



SAĞLIKLI YAŞAM

“Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir.”



Denge Halini Korumak

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir. Fakat bu uzun soluklu bir süreçtir. Sağlıklı yaşamla ilgili yapılan tercihler, sonuçlarını genelde orta ve uzun vadede gösterir. (Spor yapmak, dengeli beslenmek vb.) Unutmayalım ki, sağlıklı yaşam için çabalamak zordur ama sağlıksız yaşamak ileride katlanması daha zor sonuçlar doğurur.



İnsanlar önce para kazanmak için sağlıklarını sonra da sağlığını geri kazanmak için paralarını harcarlar. Ama dikkat edin sağlık her zaman geri kazanılabilir değildir.



Peki sağlık dediğimiz Őey neden bu kadar kıymetlidir?

İki nimet vardır ki insanların çoğu bu nimetleri kullanmakta aldanmıŐlardır. Bunlar sıhhat ve boş vakittir.
Hadis-i Őerif



Sağlık dediğimiz bu nimet nedir? Nelere dikkat edilmelidir? Hadi gelin beraber inceleyelim.



YEDİKERİMİZ

Yeterli
beslenme

Hijyenik
gıda

Dengeli
beslenme



Helal gıda

Mevsimsel
beslenme

Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde de esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar (yüksek tansiyon, damar tıkanıklığı, koroner kalp hastalığı ve felci de içeren bir hastalıklar yelpazesi), pek çok kanser türleri, obezite, hipertansiyon, diyabet ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir



Yeterli Beslenme

Vücutun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketilmesidir. İbni Sina bu noktada şunları ifade etmiştir:

“İlm-i tıbbı (Tıp ilmini) iki satırla topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır. Yani, kolayca hazmedeceğin miktarı ye, nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, taam taam üstüne yemektir.”

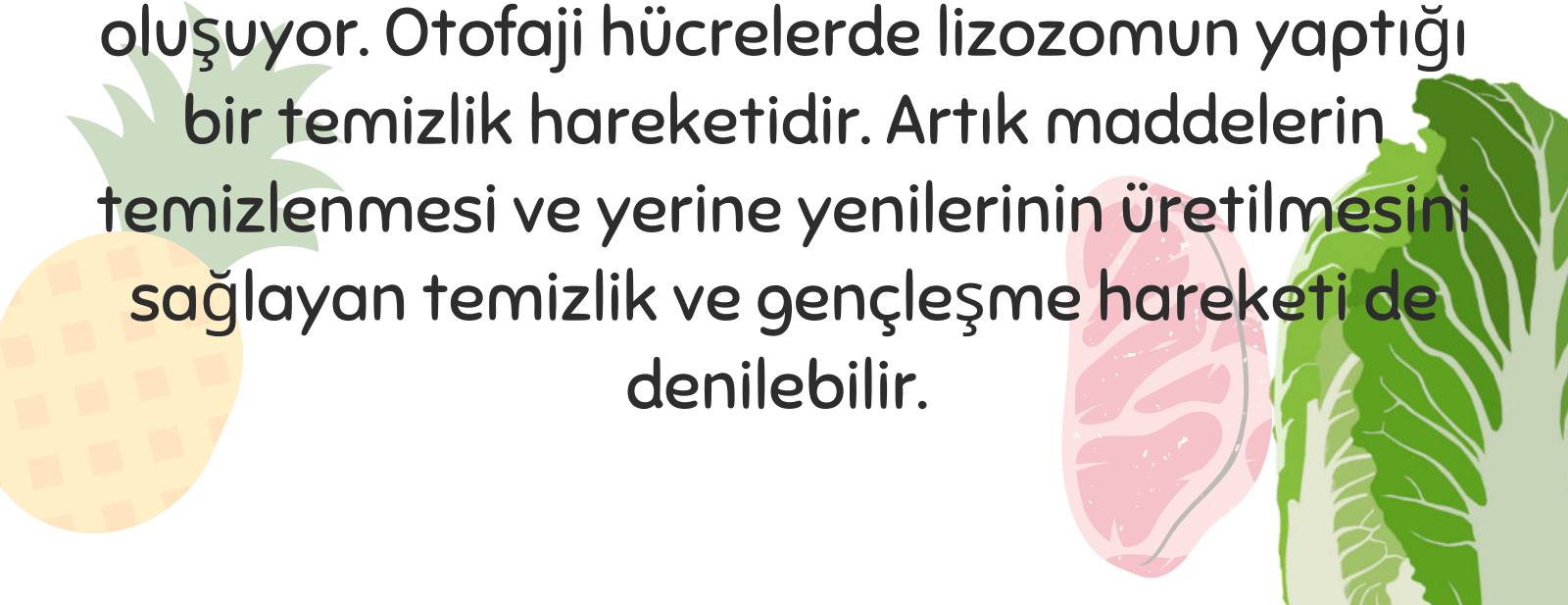
Peki az az ama sık sık yemek doğru mudur?

