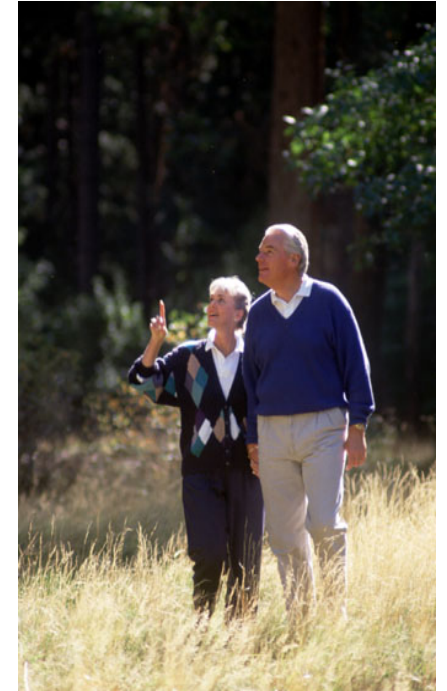


SAĞLIKLI YAŞAM



SAĞLIKLI OLMAK...

- Sağlıklı olmak, **mutluluğunun öncelik taşıyan bir ögesidir**
- Sağlıklı olmak için **doğum öncesi dönemden itibaren çaba** gösterilmesi gerekir



SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

- **Yeterli ve dengeli beslenme**
- **Düzenli fiziksel aktivite**
- **Tütün ve ürünlerinden uzak olma**
- Hijyen kurallarına uyulması
- Stresten uzak olma
- Sağlıklı çevre



YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENME SORUNLARI



- Protein – Enerji Malnütrisyonu
- Kansızlık
- Vitamin eksiklikleri
- Endemik guatr
- Aşırı beslenme, şişmanlık
- **Kanser, kalp-damar hastalıkları**

A close-up photograph of a breakfast meal. In the foreground, a white plate holds two golden-brown croissants, a strip of cooked bacon, and a portion of scrambled eggs. The plate is set on a dark, speckled granite table. In the background, a white coffee cup sits on a matching saucer. To the left, a blue-handled knife is visible. The overall scene is brightly lit, highlighting the textures of the food.

KAHVALLI



- Kahvaltıda ay ya da kahve yerine; **süt**, salep, **taze sıkılmış meyve suyu**, ihlamur, adaçayı veya kuşburnu gibi bitki çayları için.



- Anne sütünden sonra en zengin protein içeren gıda **yumurtadır**
- **Yaşlılığın etkilerini geciktirir, kataraktı önler, kalp ve beyin sağlığını korur...**
- Özellikle çocuklarınızın kahvaltısında yumurta önemli
- **Erişkinler gün aşırı bir yumurta yiyebilir**





- Peynir, süt, çökelek gibi yiyeceklerden birini mutlaka yiyin.
- Unutmayın ki, **süt ürünleri kemik erimesini önler.**

■ Reçel ya da marmelat yerine
bal veya pekmez tercih
edin.



BESLENİRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

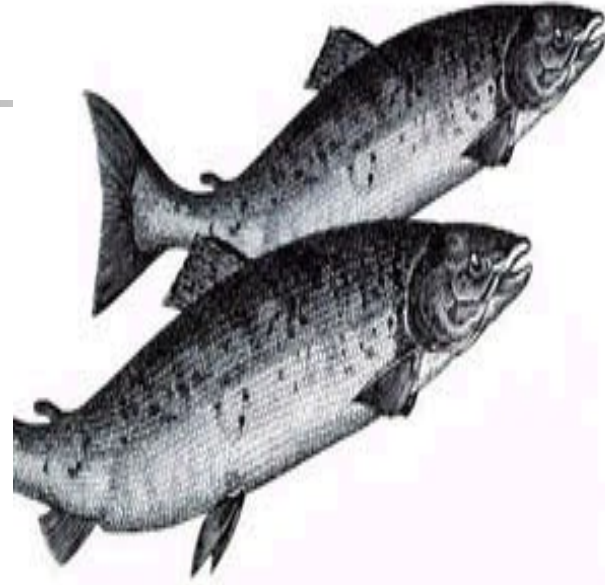


- **Kepekli ekmek** daha sağlıklıdır.
- Bağırsakları çalıştırır. Zayıflamaya yardımcıdır.
- Kepekli ekmek geç bayatladığı için daha ekonomiktir.

