

DENİZ ÜRÜNLERİNDE CİVA TEHLİKESİ... VEDAT MİLOR; “MİDYE YEMEK, PİL YEMEK GİBİDİR”

Denizlerdeki kirlilik seviyesinin artması, deniz ürünlerinde de ağır metal riskini çoğalttı. Özellikle dipte yaşayan kılıç, ton ve köpek balığı yüksek miktarda civa içerdiği için tehlike saçıyor. Birçok nörolojik hastalığı beraberinde getiren civa için uzmanlar uyarılarda bulunurken, 2007 yılında civa zehirlenmesi geçiren yemek eleştirmeni Vedat Milor da yaşadıklarını anlattı.

Omega-3 ve proteinden zengin, sofraları süsleyen deniz ürünlerinden bazıları vücuda verdiği yararın yanında zarar da veriyor. Denizlerdeki kirliliğin artması, ürünlerinde de ağır metal oluşumunu tetikliyor. Parkinson, Alzheimer, beyin ve omurilik tümörleri gibi birçok nörolojik hastalığı beraberinde getiren ağır metal civanın en fazla dip balıkları ve midye, istiridye gibi kabuklu ürünlerde görüldüğünü söyleyen Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, “İstavrit, hamsi gibi daha küçük balıklarda problem çok az. Bizim günlük olarak 0, 05 miligram civarından fazla civa aldığımız takdirde vücudumuzda karaciğerimizde, böbreklerimizde, beynimizde birikmeye neden oluyor” dedi. 2007 yılında civa zehirlenmesi geçiren Vedat Milor ise yaşadıklarını anlatarak, “Midye yemek, pil yemek gibidir. Kuruntu yapmayın ancak kendinizde yavaşlık, dengesizlik, karıncalanma hissediyorsanız o zaman doktora görünüp ağır metal testi yaptırın” ifadelerini kullandı.

DENİZDEKİ 1 BİRİM CİVA, BALIKTA 100 BİRİM OLARAK BİRİKİYOR

Civanın inorganik bir madde olup deniz içindeki bakteriler ve mikroorganizmalar tarafından metil hale geldiğine dikkat çeken Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, “Asıl zehirli olan metil civa. Balıklarda, diğer kabuklu canlılarda olan metil civadır. Denizde 1 birim civa varsa 100 birime yakın civa balıkta birikebiliyor” dedi.

BÜYÜK BALIKLAR VE MİDYEYE DİKKAT

Civadan uzun yaşayan büyük balıkların daha fazla etkilendiğini dile getiren Doğan, “Kılıç balığı 20 yıl, ton balığı da 5 yıla kadar yaşayabiliyor. Bunlarda biyokonsantrasyon dediğimiz bir sistem var. Balığın vücudunda bu civa birikiyor. Dip balıklarında tehlike daha fazla ama yüzey balıkları ve hamsi, istavrit gibi küçük balıklarda tehlike daha az. Haftada 1 kere büyük balık tükettiğinizde problem yaşamayabilirsiniz. Yapmamız gereken haftada en fazla 1-2 kez balık tüketmektir. Biz kabuklu canlıları sindirim sistemiyle birlikte tükettiğimiz için onların iç organlarında civa birikmesi daha fazla olabiliyor. İstiridye ve midye buna örnek verilebilir ama yengeçte çok fazla yok” diye konuştu.

“NÖROLOJİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR”

Günlük olarak 0,05 miligramdan fazla civa alındığında hastalıkların belirti vereceğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, sözlerine şöyle devam etti:

“Fazla tüketildiğinde, karaciğerimizde, böbreklerimizde, beynimizde birikmeye neden oluyor. Daha sonrasında bunun toksik etkilerini görmeye başlıyoruz. Sinir sisteminde problemler çıkmaya başlıyor. Böbrek ve karaciğerde hasarlara neden oluyor. Bunu engellemek adına yapılması gereken daha küçük balıklara yönelmektir. Hamile ve emziren kadınların da çok dikkat etmesi lazım. 3-6 yaş arasındaki çocuklarda da nörolojik problemlere neden olabiliyor”

VEDAT MİLOR: ‘MİDYE YİYECEĞİNİZE PİL KEMİRİN’

Tenis oynarken kendinde yavaşlama, ayaklarında karıncalanma ve dengesizlik hissettiğini belirten yemek eleştirmeni Vedat Milor, 2007 yılında civa zehirlenmesi yaşadı.

