

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

SAĞLIKLI
İNSANLARIN
100
SIRRI
DAVID NIVEN



Yaşamımızın en önemli temeli olan sağlığını korumanın 100 sim!

Formda olmaktan tutun da her gün başlayıp bıraktığımız diyet, ruhsal sağlığımdan uzun yaşamın sırlarına dek sağlıklı yaşamın temel nitelikleri'nelerdir?

Yüzlerinden sağlık fışkıran ve kendilerini sağlıklı hissedenenler, sıklıkla aşırı yorgunluktan, bunalımdan ve formsuzluktan yakınanlardan farklı ne yapıyorlar?

Her günü ne yiyip yemememiz gerektiğini, egzersiz programımızı, pasif sigara içiciliğinden ve zararlı güneş ışınlarından nasıl korunacağımızı -ki bunların çoğu birbiriyle çelişkilidir- öneren bilgiler bir çılgın gibi önümüze yığılmış'ov.

Bizler[^] peşinden sürüklendiğimiz bu çılgından nasıl kurtulacağımızı ve neler yapmamız gerektiğini gerçekten bilemiy^{c^}uz. j

David^{j^}Niven son Çapılan binden fazla araştırmayı tarayarak sağlıklı bir[^]yaşam için kanıtlanmış bilgileri bizlere sunuyor.

Sağlıklı İnsanların^{j^}OO Sırrı[/] yanlış bilgilerden arındırılarak hazırlanmış[^]değerli bir çalışma...

SALUKU INSAE ARIN 100

daTM niven

TÜRKÇESİ
FATOŞ DİLBER

KİTABIN ORJİNAL ADI

THE 100 SIMPLE SECRETS OF
HEALTHY PEOPLE

YAYIN HAKLARI

DAVID NIVEN ©
AKCALI TELİF HAKLARI AJANSI
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
VE TİCARET A.Ş.©

KAPAK

SELÇUK ÖZDOĞAN

BASKI

1. BASIM / AĞUSTOS 2004
AKDENİZ YAYINCILIK A.Ş.
Matbaacılar Sitesi No: 83
Bağcılar - İstanbul

BU KİTABIN HER TÜRLÜ YAYIN HAKLARI
FİKİR VE SANAT ESERLERİ YASASI GEREĞİNCE
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ VE TİCARET A.Ş.'YE AİTTİR.

ISBN 975 - 21 - 0497 - 5

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Celâl Ferdi Gökçay Sk. Nebioğlu İşhanı
Cağaloğlu - İstanbul

Tel: 0.212.513 63 65 / 526 80 12
0.212.520 62 46 / 513 65 18

Faks: 0.212.526 80 11

<http://www.altinkitaplar.com.tr>
info@altinkitaplar.com.tr



Yazarın Yayınevimizden Çıkan Kitapları:

MUTLU İNSANLARIN 100 SIRRI
BAŞARILI İNSANLARIN 100 SIRRI
İNSAN İLİŞKİLERİNİN 100 SIRRI

İçindekiler

Teşekkür.....	11
Önsöz	13
1. Yavaş Yemek Yeme Yerine Somut Bir Plan Saptaym	17
2. Kusursuz Bir Bedenin Peşine Düşmek Akılcı Değildir	20
3. Kötüyü Düşünmekten Vazgeçin	23
4. Sağlıklı Yiyecekleri El Altında Bulundurun	26
5. Vitaminlerle Beslenmek Kolay Yoldur	28
6. Yaptıklarınız Önemlidir	30
7. Kendinize Zaman Ayırın	32
8. Bakterilerle Savaşa Son Verin	35
9. Alışkanlıklarınızı Değiştirmek için Hiçbir Zaman Geç Değildir.....	38
10. Gençlik Çeşmesini Satın Almayın	40
11. Her Zaman Haklı Olmak Sağlığınız için İyi Değildir ..	42
12. Zamanı Kullanmayı Öğrenmek Bedeni ve Zihni Etkiler	44

13. Ispanak Yiyin	47
14. Endişelenerek Sağlığınıza Bozabilirsiniz	49
15. Herkes Formunu Koruyabilir	51
16. Soğuk Havada Mutlaka Nezle Olmanız Gerekmez	53
17. Sağlıklı Bir Yaşam Sürmek Bir Davranış Biçimidir	55
18. Temizliğin Sonu Yoktur	58
19. Geçmiş Her Şey Demek Değildir	60
20. Gecikmeyin-Acil Durumlar Beklemez	63
21. Yemekte Hafif Müzik Dinleyin.	65
22. Solaryumlara Rağbet Etmeyin	67
23. Günde Bir Domates Yemek Daha İyidir	70
24. Çevrenizdekiler de Sizin Gibi Düşündüğünde Sağlıklı Bir Yaşam Sürdürmek Daha Kolaydır	72
25. Fiziksel Sağlık Aynı Zamanda Zihinsel Sağlıktır	74
26. Doğru Soluk Alın	77
27. İnternetteki Öğütlere Temkinli Yaklaşın	79
28. Her Yerde Mantar ve Küf Olabilir-Bu Yüzden Paniğe Kapılmayın	82
29. Televizyonu Kapatın.	84
30. Dikkatli Araba Kullanın	86
31. Az Ama Sık Yiyin	88
32. Olayların İyi Yanlarını Görün.	91
33. Üzüm Suyu İçin	93
34. Eviniz Sağlığınıza İşyerinizden Daha Fazla Etkiler	95
35. İlacın Bünyenize Uygun Olup Olmadığını Sorun	97
36. Anılar Kaybolmaz	99
37. Suyunuzun Nerede Geldiğini Öğrenin.	102

38. Pasif İçiciliği Kabul Etmek Zorunda Değilsiniz	104
39. Bağışlamak İyileşmenize Yardımcı Olur.	106
40. Merdiven Çıkın	108
41. Hafta Sonları da Aynı İlgiyi Görürsünüz.	110
42. Eczacınızla Konuşun	112
43. Burnunuzu Yavaş Silin.	114
44. Sıradan Ev İşleri Tehlikeli Olabilir.	116
45. Kendinizi Stresten Arındırın	118
46. Yemek Yerken Televizyon İzlemeyin.	120
47. Spor Sırasında İçtiklerinizi İnceleyin	122
48. Hastalıkta ve Sağlıkta	124
49. Ginkgo Biloba'nın Hafızaya Yardımcı Olmayacağını Unutmayın	126
50. Gülmek En İyi İlaçtır	128
51. Bir İlacı Başka Bir İlaçla İçerken Dikkatli Olun	130
52. Dişleri Beyazlatmak Sorun Yaratabilir	133
53. Kontrol Duygunuzu Yitirmeyin	135
54. Portakal Yiyin	138
55. Enerji Düzeyinizi Kademe Kademe Oluşturun	140
56. Güzel Kokular Sağlığa İyi Gelir	142
57. Dostlarınızı Bağrınıza Basın	144
58. Pasif İçicilik Beyni Etkiler	146
59. Çantanızı Tıka Basa Doldurmayın	148
60. Evinizde Tadilat Yaparken Yanınızda Çay Bulundurun.	150
61. Kısa Süreli Stresler Sağlıklıdır	152

62. Böceklerden Detan Bazlı Ürünler Kullanarak Kurtulun.	154
63. Yazın	156
64. İyi Uyuyun	158
65. Dişlerinizin Çiğnemekten Başka Görevleri de Vardır ..	161
66. Ev Kazaları.	163
67. Aspirinin Çok Amaçlı Kullanımı	165
68. Din Sıkıntılarının Azalmasına Yardım Eder.	167
69. Gürültü Etkiler	170
70. Böcek Zehiri Kullanımını Sınırlayın	172
71. Düşmanca Duygular Zararlıdır	174
72. İlaç Olduklarını Unuttuğumuz İlaçlar	176
73. Yüksek Topuklar Diz Sorunlarına Neden Olur	179
74. Suçluluk Duygusu İyi Değildir	181
75. Spor Yaparken Birçok Seçeneği de Düşünün	183
76. Havai Fişek Kullanmayın	185
77. Sorunlu Bir Binada Çalışır mısınız?	187
78. Güneşten Korunun	189
79. Düşmeyi Hafife Almayın	192
80. Kulak, Burun vb. Deldirme İşlemini Abartmayın	194
81. Yaşadığınız Yer Önemlidir.	196
82. Elektrikli Diş Fırçalarının Kullanımı Kolaydır	199
83. Botoks Konusunda Dikkatli Olun	201
84. Kronik Durumlara Dikkat Edin.	204
85. Alkolün Yararlarıyla Zararlarını Saptayın	206
86. Düzenli Alınan Vitaminler Yararlıdır	209
87. Sağlık için Sarılın.	211

88. Beyin Jimnastiği	213
89. Tatillerin Sağlığınızı Bozmasına İzin Vermeyin	215
90. Gevşeyin ve Rahat Rahat Uçun.	218
91. Tedaviler Her Zaman İyi Sonuç Vermez.	220
92. Uyarı ile Korku Arasındaki Farka Dikkat Edin	222
93. İsteklerinize Dikkat Edin	224
94. Sağlığınıza Özen Gösterin	226
95. Kendinizi Suya Boğmayın	228
96. Sağlık Yaşamdır	230
97. Hayvan Beslemek Sağlıklıdır	232
98. Sebzeler Gelecekte Daha Lezzetli Olacak	234
99. Daha Sağlıklı Olmanın Yolları	236
100. Mutlak Sağlık Yoktur	238

ÖNSÖZ

Çok değerli bir doktor olan Jennifer Peterson, her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktadır. Birçok hastasının yeniden yaşama dönmesini sağlamıştır. Ne var ki, öte yandan ne kendisinin, ne de diğer doktorların yardım edemeyeceği insanlara çok üzülmemekte ve onlar adına kaygılanmaktadır.

Kaygısı tıbbın insanlara getirdiği sınırlandırmalardan ötürü değil ama sınırlı ve kısıtlı iletişimden kaynaklanmaktadır. “Ulusal çapta yapılan bir araştırma beş kişiden birinin ancak hastalandıkları ya da dayanılmaz ağrılar çektiklerinde doktora başvurdıklarını göstermektedir,” diyor, Dr. Peterson panik içinde. “Aynı zamanda da on kişiden dokuzu doktorlarının harika insanlar olduğunu söylüyorlar. Bir an için düşünün. Doktorlarının harika oldukları konusunda neredeyse herkes aynı fikirde, ama yine aynı kişiler doktorlarından olabildiğince uzak durmayı yeğlemektedirler. Dr. Peterson aynı zamanda doktorlar arasında yapılan bir araştırmanın birçok hastanın doktor tedavisinden korktuklarını ve bu nedenle de hem kısa dönemde, hem de yaşamları pahasına olsun sağlıklarını yeniden kazanmak için adım atmaktan kaçındıklarını da ortaya çıkarmıştır.

Dr. Peterson yıllardan beri şikâyetleri olan hastaların durumlarını saptayan çalışmalarıyla da tanınmaktadır. Bir gün bir trafik kazası geçirdiklerinde ya da önceden öngörülme­yen bir nedenden ötürü acil servise gelerek doktorla bağlantı kurmak zorunda kalırlar. Hastalar istemeden de olsa var olan sorunlarının çözümlenmesi için yıllar öncesinden hastaneye gelip görecekları tedavinin o anda kendilerine uygulandığını görürler. Ve genellikle de bu gecikmenin sonuçları trajik olur.

Dr. Peterson bir tek şeyi vurgulamak istiyor; o da, yalnızca hastalarının değil herkesin gündelik temel gereksinimlerinden korkmadıkları ya da onları bilinmeyen bir zamana ertelemedikleri gibi sağlık sorunlarından da korkmamaları veya gerekli tedaviyi gözardı etmemelerini söylemektedir. “Günlük alışkanlıklarınızdan ya da içinde bulunduğunuz sorunlarınızdan ötürü sağlık sorunlarınızı gözardı etmeniz bir anlamı olmadığı gibi bu size ne bugün, ne yarın, ne de yolun sonunda yardımcı olacaktır. Karnınız acıktığında bir şeyler yersiniz ama acıkmadan önce de yiyeceğinizi nasıl sağlayacağınızın planını yaparsınız. Aynı şey sağlık konularında da söz konusu olmalıdır. Hastalandığınızda doktora gitmelisiniz, ama hastalanmadan önce nasıl iyileşeceğinizin planını da yapmalısınız.”

Dr. Peterson tıbbın ve tıbbi bilgilerin insanların yaşamlarındaki açık seçik rolünü şu sözlerle vurgulamaktadır: “Hastalandığınızda doktorlar size yardım ederler ve bu yüzden de bizlere gelmeniz, biz doktorlarla bağlantı kurmanız gerekmektedir. Sağlık konularını içeren bilgilerle bu konularda yapılmış araştırmaları okuyarak yaşamınızın geri kalan bölümünde de size yardımcı olduklarını görürsünüz. Yaşamınızda köklü bir değişiklik yapabilirsiniz. Olaylara akıl-

cı bir şekilde yaklaşabilir, mantığınızı kullanarak bir strateji saptayabilir ve sizin için en iyi olan yolu oluşturabilirsiniz.”

Öte yandan da elbette hiçbir kitap doktorun yerini alamaz. “Sağlık durumunuz ya da yaşamınızdaki önemli sağlık sorunları ve ya yüreğinizde kök salmış korkularınız hakkında bir doktora danışın. Ama öte yandan da günlük yaşantınızda size yardımcı olabilecek tıbbi araştırmaları da okuyun. Sizlere yarardan çok zarar verebilecek sıradan tedavileri gözardı edin ve sizlere yararlı olabilecek tedavi yöntemlerine açık olun.” Sağlık konularıyla ilgili bir kitabın, “insanlara yalnızca temel bilgi verebileceğini” ileri sürmektedir Dr. Peterson. “Ve insanlar bu şekilde daha sağlıklı olabilirler. Yaşamları uzar ve güç kazanırlar.”

Dr. Peterson’un kaygıları ve öğütleri beni bu kitabı yazmaya itti. Sağlığımızı etkileyecek alışkanlıklar üstüne yapılan araştırmalar, uygulamalar, tedavi yöntemleri ve davranış biçimlerini araştırarak elinizdeki bu kitabı yazdım. *Sağlıklı İnsanların 100 Sırrı*’ndaki her bölüm doktorlarla bilim adamlarının incelemelerine dayanmaktadır. Her bölümde bilimsel bulgular, örnekler ve sağlık uzmanlarının temel öğütleri yer almaktadır. Bu kitabın alışkanlıklarınızı incelemek ve sağlığınıza daha olumlu bir açıdan bakmanız için gerekli olan ipuçlarını bulmanıza yardımcı olacağını ümit ediyorum.

Yavaş Yemek Yeme Yerine Somut Bir Plan Saptayın

Bir ev inşa edilirken inşaat çalışmaları başlamadan önce nelerin yapılacağı önceden saptanır. Aksi halde kapıları taktıktan sonra buzdolabının kapıdan içeri sığmadığına tanık olabilirsiniz. Benzeri bir şekilde de yaşam planlarınızın teker teker değil bir bütün olarak ele alınıp değerlendirilmesi gerekmektedir. Doğru beslenme, düzenli spor yapma ya da sigarayı bırakma gibi sağlık planını harfiyen uygulama şansınız sağlığınıza bir bütün olarak ilgilendiğiniz takdirde başarılı olabilir. Yoksa şimdi şu konuyla ilgileneyim gerisine daha sonra bakarız düşüncesiyle hareket ettiğinizde bir arpa boyu yol alamayacağınıza tanık olursunuz. Bir başka deyişle, sağlığınıza daha iyi bir düzeye getirmek için neler yapabileceğinizi ve bunları nasıl uygulayacağınızı düşündüğünüzde atacağınız her adımın yapmaya çalıştıklarınızı kolaylaştıracağını göreceksiniz.



Altı yıl önce Lee bastonsuz adım atamıyordu. Oysa şimdi yetmiş iki yaşında olan Chicago’lu Lee haftada birkaç kez günde iki saatten fazla pres ütü başında çalışabilmektedir. “Ben buna yaşam tarzının değişmesi derim,” demektedir yaşlı adam.

“Eskiden kendimi çok kötü hissettiğim günler olurdu. Oldukça kiloluydum, dizlerimde ödem vardı ve romatizma her yanıma sarmıştı,” diye anlatıyor Lee. Ama kendi deyimiyle “ihtiyar biri” gibi yaşamaktan da nefret etmekteydi.

“Beslenme konusunu araştırdım, yaşlanmayı engelleyen araştırmalarla bu konuda yazılmış kitapları okudum,” diyor Lee. Beslenme alışkanlıklarını değiştirip spor yapmaya başladı. “Kısa zamanda yaşamımın değiştiğini fark ettim. Daha iyi uyumaya başladım, kendimi çok daha enerjik hissediyorum, mide sorunlarımla romatizma ağrılarım da geçti.

“Kendimi artık kırk yaşında gibi hissediyorum,” diye ekledi Lee.

Lee artık sağlıklı yaşamının tadını çıkarmaya başladı. Birçok dernek ve topluluklarda beslenme ve spor konularında sohbet toplantılarına katılarak sağlıklı yaşamın ipuçlarını kendi hazırladığı web sayfasından yayınlamaya koyuldu.

Lee’nin en büyük hayranı kendisinden kırk yaş genç olan Kristina’dır. “Onun yaptığı bir konuşmayı dinledim ve çok etkilendim. Bana yaşamımı değiştirmeye hazır olup olmadığımı sorunca, ben de hazırım diye karşılık verdim,” diye anlattı Kristina. O günden beri de eski alışkanlıklarını değiştiren Kristina kendini çok daha iyi hissetmektedir. “Eğer biri bana yetmiş iki yaşında emekli bir adamın tüm yaşamımı değiştireceğini daha önce söylemiş olsaydı ona kesinlikle inanmazdım, ama şimdi ona tüm yüreğimle inanıyorum,” diyor.



Dana-Farber'in Toplumsal Araştırma Merkezi'nde çalışanlar sağlık, güvenlik ve sigarayı bırakma konularına ilişkin programlar sunmaktadırlar ve istenildiğinde bunlar özel dersler olarak da verilmektedir. İki yılın sonunda araştırmacılar birçok kişinin sigarayı bıraktığını ve sağlıklı beslenme programlarını uygulamaya başladıklarını ortaya çıkarmıştır.

2

Kusursuz Bir Bedenin Peşine Düşmek Akılcı Değildir

Şimdikinden daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi istemek ve bunun arayışına girmek yaşamınızın birçok bölümünde size yardımcı olur. Ama öte yandan kusursuz bir görünüm-kusursuz bir beden-sahibi olmaya çalışmak ne iyi, ne de yararlıdır. Kafamızı kusursuz bir görünüme sahip olmaya odakladığımızda kendimizi de düş kırıklığına hazırlamakta olduğumuzu unutmamalıyız. Aslında gerçek yaşamda kusursuzluk diye bir şey yoktur çünkü elde ettiğimiz her başarı ya da her aşamada şöyle veya böyle yapsaydık daha iyi olurdu diye düşünmeden edemeyiz. İşe yarayan, size amaçlarınız doğrultusunda hizmet edebilecek sağlıklı bir bedene sahip olmanın yollarını arayın yoksa vitrinde sergileyeceğiniz kusursuz bir bedeni değil.



Komedyen ve eski bir talk şov programının sunucusu Rosie O'Donnell'in uzun zamandan beri çözemediği kilo sorunu vardı. Rosie sonunda aşırı şişman kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirebilecek ve spor yapabilecekleri bir kulüp açmaya karar verdi. Kulübünde ders verecek spor öğretmeni ararken şöyle diyordu: "Ben sürekli olarak, 'Siz de yapabilirsiniz, ha gayret,' diyen Barbie bebeklerine benzeyen birini aramıyorum." Bu sözleri duyan herkes, 'Madem Barbie bebeklerine benzemeyeceğim o zaman neden gideyim?' diye düşünmüştü.

Rosie, spor öğretmeni olarak oldukça uzun boylu ve şişman olan Judy Molnar'ı işe aldı. "Judy'yı görür görmez kendi kendime, 'İşte benim gibi biri, sıradan bir insan,'" demiş Rosie. Judy'nin dış görünüşüyle kulübe gelecek kişilere vereceği, "Ben zayıflarsam herkes zayıflar," mesajı Rosie'nin iletmek istediği mesajdı.

Birkaç yıl önce Judy sağlığıyla yakından ilgilenerek uzun yürüyüşlere başladı. O günlerde daha da kiloluydu. Judy o günlere ilişkin duygularını şöyle dile getiriyor: "Yaşamımda ilk kez şişmanlığımın beslenmeyle ilgili olmadığını fark ettim. Burada artık sağlığım söz konusu olmaya başlamıştı." Zamanla yürüyüşleri koşuya dönüş-türmüştü. Ve aklını kilo vermeye odaklamadığında da kilo vermeye başladığını görmüştü. Bir yıl sonra da 45 kilo vermişti.

Rosie O'Donnell'in spor kulübü geleneksel bir koşuya sponsor olduğunda Rosie spor kulüplerine giden birçok kişiyle tanışma fırsatını da ele geçirmişti. "O insanlar benim onlara esin verdiğimi söylediler," dedi Rosie. "Aslında onlar bana esin vermişlerdi."



ABD Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan bir araştırmaya göre araştırmaya katılanların yüzde 98'i bedenlerinde değiştirmek istedikleri şeyler olduğunu ileri sürmüştü. En çok istenilen unsur da zayıflamaktı.

3

Kötüyü Düşünmekten Vazgeçin

İşler yolunda gitmediğinde hiç zaman yitirmeden işin en kötüsünü düşünmeye koyuluruz. Doktorun durumumuzun çok kötü olduğunu ve önerilecek tedavi yönteminin de berbat olacağını söyleyeceğini adımız gibi biliriz. Bu karşımızdaki sorunu abartma yöntemi yalnızca kaygıyı ve korkuyu yaratmakla kalmaz ama aynı zamanda da tedavi yollarını araştırma konusunda bizi olumsuz etkileyerek elimizin kolumuzun bağlanmasına neden olur. Size hiçbir yararı olmayan tahmin etme oyununun tuzağına düşmeyin. Neleri bilmediğinizi anlayın ve profesyonellerden yardım isteyin.



Doktora gitmesi gereken birçok kişi neden gitmemeyi yeğler? “İşte bu bizim sıklıkla karşılaştığımız en büyük sorunlarımızdan biri,” diyor Güney Carolina’lı Doktor Ed Hayer.

“Doktor sözcüğü insanlarda garip bir baskı yaratıyor,” diye devam ediyor Dr. Hayer. “Bірçok kişiye göre doktorun hastasına

vereceği haber asla iyi bir haber olamaz, bunlar algılanması çok zor ya da acı dolu haberlerdir ve insanlar kaderlerini öğrenmekten çok korkmaktadırlar.”

Dr. Hayer’in uzmanlık alanı olan kardiyolojide bu duygu daha da abartılı ve yoğundur. “Kalp sorunları olan bir hastayı hastalığının ilk aşamalarında gördüğümüzde ona daha fazla yardımcı olabiliriz. Muayene etmemiz gereken hastaların ortak sorunları bizlerden aşırı derecede korkmalarıydı. Aslında korkunun çok kötü bir hastalığın oluşmasına yardımcı olacağını hiçbir zaman unutmamalıyız. Korkmayan bir hasta muayeneye ya da tedaviye geldiğinde elde edilen sonuç hemen hemen her zaman olumlu olmaktadır.”

Dr. Hayer daha önce kalp hastalığı tedavisi görmüş hastalarla iletişim kurmanın her zaman daha kolay olduğunu ileri sürmektedir. “Bilinmezden korkan hastalar artık bilinmezi öğrendikten sonra iyileşme sürecinde doktorlara ve kendilerine yardımcı olmaya başlarlar. Onlar artık nelerin olduğunu ve nelerin olabileceğini öğrenmiş kişilerdir. Kendilerini neyin beklediğini bilirler.”

Dr. Hayer tıbbi yardım isteme konusunda endişelenen kişilere duyacakları bilginin önemini ve değerini anlamalarını öğütlemektedir. “Hiç kimse sizi zorla tedavi edemez. Bir başka doktora danışmaya elbette hakkınız vardır. Bizlerin tek amacı sizlere yardım etmektir.” Doktora gitmeye karar verdiğinizde, “İplerin her zaman elinizde olacağını asla unutmayın. Sormak istediğiniz soruları önceden yazın. Kafanız karıştığında ya da söylenilen bir şeyi anlamadığınızda çekinmeden sorun. Alternatif tedavi yöntemlerinin olup olmadığını araştırın. Bir başka doktora danışmakta sakınca görmeyin. Ama her koşulda gereksiniminiz olan bilgiye mutlaka ulaşın. Bu bilginin yaşamınızı kurtarabileceğini asla unutmayın.”



Bel ağrısı çeken hastalar arasında yapılan bir araştırmada, Michigian Üniversitesi araştırmacıları ameliyat olmak isteyen hastaların mutlaka ameliyat olması gerekenlere oranının 10 kat daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

4

Sağlıklı Yiyecekleri El Altında Bulundurun

İnsanlar ellerinin altında olan yiyecekleri yerler. Evde abur cubur bulundurmadığınız zaman ne denli az zararlı yiyecekler tükettiğinizi fark ettiğinizde çok şaşıracaksınız. Eğer sürekli olarak abur cubur satın almazsanız canınız çok cips çektiğinde bunu alabilmek için ne kadar sıklıkla evden çıkıp bakkala gidersiniz? Aynı şekilde eğer elinizin altında sağlıklı yiyecekler bulundurursanız abur cubur yerine bir parça meyve yemeyi seçme olasılığınız her geçen gün daha da artar. Karnınız acıkmadığında yiyecek seçimiz konusunda bir strateji oluşturun ve daha sonraları acıktığınızda daha sağlıklı yiyeceklere yönelme olasılığınız çok yüksek olur.



Gloria yemek yeme alışkanlığının önemini biliyordu. Doktor olarak hastalarına hangi yiyecekleri ne miktarda yemeleri konusunda öğütler veriyordu. Kendisi de doğru beslenmeye ve sağlıklı bir kiloda olmaya özen gösteriyordu.

“Bizim soyumuzda kadınların çoğu iriyarıdır. Ben de onlardan biriydim ve yaşamım boyunca da öyle kalacağımı sanıyordum,” dedi. Uygulanması çok zor olan perhizlerden uzak durmuş ve kendi sağlığı için doğru olan yiyecekleri yemesinin önemini kavramıştı.

