

Almanya'da Robert Koch Enstitüsü'nün bugün yaptığı açıklamaya göre virüsün ülkedeki yayılma hızı biraz yavaşladı. Şu anda virüslü sayısı 22 bin 610, ölü sayısı ise 84.

Yayılma hızının yavaşlaması olumlu bir gelişme olmakla birlikte güvenmemek gerekir, durum değişebilir. Almanya'da ölü sayısının virüslü oranına göre düşük olmasının nedenleri konusunda değişik teoriler bulunuyor; bunlara girmeyeceğim.

Türkiye'de ise beklenen oldu ve "corona aşısını biz bulur muyuz?" söylemi başladı. Zaten başlamasa şaşırarak gerekirdi. Dünyaya akıl öğretmekten, öncülük yapmaktan vazgeçemeyiz! Corona testini doğru yapacak malzeme bile yoktur, Çin gönderir, ama olsun; aşığı belki de biz buluruz!

Aşığı bulursa donanımlı olanlar bulur. Donanım ise iyi bir ekip, tecrübe ve gerekli malzemeye sahip olmaktır. Kişilerin –isterse dahi olsunlar- büyük keşifler yapması dönemi çoktan geride kaldı. Bilimin her alanında önemli buluşlar yıllardan beri iyi ekipler tarafından yapılıyor. Bu ekiplerde bazı isimler öne çıkabilir ama her durumda belirleyici olan ekiptir.

Türkiye'de böyle bir ekip bulunmuyor. (Silah sanayisi bir oranda hariç tutulabilir.)

Fransa, Almanya ve başka birkaç ülkede tanınmış laboratuvarlar bulunuyor. Bunların yaptıkları açıklamalara güvenilir çünkü yıllardan beri gösterdikleri performans ortadadır. Dahası bu ülkelerdeki politikacılar bu kurumlardan yapılan açıklamaları önemle dikkate alırlar. Almanya "Avrupa Birliği'nde her ülkeye Robert Koch Enstitüsü gerekli" diye boşuna konuşmuyor.

Bir başka önemli kuruluş Max Planck Enstitüsü ve bunlar da sonbahara kadar aşı üretilbileceğini düşünüyorlar.

Trump'un çalışanlarına astronomik ücret teklif ederek satın almak istediği Tübingen'deki araştırma laboratuvarını da unutmayalım.

Bunların açıklamaları her zaman doğru çıkmayabilir ama güvenilir. Neden, çünkü yıllardan beri gösterdikleri performans ortadadır.

Biz ise sadece konuşuruz, böbürleniriz ve ardından unuturuz.

Her konuda başkalarından üstün olduğunu iddia etmek, öne çıkmaya çalışmak aşağılık kompleksi göstergesidir. Dünya önderi Türklerden, "bu millet adam olmaz"a kolayca geçilebilir.

Birkaç kere yazdım, tekrarlayayım:

Virüs eşyalarda da belirli bir süre yaşayabildiği için çok bulaşıcıdır ve nüfusun yaklaşık yüzde 70'i virüsü kapacaktır. Tedavi imkanlarının zorlanmaması için virüsün yayılma hızı yavaşlatılmaya çalışılmaktadır. Böylece ağır vakalarda hastanelere binen yük azalacaktır.

Hijyene dikkat etmek, yakın sosyal temastan kaçınmak önemlidir ama bunun kadar önemli olan da bedenin direncinin artırılmasıdır. Sonuçta belirleyici olan bu dirençtir. 65 yaş üzerindeki insanlar yaşla birlikte azalan bu direnci desteklemedikleri için risk grubundadırlar. Bu destek iyi beslenmeyle olmaz. İyi beslenme önemlidir ama ileri yaşlarda –hatta daha erken- vitamin ve mineral takviyesi alınması gerekir.

Sadece vitamin değil mineral de önemlidir.

Vitamin dediğinizde özellikle C, D3 ve B vitaminleri (B1, B2, B6, B12) ve vitamin E önemlidir.

Mineralde ise çinko (Zn), Selen (Se) ve folik asit önemlidir. Bunlara niacin de eklenebilir.

Liste bu kadar değildir ama daha ön planda olanlar bunlardır.

Bunların tamamı veya büyük bölümü multivitamin tabletlerinde vardır.

Bu tabletler iyi beslenmenin yerini tutmaz ama takviye olarak alınmaları gerekir.

Bunu yaparsanız namaz kılmasanız, dua etmeseniz de virüs nedeniyle ağır hastalık geçirmeniz zordur. Virüs gelir ve ağır bir durum oluşmadan geçirirsiniz.

Bünyesi sağlam olanlar için virüsü almak, hasta olmak değildir.