



Meyvenizi Yemeden Önce

Yıkadınız mı?

Günlük yaşantımız süresince birçok etkinlikte bulunuruz. Parklar, oyun bahçeleri, evimizin yakınlarında yürüyüş yapılacak ya da oyunlar oynanabilecek alanlar özellikle yazları günümüzün önemli bir bölümünü geçirdiğimiz yerlerdir. Yediğimiz yiyecekler, yaptığımız etkinlikler sayesinde farkında olmadan, tanımadığımız, hatta göremediğimiz canlılarla ve zehirli kimyasal maddelerle karşılaşırız. Bu zehirli kimyasal maddelerin etkisi kimi zaman önemsenmeyecek kadar küçük, kimi zamansa bize zarar verebilecek kadar büyük olabilir. Ancak zehirli maddelerin etkileri, yetişkinlere göre çocuklar için daha zararlı olur. Gerek etkinlikleri, gerekse henüz gelişmekte olan bedenleri, çocukların bu maddelere karşı daha zayıf olmasına yol açar. Bu kimyasal maddelerin neden kullanıldıklarını, nasıl olup da bizim yaşadığımız yerlerde bulduklarını, çocuklara zararlarını ve onlardan korunmanın yollarını merak ediyorsanız, yazımızı okumayı sürdürebilirsiniz...

Yaşadığımız yerlerde ve çevremizde kimi zararlı canlılar bulunur. Bunlar yetiştirilmekte olan sebze ve meyvelerimize zarar verir, hastalıklara yol açabilir. Daha sağlıklı ürünler elde edebilmek, hastalık yapan ya da taşıyan canlılardan korunabilmek için zaman zaman bu canlılara karşı savaşım yapılması gerekir. İstenmeyen bu canlıların ortamdaki uzaklaşmasını, azalmasını ya da yok olmasını sağlamak üzere kimi zaman bir ya da birden fazla zehirli madde içeren kimyasal karışımlardan yararlanır. Ayrıca, banyo ve mutfaklarda kullanılan klorlu ağartıcılar, temizlik ürünleri, fare zehiri, böcek ilaçları, bit şampuanları ve evcil hayvanlar için kullanılan pire ilaçları gibi kimyasal maddelerin de, belirli miktarları aştığında zehirli etkisi vardır. Bu kimyasal maddeler, yalnızca evimizdeki ve bahçemizdeki zararlı canlıları yok etmek için kullanılmazlar; tarım alanlarında sebze, meyve ve tahılların zararlı böcek, yabancı ot ve kemirgenler tarafından zarar görmesini önlemek için de kullanılırlar. Tarım alanlarında yetiştirilen ürünlere zarar veren canlılar yalnızca böcekler, yabancı otlar ve kemirgenler değil elbette. Mantarlar ve bakteriler gibi mikroorganizmalar da ürünlere



zarar verdiğinden, onlara karşı da bu tür maddelerin kullanılması gerekebilir. Ancak, bazı kimyasal maddeler bir yandan yarar sağlarken, bir yandan da zarar verici olabilir. Bu maddelerin çok dikkatli ve sağlık açısından uzmanların belirlediği miktarlarda kullanılması gerekiyor. Çünkü, bunların zararlı canlıları öldürme ya da etkisiz hale getirme özellikleri olduğundan, çoğu dikkatsiz ve bilinçsiz kullanıldıklarında insanlar, hayvanlar ve çevremizdeki diğer canlılar için tehlikeli olabiliyor. Özellikle tarım yapılırken, kimi canlıların sebze ve meyvelere zarar vermelerini önlemek için, toprağa ya da doğrudan meyve ve sebzelerin üzerine uygulanan maddeler, sebze

ve meyvelerin üzerinde kalarak, zaman zaman bize kadar ulaşırlar. Doğru yöntemlerle, doğru zamanda yapılmış bir ilaçlamanın ardından, gerekli bekleme süresinden sonra ürünler toplanmaya başlanırsa ilaçların zehirli etkisi azalır.

Çocuklar Daha Duyarlı!