Gloria’nın evi meyve doludur. Dört çocuğunun canı ne zaman çekerse o zaman diledikleri meyveleri yerler. Ayrıca lokantalarda bulabilecekleri sağlıksız yiyeceklerle dolu tabakların baştan çıkarıcılığından kendilerini soyutlamak için de her akşam ev yemekleri yerler.

“Yaşamımı fil gibi sürdürmeyi elbette ben de istemiyordum,” diye sürdürdü konuşmasını Gloria. “Öncelikle olaylara bakış açımızı değiştirdik. Kendimizi suçlamaktan, görünüşümüzden utanç duymaktan, kaygılanmaktan vazgeçtik ve sağlık konusunu birinci sıraya aldık. Sağlık üstüne odaklandık. Ve insan bunu da yemesi gereken şeylerle ilgilenerek, yememesi gerekenleri el altından uzaklaştırarak gerçekleştirebilir.”



Kuzey Carolina Üniversitesi’nden bir grup araştırmacı insanların yüzde 32’sinin kendilerine önerilen günlük sebze ve meyve miktarına karşı çıkmadıklarını göstermiştir. Bunun nedeni de sağlıklı yiyeceklerin diğerlerine oranla daha fazla el altında bulunmasıdır.

Vitaminlerle Beslenmek Kolay Yoldur

Vitaminler yararlıysa, daha fazla vitamin almak daha iyi olmaz mı? Ne yazık ki, işler böyle yürümüyor. Birçok durumda önerilen doz bedenimizin kaldırabileceği kadardır. Diğer durumlardaysa önerilen dozdan daha fazlasını almak zararlıdır. Bedeninizin gereksinimi olan vitaminlerle mineralleri almasını sağlayın ama kendi süper vitamin stratejinizi uygulama isteğini de bastırın.



“Gereğinden fazla vitamin ya da mineral almak kötü beslenmek kadar tehlikeli olabilir,” diyor Arkansas Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden beslenme ve diyet uzmanı Profesör Dr. Beverly McCabe-Sellers. Dr. McCabe-Sellers, Ulusal Bilim Akademisi’nin kâr amacı gütmeyen bir bölümü olan Tıp Enstitüsü’nün herkese gerekli olan günlük beslenme miktarına ilişkin yıllar süren çalışmasının önemi ne bir kez daha dikkatleri çekmektedir. “İnsan bedenindeki besin değerine ilişkin hazırlanan bir dizi son raporlarda, enstitü üst sınırları

saptamış -bireyin sağlığını riske atmadan- kullanacağı A, demir, bakır, magnezyum ve çinko gibi vitaminlerin miktarlarını açıklamıştır,” dedi Dr. McCabe-Sellers.

Dr. McCabe-Sellers birçok kişinin sağlıklarına katkıda bulunması amacıyla kendilerine önerilen dozların beş hatta on katı vitamin içtiklerine tanık olduğundan söz konusu raporun tüketiciler tarafından çok iyi anlaşılması gerektiğini düşünmektedir.

“Erkeklerin günde 900 mikrogram A vitamini almaları gerekirken kadınların 700 mikrogram almaları gereklidir. Oysa bazı vitaminler tek bir dozda 7500 mikrogram A vitamini içermektedirler. Bu miktarsa Ulusal Bilim Akademisi’nin sınır olarak saptadığı dozun iki katıdır ve aşırı doz sınıfına girmektedir.”

Dr. McCabe-Sellers, “Bu abartmaktır ve tehlikelidir,” diye de eklemektedir.



Boston’daki Dana Farber’in Kanseri Enstitüsü’nde çalışan doktorlar kendilerine önerilen vitaminlerle minerallerin günlük dozunu aşan kişilerin kanserli hücreleri daha aktif hale getirdiklerini ve kendilerine uygulanan kanser tedavilerinin etkilerini azalttığını saptamışlardır.

6

Yaptıklarınız Önemlidir

Sağlık bir piyango oyunu değildir. Çok ender olarak hastalanmayız. Bazı sağlık sorunları bizim denetimimizde olmamakla birlikte birçok hastalık aldığımız kararlar ve davranış biçimlerimizden kaynaklanmaktadır.



Karen'ın ailesindekiler sık sık hastalanıyorlardı. Hem annesini, hem de babasını kanserden yitirmişti ve hastalığın son dönemlerinde ebeveyninin çektiği acılar yüreğini dağlamıştı.

Ebeveynine yardım edebilmek amacıyla kanserle ilgili hemen hemen her şeyi okumuştı. “Yardım etmeye çalıştım ama dünyamızda ne yazık ki mucize olmuyor. Ama herkesin kanser gibi önemli hastalıklardan acı çekme şanslarını ciddi bir biçimde azaltabileceklerini öğrendim. Annemle babamın anısına son derece sağlıklı bir yaşam sürdürmeye çalışmaya karar verdim. Kendimi bu konuda onlara borçlu hissediyorum.”

Karen doğru beslenmeye önem vererek sporu yaşamının vazgeçilmez unsuru haline getirdi. “Bunlar insanın kendisini daha sağlıklı hissetmesini sağlamakla kalmıyor, insanın kendisini çok daha iyi hissetmesine neden oluyor, işin aslı bu işte,” diye anlatıyor.

Karen koşmayı ve engebeli arazide uzun yürüyüşler yapmayı sürdürdü. Spor konusuyla yakından ilgilenen Karen mesleğini değiştirmeye karar verdi. Fizik tedavi uzmanı olarak insanlara spor konularında yardımcı olmaya başladı.

Karen artık yalnızca insanları hastalıktan korumak için onlara ne tür spor yapmaları gerektiğini öğretmiyor ama aynı zamanda da araştırmalar sporun hastaların iyileşmelerine yararlı olduğunu kanıtladığından kanser hastalarına spor konularında da yardımcı olmaktadır.

Karen artık başka tür bir yaşam sürdürmesinin olası olmadığını söylemektedir. “Eğer hiçbir şey yapmadan evde oturursam kendimi çok kötü hissederim.”



Kanser insanların en çok korktuğu bir hastalıktır. Birçok kişi kanseri önlemenin olanaksız olduğuna ya da çok zor olduğuna inanmaktadır. Bununla birlikte Mayo Kliniği’nde çalışan araştırmacılar kanser türlerinin yarısının içedönük, asosyal bir yaşam sürdürmek, yağ oranı yüksek yiyecekler tüketmek, kızgın güneşin altında korunmadan uzun süre zaman geçirmek ve tütün kullanmak gibi kişisel seçimler sonucu ortaya çıktığını saptamışlardır.

Kendinize Zaman Ayırın

Sıradan bir insan 24 saatin kendisine yetmediğini düşünür. Gün sona erinceye dek bir işten diğerine koşuşturur dururuz. Günün bu telaşlı koşuşmasına ara vermenin en kolay yolu kendimize zaman ayırmaktır. Ancak, tek başına geçirilecek sessiz ve sakin dakikalar bir lüks gibi algılanmamalıdır. Bizim nasıl yaşayacağımızı saptayan çok önemli unsurlardır bu dakikalar. Her gün kendinize oturup düşünecek, duygularınızı inceleyecek bir zaman dilimi ayırın.



Kendisine gözlerini kapatarak bedenini serbest bırakıp lastik bantlar gibi sallaması söylendiğinde Kevin bu kursa katılıp katılmaması gerektiğini yeniden gözden geçirmeye başlamıştı.

“Bu adam gerçek mi?” diye içinden geçirmişti New York itfaiye müdürü, Dr. Jim Gordon’un 11 Eylül saldırılarının yarattığı duygusal stresle başa çıkmaları için itfaiyecilere meditasyon, yoga ve alternatif tıp tedavilerinin uyguladığı kurs programına başladığında.

Bu söz konusu çalışma dokuz ay süren Dünya Ticaret Merkezi'nin enkazıyla cesetlerin toplanmasından hemen sonra başlamıştı. Kevin artık her gün meditasyon yapmaya ve stresinden "silkinerek" kurtulmaya çalışmaya başlamıştı.

“Bu uygulama gerçekten de insanı sakinleştiriyor,” diyor Kevin, kentin dörtbir yanındaki itfaiyeciler için düzenli bir kurs oluşturmaya çalışan Dr. Gordon'a yardımcı olurken.

Dr. Gordon daha önceleri Kosova ve Bosna'daki savaştan sağ kurtulanlara yardımcı olmak amacıyla benzeri çalışmalar yapmıştı. Washington'daki Zihin-Beden Tıp Merkezi'nin de kurucusu olan Dr. Gordon orada uyguladığı programı itfaiyeciler için de uygulamaya karar vermişti.

Ama Dr. Gordon bir itfaiyecinin yerde şilte üstünde gerinip yoga pozisyonuna geçmesi, hafif müzik eşliğinde meditasyon yapması ya da düzenli olarak soluk almayı öğrenmesinin gerekli olduğunu söylediğinde hemen hemen herkesin kendisine şaşkınlıkla bakıp, “bunun son derece saçma bir şey olduğunu” ileri sürdüklerini anlattı.

“O zaman bizler de bu insanlara, ‘Bakın bizler pratik insanlarız, siz hele bir deneyin bunun işe yarayıp yaramadığına o zaman karar verirsiniz,’ diyorduk. Onlar da, ‘Pekâlâ doktor, daha önce hiç böyle bir şey duymamıştım ama madem ki işe yarayacağını söylüyorsun bir deneyeyim bakalım,’ diye karşılık veriyorlardı,” diye anlatmıştı Dr. Gordon.

Kevin bu programın sorumluluk üstlenmeye yardımcı olacak ve özellikle de inatçı yapıda olan itfaiyeciler için kesinlikle uygulanması gereken bir program olduğunu açıklayarak meslektaşlarının

hepsinin Dr. Gordon'un programına katılması için canla başla çalışmaktadır. "İnsana ancak yine kendisi yardım eder," demektedir.



Wisconsin Üniversitesi araştırmacıları sürekli meditasyon yapan kişilerin hastalıklarla savaşan antikorlarının daha yüksek düzeylere ulaştığını saptamışlardır.

8

Bakterilerle Savaşı Son Verin

Antibakteriyel sabunları, antibakteriyel temizlik malzemeleri hatta antibakteriyel ocaklarımız bile var. Ne yazık ki, bakterilere karşı açılan bu savaşın iki önemli ve zararlı yan etkisi vardır. Birincisi, bakterileri keşfetmemizi sınırlayarak bağışıklık sistemimizi, içsel savunmamızı oluşturmamızı engeller. Bu da ileride çok daha ciddi ve önemli sorunlar yaratabilecek bakterilerle ilgili hastalıkların etkilerini artırır. İkincisi, piyasadaki çeşitli ürünlerle bakterilere sürekli olarak saldırarak geniş bir alana yayılan bakterileri öldürürüz, ama ayrıca da mikroplardan arınarak geri kalan bakterilerin daha da güçlenmesine neden oluruz. Oysa onları öldürmeye çalışmamış olsaydık bakteriler güçlenmeyecekti. Elbette ellerimizi yıkamalı ve çiğ yiyecekler konusunda dikkatli olmalıyız, ama her fırsatta ne kendinizi aşırı korumaya almaya, ne de evinizi antibakteriyel temizlik malzemeleriyle doldurmanıza gerek yoktur.



Temizliğin imandan geldiği bize öğretildi ama bize yararı olmayacak bir şekilde de aşırı temiz olmak olası mıdır? Bu soru Tufts Üniversitesi’den genetik uzmanı Stuart Levy tarafından ortaya atılmıştır.

Dr. Levy piyasaya çıkan yeni antibakteriyel sabunlarla sürekli olarak ellerimizi ve bedenlerimizi yıkayıp ovalamakla bağışıklık sistemimizi zayıflatabileceğimizi de unutmamalıyız, demektedir. Böylelikle bedenimiz için yararlı olan mikroplarla süper bakterilerin değişken özelliklerini de yok eder.

Dr. Levy yıllar önce üstleri başları kir içinde oyunlar oynayan çocukların bağışıklık sistemlerini güçlendirdiği o tasasız güzel günleri özlemle anmaktadır. Bizlerin de ebeveynlerimiz gibi sabun ve suya güvenip yaşamlarımızı sürdürmemizi istemektedir. Dr. Levy antibakteriyel malzemelerinin sağlığı güçlendirdiğine ilişkin herhangi somut bir delil görmediğini de sözlerine eklemektedir.

“Çağdaş dünyamızın artık bir saplantısı haline dönüşmüş olan kendimizi her mikroptan, köpek kılından ve her tozdan koruma tutkusu geri tepmeye başlamıştır. Dolaplarımızdaki temizlik malzeme depolarını yeniden gözden geçirmemizde yarar vardır. Antibakteriyel sabunlarla bağışıklık sistemimizi yavaş yavaş çökerttiğimiz ortadadır ve bu şekilde insanın kendisini hastalıklardan koruması olası değildir,” diyor Dr. Levy.

“Bağışıklık sistemi her geçen gün hızla çöken bir topluma dönüşüyoruz. Artık acıdan ve korkudan kendimizi soyutlamamızın söz konusu olmadığını öğrenmeliyiz,” diye uyarıyor Dr. Levy.



Hackensack Üniversitesi Tıp Merkezi doktorları derideki birçok bakterinin koruyucu özellikleri olduğunu saptamıştır. Bu bakteriler bünyenin zararlı bakteriler oluşturup hastalanmayı, bünyenin zayıf düşmesini engellerler. Eğer bu söz konusu bakteri bünyede yoksa görevini yerine getiremez. Antibakteriyel sabunla bedeni ovalamak iyi huylu bakterilerin kötülerle birlikte yok olup gitmesine de neden olmaktadır.

Alışkanlıklarınızı Değiştirmek için Hiçbir Zaman Geç Değildir

“Sağlığımı düzeltmem için çok geç artık.” Birçok kişi alışkanlıklarının kök saldıgını ve bu alışkanlıklarını değiştirdiklerinde bile bunun ne yararı olabileceğini düşünüp dururlar. Aslında her yaşta alışkanlıklarınızı değiştirerek sağlığınızın da daha iyiye doğru gitmesini sağlayabilirsiniz. Geçmişte kendiniz için neleri yapmadığınızı düşünerek ağlamanızın bir yararı yoktur, ama gelecekte kendiniz için neler yapacağınızı düşünmenin çok büyük yararı vardır.



Richard yaşlandığını kabul etmiyordu. Ve onu triatlonu tamamladığında görenlerse kesinlikle onun yaşlı olduğunu kabul etmiyorlardı.

Altmış altı yaşında olan Richard yarı yaşındaki adamların katıldığı sekizli triatlonda başarılı olmuştu. Bu triatlonlar, dört yüz metre yüzmenin hemen arkasından yirmi kilometrelik parkuru bisikletle tamamlamayı ve beş metre de koşmayı içeriyordu.

Richard’a göre triatlonun en zor bölümlerinden biri iki spor arasındaki geçişlerdi. Özellikle sudan çıkıp zaman yitirmeden bisiklete binmek hiç de kolay sayılmazdı. Çünkü kronometre sürekli çalışmaktaydı. “Elinizden geldiğince çabuk davranmalısınız,” diyor Richard.

“Son katıldığım triatlona yaklaşık iki yüz kişi katılmıştı. En hızlılardan biri olmak çok hoşuma gitmişti. Bu yarışma elli yaşın üstünde herkese açıktı. Yarışmaya katılanların arasında yetmiş beş yaşında bir adamla seksen yaşında bir kadın da vardı. Ayrıca seksen sekiz yaşındaki bir kadın da altmış iki yaşındaki oğlunu geride bırakmıştı,” diye anlatıyor Richard.

Richard’ın ununu eleyip eleğini duvara asmaya niyeti olmadığı gibi triatlonlardan da vazgeçmeye niyeti yok. “Ben yaşın yalnızca rakamlardan oluştuğuna ve yaşamın insanın kendisinin oluşturduğu bir şey olduğuna inanıyorum.”



Case Western Reserve Üniversitesi araştırmacıları spor yapan yetmiş iki yaşın üstündeki kişilerin sağlıklarını olumlu yönde geliştirdiklerini, yaşama çok daha olumlu baktıklarını ve spor yapmayanlara oranla yüzde 20 daha uzun yaşadıklarını saptamıştır.

Gençlik Çeşmesini Satın Almayın

Verilen sözler son derece baştan çıkarıcıdır. Genç görünün! Kendinizi genç hissedin! Yaşlanmanın etkilerini tersine çevirin! Ve tüm bunları da ya bir ilaç içerek ya da bir krem kullanarak yapabilirsiniz. Bu sözlerin ashnda gerçekte uzaktan yakından ilgisi yoktur. Gençliği satın alamazsınız. Aslında yalnızca paranızı boşu boşuna harcamakla kalmaz üstüne üstlük bir de kendinize zarar verebilirsiniz. Bunlarla zamanınızı boşa harcayacağınıza enerjinizi yaşlanmanın etkilerini azaltacak alışkanlıklarla davranış biçimleriniz üstünde yoğunlaştırın.



Yalın gerçek, “Henüz insanların yaşlanmasını yavaşlatacak, durduracak ya da bu akışı geriye döndürecek bir şey keşfedilmemiştir,” diyor Chicago Illinois Üniversitesi’nden Dr. Jay Olshansky.

Dr. Olshansky piyasada olağanüstü sonuçları olduğu ileri sürülerek satılan yaşlılığa karşı ürünlerle ilgili olarak tüketicileri sü-

rekli uyarmaktadır. Bu ürünlerin bazılarının reklamlarında ürünleri Monaco Prensesi Caroline, John Wayne, Yul Brynner, Anthony Quinn, Natalie Wood, Red Buttons, Fred McMurray ile dünya çapında tanınmış birçok kişinin yanı sıra komünizmin çöküşünden önce KGB üyeleri tarafından da kullanıldığı kamuya belirtilmektedir. Dr. Olshansky'nin de belirttiği gibi, "İşin ilginç yanı ürünlerinin ne denli etkili olduğuyla övünen ürünlerin yaratıcısının yanı sıra yukarıda isimleri geçen sanatçıların çoğunun da ölmüş olmasıdır."

Dr. Olshansky sözlerini şöyle sürdürmüştü. "Bu dünyada yaşlılığı durduracak ya da insanları gençleştirecek sloganıyla piyasaya sürülen ürünlerden yalnızca biridir. Bu ürünlerin olumlu etkileri hiçbir zaman kanıtlanmamıştır, kanıtlanan yalnızca ürünleri satan kişilerin cüzdanlarının sürekli olarak kabardığıdır."

Dr. Olshansky bizleri şu sözlerle uyarmaktadır: "Bilim adamlarının yaşlılığı engelleyecek bir şeyler bulması konusunda insanların iyimser olmaları için ortada somut nedenler olmakla birlikte şimdilerde yaşlılığı durduracak ya da insanları gençleştirecek bir ürün henüz piyasaya verilmemiştir."



Amerikalılar piyasada satılan yaşlılığa karşı ürünler için yılda 15 milyar dolar harcamaktadırlar. ABD Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı bir rapora göre bu ürünlerin hiçbiri yasal testlerden geçmemiştir ve sağlık bakanlığının doktorları bu ürünlerden birçoğunun da sağlığa zararlı olduğunu belirtmiştir.

Her Zaman Haklı Olmak Sağlığınız için İyi Değildir

Kendinden başka kimseyi beğenmeyen, karşısındakilere sürekli burun kıvıran insanlar kendilerini sürekli düşkırıklığma uğratan dünyayla başa çıkmaya çalıştıklarında diğerlerine oranla daha fazla strese girerler ve öfkelenirler. İnsanın kendisini her zaman haklı görmesi ne sosyal açıdan, ne de sağlık açısından yararlıdır. Kendi görüş açınıza daha çok önem vermenize karşın yine de diğerlerinin görüşlerine saygı duymaya çalışın.



“Kendinizi herkesten üstün görme ya da her zaman haklı olduğunuza inanma size haklı görünebilir. Ama aslında bu insanın kendisini toplumdan soyutlamasından öte bir şey değildir. Bu tür davranış biçimi insanda yoğun gerginlik yaratır,” diyor Pennsylvania Üniversitesi’nden Psikiyatri Profesörü Dr. Jamer Coyne.

Ciddi tıbbi sorunlar ortaya çıkmaktadır. “Bu sorunla başa çıkma konusuna bağlı olarak kalp, ülser ve diğ sorunlarıyla defalarca karşılaşmaktayız.”

Tıbbi sorunları ortadan kaldırmanın yanı sıra insanın kendisini diğ erlerine bağlı hissetme yeteneğ i kiş inin iyileş mesine yardımcı olmaktadır. “Siz tam tersini yapmaya kararlı olsanız bile diğ erleriyle iletişim halinde olduğ unuzdan onlar sizin kendinizi toparlamanıza yardımcı olurlar,” diye devam ediyor Dr. Coyne.

İnatçılık bir süre sonra ölüm kalım sorununa dönüşebilir. Dr. Coyne ve iş arkadaşları kalp hastalarının evlerinde yaptıkları tartışmaları videoya çekmiş ve onları davranışlarının olumsuzlukları doğ rultusunda gruplara ayırmışlardır. Tartışma sırasında karşısındakine daha olumsuz yaklaşan kalp hastalarının daha az olumsuz davranan hastalara oranla dört yıl içerisinde 1.8 kez daha çok ölüme yaklaştıkları ortaya çıkarılmıştır. Dr. Coyne, “Bu çok önemli bir rakam,” dedi.



İngiltere’deki Bradford Üniversitesi araştırmacıları inatçı, dedik-gim dedik olan kişilerin -kendilerini beğenen, diğ erlerini de alabildiğ ine küçümseyen- yüzde 62’sinin bağış ıklık sistemlerini olumsuz etkileyen yüksek düzeyde öfke ve stres içinde olduklarını saptamıştır.

Zamanı Kullanmayı Öğrenmek Bedeni ve Zihni Etkiler

Dinlenmek yaşamımızın çok önemli bir bölümünü oluşturur, ama elbette aşırıya kaçmadan. Kanepede ya da yatakta gereğinden fazla zaman geçirmek bedenlerimizle zihinlerimizin çalışma yeteneklerini azaltır. Arabanızı garajda yirmi yıl bıraktıktan sonra nasıl arabanın çalışmayacağını bilerseniz aynı şekilde bedeninizi ve zihininizi düzenli bir şekilde kullanmadığınızda da çahşmadıklarına tanık olursunuz.



Mary, Kuzeydoğu Ohio'daki Beachwood Şehir Kulübü'nde briç oynayanlar arasında en başarılı kişi seçilmişti. Kazandığı 6.50 doları çantasına koyarken gülümsüyor ve, "Yine kazandım," diyor-du. Ne var ki, para kazanma amacıyla briç oynamıyordu. "Beynimi çalıştırmak için oynuyorum," diyordu. Oyun arkadaşları da onun bu görüşüne yürekten katılıyorlardı.

Belki kendileri farkında değildi ama yeni bir araştırma onların doğru yolda olduklarını gösteriyordu. Briç oynamak ya da herhangi bir sosyal ve entelektüel aktivite zihinle birlikte bedenin çalışmasını da sağlamaktadır.

Case Western Reserve Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Nörolog Dr. Robert Friedland, "Aktif bir zihnin beyni ve bedeni sağlıklı kıldığına ilişkin birçok araştırma yapılmış ve araştırma sonuçları da bu kavramın doğruluğunu kanıtlamıştır. Beyin bedendeki diğer herhangi bir organ gibidir," diyor, Dr. Friedland. "Kullanıldığında hem daha sağlıklı ve daha iyi çalışır, hem de çok daha iyi yaşlanır."

Mikroskopta incelendiğinde Alzheimer'lı bir hastanın beyin dokularının birikintilerle tılandığı, birbirine girmiş protein kümeleriyle anormal ölçüde dolu olduğunun görüldüğünü söylüyor, Dr. Friedland. Ayrıca beyin hücreleri arasında da iletişim kopukluğu söz konusudur. Ama öte yandan zihinsel aktiviteler kanın beyne gitmesini, sinir hücrelerinin birbirleriyle olan iletişimini ve hastalıklara karşı direnci artırmaktadır. Sağlıklı beyin hem protein kümelerinin, hem de dokuları tıkayan birikintilere karşı daha etkili savaş verebilir.

Düşünen bir beyin yıldız bir atlete benzer; düzenli beyin jimnastiği gereklidir. Beynin kullanmasını gerektiren herhangi bir aktivite de beyni güçlendirir. Dr. Friedland bir müzik aleti çalmayı öğrenin, edebiyat kurslarına katılın ya da Portekizce öğrenin diye öğüt vermektedir. Ve bu kavram da Mary ve arkadaşları için briç oynamaktır.



New York Columbia Üniversitesi'ndeki araştırmacılar beş yıl boyunca yaşları altmış beş ve üstü olan iki bin kişiyi yakından izlemişlerdir. Bu söz konusu kişilerin arasında beyni kullanıracak, okuma, kâğıt oynama ve hatta arkadaşlarla sohbet etme gibi aktiviteleri olanların, Alzheimer'e yakalanma oranının diğerlerine oranla yüzde 38 azaldığını saptamışlardır. Öte yandan zamanlarını çok daha edilgen geçirenlerin -kanepeye uzanarak ya da yatarak- beyinlerinin tepki göstermelerinin yavaşladığı ve bağışıklık sisteminin zayıfladığı ortaya çıkmıştır. Böylelikle bünyelerinin zayıf düşmesi yüzünden sürekli hastalandıkları da saptanmıştır.

13

İspanak Yiyin

B vitaminin bir göstergesi olan yaprakları zengin yiyecekler felç ve kalp hastalıkları riskini azaltmaktadırlar. Günde iki kez domates, ıspanak, kıvırcık salata, benekli fasulye, küçük kuru fasulye ya da fasulye gibi yeşil yapraklı sebzelerle tahıl ürünleri kalp hastalıkları ve felçe neden olacak amino asit düzeylerini düşürür.



Zengin içeriğine ve Temel Reis'in çabalarına karşın birçok kişi her gün ıspanak yemez. Ama Arkansas Üniversitesi araştırmacıları bu soruna basit bir çözüm bularak sandviçinizin arasına donmuş salata yaprakları yerine ıspanak koymanızı önermektedirler. Bu hem daha sağlıklı olacak, hem de tadının hiç de kötü olmadığını göreceksiniz. Hatta belki de fark bile etmeyeceksiniz.

