

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

- KÖTÜ KAN DOLAŞIMINA DİKKAT!
- DAĞA TAŞA, OTA KUŞA SİNEN KÜLTÜR: YÖRÜKLÜK
- DÜŞÜNMEYİ VE PROBLEM ÇÖZMEYİ
NASIL ÖĞRENEBİLİRİZ?

AĞIZ, BURUN VE GÖZ

DUYULARA VURULAN TUZAKLAR



süzgeç

ÇOCUK RESİMLERİNİN DİLİ



Kan Dolaşımına DİKKAT!

Enerjinizi tüketen ve sağlığını tehdit eden kötü kan dolaşımı, genellikle belirtilerini fark etmeden ilerler ve ne yazık ki çoğu zaman zararı geç anlaşılr.

Gözünüzden kaçan sinyaller

Sebepsiz yorgunluk, halsizlik veya dalgınlık yaşıyorsanız, sorun kan dolaşımınızda olabilir. Yaygın belirtiler şunlardır:

- ❧ Soğuk el ve ayaklar
- ❧ Uyuşma, karıncalanma
- ❧ Ayak bileklerinde şişlik
- ❧ Egzersizde çabuk yorulma

Kötü dolaşımın gizli nedenleri

MEVLÜT ÇALIŞKAN

- ❧ Hareketsiz yaşam tarzı
- ❧ Yüksek kan şekeri / insülin direnci
- ❧ Yetersiz su tüketimi (susuz kalma)
- ❧ Gergin bağ dokusu ve duruş bozuklukları
- ❧ Düşük nitrik oksit üretimi
- ❧ Kronik stres



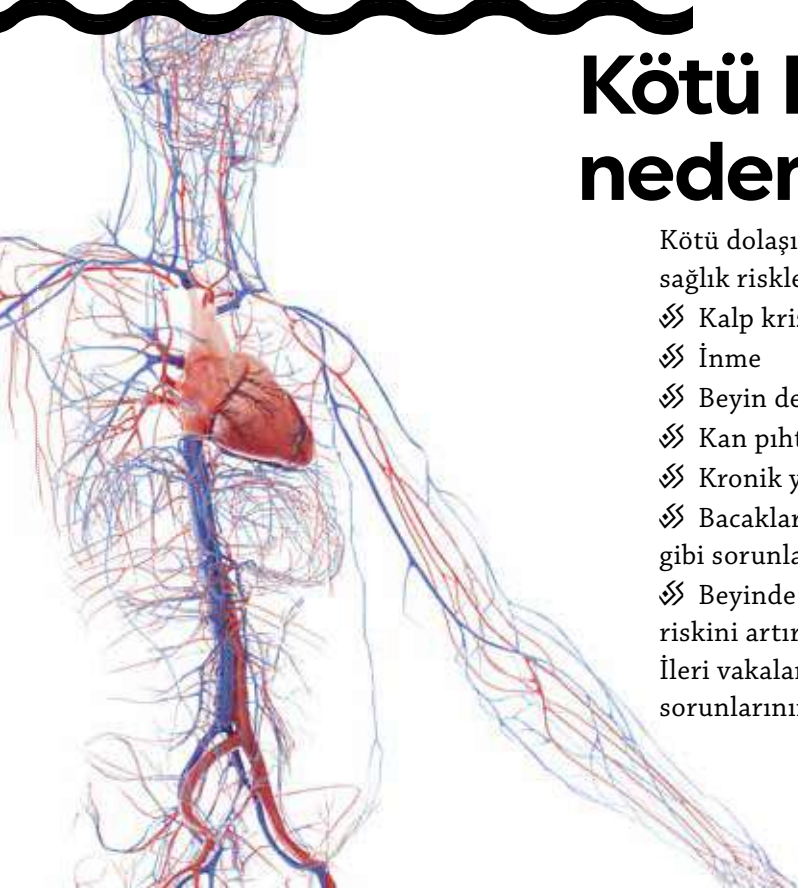
Dolaşımınızı canlandırın

- ❧ Günde 8-10 bin adım atın
- ❧ Yeterli su ve elektrolit alın
- ❧ Burundan nefes alıp, uyurken ağız bandı kullanın
- ❧ Pancar, yeşillikler ve sitrülün gibi nitrik oksit üretimini destekleyen besinleri tüketin
- ❧ Kasları esnetin ve egzersiz yapın
- ❧ Soğuk duş ve sauna gibi dolaşımı hızlandıran yöntemleri deneyin
- ❧ Hacamatı hayatınıza dahil edin.

