

UZMANINDAN RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENME TÜYOLARI

Yeterli ve dengeli beslenmenin önemine değinen Uzman Diyetisyen Ayşe Huri Özkarabulut, koronavirüs salgınına karşı bağışıklık sisteminin güçlü tutulması gerektiğini vurguladı. İftar ve sahurda yenen yemeklerin vücut direncini koruyacak besinlerden oluşmasını öneren Özkarabulut, "İftarda hamurlu tatlılar, pilavlar ve ağır yağlı dolmalar yapmayın. Ayrıca, hazır gıdalardan uzak durun" dedi.

Protein ihtiyacını karşılamak için sofralarda kuru baklagillere, beyaz ete, ara sıra da kırmızı ete yer verilmesi gerektiğini söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Uzman Diyetisyen Ayşe Huri Özkarabulut, Ramazan'da doğru ve sağlıklı beslenmek için tüyolar verdi.

"SALATAYA SİRKE KOYUN"

Sebze yemeklerini ve salatayı ihmal etmemek gerektiğini aktaran Özkarabulut, "Ramazan'da balık tüketemeyenlerin bağışıklık sistemlerini güçlü kılmak açısından Omega-3 balık yağı almaları iyi olacaktır. Sebze ve salatalar ihmal edilmemelidir. Salatalara sirke ve sızma zeytinyağı konulmalı, her sofrada mutlaka bulunmalıdır. Yoğurt özellikle ev yoğurdu, kefir bu dönemde probiyotik olmaları nedeniyle çok önemlidir. Yemek sonrası hamur tatlılarının yerine C vitamini içeren meyveler ve antioksidan özelliği olan yağlı tohumlar alınmalıdır. Çok abartılmadan badem, ceviz, fındık savunma sistemi için iyi bir seçenektir. Ara sıra tahin pekmez de kilo alma problemi olmayan kişiler için önerilebilir" diye konuştu.

"YEMEĞİ HIZLI YEMEYİN, MİDEYİ YORMAYIN"

Reflü şikayeti olan kişilere yemek yedikten sonra hemen yatmaması uyarısında bulunan Özkarabulut, "Uzun açıktan sonra hızlı yemek yenilmemesi, zeytin, hurma ile oruç açılıp sıvı ihtiyacı giderildikten sonra çorba içip 20 dakika namaz arası verilmesi mideyi yormamak, insülin direnci yaratmamak, kalbi zorlamamak açısından çok önemlidir. Tok karna olmamak şartıyla fiziksel aktivite ihmal edilmemelidir, reflüyü tetiklememek için yemekten sonra hemen yatılmamalıdır" ifadelerini kullandı.

"SAHURDA KAHVALTILIK TÜKETİN"

Sahurda her zaman kahvaltılık tüketilmesi gerektiğini söyleyen Diyetisyen Ayşe Huri Özkarabulut, "Burada yumurta en önemli besindir. Peynir, süt veya yoğurt tok tutması açısından mutlaka sahurda da olmalıdır. Tam buğday ekmeğinin yanı sıra tarhana çorbası, yoğurda konularak tüketilecek olan yulaf ezmesi, kayısı gibi kuru meyveler veya bunların az şekerli kompostoları ramazanda konstipasyonu önlemek açısından önerilir" dedi.

"ÇAYI DEMLİ DEĞİL AÇIK İÇİN"

Vücudun sıvı ihtiyacını gidermek için mutlaka 8 bardak su içilmesini öneren Özkarabulut, "Çok demli çaylar yerine açık çay hatta bu süreçte zencefil, zerdeçal, karabiber ilave edilmiş ihlamur gibi bitki çayları bir dilim limon ilavesiyle iyi bir seçenektir. Sıvı ihtiyacının giderilmesine takviye olur, ancak suyun yerini tutmaz mutlaka 8 bardak su sahur ve iftar toplamında tüketilmelidir. Eğer çok tuzlu besinler tüketilirse vücut su tutar, ödem olur. Bu nedenle salamura, konserve, işlenmiş etler ve paketli ürünlerden uzak durulmalıdır. Bu tip gıdalar tuz içeriklerinin yanı sıra katkı

maddeler içermeleri nedeniyle sağlıksızdırlar. Mümkün olduğunca doğal beslenmek mevsime uygun sebze ve meyveleri seçmek önemlidir” açıklamalarında bulundu.