Beslenme Profesörü Marjorie Fitch-Hilgenberg yiyeceklerin içine biraz daha gıda katılmasına ilişkin bir projenin üstünde çalışmaktadır. "İnsanların kendilerine önerilen miktarlarda sebze yeme-

diklerini biliyoruz, bunun doğal sonucu olarak bu sebzelerin içerdiği gıdaları yeterince alamıyorlar,” diyor, Profesör Fitch-Hilgenberg. “İnsanların her zaman yediği ıspanakta beslenmelerinde önemli ve olumlu etkileri olabilecek küçük değişiklikler yapabileceğimizi fark ettik.”

Düşüncelerinin işe yaradığını anlamak için, deneklerin sandviçlerinin içine donmuş yeşil salata yaprakları yerine ıspanak koymuşlardı. Denekler daha sonra yedikleri sandviçin salatalı olan kadar lezzetli olduğunu söylemişlerdi. Ayrıca hiçbir denek sandviğine salata yaprağı yerine ıspanak konulduğunu da fark etmemişti. “Yalnızca bir ya da iki denek salata yaprağının alışılmışın dışında yeşil olduğunu ileri sürmüştü,” dedi Profesör Fitch-Hilgenberg. “Gerçeğe ancak bu kadar yaklaşabilmişlerdi.”

Teorisini işyerinde denemesinin yanı sıra Profesör Fitch-Hilgenberg aynı deneyi evde de yaptığını ve kızıyla kocasına salata yaprakları yerine içinde ıspanak yaprakları olan dürümleri verdiğini söylemişti. “Buzdolabındaki ıspanaklar tükenmeye başladı,” dedi profesör. “Artık şikâyet etmiyorum. Salataya da sürekli olarak ıspanak koyuyorum. Eğer söylemezseniz kesinlikle fark etmiyorlar.”



Tulane Üniversitesi araştırmacıları, günde iki öğün yeşil yapraklı yiyecekleri tüketen kişilerin diğerlerine oranla felç olmasının yüzde 20 ve kardiovasküler hastalıklara yakalanmalarının da yüzde 13 azaldığını ileri sürmektedirler. Ne yazık ki, yetişkin Amerikalıların yalnızca yüzde 32’si her gün bünyeleri için gerekli besinlerle beslenmektedirler.

Endişelenerek Sağlığınıza Bozabilirsiniz

Denetimden çıkma, korkma ya da insanın kendisini yetersiz hissetmesi insanın doğasını tehdit etmekle kalmaz aynı zamanda genel bağlamda da sağlığınıza tehdit eder. Kendimizi her zamankinden daha alıngan ve kırılgan hissettiğimizde sağlıklı alışkanlıklarımızdan kendimizi soyutlamaya başlarız. Duygularımızı rahat ettirmek için sağlıksız ve abartılı davranışlara yöneliriz ama içimizde hissettiğimiz rahatlama duygusu hem geçicidir, hem de sağlığımız olumsuz etkilenmektedir.



“Stresten ötürü hastaların üçte ikisi aile doktorlarının kapılarını aşındırmaktadır, Hastahıkların Denetlenmesi ve Engellenmesi Merkezi’ne göre de Amerikalıların yarısı altmış beş yaşından önce ölmektedir. Ölüm nedenleri kalp, mide ve zihinsel bozuklukların yanı sıra daha sıradan baş ve sırt ağrıları, yüksek tansiyon ve kolesteroldan kaynaklanmaktadır. Tıp öğrencilerini kapsayan araştırmama

göre sınav dönemi gibi stresli dönemlerde enfeksiyonlar ve tümörlerle savaşan bedenin olağan yok edici hücrelerinin düzeyinin azalması olduğunu saptadık,” diyor Ohio Devlet Üniversitesi’nden Dr. Janice Kiecolt-Glaser.

Stres sırasında üretilen hormonlar adrenalın ve yaşam için gerekli olan adrenal kortikosteroldi olan hidrokortizondur. Bunlar enerji arttırıcı unsurlar olmakla birlikte bağışıklık sistemimizin etkisini önlemektedirler, demektir Dr. Kiecolt-Glaser. “Savaş -ya da- kaç kavramının sürekli etkin hale getirilmesi bedendeki çeşitli sistemlerin yüksek tansiyon ya da yorgunluk duygusu gibi kronik sorunları oluşturmalarına neden olabilir.”

Dr. Kiecolt-Glaser insanların hemen hemen olanaksız olan stresi azaltma gibi bir duyguya kapılmalarını öğütlememektedir. Bunun yerine ona göre insanlar, yaşamlarındaki endişeler ve stres yüzünden kendilerini mahvedecek adımlar atmamalıdır. Tersine, ruh ve beden sağlıkları için gerekli olan adımları atmaları gerekmektedir.

Dr. Kiecolt-Glaser’in öğrencilerinden biri sınav haftalarında gevşeme yöntemlerini uygulamış ve bu söz konusu öğrenci, “sınavlar sırasında diğerlerine oranla çok daha başarılı olmuştur.”



California Üniversitesi araştırmacıları, endişenin doruk noktasına ulaştığı kişilerin diğerlerine oranla yedi kez daha fazla hastalandığını saptamışlardır.

Herkes Formunu Koruyabilir

Televizyonlarda sıklıkla reklamları yapılan etkileyici görünüm-
lü spor aletleri bizlere eğer spora başlayacaksak biraz para biriktir-
memiz gerektiğini düşündürür. Aslında iyi bir spor programı hiç pa-
ra vermeden yürümekten ya da koşmaktan daha karmaşık değildir.
İstiyorsanız elbette pahalı spor aletleri satın almanın ya da sağlık
kulüplerine üye olmanın bir sakıncası yoktur ama daha sağlıklı ol-
manın tek yolu da bu değildir.



Linda yirmi yıldan bu yana Batı Virginia, Wheeling'deki Og-
lebay Parkı'nın kaldırımlarını aşındırıyordu, ama son zamanlarda
kendisine başkaları da katılmaya başlamıştı.

Hem televizyonlardan yapılan yayınlar, hem de gazetelerde çı-
kan sayısız yazılar, kanepelerinde pinekleyen binlerce kişinin so-
kaklara dökülmesine neden oldu. Bu yayımların sonunda haftada beş
gün en az yarım saat yürüyen insanların sayısı yüzde 32 arttı.

Amerikalılar geçen yıl spor aletlerine yaklaşık 6 milyar dolar harcamışlardı. Oysa Linda buna gerek olmadığını düşünüyor. “Yürüyüş bir insanın yapabileceğı en güzel spordur,” dedi Linda köpeğini yürüyüşe çıkarırken. “Spor aletleriyle evinizi doldurmak zorunda değilsiniz. Bir arkadaşınızla birlikte yürüyebilirsiniz. Tek başınıza yürüyebilirsiniz. Canınızın ektiğı gibi hızlı hızlı ya da yavaş yavaş yürüyebilirsiniz.”

Yürüyüş sayesinde Linda kendini hem fiziksel, hem de ruhsal olarak çok daha iyi hissettiğini söyledi. “Evden dışarı çıkmak çok hoşuma gidiyor. Ve de kendimi deliler gibi yormadan spor yapmaktan da çok hoşlanıyorum,” dedi.



Richmond Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma mekik çekme, koşma ya da yürüme gibi spor aletleri olmadan yapılan sporun etkisinin spor aletleriyle yapılanla aynı aldığını saptamıştır.

Soğuk Havada Mutlaka Nezle Olmanız Gerekmez

“Ceketini ilikle yoksa nezle olursun.” Bu yaşlıların öğüdünü hepimiz ebeveynlerimizden ya da büyükanne ve babalarımızdan duymuşuzdur. Aslında gerçek hava ısının nezleye neden olmadığıdır. Nezleye insandan insana geçen virüsler neden olur. Nezle olmamanın en iyi yolu virüslerin el temasıyla yayılmasını engellemek için ellerin sıklıkla yıkanmasıdır.



Bizlerin soğuk algınlığı dediğimiz hastalık dünyada kullanılan birçok dillerde de aynı şekilde ifade edilmektedir. Soğuk algınlığına yakalanan bir insanın üşüdüğü fikri yüzyıllardan günümüze dek uzanmaktadır. Bununla birlikte bilim bu düşüncenin doğruluğunu bir türlü kanıtlayamamıştır.

Konuya ilişkin ilk çalışmalardan biri yaklaşık yarım yüzyıl önce bir grup gönüllünün üstüne yapılmış ve grubun yarısının ateşi

yüksek yarısının da düşük çıkmıştı. Ancak, hiçbirinde soğuk algınlığına yakalanacağına ilişkin bir belirti de saptanmamıştı. Günümüzde artık dünyanın dörtbir yanında soğuk algınlığının sık rastlanan bir hastalık olduğunu biliyoruz.

Konuya ilişkin yapılan araştırmaların en ilginçlerine küçük adalar ve köyler gibi kendilerini dış dünyadan soyutlamış küçük yerleşim birimlerinde rastlamaktadır. Bu araştırmaların arasında 1931 yılında Kuzey Kutbu'ndaki Spitsbergen Adası'ndaki Longyear City'de yapılan bir alan araştırmasıdır. Bu yerleşim birimi Kuzey Kutbu'yla Norveç toprakları arasındadır. Yılın yedi ayı, nüfusu beş yüz kişiden oluşan köyde halk yaşamını buzlar içerisinde geçirir ve bu süre içerisinde soğuk dayanılmaz boyuta ulaşır. Bununla birlikte aralarında soğuk algınlığına, nezleye ve gribe yakalanan olmadığı saptanmıştır. Araştırmacılar soğuk havanın tek başına insanları hasta etme özelliği olmadığını ileri sürmektedirler.



Tektaş Üniversitesi araştırmacıları araştırma yaptıkları kişilerin yarısından fazlasının kış aylarında palto giymeden ya da ıslak saçla sokağa çıktıklarında mutlaka nezle olacaklarına inandıklarını ortaya koymuştur. Araştırmaya katılanların yüzde 60'ı soğuk havaların nezleye neden olduğuna inanmaktadır. Katılımcıların yüzde 10'undan azı nezle ya da gribin insandan insana geçen bir virüs aracılığıyla söz konusu olduğunu söylemiştir.

Sağlıklı Bir Yaşam Sürmek Bir Davranış Biçimidir

Sağlıklı alışkanlıkları olan biriyle olmayan arasında ne fark vardır? Bu bir yetenek sorunu değildir. Herkes daha sağlıklı yiyecekleri yemeği ya da sağlıksız alışkanlıkları gözardı etmeyi kendi özgür iradesiyle seçebilir. Bu bir heves değildir. Herkes daha sağlıklı bir yaşamı yeğler. Dolayısıyla bu bir davranış biçimidir. Özellikle kişinin sağlıklı alışkanlıklarını sürdürmesi için gerekli olan kişisel yeteneği ve olumlu tavırları söz konusu sağlıklı alışkanlıkların sürdürülebilmesi için gerekli olan en önemli unsurlardan biridir.



Sue 2001 yılının ilkbaharında iyice çıkmaza girmişti.

Kırk yaşında, üç çocuk annesi olan Sue yıllardan beri perhiz yapmaktan bıkmıştı. Eskiden fermuvarlarını çektiği, düğmelerini iliklediği giysilerinin artık ne fermuvarlarını çekebiliyor, ne de düğ-

melerini ilikleyebiliyordu. Alışveriş merkezlerinde bedenine uygun tek bir şey bile bulamıyordu.

“Bana uyacak tek bir şey dahi bulamıyorum,” dedi Sue sonunda zayıflamaya kesin karar vererek.

“Zayıflamak işin yalnızca başlangıcı. Verilen kiloları geri almamak işin en zor bölümü. Burada bir yaşam biçiminin değişikliğinden söz ediyoruz. İnsanın yediklerine dikkat etmesi ve spor yapması gerekmektedir. Ve bunları yaptığında da kendisini çok daha iyi hissettiğini görecektir. Bu yüzden de eski alışkanlıklarına geri dönmek istemeyecektir.”

Sue konuşmasını şöyle sürdürdü: “Mantıklı hedeflerin saptanması gerekiyor. Ben de öyle yaptım. Yaza kadar zayıflamak istiyorum. Ebeveynimi görmeye gitmeden önce zayıflamak istiyorum böylece onların bende bu değişikliği görmelerini istiyorum, diye geçiriyordum içimden. Sonra da şöyle düşünüyordum. ‘Noel’e kadar zayıflayacağım’. Ve düşündüğüm gibi de oldu, Noel’de kendime koyduğum hedefe ulaştım.”

Sue insanların çoğunun perhize başlamadan önce bunalıma girdiklerini düşünmektedir. “Bunun çok zor olacağını, yaşamlarında bir değişiklik yapabilecek kadar güçlü olmadıklarını düşünürler. Oysa ben küçük adımlar atarak, dengeli bir yaşama doğru küçük adımlar atarak başarılı olunabileceğini kendime ve çevreme kanıtladım.

“Hiç kimse bunu sizin yerinize yapamaz. Sağlık alışkanlıklarının yaşamın en önemli unsurları olduğu kesinlikle doğru. Ama bunu gerçekleştirmek için de aileniz, işiniz ve sağlığınız hakkında doğru bir tutum sergilemeniz gerekmektedir. Çünkü yaşamınızdaki

her şey birbirine bağlıdır ve sağlık konusunda başarılı olmanızın nedeni önemseydiğiniz her konuda ve her alanda başarılı olmanızın nedeniyle aynıdır,” diye tamamlamaktadır sözlerini Sue.



Cornell Üniversitesi’nin doktorları hamile kadınlarla ilgili bir araştırma yapmış ve hamilelikten sonraki dönemlerde yeniden eski sağlıklarına kavuşmalarının spor ve beslenme alışkanlıklarının yanı sıra kendilerine bakabilecek yetenekte olduklarına olan yoğun inançtan kaynaklandığını ortaya çıkarmışlardı.

Temizliğin Sonu Yoktur

Evi temizlemenin amacı evin daha temiz olmasını sağlamak olmasına karşın, bu aslında işleri daha da kötüleştirir. Temizlik tozların, kılların ve diğer alerji oluşturan maddelerin aktiv olmalarını sağlar. İşin ilginç yanı birçoğumuzun bahar temizliği adı altında evin altını üstüne getirmemizin olumsuz yanlarından biri de hem evin içindeki, hem de dışarıdaki polenler gibi alerji oluşturan unsurların harekete geçmesine neden olmasıdır. Temizlikle birlikte ortaya çıkabilecek bazı sağlık sorunlarına karşı hazırlıklı olun ve her şeyi bir günde yapmaktan kaçının.



“Elektrik süpürgesiyle evi temizlemekten hoşlanan tek bir kişi bile tanımıyorum,” diyor Carla. “Her şeyden önce kesinlikle eğlenceli bir şey değil, dahası tozları kaldırdığı için elektrikli süpürgeyle evi temizlerken bir yandan da aksırır dururum.”

Carla bu sıkıntısına bir robot alarak son vermiş.

“Robotlar artık herkese hitap ediyor,” dedi Carla. Robotlar aksırmayı engelleyecek birçok işin yanı sıra evinizi elektrik süpürge-siyle temizlerler, çimlerinizi biçerler. “Zamanı kıt olanlar, yaşlılar, tembeller, özürlüler ve alerjisi olanlar için robotlar idealdir.”

Robot odanın boyutunu taradıktan sonra insana gerek duyma-dan kendiliğinden işleri yapmaya koyulur. “Bu söz konusu robotlar sinemalarda gördüğümüz robotlara pek benzemezler,” diyor Carla, burada sözünü ettiği robotların tekerlekleri olan büyük bir radyoya benzediğini belirterek. “Ama benim aldığım robot gerçek, bana hem zaman kazandırıyor, hem de aksırmamı engelliyor. Önce o işini ya-pıyor sonra da ben yerleri temizliyorum,” diye mutlulukla ekliyor.



Alerjiler, deliksiz bir uyku (yüzde 68), açık hava etkinlikleri (yüzde 53), konsantrasyon yeteneği (yüzde 50) ve işte başa-rılı olabilme (yüzde 43) gibi yaşam kalitelerini etkilemektedir. Amerikan Alerji, Astım ve Bağışıklılık Akademisi’nin raporları alerjilerin Birleşik Devletler’de kronik hastalıklar listesinde altın-cı sırada olduklarını ve beş kişiden dördünün alerjilerinin ev temizliği sırasında üst düzeye ulaştığını açıklamıştı.

Geçmiş Her Şey Demek Değildir

Bazı somut hastalıklar için ailenizde bu söz konusu hastalığa yakalanmış kişilerin varlığı sizin de bu hastalığa yakalanma riskinizi arttırdığı genellikle doğrudur. Ama bu aynı zamanda sizin bu hastalığa kesinkes yakalanacağınız ya da kendinizi hastalıktan koruma şansınızın olmadığı anlamına da gelmez. Ailenin geçirdiği hastalıkları bilmeniz potansiyel riskler karşısında daha bilgili olmanıza yardımcı olur, ama bu hiçbir şekilde bir alarm sinyali olarak da değerlendirilmemelidir.



Kate için her şey oğlunun okulda verilen sağlık dersiyle başlamıştı. “Oğlumun ev ödevi olarak sağlık bilgilerini içeren bir aile ağacı oluşturması gerekiyordu. Dört kuşak öncesinden günümüze değin uzanan fiziksel ve psikolojik hastalıkları içermesi istenmişti.”

Kate kısa bir süre sonra bu bilginin ortaya çıkarılmasının ne denli zor olduğunu gördü. “Ebeveynimle, teyzem ve dayımla ilgili birçok bilgiye sahiptim ama tanıma şansım olmadığı büyükanne ve büyükbabamla büyük büyükanne ve büyük büyükbabam hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Kocamın ailesi çok kalabalık. Her kuşaktan kız ve erkek kardeşler var ve bunlar ülkenin dörtbir yanına yayılmış durumdalar.”

Önceleri oğlunun ev ödevine yalnızca yardımcı olmak isteyen Kate bu bilinmezlik karşısında araştırma yapmaya karar vermiş. “Dektif gibi çalışıyordum. İnsanların izlerini sürüyor, elde ettiğim bilgiyi bir araya getiriyordum. Kocamı, oğlumu ve kendimi ilgilendiren bilgiler ve bu bilgilerin içerdikleri çok ilginçti.”

Elbette bu arada karşısına birçok engel de çıkmış. Bazı uzak akrabaları sorularını yanıtlamak istememiş. Bazı aile üyelerinin sağlık geçmişlerini bölük pörçük incelemek hiç de kolay olmamış.

Yine de birkaç hafta sonra oğlu aile ağacını tamamladı. Eğilimler, hastalığın tekrarlanma oranıyla yüksek tansiyondan depresyona uzanan bir yelpazeyi içeren potansiyel hastalıkları kapsıyordu. Kate bu belgeyi torunları, onların çocukları için özel bir yerde saklamaya karar vermiş ve böylelikle ailenin sağlık geçmişi yitirilmemiş olacaktı.

Kate bu bilginin gücünü ve sınırlarını çok iyi algılamış. “Genellikle insanlar kendileri ya da yakınları kanser, kalp krizi, alkolik ya da benzeri bir hastalığa yakalandıktan sonra ailelerinin tıbbi geçmişlerini araştırmayı akıllarına getirirler. Ama yine de paniğe kapılmaya gerek yoktur. Burada söz konusu olan hazırlıklı ve bilgili ol-

maktır. Burada kendimizi korkudan arındırmalı ve hastalanabilir olduğumuzu anlamalıyız.”



Mayo Klinik yapılan bir araştırmada kanser hastalarının yalnızca yüzde 5'inin kalıtsal olduğunu saptamıştır.

Gecikmeyin-Acil Durumlar Beklemez

Acil bir durumda yardım isteyebilecek misiniz? Bu sorunun yanıtı bilinmekle birlikte birçok kişi istemeye kararlı olmalarına karşın yine de yardım isteme konusunda gerektiğı kadar hızlı davranamamaktadırlar. Acil bir durum söz konusu olduğunda alışkanlıklarımızı bir kenara atmalı ve işin uzmanlarından yardım istemek için hemen harekete geçmeliyiz.



Banyonun lavabosundan sular akıyordu ve itfaiyeciler New York, Syracuse'da alevler içinde yanan bir evden baygın bir adamı dışarı çıkardıktan sonra orada bir su deposu bulmuşlar.

Korkudan ve şaşkınlıktan donup kalan komşular olayı izlerken, itfaiyeciler de adamı karla kaplı kaldırıma yatırmış, bir yandan kalp masajı yaparken bir yandan da ciğerlerine oksijen vermişler. Ne var ki, adamı kurtaramamışlar.

Yetkililerin dediğine göre, yangında ölen adam dumandan boğulmadan önce alevleri tek başına söndürmeye çalışmış. İtfaiye acil

yardım merkezine telefon etmemiş. “İnsanlar yangınlarla ilgili birçok film izledikleri için alevleri tek başlarına söndürebileceklerini sanıyorlar ama bence bu çok saçma bir şey,” dedi Syracuse itfaiye müdürü Jeff Sargent.

Alevlerin etrafa yaydığı ısıdan kanepeler kül olmuş ve televizyonlar da patlamıştı.

“Böylesi bir olayda insanların yapacağı tek şey bir an önce olay yerini terk etmektir,” diyor Syracuse itfaiye şefi John Cowin. “Ufak ufak başlayan yangın her geçen dakika ikiye katlanarak büyür. Bu çok kötü bir durumdur. Yangında, polis ya da hastaneleri aramanız gerektiğinde bunu hiç zaman yitirmeden, hemen yapın. Bizlere de işimizi yapma fırsatı verin.”



Birmingham'daki Alabama Üniversitesi doktorları 800.000 tane kalp krizi geçirmiş hastaların neredeyse yarısının ambulans hattına telefon etmek yerine hastaneye kendi kullandıkları arabayla ya da bir arkadaşlarının veya akrabalarının kullandıkları arabayla gittiklerini ortaya çıkarmıştır. Oysa bu süre içerisinde ambulansla gelen doktorlar hastalara örneğin kan pıhtısının dağılmasını sağlayacak ilaçları kurtaracak ilacı vermek gibi gerekli ön tedaviyi yapabilirlerdi.

Yemekte Hafif Müzik Dinleyin

Yemek yeme alışkanlıklarımızın yiyeceğe karşı duyulan biyolojik gereksinmeyle az da olsa ilgisi vardır. Kendi rahatlığımız ve tembelliğimiz gibi nedenlerden ötürü belli bazı yiyecekleri tüketiriz. Gereksiniminiz olan yiyeceklerden kendinizi mahrum etmeden aşırı yemek yeme alışkanlığınızdan kendinizi arındırın. İşte bununla ilgili güçlü bir strateji: Yemeklerinizi yerken hafif müzik dinleyin, böylelikle daha uzun sürede yersiniz ve bunun sonucunda da daha az yemiş olursunuz.



Michael'ın çocukluğundan beri kilo ve sağlık sorunları vardı. Oysa şimdi, New England'da çocuklar için sağlık kampı kurdu.

Michael çocuklar kampa ilk geldiklerinde onların kendilerini hapse gönderilmiş gibi hissettiklerinin farkındadır. “Çocukların büyük bir bölümünün ödü patlar. Sağlık kampında yalnızca ekmek yiyip su içeceklerini ve odalarına kilitleneceklerini düşünürler nedense.”

Oysa, Michael daha küçük porsiyonlar, daha iyi beslenme ve daha fazla aktivite içeren gerçekçi değişikliklere duyulan gereksinimi ön plana çıkarıp uygulamaktadır. “Buraya gelen çocuklar oyunlar oynamaktan ve yürüyüş, kürek çekme gibi sporlar yapmaktan gün içinde yemek yemeği akıllarına bile getirmezler. Kısa bir süre sonra da burada eğlendiklerini ve kendileriyle kimselerin alay etmeyeceğini anladıklarından kendilerini güvende hissettiklerini fark etmeye başlarlar.”

Her şeyin dört dörtlük olması için Michael müziği de ön plana çıkarmaktadır. “Müzik bizim her hareketimize bir tempo kazandırır. Spor sırasında çocukların dinlemekten hoşlandıkları hareketli parçaları çalarız. Yemek zamanında da benim hoşlandığım daha hafif türdeki müzikleri dinleriz. Müziğin hızına kendimizi ayarlama eğiliminde olduğumuzdan hızlı parçalar hareketlerimizi hızlandırırken hafif müzik de yemeklere daha yavaş ve sabırla yaklaşmamıza neden olur.”



John Hopkins Üniversitesi araştırmacıları müziğin yemek yeme hızını etkilediğini ortaya çıkarmışlardır: ortalama hızda yemek yiyen bir kimsenin hızlı müzik eşliğinde dakikada beş lokma, müzik dinlemeden yediğinde dakikada dört lokma, hafif müzik dinlediğindeyse üç lokmada yediği saptanmıştır.

Solaryumlara Rağbet Etmeyin

Güneşin altında çok uzun zaman kalmak tehlikelidir. Ayrıca cilt kanserine de yol açar. Doğal güneş ışıkları solaryumlardan çok daha az tehlikelidir.



Gayle yaşamının büyük bir bölümünde kendi deyimiyle gerçek bir güneş hayranı olmuştu. Yazlarını plajda, kışlarını da haftada beş kez solaryumda geçirirdi.

“Zenci gibi olurdum. Rengim gerçekten de kapkara olurdu,” diyor Gayle. “Oysa şimdi o günlere bakıyorum da “ne kadar aptalmışım,” diye düşünüyorum kendi kendime.” Gayle yaşamındaki bu kökten değişiklik checkup yaptırdıktan sonra doktorun kendisine söylediği o hiç de hoş olmayan sözlerden sonra gerçekleşmişti.

Muayene odasında soyunmuş, doktorun gelmesini beklerken Gayle sıradan bir tavırla hemşireye sağ bacağındaki et beninin ne olabileceğini sormuş. Hemşire bunu doktora göstermesini önermiş.

Et benini gören doktor hiç zaman kaybetmeden Gayle’yi bir cilt uzmanına göndermişti.

Üç gün sonra, bir gün önce yaptırdığı biyopsi sonuçlarını az önce doktorundan öğrenen Gayle ofisinde şaşkınlık içinde oturuyordu. “Doktor beni arayarak parçanın habis olduğunu ve çok ilerlediğini söyledi,” dedi Gayle doktorla yaptığı telefon konuşmasını buruk bir ifadeyle anımsayarak. “Böylesi bir habere hazırlıklı olduğumu sanıyordum ama değilmişim.”

Gayle’de üçüncü aşamada melanom olduğu ve bunun da lenf noktalarına yayıldığı ortaya çıkmıştı. Gayle’nin bedeninin sağ tarafındaki on beş lenf noktasının ameliyatla alınması gerekiyordu. Bu da tek bir ameliyatla olmayacaktı. Bu süre içerisinde Gayle’nin çok zor günler geçireceği de ortadaydı.

