



# sporun kötüsü de var mı demeyin....

Spor üzerine bunca “güzelleme” ye bakıp da, her spor dalının kayıtsız şartsız kabul edilebilir olduğunu da düşünmemeli. Nasıl ki, üst kat komşumuz Ayşe Teyze, istese de rafting yapamaz, emekli Niyazi Amca halter kaldıramazsa, “genç” olmak da bütün sporların giriş vizesi anlamına gelmiyor. Yaralanma riski yüksek, vücuda direkt darbeleri olan sportlara da biraz ihtiyatla yaklaşmalı. Yine spor dalına karar verirken, 0 sporun gerekli kıldığı şartları; uygun kıyafet ve alan, tesis, antrenör gibi unsurların da “olmazsa olmaz” koşul olduğunu unutmamalı.

fiziksel egzersiz ve sağlık



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# “spor olsun”

## diye değil sağlıklı yaşam için Spor

“Zimba gibi” olmayı kim istemez. Hele gençliğin, herkese, her şeye “ben buradayım” deme, kendini gösterme dönemlerinde. O halde; belirli hedeflere yönelmiş, sistemli fizik egzersizlerini günlük hayatın olmazsa olmazlarından saymak için daha ne bekliyorsunuz. Üstelik araştırmalar, düzenli fizik egzersiz yapan vücutların taşıdıkları başların, algılama, hızlı karar verebilme yeteneklerine katkı sağladığını söylerken...

## İlle bale, fitnes, ya da ayrobik şart değil, hiç olmadı yürümeli!

Vücudun zinde, sağlıklı olması için abartılı masraflara, organizasyonlara, zamandan büyük dilimler ayırmaya da gerek yok. Elbette; imkânlar uygunsa kimse kimseye “Neden fitness, okçuluk, basketbol, voleybol, jogging, aerobik, dans ve bale yapıyorsun” demez. Ama bunlara imkân bulunmasa bile sadece yürümek, evet sadece yürümek bile iyi bir spor egzersizi yerine geçebilir.

## güzel ve yakışıklı olmak elinizde

Vücut, keski istemez, balyoz fayda etmez, şekli şemali ebediyen değişmez bir nesne değil. Herkesin, hayatında en iyimser tahminle en azından bir kez ayna karşısına geçip, oradaki görüntüye yüz ekşitmişliği vardır: “Formum kötü!” kürdan kollar, cılız bacaklar, dar omuzlar, gelişmemiş göğüsler kaçınılmaz yazgılar değil. Bir spor etkinliğinin zaman içerisinde aynadaki görüntüyü “güzel-”e ya da “yakışıklı” ya çevirmesi de “sporun sihirlere” nden sadece birisidir.

## yaşamdan zevk almanın yollarından biri

Birkaç futbolcusu sinirli, kritik bir futbol maçı hariç, spor yaparken insanların birbirleriyle kavga ettiğini gören olmaz. Çünkü her dört yılda bir olimpiyatlarda da görüldüğü gibi “global bir barış egzersizi” ne dönüşen spor, kişisel planda da böyledir. Kısacası; çevresiyle uyumlu, hayattan zevk alan, olumsuz alışkanlık ve çevrelerden uzak duran insanların işidir spor. Sırf bunun için bile spor, vakit ayrılmaya değer bir etkinlik değil mi?

## einstein iyi koşar mıydı bilinmez ama

Elimizde, “dahi” olmayla spor yapma arasında birebir ilişki kuran bir veri yok. Ancak şu iyi biliniyor: Fizik egzersiz yapanlar; yapılan işlerde daha güçlü ve dayanıklı olmayı, vücudunun kas ve iskelet uyumunu sağlamayı, bütün bunlar da reflekslerin gelişimini garantiliyor. Edinilen bu yetenek de, salt bir koşu pistinde değil, örneğin can sıkıcı bir matematik problemini hızla çözüp “ondan kurtulmanızda” da işe yarayabilir.