Çocuklarla yetişkinlerin bedenlerinin işleyişi birbirinden biraz farklıdır. Çocuklar hızla büyürler. Bu nedenle, bedenleri tehlikeler karşısında yetişkinlerden daha duyarlıdır. İşte, birçok tehlikeye karşı olduğu gibi, çocuklar zehirli kimyasal maddelerden, yetişkinlere göre daha çok zarar görebilirler. Örneğin, bu maddelerden kimileri gelişmekte olan bir çocuğun alması gereken besinlerin alımını engelleyebilir. Bir başka tehlike de çocuklarda bu maddelerin bedenden atılımının yeterince sağlanamaması. Ancak, önemli bir gelişim dönemi olan çocuklukta alınan zehirli bileşiklerin, kalıcı bozukluklara neden olması da işin bir başka önemli yönü.

Bebeklerin ve küçük çocukların kimi kimyasal maddelere daha duyarlı olmalarının birkaç nedeni var:

Çocuklar oyun oynarken birçok farklı yere dokunurlar. Zaman zaman ellerini yıkamadan ağızlarına götürürler ya da yemeklerini yerler. Bu nedenle, evde, toprakta, bahçede ellerine zehirli kimyasal maddeler bulaşabilir. Ellerini ağızlarına götürdüklerinde de bu maddeleri bedenlerine almış olurlar.

Zehirli kimyasal maddelerin çoğu havadan daha ağırdır. Havada asılı kalmazlar, tersine yerde ya da yere yakın alanlarda bulunurlar. Çocukların boyu yetişkinlere göre daha kısa olduğundan, yere daha yakın bölgelerdeki havayı alırlar. Bu nedenle, çocukların soluk aldığı ortamda bu maddeler daha fazla miktarda bulunur.

Çocukların bağışıklık sistemleri henüz gelişimini tamamlamamış olduğundan, daha az koruyucudur.

Gelişmekte olan hücreler, gelişimini tamamlamış hücrelere göre çok daha zayıf ve korunmasız olurlar.

Kimi zehirli kimyasal maddelerin çok küçük dozları bile sinir hücrelerine büyük zarar verebilir.

Bebekler ve küçük çocuklar ağırlıklarına oranla yetişkinlerden daha çok yiyip içerler. Bu da su ve yemek yoluyla (eğer kimyasal maddeler bu besinlere bulaşmışsa) daha çok kimyasal madde almalarına neden olur.

Zehirli kimyasal maddelerin zararlı etkilerinden korunmanın birçok yolundan biri de, bunları kullanmamak ya da kullanımını azaltmak. Uzmanlar, bu maddelerin yerine kullanılacak başka bazı yöntemler öneriyorlar:

Böcek ilaçları yerine, böcek kapanları kullanılabilir.

Yapay kimyasal maddeler yerine, doğal gübreler ve zehirli olmayan yabancı ot yok edicileri seçilebilir.

Saç bitlerine karşı zehirli olmayan bit şampuanları kullanılabilir.

Evde beslenen hayvanlar için, zehirli olmayan pire öldürücüler kullanılabilir.

Bu maddelerin kullanımının bize ve çevremize bu kadar zararı varken, "Ne yapmak gerek?" diye düşünebilirsiniz. Her tehlike karşısında olduğu gibi, önlem olarak yapabileceğimiz bazı şeyler var. İşte birkaçı:

İlkbahar aylarında dallardan toplanan erik, kayısı ve çağla gibi meyveleri hepimiz çok severiz. Üstelik meyveleri dallarından koparıp yemek kadar da zevklisi yoktur. Ama gözardı etmememiz gereken çok önemli bir şey var: O dönemde meyvelerin korunması için ağaçlara ilaçlama yapılır. Yakın süre içinde ilaçlanmış olan ağaçların meyvelerini yemememiz, ya da

