

SANAT
SANATBUL



SAĞLIKLI YAŞAM

HAZİRAN 2024


DÜŞÜNCE
Akademisi



DÜŞÜNCE
Akademisi

İ Ç İ N D E K İ L E R

02	Giriş
03	Özet
04	Durum Değerlendirmesi
08	Çözüm Önerileri
09	Özgün Felsefi ,Fantastik ve Radikal Eylem Teklifleri
10	SKA 3: Sağlıklı ve Kaliteli Yaşam
11	Sonuç
12	Öneriler

Etkinliğimizin ilk aşamasında, "Nasılsın Çemberi" ve "Tanışma Çemberi" yer almaktadır. Tanışma çemberi, kendimiz hakkında sırayla genel bilgiler verdiğimiz bir aktivitedir. Bu aktivite, içimizde her birimiz için bir imaj oluşması için, işte diyelim bu Őu arkadaşımız Őuradan buradan, bunları yapar eder, Őunlarla bunlarla ilgilenir falan, işte bu amaç güden bir aktivitedir.

"Nasılsın Çemberi" olarak nitelediğimiz aktivite ise, isminden de anlayacağımız gibi, katılımcıların nasıl hissettiğini söylediğı bir çevrimdir. Bu ise, içimizde burada bir insan olarak varım olgusu yaratmak için olan bir aktivitedir. Modern hayat, bazen ve belki çoğı zaman, bizim bir insan olduğumuzu bize unutturur. Bunun önüne geçen ve bizi iyi hissettiren bir terapidir aslında bu nasılsın çemberi. Ben insanım buradayım ve insanlar beni bir insan olarak görüyor.

Ö Z E T

Etkinliğimizde, sigara ve alkolün madden ve manen etkileri, sağlık hizmetlerine erişim, dengeli beslenme, hareketli yaşam ve sürdürülebilir kalkınma konularında kapsamlı tartışmalar gerçekleştirdik. Bu tartışmalar sonucunda, bu konuların bireyler üzerindeki etkilerini daha iyi anladık ve bu alanlarda yapılması gerekenleri belirledik.

DURUM DEĞERLENDİRMESİ

Etkinliğimizde ele aldığımız konuların genel değerlendirmesi aşağıda belirtilmiştir:

1. Sigara ve Alkolün Etkileri Üzerine Tartışma:

- Fiziksel Etkiler:

Katılımcılar, sigara ve alkolün fiziksel sağlığa olan zararlarını tartıştılar. Sigaranın ve alkolün fiziksel olarak zararlı olduğu, ancak bazı bireylerin bunları kullanarak manevi anlamda kendilerini daha iyi hissettikleri ifade edildi. Bilimsel kanıtlar, sigara ve alkolün uzun vadede fiziksel sağlığa zarar verdiğini göstermektedir. Sigara kullanımı, solunum yolu hastalıklarına ve kansere yol açabilirken, alkol kullanımı karaciğer hastalıkları ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir.

- Manevi Etkiler:

Sigara ve alkolün manevi etkileri konusunda farklı görüşler ortaya atıldı. Bazı katılımcılar, alkolün kişiliklerini ortaya çıkardığını ve onları daha iyi hissettirdiğini savunurken, diğerleri sigaranın manevi bir katkı sağlamadığını belirttiler. Katılımcılar, sigara ve alkol kullanımının manevi anlamda geçici bir rahatlama sağladığını, ancak uzun vadede bu maddelerin manevi huzuru olumsuz etkileyebileceğini ifade ettiler.



DÜŞÜNCE
Akademisi



- Kişisel Deneyimler ve Perspektifler:

Katılımcılar, sigara ve alkol kullanımına dair kişisel deneyimlerini ve bu maddelerin yaşam kalitesine olan etkilerini paylaştılar. Bu paylaşımlar sırasında, sigaranın ve alkolün kişiden kişiye farklı etkiler gösterebileceği ve bu nedenle genel bir yargıya varmanın zor olduğu vurgulandı.

2. Sağlık Hizmetlerine Erişim:

- Eşit Erişim:

Sağlık hizmetlerine herkesin eşit bir şekilde erişiminin sağlanması gerektiği belirtildi. Özellikle dezavantajlı grupların sağlık hizmetlerine kolayca ulaşabilmesi için devletlerin yatırımlar yapması gerektiği ifade edildi.

- Eğitim ve Farkındalık:

Halkın sağlık okuryazarlığının artırılması ve sağlık hizmetlerine erişim konusunda bilinçlendirilmesi gerektiği vurgulandı. Eğitimin, sağlık hizmetlerinden daha etkili bir şekilde yararlanmayı sağladığı belirtildi.

3. Dengeli Beslenme ve Hareketli Yaşam:

- Dengeli Beslenme:

Dengeli beslenmenin, bireylerin fiziksel sağlığı için önemli olduğu belirtildi. Her bireyin ihtiyaçlarına uygun bir beslenme düzeni oluşturması gerektiği ifade edildi.

- Hareketli Yaşam:

Hareketli yaşamın, fiziksel sağlık kadar mental sağlığı da olumlu etkilediği vurgulandı. Egzersiz yapmanın, stres seviyelerini azalttığı ve genel yaşam kalitesini artırdığı belirtildi.