Kendisini en kötüye hazırlamaya çalışan Gayle şimdi bu yeni gerçekle başa çıkmak zorundaydı. “Günlerce ağladım,” dedi. “Panik içerisindeydim. Sürekli olarak durumumu yadsıyıp duruyordum. Böylesi bir şeyin başıma gelmesine inanmakta zorlanıyordum. Sağlıklı bir insan olduğumu sandığım için inanmakta gerçekten de zorlanıyordum. Sağlıklı bir görünümüm vardı. Hem bu kadar ağır hasta olmama hem de kendimi bu denli sağlıklı hissetmeme çok şaşıırıyordum. Durumu algılamakta zorlanıyordum.”

Neyse ki, zamanında müdahale edilmiş ve doktorlar durumdan ümitliyidiler. “Ne kadar da aptalmışım,” dedi Gayle solaryumda geçirdiği günleri anımsayınca. “Kanser bana yaşamımın geri kalan bölümünün aptallıkla geçmemesi gerektiğini öğretti.”



New York'daki Mount Sinai Tıp Akademisi doktorları solaryumun bedeni doğal güneş ışınlarından on beş kez daha fazla son derece tehlikeli olan ultraviyole ışınlarıyla karşı karşıya bıraktığını saptamışlardır.

Günde Bir Domates Yemek Daha İyidir

Çiğ yenildiğinde birçok sebze ve meyvenin çok daha fazla besin değeri olmasına karşın domates piştiğinde bile besin değerini korur. Domates ya da domates sosunu haftada en az beş kez beslenmenize katarsanız birçok önemli hastalıkların riskini azaltabilirsiniz.



“Her gün bir elma yersen doktora gitmek zorunda kalmazsın, der eski deyişlerden biri. Ama kanımca günde bir tane domatesin çok daha iyi olduğunu kabul etmenin zamanı geldi artık,” diyor Dr. Roger Mason. “Yapılan yeni araştırmalar domatesin olumlu etkilerine ilişkin bilgimizi sürekli olarak genişletmektedir.”

Domatesin kırmızı rengi almasına neden olan ve bazı sebzelerde bulunan karoten pigmenti olan likopenin bazı kanser türleriyle kalp hastalıklarına yakalanma oranını düşürdüğüne ortaya çıktığını söylemişti Dr. Mason. “Likopen antioksidant bir madde olup bedeni hücre ve doku bozulmalarına karşı korur,” diye açıkladı Dr. Mason.

“Sağlık şemalarında en yüksek noktada olan yalnızca çiğ domates değildir,” diye sözlerine devam etti Dr. Mason. “Pizzada ya da spagettide kullanılan işlenmiş domates sosu belki de salatanızın üstünde serptiğiniz birkaç dilim domatesten çok daha güçlü bir şekilde sizleri bazı hastalıklardan korur. Bu da insanların değişik şekillerde yediği domatesin çok güçlü bir sağlık unsuru olduğu anlamına gelmektedir.”

Aslında domates piştiğinde 2.5 kez daha fazla likopen içermektedir. “Herkes pişmiş yiyeceklerin besin değerini yitirdiğini düşünür. Ama bunun domates için geçerli olmadığı anlaşılmıştır,” dedi Dr. Mason.



Ohio Devlet Üniversitesi araştırmacıları konserve, çiğ, pişmiş, çorbada, sos şeklinde, ketçap ya da domates suyu olarak tüketilen beş öğün domatesin kanser ve kalp hastalıkları riskini yarı yarıya ortadan kaldırdığını ve ciğerlerin, gözlerin ve derinin sağlıklı bir biçimde gelişmesine katkıda bulunduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Çevrenizdekiler de Sizin Gibi Düşündüğünde Sağlıklı Bir Yaşam Sürdürmek Daha Kolaydır

Hepimiz kendi kararlarımızı kendimiz alabilecek yetenekte olmamıza karşın yine de çevremizdekilerin bizi etkilemelerine karşı çıkmayız. Ailemizin, arkadaşlarımızın ve komşularımızın uzun yürüyüşlere çıktıklarını ya da koştuklarını görürsek bizde heveslenerek onlara katılmak isteriz. Tersine çevremizdekilerin sağlıksız alışkanlıkları varsa o zaman bizler de sağlığın önemini görmezden gelme eğilimi göstermeye başlarız. Çevrenizdeki iyi örneklerle dikkat edin ve eğer çevrenizde bu tür örnekler yoksa o zaman siz de kendi kendinize iyi örnekler oluşturmaya çalışın.



Onlar evde oturan bir aileydiler. Oysa şimdi artık birlikte spor yapan bir aile oldular.

On yaşındaki Danny'nin ebeveyni olan Chris ile Theresa ailecek dışarı çıkıp daha fazla egzersiz yapmaları gerektiğine karar vermişlerdi. Çok farklı motivasyonları vardı. Chris bedeninin tam anlamıyla forma girmesini isterken Theresa kronik sırt ağrılarından kurtulmak istiyordu. Danny ise okuldaki jimnastik dersinin yeterli olabileceğini dışunuyordu. Bununla birlikte, ailecek spor yaparlarsa çok daha fazla randıman elde edeceklerinin de farkındaydılar.

Artık haftada en az bir kez spor salonuna gitmektedirler. Chris her aleti denerken, Theresa ağrılıklarla çalışmaktan ve Danny de her şeyi denemekten çok hoşlanmaktadır.

“Hep birlikte spor yapıyoruz,” diyor Theresa. “Ben tek başıma spor yapmaktan hoşlanmıyorum. Benimle birlikte spor yapan olmadığında çok çabuk vazgeçmek kolay oluyor. Ama artık bu ailemizin projesi oldu, bizler bir ekip oluşturduk ve motivasyon sorunumuz da böylelikle ortadan kalktı.”



Minnesota niversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre dostlarının ve komşularının spora karşı ve sağlıklı beslenme konusuna karşı tavırlarını olumlu olarak tanımlayan insanların yüzde 19'unun düzenli spor yaptığı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu saptanmıştır.

Fiziksel Sağlık Aynı Zamanda Zihinsel Sağlıktır

Yaşamın en keyif verici unsuru bedenın ve zihnin beslenmesi ve onlara özen gösterilmesidir. Yaşamımızdaki sıkıntıların belirtilerinin yalnızca etkilediği alanla sınırlı kalmayıp tüm beden bağlamında algılanması gerekmektedir. Sağlık kavramını bedeniniz ve zihninizle birlikte bir bütün olarak ele alın.



Golf dünyasında bu el titremesi olarak bilinir. Ellerin ve bileklerin kasları aynı anda hareket ederek topu deliğe sokmak için yapılacak hafif vuruşu neredeyse olanaksız kılar. El titremesinden ötürü golf oyuncusu denetimini yitirdiğinde basit bir, bir metrelik hafif vuruş bile ona üç metrelik vuruş gibi gelir. Ünlü golf oyuncusu Ben Hogan da el titremesinden şikâyetçiydi ve bu sorun yüzünden de profesyonel golfu bırakmak zorunda kalmıştı. Uzmanlar el titreme-

lerinin golf oyuncularının on sekiz delik skoruna beş vuruş daha etkilediğine inanmaktadırlar.

“Yıllar boyunca el titremeleri golf oyuncularının kafasında olup biten bir şey, tamamıyla psikolojik bir olgu olarak değerlendirildi,” diyor, Mayo Klinik Tıp Merkezi’nden Dr. Aynsley Smith. “El titremesinden şikâyet eden birçok golf oyuncusunda hem fiziksel, hem de zihinsel olgular bulduk.

“Golf alanında birçok başarıları imza atmış golfçüleri inceledikten sonra benzeri sorunların uzun bir süre doğal olmayan pozisyonlarda durmak zorunda kalan profesyonel müzisyenlerde de olduğunu gördük. Öte yandan diğerlerinde de bu sorun endişe durumlarında ortaya çıkmaktadır,” demektedir Dr. Smith.

Mayo Klinik araştırmacıları el titremesinden şikâyetçi golfçülerle kendi elemanları arasında bir turnuva düzenlemişlerdi. El titremesinden şikâyetçi olanların bazılarının fiziksel bazılarının da zihinsel şikâyetleri vardı. Özgüven, kalp atışı, kavrama gücü, stres hormonları gibi ölçülebilir unsurlarla ve topu deliğe sokmak için yapılan her hafif vuruşu videoya çekip inceledikten sonra sorunu daha iyi anlayacaklarını, golfçülerin bu şikâyetlerini en aza indirmek için hem fiziksel, hem zihinsel tedavi yöntemleri önereceklerini ümit etmektedirler.



Duke Üniversitesi doktorları, fiziksel ve zihinsel terapi gören fiziksel rahatsızlıkları olan hastaların yalnızca fiziksel durumlarıyla ilgili tedavi gören hastalara oranla 2.5 kez daha fazla iyileştiklerini ve bu iyilik durumlarının da diğerlerine oranla daha uzun sürdüğünü ortaya çıkarmıştır.

Doğru Soluk Alın

Doğru soluk alıp vermek belki de sağlığı korumanın en kolay ve en etkili yoludur. Böylelikle sindirim sisteminiz, kan dolaşımınız ve daha kaliteli uyku uyumanız söz konusu olur ve sizi anksiyeteden koruyarak kalp atışlarınızın düzenli olmasını sağlar.



Günlük yaşam koşullarından bunalan Atlanta’da yaşayan Julia soluk alıp verme konusuyla yakından ilgilenerek bu konuda yazılmış kitapları okumaya başladı. Az bir çabayla insanın yaşamının ne denli olumlu olarak değişebileceğini öğrenince çok şaşırmıştı. Artık trafikte sıkıştığında strese girmeden hemen doğru soluk alıp verme yöntemlerine başvurmaktadır.

“Hepimizin yaşamında kronik gerginlikler söz konusudur,” diyor Julia. “Zaman zaman nasıl bir gerginliğin içinde olduğumuzun bile farkında olmayız.” Trafiğin sıkışması gerginliği yaratan unsurlardan biridir ve bu gerginlik son derece sakin olan kişilerin bile tra-

fık canavarlarına dönüşmelerine neden olmaktadır, diye sözlerine ekliyor Julia.

“Yola çıkıp da yolun tıkanık olduğunu görür görmez stresin kendiliğinden tüm bedenimi saracağını biliyorum. İnsanın kalp atışı hızlanır, boynundaki ve kollarındaki kaslar gerilir. Bedeninizdeki her kas kavga etmeye hazır hale gelir. Ancak, burada kavga falan söz konusu değildir. Trafikte sıkışıp kalmışsınız ve hemen o anda bir şeyler yapmazsanız stres bedeninizde saatlerce hatta günlerce kalabilir.”

Julia’nın yöntemi son derece basittir: “Derin derin soluklar alın. Soluğunuzu içeri çekerken karnınızı balon gibi şişirin. Soluğunuzu verdiğinizde de karnınızı yavaşça tekrar eski konumuna geri döndürün.”



Harvard Üniversitesi araştırmacıları karından alınan ve verilen solukların beyne giden kan akışını dengelediğini ve yüzde 65 oranında stres azalttığını saptamışlardır.

İnternetteki Öğütlere Temkinli Yaklaşın

Araba satın almaya galeriye gittiğimizde kendimizi koruma iç-güdülerimiz hazır bekler. Satıcının arabayı satmak için ne tür diller dökeceğini nasıl anlayacağımızı, arabanın ne denli kusursuz bir durumda olduğunu ve eski sahibinin arabayı neredeyse hiç kullanmadığına ilişkin sözler duyduğumuzda ihtiyatlı olmamız gerektiğini biliriz. Ama İnternet söz konusu olduğunda genellikle üstümüze garip atılganlık ve yüreklilik geliverir. Çok önemli sağlık sorunlarına basit yanıtlar almayı delicesine isterken kuşkuculuğumuzu da bir kenara kesinlikle atmamalıyız.



“Kanser ya da diğer önemli bir hastalığa yakalanmış hastaların çoğu kendilerince çok önemli nedenlerden ötürü alternatif tedavi yöntemlerine başvurmayı yeğlemektedirler ve bu tedavi yöntemlerinin büyük bir bölümünü de internetten sağlamaktadırlar,” dedi San Giego, California Üniversitesi’nden Dr. Scott Matthews. Bu-

nunla birlikte Dr. Matthews, “İnternetteki tıbbi bilgilerin çoğunun yanlış ve eksik olduğu,” konusunda da hastalarını uyarıyor.

Matthews ve iş arkadaşları alternatif tedavi yöntemlerini içeren 194 internet sitesini gözden geçirdi. Bu siteleri incelerken araştırmacılar önerilen tedavilerin internet üstünden satışının yapıp yapılmadığını, sitelerin “hastaların onaylarını” içerip içermediğini, tedavi yönteminin “kanseri iyileştirici vaatlerini” içerip içermediğini ve tüm bu yöntemlerin “yan etkilerinin olmadığı”nın ileri sürülüp sürülmediğini anlamaya çalışmışlardır.

Yukarıda sorulan soruların herhangi birine evet yanıtının verilmesi araştırmacıların kırmızı bayraklarını havaya kaldırmalarına ve internet sitesinin bilimsel geçerliliğinin abartıldığını ya da sorgulanması gerektiğini önermelerine neden olmuştur. Araştırmacılar sitelerin yüzde 90’nının kırmızı bayrak kaldırtabilecek kadar gerçek dışı bilgiler içerdiğini saptamışlardır.

“Hastalar durumları hakkında bilgi edinmek için internet sitelerini ziyaret ettiklerinde kendi kendilerine yukarıdaki soruları sormalıdır. Kırmızı bayrak kaldırtacak yanıtlarla karşılaştıklarında da hemen o siteden uzaklaşmalıdırlar,” diyor Dr. Matthews. “Bir ya da daha fazla kırmızı bayrağın kaldırılmasına neden olan internet sitelerinden herkes uzak durmalıdır. Bununla birlikte kırmızı bayrak kaldırtmayacak sitelerin içerdikleri bilgilerin de bilimsel geçerliği olduğu tartışılabilir.”

Dr. Matthews’ın araştırmasını okuyan hastalar ona teşekkür etmişlerdir. “Onlara tehlikeli sularda dolaşmamaları ve sağlıklı bilgilere inanmaları için yardımcı oldum,” demektedir Dr. Matthews.



Tufts Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma internet kullanıcılarının yüzde 60'ının sağlık konularında öğüt ve bilgi almak amacıyla web sitelerini ziyaret ettiklerini ve ziyaret edenlerin yüzde 90'ının da bu sitelerde karşlarına çıkan bilgilerin güvenilir olduğuna inandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Her Yerde Mantar ve Küf Olabilir– Bu Yüzden Paniğe Kapılmayın

Mantarın yüz bin türü vardır. Bunlara hemen hemen her evde rastlanır. Bununla birlikte bu mantar türlerinin büyük birçoğunluğu zararsızdır. Gazetelerde karşımıza çıkan ürkütücü başlıklara karşın evinizdeki küçük miktarlardaki mantar ve küflerin çok ciddi hastalıklara neden olacağı söz konusu olmadığı gibi korkmanız da gerekmez.



Steve yaşamını mantardan kazanıyordu. Arkansas'taki şirketi borulardaki küflenmeleri ve oluşan mantarları temizleme işini yapıyordu. Ve işleri de çok iyi gidiyordu.

“Televizyonda ya da gazetelerde mantar ve küfle ilgili herhangi bir yazı çıksa eve o akşam en az on telefon gelir.”

Steve gittiği her evde mantar ve küf sorunuyla karşılaştığını belirtmekle birlikte yine de, “Bunların ölümcül olduklarından emin olamam,” diyor.

“Nem ve sızıntı olduğu sürece, mantar ve küf sorunları da mutlaka olacaktır. Bundan kendimizi arındıramayız.”

Steve bu sorunlardan ürken kişilerin su sızıntılarını anında yaptırmalarını, banyolara havalandırma sistemi yaptırmalarını, evlerin içindeki nem oranını en aza indirmenin yollarını aramalarını, nemi azaltacak cihazlar ya da klimalar kullanmalarını önermektedir. Tüm bunlar Steve’in iş yoğunluğunu azaltacak olsa da Steve yine de, “İnsanlar bu konuda kesinlikle paniğe kapılmamalıdır,” diye öneriyor.



Mayo Klinik birçok kişinin mantara ve küfe karşı ters tepkisi olmadığını saptamıştır. Bilim adamları mantar ve küfe bağlı kronik rahatsızlıklarla ilgili bilgileri kanıtlayamamaktadırlar.

Televizyonu Kapatın

Televizyon bedenlerimiz ve beyinlerimiz açısından son derece edilgen bir eylemdir. Zaman geçirmek için yapabileceğimiz diğer şeylerin tersine televizyon izlemek için ne düşünmek, ne de bir hareket yapmak gerekmektedir. Televizyon izlemenin beynimize olan etkisi tüm günü hiçbir şey yapmadan kanepeye uzanarak geçirmekle eşdeğerdedir. Özellikle izlemek istediğiniz bir program yoksa televizyonunuzu kapatın ve başka, herhangi bir şey yapın. Bu yapacağınız her ne olursa olsun televizyon izlemekten çok daha sağlıklı olacaktır.



İş başvurularından bir haber bekleyen Jody bu süreyi hemen hemen her gün yaklaşık on saat televizyon izleyerek geçiriyordu. Programlar genellikle birbirlerine benziyorlardı, öğleye dek talk şovlar, arkasından haberler sonra da diziler. Birçok hafta sonunu Jody yalnızca kanallar arasında dolaşmakla geçiriyordu.

Jody bu kadar çok televizyon izlemenin hiç de iyi bir şey olmadığını farkındaydı. Televizyonun dış dünyaya açılan tek penceresi olmasına izin vermemesi gerektiğini biliyordu. Ama öte yandan yaptığı hesaba göre öldüğünde Jody yaşamının dörtte birini televizyonun karşısında geçirmiş olacaktı.

İçinde bulunduğu durumdan artık sıkılmaya başlamıştı. “İnsanların şunu öğrenmelerini istiyorum: Kanepede oturarak bir gün her şeyin yoluna gireceğini düşünerek zamanlarını harcamasınlar. Ben yaşamımı bu şekilde boşu boşuna harcadım ve şimdi de çok pişmanım.”

Jody albümlere bakarak eskiden ne kadar farklı olduğunu düşündü. Televizyonun karşısına tutkalla yapıştırılmış gibiydi son zamanlarda. “Zamanı geri döndüremeyeceğimi çok iyi biliyorum. Oysa televizyon karşısında pineklemek yerine ne kadar çok şey yapabilirdim. Keşke boşa harcadığım o günleri yeniden yaşama olanağım olsa.”



Case Western Reserve Tıp Fakültesi doktorlarına göre orta yaşlarda sürekli televizyon izlemek ileriki yaşlarda Alzheimer hastalığı gibi beyin hastalıklarını tetiklemektedir.

Dikkatli Araba Kullanın

Araba kullanırken güvenliğiniz yalnızca size değil ama aynı zamanda trafikteki diğer sürücülere de bağlıdır. Birleşik Devletler'deki trafik kazalarının neden olduğu ölümlerin 46.000'den fazlası birçok arabanın birbirine girdiği zincirleme kazalardan kaynaklanmaktadır, yoksa tek bir aracın yaptığı kazadan değil. Canınız çaktığında araba kullanacağınıza ilişkin düşüncelyi bir kenara atın. Dikkatsiz ve pervasız sürücülerle dolu olan, trafiğin yoğun olduğu zamanlarda trafiğe çıkmamaya özen gösterin.



Rob, Pittsburg dışında savunma sürücülüğü kursunda ders vermektedir. Yalnızca sürücülük yeteneğini değil aynı zamanda da araba kullanma kararlılığını da vurgulamaktadır.

Önemli bir diğer unsur da hızdır. Sizin hızınız elbette önemlidir ama sizin hızınız diğer sürücülere göre hem yaşamsal önemde hem de görecedir. "Büyük bir boşluk -her iki yönde de- sizin hızı-

nızla yoldaki araçların hızları felakete davetiye çıkarır nitelikte olmamalıdır. Eyaletler arasındaki gibi geniş karayollarındaki araçların hızlarının farklı farklı olmaları sorunları oluşturmaktadır. Sorunların büyük bir bölümü gezmeye çıkmış sürücülerle araçlar arasında slalom yapan sürücüler arasında yaşanmaktadır. Burada yapılması gereken tek şey trafiğin akışına uymaktır, bunu yapamayacaksanız o zaman anayoldan ayrılmanız gerekmektedir.”

Alınacak ikinci karar ise izlenecek yoldur. “Tehlikeli kavşakları, kavisleri ve trafik lambası olmayan sokakları bilmek gereklidir. Durup dururken insanın kendisini tehlikeye atmasına gerek yoktur.”

Ve üçüncü unursa zamanlamadır. “Canınız her çektiğinde kendinizi hemen trafiğin ortasına atmayın. Hafta sonları özellikle geceleri yollarda her zamankine oranla daha fazla sarhoş sürücüler olduğunu hepimiz biliriz. Ve siz eğer güvenilir bir sürücü olmak istiyorsanız yoldaki diğer araçların da güvenilir sürücüler tarafından kullanıldığından emin olmadan güvenilir bir sürücü olmayacağınızı bilmeniz gerekir.”



Toronto Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı bir araştırmaya göre önemli maçlarının olduğu akşamlar Birleşik Devletler’in her yanında trafik kazalarının yüzde 41 oranında arttığı saptanmıştır. Bu oran yılbaşı geceleri gibi önemli gecelerdeki trafik kazalarını geride bırakmaktadır.

Az Ama Sık Yiyin

Yemeklerinizin miktarını azaltmaya çalıştığınızda öğünlerin sayısını da azaltma eğilimi içinde olursunuz. Zaten insan eğer daha az kalori almaya çalışıyorsa öğünlerin sayısını azaltmak bu işin en kolay yolu değil midir? Ne var ki, bu yöntem başarısızlığa davetiye çıkarır. Öğün atladığınız için karnınız her zamankinden daha çok acıkacağından karşınıza çıkabilecek birçok zorlukların ötesinde bir de günlük öğün sayısını azaltmakta bedenın yakıt olarak kullandığı besinleri de azaltıp etkilerini ortadan kaldırabilirsiniz. Bir başka deyişle, öğün atlamak aldığımız besinlerin kalorilerini de arttırır.



Michelle son on yılda en az dört kez kilo verme savaşını hem kazanmış hem de yitirmişti. Bir keresinde kırk kilo vermiş ama hedefine ulaştığını hissetmez de hemen verdiği kiloları geri almış ve zayıflama heyecanını da yitirmişti.

Pahalı diyet programlarını uygulamış ve birçok diyet uzmanlarına da gitmişti. Ama her geçen gün kalınlaşan beliyle bir kez daha yüzleştiğinde internete başvurmuştu. İnternette kitap kulüplerinden birine üye olmuş, bilgi, destek ve esin kaynağına gereksinimi olduğunda da hiç zaman yitirmeden bilgisayara başvurmaya başlamıştı.

“Toplantılara gitmeyi düşünüyordum ama o kadar çok zamanım olmuyordu,” dedi Michelle, internet aracılığıyla sohbet etmeyi çok daha kolay buluyordu.

“İnternette binlerce tür grup ve site var,” dedi Michelle. “Ak-lınıza gelebilecek her konuda site bulabilirsiniz.”

Michelle artık günde iki kez internete girerek kendisine gelen mesajları okuyor ve haftalık zayıflama toplantılarına katılıyor. On hafta sonra beş kilo verdi ve bundan da çok mutluydu.

“Diğer insanların da benzeri sorunları olduğunu görmek, onlarla tartışmak ve fikir alışverişi yapmak çok hoşuma gidiyor,” diyor Michelle.

Michelle öğün atlama konusunda tartışan bir grubu yönetiyor. “Bu şekilde zayıflamanın olanağı yoktur. Benzinciye eskisi kadar sık gitmemekle arabanız daha az benzin yakmaz. Bu da işte aynı şeydir, benzininiz bittiğinde tüm sisteminizi kapatmanız gerektiği anlamına gelmektir öğün atlamak. Birkaç öğün eksik yemek bedeninizin daha az yemesini sağlamaz, bu yalnızca yemek yediğinizde karnınızın eskisine oranla daha çok acıkacağı ve dolayısıyla daha fazla yiyeceğiniz, sisteminizin bu yiyeceklerle daha güç başa çıkabileceği anlamına gelmektedir.”



Oxford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma günde beş ya da altı kez yemek yiyen kişilerin günde bir ya da iki kez yemek yiyenlere oranla toplam kolesterollerinde yüzde 5'lik bir azalmanın olduğunu ve bu kişilerin yüzde 45'inin hedefledikleri kiloya indiklerini ortaya çıkarmıştır.

Olayların İyi Yanlarını Görün

Hemen hemen her olayda iyi ve kötü yanlarını görme fırsatımız vardır. En berbat aksilikler bile odaklanıldığında içlerinde umut ışıkları bulundurur. Ve harika olaylar bile bazen insana kaygı ya da üzüntü verebilir. Bu unsurlardan hangisinin üstünde odaklanılması gerektiği ise kişinin yaşam biçimine bağlıdır. Olayın olumlu yanını, olaydaki iyi unsurları görmeyi öğrenerek yalnızca yaşamdan daha fazla zevk almaz ama aynı zamanda ömrünüzü de uzatabilirsiniz.



Seksen iki yaşındaydı. İki eşini de yitirmişti ama Annie her günün tadını çıkarmayı biliyordu.

Annie, “Bugün istediğim her şeyi yapabilirim,” diyor ve yapıyordu da.

“Kendinizi dış dünyaya kapatabilir ve sürekli olarak, ‘ah, zavallı ben,’ diyerek kendinize acıyarak ömrünüzü tüketebilirsiniz. Ama bu ne mene bir yaşam olur? Dışarı çıkmalı ve dünyadaki gü-

zellikleri görmelisiniz. İşte bu yüzden de çocukken annelerimiz bizim bahçede oynamamızı isterdi. Ancak bu şekilde iç dünyamız zenginleşebilir; dışarda bir şeyler yaparak.”

Annie her gün yaşamındaki iyi şeyler üstünde odaklaşarak yaşamını sürdürdüğünü söylemektedir. “Her sabah yataktan kalkınca aynanın önüne geçer ve ‘Sen harikasin,’ derim kendi kendime.”