yemeden önce çok iyi yıkamamız gerekir. Bu nedenle, taze meyve ve sebzeleri akan suyun altında ovalayarak yıkamayı alışkanlık haline getirin. Akan musluk suyunun durgun suya göre çok fazla arındırıcı etkisi vardır. Bu sayede meyve ve sebzelerin üzerindeki bakterileri ve kimyasal madde kalıntılarını temizleyebilirsiniz. Kışın çoğu sebze ve meyveler seralarda yetiştirilir. Üretimin artması için de sözünü ettiğimiz kimyasal maddeler kullanılır. Bazı meyve ve sebzelerin üzerlerinde beyaz ya da meyvenin kendisine ait olmayan farklı renklerde dalga dalga lekeler görebilirsiniz. İşte bu lekeler kullanılan kimyasal maddelerin, yani ilaçların lekeleri. Bu nedenle, özellikle kış aylarında meyve ve sebzelerin iyi yıkanmasına özen gösterin. Ancak tüm dikkatinize karşın, kimyasal madde kalıntılarını her zaman yalnızca yıkayarak temizleyemezsiniz. Kabuklu meyve ve sebzeleri bakteri, kir ve kimyasal maddelerden temizlemek için soyduktan sonra yiyin. Kat kat yapraklı sebzelerin dıştaki yapraklarını koparıp atın. Farklı bölgelerde üretilen sebze ve meyvelerin yetiştirilmesi sırasında, zararlılarla savaşmada farklı kimyasal maddeler kullanılıyor olabilir. Bedenimizde sürekli aynı tip kimyasal maddelerin birikmesi daha savunmasız kalmamıza neden olur. Tek bir meyve ya da sebze yerine, farklı farklı meyve ve sebzeler yiyin. Bu sizin çok daha iyi beslenip,





güçlenmenizi sağlar; ayrıca tek bir besin yoluyla sürekli aynı kimyasal maddenin bedeninize girmesini önler.

Ülkemizdeki durum hakkında bilgi aldığımız uzmanlar, Türkiye’de tarım ilaçlarının kullanımının denetlendiğini söylüyorlar. Ancak, sağlığımızı

ilgilendiren konularda önlem almayı elden bırakmamak gerekiyor. Yazımızda sözünü ettiğimiz önlemleri alırsanız sağlığınız konusunda endişelenmenize gerek kalmaz. Unutmayın ki, sağlıklı olabilmek için meyve ve sebzeleri de tüm diğer besinler gibi yeterince tüketmemiz gerekiyor.

Doğal Ürünlerle Tarım

Dünyada yaşayan insan sayısı hızla arttığından, yeterli miktarda sebze-meyve üretebilme kaygısıyla, özel kimyasal maddelerin kullanılmasına 1940’lı yıllarda başlanmıştır; özellikle de fazla ürün elde etmeyi sağlayan kimyasal gübreler ve yapay kimyasal tarım ilaçları. Bu uygulamalar sonucunda sebze-meyve üretimi belirli bir düzeye çıkmıştır. Ancak, bu tür uygulamaların artması, çevre kirliliğinin de artmasına neden olmuş ve sonuçta doğanın dengesi bozulmuş. Ürün miktarındaki artışın açlık sorununa bir çözüm getirmediğini, tersine doğanın dengesini ve insan sağlığını hızla bozduğunu gören uzmanlar bu konuda araştırmalara başlamışlar. Bu araştırmaların sonucunda, bilim adamlarının ve bu konuyla ilgilenen toplulukların baskısıyla 1979 yılında DDT gibi, kimi kimyasal maddelerin kullanımı tüm dünyada yasaklandı. Gelişmiş ülkeler başta olmak üzere, birçok ülkede üretici ve tüketiciler bir araya gelerek doğanın dengesini bozmadan ve çevreyi kirletmeden, insanlara ve diğer canlılara zehir etkisi yapmayan ürünler üretmeye ve tüketmeye başladılar. Bu kez insanların amacı, yanlış uygulamalar sonucunda bozulan doğal dengeyi yeniden kurmaya, insana ve çevreye zarar vermeden üretim yapmaya dönüşmüştü. Bu nedenle, yöreye özgü, bölgedeki diğer canlılara zarar vermeyen türler seçilerek ve doğal yöntemler kullanılarak meyve ve sebze yetiştirilmeye başlandı. Doğal yöntemlerle sebze ve meyveler yetiştirilirken, yapay tarım ilaçları, kimyasal gübre ve hormonlar kesinlikle kullanılmaz. Bunların yerine hayvan dışkılarından elde edilen doğal gübre, doğal düşmanlar (avcı ve asalak böcekler), tuzaklar ve doğal bitki koruma yöntemlerinden yararlanır. Böylece çevreye ve insan sağlığına zarar vermeyen ürünlerin yetiştirilmesi sağlanır.

Banu Binbaşaran

Resimleyen Yiğit Özgür