

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Acil sağlık hizmeti

► İlk 24 saat içinde tıbbi müdahale gerektiren haller ile ivedilikle tıbbi müdahale yapılmadığında veya başka bir sağlık kuruluşuna nakli halinde hayatın ve/veya sağlık bütünlüğünün kaybedilme riskinin doğacağı kabul edilen durumlardır. " Acil sağlık hizmeti vermekle yükümlü kamu ve özel tüm sağlık kuruluşları "acil" tanımına uyan hastaların sağlık güvencesi veya ödeme gücü olup olmadığına

veya tedavi masraflarının nasıl karşılanacağına bakmaksızın acil hastaları kabul edip gerekli tıbbi tedaviyi yapmak zorundadırlar. Özel veya devlet tüm hastaneler acil hastalardan ilave ücret veya başka ad altında para alamazlar. Bazen hastane masrafı ismini kullanmadan kamufajlı olarak işlem ve otopark ücreti gibi işlemler altında yüksek ücretler talep edilse de hastalar bu ücretleri ödemek zorunda değillerdir.



Antimikrobik nedir?

► Antimikrobik ilaçların çoğunluğu mantar ve bakteriler tarafından doğal olarak üretilirler. Diğerleri ise laboratuvar şartlarında üretilir, fakat aynı etkiyi gösterirler. Popüler olarak "antibiyotik" kelimesi kullanılsa da "antimikrobik" sözcüğü bütün maddeleri kapsadığı için doğru sözcüktür. Bugün bile, kullanılan birçok madde doğal kaynaklı olup fermentasyon işlemleri sonucu üretilirler. Kullanılan ilk antimikrobiyal sulphonamide ve penicillin olup 1930'lu yıllarda keşfedilmiştirler.



Can Sağlığı

Aysenur Asuman Uğur
@aasumanugur

Sudan sebepleriyle susuz kalmayın

Suyun yaşam için ne kadar gerekli olduğunun belki de daha da farkında olduğumuz yaz günlerinde, suyun her organımızda ve işlevinde oynadığı son derece önemli rolün ne kadar farkındayız? Nedir ömrümüze ömür katan bazen sudan sebeplerle az tükettiğimiz suyun sırrı...

Suyu daha çok tüketmeyi alışkanlık haline getirdiğimiz sıcak yaz günlerinde bu alışkanlığı her mevsimde sürdürmek isteyebiliriz. Susuzluk hissedilmese bile vücudun suya ihtiyacı var. Bireysel ihtiyaçlar pek çok faktöre bağlı olsa bile normal bir insanın her gün 1,5 ile 2,5 lt. arasında su içmesi gerektiği tüm uzmanlarca kabul ediliyor.

Fakat susuz kaldığımızı hissetmeye-biliyoruz. Sıvı ihtiyacımızı giderdiğini düşünerek kafeinli içecekler, kahve, çay ve kola ve diğer içecekleri tüketebiliyoruz. Alkollü içecekler de vücuttan su kaybına neden oluyor. Fakat bu maddelerin de sindirilebilmesi için organların daha çok suya ihtiyacı bulunuyor. Meyve suları ve spor içeceklerinin büyük çoğunluğu da vücudun susuzluğunu giderirken, bu içecekler kilo almamıza neden olabiliyor.

SIRRI BELLİ

■ Su, normal günlük faaliyetlerde yakı-

lan kalori miktarını artırır.

■ Kan hacminin korunmasına yardım ederek enerji düzeyini korur.

■ Sık su alınması vücudun susuz kalmasını önler.

■ Kilo kaybetmeye ve görünüşünü geliştirmeye yardım edebilir.

■ Araştırmalar suyun yağ birikiminin azaltılmasına yardımcı olduğunu göstermiştir.

■ Su cildin de su içmesine yardım eder ve daha yumuşak, daha elastik ve daha kırışksız bir cilt ortaya çıkar.

SICAĞA SERİNLETİR, SOĞUKSA ISITIR

Gözleri, ağzı ve burun kanalları nemlendirerek organların düzgün çalışmasına yardım eden su dolayısıyla fiziksel olarak rahat durumda olunmasını sağlar. Dengeleyici rolü olan su; vücut sıcaksa serinletir, dış ortam soğuksa vücudu yalıtarak vücut ısısının düzenli kalmasına yardım olur.

SUSUZ KALIRSAK

■ Birkaç gün içinde hatta terlemenin hızla su kaybına neden olduğu sıcak iklimlerde daha çabuk ölüm riski vardır.

■ Vücut suyunda yüzde birlik bir azalma bizi susatır.

■ Yüzde beşlik azalma hafif ateşe neden olur.

■ Yüzde onluk azalmada dil şişer, böbrekler işlev göremez ve kaslarda spazm başlar. Yürümek de zorlanılır.

■ Yüzde yirmi su kaybında, hatta bu düzeye ulaşmadan önce cilt çatlar. Organlar yavaş yavaş durur ve ölüm gerçekleşir.



Deniz canlıları sokarsa!

Acı, ağrı, yara ve kırmızılışma en önemli belirtilerlerdir. Deniz kestaneleri, deniz anaları, deniz örümceği, iskorbit, yılan balığı vb. canlılar soktuğunda daha kötü tablolarla karşılaşmamak için neler yapılabilir?

■ Sokulan bölgede diken ya da iğne varsa çıkarılır.
■ Sokulan bölgeye sıcak suyla ıslatılmış bez uygulanır.
■ Bu hayvanların zehiri ısıyla etkisizleşir. Bu nedenle etkilenen organın ya da vücut bölgesinin 15 dk. kadar sıcak su dolu bir kaba sokulması ya da bölgeye sıcak suyla ıslatılmış kompres uygulaması ağrının azalmasına yardımcı olacaktır.

