

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Halk sağlığı laboratuvarı

► Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında; sağlığı olumsuz yönde etkileyen etkenleri bulan önlemler açısından yönlendirici veriler sağlayan hizmet birimleridir. Bu laboratuvarların; olası bulaşıcı hastalıklar bakımından gereken su ile fiziksel, kimyasal analizleri, gıda ve su analizlerini, hastane ve üniversite hastaneleri ile iş birliği içinde araştırma ve taramalar yapmak gibi görevleri vardır. Ayrıca, hava, deniz ve atık su kalitesinin izlenmesi için rutin kontrolleri izlemek



ve yürütmek, evlilik öncesi yapılması gereken analizleri yapmak, teknik danışmanlık yapmak ve eğitim vermek gibi çalışma alanları da bulunur.

Kardiyak arrest nedir?

► Kalp durması, dolaşım durması veya kardiyak arrest; kalbin pompalama işlevinin durması veya bitmesi ve kalp kasının herhangi bir sebepten dolayı kasılma ve gevşeme işlemlerini yerine getirememesidir. Ritim olmadan hayati organlara kan gitmez ve hasta tıbben ölmüş sayılır. Ritmi geri getirmek için kalp masajı uygulamaya başlanır. Kardiyak arrestin gelişmesine travmalar veya hastalıklar neden olabilir. Kalp kasi



gücünü kaybeder. Bu durum, nabızın yavaşlamasına neden olabilir. Vakit kaybedilmeksizin acil yardıma başlanır ve hasta veya yaralıya kalp masajı uygulanmaya başlanır.

Difteri toksoidi

►Erişkin veya çocuk formunda olmak üzere tetanoz toksoidi ile ikili aşı veya boğmacanın da beraber olduğu üçlü (karma) aşı şeklinde kullanılır. Çocukluk çağında uygulanan karma aşı içindeki difteri toksoidi, erişkin tipteki difteri aşısında bulunan difteri toksoidinden daha fazladır. 7 yaşından büyük çocuklara erişkin tip difteri tetanoz aşısı uygulanmalıdır. Difteri aşısı çocuklara; difteri, tetanoz, boğmaca (karma



aşı) şeklinde çocuk 2 aylıktan başlamak üzere 2.,3.ve 4. aylarda (bir ay ara ile) üç doz ve bunu takiben üçüncü dozdan 12 ay sonra (16. ayda) yapılan bir tekrar dozu ile toplam dört doz olarak uygulanır.

Balık yağı tüketirken

Balık yağının **kanıtlanmış birçok faydası** bulunuyor. Son yıllarda gıdalara yönelik **güvensizlik duygusunun da artması** ve daha iyi hissetmek amacıyla balık yağı **tüketiminin arttığı gözlemleniyor**. Üç yanı denizle çevrili ülkemizde balık yağı tüketimi bu kadar artmışken; uzmanlar bu hapların **kullanımında nelere dikkat edilmesi gerektiğini anlattı**.

Balık yağı sağlığı korumada ve hastalıkların tedavi süresince yardımcı olarak kullanılan bir maddedir. Kanı sulandırıcı ve kolesterolü düşürücü özelliği olan balık yağının, hafızayı kuvvetlendirdiği ve depresyon tedavisinde destekleyici etkisi olduğu da bilinmektedir. İnsülin direncinde ve yağ yıkımının hızlamasında da etkisi olan balık yağı internetten, eczanelerden ve hatta artık kozmetik satan mağazalardan bile alınabiliyor. Piyasada çeşit çeşit marka ve fiyatlarda balık yağı hapları bulunuyor. Diyetisyen Göksu Keleşçi

balık yağı haplarının içeriğinde dikkat edilmesi gerekenler hakkında şunları söylüyor:

■ İçinde mutlaka EPA-DHA bileşenleri olmalı. Bu bileşenlerin oranı ne kadar yüksekse, beyin hücrelerinin yenilenmesi için o kadar kıymet taşıyor.

