

## el elden kirlidir

Yaşamın kaynağı su... Sağlıklı bir yaşamın kaynağı ise suyla fazlasıyla içli dışlı olmakta gizli. Bir çeşmenin başında geçirilen dakikalarn çokluğu, sağlıklı olma çabanızın da bir göstergesidir. Öyleyse; yemeklerden önce ve sonra, yemek hazırlamadan önce, tuvaletten çıkınca, kirlı tozlu bir işi bitirdiğimizde, hasta ziyareti öncesi ile sonrasında ve hiçbir zorunluluğunuz olmasa da en az iki saatte bir ellerinizi yıkamalısınız.

## suyla yüz göz olalım

Herkes bizi yüzümüzden tanıır. Bizi biz yapan yüzümüze layık olduğu özeni göstermeliyiz. Su damlacıklarının hayat dolu ferahlığını, her sabah yüzünüze değdiğinde kendinizi çok daha iyi hissedeceğinizden emin olabilirsiniz.

## şıklık elbette önemli de...

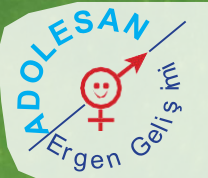
Kim istemez güzel giyinmeyi? Giysimiz bizi dış etkenlerden koruyorsa, tehlikeli madde ve etkilerin zarar vermesini önliyorsa, teri emip ter yapmıyorsa, serbest harekete ve sağlıklı vücut gelişimine engel olacak darlıkta değilse elbette istediğimiz gibi giyinebiliriz.



# kişisel hijyen



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## kızlar kulağınıza küpe olsun

Her genç kız güzeldir. Ancak daha güzel görünmenin de kimseye bir zararı yok elbette. Hiç şüphesiz güzelliği tamamlayan unsurlardan biri de küpe. Ne var ki, bu hoş aksesuarı kullanmaya karar verdiğinizde temizliğe çok ama çok dikkat etmelisiniz. Gerek kulağınızı deldirirken gerekse küpe halkasında hijyene fazlasıyla özen gösterin.

## saçınız sağlık saçsın

Dağınık, yağlı, mat bir saç kadar itici bir şey var mı şu dünyada? Oysa günde sadece bir kaç dakikanızı ayırarak saçlarınızı sağlıklı, bakımlı ve güzel hale getirmeniz mümkün. Unutmadan, bu uğurda bütün harçlığınızı harcamanız; pahalı şampuan ve sabunlara küçük bir servet ödemeniz de gerekmiyor. Uygun bir sabun ya da şampuanla sık yıkayarak saçlarınızı arzuladığınız hoş görünüme kavuşturabilirsiniz.

## için dışın bir olsun

Dış görünüm ve temizliğe nasıl önem veriyor, özen gösteriyorsak aynı önem ve özeni giyimde de göstermemiz gerekir. Bunun için yapmamız gereken, her banyodan sonra mutlaka çamaşır değiştirmek olmalı. Eğer düzenli ve sık banyo imkanı bulamıyorsanız da en çok iki üç günde bir iç çamaşırlarınızı değiştirmeniz gerekir.

## kimse diş ağrısından ölmez ama...

Hayatı doğrudan tehdit etmediği için genelde dişlerimize gereken önemi göstermekte isteksizdir. Oysa bir çürük dişin vücudumuzda hangi tahribatları yaptığını tam olarak bilebilseydik diş fırçasını ve macunun hiç yanımızdan eksik etmezdik. Çürük bir dişin olumsuz etkilerinin kalp, böbrek ve eklemle kadar uzanabildiğini bilmek belki sağlıklı dişin önemini anlamamıza yardımcı olabilir. O halde, günde, biri sabah kahvaltıdan sonra, biri de mutlaka akşam yatarken olmak üzere en az iki kere fırçayla dişlerimizi buluşturalım. Bunun için dişlerimizi; orta sertlikte bir fırça kullanarak yumuşak darbeler ve dairesel hareketlerle fırçalamalıyız.

## en iyi ter alın teridir

Ter... En yakın olduğunuzu sandığınız anda uzaklaştırır sizi çevrenizdeki insanlardan. Vücut kokusu, deri yüzeyindeki mikropların teri parçalamasıyla meydana gelir. Dolayısıyla vücudumuzda ter ne kadar az olursa kötü kokular da bizden o kadar uzak durur. Bol ter üreten yerler olan koltuk altları, ayaklar ve kasıklar; tahrişe yol açmayan “hafif” bir sabunla ve günlük olarak yıkandığında nahoş kokular azalır. Uygun bir deodorant da bu konuda size yardımcı olacaktır.

## göğsünü gere gere

Genç kızlarda göğüs gelişimi başladıktan birkaç yıl sonra sütyen giyme gereksinimi doğar. “Zamanlama”sını en isabetli olarak genç kız adayının yapabileceği sütyen kullanımında; unutulmaması gereken, kullanımdaki gecikmenin, göğüs sarkmalarına yol açabileceği ve bu bozukluğun düzeltilmesinin de oldukça zor olduğudur. Sütyende pamuklu dokumalılar, göğüsleri rahatça saranlar ve destek olanlar tercih edilmelidir.

## “özel gün”lerimiz güzel olsun

Ah, o günler! Ruhunuz da bedeniniz de sanki bir cenderededir. O “zor günler”i olabildiğince kolay atlatabilmenin öncelikli yolunun temizliğe daha bir dikkat etmekten geçtiğini sakın unutmayın! Yaygın yanlış kanaatin aksine, böyle günlerde banyo yapmak sakıncalı değildir, ancak duş tercih edilmelidir. Eğer sık banyo imkanı bulunmuyorsa o zaman sıklıkla temizlenmelidir. Bu dönemde hijyenik ped kullanımına özen göstermeli, pamuk ve bezden ise enfeksiyona neden olabileceği için kesinlikle kaçınılmalıdır.