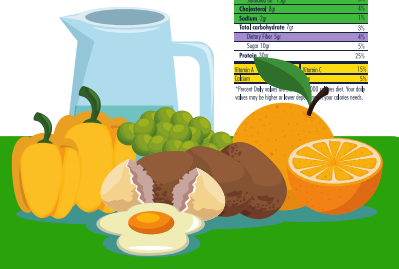
Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Tıp Fakültesi Tıbbi Onkoloji Bölüm Başkanı Doç. Dr. Mükremin Uysal

"Besinler sigara gibi direkt kansere sebep olmaz ama obezite, karaciğer yağlanması, reflü ve ülser gibi hastalıklara yol açarak dolaylı yoldan kansere neden olur. Eğer beslenmenin kanserle ilişkisini en aza indirmek istiyorsak akıllı beslenmeye riayet edilmelidir. Akıllı beslenmenin temeli '**acıkmadan yememek, doymadan kalkmaktır**'.

Her ne kadar sağlıklı şeyler yesek bile az az ama sık sık yemek yemek her kalori alımında insülin salgılanmasına sebep oluyor. Bu durum bir süre devam ederse hücreler üretilen insüline duyarsızlaşarak dikkate almamaya başlıyor ve bu nedenle insülin direnci ortaya çıkıyor. İşte bu nokta şeker hastalığının ilk adımıdır. bu nedenle taam taam üstüne yemek organların hem dinlenmesini etkiliyor hem de üretilen hormonların dengesini bozuyor.

Kalori alınmayan 14. saatten sonra hücrelerimizde **otofaji** denilen bir mekanizma oluşuyor. Otofaji hücrelerde lizozomun yaptığı bir temizlik hareketidir. Artık maddelerin temizlenmesi ve yerine yenilerinin üretilmesini sağlayan temizlik ve gençleşme hareketi de denilebilir.



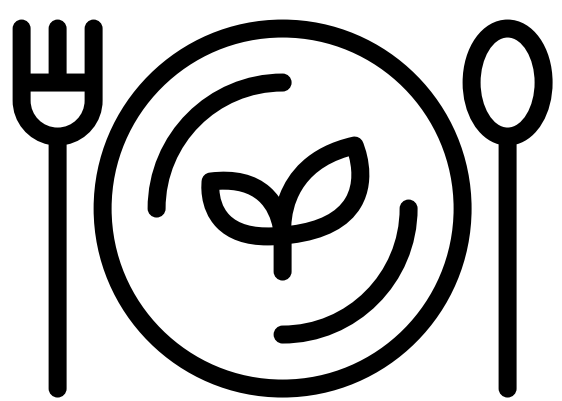


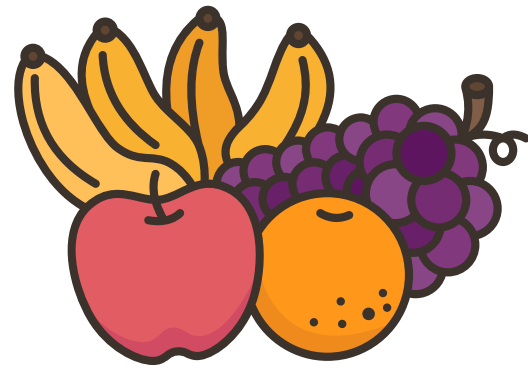
Asr-ı Saadette Müslüman hastaları tedavi için İran'dan bir doktor gelir. Uzun zaman Medine'de ikamet ettiği halde kendisine müracaat eden hastası olmayınca bir gün Rasulullah'a (asm) gelerek: "Şu kadar zamandır, hastalarınızı tedavi maksadıyla Medine'de bulunuyorum. Ancak bugüne kadar hastalığından şikâyetle tedaviye başvuran olmadı. Bunun sebebi nedir? diye sorar. Peygamberimiz de (asm); "Buranın sakinleri karınları acıkmadıkça yemek yemezler, doymadan sofradan kalkarlar. Bu yüzden de hasta olmazlar." buyurmuştur. Bunun üzerine hekim; "İşte bu, sıhhatli bulunmanın esasıdır. Burası da benim yerim değilmiş" der ve memleketine döner.



Dengeli Beslenme

Her besin grubundan yeterince tüketilmesidir. Taze sebze-meyve, tahıl ürünleri, lifli besinleri, daha az şeker ve şekerli besinler, daha az tuz kullanmak ve karbonhidratlı besinleri azaltmak gerekir.





Mevsimsel Beslenme

Doğanın kendi akışında, yaşanılan coğrafyada yetişip olgunlaşan mevsim sebze ve meyveleri tüketmektir. Mevsiminde yetişen sebze ve meyveler besin değerleri açısından daha zengindir ve besleyici özellikleri daha yüksektir.

Örneğin; kışın toplanan ıspanakla yazın toplanan arasında C vitamini içeriği açısından üç kat fark saptanmıştır. Öte yandan, yerel ürünler uzaklardan gelenlerden hem daha taze hem daha az katkı maddelidirler.



