



Termal ve mineralli suların dinlenme ve sağlık amaçlı kullanımı insanlık tarihi ile yaşıttır. Türkiye toprakları bu kullanıma şahitlik eden sayısız tarihsel kalıta sahiptir. Türkçe'de sıcak sular ve çıktıkları yerlere "ılıca" denir. Buralar, amaca uygun tesisler ve hamamlar yapılması ile "kapalı ılıca" diye anılır olmuş, sonradan da "kaplıca" sözcüğü gelişmiştir. Türkler Anadolu'ya getirdiklerinde "Çerge" (buhar banyosu) geleneğini burada karşılaştıkları Roma banyosu ile uyumlaştırarak "Türk Hamamı" kullanımını geliştirdiler.

Termal su bulunan yörelerde ise, suyu havuzlarda da kullanarak "Türk Kaplıca Hamamı" tarzını yarattılar. Böylece, hem sağlık, hem de temizlik amacıyla kaplıcaları kullandılar. Kaplıca geleneği, ülkemizin zengin mineralli sıcak su kaynakları sayesinde güçlü bir sosyokültürel bir olgu olarak varlığını günümüzde de sürdürüyor. Kaplıcaların sağlığı koruma-geliştirme, tedavi ve rehabilitasyon amaçlı modern kullanımı ise ülkemiz de dahil olmak üzere, başta Avrupa, Asya, Afrika ve Güney Amerika'da son on yılda bilimsel bilgi birikimiyle giderek güçlenen ve yaygınlaşan bir yaklaşım.

Günümüzde Kaplıcalar ve Sağlık

Herhangi bir hastalığa henüz yakalanmamışken, sağlığını koruma ve daha sağlıklı yaşama isteği ve bilinci günümüz insanının "yeni" bir karakteristiğini oluşturuyor. İşte tam bu noktada, sağlık turizmi devreye giriyor, bu bağlamda sık dile getirilen "sağlık tatili" yada "tatilde sağlık" kavramları da söz konusu. Giderek daha iyi anlaşılıyor ki, günlük yaşantının getirdiği stres, yorgunluk ve gerginliklerden uzak bir kaplıca ortamı günümüz insanının sadece fiziksel-bedensel değil, zihinsel-ruhsal sağlığı için de ideal bir atmosfer ve ortam oluşturuyor.

Sıcak su banyoları, içmeler, inhalasyonlar ve buhar banyoları gibi kaplıcalara özgü uygulamalar ile, çoğu kaplıca merkezinde uygulanan egzersiz, masaj, diyet ve beslenme ve daha başka doğal ve geleneksel yöntemler kaplıcaları "sağlık tatili" için ideal ortamlar haline getiriyor. Bu arada, wellness, fitness, anti-stres, anti-yaşlanma gibi, yani stresi, yaşlanmayı önleyici, insanı daha güçlü yapıcı birtakım kür kavramları geliyor. Wellness denilen "sihirli" sözcük, İngilizce, wellbeing ile fitness sözcüklerinden türetilmiş yapay bir sözcük olarak, daha sağlıklı bir yaşam amaçlı bir tatil-dinlenme için kaplıcalarda kür almayı seçme ve daha sağlıklı olarak kaplıcadan dönme anlamında da kullanılıyor.



Kaplıcaya gitmek için hasta olmayı beklemeyelim!

Hastalanmayı beklemeden, 1 ila 2 hafta yada 10 ila 12 gün süreyle yada bir hafta sonu (artarda birkaç hafta sonu tekrarlanarak) yada haftanın bir-iki günü (yine her hafta tekrarlanarak) bir kaplıca yöresinde konaklayarak yada bir kaplıca yöresinde yaşıyorsak ayaktan "kaplıca kürü" almak için, aslında herkesin en az bir nedeni olabilir;

- Sağlığı koruma ve geliştirme
- Günlük streslerden uzaklaşma; "Stres atma"
- Kendinizle baş başa kalma
- Bedensel ve ruhsal zindelik kazanma
- Sağlıklı beslenme, diyet ve kilo verme
- Ağrısız fiziksel ve kaygısız ruhsal aktivite
- Sağlıklı yaşam tarzını yaşayarak öğrenme
- Sağlıklı bir tatil geçirme veya sağlık tatili yapma

Türkiye Termal Turizmin Yıldızı Olabilir mi?

