

# 2014: Das Jahr der Bewegung für ein gesundes Leben

## Was Sagte Er?

**2014: Das Jahr der Bewegung für ein gesundes Leben**

**A9 TV: 23. November 2013**

**Adnan Oktar: Eigentlich muss der Sport durch den Staat verpflichtet werden.** Zum Beispiel, ist in der Regel der Sportunterricht in der Schule nur eine Stunde pro Woche: Es muss jeden Tag getrieben werden. Jeden Tag mindestens eine oder eine halbe Stunde muss für den Sport reserviert werden. Dies ist für eine gesunde Jugend erforderlich. Oder es könnte jeden zweiten Tag verpflichtet werden, denn es ist wichtig, dass junge Menschen gesund und stark sind, geistig und körperlich. "Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper" Atatürk ist eine Person, die die Wichtigkeit von Sport verstanden hat.

Die Durchführung einer Kampagne würde keine Wirkung erzielen. Die Umsetzung funktioniert. Es könnten Ein-Tages-Pausen geben, aber wenn der Sportunterricht obligatorisch wird, dann ist das Problem gelöst. Zwei Stunden: Wir könnten schöne Einrichtungen in den Schulen bauen. Förderung des Sport allein würde nicht funktionieren, den Sport zu verpflichten, ist ein Muss. Wenn es einer Person selbst überlassen wird, ist es sehr schwierig Sport zu treiben. Denn die Menschen sind in der Regel faul. Wenn wird diese Verpflichtung umsetzen, dann würden uns die Kinder später danken.

## Was Ist Passiert?

### **27. Dezember 2013: Star**

Das Gesundheitsministerium hat das Jahr "2014: Das Jahr der Bewegung für ein gesundes Leben" deklariert, um die Menschen für ein aktiveres Leben zu ermutigen.

Mehmet Muezzinoglu, der Minister für Gesundheit, machte eine schriftliche Erklärung, indem er feststellte, dass ein Leben ohne Bewegung viele Krankheiten bewirkt und das Ministerium für Gesundheit wäre ernsthaft bemüht, dies zu vermeiden.

#### **"Sevdiklerimiz İle Sağlıklı Yaşama Yürüyoruz"**

İl Sağlık Müdürü Uzmanı Dr. Yemilha Aksoy, 2014 yılının "Sağlıklı yaşam için hareket yılı" olacağını söyledi..

27 Aralık 2013 Cuma, 14:15



İl Sağlık Müdürü Uzmanı Dr. Yemilha Aksoy, 2014 yılının "Sağlıklı yaşam için hareket yılı" olacağını söyledi.

Dr. Yemilha Aksoy, en kıymetli hazne olan sağlıklı yaşamı, sadece kendimize değil, sevdiğimiz, Türkiye'de ve insanlığa karşı en önemli sorumluluklarımızdan olduğunu ifade etti. Dr. Aksoy, "Hastalıklardan uzak sağlıklı bir ömür için dengeli beslenmenin yanında, hareketli bir yaşamla kendimize ve sağlığımıza değer vermeliyiz. Sağlık bilinciniz ve buna bağlı olarak düzenli hareketli yaşam tercihiniz, sunulan her türlü tedavi edici sağlık hizmetlerinden daha önemli bir husustur. Hemen hemen herkes tarafından kolaylıkla yapılabildiği, özel bir hâner ve pratik gerektirmediği, yaparken rahat bir ayakta durma dışında hiçbir özel ekipmana ihtiyaç duymadığı için

"Yürüyüş" etkili bir egzersiz biçimidir. Yapılan pek çok çalışmada, yürüyüş yaparak düzenli egzersiz yapmanın, bireysel dayanıklılığı arttırdığı, zihinsel sağlık hâlini güçlendirdiği ve kanser hastalarında diyet yapmaksızın fazla kilolardan kurtulmayı sağladığı görülmüştür. Ayrıca, yapılan kanser çalışmalarında yürüyüşün, insanlara, kusursuz bir uyku düzenine sahip olmada yardımcı olduğu bilinmektedir. Düzenli egzersiz yapmanın, dolaşım, solunum ve kas-iskelet sisteminin dengesine ve uyumuna katkı sağlamanın yanında, kilo ve kan basıncı düzenlenmesinde, kan yağ ve şekeri kontrolünde, vücut savunma sisteminin güçlenmesinde de rolünün olduğu bilinmektedir" dedi.

Egzersiz, insanda ruhi rahatlamayı da sağladığını vurgulayan Dr. Yemilha Aksoy, "Hareketli bir yaşam için, halkımıza, en azından, alışveriş merkezinde asansör veya yürüyen merdivenlerin kullanılmaması, merdivenlerin tercih edilmesi, otobüslerden erken inilmesi, mobil telefon konuşmalarını yürüyerek yapmaması, televizyon kumandasının kullanılmaması, yakın mesafeler için araç kullanılmaması, çocuklarımızın dans ve sokak oyunları gibi aktivitelerine teşvik edilmesi öneriyorum. Vatandaşlarımız, daha hareketli bir yaşamı teşvik etmek adına, Bakanlığımızca 2014 yılını "Sağlıklı yaşam için hareket yılı" ilan ediyoruz. Yeni yıl sizlerle sağlıklı bir yaşam tercihi adına daha hareketli bir başlangıç yapmak için, 29 Aralık 2013 Pazar günü "Sevdiklerimizle Sağlıklı Yaşama Yürüyoruz" etkinliğine tüm kılların katılımına bekliyoruz" diye konuştu.

<https://www.harunyahya.info/de/artikel/2014-das-jahr-der-bewegung-fur-ein-gesundes-leben>