Helal Gıda

'Ey insanlar! Yeryüzünde olan bütün nimetlerimden helal ve tayyib şeylerden yiyin, şeytanın adımlarını izlemeyin; çünkü o, sizin apaçık düşmanınızdır.'
(Bakara Suresi 168. Ayet)

Tükettiğimiz paketli ürünlerin içeriğine ne kadar hakimiz?



Ülkemize sizce kaç tane katkı maddesi ithal ediliyordur?

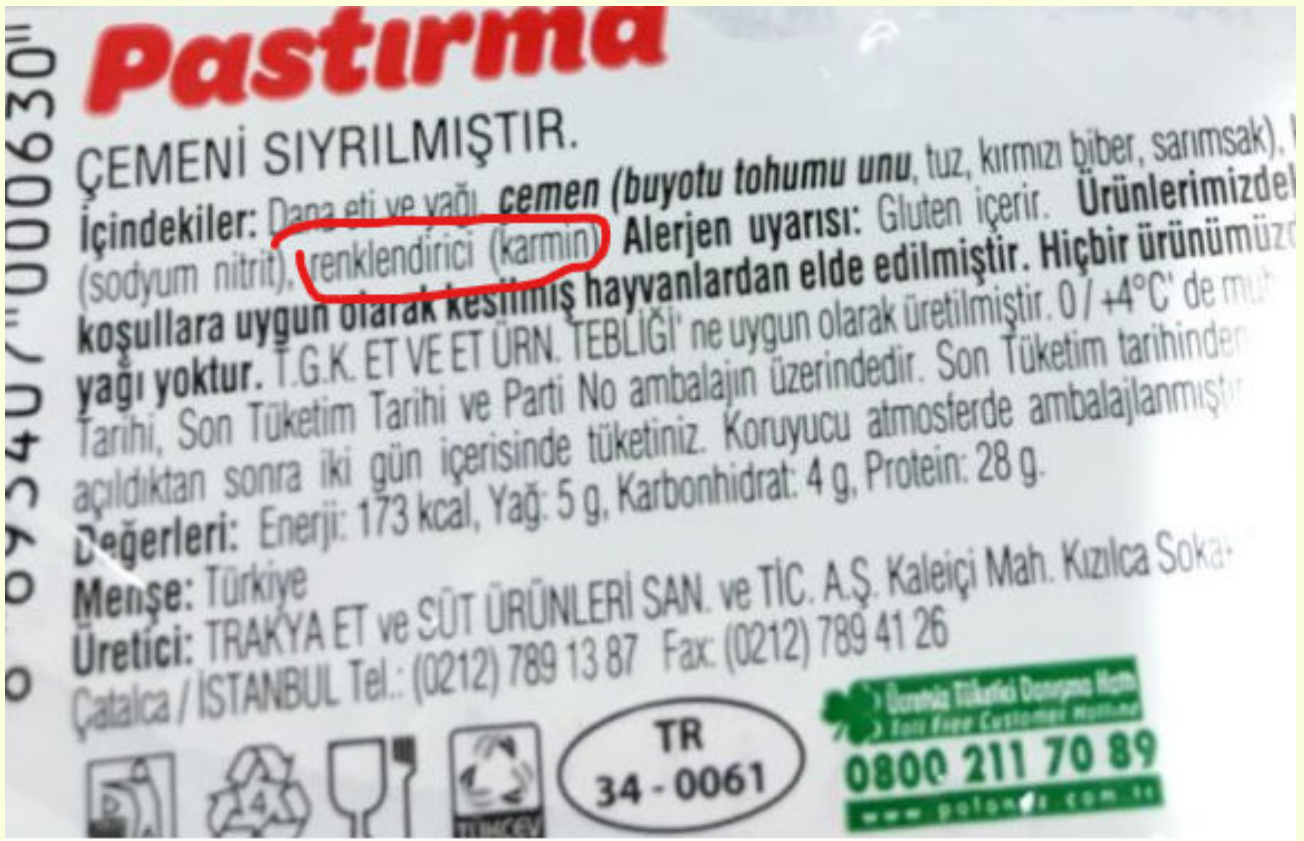
Dünyanın dört bir tarafından ithal ettiğimiz ürünler ne kadar inceleniyor, ne kadar gerekli önlemlerden geçiyor tartışılır konular. Şimdi gelin hangi maddeler helal gıda noktasında çok dikkat etmemiz gerekenler arasında beraber inceleyelim.

KARMİN/Cochineal-E120

Kırmızı renk vermek amacıyla gıdalara konulan karmin, aslında koşinil böceğinden elde edilen doğal bir kırmızı renklendirici olarak karşımıza çıkıyor. Literatürdeki araştırmalarda karminin kırmızı olabilecek her türlü gıda, kozmetik ürünü ve ilaçta dünya çapında kullanıldığı yazıyor.



