

VELAADDİN KILIÇ

KOMŞU KIZI HİJYEN

—
Deneme
—



Doğan
Solibri

Velaaddin Kılıç, 1957 yılında Erzincan-Kemaliye’de doğdu. 1978 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Kimya Mühendisliği Bölümü’nden mezun oldu.

1979-1989 yılları arasında Sağlık Bakanlığı Hıfzıssıhha teşkilatlarında, su, gıda ve temizlik ürünleri analizleri ve hava kirliliği ölçümleri alanında çalıştı.

1989 yılından bu yana hijyen sistemleri alanında sektör profesyonellerine danışmanlık, ürün, ekipman, eğitim ve servis hizmetleri sağlayan Diversey Kimya (başlangıçta Lever Endüstriyel-Unilever) firmasında Teknik Müşteri Hizmetleri ve Eğitim Direktörü (Türkiye, Kafkaslar, Orta Asya) olarak görev yapıyor.

İngilizce ve Fransızcaya da çevrilen *Endüstriyel Çamaşır Hijyeni*, *Endüstriyel Mutfak Hijyeni*, *Profesyonel Bina Bakımı*, *Endüstriyel Hijyen Sektöründe İşe Başlayanlar Elkitabı* ve *Satış Temsilcileri Cep Kitabı* ile Prof. Dr. Mustafa Tayar ile birlikte hazırladıkları ve çok sayıda üniversitenin Gıda Mühendisliği bölümünde ders kitabı olarak okutulan *Gıda Endüstrisinde Hijyen ve Sanitasyon* kitabının yazarıdır.

Çeşitli mesleki ve sektörel dergilerde çok sayıda makalesi yayımlandı.

Uzun yıllar üniversitelerde “Endüstriyel Hijyen Yönetimi” konusunda dersler verdi.

Farklı isimlerle, ülkemizde çok sayıda şehir ve belediye ile dünyada Kıta Çini dahil pek çok ülkede uygulanan ve “Mutfak Hijyeni Ölçme, Değerlendirme ve Geliştirme Sistemi” olan Matrix (HotSpots) programının yaratıcısıdır.

KOMŞU KIZI HİJYEN

Yazan: Velaaddin Kılıç

Editör: Sevim Erdoğan

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2022 / ISBN 978-625-8474-16-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Komşu Kızı Hijyen

Velaaddin Kılıç



Biricik ođlum Mehmet Efe'ye,
Ülkemizin geleceđi gençlerimize
ve

Görev ve sorumluluk bilinciyle hiç tanımadıkları insanların
sağlığını korumak için kendi sağlıklarını hiçe sayan
her kademedeki sağlık emekçilerine...

Hijyen bilincimi borçlu olduğum Diversey Kimya'ya ve bu bilgilerin toplumla paylaşılabilmesi için kitabın yazımı ve basımı konusunda yüreklendiren değerli çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

İçindekiler

Başlarken.....	17
Kitap hakkında.....	19
Bölüm 1: Korona Günlükleri.....	23
Kim bu Hijyen?.....	25
2020 yılına özür borcumuz var!.....	27
Sosyal mesafeyi azaltmalıyız!.....	29
Nefes.....	31
Dünya gördüklerimizden ibaret değil!.....	33
Tüfek, Mikrop ve Çelik.....	35
John F. Kennedy’yi kim başkan yaptı?.....	36
İsrail devletini kim kurdu?.....	37
Dünyada en çok savaş kazanan komutan kim?.....	39
Başka bir dünya mümkün mü?.....	41
“Yanlış hayat doğru yaşanmaz!”.....	43
Dejavu.....	45
Dünyanın siyasal coğrafyasını en çok kim/ne değiştirmiştir?.....	47
Hayat – MeMaT meselesi.....	50
Rus ruleti oynar mısınız?.....	51
Carpe diem!.....	53
Hayat seçimlerden ibaret!.....	54
Sahip olduğumuz en değerli şey sağlığımız mı?.....	56
Hayatın fizikokimyası.....	58

