

Kılıçdaroğlu asla şaşırtmaz

Kemal Kılıçdaroğlu da Demirtaş gibi konuştu. **Askerden silah bırakmasını istedi.** Kınıyorum. Kınamak zorundayım. Kılıçdaroğlu'nu değil. O haberi "Kılıçdaroğlu'ndan şaşırtan açıklama" üst başlığıyla veren gazeteyi. Niye şaşırtınsın ki? Yakışanı yaptı. Ne yapsa şaşırtmaz, emin olun.



MEHMET ŞEKER
mseker@yenisafak.com.tr

Sadece ne zaman şaşırtır biliyor musunuz? Bir gün ülke yararına samimiyetle konuşursa.

"Bu arada, yayın politikasını manipülatif ve fazla iktidara bağımlı bulsam da Star grubuna geçmiş olsun diyorum."

Böyle bir tweet atmış Taşbaşların Aslı'sı. Twitine banmak isteyenler kayıt yaptırısın. Biz de onu ve bağı bulunduğru grubu fazlasıyla **millet düşmanı** buluyoruz.

Bu arada, **'diyorum'** ile biten cümlelere de kl olduğumuzu bildiriyoruz. Her ne diyeceksen, demişsin zaten. De git. İşine bak. Önemli uğraşların vardır muhakkak. Her sözün sonuna bir 'diyorum' eklemeye ne gerek var?

"Hoşgeldiniz diyorum."
"Geçmiş olsun diyorum."
Bu diyorumların hepsi birbirini götürmeli.

ZARARIN KAYNAĞI ZAMAN

Sivas'a gidiyoruz. Bir türk ile. Feyzullah Çınar şöyle söylüyor:

"Geldim şu âlemi islah edeyim
Özümü meydana gördüm sonradan
Zaman mahlûkuna meylim verdim
Sermayemden zarar gördüm sonradan..."

Zaman mahlûkuna meyledersen, zarardan başka ne bekleyebilirsin?
Bugün de farklı değil, bilirsiniz.
Devam edelim...

"Geldi bizim ele sevdi sevisti
Al kadeh ver kadeh doldurdu içti
Sadık yarım diye yeminler içti
Özü çürük imiş duyduk sonradan..."

Kadehin içine çaktırmadan bir miktar tuz atıp atmadığına dikkat etmek lazım.

Bazen atar, bazen de **"Battı fişing yan going"** der yuvarlar, bilmek lazım.

Yeminlerin içinin boş olduğunu anlamak lazım.

Takiyenin gelenek haline geldiğini görmek lazım.

Kimi piyade, kimi topçu, kimi de levâzım...
Bitirirken, son dörtlüğe de kulak vermek lazım.

"Şu zalimin kara kara gözleri
Yaramıza yaramadı tuzları
İki dinli şu câhilin sözleri
Durdukça kâr etti cana sonradan..."

Yaraya yarayan tuz yok zaten yeryüzünde; hepsi bir.

Ayrıca... Madem iki dinli ve câhil olduğunu anladık.

O halde kısa günün kârına sevinmek durumundayız.

Yaşlılara bakım merkezleri açılıyor

Sağlık Bakanlığı, ileri yaşlı kişilerin misafir edildiği huzurevi, bakimevi gibi tesislerin bir kısmının, "İleri Yaş Sağlık Bakım Tesisi" olarak hizmet vermesi için yeni bir düzenleme yaptı. Sağlıkta Geliştirilmesi Genel Müdürü Ömer Tontuş, "Hastalığın özelliğine göre bakım merkezleri açacaklarını" kaydetti ve devam etti:

"Şimdi, yeni bir tanımla, ileri yaşlı kişileri misafir eden huzurevi, bakimevi gibi tesislerin bir kısmı, "İleri Yaş Sağlık Bakım Tesisi" olacak. Buraların içine, ayrıca klinikler açılacak. Dolayısıyla, İleri Yaş Sağlık Bakım Merkezlerinde kronik bir hastalığı olan yaşlıların, konaklamasına imkan sağlanacak."

HER HASTALIĞIN BAKIMI AYRI

Kanser, diyabet, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, kanser gibi hastalıklara sahip olan yaşlılar ile sağlıklı aynı yaş grubundakilerin bakımı ve sağlık ihtiyaçlarının farklı olduğuna vurgu yapan Dr. Tontuş devam etti: "Bu kişiler, sık sık kriz riski ile karşı karşıyadır ve ilaçlarının kontrol edilmesi gerekir. Yeni yapılacak tanımla, kronik hastalığı olan ve bakıma ihtiyaç duyulan yaşlılar, bu merkezlerde kalabilecek. Kalp ve hipertansiyon gibi kronik hastalığı olan bir yaşlı, mümkün olduğunca daha serin havası olan Türkiye'nin kuzey tarafındaki İleri Yaş Sağlık Bakım Merkezlerinde kalacak. Romatizma sorunu olan ve eklem rahatsızlıkları bulunan yaşlılar da daha çok termal bölgelerdeki İleri Yaş Sağlık Bakım Merkezlerinden hizmet alacak." ■ AA

