

Teratom nedir?

► Teratom bir tümör türüdür. Terimin kökeni eski Yunanca'da "canavar tümör" anlamına gelir. Teratomlar genellikle erkeklerin testislerinde, kadınların yumurtalıklarında ve çocukların kuyruksokumunda ortaya çıkarlar. İçi dolu, katı bir teratomda, sinir, kemik ve bağırsak parçaları bulunabilir, bunlar genellikle kötü huyludur. "Kistik teratom" da ise körelmiş çeşitli dokular (deri, diş, saç vs.) bulunabilir bunlar da genellikle iyi huyludur. Teratomların doğuştan var olduğu düşünülür, ama küçük olanlar genellikle

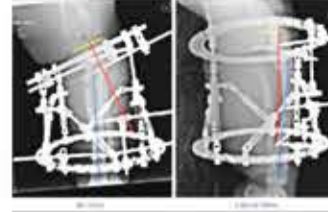
hayatın çok daha sonraki bir dönemine kadar fark edilmez. Bir teratomun kesin tıbbi teşhisi patolog tarafından yapılır. Teratom nadir bir hastalık olarak nitelendirilir.



Ayşenur Asuman Uğur

Mimar Sinan platform

► Bir Türk firmasının bünyesinde ortopedik cerrahide bilgi-sayar destekli kemik düzeltme cihazı geliştirme çalışmaları sırasında araştırma ekibinin Mimar Sinan'ın eserlerinden esinlenmesi ile ortaya çıkan dizilim, metod ve tekniktir. Sanayide ve tıpta kullanılan Stewart Platform adıyla bilinen dizilimli robotik sisteme alternatif olarak geliştirilen Mimar Sinan platform; yeni bir buluş olan 8 kollu dizilim "Octopod" tekniktir. Mimar Sinan platform; Octopod tekniğinin daha sonra Dik



Kenar Quadrilateral Teknik ile güncellenmesi ile tıp ve sanayide kullanılabilir bir platform olmasının yanı sıra mekatronik dünyasında Türk buluşu olarak yerini almıştır. Tüm geometrik dizilim ve prensipler ile yazılım alt yapısı Türk mühendisleri tarafından geliştirilmiştir.

Parezinin etkisi

► Belirli bir kas grubunda istemli hareketin azalmasıdır. Hareket etkinliğinin bütünüyle kaybolmasına paraliz ya da felç denir. Kas gücünde ve kas gerginliğinde hafif azalma ile kendini gösterir. Tek kol ya da bacakta, bir yandaki kol ve bacakta, her iki kol ve bacakta görülebilir. Felç teriminin kullanılabilmesi için motor güç kaybının olması gereklidir. Bu nedenle halsizlik ile karıştırılmaması gerekir. Parezi ilgili kasın halen işlevini tam olarak olmasa da yapabildiğini



göstermesi açısından önemlidir. Parezi genellikle geçici bir bozukluktur.

Klimanın ihaneti

"Yok böyle sıcak bir yaz" diye diye yaz aylarını geride bırakırken klimaları bu sene daha bir dost bildik. Ama onlara ne kadar özen gösterdik, onların ihtiyaçlarını ne kadar anladık? Peki klimalar gözümüz arkada kalmadan bizi ne kadar iyi hissettirdiler? Artık lüks olmaktan çıkıp ihtiyaç duyulan klimalarla ilişkileri bir daha gözden geçirmeye ne dersiniz?

Sıcak yaz günlerinde özellikle kapalı mekanlarda serinlemek için kullanılan klimaların doğru kullanıldıkları takdirde önemli yararları var. Özellikle yaz aylarında kapalı ofislerde çalışan kişilerin iş performansını klima sayesinde artarken, ayrıca sıcak havanın zihinsel ve fiziksel aktiviteler üzerindeki olumsuz etkisini de azaltıyor.

havasının daha kaliteli olmasını sağlıyor. Fakat doğrudan klima havasına maruz kalmak, yatarken klimayı açık bırakmak ve ortamı havalandırmamak aslında klimaya ve kendimize en büyük zararları veriyor. Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Metin Özkan "klimanın neden olabileceği zararlar ve korunma yöntemleri hakkında bilgi" veriyor.

liliğine, alerjik reaksiyonlara, kronik rinit, farenjit, boğaz ağrısı ve ses kısıklıklarının ortaya çıkmasına da sebep olabiliyor" şeklinde konuşuyor.