Hijyen kurallarına uyulmasının altını çizen Karabulut, besinlerin çok iyi yıkanıp, saklanmasını söyledi.

Vücut direnci düşük, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı gibi problemleri olan kişilerin oruç tutarken çok dikkat etmesi gerektiğini belirten Özkarabulut, doktora danışmanın önemine vurgu yaptı.

DİJİTAL 2020 NİSAN RAPORU AÇIKLANDI: TEKNOLOJİ BAĞIMLISIYIZ

Koronavirüs salgınının teknolojiyle ilişkilerin etkilerini ortaya koyan “Digital 2020 Nisan Raporu”nu değerlendiren Öğretim Görevlisi Mehmet Başçılar, “Görünen o ki bu dönemde teknoloji bağımlılığı riski hiç olmadığı kadar yüksek. İnternet bağımlılığı alanında psikososyal çalışmalar yürütecek sosyal hizmet uzmanlarının istihdamının artırılması yerinde olacaktır” dedi.

2019 yılı sonunda ortaya çıkan ve ardından tüm dünyayı etkisine alan korona virüs salgınına yönelik etkili tedbirler evde kalma ve fiziksel izolasyon olarak belirtiliyor. Evde yaşam, eğitim ve iş hayatının internet ortamına taşınmasına yol açarken günlük rutinleri de baştan aşağıya değiştiriyor.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Görevlisi Mehmet Başçılar, “Güncel raporlar, bireylerin salgın döneminde sosyal medyada, internette, çevrimiçi TV platformlarında ve bilgisayar oyunlarında harcadıkları zamanın rekor düzeyde artış gösterdiğini söylüyor. Görünen o ki bu dönemde teknoloji bağımlılığı riski hiç olmadığı kadar yüksek” dedi

Koronavirüs salgınının teknolojiyle ilişkilerin etkilerini ortaya koyan “Digital 2020 Nisan Raporu” geçtiğimiz günlerde yayınlandı. Raporda, sokağa çıkma yasağının uygulandığı ülkelerde internet kullanımının önemli oranda arttığı belirtiliyor. Araştırma hakkında konuşan Başçılar, “Koronavirüs salgınıyla beraber katılımcıların yüzde 76’sı akıllı telefon, yüzde 45’i dizüstü bilgisayar ve yüzde 34’ü akıllı televizyon kullanımlarını arttırdıklarını belirtiyor. Dünya genelinde gerçekleşen araştırmada katılımcıların yüzde 57’si çevrimiçi TV platformlarında, yüzde 47’si sosyal medyada ve yüzde 35’i bilgisayar oyunlarında salgın döneminde çok daha fazla zaman geçirdiklerini ifade ediyor. Bu dönemde sosyal medya kullanımında en çok artış yüzde 58 ile 16-24 yaş ve yüzde 50 ile 25-34 yaş aralığındaki bireylerde görülüyor” diye konuştu.

Öğretim Görevlisi Mehmet Başçılar, “Teknoloji bağımlılığı veya yerine kullanılan bir başka kavram internet bağımlılığı, bireyin akıllı telefon, sosyal medya, internet veya bilgisayar oyunları üzerindeki kontrolünü tam anlamıyla sağlayamaması olarak ifade edilebilir. Salgın sürecinde yaşantımızın büyük bir bölümünü ekranlar karşısında geçiriyoruz. Teknoloji kullanımı, esasında bağımlılık riskini kendi içerisinde barındırıyor. Bunun yanında eğitim ve iş yaşamının çevrimiçi ortama taşınması teknoloji bağımlılığı riskini kaçınılmaz kılıyor” ifadelerini kullandı.

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR NE SÖYLÜYOR?