- **Haftada bir balık**

tüketmeye özen gösterilmelidir.

- Balık; kolesterolü düşürür.
- Erken bunama, kanser ve beyin rahatsızlıklarını önleyici etkisi vardır...



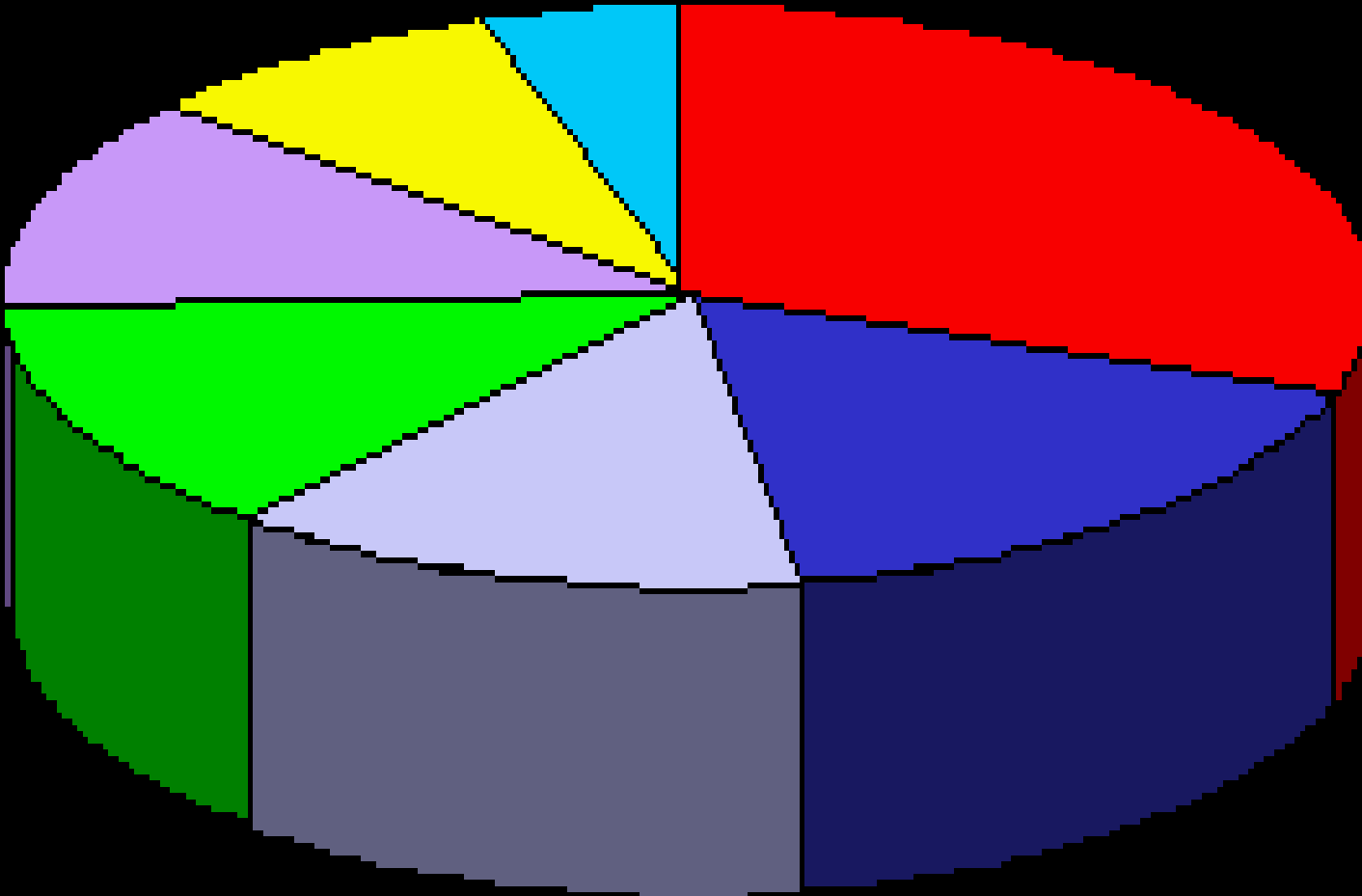
KANSER ÖLÜMLERİNDE BELİRLENMİŞ NEDENLER

■ NEDENLER

<u>Risk Faktörü</u>	<u>Yüzde</u>
Sigara (Tütün)	30
Diyet/obesite	30
İş yaşamı	5
Ailesel öykü	5
Virus/biyolojik ajanlar	5
Alkol	3
Sosyoekonomik durum	3
Çevre kirliliği	2
İlaçlar/medikal işlemler	1

BESLENME

3 MİLYON KANSER HASTASI



Mide

Kolon

Nazofarinks

Meme

Karaciğer

Orafarinks

Prostat

HAREKETSİZ YAŞAM TARZI

- **Ölüm riskini artırır**
- Kalp rahatsızlıkları,
- Şişmanlık,
- Çeşitli organ kanserleri,
- Yüksek tansiyon,
- Şeker hastalığı,
- Depresyon
- Kemik erimesi





KİŞİSEL HİJYEN

- Kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri **özbakım** uygulamaları
 - El hijyeni
 - Deri hijyeni
 - Ağız ve diş hijyeni
 - Tırnak hijyeni
 - Saç hijyeni
 - Ayak hijyeni
 - Koltuk altı ve kasık bölgesi hijyeni



Yapılan Bir Çalışmada

İnsanların %32'sinin tuvalet sonrası ellerini yıkamadığı

Ayak üstü yemek yenilen yerlerde insanların %47'sinin ellerini yıkamadığı,

Ellerini yıkayanların **%58'si nin sadece su** kullandığı (**ortalama süresinin 5 sn** olduğu)