Ellerinin titremesinin civa zehirlenmesinden kaynaklandığını tahmin ettiğini dile getiren Milor, yaşadığı süreci şu sözlerle anlattı:

“Zamanında iyi tenis oynardım ama birden koşarken yalpalamaya başladım. Bir yavaşlık ve dengesizlik söz konusuydu. Ayak parmaklarımda garip hisler belirmeye başladı. Durup dururken acıyordu, katılaşıyordu, kaşınıyordu ve karıncalanıyordu. Kendi doktorum önce şeker hastalığından şüphelendi, onun testi yapıldı ama bir şey çıkmadı. Nörologa görüldüm ve ağır metal testi yaptırdım. Civa ve arsenik çıktı. Civa denizden, arsenik ise pestisitlerden meyve ve sebzelerden gelir. Civa özellikle bağışıklık sistemini etkiliyor ve belli bir eşiği geçince beyni de etkiliyor. Napolyon’un civa zehirlenmesinden öldüğü söylenir. Özellikle midyede çok oluyor. Bir Türk doktoru ‘midye yiyeceğine, pil kemir daha iyi’ demişti. Bunu bilmiyordum. Vücuttan tamamen çıkmıyor, kalıcı hasarları olabiliyor. Bir süre deniz ürünü hiç yemedim. Hastalığım tam normale inmedi ama kabul edilebilir seviyelerde kaldı. Yurt dışında tarım bakanlıkları hangi deniz ürünlerinde ne kadar civa olduğunu açıklıyor. Küçük balıklarda yok. Balıklar civadan zehirlenince kaskatı kesiliyor, onları avlamak daha kolay oluyor. Biz de onları yiyoruz. Kuruntu yapmayın ancak kendinizde yavaşlık, dengesizlik, karıncalanma hissediyorsanız o zaman doktora görünüp ağır metal testi yaptırmakta fayda var”

VATANDAŞ CİVA RİSKİNDEN HABERDAR; KÜÇÜK BALIK TERCİH EDİYOR

İçinde ağır metal riski olduğunu bildiği halde haftada 1-2 kez balık tükettiğini söyleyen Muhtesar Sander, “Balıkları seçerek tüketiyoruz. Balık alırken üst deniz balığı olmasına

dikkat ediyorum. Balığı da mevsimine göre tüketiyoruz" dedi. Balığı bazen 2 defa bazen de hiç tüketmediğini belirten Aydın Cinbat ise, "Bazı balıklarda civa olduğunu biliyorum ama balık tüketiyorum. Denizdeki balıkta bunun az olacağını hatta olmayacağını düşünüyorum. Hamsi, istavrit ve çinekop tüketiyorum. Küçük balıklar genelde daha lezzetli ve sağlıklı oluyor" ifadelerini kullandı. En çok hamsi sevdiğini söyleyen Sebile Özgün ise, "Haftada 2 kere balık tüketiyorum. En çok hamsiyi seviyorum. Balığı alırken taze olmasına dikkat ediyoruz ve yeşilliklerle tüketmeye çalışıyoruz" diye konuştu.

TARİHİ YARIMBURGAZ MAĞARASI, VLORA HAN VE AZİZ POLYEUKTOS KİLİSESİ İÇİN ZAMAN DARALDI

İstanbul'un kültür miraslarından tarihi 300 bin yıl önceye dayanan Yarımburgaz mağarası, 1800'lü yıllarda inşa edilen Vlora Han ve 520'de yapılan Aziz Polyeutkos Kilisesi'ndeki çirkin görüntü ve hasar üzerine Kültür ve Turizm Bakanlığı gerekli kararların alındığını bu tarihi eserler ile ilgili çalışmaların yapıldığını ve yetkililerle paylaşıldığını açıkladı. Tahrip edilen eserleri yerinde inceleyen, Kültür Mirası Yönetimi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Türkoğlu, "Vatandaşımızın tarihini bilmesi ve sahip çıkması gerekiyor" dedi.

İstanbul'un önemli tarihi eser ve kültür varlıklarından, yaklaşık 300 bin yıllık Yarımburgaz Mağarası çöplüğe dönerken, tarihi 1500 yıl öncesine dayanan Aziz Polyeutkos Kilisesi ve 1800'lü yıllarda inşa edilen Vlora Han'da da gerekli ilgi gösterilmediği için hasar oluştu. Tarihi eserlerin gelecek nesillere aktarılması için korunması gerektiğini söyleyen Kültür Mirası Yönetimi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Türkoğlu, zarar gören eserleri yerinde inceleyerek, DHA'nın sorularını yanıtladı. Türkoğlu, "Burada önemli olan vatandaşın tarihini bilmesi ve sahip çıkması. Vatandaşlarımız bu yapılar benim kültür mirasım diye düşünmesi lazım" dedi.

"YARIMBURGAZ MAĞARASI ŞU AN KADERİNE TERK EDİLMİŞ DURUMDA"

Yarımburgaz Mağarası'nın tarihi ve son durumu hakkında bilgiler veren Kültür Mirası Yönetimi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Türkoğlu, "Tarihi 300 bin yıl öncesine dayanan Yarımburgaz Mağarası İstanbul'da bilinen en eski yerleşim yerlerinden biri. 60'lı yıllarda İstanbul Üniversitesi tarafında bu mağarada kazılar yapılmış ve paleolitik (Eski Taş Çağı) dönemde insanları buraya yaşadıkları ortaya çıkmış. Ardından Neolitik (Cıvalı Taş Devri) dönemde insanların yerleşim yerlerinden biri olmuş. Bizans döneminde ise Yarımburgaz mağarasının içerisinde küçük bir şapel inşa edilmiş. Fakat tarihi açıdan bu kadar değerli bir mağara şu an kaderine terk edilmiş durumda. Mağara ile ilgili zamanında projeler üretilmek istendi. Ama bu zamana kadar hiçbir proje gerçekleştirilemedi" ifadelerini kullandı.