İnternet bağımlılığının yol açtığı psikososyal sorunların, bilimsel araştırmaların sonuçlarına da yansıtıldığını ifade eden Başçılar, “ABD’de 1787 katılımcıyla yapılan bir araştırmada ikiden fazla sosyal medya platformu kullanan bireylerde endişe ve depresyon daha yüksek düzeyde çıktı. Tayvan’da 2293 katılımcıyla gerçekleştirilen bir başka araştırmada dikkat bozukluğu, sosyal fobi, düşük özgüven ve saldırgan davranışlar internet bağımlılığın sonuçları olarak bulundu” dedi.

NELER YAPILMALI?

İnternet bağımlılığının birey, grup, aile ve toplumların iyilik halini önemli ölçüde tehdit ettiğini belirten Başçılar, “Bu doğrultuda Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına önemli sorumluluklar düşüyor. Salgın döneminde kamu spotları aracılığıyla internet bağımlılığına yönelik toplumun geniş kesimlerine ulaşılması gerekiyor. Hiç şüphesiz hâlihazırda psikososyal alanda hizmet veren tüm profesyonellerin dijital ortamda hizmet vermesini sağlayacak alt yapının oluşturulmasına ve danışmanlık hizmetlerinin verilmesine ihtiyaç var. İnternet bağımlılığı alanında psikososyal çalışmalar yürütecek sosyal hizmet uzmanlarının istihdamının artırılması yerinde olacaktır” şeklinde konuştu.

SALGININ DÜNYA FİNANS PİYASALARINA ETKİSİNİ YORUMLADI

Ülke ekonomilerini de derinden sarsan koronavirüs(Covid-19) salgınının kontrol altına alınmadıkça, dünya ekonomilerinde ciddi sorunları meydana getirme riskinin devam edeceğine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Emrah Doğan, “Covid-19 salgını, finansal piyasalarda etkilerini 2020 Mart ayında tüm dünya borsalarının çökmesiyle gösterdi” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Dr. Öğr. Üyesi Emrah Doğan, dünya finans piyasalarına koronavirüs etkisini yorumladı. Koronavirüs salgınının üretimde büyük çapta daralmaya, borsalar ve döviz piyasalarında dalgalanmalara sebep olduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Emrah Doğan, “Tüm dünyayı etkisi altına alan salgının finansal piyasalar üzerinde yarattığı sorunlar, reel ekonomi üzerinde potansiyel bir yıkıcı etki yaratma riski taşıyor. Bu ise, tüm ekonomilerde makroekonomik sistemlerin aksamasını ve istikrarsızlıklara yol açarak yeni bir küresel kriz yaratma olasılığını artırdı” diye konuştu.

Covid-19 pandemisinin finansal piyasalarda etkilerini, 2020 Mart ayında tüm dünya borsalarının çökmesiyle gösterdiğine vurgu yapan Doğan, “Örneğin, Dow Jones Endeksi 16 Mart 2020’de bir günde 2977 puanlık düşüşle tüm zamanların en büyük düşüşünü gerçekleştirmiştir. COVID-19 pandemisinin yatırımcılar üzerinde yaratmış olduğu belirsizlik ortamı, ABD başta olmak üzere, İngiltere (yüzde 37’lik düşüş), Alman (yüzde 33’lük düşüş), Brezilya (yüzde 48’lik düşüş), Polonya (yüzde 38’lik düşüş) ve Türkiye (yüzde 15’lik düşüş) borsalarında büyük değer kayıplarına neden olmuştur. Küresel çapta görülen bu değer kayıpları, başta ABD Merkez Bankası olmak üzere merkez bankalarının likidite sağlamaya yönelik uygulamaları ile dengelenmeye çalışılmıştır. Ancak, yatırımcıların geleceğe ilişkin belirsizlikleri sürmesi nedeniyle, borsaların pandemi öncesi seviyelerine bir süre daha ulaşamayacağı söylenebilir” şeklinde konuştu.