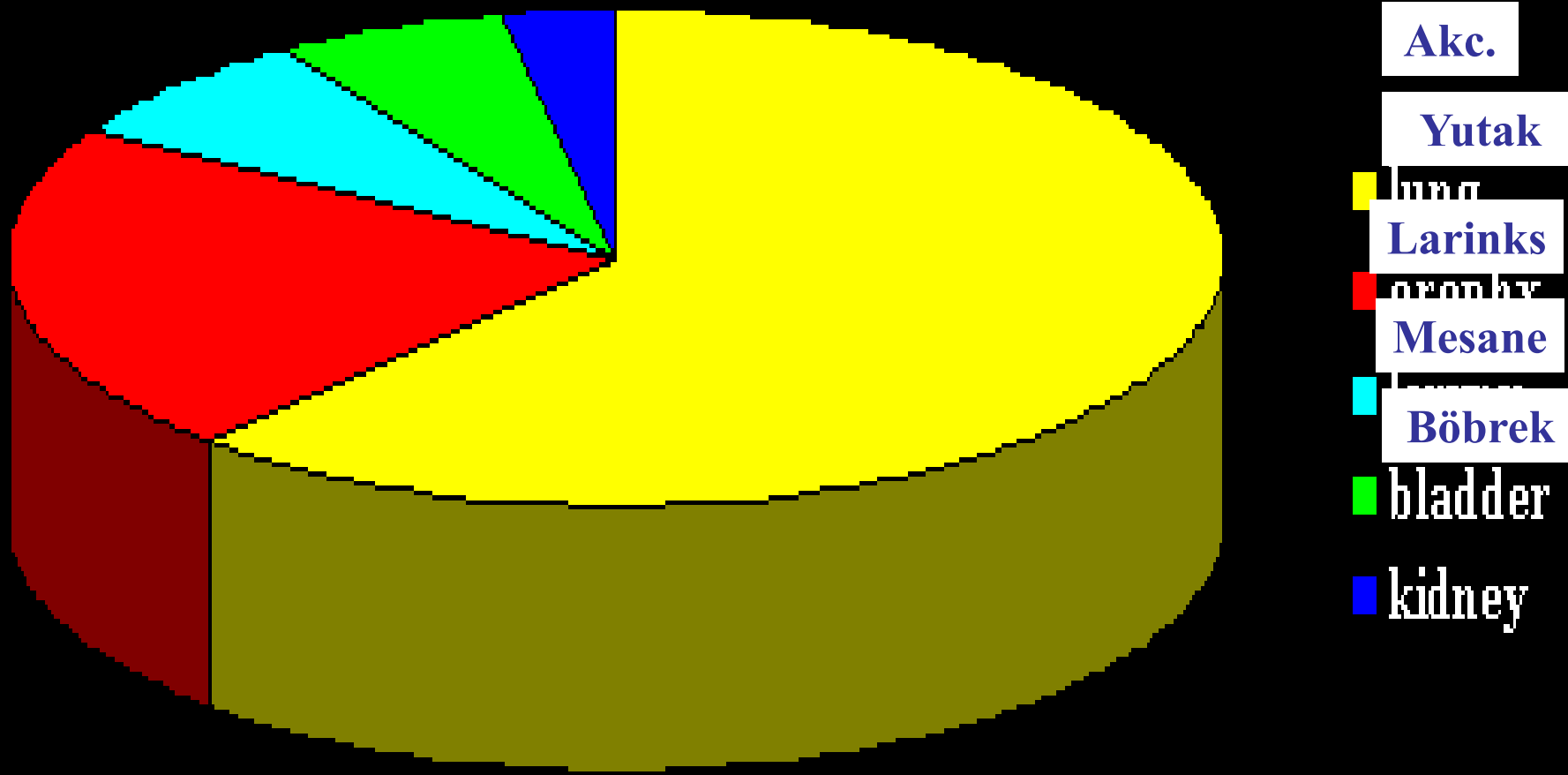
Ellerini, **su-sabunla yıkayanların ortalama el yıkama sürelerinin ise 10.7 sn** olduğu belirlenmiştir.