“MAĞARA ÇÖPLERLE DOLU”

Mağara'nın tinerciler tarafından mesken tutulduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Türkoğlu, “Yarımburgaz Mağarası'nın önüne geldiğimiz zaman bir bilgilendirme panosu bile görmüyoruz. Mağara yıllar içerisinde büyük tahribatlara uğradı. Vatandaşlar tarafından bilinmediği içinde kötü amaçlarla kullanıldı. Bugün bile mağaranın önü çöplerle dolu” diye konuştu.

“YOL ÜZERİNDE BİR BİLGİLENDİRME LEVHALARI OLMALI”

Vatandaşlara çağrıda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Türkoğlu, “Bu yapının sadece definecilerin ilgisini çekmesi bizler için çok üzücü. Günümüzde artık bilgiye ulaşmak çok kolay. Hepimizin elinde cep telefonları var. Vatandaşlarımız Yarımburgaz Mağarası ile ilgili yayınları cep telefonundan ulaşabilir. Ya da en azından yol üzerinde bir bilgilendirme levhaları olmalı. Böylelikle vatandaş geldiği zaman buranın alelade bir kayalık olmadığını anlayabilir. Bizlerinde yapması gerekenler var. Halk bu yapının tarihi değerini bilmeli” dedi.

“VLORA HAN TAMAMEN TABELALAR, HAVALANDIRMALAR VE KLİMALARLA KAPLI”

1800 yılların sonunda inşa edilen Vlora Han'da da durum pek de farklı olmadığını söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Türkoğlu, “Vlora Han dönemin ve türünün en önemli örneklerinden biri. Yapının mimarının kim olduğu tam olarak bilinmiyor. Bu han bir iş hanı olarak inşa edilmiş. 1900'li yılların başında bu han da ünlü mimarımız mimar Kemalettin'inin de bir ofisi bulunuyor. Ama 30 yıldır bu binaya bir restorasyon çalışması yapılamadı. Bu han İstanbul'un sembolik yapılarından biri. Yapıya baktığımız zaman yapının tamamen tabelalar, havalandırmalar ve klimalarla kaplı olduğunu görüyoruz. Yapının üzerindeki kıymetli bezemeler borular tarafından kapatılmış ve bina birçok yerden delinmiş” ifadelerini kullandı.

“VLORA HAN'NIN DIŞ BEZEMELERİ ÇOK DEĞERLİ”

Vlora Han'nın restorasyon çalışmasının bilimsel kurallara göre yapılmasının büyük önem arz ettiğini vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Türkoğlu, “Sirkeci ve Eminönü İstanbul'un kalbi diyebileceğimiz bir yer. Özellikle bu Han'nın dış bezemeleri tarihi açıdan çok değerli. Vatandaşlarımız buraya iş için bile geldiklerinde kafalarını kaldırıp bir etrafına baksın. Burada her bir bina birer mücevher gibi” dedi.

“İNSANLARIN ATEŞ YAKTIĞI VE ÇÖPLERİNİ BIRAKTIĞI MEKAN HALİNE GELDİ”

520'de inşa edilen Aziz Polieuktos Kilisesi için şunları söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Türkoğlu, “Üçüncü yerimiz olan Aziz Polieuktos Kilisesi 'de zaman içerisinde tahrip olmuş durumda. Bu yaz kilise 'de bir temizlik çalışması yapıldı. Fakat görüyoruz ki

buranın acil olarak koruma altına alınması lazım. Yine burası insanların gidip oturduğu, ateş yaktığı ve çöplerini bıraktığı mekan haline geldi. Yine vatandaşlar için buranın önüne de bir bilgilendirme panosu koyulmalı. Çünkü bu yapının önünden her gün binlerce kişi geçiyor. Ama geçerken bu yapıyla ilgili hiç kimse bir bilgi edinmiyor. Burada önemli olan vatandaş tarihini bilmesi ve sahip çıkması. Vatandaşlarımız bu yapılar benim kültür mirasım, Türkiye'nin kültür mirası deyip övünmesi gurur duyması gerekiyor" ifadelerini kullandı.

BAKANLIK: TARİHİ ESERLERLE İLGİLİ ÇALIŞMA YETKİLİLERE GÖNDERİLDİ

Kültür ve Turizm Bakanlığında yapılan yazılı açıklamada, "Yarımburgaz mağarası, Vlora Han ve Aziz Polyeuktos Kilisesi ile ilgili gerekli kararların alındığı bu tarihi eserler ile ilgili çalışmaların yapıldığı ve yetkililerle paylaşıldığı" ifade edildi.

