

## Gümüşhane'de 450 Emniyet Mensubuna Sağlık Semineri



Gümüşhane

İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan personele Gümüşhane Devlet Hastanesi Başhekimi Uzman Doktor Ertuğrul Kara tarafından **"Sigaranın Zararları, Kalp Sağlığı ve Stresle Mücadele"** başlıklı konularda seminer verildi.

Gümüşhane

Kültür Merkezinde dört dönem halinde düzenlenen seminerde yaklaşık 450 emniyet personeli eğitim aldı.

Stresli

mesleklerin başında gelen polislik mesleğinde görev yapan personelin bilinçlenmesi ve farkındalık oluşturması amacıyla İl Emniyet Müdürü Ömer Faruk Karataş'ın

talepleri doğrultusunda Devlet Hastanesi

Başhekimi Uzman Doktor Ertuğrul Kara tarafından polislere yönelik seminer programı düzenlendi.

Düzenlenen

seminerlerde sigara, alkol ve madde kullanımının kalp sağlığına verdiği zararlardan

ve vücutta yaratmış olduğu olumsuz etkilerden bahseden Başhekim Ertuğrul Kara, bu

zararlı alışkanlıklardan mutlaka uzak durulması gerektiğini vurguladı.

Zihni kurcalayan problemleri boşvermek için

bedensel hareketlerin yapılması tavsiyesinde bulunan Başhekim Ertuğrul Kara: "Hayatımızda

stresi azaltmak için spor yapmamız gerekiyor. Ancak spor deyince aklımıza hemen futbol ve halı saha maçları geliyor. Ancak biz bunu önermiyoruz. Halı saha maçlarında iddialaşma arttığı için bu daha çok stres yaratıyor. Bunun yerine yüzmek ve bisiklete binmeyi öneriyorum. Ayrıca beslenme konusu da sağlığımız için büyük önem taşıyor. Öğün sayısını artırarak az az yememiz gerekiyor. Tuz tüketimi

ile çay ve kahve tüketimini de azaltmamız gerekmektedir" dedi.

Seminerin sonunda İl Emniyet Müdür Yardımcısı Gökay Topçu tarafından, Gümüşhane Devlet Hastanesi Başhekimi Uzman Doktor Ertuğrul Kara'ya sunmuş olduğu katkılardan dolayı teşekkür belgesi takdim edildi.



(Kaynak: Gümüşhane İl Emniyet Müdürlüğü Basın Bürosu – 13.6.2019)