Annie olumlu düşünceyle sağlığın birlikte olduğuna inanıyor. “Buna kararlı olmalısınız. Eğer yüzünüzü asıp otursanız dünyanızdaki olayların hiç de iyi olmadıklarına tanık olursunuz ve yaşamınızı kendinize zehir edersiniz.”



İşler iyi gittiğinde bunun tadını çıkaran, kötü günleri de geçici olarak kabul eden iyimser insanlar kötümserlere oranla daha uzun yaşamaktadırlar. Mayo Klinik tarafından yapılan bir araştırmaya göre karamsar insanların olağan yaşam beklentilerine ulaşmalarının iyimserlere oranla yüzde 19 oranında düşük olduğu saptanmıştır.

Üzüm Suyu İçin

Teflonlu yüzeylerin yiyeceklerin yapışmasını engellediği gibi üzüm suyu da kolesterolün damarlamıza yapışmasını engelleyen bir madde içermektedir. Bu yüzden de düzenli olarak tüketilen üzüm suyu damarların tıkanmasını, kâlp hastalıkları ve felç gibi çok önemli hastalık risklerini azaltmaktadır.



“Antioksidan olarak görev yapan biyoflavonoidler serbest radikallere zarar vermemek için savaşırlar. Bu maddeler doğal olarak özellikle elma ve soğan gibi meyvelerle sebzelerde; özellikle yeşil çayda; çikolatada; fındıkta; üzüm suyunda ve kırmızı şarapta bulunur,” diyor Pennington Araştırma Merkezi’nden Dr. Michael Le-fevre.

“Elde edilen verilerden, birçok bitkilerin yapısında bulunan, özellikle kılcal damar cıdarlarını korumada gerekli olan maddenin ya da biyoflavonoidlerin LDL ya da kötü kolesterole karşı etkili ol-

duklarını ve kan damarlarının genişlemesini sağlayan endotel tabakasının gelişmesine yardımcı olduğu anlaşılmıştır,” diyor Dr. Lefevre.

Dr. Lefevre ayrıca herkesin beslenmesine özen göstermesinin ve bu çok önemli biyoflavonoid maddelerini içeren yiyecekleri tüketip tüketmediklerine dikkat etmelerinin iyi olacağını ileri sürmektedir. “Yiyecekler eşit koşullarda üretilmiyor. Sağlıklı olduğunu düşündüğümüz yiyecekler bile eşit koşullarda üretilmemektedir. Ben genellikle yeşil ve yapraklı sebzelerle soğan ve elma yiyorum. Ve de üzüm suyu gibi içecekleri içiyorum. Çocuklar üzüm suyunu genellikle çok severler ama büyüdüklerindeyse nedense üzüm suyunu unutuverirler. Oysa bunu yeniden keşfetmenin artık zamanı geldi. Günlük beslenmenize bir bardak üzüm suyu eklemeyi unutmayın.”



Stanford Üniversitesi doktorları kalp hastalığı olan kişilerin iki hafta boyunca üzüm suyu içtikten sonra damarlarının genişlediğini ve kötü kolesterolün azaldığını ortaya çıkarmıştır.

Eviniz Sağlığını İşyerinizden Daha Fazla Etkiler

Çalışma yaşamının insan bünyesinde stres yarattığını ve kişiyi zorladığını hepimiz biliyoruz. Geleneksel ilim bunu sağlıklı bir yaşam sürdürmenin önüne çıkan en önemli engel olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte birçok kişi için ev yaşamı bu kişilerin sağlıklarında iş yaşamlarından daha önemli bir unsur oluşturmaktadır. İyi bir ev yaşamının olumlu etkisi kötü bir iş yaşamının olumsuz etkisinden çok daha güçlüdür.



Brian ve Clare'in iş yaşamlarındaki stres ev yaşamlarındaki stresle karşılaştırıldığında birbirinin aynıydı. Brain hukuk fakültesinden mezun olduktan on yıl sonra istediği yere gelmişti. Haftanın altı günü çalışıyor ve tatile çıkmayı aklının ucundan bile geçirmiyordu. Aradağı her şeyi Clare'de bulmuştu. O da avukattı, bürosu koridorun ucundaydı ve o da kendini tam anlamıyla işine vermişti.

“Yılda yirmi beş bin saat çalışmakla sağlığıma ne tür zararlar verdiğimi merak ediyorum doğrusu. Dinlenmek için kendime hiç zaman ayırmadım. Ama öte yandan da iş yaşantımı sonsuza dek sürdüremeyeceğimi de biliyordum.”

Çok ender olan boş zamanlarında Brain ve Clare flört etmeye başladılar. İki yıl sonra da evlendiler.

Clare hamile kaldığında Brain kendisini ailesine adamayı ve işlerini evden sürdürmeyi düşünmeye başlamıştı. “Bu konuyu konuştuğumuzda Clare henüz işi bırakmaya hazır olmadığını kesin bir dille belirtmişti. İş yoğunluğunu azaltmak istiyordu ama işi bırakmaya niyeti yoktu.”

Brain, “Düşündüğünden de daha çabuk çocuğunun altını değiştirip onu uyutmak için birçok ninni öğrendiğini,” söylüyor.

Günleri birbirinden çok farklı geçmekle birlikte akşamlar ve hafta sonları tümüyle aynıydı. Hem kendilerine hem de bebeklerine yürekten bağlıydılar. Peki, ya sağlıkları acaba nasıl etkilendi bu durumdan? “Düzenli olarak checkup yaptırıyoruz ve ikimizin de sağlığı çok iyi.”



Üç yıllık bir süre boyunca Toronto Üniversitesi araştırmacıları iş dünyasıyla evliliğin sağlık üzerindeki etkilerini incelediler. Kişinin işindeki zorlamaların zaman içerisinde kan basıncını etkilemediği ortaya çıktı. Öte yandan evlilikleri sağlam temellere dayanan çiftlerin kan basınçlarında yüzde 8 oranında bir gelişme söz konusu olurken evlilikleri yolunda gitmeyen çiftlerin kan basınçlarının düzensiz olduğu saptandı.

İlacın Bünyenize Uygun Olup Olmadığını Sorun

Tüm ilaç tedavilerinin sonuçları kişiden kişiye değişir. Bir başka deyişle, biri için “iyi” olan bir tedavi türü başka birisi için iyi olmayabilir. Sizin içinde bulunduğunuz durum da bu ortalamaya uymayabilir. İster eczaneye gidip ilaç alın isterse doktorunuzun yazdığı reçetede ki ilaçları alın, her ikisinde de alacağınız ilacın içinde bulunduğunuz durum için gerçekten yararlı olup olmadığını mutlaka öğrenmelisiniz.



“Bazı ilaçların kadınlar ve erkekler üzerinde farklı etkileri olmasına karşın birçok doktor ve hastası ilaç tedavisinde cinsiyetin öneminin hâlâ farkında değildir. Oysa bizler bunun farklı olduğunu biliyoruz. Öte yandan tıp alanında birçok doktorun da bunun farkında olmadığını biliyoruz,” diyor Kadın Sağlığı Araştırma Derneği’nin yöneticisi Sherry Marts.

Bu ilgisizlik ve bilgisizlik nereden kaynaklanmaktadır? Nedenlerden biri de, Sağlık Bakanlığı'yla ilaç sanayiinin, ilaçları etiketlemekte sorumlu grupların cinsiyetlerle ilaçların güvenliğini incelemeye yeni yeni başlamalarıdır.

Dr. Marts'a göre tıp dergilerindeki cinsiyet temelli veri incelemelerinin raporlarının sayısı her geçen gün artmakla birlikte yine de bir alışkanlık halini almamıştır. Sistemdeki bu kusur cinsiyet belirleyici risklerle bilgi yığınları altında gömülü kalan yararları da su yüzüne çıkaramamaktadır.

Kendimizi zararlı ilaçlardan korumak için ne yapmalıyız? Doktorlardan ve eczacılardan ilacın kullanımına ve içeriğine ilişkin bilgi vermelerini ve bu söz konusu ilacın hastalığımızın tedavisinde uygulanılabilirliğine ilişkin bizleri aydınlatmalarını istemeliyiz," dedi Dr. Marts.



Stanford Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma, ilaçların yüzde 40'nın erkeklerden çok kadınlarda daha farklı etkileri olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Anılar Kaybolmaz

Unutmak hem can sıkıcı, hem de sinir bozucu bir şeydir. Bir şeyi çok hatırlamak istediğimizde neden unutuveririz? Belleğimizi zorlamaktan vazgeçtiğimizde, saatler ya da günler sonra neden unuttuğumuz bir şeyi hatırlarız? Anılarımız beynimizin içinde bir yerde durmaktadırlar, kaybolmuş değildirler. Bununla birlikte yine de bazen bu anıları hatırlamakta zorlanırız. Beynimiz bilgiyi küçük parçalara bölerek saklama özelliğine sahiptir. Sokakta rastladığımız bir ahababımızın adını hatırlamak için öncelikle o kişiyi daha önce nerede gördüğümüzü gözümüzün önünde canlandırmaya çalışır sonra da ondan bağımsız olarak adını hatırlayıveririz. Bu işlem diğer birçok engelleyici unsur yüzünden bölünebilir. Kaygı da hatırlamayı güçleştirir. Kendinize güvenin, istediğiniz bilgi oradadır ve ortaya çıkacaktır. Bazen biraz beklemeniz gerekebilir.



George isimler konusunda harikaydı. Belleği kendisini düşkünlükten ugrattığında yeni bilgiyi bildik, tanıdık görüntülerin arasına katarak hatırlıyordu. Spor tutkunu olan George tenis, şampiyonu Bjorn Borg ve önemli liglerde oynayan beysbol oyuncusu Mike Lum'un adlarını da kendisine hiç yabancı gelmeyen görüntüler yardımıyla hatırlamaktadır.

Sally de fiziksel bir özelliklerle ya da hatırlamasını kolaylaştıracak bir sözcük aracılığıyla hatırlamaktadır. Eğer bu sözcükler kafiyeli olursa hatırlamak o zaman çok daha kolay olur. Dalgalı ve gür saçlı Barry kıllı Barry olarak hatırlanabilir. Ya da sıska Jim, kara kuru Jim olarak hatırlanabilir. Kafiye konusunda başarılı olamazsanız o zaman size bir ipucu verebilecek başka bir sıfat seçin. "İnsanın kafasında canlandıracağı bir resim ona çok sağlam ipuçları verebilir," diyor Sally.

Dr. Harold Wolf insanın bir şeyi hatırlamakta zorlanması, yolun sonuna gelip de alternatif yollar aramaya benzediğini ileri sürmektedir. "Beyninizin içinde depo ettiğiniz anılar herhangi bir nedenden ötürü engellendiğinde beyin aranan bilginin ortaya çıkarılması için farklı bağlantılar aramaya koyulur. Bellek yöntemleri aslında sizi gitmek istediğiniz yere götürecek zihinsel sapmalardan geçmenizi sağlamaktadır."



Johns Hopkins Üniversitesi araştırmacıları beynin farklı bölümlerindeki elektrik akımlarının ölçülmesiyle tek bir nesnenin belleğinin birçok bilgi parçacıklarından oluştuğunu ortaya çıkarmışlardır. Bu yüzden de bir şeyi unutmak bazen bu söz konusu şeyi unuttuğumuz anlamına gelmez. Bu bağlamda, farklı bilgi parçacıkları arasında bir engel olduğu anlamına gelir.

Suyunuzun Nereden Geldiğini Öğrenin

Hepimiz sağlıklı ürünleri satın almak isteriz. Ve su da en sağlıklı içecektir. Kalorisi yoktur ve bedensel fonksiyonlarımız için gereklidir. Amerikalıların yarısından fazlasının rekor düzeyde satılan şişe sularından içmeye çalıştıkları saptanmıştır. Ne yazık ki, suyun önemi satışı arttırıcı unsurlar ve taktikler arasında unutulup gitmiştir. Musluk suyuyla dükkânlardan alınan pahalı şişe sularının yararları çoğu kez birbirinin aynıdır.



Bağımsız bir grup tarafından test edildiğinde, California süpermarketlerinde satılan en gözde şişe sularının üçte birinin eyalet su kalite standartlarıyla bağdaşmadığı ve tüm örneklerin reklamlarda belirtildiği gibi, doğal ve yalın olmadıkları ortaya çıkarılmıştı. Yasal Çevre Kuruluşu suyu incelemiş ve şu raporu açıklamıştır: “Satılan tüm suların sağlık standartları doğrultusunda olması gerektiğini ileri süren eyalet yasalarına karşın su satın almak kumarhane-

lerde kollu inakinelerde oynamaya benzer: İçinden nelerin çıkacağından asla emin olamazsınız.”

Bu raporu kaleme alanlardan biri olan Bill Walker, California’daki tüketicilerin su için ödedikleri paranın çok yüksek olduğunu saptadı. “Satm aldığınız ürünün sizi tatmin etmediğini söylemek yetmez. Üretici firmaların ürünlerini daha iyiye yönelik geliştirmeleri ya da pazardan ellerini çekmeleri gerekir,” diyor.

Bill sorunun tüketicilerin musluk suyundan daha iyi olduğunu düşündükleri şişe sulara paralar ödemelerinden kaynaklandığını ileri sürmekte, “Ama paraların karşılığını alamamaktadırlar,” diye de ekliyor. “Su alacaksanız araştırın. Nereden geldiğini ve size ulaşmadan önce de üreticilerin nasıl bir işlem uyguladıklarını öğrenin. Aksi halde boşu boşuna para ödemiş olursunuz.”



Doğal Kaynakları Koruma Konseyi’nin araştırmacıları Birleşik Devletler’de satılan şişe sularının yüzde 40’nın musluk suyu olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Pasif İçiciliği Kabul Etmek Zorunda Değilsiniz

Aile bireylerini, arkadaşlarını ziyaret etmek ya da en sevdikleri lokantaya gidebilmek için birçok kişi başkalarının sigara içmesinin verdiği sıkıntıya katlanmayı yeğlemektedirler. Nedense insanlar bu sorundan kendilerini tain olarak soyutlayamamaktadırlar. Bununla birlikte pasif içicilik çok ciddi bir sağlık riskini de beraberinde getirmektedir. Bir de şu şekilde düşünün, karşınızdaki insanın içinden başınıza vurmak geldiğinde bunu anlayışla karşılayabilir misiniz?



Minnesota’lılar eyalet çapında yapılan pasif içiciliğin tehlikelerine ilişkin bir kampanyaya tanık olmuşlardı. Televizyonda, radyoda, gazetelerde, reklam panolarında ve otobüslerdeki sigaraya karşı yapılan tüm harcamalar 5.5 milyon dolara mal olmuştu.

“Pasif içicilik cinayetten, uyuşturucudan ve AIDS’den çok daha fazla insanın ölümüne neden olmaktadır,” diyor Mayo Kliniği’nden

tütün araştırmacısı ve Minnesota'daki Tütüne Karşı Eylem kampanyasının başkanı Dr. Richard Hurt.

“Pasif içicinin sigara dumanını soluması hiç de hoş bir şey değildir,” diyor Dr. Hurt. Yanlarında sigara içilen çocukların astım, bronşit ve zatürreeye yakalandıkları ve ani çocuk ölümleri sendromunun söz konusu olduğunu ileri sürmektedir. “Yüz binlerce çocuk pasif içicilikten boş yere acı çekmektedirler.”

Dr. Hurt bununla birlikte Minnesotalıların bu sorunun ne denli önemli olduğunu anlamadıklarını da ileri sürmektedir. Reklam kampanyalarının bu vurdumduymazlığı değiştireceğine inanmaktadır.

Otuz saniyelik bir televizyon reklamında dumanı tüten bir sigarayla kafesin içinde ölü bir kuşu göstererek şu spotu geçirir: “Yanınızda içilen bir sigaranın 200 zehir ve 43 kansere neden olan unsurları içerdiğini biliyor musunuz?”

Ve bu kampanyaya katılan reklamların tümü de şu şekilde sona eriyordu: “Yanınızdakilerin sigarasının dumanını içinize çekmek istiyor musunuz?”



Çocukların yanlarında sigara içenlere karşı gösterdikleri tepkilerin annelerinin davranışlarından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Yanlarında içilen sigaranın sağlıksız olduğunu düşünen çocuklarının oranının tepki gösterenlere oranla yüzde 72 az olduğunu ortaya çıkarmıştır Columbus Ohio Çocuk Hastanesi'nde yapılan bir araştırma.

Bağışlamak İyileşmenize Yardımcı Olur

Bağışlayabilme, öfkeli düşünceler ve duygulardan arınma ger-
gin durumdaki bedenin olağan durumuna dönmesini sağlayan bed-
enin doğal yeteneğini güçlendirir. Her şey yolunda olduğunda beden-
sel fonksiyonlarımız da en iyi durumda olurlar. Kendi sağlığını-
z için kin tutmaktan vazgeçin.



Drew olayı her hatırlayışında midesindeki ağrıyı da hatırlıyor-
du. İş arkadaşı hatta onu en yakın arkadaşı olarak benimsediği kişi
projesini çalmış ve işyerinde tüm dikkatleri üstüne çekmişti.

“Onu her gördüğümde üstüne saldırmamak için kendimi güç tu-
tuyordum. Bu olay her aklıma gelişte öfkeden deliye dönüyordum.”

Bu sözleri söylemesine karşın Drew iş arkadaşına karşı duydu-
ğu öfkenin onu etkilemediğini ama kendisine çok büyük zararlar
verdiğini de fark etmişti. “İçim içimi yerken o orada hiçbir şey olma-
mış gibi oturup duruyordu. Elbette ona göre her şey yolundaydı.”

Gittiği doktor da öfkesinin çok önemli sorunlara neden olduğunu ileri sürmüştü. “Kan basıncım yükselmişti ve doktor bana olağandışı bir stres altında olup olmadığımı sorduğunda da ona yaşadıklarımı anlattım.”

Drew bu öfkeyle ya da düşkünlüğüyle yaşamayı sürdüremeyeceğine karar verdi. İş arkadaşıyla dostluklarının artık bir daha eskisi gibi olamayacağını görerek geçmişi ve geçmişte yaşadığı düşkünlüğünü unutmaya karar verdi. “Geleceğe bakmaya başladım ve bunun da içinde bulunduğum durumdan kurtulmanın tek yolu olduğunu anladım. Bu aynı zamanda yaşamımdaki bu stresi de azaltmanın tek yoluydu. Yaşadıklarımın birçok şey öğrendim, ama artık hepsi geçmişte kaldı. Güzel günler beni bekliyor.”



Washington Üniversitesi doktorları kin besleyen on kişiden dokuzunda kalp atışlarının arttığını, kan basıncının yükseldiğini ve terlemeye başladıklarını saptamışlardır. Bu semptomların her biri de sinir sisteminin harekete geçtiğini ve stres hormonlarının arttığını göstermektedir.

Merdiven Çıkın

Sağlığınızın daha iyiye gitmesi için sanki karmaşık bir plan yapmanız ve kendinizi tam anlamıyla hedefe kilitlemeniz gerekir gibi geliyor olabilir size. Aslında sağlığın daha iyi olması birkaç alışkanlığı değiştirmek kadar basittir. Öncelikle yürüyen merdiven ya da asansör yerine merdivenleri kullanın. Bu tür basit eylemler uzun süreli bir alışkanlığa dönüştüğünde çok etkili olur.



On kişiden altısının günlük spor yapmadığı ortaya çıkmıştır.

“Birçok yerde artık yürüme alışkanlığının ortadan kalktığını görüyoruz,” diyor Buffalo, New York Eyalet Üniversitesi’nde spor dalı öğretim görevlilerinden Profesör Harold Burton. “Çünkü ya yaların yürüyebileceği kaldırımlar kalmamıştır ya da yürüyebilmek için insanın sekiz şeritli anayoldaki yoğun trafiğin arasından geçmesi gerekmektedir. Bu arada uzaktan kumanda aletleri ve bilgisayarlar sayesinde yerimizden kalkmadan istediğimiz her şeyin elimizin altında olmasına da alıştık.”

İnsanların artık fiziksel aktivitelere katılmadıklarını ileri süren profesör hiç olmazsa gün boyunca her zamanki hareketlerin dışında bazı hareketleri yapmamız gerektiğini vurgulamaktadır. “Şimdi si-ze saçma ya da önemsiz gelebilir ama arabanızı alışveriş merkezine en yakın kapının yanına park etmek yerine otoparkın en uç köşesine park edip yürüyebilirsiniz. Uzaktan kumanda aletini bir kenara atın ve kanal değiştirmek istediğinizde de kanepeden kalkın. Asansöre binmek yerine de merdivenleri çıkın,” diyor Prof. Burton.

“Eğer hemen hemen hiçbir fiziksel aktiviteniz yoksa yapacağınız herhangi bir hareketin önemi çok büyük olacaktır. Haftada üç gün yarım saat spor yapmaya ne dersiniz? Hiç hareket etmemekten daha iyidir,” diye ekliyor Prof. Burton.



Washington D.C.’deki Hastalık Denetleme Merkezi’nin araştırmacıları günde on dakika merdiven inip çıkan bir kişinin yılda 5 kilo yitirdiğini ortaya çıkarmışlardır. Merkez yönetim kurulu çalışanlarının asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmaları konusunda onları yüreklendirmiş ve merdivenleri kullananların oranı kısa bir süre sonra da yüzde 14’e ulaşmıştı.

Hafta Sonları da Aynı İlgiyi Görürsünüz

Birçok kişi hafta sonu hastalandığında kendilerine yardım edecek gerçek doktorların işbaşı yapacakları pazartesi gününe dek idare etmeleri gerektiğini düşünürler. İşlerin yoğun olduğu dönemlere oranla hafta sonları eleman sayısında bazı değişiklikler olmakla birlikte tıbbi bakım kalitesinin güne ve saate bakmaksızın sürdüğünü bir kez daha belirtmekte yarar vardır.



“Bazı hastalarım bana sancılarının gece yarısı tuttuğunu ama ertesi sabaha dek profesyonel yardım alabileceklerini sanmadıkları için hastaneye gitmediklerini söylemişlerdir,” diyor Dr. Terry Brown. “Bunun fazla mesai parası ödemek zorunda kalmamak için tesisatçıyı pazartesi günü çağdırmayı yeğlemeye benzemediğini keşke anlayabilseler. Biz doktorlar her zaman işimizin başındayız ve bizi ne kadar erken ararsanız o kadar çabuk iyileşebilirsiniz,” diye sözlerine ekliyor Dr. Brown.

“İnsanların bizim acil hizmetlerimizi başka bir konuyla karıştırmamaları gerekmektedir. Polis, itfaiye, hastaneler; bizler her gün yirmi dört saat hizmet veren kurumlarız. Acil durumlarda bizleri aramak için daha iyi bir saati beklemenin hiçbir anlamı yoktur.

“İyi doktorlarımızı gündüz, kötülerini de cezalandırmak amacıyla geceleri çalıştırmıyoruz,” diye ekliyor Dr. Brown.

Dr. Brown bu sözlerinin doğru olup olmadığının onaylanması için insanların sabahın 02.00’sinde hastaneye gelmelerinin gerekli olmadığını ileri sürerken onların mahallelerindeki sağlık ocakları ve klinik gibi yerlerden haberdar olmaları gerektiğini de vurguluyor. “İnsan doktora ne zaman gideceğini, acil olmayan tedaviler için kliniklere gidebileceklerini öğrenmeli ve gerektiği durumlarda acil servise başvurabileceklerini anlamalıdır.”



Iowa Üniversitesi doktorları hastaneye gelen kritik durumdaki 150.000 hastanın geldikleri günleri saptadılar. Hastaların iyileşme oranının hastaneye geldikleri günün hafta sonu ya da hafta içi olmasıyla ilgili olmadığını ortaya çıkardılar.

Eczacınızla Konuşun

Eczacılar genellikle sağlık durumumuzu yakından bilen kişilerdir. Aldığımız ilaçların yan etkilerini anlamamız konusunda bizleri aydınlatırlar ve reçetesiz satılan ilaçların yararlı olup olmayacağı konusunda bizleri bilgilendirirler. Düzenli olarak eczanıza danışın ve böylelikle aldığınız ilaçlar konusunda herhangi bir yanlış yapmamış olursunuz.



Larry'nin ilaçlarının prospektüsünde birçok şeyden söz ediliyordu. Suyla için. Yemek yerken için. Gerektiğinde için. Şişeyi bitirinceye dek için. İhtikten sonra da araba kullanmayın.

Larry her ilacın çok önemli olduğunu biliyordu. Ama hangisinin neye yaradığını ve hangisinin en iyi tedavi yöntemini içerdiğiniyse bilmiyordu.

Konuyla ilgili yapılan araştırmalara göre yanlış ilaç kullanımı oranı oldukça yüksektir. Her yıl Birleşik Devletler'de, altı hastane-

den biri, dört doğumhaneden biri yanlış ilaç uygulaması konusunda hastalarıyla mahkemelik olmaktadır.

Birleşik Devletler’de bir yılda ilaç kullanımındaki yanlışlıklar 200 milyar dolardan daha fazla zarara neden olmaktadır. Başarılı ilaç kullanımı eğitimi bu miktarı yüzde 80 azaltabilir.

“İlaç kullanımı eğitiminin en can alıcı bölümü sağlık uzmanlarıyla hastalar arasındaki iletişimidir,” diyor Ohio Eyalet Üniversitesi’nden Profesör Jerry Cable. “İnsanların sormak istediği birçok soru vardır. Onlar güvenebilecekleri kişilerden güvenilir bilgi almak istemektedirler.”

Profesör Cable’ın eczacılara ilişkin programı bu tür kaygılara bir yanıt niteliğindedir. “Kullanma süreleri geçmiş ilaçların, tıbbi malzemelerin diğer ilaç ve malzemelerle karıştırılmasına dikkat ediyoruz. Bitkiler, vitaminler ve kremler gibi ürünlerin ilaç olmadıklarını düşünen kişilere bu konuda yardımcı olmak istiyoruz,” diyor Profesör Cable.

Larry konusunda da aynı sorunu çözebilen iki ilaç buldular. Larry bu bilgiye çok memnun olmuştu.

“Bu konu birçok kişi için anlaşılması güç ve karmaşık olduğundan bu konunun gözardı edilmemesi, insanlara yardım edilmesi gerekmektedir,” diye sözlerine ekliyor Profesör Cable.