İçindekiler; Yağsız İnek sütü-Süt kreması, Süt Laktozu ve Mineralleri, Şeker, Mısır Nişastası, Kıvam arttırıcılar (Potasyum Fosfatlar, Karragenan), Çilek Aroma vericisi, Çilek püresi (%0,06), Renklendirici (Karminler)



JELATİN/Gelatine-E441

Başlıca hammadde olarak domuz kemik ve yağları ile sığır kemik ve derileri kullanılmaktadır.

Koyulaştırıcı, sabitleştirici, homojenleştirici; domuz sığır balık gibi hayvanların deri, bağ dokuları ve kemiklerinden sıcak işlem uygulanarak elde edilir. Alerji ve astıma sebep olabilir. Domuz ve eti helal hayvanların kesim usulü bakımından dikkatli olmamız gerekir

Türkiye'den A.B.D.'ye ihraç edilen yumuşak şekerlerin içeriğinde "Gelatin" yazarken, Türkçe etiket basılan ürünlerde "Sığır Jelatini" yazmaktadır.



KEMİK FOSFAT/Bone Phosphate-E542

Hayvan kemiklerinden üretilir. Topaklanmayı engelleyici ajan, emülgatör ve gıda takviyelerinde fosfor kaynağı olarak kullanılır. Esas kullanımını bununla birlikte kozmetiktir. (diş macunu gibi). Ürün hayvan kemiklerinden yapılır, domuz ve siğir gibi.

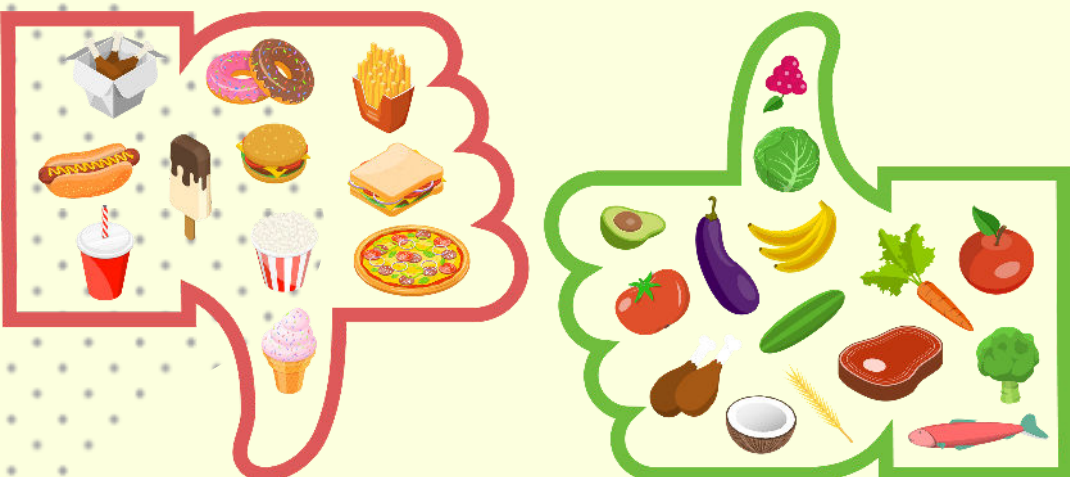
ŞELLAK/Schellac-E904

Bir böcek Salgı Maddesidir! Çikolataların kaplanmasında, sakız, şekerlemelerde ve birçok farklı sanayi de kullanılıyor.



SİSTAIN/CYSTEİNE-E542

Un işleme ajanı. Ekmek ve pasta ürünlerinde kullanılır. Sistain'in kökeni, insan saçı, domuz kılı, siğir boynuzu, kuş tüyü ve petrol ürünleri ve sentetik malzemedir. Sistain yalnızca Japon, Çin ve Almanya'da üretilmektedir. İnsan saçı en ucuz olduğu için de en çok insan saçından üretilmektedir.



Hijyenik Gıda

Hijyenik gıda demek aslında yıkayınca geçer algısının çok ötesinde şeyler ifade etmektedir. Üretilen ürünlerin daha uzun raf ömrünün olması sebebiyle koruyucu maddelerin kullanılması, ana maddelerin fiyat yüksekliği sebebiyle düşük oranda kullanılıp yerine tatlandırıcıların kullanılması gibi pek çok sebepten gerçek hijyenik gıdaya ulaşmak oldukça güçtür.



GÜNDEM ÖZEL

Sadece bugün 4 farklı ürünümüz yüksek oranda pestisit ve aflatoksin sebebiyle Avrupa Birliği kapılarından döndü: Bu ürünlerle ilgili denetim yapılıyor mu?

23 Ocak 2024



İtalyan Tarımcılar Derneği Coldiretti'nin 'en tehlikeli ithal gıda maddeleri' listesi Uluslararası Ta ve Gıda Forumu'nda sunuldu.

İtalyan Tarımcılar Derneği Coldiretti tarafından hazırlanan "en tehlikeli ithal gıda maddeleri" listesinde Türk fıncığı, kanserojen aflatoksin maddesi içerdiği gerekçesiyle ilk sırada yer aldı.