■ İçeriğinde ağır metaller olmamalıdır. Bu nedenle gerçekten güvenilir markalar alınmalı ve üzerinde iyi araştırma yapılmış ürünler kullanılmalıdır.

BALIK TÜKETEN DE Mİ ALMALI?

Bunun kişinin ihtiyaç durumuna göre değiştiğini kaydeden Dyt. Göksu Keleşçi, "koruyucu doz olarak 1000 mg kullanılırken tedaviye destek olarak 7000 mg'a kadar çıkılabilir" diyor ve devam ediyor: "Haftada 3-4 defa balık tüketen ve özellikle omega-3 den zen-

gin balıkları tüketen kişiler için destek olarak kullanmaya gerek yoktur. Fakat daha az balık tüketen ve başlıksız sistemi yavaş çalışan ve sık sık hastalanan kişilerde, hamilelik dönemi gibi EPA-DHA ihtiyacının arttığı dönemlerde balık yağı tüketilebilir."

KAN SULANDIRICI KULLANANLAR DİKKAT!

Balık yağının kan sulandırıcı özelliğinden dolayı kan sulandırıcı ilaç kullananların mutlaka doktorlarına danışmaları gerektiğini dikkat çeken Dyt. Göksu Keleşçi şunları vurguluyor: "Bu ve benzeri nedenlerden dolayı balık yağı haplarının bir uzman tarafından sağlık koşullarına uygun olarak dozunun belirlenmesinde fayda var."



DOMUZ JELATİNLERİNE DİKKAT!

► Balık yağı kapsüllerinde kullanılan jelatinlerde 3 farklı seçenek bulunuyor. Domuz, sığır ve balıktan yapılan jelatinler. Dyt. Göksu Keleşçi bu durumu da göz önüne koyarak balık yağı hapı alınabileceğini vurguluyor: "Öncelikle balıktan yapılan jelatin tercih edilmelidir. İkinci tercih ise sığır jelatininden yapılan olabilir. Domuz eti sağlık için uygun olmadığından domuz jelatini hapların kullanımını önermiyoruz."

AK Parti ile MHP

MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli, partisinin durduğu noktayı, 'ay tutulması' benzeyen iki daireyle anlattı.

Dairenin biri **milli kültürü**, diğeri İslamiyet'i temsil ediyor.

Önemli olan yer, ikisinin keşiştiği kısım.

Bahçeli, işte o iki dairenin ortak alanında bulduklarını belirtti.

Ortak alan ne kadar büyük olursa, o kadar iyi.

Türkiye için en huzurlu toplum yapısının, milli kültür ile İslamiyet'i benimsemiş toplum yapısı olduğunu belirten Bahçeli, bu sebeple **AK Parti ile MHP'nin birbirine yakın olduklarını** söyledi.

Bugüne kadar tersini iddia edenler vardı. O yüzden bu tespit son derece önemli. Birinin hedef olarak yıllar önce tespit ettiklerini, diğeri gerçekleştiriyor.

Bir de böyle bir anlayış ortaklığı mevcut.

Ay tutulması güzel bir ifade şekli. Bazıları içinse "akıl tutulması" geçerli. Akıl önüne başka şeyler geçiyor, akıl görünmez oluyor. Arkada kalan akıl, kimseye bir faydası dokunmaz.

HDP Eş Genel Başkanı Selahattin Demirtaş, AK Parti'ye seslendi geçen gün.

"Terörle arana mesafe koy" dedi.

İlahi Demirtaş!

Sen çok yaşa e mi?

"Gülünüz, Güldürünüz" diye bir program vardı çok eskiden. Rahmetli Öztürk Serengil'in sunduğu, parodi yarışması.

Bir an için o kadar gerilere gittim.

Tek kanallı televizyon yıllarına...

Elinde mikrofon, konuşmaya devam etti Demirtaş.

Ve şöyle dedi:

"Bizi terörle suçlayanlara pes diyorum pes."

Vallahi azizim, pes de desen mal ortada, tiz de desen de...