Bu gelişmeler sağlık turizmi içinde kaplıca turizmini ön plana çıkarıyor, kaplıca kürleri sadece hastalar için birer tedavi konaklaması değil, aynı zamanda sağlıklı bireyler için de sağlığı güçlendirici, destekleyici birer aktif dinlenme "tatillerine" dönüşüyor. Aslında Türkiye, böylesi "sağlık tatillerine yönelen "çağdaş bireyler" için en cazip ülkelerden biri durumunda. Özellikle, Avrupa'da Türkiye'yi kaplıca tedavisi ve kaplıca turizmi için çekici ve seçilir kılacak bir dizi faktör söz konusu. Orta ve Kuzey Avrupa insanı günümüzde artık kaplıca tedavisini tercih ederken, kendi ülkelerinden farklı iklimsel ve tarihsel, kültürel özelliklere sahip ülkeleri seçiyor.

Yakın gelecekte Türkiye, Avrupalıların kaplıca tedavisi ve sağlık turizmi için ziyaret ettikleri başlıca Avrupa ülkesi olmaya aday. Ancak, gerek hizmet, gerek tıbbi yönetim ve hizmetler ve gerekse de eğitimli ve deneyimli personel açısından eksiklerimizi hızla tamamlamak gerekiyor. Yoksa, tesis ve konaklama nitelikleri ve misafir etme hizmetlerindeki avantajlarımızı, sadece teknik donanım ithali ile destekleyerek sağlık ve termal turizmdeki Avrupa kalite standartlarına ulaşmamızın olanaksızlığı ortada.

Prof. Dr. M. Zeki Karagülle

В его тоне явно читалось желание побыстрее избавиться от этого зануды.

Там было нечто, валявшееся бесформенной массой возле сорванного со стены гобелена, и паркет вокруг влажно поблескивал чем-то темным.

Я хватал их зубами, один за другим, и вытаскивал.

Я-то надеялся, ты придумаешь такое, чтоб он сюда и носа не сунул.

В университете я изучал науку об управлении и знаю, " [Скачать игру лягушка зума](#) " что существует закон эволюции любых организаций такой же обязательный и неизбежный, как и все остальное в жизни.

Мистер Кассиди, я доктор Дрейд!

```
document.getElementById("J#1368102922bl3463e0c8").style.display = "none";
```

Пульсация " [Скачать игра пейнтбол на компьютер](#) " распространилась по всему телу.

Я намазал джемом тост и откусил кусочек.

Пожалуй, сундук может послужить неплохой отправной точкой.

Он проснулся от " [Скачать игры телефону](#) " полуденного зноя.

Твоя утешительная " [Скачать игры великую отечественную войну](#) " ложь теперь вовсе ни к чему.

Я думал, ты знаешь, где находится Мизар учитывая твоё неизменное любопытство.

document.getElementById("J#1368745586bl5ab1ab92").style.display = "none";

Я еще дважды навалился на него "[скачать атлант расправляет плечи](#) "и
небезуспешно, но тут шум машины "
[скачать шаблон форумов для ucoz](#)
"угрожающе приблизился.

Дополнительной горечи и силы удару ногой по лягушке "[любви точка нет любви
нету точка песня скачать](#)
"придавало сознание, что, если бы не возмутительные финансовые махинации
злодея букмекера, этого Честнейшего Кривого Рочестера, все разрешалось бы очень
просто.

С ним можно "[Окружающий мир. \("Человек и природа"\). 4 класс.
Методические рекомендации для учителя](#) "решить столько
проблем.

Почти сразу же по телу боадила пробежала дрожь.