“DÜNYADA EKONOMİK ÇÖKÜŞ RİSKİ SÜRECEK”

Salgının petrol piyasalarında da kendini gösterdiğini ifade eden Doğan şunları söyledi:

“2020 yılı Mart ayı başlarında petrol fiyatları 50 dolar seviyelerinde iken, salgının beraberinde getirdiği düşük talep sonucu petrol fiyatları 20 dolar seviyelerine kadar düştü. Düşük petrol fiyatları, özellikle ekonomisini ağırlıklı olarak petrolün oluşturduğu Rusya ve Katar, Azerbaycan, Suudi Arabistan gibi OPEC ülkelerinin ekonomilerini kırılgan hale getirdi. Bu bağlamda COVID-19 salgını ile baş gösteren bu sürecin ne zaman kontrol edileceğinin bilinmemesi, bu ülkelerde petrol fiyatları kaynaklı bir ekonomik çöküş riskinin süreceği anlamına geliyor.”

“EKONOMİK PANDEMİ OLMA POTANSİYELİ TAŞIYOR”

Koronavirüs salgınının aynı zamanda bir ekonomik pandemi olma potansiyeli taşıdığına dikkat çeken Doğan, “Bu nedenle ülkelerin tüm yaşanan gelişmeler neticesinde parasal, mali ve finansal politikaların yardımıyla alacakları tedbirlerle, COVID-19 pandemi etkisini hafifletmeleri gerekmektedir.” dedi ve ekledi: Pandeminin seyri kontrol altına alındığında ise ülkelerin, salgından dersler çıkararak istikrarlı, sürdürülebilir bir iyileşme sürecini hedeflemeleri büyük önem arz ediyor. Ancak böyle bir durumda “ekonomik pandeminin” aşılması ve yeni bir küresel krizin yaşanmasının önlenmesi mümkün görünmektedir”

“VİRÜSTEN EN ÇOK ETKİLENENLER EN BÜYÜK EKONOMİLER”

Koronavirüsün yarattığı küresel salgın ekonomileri de derinden etkiledi. Ülkeler salgının sağlık boyutuyla ilgilenmeye devam ederken ekonomik etkileri ve dünyayı nasıl değiştireceği konusunda da uzmanlar fikir yürütüyor.

Dünyanın en büyük ekonomilerinin koronavirüsten en çok etkilenen ülkeler arasında olduğuna değinen Dr. Öğr. Üyesi Ebru Gül Yılmaz, “Amerika, İspanya, İtalya, Fransa, Almanya, İngiltere, Türkiye, İran ve Çin olmak üzere vaka sayısı en yüksek 9 ülke dünyadaki toplam vaka sayısının yüzde 74’ünü oluşturuyor. Söz konusu ülkelerin dünya gayrisafi yurtiçi hasılası içerisindeki pay toplamı ise yüzde 56. Bir başka ifade ile dünyanın en büyük ekonomileri koronavirüsten en fazla etkilenen ülkeler arasında” dedi.

Koronavirüsün ekonomik etkilerinin küresel düzeyde olmasının son derece olağan olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Ebru Gül Yılmaz, “Dünyada koronavirüs öncesinde de gerek ticaret savaşları gerekse genel talep düzeyindeki daralmaya bağlı olarak ekonomik bir yavaşlama söz konusu olduğunu biliyoruz. 2018 yılında yüzde 3,4 büyüyen küresel ticaret, 2019 yılında binde 4 oranında küçülmüştü” dedi.

ÇİN DÜNYA ÜRETİMİNİN YÜZDE 16’SINI GERÇEKLEŞTİRİYOR

2003’te SARS virüsünün neden olduğu salgın sırasında Çin’in dünya üretiminin yüzde 4’ünü gerçekleştirdiğini bugün ise bu oranın yüzde 16’ya yükselmiş olduğunu hatırlatan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Ebru Gül Yılmaz, “Tüm bu veriler koronavirüsün ekonomik etkilerinin global olarak ve yüksek düzeyde olacağını göstergeleri. Virüse karşı