Molibdenin görevi

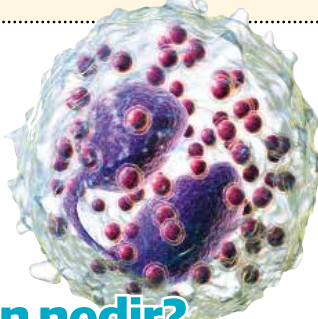
► Karaciğer ve kemiklerde görev alır. Molibden; tam tahıllar, kuru baklagiller, yeşil sebzeler, süt, organ etleri ve kuru yemlerde yerterince bulunur. Yetersizliği oldukça seyrek görülmekle birlikte zayıflık hissi, hızlı kalp atışı, nefes alma ve vücutta su toplanması gibi belirtiler gösterir. Düşük kalorili diyetle ve damar yoluyla beslenelerde molibdene olan gereksinim artar. Günde 250-500 mikrogramın üzerinde alınmaması önerilir. Kandaki ürik asit düzeyi yüksek olan ve gut hastalığı bulunan kişiler molibden tabletleri kullanmamaları önerilir. Molibden yetersizliği sağlıklı insanlarda şimdiye kadar görülmemiştir.



fes alma ve vücutta su toplanması gibi belirtiler gösterir. Düşük kalorili diyetle ve damar yoluyla beslenelerde molibdene olan gereksinim artar. Günde 250-500 mikrogramın üzerinde alınmaması önerilir. Kandaki ürik asit düzeyi yüksek olan ve gut hastalığı bulunan kişiler molibden tabletleri kullanmamaları önerilir. Molibden yetersizliği sağlıklı insanlarda şimdiye kadar görülmemiştir.

"Her hastalık evvela ruhta başlayıp sonra vücuda sirayet etmiş bir isyandır."

PEYAMI SAFA



Pürülan nedir?

► Cerahat oluşturan, cerahatlı, irinli anlamına gelir. Vücutun bir yerine mikrop veya tahriş edici maddelerden birisi girdiği zaman, vücut savunmak için akyuvarlarını o bölgeye yollar. Ayrıca o bölgenin kanlanması da artar. Doku içine damarlardan sıvı ve akyuvar sızması olur. Böylece burası kızarır, şişer ve ağrı yapar. Cerahat; başlıca iltihabın amili olan mikroplar, serum, ölü doku hücreleri ve beyaz kan hücrelerinden meydana gelir. İltihabı yapan mikroorganizmanın cinsine göre cerahatin rengi ve kıvamı da değişir.

Duygusal küntlük

► Duygusal küntlük, bireylerin duygusal uyarılara verdiği yanıtın yetersizliğini tarif etmek için kullanılan tıp terimidir. Duygulanım ifadesinde ileri derecede azalmaya giden duygusal küntlük, duygusal ifadenin hiçbir durumda değişmeme-i olan düz duygulanım, gülünecek yerde ağlamak, ağlanacak yerde gülmek gibi uygunsuz duygulanım olarak çeşitlenir. Bir işe başlayamama, devam ettiremememe, hedefe varamama durumu, endiferans denen çevreye ilgisizlik ve kayıtsızlık da bu durumdaki hastalarda bulunur.



SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Beslenirken zehirlenmeyin!

Önce elini yıka...

- Yiyeceklere dokunmadan önce ellerinizi iyice yıkayın.
- Çiğ et ile temastan sonra yüzeyleri, mutfak eşyaları, kesim tezgahını ve ellerinizi iyice temizleyin.
- Ellerinizi kağıt havlu ile silin. Ortak kullanılan kumaş havlular risk oluşturur.
- Marul veya lahanaya gibi yeşil yapraklı sebzelerin dış yapraklarını atın.
- Et, yumurta ve peynir gibi çabuk bozulabilen gıdaları buzdolabında saklayın.
- Bağırsıklık sistemi daha düşük olan çocuk, yaşlı ve hamilelerin az pişmiş et, yumurta, pastörize edilmemiş süt ürünleri, pişmemiş şarküteri ürünleri ve çiğ deniz ürünlerinden uzak durmalarını sağlayın.

Konserveye DİKKAT!

► Konservelerden de bakteri oluşabilmesine dikkat çeken Dr. Banış Mutluer, "Yanlış saklama koşullarından kaynaklı geliştiğini" söylüyor: "Evdde yapılmış konservelerin yanısıra bal, salamuralar ve fermente gıdalar, fümeye ya da tuzlu balık özellikle risk oluşturur. Halsizlik veya felç, kramp, kusma, yutma sıkıntısı, solunum problemleri olur. Sızıntı yapmış, deforme olmuş kutulardaki konserveler kullanılmamalıdır."



İçimizi serinleten tarifler Lokma'da!

AGUSTOS SAYISI BAYILERDE!