Açıklamanın devamında Vlora Han, Aziz Polieuktos Kilisesi Yarımburgaz Mağarası ile ilgili şu ifadelerle yer verildi:

"Yarımburgaz Mağarası'nda bulunduğu alan 16.07.1991 tarihli Kurul kararı ile 1.derece Arkeolojik Sit olarak tescil edilmiştir. 16.11.2017 ve 02.02.2019 tarihli kurul kararları ile gerekli güvenlik önlemlerinin ilgililerince alınmasına karar verilmiştir.10.11.2020 tarihli yazımız ile alanın mülkiyet durumu göz önüne alınarak çevre düzenleme projesi yapılması halinde mağaranın hangi kısımlarının proje kapsamına alınabileceğinin yerinde incelenmesi ve hazırlanacak koordinatlı haritanın Bakanlığımız Kültür Varlıkları ve Müzeler Genel Müdürlüğüne gönderilmesi istenmiştir. Alanın güvenliğinin sağlanması ve çevre düzenleme projesi yapılmasına ilişkin çalışmalar halen devam etmektedir.

İstanbul'un Fatih ilçesindeki Hobyar Mahallesi'nde bulunan özel mülkiyete ait "Vlora Han" 12.07.1995 tarihli Kurul kararı ile belirlenen "Tarihi Yarımada Kentsel ve Tarihi Sit Alanı"nda kalmaktadır. İstanbul 4 Numaralı Kültür Varlıklarını Koruma Bölge Kurulu Müdürlüğü'nün 14.08.2020 tarihli yazısı ile özetle; Vlora Han'a ilişkin (bakımsız görünüm, çirkin tabela görselleri vb.) hususların tespitlerinin yapılarak ivedilikle gerekli can, mal, çevre güvenlik önlemlerinin ilgililerince alınması, yapılan iş ve işlemlere ilişkin Kurul Müdürlüğüne ivedilikle bilgi verilmesi istenmiştir.

09.07.2019 tarihli Kurul kararıyla söz konusu Aziz Polieuktos Kilisesi parkında yapılmak istenilen kazı çalışmalarının ilgili Müze Müdürlüğü denetiminde yapılmasına karar verilmiştir. Anılan karar ise gereği için İstanbul Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğüne, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığına ve Fatih Belediye Başkanlığına gönderilmiştir. Kararın dağıtımı gereği için Fatih Belediye Başkanlığına ve mülkiyet sahipleri olan İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı ile İstanbul Vakıflar 1. Bölge Müdürlüğüne gönderilmiştir."

MARKET ÇALIŞANLARININ YÜZDE 20'Sİ DEPRESYONDA

Market çalışanlarının yüzde 50'den fazlası koronavirüsten olumsuz etkilendi, yüzde 20'si ise bu süreçte depresyona girerek, anksiyete bozukluğu yaşadı. Amerika'da yapılan çalışmada, bunun başlıca sebebinin müşteri davranışı olduğu belirlendi. Pandemide insanların kaygı ve endişe düzeyinin yüksek olduğunu söyleyen Psikiyatrist Recep Emre Tan, "Market çalışanları hastalanma ve ölüm korkusu yaşıyor. Çalışanlara kriz anlarında müşteriyle nasıl iletişim kurulacağına dair eğitim verilmeli. Müşterilerin de empati geliştirmesi ve kurallara uyması gerekiyor" dedi.

ABD'deki Arizona Üniversitesi, market çalışanlarını incelediği 'Arizona'da ön cephede çalışanlar risk altında: Kovid-19'un güvenlik, sağlık ve finansal alanlara etkisi' isimli bir çalışma yaptı. Anket üzerinden yapılan çalışmaya, Birleşik Gıda ve Ticari İşçiler Uluslararası Birliği'ne (UFCW) üye olan toplamda 3 bin 996 çalışan katıldı.

MÜŞTERİ DAVRANIŞI STRESİN EN ÖNEMLİ NEDENİ

Ankete katılanların yüzde 55'i kızgın bir müşteri tarafından sözlü olarak tehdit edilebileceğini düşündüklerini söylerken, sonuçlar müşteri davranışının önemli bir stres kaynağı olduğunu ortaya çıkardı. Bir çalışan, "Müşteriler benim kişisel alanıma girerek bana neden maske takamadıklarına dair bahaneler üretiyor. Ancak ben onları korumak için her gün sekiz saat boyunca maske takıyorum" yorumunda bulundu.

"KAYGI VE ENDİŞE YAŞIYORUZ"

Çalışmanın sonuçlarını değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre Tan, bu süreçte market çalışanlarının ruh sağlığının bozulduğunu söyleyerek, "Pandemi bireysellikten ziyade toplumsal bir hastalığa dönüştü. Hepimizin yaşadığı kaygı, endişe, belirsizliğin yarattığı ruhsal birtakım çıkmazlar yaşadık. Ruhsal sıkıntı yaşayanlarında başında sağlık çalışanları geliyor. Fakat bu dönem çalışmak zorunda olan market personeli, valeler, kuryeler ve fabrika çalışanları da ruhsal yük altında" diye konuştu.

