

## Olgunlaştırma nedir?

► Kesimden birkaç saat sonra hayvanın vücudu sertleşir. Oluşan bu ölüm katılığının atılması için hayvanın uygun koşullarda bekletilmesine olgunlaştırma denir. Etlerin olgunlaştırılması mikroorganizmaların üremelerine meydan vermeyecek şekilde genellikle 0-1.5° C dereceleri arasında yapılır. Olgunlaştırma süresi hayvanın cinsine göre değişir. Örneğin sığır için 10-17 gün, kuzu için 3-5 gün, tavuk için 2 saat yeterlidir.



## Birinci derece yoğun bakım

► Ağır, stabil olmayan, ventilatör, akut böbrek yetmezliği ve damar tıkanıklığı gibi organ yetmezliğine yönelik destek gereken ve/veya ancak yoğun bakımda yapılabilecek monitörizasyonla takip edilebilecek hastaların tedavi edildiği yoğun bakım ünitesidir.



## Ağrısız yaşam için kurallar 6

► Omurga sağlığı için:  
■ Banyoda dış fırçalar kenar gövdenin dik pozisyonunda olması önemlidir.  
■ Banyoda dış fırçalar kenar eğilmek gerekiyorsa bu diğer elden yardım alarak yapılmalıdır.  
■ Telefonu omuz ile kulak arasına sıkıştırarak uzun süre ayakta kalınmamalıdır.  
■ Buzdolabının alt gözünden bir şey almak için

eğilmek yerine çömelmek bel sağlığını korumaya yardımcı olur.



Günümüzde pek çok kişi insan kan yoluyla bulaşan hastalıklar nedeniyle sağlığını kaybediyor. Bu hastalıkların başında Hepatit B, hepatit C ve Hiv enfeksiyonu geliyor. Maalesef hastalıkların tedavisi çok zor ve vücuttan tamamen atılması da pek mümkün olmuyor. Bu hastalıkların yayılma yolları da yeterince bilinmiyor. Özellikle hepatit B ve Hepatit C enfeksiyonları ihmal edileniyle maalesef yaygınlaşmaya devam ediyor. Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Bahadır Ceylan en çok bulaşma yolları ve önlemlerle ilgili bilgiler veriyor.

## TIRNAK MAKASI VE CİMBIZI PAYLAŞMAYIN

Kan yoluyla bulaşmasında ev içerisinde diş fırçası, jilet, tırnak makası, cımbız gibi kanama riski olan ürünlerin ortak kullanılması, ev içerisinde bir kişiden diğer kişilere bulaşmasını artırıyor. Bu nedenle ortak kullanılan bu bakım ürünlerinin kişiye özel olması gerekiyor. Doç. Dr. Bahadır Ceylan özellikle Hepatit virüsü taşıyan birinin açık bir yarası varsa, o yaraya direkt temas edilmesi gerektiğini belirtiyor ve devam ediyor: "Bu tür hastalıklar insanlarda siroz, kanser ve ölümlere sebep olabiliyor. Aynı zamanda ciddi psikolojik sorunlara yol açabiliyor ve maalesef bazı damgalanan bazı hastalıklara davetiye çıkarabiliyor."

## ERKEKLER BERBERDE DİKKAT!

Berber, dişçi, manikür pedikür işlemi yapan yerlerde de bu virüsler kolaylıkla bulaşabiliyor. Doç. Dr. Bahadır Ceylan, "Bu yüzden berberde tıraş olmak yerine, evde tıraşınızı kendiniz yapın. Çünkü jilet değişimi sırasında, berberin elinden diğer kişinin jiletine bulaşan kan hepatit virüsünün bulaşmasına yol açabiliyor. Ayrıca bazı berberlerin kullandığı jilet keskinde kanı durdurmak için kullanılan kan taşıyan, başkasının yüzünde de kullanılması her türlü virüslere müsait ortam yaratıyor" şeklinde konuşuyor.

## KADINLAR DA KUAFORDE DİKKAT!

Manikür pedikür yapan yerlerde aletlerin çok iyi dezenfekte edilmesi ve tek kullanımlık olması gerekiyor. Doç. Dr. Bahadır Ceylan, "bu tür yerlere sık sık gidiyorsanız bunları sorgulayın. Ayrıca manikür pedikür yaptırırken evdeki aletleri götürüp yaptırmak daha uygun olabilir. Ancak bu işlemi yapan kişinin her müşteri değiştirdiğinde elini iyice yıkaması ve antiseptiklerle dezenfekte etmesi gerekiyor" diyor.