Gerçek ile doğru.....	59
İmamın dediği ile yaptığı.....	61
Ağzı olan konuşuyor!.....	63
Salgının ekonomi-politiği	65
Toplumun “bileşik kapları”	67
Pandemi döneminde kadın olmak	69
İnsanı düzeltince dünya düzeliyor.....	71
“Param var ama hakkım yok!”	73
Bakın şu komedyene!.....	75
Bir “vahşi” nin dünya tasavvuru.....	76
Greta’nın çığılığı.....	81
Elma kokulu silgi	83

Korona Günlükleri’ne zeyl..... 85

Korona Günlerinde (Aşk)	86
-------------------------------	----

Bölüm 2: Hijyen Hakkında..... 89

Temizlik niçin yapılır?	91
Kir ve leke; aynı şey mi?.....	92
Kir çeşitleri	93
Diğer kirler.....	95
Kirler kolay temizlenir mi?	97
Yüzey nedir?	99
Temizliğe etki eden faktörler.....	101
Kimyasal enerji.....	102
Mekanik enerji	104
Sıcaklık.....	106
Zaman.....	107
Su kalitesi	108
Su sertliği	110
Yüksek su sertliğinin olumsuz etkileri	112
Davetsiz misafirlerimiz: Mikroorganizmalar	114

Elimize sahip olmalıyız.....	116
“Temiz eller” operasyonu.....	118
Çapraz ateş altındayız.....	119
Dezenfeksiyon nasıl yapılır?.....	121
“Virüs ve bakterilere” karşı ideal bir ürün nasıl olmalı?.....	123
İyi bir dezenfektanın bedeli nedir?.....	125
Dezenfektan kullanımının püf noktaları.....	127
Temas/etki süresi.....	129
Hızlı olan kazanır!.....	131
Dört fil bir “vosvogene” bindiğinde... ..	133
Hijyen güvenliğinde sürdürülebilirlik.....	134
“Deterjanlar cildime zarar veriyor, ne yapmalıyım”?.....	136
Temizlik bezleri, her zaman temizler mi?.....	137
Dezenfektanlar mikrofiber bezleri ile geçimli mi?.....	139
Çok yüzlülük iyi midir?.....	141
Kimyadan ne kaldı kaldı aklınızda?.....	142
Tükettiğiniz deterjanların ne kadarını kullanıyorsunuz?.....	144
Daha iyi bir temizlik için deterjanlar karıştırılmalı mı?.....	146
“Merak etme; bana bir şey olmaz, abi!”.....	148
Deterjanlar nasıl saklanmalı?.....	150
Ne pahasına olursa olsun!.....	152
Temizliğin geometrisi.....	154
Bölüm 3: Mutfak Hijyeni.....	155
Mutfak hijyeni.....	157
“Güvenli” gıdaya erişebilir durumda mıyız?.....	159
Gıdalar nasıl saklanmalı?.....	162
Donmuş gıdalar nasıl kullanılmalı?.....	164
Piştirilmiş gıdalar nasıl tüketilmeli ve saklanmalı?.....	166
Sebzeleri nasıl yıkamalıyız?.....	168
“Bakır kaplar kalaylandı”.....	170
Gıdayla temas eden yüzeylerin temizliği.....	172

Elde bulaşık yıkama.....	174
Bulaşık makineleri	175
Bulaşık makinelerinde iyi bir temizlik nasıl elde edilir?	177
Her malzeme bulaşık makinesinde yıkanır mı?	179
Bulaşık makinelerinde yıkanan cam malzemelerde “çizilme”	181
“Dışarıda” yemek yerken... ..	183

Bölüm 4: Çamaşır Hijyeni 187

Çamaşır hijyeni	189
“Yıkamadan almayın!”	191
Kişisel çamaşırlar nasıl temizlenmeli?	193
“Kuru” temizleme.....	195
Çamaşırlar nasıl yıkanmalı?	196
Yünlü ve narin çamaşırlar nasıl yıkanmalı?	198
Çamaşırlarda beyazlık.....	200
Çamaşırlarda sararma	202
Çamaşırlarda solma	204
Tül perdelerde sararma	206
Çamaşırlarda “kötü” koku problemi	208
Banyo çamaşırlarında sertlik problemi	210
“Fırat kenarında esvap yumuşlar”	212
Maarifte mektep, çamaşırdaki leke.....	214
Sürtünme lekesi.....	216
Hasar ve yıpranmalar.....	218

