



DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ

**Sevginin
Olduğu
Yerde Engel
Yoktur!**

Beslenme gazetemizin Aralık ayındaki ana teması; Dünya Engelliler Günü'dür. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

Bu gazetemizde ilk olarak Dünya Engelliler Günü ile ilgili bilgileri paylaştık. Geçmişten günümüze en sevilen kahve olan Türk kahvesi ile ilgili bilgilere yer verdik. Devamında çevre farkındalığı oluşturmak için Dünya Toprak Günü'nün öneminden bahsettik. 88. Yılı kutladığımız Kadınlar Günü'nün üstünde durduk. Her yıl 1 Aralık'ta farkındalık oluşturmak için kutlanan Dünya AIDS Günü'nden bahsettik. Dünya'nın her yerinde sevilerek içilen bir içecek olan çay ile ilgili bilgilere değindik. Yılbaşına özel sizler için Yılbaşı Kurabiyesi Tarifi verdik. Tarifi denemeden geçmemenizi öneriyoruz. Son olarak Dünya İnsan Hakları Günü'nü kaleme aldık.

- ✦ 1 Aralık Dünya AIDS Günü
- ✦ 3 Aralık Dünya Engelliler Günü
- ✦ 5 Aralık Dünya Kadın Hakları Günü
- ✦ 5 Aralık Dünya Toprak Günü
- ✦ 5 Aralık Dünya Türk Kahvesi Günü
- ✦ 10 Aralık Dünya İnsan Hakları Günü
- ✦ 15 Aralık Uluslararası Çay Günü
- ✦ 31 Aralık Yılbaşı

Bengisu Odabaş kaleme aldı

DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ

İlayda Açıkgöz kaleme aldı

"Uluslararası Engelliler Günü" olarak ilan edilen 3 Aralık, o gün itibariyle tüm dünyada engelli insanların sorunlarına dikkat çekmek ve onları daha iyi anlayabilmek amacı ile belirlenmiş bir gün.

Bugün gerek sosyal yaşamda gerekse iş yaşamında kendilerine çok zor yer bulan ve yaşamın birçok alanında çeşitli "engeller" ile karşılaşan engelli yurttaşlar sorunlarını dile getirecek.

Uluslararası Engelliler Günü 1992 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun 47/3 sayılı kararı ile ilan edildi. Toplumun ve toplumun her alanında engelli bireylerin haklarını ve refahını teşvik etmeyi ve engelli bireylerin durumuna dair politik, sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamın her alanında farkındalık arttırmayı amaçlamaktadır.



DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE ENGELLİLİK

- OECD-AB ve Türkiye verilerine göre, dünya nüfusunun yaklaşık %15'i engelli bireylerden oluşuyor. Yani dünyada 1 milyar engelli var. Bu nedenle, dünyadaki "en büyük azınlık" olarak nitelendiriliyorlar.
- Türkiye'de ise Ulusal Engelli Veri Tabanı'na göre engelli birey sayısı 1.559.222. Bunların %27'si 0-21 yaş, %36'sı 22-49 yaş, %37'siyse 50-64 yaş arasında.
- Avrupa Birliği'nde 15-64 yaş arası temel etkinlik problemi yaşayan engelli birey sayısı 44 milyonken, hayat boyu süren bir sağlık problemi nedeniyle kısıtlı çalışma imkanına sahip engelli birey sayısı 35 milyon.
- Dört engelliden ancak 1'i yardım alabiliyor

ENGELLİLİK NEDENLERİ NELERDİR?

- Doğuştan engellilik ve genetik hastalıklar (akraba evlilikleri, kalıtsal hastalıklar, Rh uyuşmazlığı)
- Annenin sahip olduğu kronik hastalıklar (diyabet, hipertansiyon, epilepsi, kalp hastalıkları)
- Gebelikte geçirilen enfeksiyon hastalıkları(kızamıkçık, toksoplazma, hepatit B, suçiçeği)
- Annenin yaşı
- Annenin doğum öncesinde yetersiz beslenmesi, stres



DÜNYA ENGELLİLER HAFTASI

Dünya engelliler haftası pek çok açıdan farklı engellerin aslında engel olmadığına dikkat çekmek ve her engelin kendi içinde pek çok farklı sorunları olduğunu göstermek, engelli kişilerin katkılarını ve başarılarını hedef alan konular üzerinde durulmaktadır.