#NeYediğiniziBilin

Gıdanın hijyenik olması, gıdanın temiz olması ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir. Hijyenik bir gıda:

- Hijyenik ortamlarda üretilir.
- Doğal ve organiktir.
- Katkı maddesi, GDO içermez.
- Rengiyle, kokusuyla tazedir.
- Açıkta satılmayan gıdadır.



Hazır paketli ürün alırken içeriğine bakıyor muyuz?

Gıdaların üzerinde "Hiçbir koruyucu madde içermez" yazısı "Hiçbir katkı maddesi yoktur" anlamına gelmiyor. Örneğin: "Hiçbir koruyucu madde içermez" diye etiketlenen hazır çorbalarda MSG adlı lezzet arttırıcı katkı maddesi bulunuyor. Her yıl binin üzerinde yeni kimyasal katkı maddesi gıda sektöründe, raflarda ve dolayısıyla bedenimizde yer alıyor.



BU KATKI MADDELERİNİN ÇOĞU ETİKETLERDE BİRTAKIM KODLARLA YER ALIYOR.

Bunların hepsi sağlığa zararlı ama bazıları diğerlerinden çok daha fazla zararlı. Şimdi araştırmalarla tespit edilen en tehlikeli on katkı maddesini beraber öğrenelim.



1

Aspartam (Nutrasweet ve Equal olarak da biliniyor)



Suni tatlandırıcılar gıda değil kimyasaldır. Aspartam başlangıçta **böcek öldürücü** olarak imal edilmişti. Tüm diğer gıda ve gıda katkı maddelerinin toplamından daha fazla yan etkisi vardır. Baş ağrısı, baş dönmesi, unutkanlık, eklem ağrısı, bulantı, uyuşukluk, kas spazmları, şişmanlık, depresyon, korku atakları, huzursuzluk, konvülsiyon, uykusuzluk, görme kaybı, işitme kaybı, kulak çınlaması, yorgunluk, tat kaybı, Parkinson, çarpıntı, nefes darlığı, cilt döküntüleri, MS (Multipl Sıkleroz) gibi hastalıkların yanı sıra beynin işleyiş sürecini yavaşlatır, kanseri tetikler. Özellikle zayıflamak için suni tatlandırıcı kullananların bilmesi gereken önemli bir etki de metabolizmayı yavaşlatarak aslında daha fazla yağ biriktirmeye neden olması. On binden fazla gıda maddesinde kullanılıyor

2

Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu

Şurubu Kötü kolesterol seviyenizi (LDL) hızla yükseltir ve diyabet hastalığının oluşmasında rol oynar. Kansızlık, kalp büyümesi ve obeziteye de neden olur. Ketçap, krema, kola, gazoz, şekerleme, hazır çorba, çikolata, gofret, puding, hazır kek gibi özellikle çocukların sıkça tükettikleri gıda değeri olmayan besinlerde bolca kullanılır.



3

Monosodyum Glutamat (MSG) ya da E621

MSG lezzet arttırıcı bir eksitotoksindir (Nörotransmitterleri aşırı uyararak sinir hücrelerinin zarar görmesine ya da ölmesine neden olan maddeler.) Eksitotoksin, hücreleri aşırı uyarır. Bu da hücrelerin zarar görmesine ve ölmesine neden olur. Yol açtığı hastalıkları şöyle sıralayabiliriz: merkezi sinir sistemi tahribatı ve buna bağlı olarak Alzheimer, Parkinson, Huntington hastalıkları, sara (epilepsi), retinal dejenerasyon (göz retina tabakası hasarı), yağ birikimi, doyma mekanizmasında bozukluk, obezite, büyüme hormonu baskılanması, pankreas hasarı, insülinde artış ve buna bağlı olarak diyabet; ayrıca böbrek ve karaciğerde hasar yaratır. Baş ağrısı, bulantı, ishal, terleme, göğüste sıkışma, boyun arkasında yanma gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Piyasada tüm cipslerde MSG var; hatta güvenli ve doğal olduğunu iddia edenlerde bile. Uzakdoğu yemeklerinde (Çin ve Japon mutfağı) çoğu soya sosunda, hazır çorbalarda, hazır soslarda, hazır gıdaların hemen hepsinde, gofretlerde, bazı katı yağlarda yaygın olarak kullanılıyor. Etiketlerde glutamin, glutamat, MSG ve monosodyum glutamat olarak yer alan bu zehir, tatlı-tuzlu her türlü yiyeceğin lezzetini arttırdığı için gıda üreticileri tarafından bolca kullanılıyor. Tehlikeleri halk tarafından bilinmeye başladığından beri bazı üreticiler etikette E621 yazarak gerçeği saklama yoluna gidiyor.