AYIN MEVESİ
Viyana, Anjelik Erik
Mutluluğunuzun Tuvallı: Yaz Pastaları

Bir Aile Gelenegi MANGAL

DONDURMALAR VE DONDURMALI TATLILAR EKİ HEDİYE!

Dondurmalar & Dondurmalı Tatlılar

/lokmadergisi /lokmadergisi /lokmadergisi lokmadergisi.com

Hava sıcaklıkları insanları etkilediği gibi gıdaları da olumsuz etkileyebiliyor. **Gıdaların olumsuz etkilenmesine de maalesef bu konudaki hatalı davranışlarımız neden olabiliyor.** Özellikle sıcak havalarda gıda zehirlenmelerinde de artış yaşanabiliyor.

Gıda eğer uygun koşullar da tüketime hazırlanmazsa ya da korunmazsa ya da biz kendimizi korumasız yediğimize bin pişman edebiliyor. O zaman da gıda faydasından çok zararını konuştururken, gıda zehirlenmeleri dediğimiz durum ortaya çıkabiliyor. Acil Sağlık Uzmanı Dr. Banış Mutluer gıda zehirlenmeleri ile ilgili bilgiler veriyor.

ORGANİK AMA ZEHİRLEYEBİLİR

Kümes hayvanları ve yumurtadan geçen salmonella en sık rastlanan türlerden. Bunun dışkıyla temas eden ürünlerden geçtiğine ve çiğ ette risk oluşturduğuna dikkat çeken Dr. Banış Mutluer şunları vurguluyor:

"Bu gıdaların bakteriyeye maruz kalması durumunda, 12-72 saat sonra mide krampları, ateş ve ishal görülür. Önlem olarak; tavuk ve tavuk ürününün iyice pişirilmiş olarak tüketilmesi, çiğ tavuğa dokunduktan sonra ellerin ve kesme tahtasının, bıçak, tezgah gibi alanların çok iyi temizlenmesi gerekir."

KOLİ BASILI SADECE DENİZ DE DEĞİL

İnsan ve tüm hayvanların bağırsaklarında yaşayan bir bakteri olan kolü basilinın bağırsakla sarılanmasından vücuda yayılabildiğini söyleyen Dr. Banış Mutluer "Pastörize edilmemiş sütlerde ve gübre kullanılan yeşil yapraklı sebzelerde de bulunabilir. Karın krampları, sulu ishal ve kusma ile ortaya çıkar. Kesme tahtası, bıçak, tezgah gibi tüm malzemeler iyice temizlenmelidir. Yeşil yapraklı sebzelerin yaprakları tek tek yıkanmalı ve mümkünse pişirilerek tüketilmelidir."

Süt, peynir, yoğurt gibi taze ürünlerde olduğu kadar, bazı işlenmiş gıdalarda da bakteri görülebiliyor. Bu bakterinin soğukta da yaşayabildiğinin altını çizen Dr. Banış Mutluer, "bağırsıklık sistemi zayıf kişiler, özellikle çocuklar, yaşlılar, alkolikler ve hamileler risk altındadır. Bu enfeksiyon kendini ateş, ishal, mide ve kas ağrısı ile gösterir. Gıdalar buzdolabında saklanmalı, etiketli ürünlerin saklama koşullarına uyulmalı, son kullanma tarihlerine ve temizliğine çok dikkat edilmelidir" diyor.

SANDVIÇ BAKTERİLERİ

Stafilokok bakterisinin özellikle sandviçte, salatalar ve hamur işlerinde oluşan bakteriler olduğuna dikkat çeken Dr. Banış Mutluer en risklileri hakkında şunları söylüyor:

"Krema, dolgunlu hamur işleri, pudingler, yumurta, ton balığı, tavuk, patates, makarna, sandviçler ve salatalardır. Bakterili gıdanın tüketilmesini takip eden yarım saat içinde kendini; kusma, kramp, ishal gibi belirtilerle gösterir yaklaşık 3 gün sürer. Bu bakteriden korunmak için yemeden önce eller iyice yıkanmalıdır."

Bayılan insana ne yapılmalı?

- Hasta ya da yaralı sırt üstü yatırılarak ayakları 30.cm kadar yükseltilir.
- Hasta ya da yaralının solunum yolu açıklığı sağlanır.
- Hasta ya da yaralının sıkın giysileri gevşetilir.
- Kusma varsa hasta ya da yaralı yan pozisyonda tutulur.
- Hasta ya da yaralının etrafındaki meraklılar uzaklaştırılır.
- Ortam havalandırılır.
- 5 dk yatar pozisyonda tutularak kendisine gelmesi beklenir.
- Kendine GELMEZ İSE;
- Hasta ya da yaralıya koma pozisyonu verilir.
- Tıbbi yardım istenir. (112)
- Hasta ya da yaralının yaşam bulguları 2-3 dk. aralıklarla kontrol edilir.
- Tıbbi yardım gelinceye kadar hasta ya da yaralının beklenir.