- 10 Mayıs Engelliler Haftasının Açılışı,
- 11 Mayıs Görme Engelliler Günü,
- 12 Mayıs İşitme ve Konuşma Engelliler Günü,
- 13 Mayıs Ortopedik Engelliler Günü,
- 14 Mayıs Zeka ve Ruhsal Engelliler Günü,
- 15 Mayıs Gücsüz Yaşlılar ve Korunmaya Muhtaç Çocuklar Günü

Geçmişten Günümüze En Sevilen Kahve: Türk Kahvesi

Deniz Özgedik kaleme aldı

Türk kahvesi geçmişten günümüze kadar gelen en eski kahvelerden birisidir. Telvesiyle ikram edilen tek kahve türü olma özelliğini taşır. Gerek kokusuyla gerek tadıyla diğer kahve türlerinden ayrılmaktadır.

En samimi, en anlamlı günlerimize tanıklık eden Türk kahvesi, 5 Aralık 2013 tarihinde UNESCO'nun Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'nde yerini almıştır. 9 yıldır dünyanın farklı ülkelerinde bugün "Dünya Türk Kahvesi Günü" olarak kutlanmaktadır.

Peki atasözlerimize dahi ilham olan bu kahvenin **yararları** nelerdir?

- ✓ Tip 2 diyabete yakalanma riskini azaltır, kan basıncını düzenler.
- ✓ Antioksidandır. İçeriğindeki polifenoller ile kansere yakalanma riskini azaltır.
- ✓ Cilt yaşlanmasını geciktirir, safra taşı oluşumunu önler, odaklanmayı kolaylaştırır.
- ✓ Karaciğer yağlanmasına karşın da etkilidir.
- ✓ Kalp dostudur. Damar iç yapısını korumaya destek olarak kalp rahatsızlıklarına yakalanma riskini azaltır.

Çokça yararı bulunsa da yüksek kafein içerdiği unutulmamalıdır. Bu nedenle hipertansiyon hastalarının haftada 1-2 defa tüketmesi önerilir.

Bunun yanında aşırı fazla tüketimi uyku ve kaygı bozukluklarına da yol açabilmektedir.



Dünya Toprak Günü; Toprak Varsa, Hayat Var!

Eda Nur Öztürk kaleme aldı

Dürüst olmak gerekirse bir çiftçi ya da bir bahçıvan değilsek, toprak ile ilgili çok fazla düşünmeyiz. Çevreye duyarlı olanlar bile genellikle su, hava, ormanlar ve hayvanlara topraktan çok daha fazla zaman ayırır. Ancak tıpkı sağlıklı su ve havaya ihtiyacımız olduğu gibi, sağlıklı bir toprağa da ihtiyacımız var. Çünkü toprak yaşam için ihtiyaç duyduğumuz ekosistemin en önemli parçalarından biri. Her şeyden önce toprak bir su filtresi olarak milyarlarca organizmaya yaşam sağlar, biyolojik çeşitliliğe katkıda bulunur ve tarımsal ekosistemin temelini oluşturur. İşte bu yüzden tüm dünyada "5 Aralık", toprak konusundaki farkındalığı arttırmak adına, "Dünya Toprak Günü" olarak kutlanır.

Ashında topraklarımızı korumak için hepimizin yapabileceği bir şeyler var...

- ✓ Gıda israfını azaltalım
- ✓ Farklı farklı ürünler tüketelim
- ✓ Kompost sistemine katkıda bulunalım
- ✓ Çim ve bahçe ürünleri ile ilgili etiketleri okuyalım
- ✓ Toprağımızı tanıyalım



Kadın Haklarında 88. Yıl

Büşra Yılmaz kaleme aldı

Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde, 5 Aralık 1934'te Anayasa ve Seçim Kanunu'nda yapılan yasa değişikliğiyle Kadınlara Seçme ve Seçilme Hakkı verildi. Bu yasanın kabulü üzerine 5 Aralık günü Dünya Kadın Hakları Günü olarak kutlanmaya başladı.

Bu anlamlı gün; kadın ile ilgili sorunların dile getirilmesi, bu konudaki farkındalığın yaratılması açısından çok önemlidir. Çağdaş, demokratik, ileri bir toplum için kadınların güçlendirilmesi ve cesaretlendirilmesi, söz sahibi olmaları, etkinlik alanlarının genişletilmesi, eğitim, istihdam, sağlık, siyaset, hukuk gibi alanlarda eşit fırsat olanaklarından faydalanmaları çok büyük önem taşımaktadır.