4

Trans Yağ



Trans yağ, kötü kolesterol (LDL) seviyesini yükseltir. Kalp krizi, kalp rahatsızlığı ve inme riskini ciddi ölçüde artırır. Trans yağlar bağışıklık sistemini zayıflatır, insülin direncini artırır, karaciğeri ve üreme sistemini etkiler. Gebelerde düşüğe, doğum ağırlığına neden olur ve anne sütünün kalitesini bozar. Hücre zarına da zarar verir. Trans yağlar sürülebilir kahvaltılık yağlarda, margarinlerde, katı ve kızartma yağlarında, hazır hayvansal gıdalarda, bunlara bağlı olarak, kızartılmış gıdalarda, fırıncılık ve pastacılık ürünlerinde, tart, pasta, bisküvi, pizza hamuru, kek, çikolata, gofret, cips, salata sosları, hamur işi, kraker, hazır köfte, tatlılar, katı yağlar ve birçok fırınlanmış yiyecekte bulunur. Gıda etiketlerinde "hidrojenize yağ" içerdiği belirtiliyorsa bunun anlamı trans yağ içerdiğidir.

5

Gıda Boyaları

Yapay gıda renklendiricileri çocuklarda davranış bozukluklarına ve önemli ölçüde IQ seviyesinin düşmesine yol açıyor. Hazır gıdalarda bol bol kullanılıyor. Tükettiğiniz gıdalar; Sunset yellow (E110) Tartrazin (E102) Karmoisine (E122) Panceau (E124) Quinoline (E104) Allura red (E129) Sodyum Benzoat (E211) gibi katkı maddeleri içeriyorsa dikkatli olun. Meyve ezmelerinde, gazlı içeceklerde, hazır pudinglerde, toz kremalarda, çorbalarda, soslarda, dondurmada, tatlılarda, sakızda, jellerde, marmelatlarında, meyveli yoğurtlarda, reçellerde, ketçap, mayonez ve hardalda bu tür boyalar bulunuyor. Bu gıda boyaları kömür veya petrol kaynaklı boyalardır.

6

Sodyum Sülfid

Etiketlerde E250 koduyla yer alan raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş et ürünlerinin (şarküteri) vazgeçilmezi. Özellikle çocukların bolca tükettiği tost, pizza gibi ürünlerde kullanılan sosis, salam, sucuk, pastırma gibi işlenmiş etlerde bulunur. Hazır baharat ve köfte karışımlarında da bulunur. Sülfid duyarlılığı olanlarda baş ağrısı, nefes problemleri, kaşıntı yaratır. Nadir durumlarda da olsa ölüme bile neden olabiliyor. Pankreas kanserini yüzde 67, lösemi riskini yüzde 700 oranında artırıyor. Başta kolon kanseri olmak üzere her çeşit kanseri tetikliyor. Çocuklarda beyin tümörü oluşturuyor. Sodyum nitrit; özellikle cenin, bebek ve çocuklar için tehlikelidir.



7

**Sodyum Nitrat/
Sodyum Nitrit**

Bu raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş gıdaların bir başka vazgeçilmezi. Değişik kanser türleriyle bağlantısı var. Kullanım alanları ve zararları sodyum sülfite benzerlik taşıyor

8

BHA ve BHT

Bütilat Hidroksi Anizol (BHA) ve Bütilat Hidroksi Toluen (BHT) adlı koruyucu maddeler beyninizin sinir ağınızı etkiliyor, davranış değişikliklerini ve kanseri tetikliyor. Katı ve sıvı yağların bozulmasını, küflenmesini önlemek için kullanılıyor. Tahıl ve tahıl ürünlerinde, sakızlarda, bitkisel yağlarda, patates cipslerinde, tazeliğini muhafaza etmek için bazı paketlenmiş gıda maddelerinde kullanılmaktadır.

9

Sülfür Dioksit

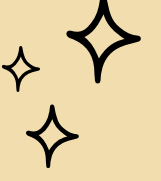
Sülfür içeren katkı maddelerinin Amerika'da çiğ sebze ve meyvelerde kullanılması yasaklanmıştır. Yani bunun zehir olduğu gerçeğini daha fazla görmezden gelemeyince hiç değilse çiğ gıdadan çıkaralım demişler. Sülfidler göğüste sıkışma, kurdeşen, karında kramp, ishal, kan basıncı düşmesi, başta yanma hissi, halsizlik, nabız hızlanması gibi bulgulara neden olur. Ayrıca sülfidler, bunlara duyarlı astımlılarda astım atağını tetikleyebiliyor. SO₂, sülfitleyici maddeler (sülfür dioksit, sodyum veya potasyum sülfite, bisülfite, metabisülfite) olarak da bilinirler. Gıda koruyucusu olarak ve fermente içeceklerde kullanılır. Fırınlanmış ürünler, çaylar, çeşniler, deniz ürünleri, reçeller, jöleler, kurutulmuş meyveler, meyve suları, konserve ve suyu alınmış sebzeler, dondurulmuş patates ve çorba karışımlarında ve içeceklerde bulunur. Birçok restoranın salata barında yüksek düzeyde sülfite mevcuttur.

