumuyla, ardından Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sibel Sönmez "Erken Çocukluk Eğitimde Sürdürülebilir Beslenme" konulu sunumuyla öğretmenleri bilgilendirdi. Sonrasında öğretmenlerin sunumlara yönelik ve uygulanacak olan eğitimlere yönelik soruları cevaplandı. Projenin web sitesinde yer alan Öğretmen Portalı'nın kullanımına ilişkin bilgilendirme yapıldı. Verimli geçen eğitimin kazanımlarını değerlendirmek için eğitimin sonunda bilgi yarışması düzenlendi.



Bilimsel Makale Ödülü



"Toplumun sağlıklı gelişmesine katkıda bulunmak amacıyla araştırmaları ve eğitimleri desteklemek" misyonumuz doğrultusunda bu yıl dördüncüsü düzenlenen Pınar Enstitüsü Bilimsel Makale Ödülü başvuruları başladı. "Sürdürülebilirlik" temasında "Gıda, Sağlık, Beslenme ve Tarım" konulu Bilimsel Makale Ödülü başvuruları için: <https://makaleodulu.pinarenstitusu.org.tr/> adresi ziyaret edebilirsiniz.

Başvurular 8 Eylül 2023 tarihine kadar sürecektir. Ödüller 2023 yılının sonunda sahiplerini bulacak.