Anayasada kadın hakları;

1. Kadın erkek eşitliği
2. Hak arama özgürlüğü
3. Ailenin korunmasında eşitlik
4. Eğitim ve öğrenim hakkı
5. Çalışma ve sözleşme hürriyeti
6. Çalışma hakkı ve ödevi
7. Çalışma koşulları, dinlenme hakkı
8. Seçme ve seçilme hakkı
9. Parti kurma, partiye girme, ayrılma hakkı
10. Hizmete girme hakkı
11. Dilekçe hakkı
12. Milletvekili seçilme hakkı
13. Cumhurbaşkanlığı seçilme hakkı

Kadın hakkı ihlallerine karşı mücadele veren 6 sivil toplum kuruluşları;

1. Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı
2. Kadın Adayları Destekleme Derneği (KADER)
3. Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği
4. Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı (KEDV)
5. Kadınlarla Dayanışma Vakfı (KADAV)
6. Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu

1 Aralık Dünya AIDS Günü

Dünya AIDS Günü'nde AIDS hastalığının artışına karşın toplum bilincinin yükseltilmesi amacına adanmıştır.

HIV (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü), doğrudan bağışıklık sistemine zarar veren bir virüs olup bu virüsü taşıyan insanlar "HIV pozitif" olarak adlandırılır. **AIDS (Edinilmiş Bağışıklık Yetersizliği Sendromu)** ise HIV virüsünün bağışıklık sistemini zayıflatmasından sonra ortaya çıkan bir hastalıktır.

Ülkemizde, ilk vakanın görüldüğü 1985 yılından 10 Kasım 2019 tarihine kadar 22,345 HIV(+) kişi ve 1864 AIDS vakası mevcuttur. Vakaların % 80,4'ü erkek, % 19,6'sı kadındır. Vakaların en fazla görüldüğü yaş grubu 25-29 ve 30-34 yaş grubudur.

Bulaş yoluna bakıldığında bildirilen vakalar içerisinde cinsel yolla bulaş %98, damar içi madde kullanımı yoluyla bulaş %2,3 ve anneden bebeğe geçiş ise %1,5'dir.

Yeterli Ve Dengeli Beslenmek Neden Önemlidir ?

AIDS ile enfekte olan bir insanın immün sistemi hasar görür. Doğru beslenme bu anlamda hem hastalıktan korunmada hem de enfekte olmuş kişinin immün sisteminin düzeltilmesinde etkili olur. Bu nedenle makro ve mikro besinlerin yeterli miktarda vücuda alınabilmesi için her besin türünden yeterli miktarda tüketilmeli, diyetle çeşitlilik sağlanmalıdır.

Seray Tomurcuk kaleme aldı



ULUSLARARASI ÇAY GÜNÜ

Aleyna Doda kaleme aldı

Çay, Dünya'nın her yerinde sevilerek içilen bir içecektir. 15 Aralık ise Uluslararası çay günü ilan edilmiştir. İlk kez 15 Aralık 2005 tarihinde Hindistan'ın Delhi şehrinde kutlanmaya başlanmıştır. Asya ve Afrika'da yer alan sendikalar, küçük çay üreticileri ve sivil toplum örgütleri tarafından kutlanan Uluslararası Dünya Çay Günü, düzensiz rekabet, arazi mülkiyeti, güvenlik, kadınların hakları, sosyal güvenlik ve yaşama ücretlerini düzenlemek amacıyla ortaya çıkmıştır.

Başka bir organizasyon olan Hindistan Çay Kurulu ise; BM Gıda ve Tarım Örgütü'ne resmi tatil olmasını umut ederek Çay Günü'nü önermiştir. 2005 yılından bugüne 15 Aralık tarihi Çay Günü olarak bilinmekte ve kutlanmaktadır.

ÇAY NASIL DEMLENİR?

Demliğinize su doldurup kaynatın ve su kaynadıktan sonra 2 yemek kaşığı çay ekleyin. Çayı ekledikten sonra ocağınızın altını kapatın ve 3-4 dakika çayınızın demlenmesini bekleyin.

4. Sayfa 'da devam ediyor

Her Gün İçtiğimiz Çayın Bizim İçin Faydaları

Üretim teknolojisine bağlı olarak çay, okside olmamış çaylar (yeşil ve beyaz çay), yarı okside çaylar (oolong çay) ve tam okside çaylar (siyah çay) olmak üzere 3 sınıfta toplanmıştır.