Tan, "Yapılan çalışmada, market çalışanlarının yüzde 60'a yakınında koronavirüsten olumsuz etkilendiği görülmüş. Yüzde 20'sinde ise hastalık boyutuna gelen depresyon ve anksiyete bozukluğu meydana gelmiş. Herkes evlere kapandı ancak temel ihtiyaçların alınması için marketlere gidiyoruz. Yakınlarımızı görmüyoruz ama market çalışanlarını görüyoruz" ifadelerini kullandı.

"EĞİTİM VERİLMESİ GEREKİYOR"

Market çalışanlarının en önemli stres faktörünü müşteri davranışlarının oluşturduğunu belirten Tan, "Yöneticileri onlardan müşteri memnuniyeti politikasına uymalarını bekliyor. Müşteriyle nasıl iletişim kurulacağına bilinmemesi, ruhsal durumun iyi

yönetilmemesi çalışan ile müşteri arasında bazı çatışmaların yaşanmasına neden oluyor. Sosyal mesafe kuralına uymayan, maske takmayan müşterilerle birtakım sorunlar yaşanıyor. Çocuklardan başlayarak herkese koronavirüsün ne olduğunu, nasıl bulaştığını anlatmamız gerekiyor. Kendilerini nasıl koruyacakları konusunda da bilgilendirme yapmalıyız, ekipmanları da sağlamalıyız. Bu dönemde müşteri memnuniyeti ve satış baskısını çalışanların üzerine bu kadar yıkmamalıyız. Ekonomik nedenlerden dolayı çalışmak zorunda olan insanlar, pandemiden en çok etkilenen kesimi oluşturuyor” dedi.

“EMPATİ KURUN”

Tan, “Ötekinin duygusunu anlamamız, empati geliştirmemiz, bize söylenen kurallara uymamız gerekiyor. Hiç kimseyi incitmeye, öfkemizi yansıtmaya hakkımız yok. Ruhsal sıkıntımız olabilir ama karşımızdaki insanın da çalışan olduğunu unutmamak lazım” diye konuştu.

“ÇALIŞANLAR ÖLÜM KORKUSU YAŞIYOR”

Anksiyetenin belirsizliklerden doğduğunu söyleyen Tan, “Hastalığın nasıl bulaştığını bilmek lazım. İnsanların can güvenliği tehlike, hayatını kaybedebilir. Market çalışanları ilk başta hastalanma ve ölüm korkusu yaşıyor. Esnek çalışma, doğru korunma çok önemlidir. Yöneticiler ‘beğenmezsen git’ tarzında bir yaklaşım sergilerse kötü koşullarda insanlar çalışmak mecburiyetindeyse ruh sağlığını koruması bir hayli zordur. Hayatta kalmak mı, işsiz kalmak mı? Böyle bir ikilemde kalan çalışan eninde sonunda ruhsal sıkıntı yaşar. Market çalışanlarının özlük haklarının korunması hatta artırılması gerekir. Müşterilerle kriz anlarında nasıl iletişim kurulacağına dair eğitim verilmelidir” ifadelerini kullandı.

KAYA: KİRADAYIM, ÇALIŞMAK ZORUNDAYIM

Elinden geldiği kadar kendisini koruduğunu söyleyen market çalışanı Erdal Kaya ise “Evde çocuğum var, zor oluyor ama yapacak bir şey yok çalışmam gerekiyor. Çocuğuma bulaştıracığım diye tedirgin oluyorum. Evim kira, geçinmek zor. Tek derdim kiramı ödemek, hastalık da gelse çalışmak zorundayız” dedi.

YILMAZ: ÇOK GERGİN VE ASABI OLUYORUZ

Markete gelen herkesi potansiyel hasta olarak gördüklerini anlatan Ali İhsan Yılmaz da “Ona göre tedbir alıyoruz. Sabah 7 buçuk gibi maskeyi takıyoruz, akşam 23.00’e kadar hiç çıkarmıyoruz. Arada tabii ki değiştiriyoruz ama oksijen alamıyoruz. 1 yıldır hiç maskemi çıkarmadım. Bu da bende nefes problemi başlattı. Çok gergin ve asabi oluyoruz. Normalde hiç tepki vermeyeceğimiz durumlar karşısında artık müşterilerle kavga ediyoruz. Bizde ağır travma oldu, bütün çalışanlar böyle. Pandeminin başında

saldırıya uğradık, küfür işittik, hakarete maruz kaldık. Şimdi öyle değil, uyardığımız zaman müşteriler gereğini yapıyor. Zaman zaman burunları açık oluyor, çenesine indiriyorlar uyarıyoruz. Marketin girişinde bekleyip, içeri almıyoruz” diye konuştu.