global düzeyde alınan önlemlerin başında, şehir ve ülke sınır geçişlerinde sınırlandırmalar, yasaklamalar, dış ticarete konu mallarda ithalat, ihracat kısıtlama ve yasakları geliyor. Virüsün ilk rastlandığı ve önlemlerin etkisiyle gerileme döneminin yaşandığı Çin ekonomisinden önemli olabileceği düşünülen bazı verileri incelemek bir öngörü oluşturma noktasında faydalı olabilir: Çin’de, 2019’un son çeyreğinde yüzde 77,5, Mart 2019’da yüzde 75,9 olan kapasite kullanım oranının Mart 2020’de yüzde 67,3’e gerilediğini, görüyoruz. 2020 yıl ortalaması 51,07 olan Satın Alma Yöneticileri Endeksi (PMI) verisi, Şubat 2020’de 27,50 ile son 10 yılın en düşük seviyesine geriledikten sonra Mart ayında toparlanma yaşayarak 46,7’ye ulaştı. Uzun zamandır dış ticaret fazlası veren Çin ekonomisi şubat ayında 7, 1 milyar dolar açık verdikten sonra mart ayında tekrar 19,9 milyar dolar fazla verdi. Şubat ayında 292,4 milyar dolar olan ihracat rakamı mart ayında 185,1 milyar dolara 299,5 milyar dolar olan ithalat rakamı ise 165,2 milyar dolara geriledi. Bu şubat ayından mart ayına toplam dış ticaret hacminde yüzde 69 oranında bir daralmaya tekabül etmekte. Söz konusu daralmanın sebebinin, mart ayında virüsün dünya geneline yayılması ile artırılan dış ticaret kısıtları kaynaklı olması yüksek olasılıktadır. Zira 2018 yılı verileri ile Çin dünya dış ticaretini yüzde 10 ile domine eden bir ülke. Dünyanın fabrikası olarak adlandırılan ve toplam içerisindeki hacmi bu denli yüksek bir ülkenin global düzene etkisi de haliyle yüksek olmaktadır” ifadelerini kullandı.

TURİZM GELİRLERİNİ DE ETKİLEYECEK

Yılmaz havacılık sektörüne de değinerek: “Öte yandan virüsün turizm gelirleri üzerine olası negatif etkisinin de yadsınamaz boyutlarda olacağı mevcut veriler göz önüne alındığında rahatlıkla ifade edilebilir. Verilere göre 2020 ocak ayından, koronavirüsün dünya genelinde yaygınlaşma süreci olan mart ayı başına, günlük uçuş adetlerinin 190 binler seviyesinden 58 binler düzeyine düştüğünü görüyoruz” dedi.

COVID-19’dan sonra, küresel ekonominin en azından belirli bir dönem için eski dinamiklerine dönemeyeceğini ifade eden Yılmaz, “Bununla birlikte, ekonomide negatif dışsallıklar olarak tanımlanan kavrama dâhil olan, üretimin üçüncü kişilere yarattığı zararlardan çevre kirliliği, küresel ısınma gibi hususlara olan pozitif etkisinden de bahsetmekte fayda var. İklim ve Politika web sitesi; CarbonBrief’in öncül hesaplamalarına göre, Çin’de kömür tüketimindeki düşüşe bağlı olarak şubat ayı başından mart ayı ortalarına kadar karbondioksit emisyonlarında yüzde 18 düzeyinde azalış söz konusu olmuştur. Bu azalış 250 milyon metrik ton karbon kirliliğinde azalma anlamına geliyor ki bu İngiltere’nin yıllık karbon emisyonunun yarısına tekabül etmekte. Bununla birlikte, Avrupa Birliği’nde, geçen hafta yayınlanan ön tahminlere göre, azalan talep ve buna bağlı azalan üretim sonucu, Avrupa Birliği’nin kümülatif 2020 emisyon hedefinin yaklaşık yüzde 9’unu temsil eden bir rakam olan karbon emisyonunda yaklaşık 400 milyon mt düşmesine neden olabilir” dedi.

Yılmaz konuşmasını şöyle sonlandırdı: “KPMG’nin yaptığı araştırmaya göre, 3 ay ile 12 ay arasında sürebilecek olan koronavirüsün etkisinin ekonomik globalleşme üzerinde yavaşlatıcı etkisinin olacağı muhakkak, lakin insanlığın virüsün yarattığı bu es sürecinde edinmesini umduğumuz derslerle birlikte, doğayı kollayarak ve kaynakları daha adil dağıtacak şekilde, tüm ülkelerin birlikte üretmeye ve tüketmeye devam etmesi de umut edilen bir diğer opsiyon.”