Bölüm 5: Bina Bakımı 221

Bina bakımı.....	223
Gevşek kirler ve temizlik yöntemleri.....	224
Yapışkan kirler ve temizlik yöntemleri	226
Halı alırken neyine bakılır?.....	229
Halılar nasıl temizlenir?	231
Halılarda günlük temizlik.....	233

Halılarda leke giderme işlemleri.....	235
Tekstil zeminlerde yağ bazlı lekeler müdahale.....	237
Tekstil zeminlerde su bazlı lekeler müdahale	238
Halılarda ara temizlik işlemleri	240
Halılarda temel temizlik işlemleri	242
Diğer halı temizlik işlemleri.....	244
Zeminlerin cilalanması	245
Akrilik/polimer cila uygulaması	247
Kristalize cila uygulamaları	249
Cilalı zeminlerin temizlik ve bakımı	252
Armatürler “kararıyor”!.....	254
Giderlerden koku mu geliyor?	256
Duşakabin temizliği.....	258
Sonsöz niyetine....	261
Notlar	263

Başlarken

Sağlıklı yaşamı etkileyen bir dizi faktör var: Genetik kodlarımız, doğduğumuz ve/veya yaşamayı seçtiğimiz coğrafya ve bulunduğumuz iklim kuşağı; sağlıklı ve güvenli bir ortamda yaşama (barınmadan daha fazlası) ve beslenmeyi etkileyen/belirleyen ekonomik olanaklar, beslenme şekli, çevresel/ekolojik sorunlar, fiziksel aktiviteler, kültürel ve sosyolojik ortam, stres kaynakları, psikolojik etkenlerin üzerimizde yarattığı etki ve bunlara verdiğimiz tepkilerin türü ve büyüklüğü... Ve elbette seçimlerimiz.

Listeyi uzatmak mümkün.

Sağlıklı yaşamı bölgesel veya küresel ölçekte etkileyen, hatta tehdit eden salgınlar da dünyamızın bir gerçeği olarak karşımızda. Ulaşım ve dolaşım ihtiyaç ve olanaklarının çeşitliliği ve kolaylığına sosyal birlikteliklerin kaçınılmazlığı da eklenince, hastalık etmenlerinin hızlı yayılımı da oldukça kolaylaşıyor.

Makro ölçekte toplum sağlığının korunması ve İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nde yer alan temel hakların sağlanması ödev ve sorumluluğu, elbette, büyük oranda yönetsel otoritelere ve bunun vücut bulduğu merkezi ve yerel idarelere düşmektedir. Ancak, bireylere düşen önemli görev ve sorumluluklar da vardır.

Elinizdeki kitap, kişisel sağlığımızı koruma yoluyla yakınlarımızın, hatta çok uzak coğrafyalarda yaşayan ve varlığından “haber dar” dahi olmadığımız insanların sağlıklarını nasıl koruyabi-

leceğimiz konusunda farkındalığı artırma ve yardımcı olma amacı güdüyor.

Grip, Zika, Covid... Hastalıkların adı, virüsün türü ve özellikleri değişse de kitapta anlatılan ve uygulanması çok da zor olmayan kişisel korunma önlemleri gelecekte de çok değişmeyecek ve geçerliliğini sürdürecektir. Geçmişten farkı; bilincimizin daha yüksek, tıbbi ve teknolojik bilgi ve olanaklarımızın daha fazla olmasıdır.

Yapmamız gereken; farkındalığımızı artırmak, bulaş riskini azaltmak için fiziki mesafeye dikkat etmek, bulaşın maruziyet miktarını azaltabilmek için maruziyet süresini kısa tutmak, ellerimize “sahip olmak” (kirlenmesini olabildiğince engellemek ve sıklıkla hijyenini ağlamak), bulaşın vücuda giriş yollarını kapatmak, yakın çevremizdeki yüzeyleri kirletici etkenlere karşı korumak. Ek olarak, hijyen ürünleri seçiminde daha bilinçli olmak ve bu ürünleri daha doğru kullanmak.