Kötü kan dolaşımını neden ciddiye almalıyız?

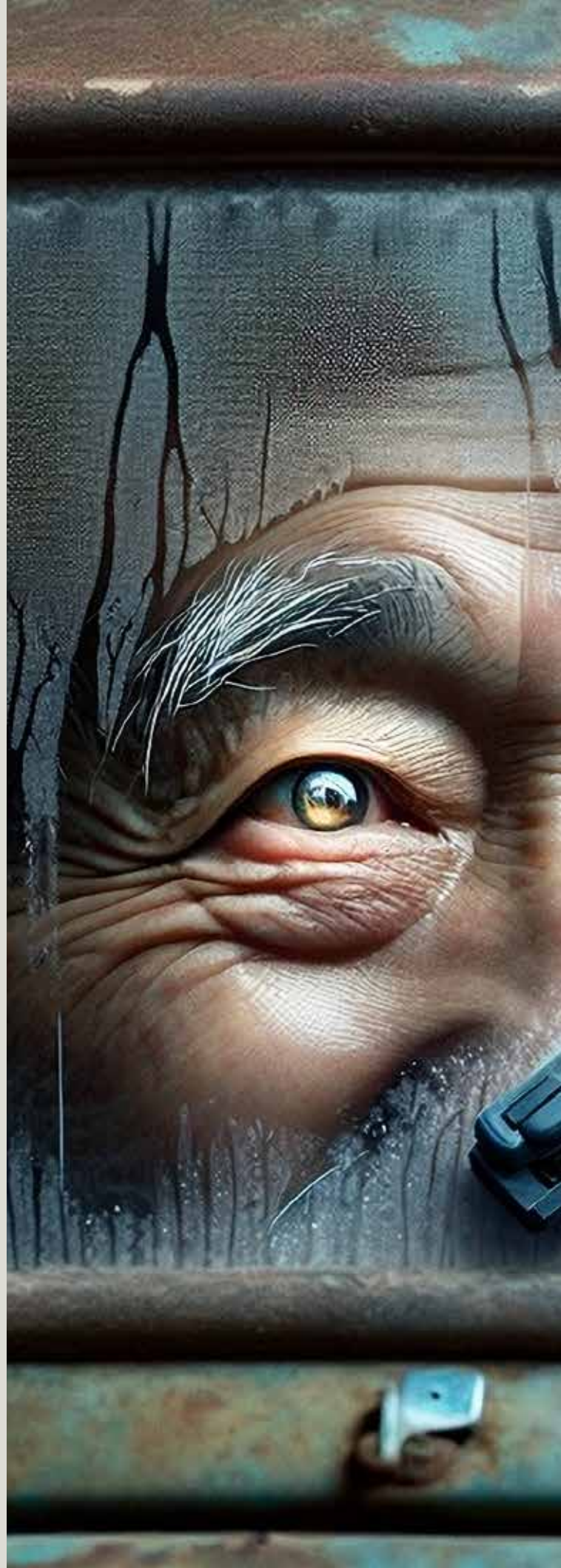
Kötü dolaşım sadece rahatsız edici değildir, aynı zamanda ciddi sağlık riskleri taşır:

- ❧ Kalp krizi
 - ❧ İnme
 - ❧ Beyin dejenerasyonu
 - ❧ Kan pıhtısı (DVT - Derin Ven Trombozu)
 - ❧ Kronik yorgunluk sendromu
 - ❧ Bacaklarda kötü dolaşım: Şişlik, varis ve yaraların geç iyileşmesi gibi sorunlara yol açar.
 - ❧ Beyinde kötü dolaşım: Dalgınlık, hafıza kaybı ve erken demans riskini artırabilir.
- İleri vakalarda doku ölümü bile görülebilir, bu da dolaşım sorunlarının ne kadar ciddi olduğunu gösterir.