SÜTCÜ: SÜREKLİ İNSANLA VE PARAYLA İÇ İÇEYİZ

Şebnem Sütcü ise pandemiden psikolojisinin olumsuz etkilendiğini söyleyerek, “Çünkü hiçbir kısıtlamada evde değiliz, cuma, cumartesi ve pazar günlerini yoğun geçiriyoruz. İnsanların biraz daha duyarlı olmasını istiyoruz. Geçen hafta bir arkadaşımız teste gitti, hepimiz çok korkuttuk çünkü biri olursa hepimize geçer. Birçok insan markete maske takmadan geliyor, dikkatli değil. Sürekli insanlarla ve paralarla iç içeyiz. Hafta sonu kısıtlamalarında da herkes markete geliyor. Ailemle aynı masada yemek yemiyorum, oturmuyorum. Genelde kendi odamda vakit geçiriyorum. Annem kalp hastası ona bulaştırırsam sonu kötü olabilir. Çalışmadan da olmuyor” ifadelerini kullandı.

UZMANINDAN KOVİD-19'A KARŞI BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRECEK KÜR ÖNERİLERİ

Koronavirüs tehlikesine karşı bağışıklık sistemini güçlendirmek gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “Koronavirüse karşı savaşılan olan birtakım askerlerimizi son teknolojik silahlarla donatmak zorundayız” dedi.

Pandemi sürecinde beslenmenin çok önemli olduğunu vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi Kaliteli Yaşam Uzmanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “Dengeli ve doğal beslendiğimiz sürece bağışıklık sistemini güçlendirme şansı yakalamış oluruz. Koronavirüse karşı savaşılan olan birtakım askerlerimizi son teknolojik silahlarla donatmak zorundayız. Özellikle gençlere seslenmek istiyorum fast food alışkanlığından uzak durun. Her bakımdan bağışıklık sisteminizin çökmesine neden oluyor. Anneler, yaşadığımız bu süreç içerisinde tencere yemeklerini önemsesinler” diye konuştu.

“ENDÜSTRİ GIDALARINDAN UZAK DURUN”

Gıdaları buzdolabına koyarken ya da ısıtırken hata yapıldığını vurgulayan Haluk Saçaklı, “Sebzeler koparıldığı zaman ve yemekleri kısık ateşte pişirdiğimiz zaman glutonz denilen bir madde ortaya çıkıyor. Sebzeler yüksek ateşte kısa sürede pişirilmeli. Pişirilen bir sebze yemeği 2 ya da 3 gün içinde tüketilmeli. Endüstri gıdalarından uzak durmak gerekiyor. Akdeniz tipi beslenmeyi tercih edin. Yoğurdunuzu kendiniz yapmaya çalışın. Güçlü bir bağışıklık sistemi için kahvaltıyı atlamamaya çalışın. Her ara öğünde süt, et, sebze ve meyve ile ekmek ve tahıl grubu temel besin öğelerini yan yana getirin” ifadelerini kullandı.

“AÇLIK SÜRESİ UZADIKÇA METABOLİZMA VUCUDUMUZDAKİ FAZLALIKLARI YAKAR”

Çift günler 3 ana öğün, tek günler 2 ana öğün beslenilmesi gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Saçaklı, “Sabah 7 ve 8 arası kahvaltı yapıyorsak, akşam 18’e kadar hiçbir şey yememeliyiz. Şekerlerinin düştüğünü hissettikleri an bir sebze ya da havuç yiyebilirler. Meyve yemesinler. Düşmüş olan kan şekerlerini yükseltirler. Açlık süresi uzadıkça metabolizma vücuttaki fazlalıkları yakar. Bu şekilde bakterilere karşı kendimizi korumuş oluruz” dedi.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRECEK ÖNERİLER

Pandemi süreci bitse bile vatandaşların gribe karşı vücut dirençleri artırmaları ve kilo sorunu olanların metabolizmalarını hızlandırmaları için tavsiyelerde bulunan Haluk Saçaklı, “Bir tatlı kaşığı sızma zeytinyağı, bir çay kaşığı toz zerdeçal ve bir çay kaşığı çörek otu ile bir çay kaşığı karabiberden yapacakları karışımı kahvaltılarda düzenli olarak tüketebilirler” diye konuştu.

İşlenmiş suların çoğunluğunun PH değerinin 7,5 ve altında olduğunu ancak bu değerleri yükseltmemiz gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Saçaklı, şu kürü önerdi:

“2 litrelik bir suya, bir çubuk tarçın, dilimlenmiş bir limon ve bir yeşil elma ekledikten sonra bir saat bekletip içebilirsiniz. Hazırladığımız bu su koronavirüse karşıda bağışıklığı güçlendirir.”