Sağlıksız bir çevrede –uzak erimde– sağlıklı yaşama imkânımız olamayacağına göre dünyamızı koruma bilincini artırmayı, bu amaçla ihtiyaç hiyerarşisini gözden geçirmeyi ve tüketim ve atıklarımızı azaltmayı da ihmal etmemeli ve tek başımıza “kurtuluşun” mümkün olamayacağı bilinciyle daha örgütlü, paylaşımcı ve dayanışmacı davranmalıyız.

Bir de, daha yakından tanımamız gereken bir komşu kızımız var: Hijyen!

Yaşamımızın önemli bir kısmını geçirdiğimiz ve büyük oranda bizim yetki alanımız içinde yer alan, evimiz.

Evimizde de hijyen kurallarını bilmemiz, yeterli sıklıkta ve doğru şekilde uygulanmamız, sağlığımızı korumamıza ve kaynaklarımızı ekonomik şekilde kullanmamıza yardımcı olacaktır. Kitapta yer alan ipuçları, yaşam konforumuzu artıracak ve hayatımızı kolaylaştıracaktır.

Zor olan, alışkanlıkların değişimidir, ki o da tekrarı gerektirir.

Buyurun, başlayalım!

Kitap hakkında

Öncelikle, şunu belirtelim: Ne dünyayı “temizlemek” gibi bir iddiamız ne de bunu yapabilecek sihirli bir gücümüz var.

Sadece daha temiz, rahat, güvenli, yaşanılır ve sürdürülebilir bir dünya için elimizde azımsanmayacak bir fırsat ve imkân, üstümüzde de bir ödev var.

Yaşadığımız pandemi, “kelebek etkisi” de denen ve Edward N. Lorenz’in “Kaos Teorisi”nde dillendirdiği, “Amazon Ormanları’nda bir kelebeğin kanat çırpması, ABD’de bir fırtına kopmasına neden olabilir” tezini doğrulayan tipik bir örnek olarak da düşünülebilir.

Yapacağım genelleme ülkemiz ve diğer bazı ülkeler için tam olarak doğru olmasa da geçen yıla kadar her şey kendi “yolunda” akıp gidiyordu... Ya da bize öyle geliyordu. Evli evinde, köylü köyünde, işli işinde...

Sonra... Başlangıçta sıradan insanların tam olarak ne olduğunu, nerede, niçin ve nasıl başladığını anlamakta ve etkilerini kestirmekte güçlük çektiği bir virüsün yol açtığı bir salgınla karşı karşıya kaldık.

Çin’in Wuhan eyaletinde başlayan bir hastalık kısa süre içinde tüm dünyayı etkisi altına alarak hayatı kısıtlayan, yer yer durma noktasına getiren küresel bir salgına dönüştü.

Yaşlı dünyamızın karşılaştığı ilk ve yol açtığı can kaybı açısından en kötüsü olmamakla birlikte, tüm dünya halklarında büyük bir ürküntü oluşturdu.

Salgınları kitaplardan okumak ile yaşamanın, can kayıplarını bir sayı olarak görmek yerine çevremizde sevdiğimiz/tanıdığımız insanların kaybını duyumsamanın etkisi aynı değil elbette. Hastalığın ileri aşamasında büyük bir yalnızlık ve insanı yaşama bağlayan en “acil” ihtiyaç olan nefes almakta yaşanan güçlük, bu ürküntüyü daha da büyüttü.

Fark edilen/kanıtlanan bir diğer şey de ticaret, turizm ve sosyal etkileşimin dünyamızı büyük bir “köy” haline getirdiği, sınırların “geçişkenlikleri” önlemede yetersiz kaldığı ve salgının sosyal sınıfları farklı şiddette etkilediği gerçeği oldu.