## Paylaşımın bulaşıcıdır

İnsanların birbirine kenetlenmesi ve güven duymasını sağlamak için en önemli unsurlardan birisi de paylaşım. Fakat bazı durumlar ve eşyalar varki; paylaşım insana en büyük zararı verebiliyor ve olmadık yere bulaşıcı hastalığa yakalanmasına neden olabiliyor. O nedenle bazı eşyalarınızı paylaşmayın ya da başkasının paylaşmasına da izin vermeyin.



## KORUNMAK ÇOK KOLAY

Bu hastalıklardan aşınarak veya basit yöntemlerle korunmak mümkün. Korunma yolları ile ilgili Doç. Dr. Bahadır Yalçın şu bilgileri veriyor:

Sakal tıraşında berberin tıraş sonrasında ellerini iyice yıkaması ve alkolle dezenfekte etmesi, sonra jilet değiştirmesi gerekir.

Diş hekimlerine giden hastaların, diş hekimlerinin dezenfeksiyonunu, bu konuda titiz olup olmadıkları muhakkak sorgulanmalıdır.

Hepatit B aşısı mutlaka yaptırılmalıdır.

## Teröristler silahları nasıl gömecek?

Terör örgütü zorda kalınca, ateşkes istemeye başladı. Dağdakilerle beraber Ankara'dakiler de operasyonların durdurulması için feryat ediyorlar.

"Savaş dursun" açıklamalarıyla kafa karıştırıyorlar.

En başta, bu bir savaş değil... Temizlik operasyonu.

Biz "Bitti" diyene kadar devam eder.

Terör örgütü büyük sıkıntıya düştü diye operasyonlar durdurulmaz.

Demek ki iyi gidiyor. Terörle mücadeleyi

'savaş' olarak tanımlamak ve 'ateşkes' istemek temelden aldatmaca.

Kimse yutmaz onu. Gargara bile yapmaz.

Doğrudan tükürür. Hem de söyleyenin yüzüne.

Ortada iki devlet olur. Çarpışır. Ona savaş denir.

Terör örgütüyle yapılan mücadeleye 'savaş' demek, birçok şeyi bir arada barındırır: Çarpıtma, art niyet, herkesi aptal sanıp kendini uyanık bilme...

Öyle bir noktaya geldik ki devlet açıkça söylüyor: "Silahları susturmak yetmez." Artık, silahları bırakmak da kâfi değil. Ya?

"Silahlar gömülecek!"

Terör örgütünün yaklaşımı ise çok 'sempatik'.

Anlamamış görünerek bir önceki aşamadan, "bırakma" üzerinden konuşuyorlar.

"Biz silah bırakmayız, devlet bırak-sın."

Bu kadar net. CHP Genel Başkanı KK da "PKK silah bırakmaz" dedi ya zaten. İş biliyor da ondan.

Peki gömmek? Ne mümkün!

Adamlar ölümlerinin bile hepsini gömmeye fırsat bulamıyor.

Telsiz konuşmaları itiraf niteliğinde. "Yandı, bittik, mahvolduk... Adam-

larımızın çoğu öldü."

İçimizden geçen: "Beter olun."

Pazar günü millet İstanbul Yenikapı'daydı.

Devlet kürsüden seslendi. Yine "Silahlar gömülecek" denildi.

Silahları susturmaya bile yanaşmayan, bırakmayı ihtimal olarak bile görmeyen terör örgütünün silahları gömmeyi bir şekilde kabul ettiğini varsayalım.

Olmaz ya diyelim ki oldu. Tamam dediler...

Nasıl gömerler silahları? Önce bir güzel yağlar,

ardından büyük bir beze sararlar.

Sonra da sağlamca naylon ile kundak yaparlar.

Hediye paketi gibi. Ancak o şekilde gömerler.

Bununla da kalmaz, her birine "mezar taşı" misali işaret koyar ve bir de kroki çizer, liste yaparlar.

Şimdi bu gömmek sayılır mı?

Bir süre sonra yerinden çıkarıp kullanılabilmek varsa hesapta, niyet bozuk demektir.

Terör örgütüyle alakası olmayan biri de bulup çıkarabilir.

Bir çoban, bir kaçakçı veya bir çocuk... Diyeceğim o ki, gömülmesini istemek de mantıklı değil.