ORUÇ TUTMANIN SAĞLIĞA FAYDALARI

Oruç tutmanın sağlığa faydalarıyla ilgili bilgiler veren Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “İnsan vücudu aç kalınca zayıf ve hastalıklı hücrelerin içindeki gereksiz parçacıkları yok etme programı keşfedildi. 3 günlük oruçtan sonra vücudun bağışıklık mekanizması akyuvar oluşumunu tetikliyor. Vücudumuz bağışıklık sistemimizin tamamını yeniliyor” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, sağlıklı oruç tutmanın faydaları ve nasıl sağlıklı oruç tutulacağıyla ilgili bilgiler verdi. Ramazan ayında beslenme şeklinin tamamen değiştiğini söyleyen Saçaklı, “Oruç tutarken 14-16 saat süren açlık, metabolizmayı olumsuz etkiler. Oruç, çalışanlarda öğleden sonra dikkat kaybı nedeniyle iş performanslarının düşmesine neden olabilir. Performans düşüklüğünü minimale indirmek için kesinlikle sahurda yenilmesi gereken besinler tüketilmelidir. Sabah kan şekeri düşmesi, öğleden sonraya göre daha az olduğu için yoğun ve dikkat isteyen işler sabah saatlerine kaydırılmalıdır. Oruç boyunca görülen halsizlik, yorgunluk, unutkanlık, dalgınlık, uykuya eğilim, sinirlilik, hazımsızlık, şişlik, ekşime ve kan basıncının düşmemesi için iftar ve sahur arasında yeterli besin, sıvı ve tuz alınmalıdır” dedi.

Sağlıklı olan her kişinin oruç tutabileceğini ifade eden Saçaklı, “Fakat oruç tutmada sağlıkları elvermeyen kişilerin bu konu da daha duyarlı olmaları gerekir. Kalp – damar, böbrek, diyabet, mide, yüksek tansiyon, karaciğer yetmezliği, ağır enfeksiyon geçiren ateşli hastalar, safra kesesi taşı olanlar, kas hastaları, çok zayıf ve anemik olanlar, kanser hastalarının, belirli aralıklarla ilaç kullanma zorunlulukları vardır. Bu gibi kişilerin tedavi edici diyet uygulamaları gerekmektedir. Ayrıca hamileler, gelişim çağındaki çocukların ve aşırı yaşlıların oruç tutmaları tehlikelidir” şeklinde konuştu.

Oruç tutarken vücut hareketlerinin yavaşladığını ve metabolizma hızının düştüğünü belirten Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Bir kısım insanlar, ramazanın ilk günlerinde yoğun baş ağrısı çeker. Baş ağrısı açlıktan daha çok nikotin ve kafein eksikliğine bağlı görülür. Sabahları sigara ve kahve içmeye alışmış insanlarda daha yoğun baş ağrısını hissederler. Bunu engellemek için ramazandan birkaç hafta önce sigarayı ve kafeinli içecekleri azaltıp bedenimizi oruca hazırlamalıyız” diye konuştu.

Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı orucun sağlığa katkılarını şöyle açıkladı:

“İnsan vücudu aç kalınca zayıf ve hastalıklı hücrelerin içindeki gereksiz parçacıkları yok etme programı keşfedildi. 3 günlük oruçtan sonra vücudun bağışıklık mekanizması akyuvar oluşumunu tetikliyor. Vücudumuz bağışıklık sistemimizin tamamını yeniliyor. Oruç tamamen bir yenilenme programı olarak karşımıza çıkıyor. Vücut stres altında iken, oruç tutarken ya da açlık sırasında çok fazla OTOFAJİ (hücrelerin kendini yeme durumu) oluyor. Hücre, enerji üretimini kendi iç imkânlarını kullanarak yapmaya çalışıyor. İlk olarak çöpünü ve patojen bakterileri sindirerek temizliğe başlıyor. Böylece erken yaşlanmanın da önü tıkanıyor.