4. Sürdürülebilir Kalkınma ve Sağlıklı Yaşam:

- Yaşam Kalitesini Artırma:

Sağlıklı yaşamın, bireylerin yaşam kalitesini artırdığı ve daha uzun, daha tatmin edici bir yaşam sürdürebilmelerine olanak tanıdığı belirtildi.

- Sağlıklı Beslenme ve Uyum:

Sağlıklı beslenme ve düzenli uyku alışkanlıklarının, genel yaşam kalitesini ve bireylerin mutluluğunu artırdığı ifade edildi.

5. Anne ve Çocuk Sağlığı:

Anne ve çocuk sağlığı alanında yetersiz sağlık hizmetleri, yüksek anne ve bebek ölüm oranları, aşı reddi ve düşük aşılama oranları gibi güncel sorunlar mevcuttur. Hastalıklarla mücadelede ise bulaşıcı hastalık salgınları (örneğin, COVID-19) ve bulaşıcı olmayan hastalıkların artışı (diyabet, kalp hastalıkları) gibi zorluklar yaşanmaktadır. Ayrıca, madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıkların yaygınlığı ciddi bir sağlık sorunu oluşturmaktadır. Sağlık hizmetlerine erişimde eşitsiz sağlık hizmetleri dağılımı, yetersiz sağlık sigortası ve yüksek sağlık maliyetleri, sağlık personeli eksikliği ve kötü çalışma koşulları gibi önemli sorunlar bulunmaktadır. Sağlık ve refah açısından ise artan stres ve zihinsel sağlık sorunları, yüksek trafik kazaları ve yol güvenliği sorunları, sağlıksız yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıkları öne çıkmaktadır.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Anne ve çocuk sağlığını iyileştirmek için doğum öncesi ve sonrası bakım hizmetlerinin geliştirilmesi, aşılama programlarının yaygınlaştırılması ve aşı bilincinin artırılması, mobil sağlık hizmetleri ve uzaktan tıp uygulamalarının geliştirilmesi yer almaktadır. Hastalıklarla mücadelede halk sağlığı kampanyaları ve farkındalık çalışmaları, bulaşıcı olmayan hastalıkların erken teşhisi ve yönetimi, rehabilitasyon merkezleri ve destek gruplarının artırılması önerilmektedir. Sağlık hizmetlerine erişimin artırılması için evrensel sağlık sigortası sistemlerinin geliştirilmesi, kırsal ve yoksul bölgelerde sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi, sağlık personelinin eğitim ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi gerekmektedir. Sağlık ve refah açısından zihinsel sağlık hizmetlerinin erişilebilirliğinin artırılması, yol güvenliği kampanyaları ve altyapı iyileştirmeleri, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden eğitim programları önem taşımaktadır.

ÖZGÜN FELSEFİ, FANTASTİK VE RADİKAL EYLEM TEKLİFLERİ

Özgün felsefi, fantastik ve radikal eylem teklifleri arasında evrensel sağlık teminatı sağlayacak bir küresel sağlık organizasyonu oluşturulması, yapay zeka destekli kişisel sağlık asistanları ve sanal doktorlar geliştirilmesi, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden kapalı devre topluluklar ve köyler oluşturulması, hastalıkları önlemek ve sağlığı iyileştirmek için genetik düzenlemelerin daha geniş kabul görmesi ve uygulanması bulunmaktadır.

SKA 3: SAĞLIKLI VE KALİTELİ YAŞAM

SKA 3: Sağlıklı ve Kaliteli Yaşam hedefleriyle ilgili elde ettiğimiz bilgi ve destekleyici literatür kaynakları arasında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayınlanan "World Health Statistics" ve "Global Health Observatory" raporları, Lancet Public Health dergisinde yayınlanan makaleler, özellikle "Global Burden of Disease" çalışmaları, American Journal of Public Health dergisindeki sağlık politikaları, epidemiyoloji ve toplum sağlığı üzerine yapılan araştırmalar ve BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDGs) raporları yer almaktadır.

S O N U Ç

Etkinliğimizde, sigara ve alkolün madden ve manen etkileri, sağlık hizmetlerine erişim, dengeli beslenme, hareketli yaşam ve sürdürülebilir kalkınma konularında kapsamlı tartışmalar gerçekleştirdik. Bu tartışmalar sonucunda, bu konuların bireyler üzerindeki etkilerini daha iyi anladık ve bu alanlarda yapılması gerekenleri belirledik. Bu bildiri raporu, etkinliğimizde ele alınan konuların profesyonel bir değerlendirmesini sunmaktadır ve yayımlanmak üzere hazırlanmıştır.

ÖNERİLER

- Araştırma ve Eğitim:

Sigara ve alkol kullanımının etkileri, sağlık hizmetlerine erişim, dengeli beslenme ve sürdürülebilir kalkınma konularında daha fazla bilimsel araştırma yapılmalı ve bu araştırmaların sonuçları topluma yaygınlaştırılmalıdır.

- Farkındalık Çalışmaları:

Bu konuların zararları ve önemi konusunda toplumsal farkındalık artırılmalı ve özellikle gençler arasında bu maddelerin kullanımının azaltılması için çeşitli eğitim programları düzenlenmelidir.