Biz ülkemizde en çok siyah çayı kullanmaktayız. Yapılan çalışmalarda çayın sağlık üzerine yararlı etkileri yapısında bulunan polifenolik maddelerle ilişkilendirilmiştir. Yapılan çalışmalar; flavonoidlerin kan kolesterol konsantrasyonunu düşürebileceğini, çay tüketimiyle birlikte kardiyovasküler rahatsızlığı olan bireylerde endotel fonksiyon üzerine olumlu etkisi olan antioksidan nitrik oksit salınmasına yardımcı olmaktadır.

Ayrıca vücut yağı azaltma, termogenezis, yağ oksidasyonu üzerine etkilerinden dolayı uzun dönem yeşil çay tüketiminin obezite riskini azaltabileceği düşünülmektedir.



Çay Tüketimimiz Oldukça Fazla!

Peki Bu Çay Tüketimini Doğru Yapıyor muyuz?

- Çaya şeker ilavesi yaptığımızda kardiyovasküler hastalıklar, obezite gibi birçok sorunla karşılaşabiliriz bu yüzden şekerli içmek en doğru seçenek olacaktır.
- Çayın içerisinde bulunan tanenler yüzünden demir emilimi azalmaktadır. Yanında C vitamini bulunan bir yiyecek tüketmek antioksidan etkisiyle bu durumu azaltacaktır. Bu yüzden çayınızı açık ve limonlu içebilirsiniz.
- Fazla çay tüketimi diüretik etki yapmaktadır ve vücuttan su atımını arttırmaktadır. Bu yüzden çayınızın yanında bir bardak kadar su içebilirsiniz.



Günde en fazla 3 veya 4 bardak çay tüketilebilir.

Yılbaşı Kurabiyesi

Bengisu Odabaş kaleme aldı

- 1 Adet Yumurta Sarısı
- 2,5 Su Bardağı Tam Buğday Unu
- Yarım Çay Bardağı Pekmez
- Yarım Yemek Kaşığı Tarçın
- 1 Tatlı Kaşığı Toz Zencefil
- 140 Gram Tereyağı



1. Tereyağını tamamen bulamaç gibi oluncaya kadar çırpın.
2. Bulamaç kıvamına gelen tereyağının içine yumurta sarısı ve pekmezi ekleyerek çırpmaya devam edin.
3. Elediğiniz unu, tarçın ve zencefili katıp yoğurun.
4. Hamur toplanıp kaptan ayrıldığında top haline getirin, streçleyerek dondurucuda 15 dakika kadar bekletin.
5. Sertleşen ve merdane ile açılacak kıvama gelen hamuru iki adet yağlı kâğıt arasına alarak merdane yardımı ile açın. Kalıplarla kesin ve yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine dizin.
6. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında yaklaşık 12 dakika pişirin.
7. Fırından aldığınız kurabiyeleri soğuyuncaya kadar bekletin ve servis tabağına alın.
8. Afiyet olsun☺

Dünya İnsan Hakları Günü

Esra Taşpınar kaleme aldı

İnsan Hakları Günü, İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin kabul edildiği gün olan 10 Aralık 1948'den bu yana her 10 Aralık'ta kutlanan gündür.

En ağır insan hakları ihlallerinin yaşandığı İkinci Dünya Savaşı sonrası devletler, bireylerin hak ve özgürlüklerini koruma altına alma fikrinde birleşti. Türkiye de 1949 yılında bildirgeye imzasını attı.

Bildirge; ırk, din, cinsiyet, dil, statü ve siyasi parti belirtmeksizin tüm insanların insan haklarına sahip olduğunu vurgular.

İnsanın korunmasını içeren hakları arasında; dokunulmazlık, ifade özgürlüğü ve özel hayatın gizliliği bulunur. İnsanın varlığının desteklenmesini içeren haklar ise yaşama hakkı başta olmak üzere beslenme hakkı, barınma hakkı, sağlık hakkı, eğitim hakkıdır.

İnsan haklarının egemen olduğu bir toplumda hiçbir insan öldürülemez, hiçbir insana işkence yapılamaz, çocuklar zorla çalıştırılmaz, temel haklarından yoksun bırakılamaz.

10 Aralık, insan haklarının önemini düşünmek ve herkes için eşit ve özgür bir dünya mücadelesi için önemli bir fırsattır.



Tüm insanlığın ayrımcılığa maruz kalmadan, insan onuruna yakışır çalışma ve yaşam koşullarına sahip olması, bu anlayışın bütün ülkeler tarafından benimsenmesi ve uygulanması temennisiyile...