10

Potasyum Bromat

Bu katkı maddesi, ekmek yapımında ve unlu mamullerde hacmi arttırmak ve ekmeğin rengini beyazlatmak için kullanılıyor. Hayvanlarda kansere neden olduğu biliniyor. Az miktarları bile insanlarda değişik problemlere yol açıyor. ABD ve Japonya dışında bütün dünyada kullanımı yasaklanmış bir maddedir. Bazı un üreticileri, irmik altı diye adlandırılan kalitesiz unlara kanserojen etkisi yüzünden katılması yasak olan benzoil peroksit ve potasyum bromat gibi bazı katkı maddelerini ekleyerek, rengini beyazlatıyor ve ekmeklik unmuş gibi fırınlara pazarlıyor. Bu katkı maddeleri çakmak tutulduğunda ekmeğin benzin dökülmüş gibi alev almasına yol açıyor.

VÜCÜT KİTLE İNDEKSİMİZ



Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.

ÖRNEK: 80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım. • Boy uzunluğunun karesini alalım: $1.75 \times 1.75 = 3.06$ • Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim: $80 : 3.06 = 26.14$ Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim.



Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksi ile şişmanlık öncesi (pre-obez) grubuna girmektedir. Vücut ağırlığı

Zayıf $< 18,5$

Normal 18,5-24,9

Şişmanlık öncesi 25-29,9

1.Derecede şişman 30-34,9

2.Derecede şişman 35-39,9

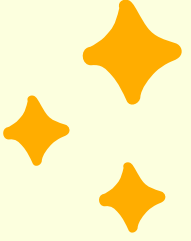
3.Derecede şişman 40 ve üst



KİŞİSEL HİJYENİMİZ



Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdan korunabilmek ve sağlığın sürdürülebilmesi için yapılan aktif uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamı hijyen olarak adlandırılır. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.



Kişisel Bakıma Özen Göstermek İçin;

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınızı temiz tutun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterin.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın, onları ortak yerlerde bırakmayın.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Tuvaletleri temiz kullanın

GİYDİKLERİMİZ

Bedenimize dikkat ettiğimiz kadar kıyafetlerimize de dikkat etmemiz gerekir. Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç gözardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir. Şıklığınız için sağlığınıza feda etmeyin!

Sağlıklı Giyim Kuşam İçin...

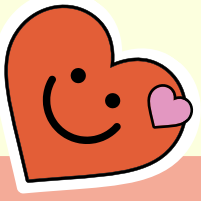
Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin.

- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırların yapım maddesinin sentetik değil, doğal olmasına özen gösterin.
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin.
- Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın. Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden mamul kıyafetlerden kaçınin. Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.

Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden mamul su ve hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.

- Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin

Ayakkabı Deyip Geçmeyin!



- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir.



Bu nedenle;

- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.
- Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.
- Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin

HAREKETİMİZ



Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenmeyle aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin, sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır

Spor ve hareketliliğin faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.



UYKUMUZ



Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir bezden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır



Uyku ile İlgili Nelere Dikkat Edelim?

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.
- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.
- Her yaşta insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.



UYKU BOZUKLUĞUNUN SEBEPLERİ ŐUNLAR OLABİLİR:

01

• Alkol ve sigara kullanmak • Kahve veya demli çay içmek

02

• Kaygı, takıntı, yönetilemeyen stresli ortamlar ve gerilim • zc duygular ve düŐünceler

03

• Bilgisayar, telefon, tablet, televizyon baŐında geçirilen uzun saatler • IŞık

04

• Ses ve gürültü

05

• Uykudan hemen önce egzersiz yapılması • Uykudan hemen önce yemek yenmesi



Bağımlılık



Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar sağlık üzerinde tahrip edici farklı farklı etkilere sahiptir. Bağımlılığın türüne göre etkileri değişse de hepsinin ortak yanı zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ve bağımlı kişinin toplumsal hayattan dışlanmasına neden olmalarıdır. Madde bağımlılığından bahsedildiğinde insanda ruhsal, fiziksel ve davranışsal çeşitli değişikliklere yol açan birtakım maddeler kastedilir. Bunların başlıcaları sigara, alkollü içecekler, çeşitli uyuşturucular, uyarıcı ve hayal gördüren maddeler ve reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlardır.



Sigara, bilinen bütün kanser türlerinde etkilidir. Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının da en temel önlenilebilir nedenidir. Bunlar dışında sigara içmenin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, erken doğum, diş kaybı, mide ülseri gibi birçok olumsuz etkisi vardır

Alkol, merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkileyen bir zehir gibidir. Karaciğerde siroz hastalığı, ağız ve yemek borusu kanseri, kalp-damar hastalıkları ve anne karnındaki bebeklerde sağlıksız gelişme, alkol bağımlılığının sebep olduğu bedensel zararlar olarak sayılabilir. Ayrıca alkol bağımlılığı ruhsal travmalara yol açtığı için insanın çevresiyle sağlıklı ilişki kurmasını engeller. Trafik kazaları, intihar, cinayet, aile içi şiddet alkol bağımlılığının sebep olduğu sosyal problemlerdir





Uyuşturucu maddeler ve bu maddelerin uygulanma yolları vücudun savunma mekanizmasını da yıpratarak birçok ölümcül hastalığa kapılma riskini arttırır. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar. Uyuşturucu kullanan kişi diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli yaşam faaliyetlerini geręekleřtirmekte zorlanır. Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Çoğu zaman maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır.