Ohio Eyalet Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı bir araştırma ilaç konusunu eczacılarıyla konuşan kişilerin günlük olarak yüzde 13 daha az ilaç kullandıklarını ve yüzde 60 daha az ilaçla ilgili sorunları olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Burnunuzu Yavaş Silin

Burun silme, insanın büyürken vazgeçmesi gereken alışkanlıklarından biridir. Çocukluğunuzda belki de ebeveyniniz burnunuzu silmeniz için sizi desteklemiştir. Aslında burnunuzu yavaş silmeniz bir sakıncası yoktur, yeter ki olanca gücünüzle sümkürmeyin.



Arizona Üniversitesi'nden mikrobiyoloji uzmanı Charles Gerba mikroplarla ilgili hemen hemen her şeyi bilmektedir. Birbirimize ve kendimize nasıl mikrop sıçrattığımızı incelemektedir.

Örneğin mendiller mikrop yayma konusunda en ideal unsurlar olup mikrop yuvalarıdır. “Organizmalar bir sepet dolusu çamaşırdan birinden diğerine geçer, bu yüzden de bu çamaşırların arasında mendiller de varsa bu aslında tüm giysilerinize burnunuzu siliyorsunuz anlamındadır.

“Ama burnunuzu kâğıt mendille silerken bile sinüslerde iltihaplanmaya neden olabilecek virüs içeren sümükleri yayarsınız.”

Dr. Gerba şu öğüdü vermektedir: “En az dramatik tepki en iyisidir.” Sizin burnunuz söz konusu olduğunda, “Bırakın aksın sonra da kâğıt mendille bumunuzu silin, ancak bu şekilde başkalarına mikrop saçmazsmız ya da mikroplar size geri dönmez.” Dr. Gerba hepimizin, “burunların bir mikrop yuvası olduğunu ve bu mikroplardan kendimizi korumamız gerektiğini,” anlamamız gerektiğini ileri sürüyor.



Virginia Üniversitesi’nden bazı bilim adamları nezle olan insanlar sık sık sümkürdüklerinde nezlenin daha uzun sürdüğünü saptamışlardır. Öte yandan burunlarını kâğıt mendille silenlerin nezlelerinin sanıldığı kadar kötüleşmediği de ortaya çıkmıştır.

Sıradan Ev İşleri Tehlikeli Olabilir

Çim biçme makinesiyle bahçede bir aşağı bir yukarı yürümekten daha az tehlikeli olan pek bir şey yoktur belki de. Ne var ki, çim biçme makineleri yalnızca çimleri değil eller ve ayaklar dahil karşılıklarına çıkan hemen hemen her şeyi biçebilirler. Bu tekdüze işin dikkatinizi dağıtmasına asla izin vermeyin.



Michael McReynold bahçesinin bakımlı olması için elinden geleni ardına koymayan biridir ve hafta sonları öğleden sonralarını bahçede çalışarak geçirir. Durumları ciddi olan yaralıları hastaneye taşıyan Michigan merkezli Hayat Kurtarma programında çalışan bir hastabakıcı olarak Michael çim biçme sırasında kazaya uğrayan ve çok kötü yaralanan birçok kişi görmüştü.

“Çim biçme makineleri dikkatsizce ya da güvenlik önlemleri alınmadan kullanıldığında son derece tehlikeli olabilir,” diye uyarı-

yor. “Ama çim biçme makinelerinin neden olduğu yaraların ve kazaların büyük bir bölümü de önlenabilir.” Çim biçme makinesini kullanmadan önce Michael’ın yaptığı işlerin başında çimlerin arasındaki çöpleri ve bahçeye atılmış her şeyi toplamak geliyor. Çocukları zaman zaman oyuncaklarını çimlerin arasında unuttuklarından buna özellikle özen gösteriyor. “Bahçede bırakılan ya da unutulmuş eşyaların makinenin motoruna kaçarak motoru tıkaması ya da bir füze gibi içine aldığı nesneyi dışarı fırlatması çok ciddi yaralanmalara neden olabilir,” diyor Michael. Ayrıca Michael herkesin evinde kişisel koruma ekipmanının da olması gerektiğini vurguluyor. Yaralanmayı önlemek için Michael çim biçme makinesini kullanacak herkesin pantolon, çizme giymesini ve gözlük takmalarını öneriyor. Ayrıca çim biçme makineleri ortalama 95 desibellik gürültü çıkardıklarından insanların kulaklarını da korumaları gerektiğini ısrarla vurguluyor.

Bununla birlikte en büyük tehlike de çim biçme makinelerinin dişleridir. “Hiçbir şekilde çim biçme makinelerinin altına elinizi uzatmayın. Makine kapalı olduğunda bile dişleri döndüğünden ciddi yaralanmalara neden olma riski yüksektir,” diye sözlerine ekliyor Michael. “Çim biçme makinesinin yüksekliğini ayarlamak istediğinizde makinede hiçbir şeyin açık olmadığından emin olmak için bujiyi çıkarmalısınız.”



Michigan Üniversitesi araştırmacıları çim biçme makinelerinden her yıl 75.000 Amerikalının yaralandığını ortaya çıkarmıştır.

Kendinizi Stresten Arındırın

Güçlü görünmek için genellikle zayıf noktalarımızı gizlemeye çalışırız. Ama sorunlarımızı içimize atmak bizi seven, bize ilgi gösteren, bize yardım etmek isteyen ya da bizleri rahatlatmak isteyen kişilerden kendimizi soyutlamaya yarar ne yazık ki. Sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla sorunlarınızı ne kadar az paylaşmak isterseniz o kadar çok sorun ortaya çıkar ve bu sorunların etkileri de yaşamınızı ve sağlığını olumsuz etkiler.



Pete işlerinde mutsuz olan kişilere danışmanlık yapmaktadır. Zaman içerisinde çalıştığı alanı genişletmeye karar vermiş ve iş arayanlara da yardımcı olmaya başlamıştır. “Böylesi bir durumun akıl almaz boyutlarda strese neden olduğuna tanık olduk. Karşımızdaki kişi ve duygularıyla yakından ilgilenmek zorunda kalıyorduk, aksi halde bu söz konusu kişiler bir daha asla iş yaşamına dönmeyeceklerdi.”

Pete’e göre: “İşlerini yitirdikten sonra iş arayanlar ve onların eşleri de bazı somut duygusal tuzaklara düşme eğilimi göstermektedirler. Bu kişiler işsiz oldukları için utanırlar ve en küçük bir olay karşısında bile hemen savunmaya geçerler. Genellikle de içlerine kapanıktırlar. Eşlerini kaygılandırmaktan ürktükleri için de iş arama eylemlerinden söz etmek istemezler.”

Eşleri ise şöyledir: “Genellikle kendi kaygılarının üstüne sünger çekmeye çalışırlar. İş arayan bir kişiyle iletişim kurulmakta zorlanıldığında eşi genellikle kaygılanmaya başlayarak eşinin iş bulup bulamayacağını öğrenmek ister. Bir süre sonra ikisi de içlerine kapanırlar ve bu da yaşamlarını, sağlıklarını olumsuz yönde etkilemeye başlar.”

Pete bunun yerine şöyle diyor: “İletişim kurmak, karşılıklı konuşmak bu tür güç dönemlerde yapılması gereken en önemli şeydir. Dışa dönük, iyi organize olmuş ve aktif aileler neler geçirdikleri konusunda dürüst oldukları, olumlu ve olumsuz duygularını yakınlarıyla paylaştıkları için işsizlik konusunda çok daha başarılı tavırlar sergilemektedirler. Arkadaşlarınıza ve yakınlarınıza karşı açık olun. Bu tür sorunları tek başınıza çözmeye çalışmayın. Paylaşın.”



Missouri Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırmada stresle başa çıkan insanların sorunlarını, sıkıntılarını iş arkadaşları ve dostlarıyla paylaşan ve bunları içine atmayan kişiler oldukları saptanmıştır.

Yemek Yerken Televizyon İzlemeyin

Birçok evde akşam yemekleri televizyon karşısında yenir. Televizyon ve yemek yeme birlikte gerçekleştirildiğinde gözler ekrandan ayrılmadan yemek robot gibi yenir. Televizyon izleme zamanınızı yemek yeme zamanından ayırın ki, her ikisi de sağlıklı bir alışkanlığa dönüşsün.



“Bunun yalnızca ne yediğimi değil ama aynı zamanda da ne kadar yediğimizi etkilediğini fark ettim,” dedi oğluyla birlikte yemek yerken bir süre televizyon izleyen Debra. “Yemek yerken televizyon izlediğinizde dikkatinizi her ikisine de yönetemiyorsunuz. Dolayısıyla da bir programa dalıp gidiyor ve sürekli bir şeyler yemekten kendinizi alamıyorsunuz. Ya da kendinizi yemeğe kaptırıyor ve gözlerinizi televizyondan alamıyorsunuz.”

Ayrıca Debra şunları da ekledi: “İnsan televizyon karşısında ne bulursa yiyor ki bunlar da genellikle abur cubur oluyor.” Deb-

ra'ya göre bu okulda kötü arkadaşlar edinme alışkanlığına benzenmektedir. "Ortada hiçbir neden yokken yapmamanız gereken şeyleri yapıp duruyorsunuz."

Debra bir değişiklik yapmaya karar verdiğinde de yalnızca yediklerini ve izlediklerini azaltmakla kalmamış ikisini birlikte yapmaktan da vazgeçmişti. "Birçok şeyi birlikte değiştirdik," dedi Debra. "Ve böylelikle yaptığımız her şeyden daha fazla zevk almaya başladık."



Cincinnati Çocuk Hastanesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre televizyon karşısında yenilen her öğün yemek günlük televizyon izleme zamanına bir saat daha eklemektedir.

Spor Sırasında İçtiklerinizi İnceleyin

Kırk beş dakikalık ya da daha uzun süreli sporda sudan başka bir şey içmek yararlı değildir. Özellikle ağır sporlarda sporcuların kendilerine has içecekleri içecekler enerji deposu olduğundan yararlı olabilir. Ama yine de şişelerin üstündeki etiketleri dikkatle okumalısınız, çünkü bu tür içeceklerin bazıları hiçbir yararlı madde içermemektedir.



Doktor olan Tim Dunn hafta sonlarında da mahallesinin basketbol takımında oynamaktadır. İnsanların susadıklarında karşısına çıkan her içeceğe dört elle sarıldıklarını ve bunların kötü sonuçlarını birinci elden bilen bir kişiydi Tim.

“Karbonhidrat, protein, kafein, bitkisel ürünler ve vitaminler içerdiği ileri sürülen içeceklerin sporcular için ideal olduğu ileri sürülmektedir. İşler böyle olunca da insan kendisine uygun içeceğin hangisi olduğuna nasıl karar verecektir?

“Çok basit. Daha yükseğe zıplamanıza, daha hızlı koşmanıza, beyin gücünüzü arttırmanıza ya da sizi seçkin bir atlete dönüştürmeye yarayan herhangi bir büyü ya da içecek yoktur. Sporcuların içeceklerinin amacı bedenin hidratını korumak ve spor sırasında yitirilen sıvının karşılanmasını sağlamaktır.”

“Ayrıca sporda yitirilen sıvının en iyi şekilde yeniden kazanılması ancak suyla sağlanır. Su bedenimizin çok önemli bir parçasıdır. Su her yerde bulunur, ucuzdur ve Tabiat Ana bize milyonlarca yıldan beri bu bir numaralı içeceği sağlamaktadır. Bununla birlikte yoğun aktiviteler ya da kırk beş dakikadan daha uzun süren spor sırasında su yeterli olmayabilir,” diyor Dr. Dunn.

Peki ama bir sporcunun içeceğinde neler olmalıdır?

Dr. Dunn’a göre, “Sporcu içeceği yüzde 8’den fazla karbonhidrat içermemelidir. Karbonhidratlı, kafeinli ya da bitkisel maddeler içeren ve içinde yüzde 8’den fazla şeker barındıran içeceklerden uzak durmalısınız. Bu tür maddeler sporcu içeceğini amacından uzaklaştırır ve bedenin hidrat miktarını yükseltir. Konuyu basite indirgeyin. Kendi hidrat miktarını kendiniz ayarlayın ama sporcuların içeceklerinde de herhangi bir sihir olmadığını sakın aklınızdan çıkarmayın. Daha iyi bir performans sergilemeniz ve kendinizi daha iyi hissetmeniz için beslenmenize özen gösterin, bol bol dinlenin ve bedeninize uygun miktarlarda spor yapın.”



Colorado Eyalet Üniversitesi araştırmacıları on kişiden dokuzunun günlük sporda en iyi içeceğin su olduğuna inandıklarını saptamıştır. Sporcu içeceği daha çok profesyonel sporcular için yararlıdır.

Hastalıkta ve Sağlıkta

Evli çiftler birbirlerinin sağlık alışkanlıklarını kopya etme eğilimi gösterirler. Bunun için de hastalıkta ve sağlıkta diye yemin edildiğinden genellikle de aynı anlarda hasta ya da sağlıklı olunur. Dolayısıyla da başarılı bir sağlık planı yalnızca sizin değil ama yakınlarınızın da sorunlarını çözebilir.



Samantha ile Andy evlendiklerinde, Samantha yaşamlarının sonuna dek çok mutlu olacaklarının hayali içindeydi. “İlk birkaç ay harikaydı,” dedi Samantha. “Birbirimizi daha yakından tanımaya başladık, alışkanlıklarımızı öğrendik. Satın aldığımız evi yaşanır hale getirmeye çalıştık. Elbette kusursuz değildi ama çok güzeldi. Ama daha bir yıl geçmeden küçük mutluluklar anlamsız gelmeye başladı.”

Samantha ve Andy birlikte hastalandılar, kendilerini yorgun, zayıf hissettiler ve iştahlarını yitirdiler. Birkaç gün sonra da kendi-

lerini daha iyi hissedeceklerine daha da kötü hissettiler. Samantha doktora gitti. Doktorunun ona vereceği bir yanıt yoktu. Andy bir süre doktora gitmemek için direndi ama sonunda o da gitti ve Samant- ha gibi aynı şeylerden şikâyet etti. Ne yazık ki, onun doktorunun da ona vereceği geçerli bir yanıtı yoktu.

Bu gizemli durum Andy, Samantha'yı üçüncü doktora götür- düğünde çözülmeye başladı. Samantha'nın yanında oturan Andy'i gören doktor ikisinin de tedaviye gereksinimi olduğunu anlamıştı. Doktor karıkocanın şikâyetlerini dinledikten sonra onlara ortak alış- kanlıklarına ilişkin sorular sormaya başladı, bir yandan da bu tepki- yi doğuracak şeyi ortaya çıkarmaya çalışıyordu. Birkaç unsuru vur- guladıktan sonra doktor evlerinin onları hasta ettiği olasılığını orta- ya attı. Doktor, badana yapmak için duvarlardaki eski boyaları ka- zıdıklarını öğrendikten sonra da boyalardan zehirlenmiş olabilecek- lerini anlamıştı.

Doktorun muayenehanesinden çıkarken Andy ve Samantha badana artıklarına ilişkin tehlikelerin tümünü öğrenmişlerdi. Eve döndüklerinde de kendilerini eskisi gibi hissetmeye başlamışlardı bile. "Andy o gün benimle birlikte doktora gelmeseydi sorunumu- zun yanıtını bulamazdık. İkimizin de aynı şekilde etkilenmesi dok- tora ipucu vermişti."



Brigham Young Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı bir araş- tırma sağlıklı bir adamın eşinin sağlıksız bir adamın eşinden beş kez daha sağlıklı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Ginkgo Biloba'nın Hafızaya Yardımcı Olmayacağını Unutmayın

Ginkgo biloba ağacının yapraklarının hafızayı güçlendirdiği ve diğer zihinsel fonksiyonları arttığına ilişkin dünya çapında bir pazar oluştu. Yalnızca Birleşik Devletler'de her yıl 500 milyon dolar değerinde ginkgo biloba satılmaktadır. Bununla birlikte bilimsel çalışmalar pazarın ileri sürdüklerine arka çıkmamaktadır.



Alışveriş merkezine gittiniz ve çıkışta arabanızı nereye park ettiğinizi unuttunuz. İşe gitmek için evden çıktınız ama bir süre sonra da kapıyı kilitleyip kilitlemediğinizi hatırlamakta zorlandınız. Film izliyorsunuz ama filmdeki aktörü daha önce hangi filmde gördüğünüzü hatırlamıyorsunuz.

“Endişelenmeyin. Bu son derece olağan bir şey,” diyor California, San Diego Üniversitesi'nden Nöropsikolog David Salmon. “Özellikle yaşlandığımızda beynimiz eskisine oranla daha az verimli çalış-

şır. Gençliğimizde hiç çabalamadan hatırladığımız şeyleri yaşlandı-
ğımızda hatırlamamız için biraz çaba göstermemiz gerekir.”

Ama durum yine de umutsuz değildir. “Dikkatin dağılması ya
da stres, dikkati bir noktada toplamayı ve derindeki anıların ortaya
çıkmasını engeller,” diyor California, San Diego Üniversitesi’nden
Psikiyatr Profesörü Larry Squire. “Herhangi bir şey öğrenirken ne
kadar çok dikkat gösterirseniz o kadar kolay hatırlarsınız.

“Hafızayı güçlendireceği ileri sürülen ginkgo biloba ve diğer
vitaminlerin tuzağına düşmeyin. Kamuyla İlgili Bilim Merkezi bu
konuda yapılan araştırmaları incelemiş ve tüm bunların para tuzağı
olduğu sonucuna varmıştır,” diye sözlerine ekliyor Dr. Salmon.



Vermont, Bennington’daki Hafıza Kliniği’nde yapılan bir de-
neyde, deneklerin yarısına ginkgo biloba diğer yarısına da
ilaç diye verilen etkisiz bir madde verilmiş ve deneyin sonun-
da her iki grubun belleğinde herhangi bir farklılık gözlenme-
miştir.

Gölmek En İyi İlaçtır

Gölmek acı ve zor anlarla başa çıkma konusunda bize çok yardımcı olur ve kaygılarımızı azalttığı ve bedenimizi alarm durumundan uzaklaştırdığı için de tıbbi açıdan son derece olumlu bir eylemdir. Hastalandığınızda ya da sağlığınız için kaygı duyduğunuzda kendinize zaman ayırarak en çok sevdiğiniz komedi filmini izleyin ya da sizi en çok güldüren kitabı bir kez daha okuyun.



Dr. Steve Allen Jr. hem aile doktoru, hem de New York Eyalet Üniversitesi'nde tıp profesörüydü. Yirmi yıldan beri güldürünün iyileştirici özelliğine ilişkin konferanslar vermektedir. Kendisi ünlü güldürü yazarı ve aktör Steve Allen Sr.'ın oğludur.

Dr. Allen hastalarını yatıştırmak amacıyla ve hatta meslektaşlarıyla birlikteyken bile anlattığı fıkralar ve yaptığı hokkabazlık numaralarıyla tanınmaktadır. Dr. Allen gülmenin hem sağlık, hem de genel bağlamda tüm yaşam açısından son derece önemli bir unsur

olduğunu ileri sürmektedir. “Gülmek insanların bir şeyi daha iyi öğrenmelerine, daha yaratıcı olmalarına ve karmaşık durumların altından daha kolay çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini de sağlar.”

Yapılan araştırmalar Dr. Allen’ın inançlarını desteklemektedir.

Uygulamalı Tedavibilim Birliği’nin eski başkanı Steven Sultanoff, yapılan araştırmaların gülmenin üst solunum yolu hastalıkları ve diğer enfeksiyonlarla savaşan antikorların sayısını arttırdığını gösterdiğini söylemişti. Bedenin stres altındayken salgıladığı serum hidrokortizonu azaltır. Mizah aynı zamanda acıya olan dayanıklılığı da artırır. Zaten bu yüzden Dr. Sultanoff dışçıye her gidişinde yolda mutlaka komik bir şeyler dinlemeye özen göstermektedir.

“Düşünce tarzımızın duygularımızla bağlantılı olduğunu biliyoruz,” demektedir Dr. Sultanoff. “İnsanlar kendilerinin bunalımda, kaygılı ya da öfkeli olduklarını düşünebilirler. Ama mizahla birlikte olumsuz düşünceyi bir kenara atar ve olumlu düşünmeye başlarsınız,” diye de eklemektedir.



Baltimore Maryland Üniversitesi araştırmacıları az gülen insanların sıklıkla gülen insanlara oranla yüzde 40 oranında daha fazla kalp hastalıklarına yakalandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Bir İlacı Başka Bir İlaçla İçerken Dikkatli Olun

Birçok ilaç tek başına kullanıldığında hem güvenli, hem de etkilidir ama onu başka bir şeyle karıştırdığınızda ya etkisini yitirebilir ya da amacına zararı dokunabilir. Reçetesiz alınan ilaçlar kullanıldığında söz konusu ilacın etkilerinin kullandığınız diğer ilaçlarla birlikte değerlendirilmesi ve algılanması gereklidir. Doktorunuzun verdiği bir ilacı kullanmadan önce de doktorunuza kullandığınız diğer tüm ilaçları söylemelisiniz. Tüm ilaçlarınızı aynı eczaneden almanız çok iyi olur, çünkü kullandığınız diğer ilaçlardan haberdar olan eczacı aldığınız ilaçların etkisini azaltabilecek ya da ortadan kaldıracak ilaçlar varsa bunlar konusunda sizi uyarır.



Ulusal Tüketiciler Birliği'nin yaptığı bir araştırmaya katılanların hemen hemen yarısı reçetesiz aldıkları ağrı kesicilerin önerilen

dozun üstüne çıktıklarını söylemişlerdir. Araştırmaya katılanların yüzde 20'sinden azıysa ilaç şişelerinin üstündeki etiketleri baştan sona okuduklarını açıklamışlardır.

Bu bulgular her yıl 175 milyon Amerikalının büyük bir bölümünün ilaçların olumsuz yan etkilerinden habersiz olduklarını ve reçetesiz ağrı kesici ilaç kullandıklarını saptayan tüketici gruplarıyla sağlık yetkililerini alarma geçirmiştir. Sonuç olarak da, uzmanlar halkın baş ağrılarından, romatizma ve kas ağrılarından kurtulmak amacıyla piyasadaki gözde ilaçları yanlış kullandıklarını ortaya çıkarmışlardır.

Sağlık yetkilileri hemen hemen herkesin kullandığı aspirin, asetaminofen, ibuprofen ve naproksin gibi ilaçların önerildiği gibi kullanıldığında güvenli olduklarını vurgulamaktadırlar. Sorun birçok Amerikalının piyasada satılan bu tür ilaçları hiç düşünmeden, “şeker gibi ağızlarına attıklarını,” ileri sürüyor karaciğer uzmanı Dr. William Lee.

Dr. Lee ayrıca çok bilinen grip ilaçlarının yirmi dört saat içerisinde dört dozdan fazla alınmaması gerektiğine ilişkin uyarının hastaların görebileceği şekilde şişenin üstünde belirtildiğini de ileri sürmektedir. “Ne var ki, şişenin üstünde grip ilacıyla ağrı kesicilerin karıştırılmasının tehlikeli olabileceği belirtilmemektedir. Bir ürünle başka bir ürünün karıştırılması konusunda hastayı uyaran etiketlerde ilaçla birlikte başka bir şeyin kesinlikle kullanılmaması konusunda hastayı ne yazık ki uyarmamaktadır,” diyor Dr. Lee.



Iowa Üniversitesi doktorları, kalp krizinden korunmak amacıyla düzenli olarak aspirin kullanan hastaların ibuprofen gibi herkesin bildiği ağrı kesicilerle birlikte alındığında etkisini yitireceğini ileri sürmektedirler.

Dişleri Beyazlatmak Sorun Yaratabilir

Dişlerini beyazlatarak gülümsemelerini daha parlak ve çekici bir hale getirmek isteyenlere küçük bir uyarımız var. Birçok kişi amatör beyazlatıcı ürünleri kullandıktan sonra diş etlerinde tedirgin edici bir hassasiyet hissetmişlerdir. Özellikle dişlerinizde dolgu, kron ya da diş eti iltihabı varsa beyazlatma işleminin uygun olup olmayacağı konusunda mutlaka dişçinize danışmalısınız.



Kozmetik dişçilikte son trent herkesin daha parlak ve çekici gülümsemelere sahip olması yönündedir. Aslında Amerikan Kozmetik Dişçilik Akademisi, dişçilere giden hastaların büyük birçoğunluğunun yalnızca dişlerinin bembeyaz olmasıyla ilgilendiklerini açıklamıştır.

“Son beş yılda diş beyazlatıcı ürünleri kullanmak isteyen tüketici sayısında yüzde 300’lük bir artış söz konusu olmuştur,” diyor Wisconsin’li dişçi Christian Kammer.

Bununla birlikte beyazlatıcı bantlar, jellerle diş macunları gibi herkesin kolaylıkla satın alabileceği bu yeni ürünler her hafta satış

rekorları kırmaya ve yıllık satış miktarları da milyarlarca dolarla ifade edilmeye başlamıştır.

“Diş yüzeyindeki yemek artıkları ve bakterilerin oluşturduğu yabancı maddeler ve diş taşlarıyla dolu bir ağızda dişlerin beyazlatılma işleminden önce baştan aşağı temizlenmesi gerekmektedir,” diye vurguluyor Dr. Kammer.

Dişçinin yapacağı beyazlatma işlemiyle evde sizin yapacağınız işlem arasında çok önemli farklılıklar vardır. Dişçinin muayenehanesindeki beyazlatıcı maddeler fiyatları 350 ile 600 dolar arasında değişen oksijenli sular kullanılarak gerçekleştirilirken evde kullanılanların fiyatı bunların ancak yarısı kadardır. Eczanelerden herkesin alabileceği ürünler, içinde çok daha az miktarda oksijenli su bulunan solisyonlar olup fiyatları 15 ile 40 dolar arasında değişmektedir.

“Amatör olarak dişlerini beyazlatmak isteyenler için eczanelerde satılan bu ürünler işe yarayabilir ama onların dişçilerinki kadar etkili ya da güçlü olmadıklarını bir süre sonra dişçiye giden hastalar söylemektedirler,” diyor Dr. Kammer. Eczanelerden ya da marketlerden satın alınan beyazlatıcı ürünlerin diş minesine ciddi zararlar verebileceğini de sözlerine ekliyor, Dr. Kammer.



Güney California Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma evde yapılan bir haftalık beyazlatma işleminden sonra hastaların yüzde 54'ünde diş etlerinde hafif hassasiyet, yüzde 8'inde orta dereceli hassasiyet ve yüzde 4'ünde de ciddi hassasiyetin söz konusu olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Kontrol Duygunuzu Yitirmeyin

Yaptıklarınız üzerinde ne kadar çok kontrollü olursanız bedeninize o kadar az stres yüklersiniz. Ama bu sağlıklı olmayı ya da sorunsuz bir yaşam sürdürmeyi seçtiğiniz anlamına gelmez. Bu, karşınıza çıkan sorunların çözümleri üstünde yoğunlaşarak dikkatinizi yapamayacaklarınızın değil yapacaklarınızın üstüne toplamanız anlamına gelmektedir.