Biri konuşur da öteki durur mu?

Diğer Eş Genel Başkan Figen Yüksekdağ da esti gürlüdü.

Almanya'nın Köln şehrinde Ezidiler ve Kürtler tarafından, Türkiye'nin operasyonlarının protesto edildiği yürüyüşe katılan Yüksekdağ, "PKK'nın yaptıklarının terör olmadığını" söyledi.

(Öztürk Serengil'in ikinci yarışmacısı konumuna yerleşmiş oldu hemen.)

Doğru Vele'ye konuşan 2 numaralı yarışmacı, şöyle devam etti:

"PKK bir halk özgürlük hareketidir. Aynı zamanda demokrasi ve eşitlik mücadelesi veren bir örgüttür. Bizler PKK'nın bu hedeflere ulaşma konusunda başvurduğu yöntemleri onaylamıyoruz. Ancak şunu da kabul etmeliyiz ki, uyguladığı program terör değildir."

Aferin, bravo.

Yalnız ufak tefek mantıksızlık var bu açıklamalarda.

PKK'nın yaptığı terör değilse, niye yöntemlerini onaylamıyorsunuz?

Sizi tutan ne?

Çekinmeyin, açıkça söyleyin, içiniz rahat etsin. Elinizi ve dilinizi niye korkak alıştırıyorsunuz?

PKK, demokrasi ve eşitlik mücadelesi veren bir örgütse, onaylamadığınız tarafı neresidir? Kullandığı silahların kalibresi mi hoşunuza gitmedi?

Asker ve polisler saldırdıkça, uygun adım yürümelerini mi isterdiniz yoksa sürünerek mi gitsinlerdi?

Nedir yani sıkıntı?

Kalbinizin en ucra köşesinde dahi onaylıyorken, "Onaylamıyoruz" saçmalığına kimi inandıracağınızı sanıyorsunuz?

Yüksekdağ, aradaki ilişkiyi de netleştirmekte de tereddütlü davranıyor.

Diyor ki:

"PKK ile HDP arasında bir bağ yok."

Doğru, bir bağ yok.

İki bağ, bir bostan var.

Havuzdan hastalık kapmayın



Denize gidecek vakit yoksa çoğu zaman sitelerin havuzları veya hafta sonu gidilen otel havuzları tercih ediliyor. Peki havuzlar ne kadar güvenli? Medipol Üniversitesi Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Mikrobiyoloji Uz. Doç. Dr. Mesut Yılmaz havuz enfeksiyonlarını önlemek için önerilerde bulunuyor:

- İdrar, dışkı, olabildiğince ter ve kiri sudan uzak tutulmalı.
- Eğer ishal varsa suya girilmemeli.
- Suya girmeden önce duş alınmalı.
- Suyun içine idrar ve dışkı yapılmamalı. Su yutulmamalı.
- Eğer çocukla beraber havuzda iseniz belli saatlerde çocuklar tuvalete götürülmeli.

Bebek dostu hastane sayısı arttı

Türkiye genelinde bin 129 "bebek dostu" hastane sayısına ulaşarak, 81 ile "bebek dostu", başarılı çalışmaları olan 58 ile de "altın bebek dostu" unvanı verildi. Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen "Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı" dahilinde, ilk 6 ay sadece anne sütü verilmesi ve 6. aydan sonra uygun besinlerle beraber emzirmenin en az 2 yaşına kadar sürdürülmesi amaçlandı. ■ AA

İçimizi serinleten tarifler Lokma'da!

AĞUSTOS SAYISI BAYİLERDE!



AYIN MEYVESİ

Vanilya, Anjilik Erik

Mutfağınızın Tuvallı: Yaz Pastaları

Bir Aile Gelenegi MANGAL

DONDURMALAR VE DONDURMALI TAFTILAR EKI HEDİYE!

Dondurmalar & Dondurmalı Taftılar

/lokmaergisi

/lokmaergisi

/lokmaergisi

lokmaergisi.com