Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman aslında herkes için sabittir, diğer bir deyişle herkes için günde 24, haftada 168 saat vardır. Ancak benzer koşullarda yaşayan ve çalışanların üretimleri bireysel yeteneklerden de kaynaklanan farklılıklar gösterir. Bu farkı yaratan etkenlerden biri de zamanın nasıl kullanıldığıdır. Zaman yönetimi, zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edilmesini sağlar. Günümüz koşullarında gündelik yaşamın gereklerini yerine getirmek zamana karşı gerçekleştirilen bir uğraş halini almıştır. Bu yüzden zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek herkes için stresi azaltacak, yararlı bir beceridir.

Zaman yönetimi için yapılması gereken ilk şey zamanın nasıl geçirildiğini belirlemektir. Herkesin yaşamında sabit olan uyku, yemek yemek, kişisel temizlik ve bakım, ulaşım gibi zorunlu işler için harcanan zaman çıkarıldıktan sonra kalan süre için planlama yapılabilir. Plan yaparken dürüst ve gerçekçi olmalı, görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayırmalıdır. Uzun ve kısa vadeli hedef ve öncelikleri belirlemek, hedefler için eylem planı yapmak, bunları gerçekleştirmek için yapılacak işler listesi hazırlamak, mükemmeliyetçiliği bırakmak, öncelikleri belirleyebilmek, hayır diyebilmek, aynı zaman dilimine birkaç işi sıkıştırmak (örneğin işe ya da okula giderken veya bir şeyler beklerken kitap okumak, yemek hazırlarken ya da banyo yaparken önceden kaydedilmiş ders notlarını kasetten dinlemek gibi) bu konuda ana başlıklardır.

Televizyona veya alışverişe dalmak, telefonda sohbet etmek en önemli zaman çalıcılardandır. Habersiz gelen ziyaretçiler ve kazalar (bilgisayarınızın çökmesi ya da virüs bulaşması, elektriklerin kesilmesi, bitmiş ödevin üzerine çay dökülmesi, bir işi yapmak için gerekli malzemelerin tümüne sahip olunmadığının son anda fark edilmesi gibi) özellikle belli bir tarihte bitmiş olması gereken işlerin planlanmasında önceden hesaplanmazsa “zaman yönetimi felaketleri”ne dönüşebilir.

Bitmeyen sohbetler ve davetsiz misafirler için kendinize uygun çözümü önceden hazır tutmanızda yarar olabilir. Süreli işlerinizi bitirmek için vakti hesaplarken son günleri, saatleri ve saniyeleri hesap dışı bırakın. Gerekiyorsa size zamanı hatırlatmak için çalar saat kullanın ve bir iş için ayırdığınız zamanda gerçekten o işi yapmakta olduğunuzdan emin olun.

Kütüphane çalışmaları, kitap okuma, akademik çalışma alanı ile ilgili araştırma, görüşme ve geziler yapmak, spor, kültür aktivitelerine girmek, öğrenci topluluklarına (kulüp) dahil olmak değerli gençlerimiz için nitelikli zaman geçirme faaliyetleridir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

SİGARA VE MADDE KULLANIMI

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı madde üstünde kontrolünü kaybetmesidir. Bağımlılık vücudumuzun mükemmel denge sistemini hızla bozan, yaşam kalitesini hızla düşüren zararlı madde alışkanlıklarıdır.

İradesiz Kişiler mi Bağımlı Olur?

Herkes bağımlı olabilir. Madde kullanımı kişinin biyolojik yapısında zamanla değişikliklere yol açar ve ara sıra da olsa kullanan kişinin bundan kaçınması mümkün olmayan bir hale gelebilir.

Sigaranın zararları ve bırakılması üzerine bilgi

Dünyada her yıl tütün kullanımının yol açtığı sağlık sorunları nedeniyle milyonlarca kişi yaşamını yitirmektedir. Kendisi sigara içmediği halde başkalarının içtiği sigaraların zararlı etkilerinden dolayı her yıl binlerce kişi hayatını kaybetmekte olup bu durumdan kaynaklanan ölümler, trafik kazaları ve uyuşturucu madde kullanımına bağlı ölümlerden çok daha fazladır.

Tütün dumanında formaldehit, siyanür, amonyak, karbon monoksit, naftalin, kadmiyum gibi 4000'den fazla kimyasal madde vardır. Bu maddelerin 70'den fazlası kansere neden olmaktadır. Bu kimyasal maddeler tütün dumanında oldukça fazla miktarda bulunmaktadır.

Sigara sadece içene değil, çevresindekilere de zarar vermektedir. Dumanı ile etrafa yayılan zararlı maddeler sadece nefesle değil, cilt üzerinden de emilerek vücuda zarar verebilir. Kana rahatlıkla karışarak vücudun bütün organlarını olumsuz etkiler.

Nargile de sigara gibi bağımlılık yapıcı etkiye sahiptir ve sağlığa zararlıdır!