Dean beklediği terfiyi alamayınca kendini olumsuz düşüncelere kaptırmış. “Berbat bir haldeydim,” dedi Dean. Alabora olmuştu. Kendini kapana kısıtılmış gibi hissediyordu. “Saatlerce hiçbir şey yapmadan oturup duruyordum. Dikkatimi bir türlü bir şeyin üstüne toplayamıyordum.”

İşyerinde yaşadığı bu büyük düşkünlüğü sağlık konusundaki alışkanlıklarını da olumsuz etkilemeye başlamıştı. “Kendime süre-

li olarak şöyle diyordum: ‘Yaşam çok kısa. Belki de artık her şeyi bir kenara bırakıp yaşamdan tat almaya başlasam daha iyi olacak. Bunca zaman kilo almamak için çırpındım durdum da ne oldu? Zaten artık sağlıklı olmaya çalışmanın da bir anlamı kalmadı.’”

Beslenme uzmanı Ann Norris yaşamın güçlüklerinin sağlık hedeflerini etkilediğini ve zayıflattığını belirtmektedir. “İnsanlar işlerini yitirdiklerinde ya da işyerlerinde sorunlarla karşılaştıklarında yağlı yiyeceklerin tüketimi yüzde 80'lere varan oranlarda artmaktadır,” diyor Ann Norris.

“Başlarına kötü bir şey gelen birçok kişi o anda kilo almama ya da sağlıklı olmaya çalışmanın hiçbir önemi olmadığını düşünebilirler. Ama aslında bu çok daha önemli olabilir, çünkü o anda bu konu onlara üstünde düşünebilmeleri, dikkatlerini bir noktada toplayabilmeleri için bir fırsat niteliğindedir.

“Keder ve endişe sırasında bedenimizin kendini savunma mekanizması üstünde çok önemli etkileri olabilecek unsurlardan biri de spordur. Spor hem fiziksel hem de ruhsal streslerin ortadan kalkmasına yardımcı olur,” diyor Ann. Bu durumda olan kişilerin her şeyi bırakma eğilimine kendilerini kaptırmamaları gerektiğini de vurgulamaktadır. “İnsanın kendisine sınır koyması kontrolü ele geçirdiğinin somut bir göstergesidir ve bu da aynı zamanda tüm kontrolü ele geçirmek için atılan ilk adımdır.”



Pennsylvania Eyalet Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı bir araştırmada, deneklerin yarısı gürültülü bir ortama alınmış ve kendilerine böylesine gürültülü bir ortamda stresle baş edebildikleri takdirde gürültünün kesileceği söylenmişti. Diğer yarısına ise ne yaparlarsa yapsınlar gürültünün süreceği söylenmişti. Araştırmacılar her iki grubun da bu uygulamada herhangi bir kontrollerinin söz konusu olmadığını ileri sürmelerine karşın ilk grubun kontrol duygusundan söz ettiğini belirtmişlerdi.

Portakal Yiyin

Portakal dahil birçok meyvede bulunan C vitamininin damar tıkanıklıklarına iyi geldiği ve tansiyon düşürücü özelliğe sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Düzenli tüketilen C vitamininin kalp krizi, felç ve erken ölüm riskini azalttığı saptanmıştır.



John, Güneybatı Teksas'taki bir turunçgiller çiftliğinde doğmuştu. Çiftçilik deneyimlerinin iyisini ve kötüsünü hâlâ hatırlamaktadır.

Birkaç kuşaktan beri ailesi çiftçilik yapıyordu ama iş meslek seçimine geldiğinde John çiftlikten ayrılıp öğretmen olmaya karar vermişti. Okulda öğrencilerine çiftliği matematikten fene dek uzanan tüm derslerde örnek vermeye başlamıştı. “Bu örnekten öğrenilecek o kadar çok şey var ki,” dedi John. Ayrıca öğrencilerine en sağlıklı meyve olduğuna yürekten inandığı portakal yemelerini de hatırlatıp duruyordu.

Babası çiftlikte çalışırken John da ona elinden geldiğince yardım ediyordu. Bir süre sonra da turuncğiller çiftliğinin başına gelebilecek en büyük felaket geldi ve ürünler dondu. Bölgede uzun zamandan beri ilk kez böylesine yoğun bir ayaz yaşıyordu. Soğuktan tüm ağaçlar donmuştu. Bu olay karşısında çok üzülen John'un babası sonunda kendini emekliye ayırmaya karar verdi.

John emekli olunca çiftliğe ne olacağı konusunda endişelenmeye başlamıştı, ama öte yandan da öğretmenliği bırakmaya kendini hazır hissetmiyordu. Sonunda her iki işi de birden yürütmeye karar vererek çiftliğin yönetimini eline aldı. "Çok değerli iki işi birden yapıyorum. Söz konusu olan bu her iki iş de farklı bağlamlarda insanların yaşamlarına bir şekilde katkıda bulunuyor ve onların temel gereksinimlerini karşılıyor."



Cambridge Üniversitesi doktorlarına göre, C vitamini içeren meyvelerin günlük tüketimi erken ölüm riskini yüzde 10 azaltmaktadır.

Enerji Düzeyinizi Kademe Kademe Oluşturun

Eğer kolay yorulan biriyseniz enerji düzeyinizin eski haline dönüşmesinin biraz zaman alabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Yorgunluğa neden olan ister aşırı yoğun bir yaşam olsun ister aldığınız ilaçların etkisi olsun dayamlılığınızı arttırabilecek bazı basit yöntemler vardır. Ne var ki, istediğiniz sonuçlara ulaşmanız zaman alacaktır. Dayanıklılık zamanla oluşur.



“Yorgunluk doktorların kafasını karıştıran bir semptomdur. Her birey yorgunluğu farklı hissettiği için tanımlaması güçtür,” diyor Dr. John Francis. “Yorgunluk beraberinde birçok farklı fiziksel sorun getirdiğinden ve anksiyete, depresyon, uykuyu yeterince alamamak, çok fazla uyumak, yeterince spor yapmamak ya da stresle ilgili olabileceğinden kafa karıştırıcıdır.”

Dr. Francis, bir hastanın yorgunluğunu anlayabilmek için doktorunun gerçek bir dedektif gibi hastasını adım adım izlemesi, şikâyetlerine ve tıbbi geçmişine ilişkin olabilecek en fazla bilgiyi elde etmesi ve bunları ele geçirdikten sonra da elde ettiği ipuçlarını izleyerek olasılıkları ortaya çıkarması gerektiğini ileri sürmektedir.

Dr. Francis hastalarına zinde olabilmeleri için üç aşama önermektedir. Bu üç aşamanın üçü de kişinin dikkatini daha iyiye yöneltmesiyle ilgilidir. “Egzersiz yapmalısınız ama bunu yavaş yavaş yapmalısınız. Yorgunluğunuzu arttırmamak için egzersize yavaş başlayın ve günde yirmi ya da otuz dakikahk hareketler yapın. Hem iş hem gündelik yaşamınızda acele etmeyin. Bir başka deyişle, öncelikleri saptayın, zamanınızı ve enerjinizi olumlu yönetin. Ayrıca iyi ve kaliteli bir uyku alışkanlığı kazanmaya çalışın. Yatağa yatıp uymayı keyifli bir hale dönüştürün. Yatakta çalışmayın, gereğinden fazla kafein, çay, kola ve çikolata tüketmeyin, yatma ve kalkma saatlerinize sadık kalmaya özen gösterin. Böylece adım adım enerji düzeyinizi düzeltebilirsiniz.”



Minnesota Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmada sürekli yorgunluktan şikâyetçi olan on kişiden dokuzunda ani iyileşmeler ender görülmüş ama yaşam tarzının kademe kademe değiştirilmesiyle birlikte enerji düzeylerinin düzeltildiği saptanmıştır.

Güzel Kokular Sağlığa İyi Gelir

Duyularımız sakin mi kalmalı, yoksa alarm durumuna mı geçmemiz konusunda beynimizle sürekli bağlantı halindedir. Yaşamlarımızda gergin olduğumuz anlarda bile duyularımızın yatıştırılması tüm sistemimizin yatışmasına yardımcı olur. Kendinizi iyi hissetmediğinizde ya da stres içinde olduğunuzda çevrenizi güzel kokularla donatırsanız sinirlerinizin yatıştığına tanık olursunuz.



Görüntülü MR teknisyeni olan David MR çekmeden önce gizli silahlarını ortaya çıkarır.

İçinde Beethoven, James Taylor, Yanni, Frank Sinatra, Eurythmics ve Alanis Morissette'nin CD'leriyle dolu siyah deri çantasını açar. Siz uzanırken o da seçtiğiniz CD'yi CD çalara koyar. Kısa bir süre sonra da müzik kulaklıklardan yayılır. Daha sonra da gözkapaklarınıza birkaç damla salatalık ya da lavanta yağı damlatılmış aromaterapi pamuklarını koyar.

Hasta huzur içinde MR'ın çekilmesini beklemeye koyulur.

Müzik belki de MR makinesinin sesini tam olarak bastırmaz ama hem müzik, hem de koku bu süreç içerisinde stresten ve anksiyeteden arınmanıza yardımcı olur.

Sayıları gittikçe artan sağlık uzmanları hem bunu, hem de diğer yöntemleri kullanarak hastaların testler sırasında ve ameliyattan önce stresten ve anksiyeteden arınmalarına yardımcı olmaktadır. David, radyoloji bölümünde çalışan iş arkadaşlarının da bu yöntemin çok işe yaradığını söylediklerini vurgulamıştı. MR çekiminden hoşlanmayan birçok hastanın kendilerine müzik dinlemeleri önerildikten sonra kaygılarından arındıkları saptanmıştır. Aromaterapi uygulaması başladıktan sonra kaygılanan hastaların sayısında ciddi bir azalma görülmüştür.



Oxford Üniversitesi incelediği hamile kadınlarda uygulanan aromaterapinin -hastanın güzel kokularla çevrilmesi- kadınları sakinleştirdiğini ve sancılarını kontrolleri altına alabildiklerini hissetmelerine yardım ettiğini saptamıştır. Kadınların yüzde 80'ninden fazlası aromaterapinin en sancılı doğumlarda bile kendilerine yardımcı olduğunu söylemişlerdir.

Dostlarınızı Bağrınıza Basın

Sağlığımızla ilgilenmeyi ve korumayı düşündüğümüzde genellikle aklımıza spor, doğru beslenme ve yeterince iyi uyumak gibi bazı aktiviteler gelir. Ama iyi bir sağlığın temel unsurlarından biri de dostlar ve aileyle olan ilişkinin kalitesidir. Güçlü ve iyi ilişkilerden hoşlanan insanlar daha az strese girdiklerinden ve stresli durumlarla daha kolay başa çıkma eğilimi gösterdiklerinden diğerlerine oranla daha sağlıklıdırlar. Aile ve dostlarınızla olan bağlarınızı korumak iyi beslenme ve spor yapmak kadar sağlığınız açısından önemlidir.



Leila hemşiredir. Birinin sağlığı tehlikeye girdiğinde bunun belirtilerinin nasıl saptanacağını çok iyi bilir ve çalışma saatlerinin bir bölümünü insanların ailelerinde, dostlarında ve komşularında söz konusu olabilecek tehlikeli durumlarda gerekli olan ilkyardım konusunda insanları eğiterek geçirmektedir.

“İnsanlar genellikle karınlarını doyurmayı ve başlarını sokacak sıcak bir yuvaya sahip olmayı düşünüyorlar. Ters bir şeyler olduğundaysa bunu hemen fark edeceğimizi sanıyoruz. Ancak, yalnızlığı somut olarak kimse göremiyor. Sağlığımız birdenbire bozulabilir. Ne var ki, insanlar sağlıklıyken hastalanabileceklerini asla akıllarına getirmezler. Ve genellikle de hiç beklemedikleri zamanlarda hastalanırlar.”

Leila, dostlarını ve yakınlarını kaybetmiş yaşlılarla, dışlanmış ya da yanlış anlaşılmış gençler arasında değişen bir skalada somut yalnızlık belirtilerine tanık olmuştu.

Leila yalnızlığın belirtilerinin somut olduğunu ve bunun söz konusu olan kişinin davranışlarına da yansıdığını ileri sürmektedir. “Yalnız bir insan genellikle öğünleri atlar ve çok az sağlıklı yiyecekler yer. Yalnız insanlar hastalandıklarında ya doktora gitmezler ya da verilen ilaçları zamanında almayı ya unuturlar ya da umursamazlar. Yalnız insanlar kendilerine daha düşük düzeyde bir yaşam standartını layık görürler.

“Yalnız bir insan için kaygı duyuyorsanız ya da siz kendiniz yalnızsanız yapabileceğiniz en iyi şey birine, onu sevdiğinizi göstermektir. Dışlanmışlık, kimsenin sizi sevmediği duygularından kaynaklanan soyutlanma kabuğunu kırar kırmaz da diğer insanların size çok daha iyi davrandıklarını görmeye başlarsınız. Yalnızlık bir duygudur ama her zaman daha iyi bir duygunun yerini alabilir,” diyor Leila.



Chicago Üniversitesi doktorlarına göre, yalnızlık sağlıklı insanlarda yüksek tansiyona ve kalp kapasitesinin azalmasına neden olmaktadır.

Pasif İçicilik Beyni Etkiler

Sigara içmenin ve kirli havanın ciğerlerimizi kötü etkilediğini düşünürüz. Öyledir de ama aynı zamanda da kan dolaşımı sistemimizi, kalp ve beyin fonksiyonlarımızı da etkilemektedir. Pasif içicilikte sigara yalnızca kan akışını yavaşlatmakla kalmaz ama aynı zamanda da net düşünme yeteneğimizi de olumsuz etkiler.



Pasif içici olan Eve yanında sigara içilmesinden hiç hoşlanmazdı. Anne olduğu zaman konuyla daha yakından ilgilenmeye başladı.

Öğrendikleri karşısında Eve şaşkına döndü. “Risk unsuru olan sigaranın akciğerlerden kalbe ve hatta dişlere kadar bedenin farklı fonksiyonlarını zayıflatarak birçok hastalığa yakalanabileceğimizi hemen hemen hepimiz biliriz. Ama yine de çevremizde birçok kişi sigara içiyor. İşyerlerinde ve lokantalarda bile içebiliyorlar.”

Eve'in kaygıları artarken, bir yandan da ailesini bu beladan nasıl koruyabileceğini düşünüyordu. Ne var ki, birçok kişi özellikle çocuklar bu riskin altındadırlar.

Pasif içiciliğin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi de unutulmaması gereken bir gerçektir. Yanlarında sigara içilen çocukların öğrenme kapasitelerinin etkilendiğini öğrenen Eve, sigara içmeyenlerin yanında sigara içenlere karşı çıkabilecek bir grup oluşturmaya karar verdi. Eve'in grubuna Florida'nın her yanından birçok kişi katıldı. Grup lokantalarda ve işyerlerinde sigara içilmesinin yasaklanması için bir kampanya başlattı.

Broşülerinden birinde, "Başkasının Dumanını İçinize Çekiyorunuz, Bunu Bir Daha Düşünün," diye yazıyor ve dumanla beyin arasındaki ilişki vurgulanıyordu.

Kampanya başarılı oldu, Eve ve arkadaşları istediklerini elde etmişlerdi. "Kendimizi, ailelerimizi ve birbirimizi korumanın zamanı gelmişti artık," diyor Eve.



Cincinnati Çocuk Hastanesi bir grup çocuk üstünde yaptığı deneylerde yanlarında sigara içilmeyenlere oranla pasif içici olan çocuklarda yüzde 85 oranında okuma, mantık yürütme ve matematik problemlerini çözme zorluğu saptamıştır.

Çantanızı Tıka Basa Doldurmayın

Seyyahlar genellikle çantalarını tıka basa doldurarak yola çıkarlar ama bunun bedenlerini nasıl da kötü etkilediğini nedense hiç akıllarına getirmezler. Ağır çantaları ellerine alıp taşıyamayan kişilerse çareyi bunları omuzlarına atmakta bulurlar.



“Omuzlara eskiye oranla günümüzde daha fazla ağırlık yüklemekteyiz. Sırt çantaları, el çantaları, dizüstü bilgisayarları, spor ve müzik malzemeleri sırt ve kas ağırlıklarına neden olmaktadır,” diye açıklıyor Amerikan Akademisi’nin Ortopedik Cerrahları Birliği’nden Dr. Vernon Tolo.

Amerikan Akademisi Ortopedik Cerrahlar Birliği beş kişiden dördünün sırt ve bel ağrıları çektiğini, bu sorunların genellikle kırk beş yaşın altındaki kişilerde iş kaybına neden olduğunu saptamıştır.

“Omuzlardaki gerginliğin ve stresin en iyi tedavisi ağırlık taşımamaktır,” diyor Dr. Tolo. “Omuzlarındaki kasların her gün gerilerek güçlendirilmesi şarttır ama doğru hareketlerin seçimi ve uygulanması da aynı şekilde önemlidir.” Dr. Tolo ayrıca yolculuğa çıkacak kişilerin hafif malzemelerden yapılmış tekerlekli çantaları kullanmalarını da önermektedir. “Ama mutlaka taşımanız gerekiyorsa o zaman dimdik yürümeye çalışın ve çantanın sizi aşağı çekmesine izin vermeyin.”



Amerikan Akademisi Ortopedik Cerrahlar Birliği omuzlarınızda ve sırtınızda kilonuzun yüzde 15’inden fazla yük taşımanızı önermektedir.

Evinizde Tadilat Yaparken Yanınızda Çay Bulundurun

Tadilat çalışmaları evin içinde sağlıksız kimyasal maddelerin oluşmasına neden olabilir. Kuru çay poşetleri havadaki kimyasalları emer ve bir evin gereksinimi olan sağlıklı hava koşullarına geri dönmesi için gerekli olan zamanı kısaltır.



Serena, Philadelphia'nın merkezinde gördüğü o eski eve bayılmıştı. Evin bakıma gereksinimi olduğunun farkındaydı ama her şeye karşın o evde yaşamayı çok istiyordu. Evi satın aldıktan sonra odaları, duvarları ve tavanları kazıyarak, badana yaparak, parkeleri temizleyerek teker teker elden geçirdi.

Evin eski tarzına bayılmıştım ama duvarlardaki elli yıllık boyayı da kazıyıp yeniden boyamam gerekmişti.”

Ne yazık ki, bu çalışmalar sırasında evin dörtbir yanını kaplayan toz dumanı ve koku Serena'nın çalışmalarını engellemeye baş-

lamıştı. “Evin içi sanki fabrika ya da rafineri gibi berbat kokuyordu. Bir odayı bitirip diğerine geçtiğimde toz dumanı ve koku da peşimden geliyor gibiydi.”

Elinden geldiğince camları açık tutmasına karşın bu da Philadelphia kışlarında hiç de başarılı bir çözüm sayılmazdı. “Ya camları açık bırakacak ve soğuktan ölecektim ya da evin içi sıcak olacak ama toz dumanından boğulacaktım.”

Kısa bir süre sonra da Serena çay poşetlerine ilişkin bir haber okumuştı. “Çay poşetlerinin içinden hava geçebilen gözeneklere sahip olma özellikleri var. Artık çalışırken odanın dörtbir yanına çay poşetleri koyuyorum. Kokunun büyük bir bölümü poşetlerin içinde kayboluyor. Odadaki badana ve cila kokusunun neredeyse yarısını alıyor.”

Serena yalnızca süper markete gidip yirmi kutu çay poşeti aldığı anda satıcının bakışlarından hoşnut olmadığını söylemektedir artık.



Tokyo Tüketim Merkezi'ndeki araştırmacılar tadilat yapılan bir odanın içine serpiştirilen çay poşetlerinin havadaki kimyasalların içerdiği zehir düzeyini yüzde 90 oranında azalttığını ileri sürmektedirler.

Kısa Süreli Stresler Sağlıklıdır

Bedenlerimiz kısa süreli stresleri kaldırabilecek düzeydedir. Strese girdiğimizde bedenimizdeki adrenalin salgılarıyla bağışıklık sistemimiz etkilenir. Topluluk önünde konuşma yapmak gibi kısa süreli stres ulaşılabilecek son nokta olarak tanımlanır ve salgılanan adrenalin durarak beden normal konumuna geri döner. Öte yandan kişinin işini yitirmesi gibi uzun süreli stresin tanımı yapılabilecek bir son noktası yoktur ve bedenin sürekli olarak tetikte olmasından ötürü de bağışıklık sistemiyle bedenin savunma mekanizması zayıflar.



Profesyonel bir futbolcu sezon boyunca yalnızca on altı oyun oynar. Her oyun yaklaşık üç saat sürerken oyun sırasında her oyuncunun topla birlikte statta geçirdiği süre oyun başına yaklaşık altı dakikadan fazla değildir. Bu da bir yıldız oyuncunun mevsimsel başarısının dört ay içinde bir buçuk saatle sınırlandığı anlamına gelmektedir.

Maç başlamadan önce elbette saatlerce antrenman ve kondisyon çalışmaları yapılır, ama bir sporcunun başarısı bu tür maçlarda göstereceği performansla bağlıdır. Bu sözünü ettiğimiz başarılı sporcular böylesine kısıtlı bir zaman içerisinde nasıl olur da olağanüstü başarılarla imza atabiliyorlar?

“Bu gerçekten de stresin olumlu yanıdır,” diyor Psikolog Gary Foley. “Kısa patlamalarda düşündüğümüzden daha çok şeyleri yapabilecek düzeyde oluruz.”

“Ama burada altının çizilmesi gereken nokta stresin gerçekten de kısa süreli olmasıdır. Pazar günkü maçı kazanan bir sporcudan aynı başarıyı pazartesi günü de göstermesini isterseniz bırakın oynamayı o gün maça bile geleceği tartışılır. Ondan haftanın yedi günü futbol oynamasını isterseniz hafta bitmeden yorgunluktan ve perişanlıktan yere serilir.

“Enerjinin kısa süreli patlaması sağlıklıdır. En iyi yanlarımızın ortaya çıkmasına neden olur. Bu tür stresler yalnızca üretken değil ama aynı zamanda da sağlıklıdır. Bedeni eski olağan hızına geri döndürür. Kan dolaşımı ve bağışıklık sistemi için de çok iyidir. Ve zaman zaman kısa süreli stresler yaşamamanın yararı vardır,” demektedir Gary Foley.



Michigan Üniversitesi araştırmacıları kısa süreli stresin bedenin hastalıklarla savaşma yeteneğini artırdığını ortaya çıkarmışlardır. Bununla birlikte uzun süreli stresin yüzde 60 oranında bağışıklık sistemini zayıflattığı da saptanmıştır.

Böceklerden Detan Bazlı Ürünler Kullanarak Kurtulun

Piyasada sayısız böcek ilacı bulunmaktadır. Bileşiminde kimyasal diethyltoluamid bulunan detan bazlı böcek ilaçlarının etkilerinin hem uzun ömürlü oldukları, hem de ilk kullanımdan sonra etkisini gösterdiği saptanmıştır. Bu tür ürünler askerleri böcek ısırmalarından korumak amacıyla Amerikalı bilim adamları tarafından üretilmiştir.



Everett Martin entomologdur. Daha basit bir dille söylenirse Everett Martin böcekleri inceler. “Bu bazen sohbet konusu da olabiliyor. İnsanlara ne iş yaptığımı söylediğimde hepsi bir ağızdan bana birçok şey soruyor. Hemen hemen her yerde irili ufaklı birçok böcek ve sinek hepimizin karşısına çıkmaktadır ama nedense onlarla fazla ilgilenmeyiz.”

Martin'e en sık sorulan sorulardan biri de böcek ve sinek ısırıklarının nasıl azaltılabileceğidir. Bu soru aslında yalnızca böcek ve sinek ısırmasının verdiği tedirginlikle ilgili değil ama aynı zamanda herkeste var olan bir kaygıyı da içermekte olduğunu Everett Martin zamanla daha iyi fark etmişti. Örneğin sivrisinekler hem insanlara son derece zararlı olan böceklerdir, hem de birçok hastalığı insandan insana taşımaktadırlar. Martin insanlarla böceklerin davranışlarını incelemiş ve işe yarayan bir strateji oluşturmuştu.

Böcek ısırılmalarını önlemek için insanların uzun kollu açık renkli giysiler ve pantolonlar giymeleri, şafak sökerken ve akşam olurken açık havada bulunmamaları, doğru böcek ve sinek ilacını kullanmaları gerekmektedir.

“En iyi ve kaliteli böcek ve sinek ilaçları onları aslında öldürmez ya da geri püskürtmez yalnızca sersemletir. Detanlı ilaçlar sivrisineklerle insanları ısırın diğer böceklerle çekici gelen insandaki ve diğer memelilerdeki karbondioksit doğru gelmelerini engeller, kafalarını karıştırır,” diyor Everett Martin.

“Sineklerle böcekler ortadan yok olmazlar -bunu sağlayacak bir şey de yoktur- ama kendilerine uygun bir kurban bulmadıklarında ilgilerini yitirirler.”



Florida Üniversitesi Entomoloji Laboratuvarı'nda yapılan bir deneyde detan içeren ürünlerin sivrisinek ısırıklarını en aza indirdiği saptanmıştır.

Yazın

Bazı hastalıklarla tek başımıza başa çıkamayabiliriz. O sırada yaşadıklarımızı, duygularımızı günlüğümüze yazarsak hastalığın belirtilerinin anlaşılması kolaylaşabilir. Yaşamlarımıza ilişkin konuları yazmak stresi azaltır ve genel bağlamda sağlığımızın gelişmesine yardımcı olur.



Kirk insanlara düşüncelerini, duygularını, yaşadıkları günlük olayları ya da günlüklerine almak istedikleri herhangi bir şeyi nasıl kaleme alacaklarını öğretmektedir. Öğretmen olmayan Kirk bir hastanede çalışmaktadır.

“Hastalık ve travmatik olaylarla ilgili duyguların kaleme alınması hastanın olanları kabul etmesine, onunla başa çıkmasına yardımcı olarak içinde bulunduğu stresi ve uykusuzluğu azaltır. Bedenlerindeki stres yaratan psikolojik unsurları değiştirerek sağlığını düzeltebilirler.