Ayrıca bitter çikolatanın da bağışıklık sistemini güçlendirdiğine dikkati çeken Kaliteli Yaşam Uzmanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “ Saat 16 ile 18 arası 3 parça bitter çikolata az yağlı süt ile yapılan bir kahve eşliğinde tüketilirse bağışıklık sistemi güçlenir. Çocukların bilişsel olarak zeka seviyelerini ve hatırlama kapasiteleri artırır” ifadelerini kullandı.

UZMANLAR İNGİLTERE İLE İMZALANAN SERBEST TİCARET ANLAŞMASINI DEĞERLENDİRDİ

Türkiye ile İngiltere arasında Serbest Ticaret Anlaşması imzalandı. Ticaret anlaşması tüm sanayi ve tarım ürünlerini içeriyor. Tarihi anlaşmayı değerlendiren Uluslararası İktisat ve İktisadi Planlama Uzmanı Dr. Yahya Can Dura, “İngiltere, Almanya’dan sonra Türkiye’nin en büyük ikinci ihracat yaptığı ülke. Bu yönüyle de İngiltere ile ticari ilişkilerin geliştirilmesi ve dış ticaret hacminin yükseltilmesi yönünde atılan adımlar oldukça değerli” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve Finansman Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Yahya Can Dura, Türkiye ile İngiltere arasında imzalanan Serbest Ticaret Anlaşması’na yönelik açıklamalar yaptı. Dura, “Anlaşma hem iki ülke arasındaki ticari

ilişkilerin Brexit sonrasında nasıl şekilleneceğine açıklık getiriyor, hem de Türkiye açısından potansiyel ihraç ürünlerinin ticarete konu olması noktasında bir fırsat sağlıyor” diye konuştu.

“DIŞ TİCARET HACMİ 17 MİLYAR DOLAR DÜZEYLERİNDE SONUÇLANACAK”

İki ülke arasındaki dış ticaret hacminin 2019 yılı sonu verilerine göre 16,9 milyar doları geçtiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Dura, “2020 yılının Ekim ayı itibariyle bu miktar 13,5 milyar doların üstünde seyretmekte olup, yıl sonu itibariyle iki ülke arasındaki dış ticaret hacminin 17 milyar dolar düzeylerinde sonuçlanabileceğini tahmin edebiliriz” ifadelerini kullandı.

“TOPLAM 5,6 MİLYAR DOLAR TUTARINDA BİR İTHALAT GERÇEKLEŞTİRDİK”

2020 yılı Ekim ayı itibariyle Türkiye’nin toplam ihracatının yaklaşık yüzde 6,7’sinin İngiltere’ye gerçekleştirildiğini hatırlatan Dr. Dura, “2019 yılı sonunda İngiltere’ye toplam 11,3 Milyar dolar tutarında bir ihracatımız oldu. 2020 yılı Ekim ayı itibariyle Türkiye’nin toplam ithalatının ise yaklaşık %2,6’sı İngiltere’den yapıldı. 2019 yılı sonunda toplam 5,6 Milyar dolar tutarında bir ithalat gerçekleştirdik” dedi.

Dr. Dura konuşmasını şöyle sürdürdü:

“İngiltere’ye ihraç edilen başlıca ürünlerimiz yüksek radyoaktif maddeleri taşıyan taşıtlar, telgraf ve telefon hattı için toprak ve su altı kabloları, dizel/yarı dizel yeni motorlu karavanlar, teleprojektorler, pantolonlar ve mesleki kıyafetler; ithal ettiğimiz başlıca ürünlerimiz ise parçalanmış olan döküntü ve hurdalar, binek otoları eşya taşıma ve özel araçlar için dizel motor, dizel/yarı dizel yeni motorlu karavanlar, diğer ilaçlar, insan yük ve diğer özel amaçlı araçların motorlarıdır.”

“BELİRLEYECEĞİMİZ STRATEJİLER ÖNEMLİ”

İngiltere’nin Almanya’dan sonra Türkiye’nin en büyük ikinci ihracat yaptığı ülke olduğuna vurgu yapan Dr. Dura, “Bu yönüyle de İngiltere ile ticari ilişkilerin geliştirilmesi ve dış ticaret hacminin yükseltilmesi yönünde atılan adımlar oldukça değerli. Brexit sonrası uluslararası toplumla ticari ilişkilerini yeniden şekillendirmeye çalışan ve bu kapsamda farklı ticaret anlaşmaları yapan İngiltere’nin Gümrük Birliği üyesi olan ülkemizle, AB ile bir ticaret anlaşması imzalamasının hemen ardından, masaya oturmasını ilişkilerin geliştirilmesi ve ticaret hacminin arttırılması noktasında büyük bir aşama olarak görebiliriz. Bu noktada İngiltere ile mevcut ticaretimizdeki ürünlere yönelik belirleyeceğimiz stratejilerimizin ve bu noktada yapacağımız ticaret anlaşmalarının özellikle potansiyel sanayi ürünleri esas alınarak şekillendirilmesi doğru olacaktır” diye konuştu.