Ortak kullanıldığı zaman tüberküloz, hepatit C, uçuk gibi bulaşıcı enfeksiyonlara neden olmaktadır.

Söylenenlerin aksine nargile de diğer tütün ürünleri kadar tehlikelidir!

Esrar Bağımlılık Yapar mı?

Esrar, sigaraya oranla daha fazla kanser yapıcı madde içermektedir ve bireyin yaşam kalitesini düşürür. Esrar, bedende yağ dokusunda biriktiğinden hafıza kaybına, öğrenme ve solunum bozukluklarına neden olabilmektedir.

Ecstasy Bağımlılık Yapar mı?

Ecstasy'de bağımlılık yapar. Kişi bir süre sonra bu madde olmadan yaşamdan keyif alamaz hale gelir. Ayrıca bilinmeyen bir nedenden dolayı ölüme de neden olmaktadır. Ülkemizde satılan ecstasy'lerin içinde farklı kimyasallar olduğu saptanmıştır.

Ülkemizde uyuşturucuların kullanımı TCK ya göre yasaktır.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

TEMİZLİK KONULARI

Cilt temizliği;

Vücuda ait kişisel temizlik ile pek çok hastalığın önüne geçilmektedir. Birkaç örnek vermek gerekirse; ishalli hastalıklar, soğuk algınlıkları, cildin mikrobik hastalıkları, cildin mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıkları ve bazı alerjik hastalıklar sayılabilir. Uygun vücut temizliği bir çok deri sorununu ve hastalığını önleyici ve ortadan kaldırıcı bir önlemdir.

Kişisel temizlik alışkanlıklarının önlediği diğer bir sorun vücut kokusudur. Vücut kokusu vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir. Koku meydana getiren vücut bölgeleri öncelikle ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır. Her gün banyo yapılamadığı durumlarda koltuk altı iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Deodorantlar kokuyu sadece maskelerler. Bu nedenle temizlik aracı değildirler. Giysilere sinen ter kokusu, beden temizliği yapılsa bile, aynı giysinin temizlenmeden tekrar kullanılması halinde kalıcı olur. Özellikle sık yıkanmayan kalın kazaklar kullanılırken bu nedenle özen gösterilmelidir. Vücudun terleme oranının artması kokunun da artması anlamına gelecektir. Ancak insan bir süre sonra kendi kokusuna duyarsızlaşır. Yoğun bedensel çalışma vücuttan çıkan ter miktarının artmasına neden olmaktadır. Bedensel etkinliği fazla olmadığı halde, bazı bireylerin ter bezi salgısı fazla olabilir. Bu durum ergenlik ve menapoz durumlarında özellikle ortaya çıkabilir.

Saç temizliği ve bakımı,

Saçlar da baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır. Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkanmak gerekmektedir. Saçların taranması dökülen saçlar, kir ve tozları uzaklaştırıcı işlev görmektedir. Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır. Saçlar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce nazik bir biçimde taranmalıdır. Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Kurulama işlemi de yumuşak olmalıdır. Eğer sert bir havlu kullanılır ya da çok şiddetli ovulursa saçların uçları çatallanabilir. Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulacaksa, kurutucunun saça çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilirler. Saçların yıkanması için kullanılan sabunların ve şampuanların esasını kolay çözünebilir özellikteki yağ eritici bir madde oluşturur. Şampuanlara ayrıca koku, renk ve yoğunlaştırıcı maddeler eklenir. Bu ek maddeler saçlı deride tahrişe yol açabilirler. Piyasada bulunan şampuanlarda kullanılan bazı maddeler alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu nedenle şampuan seçiminde, niteliği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır.

Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ile yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna danışılmalıdır. Hekim önerisi dışında saçlar için yararlı olduğu ileri sürülen maddeler güvenli olmayabilirler. Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır. Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kendini iyi hissetmekte etkisi olan olumlu dış görünüş açısından da önemlidir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Yüz, göz ve kulak temizliği;

Yüzün basta sabah ve aksam olmak üzere gün içinde birkaç kez yıkanması yüzün temiz görünmesi cildin neme doyması bakımımdan ideal olandir. Gece uykudan önce, yüzün makyajdan ve günün diğer kirinden temizlenmesi genel bir alışkanlık olmadır. Cildin doğal kimyasal yapısına uygun sabunlar yüz temizliği için tercih edilmelidir.

Kontakt lens kullanımında temizlik çok büyük önem taşımaktadır. Bu temizliğe ilk gün nasıl uyuluyorsa kontakt lens kullanıldığı sürece de aynı titizlikle uyulması gerekmektedir.

