

SAĞLIK İÇİN HAREKET ET



MURAT UÇAR'IN KÖŞE YAZISI

Hareketsiz yaşam, bütün insanlığı tehdit eden önemli bir sağlık problemi... Kronik hastalıkların ortak nedenlerinden birisi olan hareketsizlik, dünya genelinde ölüme yol açan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer alıyor.

Bu yüzden her yıl 3,2 milyon insan hayatını kaybediyor. Sağlık Bakanlığı'nın "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırmasına göre Türkiye genelinde Kadınların %87 'si, erkeklerin ise % 77 'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmıyor.

Tüm bu veriler, hareketsiz yaşam tarzımızın ciddi boyutlarda olduğunu gösteriyor.

Her yaş gurubu için en kolay uygulanabilen yürüyüşü ihmal etmemek gerekiyor. Yürümek, vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttırıyor, büyük kas gruplarını dinamik olarak çalıştırıyor ve sağlıklı kilo vermeye yardımcı oluyor. Uzmanlar, yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan bireylerin orta düzeyde spor yapanlara göre ölüm riskinin %20 – 30 arasında arttığını bildiriyor. Sonuç olarak günlük hayatı mümkün olduğunca hareketlendirerek fiziksel aktivite yetersizliğinin önüne geçmek gerekiyor.

Peygamber Efendimiz Hz Muhammed Mustafa (S.A.S) buyuruyor ki:

Beş şey gelmeden önce beş şeyin kıymetini bil:

Ölüm gelmeden önce hayatın,

Hastalıktan önce sağlığın,

Meşguliyetten önce boş vaktin,

İhtiyarlamadan önce gençliğin,

Yoksulluk gelmeden önce zenginliğin.

Allahım bizlere sağlık sıhhat huzur ver.

Sağlığı sıhhatı huzuru olmayan insan güzel ibadet yapamaz. Sağlık sıhhat huzur ver ki ibadetlerimizi güzel yapalım.

Allahım Hastane Köşelerinde şifa bekleyen kardeşlerimize şifa ver.

Refakat edenlere sabır ve mükafat ver.

Allahım bize taşıyamayacağımız yük yükleme.