“POTANSİYEL BİRÇOK ÜRÜN VAR”

İngiltere'nin Türkiye açısından potansiyel birçok ihraç ürün kalemi olduğunu söyleyen Dr. Dura, “Bunları çok özet bir şekilde ve önem sıralarına göre şu şekilde belirtebiliriz: “Otomotiv ana ve yan sanayi, ilaç sanayi/tedavide veya korunmada kullanılmak üzere hazırlanan ilaçlar, mobilya/diğer mobilyalar ve bunların aksam ve parçaları, altın mücevherat, monitörler ve projektörler, televizyon alıcı cihazları, İzole edilmiş teller, kablolar ve diğer elektrik iletkenler, fiber optik kablolar, tıbbi alet ve cihazlar, hazır giyim, inşaat malzemeleri, beyaz eşya, temizlik maddeleri, demir çelik, ev tekstili, kağıt ve karton ürünleri.”

“OLUMLU ETKİLERİ OLACAK”

İngiltere ile imzalanan Serbest Ticaret Anlaşması'nın Türkiye açısından büyük fırsatlar taşıdığına vurgu yapan İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli ise, “Bu anlaşma ile gündeme getirilecek potansiyel ihraç ürünler, İngiltere ile dış ticaretimize konu olabilecek. Bu noktada oldukça büyük ticaret hacmi de düşünüldüğünde, İngiltere'yle yapılacak bu tür anlaşmaların, Türkiye'nin dış ticaret ve cari işlemler dengesi açısından olumlu etkilerinin olacağını açık bir şekilde ifade etmek mümkün” dedi.

UZMANINDAN BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRECEK EGZERSİZLER

Pandemi sürecinde hareketsiz kalmaya bağlı olarak bağışıklık sisteminin bozulduğunu söyleyen Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “Egzersiz yapmamak koronavirüsün vücuttaki olumsuz etkilerini üst seviyeye çıkarıyor” dedi.

Bağışıklık sistemini güçlü tutabilmek için hafif egzersizler yapılması gerektiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Kaliteli Yaşam Uzmanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “Yapılan hafif egzersizler bağışıklık sistemimizi güçlendirirken şiddeti yüksek egzersizler ise bağışıklığımıza bilinenin aksine zarar verebilir. Yapılan sporun şiddeti yükseldikçe kaslarda biriken birtakım atık maddelerin oranı da paralel olarak artmaya başlar. Vücudumuzda biriken bu atık maddeler de doğal olarak bağışıklık sistemimizin çökmesine sebep oluyor” diye konuştu.

“KORONAVİRÜS EN FAZLA AKCİĞERLERİMİZİ TAHRİP EDİYOR”

Ayrıca, yoğun yapılan egzersizlerin birde stres hormonları artırdığı için de bağışıklık sisteminin zayıflamasına zemin hazırladığını dile getiren Haluk Saçaklı, “Haftada 3 ile 5 gün arasında yürüyüş, 2 ya da 3 gün direnç çalışması yapın. Uygulanan egzersizle beraber çok fazla oksijeni vücuda sokmuş olacağız. Koronavirüs en fazla akciğerlerimizi tahrip ediyor. Akciğerlere ne kadar çok oksijen sokulursa bağışıklık sistemi de o kadar güçlendirmiş olur” ifadelerini kullandı.

“DOĞRU NEFES DİYAFRAM NEFESİ”

Karından nefes alıp vermenin yaşantının bir parçası haline getirilmesi gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Saçaklı, “Göğüsten nefes alıp verirsek içeri çok az oksijen sokmuş oluruz. Derin nefes verme işlemini yapmadığımızda da karbondioksiti dışarı atamayız. Doğru nefes için önce karnımızı 4 saniyede hava ile doldurmamız ve o havayı göğse doğru iterek boğazda hissedip aldığımız nefesi 2 saniye tutarak bütün hücrelere oksijen dağılımını sağlamamız gerekir. Vatandaşlarımız her sabah uyandıklarında camlarını açsınlar, on kere diyafram nefesi alıp versinler. Akciğer kapasitelerini geliştirmiş olurlar. Bağışıklık sistemini bu şekilde güçlendirerek koronavirüse karşı da dirençlerini artırmış olurlar” dedi.

“22.00-03.00 ARASINDAKİ UYKU VÜCUDUN KENDİSİ YENİLEMESİNİ SAĞLIYOR”

İyi ve kaliteli uykunun çok önemli olduğunu vurgulayan Haluk Saçaklı, sözlerine şöyle devam etti:

“Vücudumuzun bütün bakım ve onarımı saat 22.00 ile 03.00 arasındaki uykuda yapılır. Gece geç saatlere kadar internet başında kalırsanız bağışıklık sisteminiz çöker. 22.00-24.00 arası yatağa girip, 05.00-07.00’da kalkacağız. Genetik şifremiz buna göre ayarlanmıştır. Ayrıca, sigara antikor oluşumunu yavaşlatır. Sigara bırakılmazsa koronavirüse yakalanma riski arttığı gibi ölüm oranlarında da artışa neden olur.”