Bazen güzelliği daha belirgin hale getirmek için başta göz çevresi ve kirpikler olmak üzere makyaj amacıyla yüze sürülen çeşitli maddeler kullanmaktadır. Öncelikle bu maddelerin kaliteli olması çok önemlidir. Buna rağmen göz çevresinde ve yüzde mikrobik ya da allerjik sorunlarla karşılaşılabilir. Makyaj yapılıyorsa her akşam yatmadan önce muhakkak göz çevresinde ve yüzde kullanılan makyaj artıkları uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak ya da su ve sabunla temizlenmelidir. Makyaj temizliğinde kullanılan malzemelerin niteliği de en az makyaj malzemeleri kadar önemlidir. Bu tür malzemeler yeterince kaliteli olmadığında cildin yıpranmasına, sivilce ve siyah noktaların oluşmasına hatta lekelenmelere yol açabilir.

Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır. Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır. Dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir.

Kulağa küpe takarken bunun kulakta alerji yapabileceği bilinmelidir. Bu nedenle kullanılacak küpelerin alerji yapma özelliği çok az olan altın ya da gümüşten yapılanları tercih edilmelidir.

Klipsi olmayan küpe kullananlar kulak memesinde delik açtırmaktadırlar. Bu deliği açarken kullanılan delici aracın ve peşi sıra takılan ip ya da halkanın mutlaka mikropsuz olması gerekir. Aksi takdirde kulak memesinde çok tehlikeli durumlara yol açabilecek iltihaplanmalar görülebilir. Ayrıca kulak memesine delik açılırken tek kullanımlık aletler kullanılmadığı taktirde bugün için çok yaygın hale gelmiş kan yolu ile bulaşabilen sarılık (hepatit B), AIDS (HIV) gibi, mikropların yol açtığı hastalıklara yakalanma tehlikesi vardır. Doğal olarak bu riskler kulak gibi vücudun başka yerlerine de takılan cildi delici takıların ve işlemlerin (dövme gibi) tümü için geçerlidir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

El, Tırnak Bakım ve Temizliği;

Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu nedenle ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Olanak bulunan her ortamda eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kağıt havlu ya da kağıt mendille kurulanmalıdır. Kurulama olanağı yoksa elleri bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kurumasını sağlamak en doğru davranıştır. Tırnakların kesilmiş, varsa ojenin eskimemiş olması el temizliği için ön koşuldur. Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği hazır ıslak temizlik mendiliyle yapılabilir.

Ellerin yıkanması gereken bazı durumlar;

- yemek hazırlamadan ve yemeklerden önce ve sonra
- diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
- tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra
- kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
- hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra

Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Tırnak yemek, bu nedenle de sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.

Ayak Temizliği Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdırlar. Yıkanma işlemi yapılmaz ise çevreyi rahatsız edecek kokular, daha sonra da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır. Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap ve ayakkabı da önemlidir. Özellikle çorapların pamuklu olması ayak sağlığı için tercih nedenidir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.

Banyo Yapma Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için de bu uygulama gereklidir.

Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır. Ter, yağ, diğer deri bezleri salgıları, deri üzerindeki mikroplar, deri döküntüleri, toz, çamur vb. birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Kirli ortamda çalışan kişilerde zararlı bir takım maddeler vücuda bulaşabilir.

Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir. Lif, kese mekanik etkinliği artırmak için yarar sağlayabilir. Lifler sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanmasını sağlamaktadır. Sırt bölgesinin sabunlanmasında uzun saplı banyo fırçalarından yararlanılabilir. Kese geleneksel yıkanma araçlarındandır. Derideki döküntü hücrelerin uzaklaştırılmasına ve bir dereceye kadar deri dolaşımına yardımcı olabilir. Ancak soyucu etki yapacak şiddette kullanılmamalıdır.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

SAĞLIKLI GİYİNME

Sağlığın korunabilmesi için dış ortam koşullarına göre giyinilmesi gerekir. Giyecekler hava, mevsim ve sıcaklık şartlarına uygun olmalıdır. Giyeceklerin cildi tahriş etmeyecek, alerji yapmayacak, teri emebilecek özellikteki maddelerden yapılması gerekmektedir. Vücudun kirlenmesine yol açabilecek işlerde önlük, ellerin kirlenmesine yol açabilecek işlerde eldiven giyilmelidir. Ayrıca yapılacak iş sırasında ellerin, vücudun, gözlerin, kulakların, baş ya da ayakların korunmasını gerektiren bir durum ya da tehlike varsa özel koruyucu kıyafetler giyilmelidir. Bu giyecekler tüm iş uygulaması süresince çıkartılmamalıdır.

Sağlığa uygun giysiler vücudu dış ortamın tüm etkilerinden koruyan, mümkün olduğunca teri emebilen, alerji ve kokuya neden olmayan doğal maddelerden yapılan giysilerdir. Ayrıca serbest harekete olanak vermeyen giysiler rahatsızlık vericidir. Tüm giyecekler seçilirken, önce rahatlığın amaçlanması en doğru yaklaşımdır. Bu konu ayakkabılar için özellikle önemlidir.