MANTAR ÜRETİYOR

Klimalarda çeşitli mikroorganizmalar ve mantarların üreyebileceğine de dikkat çeken Prof. Dr. Özkan, "bunlar evin veya ofisin her tarafına yayılabilir. Bu durum nedeniyle; astım, bronşit ve diğer akciğer hastalığı olan kişilerde kolaylıkla akciğer enfeksiyonları, nefes darlığı, wheezing (nefes alıp verirken işik sesi duyulması) veya diğer solunum problemlerini ortaya çıkarabilir" diyor ve klimanın zararlı etkilerini sıralıyor:

Mikrop yuvası mı?

► Sıcak bir günde trafikte sıkışık kalındığında klimalar iyi gelebilir. Ancak klimanın ciddi solunum problemlerine neden olabilen mikroplar için en uygun ortamlar olduğuna dikkat

çeken Prof. Dr. Metin Özkan, "klimalar aynı zamanda ateş ve zatürreye neden olarak ölümlü sonuçlanabilen lejyoner hastalığının mikrobunu için de önemli bir kaynak oluşturabilir" diyor.



SUSUZ BIRAKIYOR

Ortamın serin olması terlemeyi azalttığından vücudun susuz kalma riski daha düşük oluyor. Ayrıca bakımı ve temizliği iyi yapılan klimalar; parazit ve haşerelerin varlığını azaltırken polen gibi alerjenlerden koruma ve iç ortam

RİSKİ DE ÇOK FAYDASI DA

Anı ısı ve nem değişiklikleri solunum sistemini etkiliyor. Prof. Dr. Metin Özkan, "bu durum cilt ve göz gibi hassas bölgelerin kurumasına neden oluyor" diyor ve "gün boyu sürekli çalışan klimalar; gürültü kir-

İltihabı tetikliyor

► Sürekli hastalık ve yorgunluk hali: Aşırı soğutulmuş ortamlarda yorgunluk hissettirebilir. Kronik yorgunluk ve baş ağrısına neden olabilir. Nefes yolunu kurutacağı için de öksürük, solunum sıkıntısı, soğuk algınlığı ve zatürreye neden olabilir.

► Kronik hastalık belirtilerinde artış: Bazı mevcut hastalıkları tetikleyebilir. Düşük tansiyon, eklem ve sinir iltihaplanması gibi hastalıkların belirtilerinde klima nedeniyle artış görülebilir.

Madem kullanıyoruz ne yapmalı?

► Klimalı alanları düzenli olarak havalandırın. Dışarıdaki temiz havanın içeri geldiğinden emin olun.
► Zaman zaman klimayı kapatıp pencereleri açın.
► Klima bakımını ihmal ettirmeyin. Talimatlara uygun olarak temizlenmesini sağlayın ve hava filtrelerini düzenli olarak değiştirin.
► Oda ısısını 21-25 derece arasında tutun.
► Uzun süre klimalı ortamda kalınacaksa hızlı ısı değişikliklerinden korunmak için hırka veya benzeri kıyafetler bulundurun.

Türkiye'nin ilk uluslararası ekonomi dergisi

Türkiye'nin ekonomi politik dergisi Derin Ekonomi'nin dördüncü sayısı çıktı!

Türkiye'den ve dünyadan birçok saygın ekonomistin değerlendirmelerini paylaştığı Derin Ekonomi'yle ufkunuzu genişletin, değişime yön verenlerden olun!



Tüm Bayilerde!

/derinekonomi /derinekonomi /derinekonomi.com

Abonelik Hattı: (212) 467 52 52

Terörist nezaketten ne anlar?

Şehit haberleri yine yürek yakıyor. Anaların gözü yaşlı, babaların yumrukları sıkılı. Hariçten konuşmak kolay.

Ateşin nereyi yakacağını cümle âlem bilir: Düşüğü yeri.

Peki biz, hiç tanımadığımız o gencecik asker ve polislerin cenaze törenlerinde metin olabiliyor muyuz?

Kardeşimizi kaybetmiş gibi hissetmiyoruz muyuz?

Evladımızı kaybetmiş gibi üzülmüyor muyuz?

Gibi...

Aslında farklı elbette. Benzerliği anlatır.

Ateş, kendi ocağına düşmese de derinden etkilendiğimiz aşıkâr.

Şehitlerimizin törenlerini seyredenler bile gözlerimiz doluyor.

Boğazımız düğümleniyor.

Bütün bunların son bulması için gösterilen gayretlerin bir anda boşa çıkması ne acı.

"Artık analar ağlamasın" sözünü başka yerlere çeken, anlamayan, dahası yanlış bulanlarla aynı havayı solumak durumundayız.

Terör örgütü yol kesip araçları durduruyor, "Barış sürecini kimin bozduğunu" anlatıyormuş.

Durdurulan araçtaki yolcular arasında, teröristlerin sözlerine karşı çıkan olabilir mi dersiniz?