DAĞDAKI VE BAĞDAKI

Dağdaki:

"Kürt silah bırakmaz. Devlet bırak-sın."

Bağdaki:

"Türk deyince akla silah gelir. 3 silahım vardı, seçilince 10 silah daha aldım, 12 tane daha alacağım!"

Dağdaki, terör örgütü yöneticisi. Bağdaki ise bir MHP milletvekili.

Bu defa aday gösterilmedi.

Silahla ilgili konuşmasının aday yapılmamasıyla alakası var mıdır, bilemeyiz.

Silah önemlidir elbette. Fakat Türk deyince, silahtan önce akla gelecek pek çok şey olmalı.

## Unutmak da unutturulabilir

21 Eylül Dünya Alzheimer günü sebebiyle unutkanlıkla mücadele edenlerin önemine dikkat çekiliyor. Nöroloji Uzm. Dr. Melek Kandemir; mevcut ilaç tedavileri ile unutkanlığın ilerlemesinin geciktirilebildiğini ancak ilaç tedavilerine ek olarak uygulanan bilişsel aktivite programlarının olumlu etkilerinin unutkanlıkla mücadelede çok önemli olduğunu vurguluyor.



"Demans" halk arasında basit tanımıyla "bunama" başlayan bir kişide mesleki performans, hobiler, ev işleri, sokakta ve mali işlerde bağımsızlık, sıradan aygıtların kullanımı, kendine bakım gibi günlük yaşam aktivitelerinde kayda değer bir bozulma görülüyor. Bellekte belli belirsiz problemlerle başlayıp bilişsel kayıpların zamanla artması ile hasta günlük işlevlerinde bile yardıma gereksinim duyar hale gelebiliyor. Alzheimer'ın ileri aşamalarında bireyler günlük yaşamlarında bakıma muhtaç hale gelebiliyorlar.

ile diğer yetilerde düzelmeye başlanabiliyor. Ancak son yıllarda Alzheimer hastalığı başta olmak üzere, demansın en önemli belirtisi olan unutkanlık önemli belirtisi olan unutkanlık aktivite programları ile ek olarak, hastanın becerilerini ve belleğini korumak, fonksiyonelliğini artırmak ve günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilmesini sağlamak amacıyla çeşitli bilişsel aktiviteleri içeren bilişsel aktivite içerikli rehabilitasyon programları uygulanıyor.

## REHABİLİTASYONLA DURDURULABİLİYOR

Mevcut ilaç tedavileri ile unutkanlığın ilerlemesi geciktirilebiliyor ve kısmen bellek

Rehabilitasyon programlarında kişinin hastalığın gidişatı

boyunca henüz etkilenmemiş bölgelerinin korunması ve bu bölgelerin işlevlerinin hasarlı bölgelerin işlevlerinin telafisi için kullanılması amaçlanıyor. Böylece hasta mümkün olan en iyi işlev düzeyi korunmuş oluyor. Yıkımın yavaşlaması, kişinin var olan becerilerinin geliştirilerek daha uzun süre bağımsız işlev görür durumda kalması, ev veya dış mekanda olabilecek kaza ve kaybolmaların azaltılması, kişinin sosyal aktivitelerinin artırılması sağlanarak içe kapanma ve izolasyon gibi ruhsal çöküntülerden hastanın korunması, bakım veren kişilere bağlılığının geliştirilmesi, bakımevine geçişin geciktirilmesi sağlanmış oluyor.



## Önce sağa sonra sola

Osmanlı hekimleri hastalarna yatmadan 4 saat önce yemek yemeyi bırakmalarını, önce sağ tarafa, bir müddet sonra sol tarafa dönüp uyumak gerektiğini önerirdi. Önce sağ tarafa yatacağın ki midende kalanlar alt tarafında toplanacak ve o artıklardan kurtulunulacak. Sol tarafa dönceğın ki karaciğerin midemin üzerini kapatacak ve sıcak tutacaktı. Vücutun olması gereken 35 derece sıcaklığı da korunmalıydı.

# KURBAN

## ibadet

# PAYLAŞMAK

# KARDEŞLİKTİR

**Bu kurban da sizleri; iyiliğe, kardeşliğe ve bayram sevincine ortak olmaya çağırıyoruz.**

**İHH**  
İNSANI YARDIM VAKFI

23 Yılda  
İnsani Yardım

0212 631 21 21 [www.ihh.org.tr](http://www.ihh.org.tr)