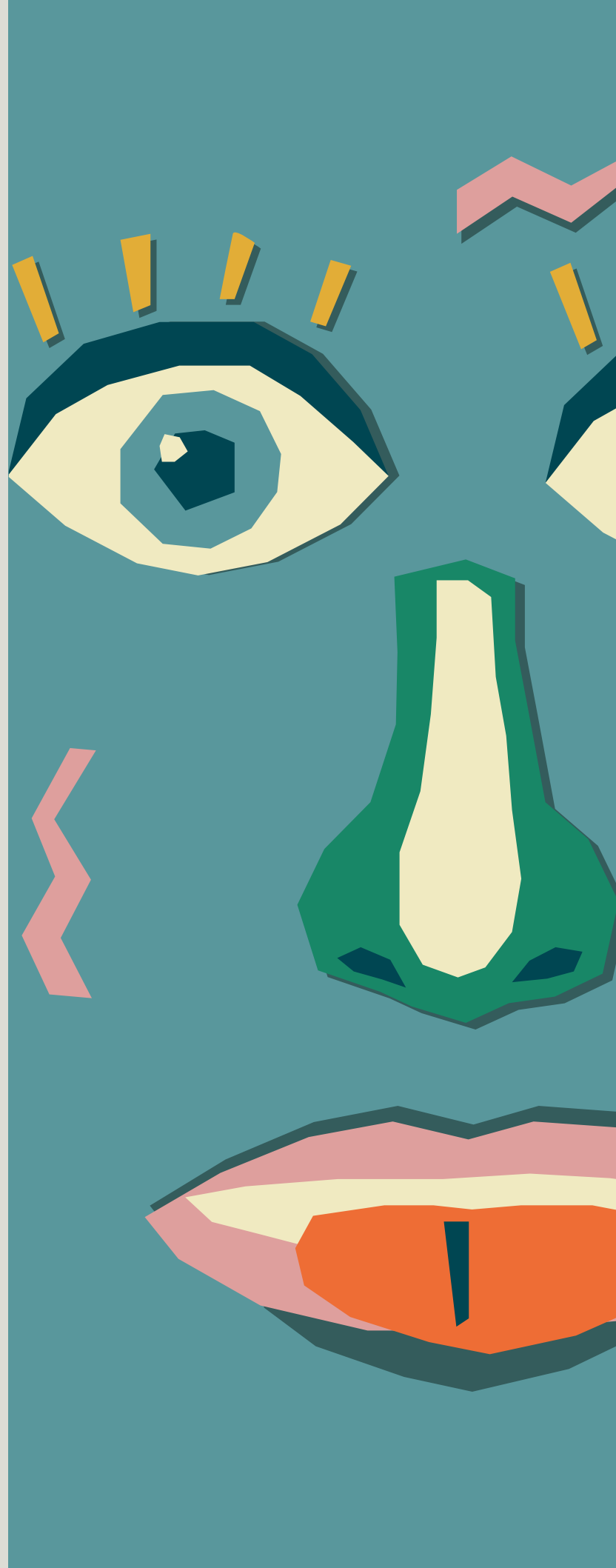
*Modern cephanelikte top
tüfek yok; maske, efekt
ve duyguları avlayan
imgeler var. Kurşun
yiyen neyle karşılaştığını
anlar; ama sahne tozu
yutan, içindeki iltihabın
adını bile koyamaz.
Çünkü ne yazık ki bu
savaşta yara izleri
makyajla kapatılıyor.*

Isık, Renk ve Şekil
Gözlere
Yönelik Sessiz
Bir Savaş



*Anne tarifiyle yapılmış
bir çorbayı yıllar sonra
bile bir yerde içtiğinizde,
ilk yudum, sizi
çocukluğunuza götürmeye
yeter. Gurbette,
memleketinizin meşhur
yemeğini, memleketinizin
usulüyle yapan bir yer
bulduğunuzda sıra hasreti
gidermiş gibi olursunuz.*

Damak Tadımızın Geleceği Doğallık mı, Yapay Tatlar mı?



*Nefes kelimesiyle
uyumlu olan rayiha
(koku) kelimesi ve mis
gibi kokan bir bitki olan
fesleğenin diğ er adı
reyhan, doğrudan ruh
kelimesinden türemiştir.
Güzel kokunun ruha
huzur vermesi de bu
nedenle son derece
doğaldır.*

Koku Duyusunun Sırları ve Hayatımızdaki Yeri



Asis Ömrün Hikâyesi

SULTAN AR D İ I A Z İ T H A N



TEMMUZ 2025

siir öç

ÇOCUK
RESİMLERİNİN
DİLİ