TÜTÜN VE ÜRÜNLERİ

3 MİLYON KANSER HASTASI

Tobacco Products - 3.0m patients



sigara

- Kalp hastalığı
- Solunum yolu hastalıkları
- Mide ülseri



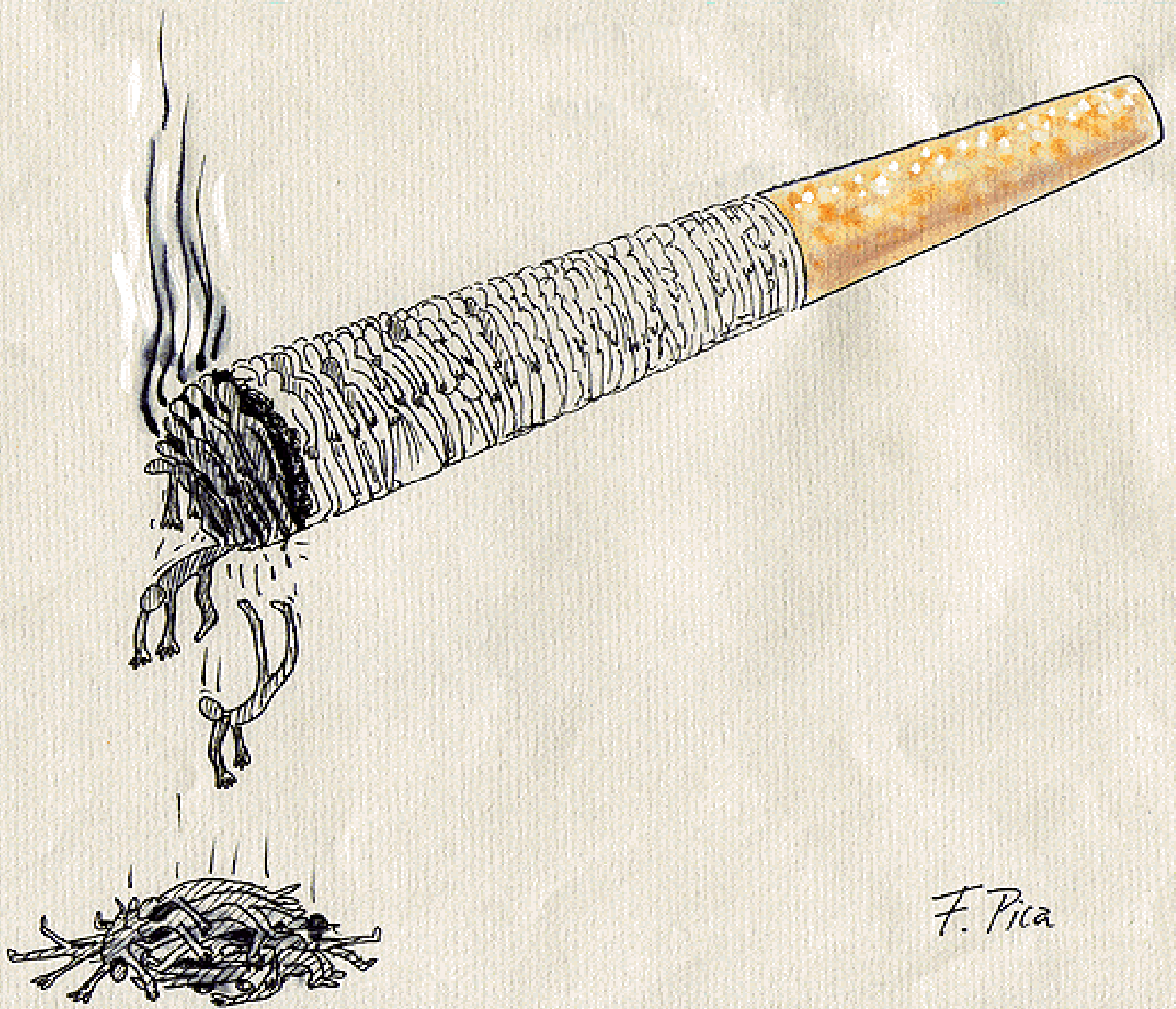
sigara

**Sigaradan çekilen her nefesin kalan
ömürünüzden en az bir nefes
eksiltiğini unutmayınız**





**EN UCUZ KİTLE İMHA SİLAHI SİGARADIR.
ÜLKEMİZDE HER YIL 100.000 KİŞİYİ ÖLDÜRMEKTEDİR!**



F. Pica





sigara

Yüzbinlerce insan sigara
bağımlılığında
kendilerini kurtarmışlardır



SİGARA

Siz de tamamen söndürebilirsiniz!
Herkes söndürüyor!



SİGARA

■ SİGARA

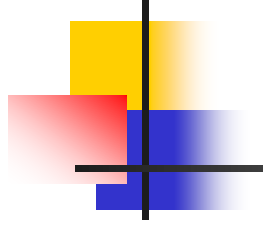
**KENDİMİZİ
DÜŞÜNMEYORSAK
ÇOCUKLARIMIZI
DÜŞÜNELİM**





Teknoloji Bağımlılığı

- İnternet kullanımı
- Telefon kullanımı
- Televizyon başında geçirilen vakit
- Sosyal medya için harcanan vakit



TEŞEKKÜRLER