Yurttaşlarının sağlıklı yaşam koşullarını sürdürebilmeleri için gerekli desteği sağlama, yapısal düzenleme ve önlemleri alma görevi elbette ülke yöneticilerinin sorumluluğundadır. Bununla birlikte bu önlemlerin başarılı bir sonuca dönüşmesi için yurttaşlara da önemli görev ve sorumluluklar düşüyor.

Elinizdeki kitap, yurttaşların bu önlemler konusundaki farkındalıklarını artırma ve ihtiyaçlarını karşılama düşüncesiyle yazılmış, her biri birbirinden bağımsız “makale” tadındaki yazıların bir araya toplanması ve buna ek olarak kişisel hijyen, genel hijyen, mutfak hijyeni, çamaşır hijyeni ve bina bakımı konularında günlük “hayatı” anlamaya, düzenlemeye ve kolaylaştırmaya yönelik notların eklenmesiyle oluştu.

Kitapta yer alan sağlık önlemleri, –güncelliği ve popülerliği nedeniyle– Covid-19 çevresinde anlatılıyor, ancak salt onunla sınırlamak büyük bir yanılgı olur. Grip de içinde olmak üzere salgı, temas ve solunum yoluyla bulaşan tüm hastalıklar için bir rehber niteliğindedir.

Hedef kitleyi de dikkate alarak, alışkanlık oluşumunda tekrarın önemi ve yazıların bağımsız olarak okunabilme özelliği de gözetilerek temel kural ve davranışlarda kısa tekrarlara gidildi.

Uzun meslek yaşamımda, yaptığım yüzlerce eğitim programında onbinlerce sektör profesyoneline eğitimler, üniversitelerde uzun

yıllar “endüstriyel hijyen yönetimi” dersleri ve çok sayıda konferans verdim. Sektör profesyonelleri için hazırlanmış, İngilizce ve Fransızca da çevrilen ve sektör içi dağıtımları yapılan kitaplar hazırladım. Prof. Dr. Mustafa Tayar ile birlikte hazırladığımız ve bugün çok sayıda üniversitede ders kitabı olarak okutulan *Gıda Endüstrisinde Hijyen ve Sanitasyon* kitabımız yayımlandı.

Bu kitap, diğerleri gibi değil! Sektör profesyonelleri ve akademik dünyanın ihtiyaçları için hazırlanmadı. Kolay ve keyifle okunması, hatırdta kalması, ilham vermesi ve günlük hayatı kolaylaştırması amacıyla yazıldı.

Elinizden evinize kadar...

Umarım, başarmışımdır!

Sağlıklı günler dileklerle, keyifli okumalar.

Emirgân, İstanbul, Ocak 2021

Elinizden evinize kadar hijyen...

Ne dünyayı "temizlemek" gibi bir iddiamız ne de bunu yapabilecek sihirli bir gücümüz var.

Üstelik sağlıklı yaşamı bölgesel veya küresel ölçekte etkileyen, hatta tehdit eden salgınlar da dünyamızın bir gerçeği olarak karşımızda.

Ancak daha temiz, rahat, güvenli, yaşanılır ve sürdürülebilir bir dünya için elimizde azımsanmayacak bir fırsat ve imkân, üstümüzde de bir ödev var. Şimdi bunları harekete geçirme ve farkındalığımızı artırma zamanı...

Özellikle Covid salgını döneminde hijyen bilinci her zamankinden daha önemli hale gelirken bu konudaki eksikliklerimiz ve yanlış bildiklerimiz de gün yüzüne çıktı. Doğru ile yanlış, tedbir ile vesvese, rehavet ile risk birbirine karıştı...

İşte bu kitap hijyen konusundaki farkındalığı artırma ve ihtiyaçları karşılama düşüncesiyle, her biri birbirinden bağımsız "makale" tadındaki yazıların bir araya toplanmasıyla oluştu. Çamaşır hijyeninden bina bakımına, mutfak dezenfeksiyonundan halıların temizliğine kadar günlük hayatı kolaylaştıracak pek çok bilgi içeriyor. Kolay ve keyifle okunması, hatırdta kalması, ilham vermesi amacıyla yazıldı.

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 66

ISBN 978-625-8474-16-9

ISBN 978-625-8474-16-9



9 786258 474169