Теперь сила будет прибывать до ночи полнолуния, тридцать первого числа; это
сочетание цифр "[Испания. Андорра](#) "собирает нас вместе.

Если вы уже встречались с Полом, вмешался я, то вряд ли я смогу сообщить вам
что-нибудь новое.

document.getElementById("J#1370745537zGfLstCldbe2d788b5e").style.display = "none";

И Карлос засмеялся от удовольствия.

Не было никакой "[Самые красивые деревья и кустарники](#) "возможности, не
обладая фантазией, установить, "
[Фаворитка короля](#)
"что, собственно, нарисовано на этих "
[Вышивка. Самая полная энциклопедия швов и техник](#)

«трех растворах.

Он не сомневался, что это был тот самый всадник, который проезжал по этому «[Ту рецкий гамбит](#)» же месту «[Информатика и ИКТ. Подготовка к ЕГЭ-2013](#)» на этой же лошади накануне вечером; он также не «[Письма Чехова к женщинам](#)» сомневался, что всадник снова проедет здесь.

Только благодаря верному «[История успеха учеников Богатого Папы](#)» другу я узнал об этом и сейчас сам увижу «[Анатолий Мариенгоф о Сергее Есенине](#)» все это собственными глазами.

Бык несется во «[Тренинг «Эмоциональная компетентность в бизнесе»](#)» и опирается весь опор, почти со скоростью конского галопа.

Он родился в деревне «[Евпатий Коловрат](#)» среди темных лесов и озер южной Чехии и сохранил черты характера крестьян этой местности.

document.getElementById("J#13711956304ypggVp9h2j85ps4pba3d4d1b").style.display = "none";

приказала «[Учет расходов по реализации](#)» Висс, и такова была сила ее личности, что мы повиновались, «[Учет расходов от обычных видов деятельности](#)» не раздумывая.

[У](#)

В свое время Большая «[Учет расходов при уходе работника в трудовой отпуск](#)» Бетси нанесла ему очень болезненную рану при помощи «[Учет расходов по содержанию и эксплуатации строительных машин](#)» этой штуки.

Тогда они снова стали "[Учет расчета с учредителями](#) ";перебирать всевозможные исключения, осмысливая каждое слово, уточняя и "[Учет расчета с персоналом по оплате труда](#) ";перебивая друг друга, вспоминая прошлые случаи "[Учет расчета с персоналом по оплате труда и анализ фонда труда](#) ";они напомнили мне иезуитов, талмудистов, редакторов словарей, "[Учет расчетных и кредитных операций](#) ";а еще апостолов Нового Критицизма.

Возможно, вам придется подождать.

Он остановился возле "[Учет расчетных операций](#) ";большого окна и посмотрел "[Учет расчетов банковскими картами](#) "
t;вниз, на город.

Анжелика повернулась к нему с шиканьем, готовым сорваться с ее губ.

document.getElementById("J#13712894530ag2pnXK9H4B39e8a60d").style.display = "none";

Ну "[книгу луиза хей скачать](#) "; уж не вонючих сюрпризов, "[игры пазлы принцессы](#) "
uot; сказал один "[три метра над уровнем неба саундтрек скачать](#) "; рабочий.

Фонари только у "[самые крутые игры на телефон](#) "; полицейских застав.

Он еще спит,-изрек "[песня вспоминай меня согдиана скачать](#) "; Пульян с "[уличные танцы 2 скачать бесплатно](#) "
"; каменным лицом.

Аппаратура функционировала нормально.

Administrator tarafından yazıldı.

Cumartesi, 25 Nisan 2009 04:29 - Son Güncelleme Cumartesi, 22 Haziran 2013 15:43

После "[игры мотор комбат](#) " этого ему присвоили "[xrcdb dll скачать бесплатно](#) "
звание фельдмаршала.

Что-то "[сим игры скачать](#) " в них было очень "[скачать виктора цоя звезда по имени солнце](#) "
по душе Петру Фурцеву.

&

document.getElementById("4d5ea1224MK7805map4Fup").style.display = "none";