Tam tersini savunmaya kalkışan? Anlamayanların kafasına silah dayayıp tetiği çekerlerse?

Anlamamak bile tehlikeliyken, itiraz ne kelime!

"Haber dili" diye bir şey var.

Aynı haberi Anadolu Ajansı'nın verişiyle, yabancı ajansların verişi şekli birbirinden farklı.

Onu geçelim, kendi ülkemizdeki gazetelerin bile haber dili arasında 180 derecelik fark var.

Çok fazla çarpıtmaya gönlü el vermeyen 90 derecelik sapma ile yetiniyor.

Birinde suçlu olanın, diğerinde kahraman gibi verilmesi durumu.

Bir de sertlikten uzak durma gibi

bir tercihin sonucu olsa gerek, lüzumsuz kibarlık sergileniyor.

Hem de yıllardan beri.

Son zamanlarda haberlerde yer alan birkaç cümleye bakalım:

"Yüksekova'da 20 terörist etkisiz hale getirildi."

"Diyarbakır'da PKK'ya yönelik son günlerde yapılan operasyonlarda 25 örgüt mensubu etkisiz hale getirildi."

"53 günde 943 terörist etkisiz hale getirildi."

Bu şekilde ifade etmek, ara sıra eleştirilse de pek bir şey fark etmez.

Ne demek etkisiz hale getirmek? Teröristler nasıl etkisiz hale getiriliyor?

Konuşarak ikna mı ediliyor? "Bak aslanım, gittiğin yol yanlış. Bu yol, yol bile değil. Gel vaz geç. Sonu kötü..."

"Sahi mi o zaman ben biraz düşünüyem."

"Düşünecek ne var? Vaziyet ortada. Arkadaşlarının akıbetini görmedin mi?"

"He valla doğru söylüyorsun. İki seksen uzandı hepsi."

"Senin sonun da böyle olsun ister misin?"

"Yok istemem."

"Yaa, gördün mü? O halde ne yapman lazım?"

"Bu durumda ben hemen etkisiz hale geleyim."

"Hah, aferin. Doğru tercih."

Bu mudur? Değildir!

O zaman nasıl etkisiz hale getiriliyor teröristler?

Elleri kolları bağlanarak mı? Eter koklatıp bayıltılarak mı? Falaka cezasıyla mı, yoksa uzun süre tek ayak üstünde dikilme cezası mı veriliyor?

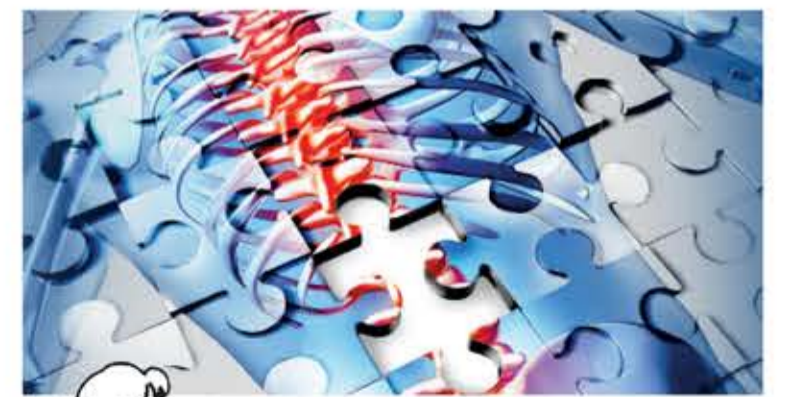
Çocukluğuna döndüren terapiyle mi, masajla mı, cebine gönderilen mesajla mı? Nedir?

Hiç biriyse, "Şu kadar terörist etkisiz hale getirildi" kibarlığından artık tamamen vaz geçilmesi gerekir.

Bu kadar kibarlık fazla.

Ayrıca karşıdaki diplomat değil. Terörist nezaketten ne anlar?

Desek de kim duyar...



Ağrısız yaşam için kurallar 1

► Fizyoterapi Uzmanı ve Osteopat Adem Çalı'dan ağrı yaşamamak için koruyucu önlemler ve doğru davranışlar:

► Sirt üstü yatarken dizlerin altına yerleştirilecek yastık bele binen yükü asgariye düşürür.

► Yan yatış pozisyonunda

yatarken, dizlerin arasında yastık olması, kalça kaslarının daha rahat pozisyonunda olmasını sağlar.

► Ayakta dururken başın ve omuzların aynı dikey düzlemde olmasına dikkat edilmelidir.

► Ayakta dururken, bele binen yükü hafifletmek için bir ayak biraz yukarıda tutulmalıdır.