İlk beyin pili 1979'da takıldı

Türkiye'de beyin pili ilk defa 1979 yılında İstanbul Vakıf Gureba Hastanesinde 3 saat süren ameliyatla 27 yaşındaki bir hastaya takıldı. 4 yaşından bu yana konuşma, yürüme bozukluğu ve güçlüğü, el kol hareketlerinde kısıtlılık gibi durumlar yaşayan hastanın beyincik bölgesinin ilk ön yüzüne yerleştirilen dörder kanallı iki adet platin elektrot göğüs köprücük kemiğinin aşağı kısmına ve cilt altına konulan bir alıcı ile birleştirildi. Değişik ayarlamalar yapabilen ana verici ise cebe kolayca yerleştirilebiliyordu.

İçimizi serinleten tarifler Lokma'da!

AGUSTOS SAYISI BAYİLERDE!



WIN MENESİ
Yıyay Anjelik Erik
Mutluluğunuzun Tıvvalı:
Yaz Pastaları

Lokma

Bir Aile Geleneği
MANGAL

DONDURMALAR VE DONDURMALI TATLILAR EKİ HEDYESİ!



/lokmaergisi



/lokmaergisi



/lokmaergisi



lokmaergisi.com

atayrak Medya Grubu

Erdoğan gibi 'Dümdük' konuşmak, herkesin harcı mı?

Diplomaside çoğu zaman, söylenen sözlerin arkası, sanıldığından daha kalabalıktır.

Söylenen söz başkadır, söylenmek istenen başka.

Söylenmesi gerekenle arzu edilen de aynı olmayabilir.

Ve genellikle, söyleyen de dinleyen de durumun farkındadır.

★
"Ali topu at" denildiğinde, bu kadar basit ve yalın görünen bir söz bile diplomaside "göründüğü gibi" olmayabilir.

Belki, Ali'nin atması istenilen top, silah olan toptur.

Belki, Ali'nin mali olarak topu atması, iflas etmesi için birilerine mesaj veriliyordu.

Belki, Ali'nin topu asla atmaması gerektiği ima ediliyordu.

Belki, Ali'nin değil, Veli'nin topu atması isteniyordu.

Aynı şekilde, "Ayşe topu tut" cümlesinde de pek çok anlam bulunabilir.

Asıl maksadın ne olduğu, duruma göre değişir.

Bu kadar basit cümleler bile karmaşık bir hal alabiliyorsa, varın çetrefilli cümleleri siz düşünün.

★
Bazen de diplomatik ifadeler kullanmayanlar çıkar.

"Ele dümdük" konuşur, yüzüne karşı hem de.

Mesela "Van minut" der.

"Siz öldürmeyi çok iyi bilirsiniz" der.

"Benim için Davos bitmiştir, daha da gelmem" der.

Kalkar gider.

Arkasından baka kalırlar.

★
Öldürmeyi çok iyi bilenler, içine düştükleri şaşkınlıktan nasıl çıkacaklarını bilemez.

Yine de fazla bir şey değişmez.

Sivilleri, masumları, kadınları öldürmeye devam ederler.

Sahilde top oynayan çocukları, beşikteki bebekleri öldürmeye devam ederler.

(Önceki gün yine Nablus'ta 1 yaşındaki Filistinli bir bebeği yaktılar.)

★
Fakat en azından o söz boşuna söylenmemiştir.

En azından maskeleri düşmüştür.

En azından "Onlara kimse bir şey söyleyemez" inancı kırılmıştır.

Haydut mantığıyla hareket edenlerin, diplomatik nezaket çerçevesinden uzak şekilde, düz ve yalın ifadelerle, yıllar boyunca yaptıkları yüzlerine vurulmuştur.

★
Ne var ki muhatabın "yüzüne karşı, dümdük" konuşmak, her zaman aynı derecede başarılı sonuç vermez.

Uсталık ister.

Eğer acemiyseniz, yanlışla düşmek kaçınılmazdır.

Bazen biri çıkar, o şekilde konuşur ama bütün pisliliğine eline yüzüne buluşturur.

"Sirtını terör örgütlerine dayadığını söylemek" işte buna iyi bir örnektir.

"PKK sizi tükürükle boğar" sözü de aynı cinsten.

Halkı sokağa çağırarak, isyana teşvik etmek, ölümlere sebep olmak da öyle...

Silahlanmayı tavsiye etmek, herkesin kendi adaletini elindeki silahla aramasını istemek de aynı.

Bir milletvekilinin terör örgütüne kuryelik yapması...

Bakin işte o ayrı bir kategoriye girer.

Kendine verdiği zarar bakımından aynı olsa bile cephaneye kuryeliği yapanı o listeye dâhil edemeyiz.

★
Bütün bunların kötülüğünü görüp soruşturma açmak için dokuz ay beklemek hangi anlamda gelir, o konuya fazla girmeyelim.

PEYNİR, KAVUN, KARPUZ

Yeme alışkanlıklarını herkes için değil.

Kimi var, sofrada et olmazsa doymayan cinsinden.

Çorbasız olmaz diyenler de var, mutlaka tatlı ile final yapanlar da.

Alışkanlıklar çeşit çeşit.

Bir de yazın yağlı yemeklerden uzak duranlar var.

"Yaz boyunca sadece peynir, kavun, karpuz yerim" dedi bir arkadaş geçen gün.

Çok tehlikeli bir şey yaptığını söyledim.

Nasıl?

Peynir, kavun, karpuz, nereden baksan PKK eder. PKK da yazın yapıyor ne yapacaksa. Kışın inlerinde saklanıyorlar.

Hemen değişti, araya domatesle zeytin falan karıştı.