**bağımlı olma
özgür ol!**



ÇAĞIMIZIN EN BÜYÜK SORUNLARINDAN BİRİ: Bağımlılıklar

Alkol Bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre alkol bağımlılığı, çağımızın en büyük sağlık sorunlarından bir tanesi. İstatistikler, dünyada 76 milyon alkol bağımlısının bulunduğunu ve her 25 kişiden birinin ölüm nedeninin fazla alkol tüketiminden kaynaklandığını gösteriyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılı Küresel Alkol ve Sağlık Durum Raporu'na göre 2016 yılında; alkolün riskli kullanımına bağlı olarak dünya çapında üç milyon ölümün gerçekleştiği ve bu ölüm oranının tüm ölümlerin yüzde 5.3'ünü temsil ettiği tahmin ediliyor. Raporda dünya genelindeki 69 yaş ve altındakiler arasındaki erken ölümlerin yüzde 7.2'sinin alkole bağlı olarak ortaya çıktığı öngörülüyor. 20-39 yaş arasındaki ölümlerin yüzde 13.5'inden (trafik kazası, intihar, şiddet, vb.) alkolün sorumlu olduğu düşünülüyor.

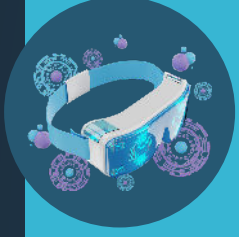
Tütün Bağımlılığı

Küresel hastalık yükü 2019 yılı araştırması, tütün ürünleri nedeniyle dünyada 2019 yılında yaklaşık 8.7 milyon kişinin öldüğünü ortaya koydu. ABD'de 1990'lı yılların verileriyle yapılan bir hesaplama göre sigara kullanan bir kişinin sigara nedeniyle kaybettiği ortalama yaşam süresi yaklaşık 14 yıl. Küresel hastalık yükü 2017 araştırmasının hesaplamalarına göre, tütün ürünü kullandığı için yedi kişi öldüğünde bir kişi de tütün ürünleri kullanmadığı halde ortama yayılan tütün dumanı nedeniyle ölmektedir. Ortamdaki tütün dumanına ikinci el tütün dumanı da denmektedir. Yayılan zehirli maddeler duman dağılsa bile ortamdaki yüzeylere tutunmakta ve oralarda aylarca kalmaktadır. Ortam yüzeylerine tutunan bu artıklar da üçüncü el tütün dumanı olarak adlandırılmaktadır. Sigara içilen evlerde büyüyen çocuklar ev içi yüzeylerde tutunmuş kanser yapıcı duman artıklarını hem elleriyle o yüzeylere tuttuklarında, hem de bu artıklar daha sonra ev havasına yeniden ve zaman zaman karıştıklarından soluma yoluyla alırlar. Bu nedenle sigara içilen evlerde büyüyen çocuklar ileriki yaşlarda kansere yakalanma açısından önemli bir tehlike altındadır.

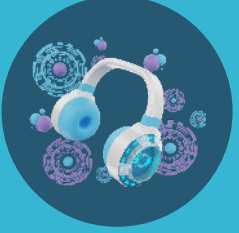
TEKNOLOJİ

Teknolojinin pek çok faydası vardır. Eğer teknolojiyi doğru kullanabiliyorsak bu faydalar ortaya çıkar. Fakat ölçsüz ve sınırsız kullanım ise hayatımızda çok ciddi sıkıntılara neden olur. Sağlığımızı olumsuz etkiler. Teknolojik aletlere bağımlılık bir hastalıktır. Sürekli onlarla vakit geçirme isteği onlarsız yapamamak bağımlılık belirtisidir

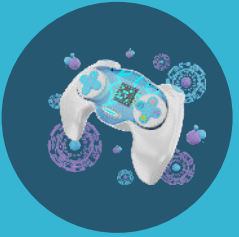
Unutulmamalıdır ki, teknolojik aletlerin aşırı kullanımı:



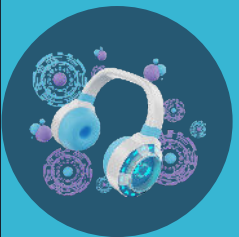
Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetinin gerilemesine sebep olur. • Ruhsal problemlere neden olur.



Baş ağrısı ve uyku problemi yapar



Uzun süre hareketsizlik sonucu iskelet ve kas sisteminde gelişim bozuklukları görülmesine yol açar



Dengesiz ve sağlıksız beslenmeye kapı aralar. • Şişmanlamaya neden olur



RUH SAĞLIĞIMIZ



**Bedeninizin ve ruhunuzun
sıhhat bulması dileğiyle.**

Teşekkürler