“İnsanların kendi iç seslerine kulak verecekleri bir yere gereksinimleri vardır. Yazmak, diğerlerinden gelecek bir yanıtla bağımlı olmak yerine, insanın içindeki ürkütücü sorulara yanıt bulmasına yardımcı olur. Yazarak güç kazanırsınız,” diyor Kirk.

Ne tür bir günlük tutarsanız tutun kurallar hep aynıdır: yani, yoktur. “Dilbilgisi dersinde olmadığınızı aklınızdan çıkarmayın,” diyor Kirk. “Noktalamalara, dilbilgisine hatta hecelemelelere bile boş verin. Tuttuğunuz bu günlükten size kimse not vermeyecektir. Okulda değilsiniz. Günlüğü salt kendiniz için tuttuğunuzu sakın unutmayın.”

Kirk günlük tutmaya saat tutarak başlamayı önermektedir. Kirk’in önerisi doğrultusunda kişinin o sırada aklına ne gelirse gelsin en az sekiz dakika süresince yazmasını gerektiğidir. “Günlük sizin için her gün telefonlaştığınız ya da birlikte kahve içtiğiniz bir dost kimliğine bürünmelidir.”



Kuzey Dakota Eyalet Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı bir araştırmada astım ya da romatizma gibi kronik hastalıkları olan kişilere haftada bir kez bir saat boyunca yaşamlarına ilişkin duygularını yazmaları önerilmişti. Günlük tutmaya başladıktan aylar sonra hastaların yüzde 47’sinde şikâyetlerinde azalma ve somut bir iyileşme görülmüştür.

İyi Uyuyun

Uyku, onsuz yapamayacağımız, bedenimizin asla vazgeçemeyeceği yakıttır. Aynı şey yiyecek ve su için de geçerli olduğundan yemeden ve içmeden bir gün geçiremeyeceğimizi de hepimiz biliriz. Bedenlerimizin belli bir miktar uykuya gereksinimi vardır ve her yirmi dört saatte bir gerçekleştirilen iyi bir uyku söz konusu olduğunda da çok daha iyi çalışırlar.



Askeri liderler askerler için en önemli tehdit unsurunun uykusuzluk olduğunu belirtmektedirler. Deniz Kuvvetleri'nden Albay Jim Chartier uykusuzluk için, “En büyük düşmanımızdır. En basit görevi bile güçleştirir,” diyor.

“Uykusuzluk söz konusu olduğunda yola çıkmak istemeyiz,” diyor Hava Kuvvetleri'nde araştırmacı olarak görev yapan John Caldwell.

“Uykunun yerine konulacak başka bir şey yoktur,” diye görüşlerini belirtiyor Albay Gregory Belenky.

Beyin taramaları uykusuz geçen bir gecenin beynin alın lobunun önünde olan, mantık ve yargıdan sorumlu bölüm olan prefrontal kortekste metabolizmaya ait yüzde 12 ile 14 arasında bir düşüşün gözlemlendiğini ortaya çıkarmıştır. Askerler ve pilotlar için bu da dostu düşmandan ayırt edebilecek, hedefleri saptayabilecek, savaş alanlarının üstünde uçabilecek yeteneklerin azalması ya da yok olması anlamına gelmektedir. Uyku araştırmacıları kazara çıkan yangınların ve benzeri kazaların yorgunluktan ve uykusuzluktan gerçekleştiğini saptamışlardır.

“Hem iyi hem de kötü haberlerim var,” diyor Albay Belenky. “Uzun zaman uyumayan askeri birlikler her yerde ve her koşulda rahatça uyuyabilirler. Çamur içinde kırk beş dakikalık bir şekerleme bile uykusuz geçen bir geceden çok daha iyidir. Askerlerimiz erken yatıp uyumaları gerektiğini bilirler.”

Ama Albay Belenky bunun aynı zamanda kötü olduğunu da ileri sürüyor. “Az bir uykuyla askeri birliklerimiz kimyasal bir saldırı sırasında nöbet tutarken ya da tehlikeli bir ekipmanın başındayken hemen uyuyabilirler ve savaş sırasında da her zaman tehlikeli ekipmanlar söz konusudur.”

Albay Belenky uykusuz geçen bir gecenin bile askerlerin tepki vermelerinin azaldığını, dikkatlerin kolayca dağıldığını ve unutkanlığın söz konusu olduğunu ileri sürüyor. “Uykusuz bir insan düşüncesizce hareket edebilir, çabuk öfkelenebilir, alınganlık gösterebilir ve karmaşık sorunlar karşısında tepki gösteremez bir hale gelir,” diye sözlerine ekliyor. Uykusuzluk insanların olayları değerlendirmelerini de olumsuz etkilemektedir.



Ulusal Uyku Birliği'nin uyku konusunda yaptığı bir araştırma-ya göre gün içinde uykulu olan yetişkinlerin yüzde 40'nın gün-
lük aktiviteilerinin uykusuzluktan etkilendiği saptanmıştır. Birli-
đin yayınladığı raporda uykusuzluğun antikorlarla bağışıklık
hücrelerinde yüzde 10 ile 35 arasında bir düşme saptandığı
belirtilmiştir. Bağışıklık hücrelerinin onarılması için uyku baş-
koşuldur. İnsanların her gece en az sekiz saat uyumaları, has-
ta oldukları zaman da daha uzun bir süre uyumaları gerek-
mektedir.

Dişlerinizin Çiğnemekten Başka Görevleri de Vardır

Dişlerimizin nedense bedenimizden bağımsız olduklarını düşünürüz. Dişlerimiz için dişçiye, bedenimiz için de doktora gideriz. Bununla birlikte diş eti hastalıkları tüm bedenin foksiyonlarını da etkileyebilir. Aslında dişlerimiz ve diş etlerimiz koroner sistemimize açılan yaşamsal önemdeki bir kapı niteliğindedir. Beden sağlığınıza özen göstermek istiyorsanız dişleriniz ve diş etlerinize de özen göstermek zorundasınız. Fırçalama, diş ipliği kullanma ve düzenli temizleme ve belli dönemlerde yaptırılan kontrol yalnızca dişlerinizi değil ama aynı zamanda tüm sağlığınıza da korumanıza yardımcı olur.



Diş uzmanlarının dolgu yapmak, diş çekmek ya da kanal tedavisi uygulamanın dışında kişinin ağız sağlığını koruyan kişiler olarak da değerlendirilmeleri gerekmektedir. Uzmanlar kişinin bedensel sağlığını tehdit eden ağızdaki mikropların ortaya çıkmasına da neden olurlar.

Araştırmacılar ağızda oluşabilen bakterileri, virüsleri, mantarlı hücreleri ve mikropların oluşturdıkları değişiklikleri yakından izlemektedirler. “Bunlar ağızda rasgele bir şekilde oluşmamışlardır,” diyor Harvard Üniversitesi’nden Peridontoloji Profesörü Sigmund Socransky. “Ağız çevresindeki diğer olumsuz unsurlarla oluşurlar.”

Uzun süren çalışmalardan sonra şöyle ekliyor: “Şimdi orada nelerin olduğunu anlamaya başladık. Türleri sınıflandırıyoruz. Onları artık sağlık ve hastalıklarla bağdaştırabiliyoruz ve bu da bizi bir sonraki aşama olan hastalıkla ilgili olanların bastırılması ve sağlıkla ilgili olanların ortaya çıkarılması aşamasına getiriyor.”

Profesör Socransky bazı mikropların ağzın içinde yaşamalarının çok iyi bir şey olduğunu vurgulamaktadır. Sağlıklı bakterilerin zararlı olanları uzak tuttuklarını da sözlerine eklemektedir. “Bu söz konusu bakteriler bize çok yardımcı olmaktadırlar. Bunların birçok patojenik türleri vardır ve bu türler dişleri ortadan kaldırarak hastalıklara neden olabilirler.”

Profesör Socransky araştırmasında mikropların diş eti hastalıklarından kalp hastalıklarına, kan damarlarının genişlemesine, felce ve vereme kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini vurgulamıştır. Bakterilerle yapılan bu savaşın sonunda diş sağlığının etkilenebileceğini de sözlerine ekliyor. “Kötü mikropları öldüren iyi mikroplar vardır. Kötü insanları iyileriyle değiştirmeyi çok isteriz. Ama bunu nasıl yapacağımızı da henüz bilmiyoruz.”



Pittsburgh Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma diş hastalıkları olan kişilerin olmayanlara oranla yüzde 57 oranında kalp sorunları olduklarını ortaya çıkarmıştır.

Ev Kazaları

Evlerimiz rahat ettiğimiz yerlerdir. Zamanımızın büyük bir bölümünü evde geçiririz. Kendimizi en çok güvende hissettiğimiz yerlerdir. Ama evimiz yaşamımızın merkezi olduğu için de en çok kazalar evlerimizde olur. Yeni doğmuş bebekleri olan ana babaların bebek için potansiyel tehlike içeren her şeyi -kolayca düşmeye neden olabilen ya da insanın ayağının kolaylıkla takılabileceği her şeyi- gözden geçirmeleri gerekir. Ama çocuklar belli bir yaşa geldikten sonra evimizdeki potansiyel tehlikeleri düşünmez oluruz. Çocuğu korumak istercesine dikkatli gözlerle evinizi baştan sona gözden geçirin ve evde olabilecek potansiyel kazaları engellemek için gerekli adımları atın.



Alışverişten dönen Patty evin ön kapısına yaklaştığında yangın dedektörünün sesini duydu. Dehşete kapılmış bir halde elektrikli Noel mumlarından birinin kanepenin üstüne düşmüş olduğunu

gördü. Koşarak yangın söndürme cihazını almak istedi ama çok geç kalmıştı. Perdeler de yanmaya başlamıştı. Patty'nin itfaiye acil servisini aramaktan başka çaresi kalmamıştı.

“Dışarı çıkar çıkmaz oturma odasının camları sıcaktan patladı,” diye anlattı Patty. “On beş dakika içerisinde yangın çeyrek milyon dolarlık zarara neden olmuştu. Yirmi yıldan beri oturduğum evin yanmasını hiçbir şey yapamadan izlemek zorunda kaldım.

“Bu felaketten kıl payı kurtulduğumuzun farkındayım. Yangın eğer gece çıksaydı tüm ailemle birlikte yanıp kül olacaktık. Yangın dedektörü olmasaydı sonuç daha da kötü olabilirdi.” Gerçekten de evlerde çıkan yangın felaketlerinin birçoğu yangın dedektörünün olmaması yüzünden çok acı sonuçlanmıştır.

Patty ve ailesi yangından hasar gören evlerinin onarılması için bir yıl başka bir yerde oturmak zorunda kalmışlardı. Ama Patty şimdi bazı değişiklikler yaptı. Evin içine tam dokuz tane yangın dedektörü ve su püskürtme sistemi koydurdu. Patty artık mum yakmaktan bile hoşlanmadığını söylüyor. “Neden işimi şansa bırakayım?”



Kuzey Carolina Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma yılda yirmi bin Amerikalının evlerinde olan kazalar yüzünden öldüğünü ve yedi milyon kişinin de bu kazalarda yaralandığını ortaya çıkarmıştır. Bu arada yine aynı raporda Amerikalıların yüzde 56'sının ise evlerini daha güvenli bir hale getirmek için herhangi bir çaba harcamadıklarının anlaşıldığı da belirtilmiştir.

Aspirinin Çok Amaçlı Kullanımı

İbuprofen ve acetaminophenle yer değiştirmeye değin aspirin başağrıları için en yaygın ilaçtı. Aspirinin kanın pıhtılaşma ve kalp hastalıklarıyla Alzheimer hastalığının riskini azaltma özelliği vardır.



“Aspirin penisilinden sonra keşfedilen en harika ilaç olarak tanımlanabilir. Ama sonuçta o da bir ilaçtır,” diyor Dr. Thomas Cassidy.

“Tarihsel açıdan bakıldığında aspirinin ilk kez ağrı kesici olarak kullanıldığı bilinmektedir ama neden işe yaradığı ise bilinmemektedir. Bedenin yaralara karşı iltihaplanmaya, kızarıklığa, şişlere ve sancılara neden olan prostaglandinler adında hormon benzeri maddeler salgılayarak tepki gösterdiğini artık biliyoruz. Aspirin prostaglandinler üretiminden sorumlu olan enzimlerin salgılanmasını engeller. Aspirin ayrıca ateş düşürmek ve iltihaplanmayı ortadan kaldırmak amacıyla da kullanılmaktadır,” diyor Dr. Cassidy.

“Günümüzde aspirinin kanın pıhtılaşmasını engellediğini artık herkes biliyor. Bu gerçek ilk ortaya atıldığında aspirinin potansiyel olumsuz yanı olarak değerlendirilmişti, oysa şimdi bunun olağanüstü bir yararı olduğunu biliyoruz. Pıhtılaşmanın azaltılması felçlerin engellenmesinde ve tedavisinde çok yararlıdır.

“Yakınlarda araştırmacılar düzenli olarak küçük dozlarda aspirin alan kişilerde koroner damar hastalıklarından kaynaklanan kalp krizi riskinin azaldığını saptamışlardır. Bu da aspirinin kanın pıhtılaşmasını engelleyen bir etkisi olduğunu kanıtlamaktadır. Şimdi de kalp krizi riskini azaltan aspirinin iltihaplanmayı da azalttığı ortaya çıkmıştır.

“Aslında,” diye konuşmasını sürdürüyor Dr. Cassidy. “Eğer elli yaşın üstünde bir kadınsanız ya da kırk yaşının üstünde bir erkekseniz her gün bir aspirin içerek önemli hastalıklara yakalanma olasılığını azaltmanızı öneririm.”



Ulusal Yaşlanma Kuruluşu’nun yaptığı bir araştırmada iki yıldan fazla bir süreden beri günde bir aspirin içen yaşlılarda bunama oranının almayanlara oranla yüzde 55 daha az olduğu saptanmıştır. Mayo Klinik her gün içilen aspirinin kalp krizlerini yüzde 44, bazı kanser hastalıkları riskini de yüzde 50 oranında azalttığını açıklamıştır.

Din Sıkıntıların Azalmasına Yardım Eder

Yaşamın zorlukları karşısında ayakta kalabilenlerle kalamayanlar arasında ne fark vardır? Her şeyin ötesinde bu onların kendilerine olan özgüvenlerinden ve amaçlarının olmasından kaynaklanmaktadır. Ayakta kalanlar büyük olasılıkla başarılı olacaklarına ve daha da önemlisi yaptıkları işlerin önemli olduğuna inanan kişilerdir. Yaşam tarzının değiştirilmesi, sağlık durumunun daha iyiye yönlendirilmesi ya da herhangi bir sağlık sorunundan sonra iyileşme dönemiyle karşı karşıya kalınması gibi durumlarda güçlü ve köklü dini inançları olan kişiler güven ve amaç kaynağından daha fazla yararlanacaklarına yürekten inanmaktadırlar.



“Hepimiz iplerin elimizde olmasını isteriz. Ama hastaneye gittiğinizde ve ayağınızdaki yaranın iyileşmeyeceğini öğrendiğinizde artık iplerin elinizde olmadığını anlarsınız,” diyor Hava Kuvvetleri’nden emekli asker Jon.

Her zaman iplerin elinde olmasından hoşlanan Jon artık bunun söz konusu olmayacağını, kaderinin değiştiğini anlamıştı. “Kendinizi dine yönelttiğinizde yaşam konusunda daha çok huzur buluyorsunuz.”

Jon’un bu sözlerine Dr. Harold Koenig de katıldı. “Sağlık sorunlarında ipleri ele geçirmeye yönelik agresif girişimler beraberinde anksiyete ve bunalımı getirir. Oysa dini inançlar bu kısır döngünün kırılmasına yardımcı olacak dolaylı bir denetimi sağlar.”

Dr. Koenig aşırıya kaçmayan dini inançların daha geniş bağlamda yaşam sevinci ve amacı, denetim duygusu, sosyalleşme, onurlu bir yaşam ve dinginliği de beraberinde getirdiğini ileri sürmektedir. “Dini inançlar, yüce gücün hastayı iyileştireceğine olan inancı güçlendirir, endişeyi ortadan kaldırır ve hastanın bu konuya kafasını takmasını engeller,” diyor Dr. Koenig.

Dualar yalnızca, “Hastaların kendilerini çaresiz hissetmemelerini sağlamakla kalmaz ama aynı zamanda da bedenin daha iyi çalışmasını sağlayabilecek gevşeme ve rahatlamayı da beraberinde getirir,” diye ekliyor Dr. Koenig. “Bizler artık galiba ne tek başına dinin, ne de bilimin yeterli olmadığını anlamaya başladık,” diye sözlerine ilave ediyor Dr. Koenig. “Karşınızdaki kişiyi bir bütün olarak ele almalısınız. Yalnızca beden olarak değil. Yalnızca içinde bulunduğu psikolojik durumu da değil. Ya da onların sosyal ya da dini konularını da değil. Bir bütün olarak ele aldığınızda tüm bu unsurların birbirini etkilediğini göreceksiniz ve en iyi sonucu alabilmek için de hastayı bir bütün olarak ele almanız gerektiğini göreceksiniz.”



Colombia Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma dini, yaşamlarının önemli bir parçası olarak gören kişilerin diğerlerine oranla yüzde 81 oranında daha az anksiyeteye ve depresyona kapıldıklarını ve yakalandıkları hastalıktan kurtulabileceklerine olan güvenlerinin ve inançlarının daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Gürültü Etkiler

Beslenme, sıcak bir ev ve güvenlik duygusunun yanı sıra aşırı gürültüden uzak durmak da yaşamın vazgeçilmezleri arasındadır. Evde ya da işyerindeki sürekli rahatsız edici gürültü insanın düşünme ve hatırlama yeteneğini, huyunu ve genel bağlamda sağlığını tehdit eder.



Yoğun bir iş gününün sonunda trafikte arabanızın içinde oturup gevşemeye çalıştığınızı varsayın. Birden arabanız kulakları sağır eden bir gürültüyle sarsılır. Omuzlarınız kulak memelerinize kadar kalkar. Kalbiniz hızla atmaya başlar. Ve sonra da başınızı çevirip yanınızdaki araçtakilerin de kendilerini korumaya alıp almadıklarına bakarsınız. Sonra da onu görürsünüz. Yanınızdaki araçtaki kişi aracının radyosunu sonuna dek açmış dinlemektedir.

Ted Rueter girer. Hayır, o yanınızdaki arabadaki konseri yöneten kişi değildir. O el çırpmasının sesidir.

Gürültüsüz Amerika'nın kurucusu, Tulane Üniversitesi'nde siyasi bilgiler profesörüdür. Yumuşak adımlarla, gürültü çıkarmadan

yürür ve çok önemli bir mesaj verir. Profesör Rueter gürültü yapanlara karşı savaş açmıştır. O sizin sağlığınızla ve yaşadığınız çevrenin kalitesiyle ilgilidir.

İki yıl önce Profesör Rueter Los Angeles, Kaliforniya Üniversitesi'nde, siyasi savunma ve aktivizm dersleri veriyordu. Öğrencilerine sosyal değişikliklerin söz konusu olabileceği yöntemleri anlatırken Los Angeles'in insanı tedirgin edici bir gürültüsü olduğundan da söz etmişti.

Kısa bir süre sonra bu konuda yalnız olmadığını görmüştü. On dört öğrencisi Profesör Rueter'in kurduğu organizasyona katılmıştı. Bugün, ulusal bir grup olan Gürültüsüz Amerika'nın yirmi eyalette yirmi yedi şubesi bulunmaktadır. Gürültüye karşı savaşanlar, gürültünün cinsel isteği azalttığını, uykusuzluğa, depresyona ve işitme kaybına neden olduğunu ileri sürüyorlar. Yirmi sekiz milyon Amerikalının işitme sorunu olduğu ve bunların yüzde 10'unun aşırı gürültüden kaynaklanmakta olduğunu söylüyor Profesör Rueter. Aşırı gürültü kalbin daha hızlı atmasına, nabzın yükselmesine, sindirim sisteminin yavaşlamasına, kan basıncının artmasına neden olmaktadır. Tüm bunlar gürültüden kaynaklanan stres yüzünden ileri gelmektedir.

"Gürültünün kötü sonuçlarından acı çekerken gürültüye duyarsız bir ulus olup çıktık," diyor Profesör Rueter.



Cornell Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı gürültülü işyerlerinde çalışanların stres düzeylerinde somut artışlar olduğunu ve kendilerine verilen zor sorunları çözmede yüzde 40 oranında zorluk çektiklerini saptamıştır.

Böcek Zehiri Kullanımını Sınırlayın

Çimlerinizin ne kadar yeşil ve bakımlı, çiçeklerinizin ne kadar güzel, sebzelerinizin ne kadar verimli olduklarını düşünmekten çok daha önemli şeyler vardır. Ve bu da kullandığınız böcek zehrinin ürünlere ne kadar zarar verdiğidir. Böcek ilaçları böceklerle diğer zararlı sinekleri öldürdüklerinden bahçeniz için idealdir. Ama bu ilaçların gücü aynı zamanda onların zayıflığıdır da. Gereğinden fazla kullanılan böcek ilaçları yalnızca böceklerle değil ama aynı zamanda insanlara, evcil hayvanlara ve diğer yaratıklara da zararlıdır. Böcek zehri kullanımı yerine doğal seçeneklere ağırlık verin.



Robina Suwol güneşli bir Los Angeles gününde oğullarını okula bırakırken yüzünde maske, üzerinde koruyucu giysi olan bir adamın binanın yan tarafını ilaçladığını görmüştü. On ve altı yaşlarında olan Brandon ile Nicholas merakla koşarak böcek ilacı dumanının yanına gitmişlerdi. Astım hastası olan Nicholas çok ciddi bir kriz geçirmişti. Bu tam beş yıl önceydi.

Kayıtları inceleyen Robina okulun bakım işlerini üstlenen işçilerin üretici firmanın önerdiğinin on katı daha güçlü böcek zehiri kullandıklarını ortaya çıkarmıştı.

Robina daha sonra Los Angeles Okul Birliği adı altında bir dernek kurmuş ve okul bahçelerinde kimyasal ilaç kullanımına karşı aileleri uyarmış ve ailelerin çocuklarını nasıl koruyacakları konusunda bazı uyarılarda bulunmuştu. Birliğin altı bin üyesi bulunmaktadır.

“Uyguladığımız program sayesinde ulusça tanındık. Herkes uyguladıkları politikaları değiştirmek için artık bize başvuruyor,” diyor Robina’nın derneğinin üyelerinden Julie Korenstein.

Ulusal Okul Böcek Zehri Reform Birliği okulların bulunduğu merkezlere ilişkin bir rapor yayınlayarak ülke çapında bir program sunmuştur. Robina çabaları karşısında ödüllendirildi.

“Çocukların korunması adına gösterilen sevgi dolu çabaydı benimkisi,” dedi, birçok hafta sonunu böcek zehriyle ilgili düşüncelerini açıklamak için sağlık fuarlarında geçiren Robina. “Çocuklarının hastalanmamaları için ebeveynlere yardım etmek istiyorum.”



Emory Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırmaya göre evde sıklıkla böcek zehri kullananların kullanmayanlara oranla yüzde 70 daha fazla Parkinson hastalığına yakalanma olasılıkları olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Düşmanca Duygular Zararlıdır

İnsanlar arasındaki olumlu bağlar zihinsel ve fiziksel iyiliğin kaynağıdır. Çevrenizdekilere yönelttiğiniz olumsuz duygular zihinsel ve fiziksel kötülükleri oluşturur. Öfkenizin, yöneltmek istediğiniz kişiden daha çok size zararlı olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.



“Belki de gerçek insan düşmanlık duygularından uzak kalabilen insandır. Kin ve düşmanca duygular beslemeyen insanlar daha uzun yaşarlar,” diyor felsefe Profesörü Sam Keen. Daha iyi bir sağlığa sahip olma adına Sam insanların şiddet, materyalizm ve güç kavramlarını huzur, ruhsallık ve işbirliğiyle değiştirmeleri gerektiğine inanmaktadır.

“Bizler hâlâ bir savaşçı olarak yetiştiriliyoruz,” diyor Sam. “Güç ve kudret erkekliğin şanıdır ama bu aynı zamanda bizlerde stres yaratan kültürel bir kimlik niteliğindedir.”

Araştırmasında Sam ruhsallıkla sağlık arasındaki ilişkiden çok etkilendiğini belirtmişti. Sam şimdilerde insanların varlık kavramını kültürel beklentilerden bağımsız olarak tanımlamaları için öncülük yapmaktadır. “İnsanlarla ilgili görüşlerimizi onlara kabul ettirmeye çalıştıkça daha büyük düşüncelikliklerine kapılıyoruz. Bu da bizi hasta ediyor.”

Sam, insanların çoğunun kendileriyle geleneksel bağlamda ilgisi olduğuna inandıkları davranış biçimleriyle değer kavramlarını kendilerine göre uyarladıklarını ve yorumladıklarını söylemektedir. İnsanların kendilerine ilişkin efsanelere inanacaklarına, “kendi özgün öykülerini oluşturmaları,” gerektiğini ileri sürüyor. “Bizler biyolojik açıdan saldırgan hayvanlarız ama saldırganlıkla düşmanlık farklı farklı şeylerdir,” diyor. “Saldırganlık bizlerin enerji dolu varlıklar olduğumuz ve bu enerjiyle bir şeyler yapmamız gerektiği anlamındadır. Bu söz konusu enerji barışı sağladığı gibi aynı zamanda savaş da ilan edebilir.”



Brown Tıp Fakültesi’nin doktorları yüksek düzeyde düşmanlık duygularına sahip kişilerin diğerlerine oranla yüzde 6 daha fazla kalp hastalıklarına yakalanma riskine sahip olduklarını ileri sürmektedirler.

İlaç Olduklarını Unuttuğumuz İlaçlar

Dünyanın en gözde ilacı nedir? Doğru yanıtı buluncaya dek belki de elli yanlış tahminde bulunursunuz: doğrusu kafeindir. Kafein beynin aktivitesini kokain gibi değiştirir. Bağımlılık da yapar. Ama bununla birlikte kahve, çay, çikolata ve soda gibi birçok şeyde kullanıldığından onu ilaç gibi değerlendirmeyiz. Düşük dozlarda kullanıldığında olumlu etkileri de vardır ve zaten bu yüzden de bazı ağrı kesicilerin hammaddesinde kafein bulunmaktadır. Bununla birlikte yüksek dozlarda kullanıldığında hem uykuyu, hem de kan basıncını olumsuz etkiler.



Oldukça zararsız görünür. Vitaminler, mineraller ve bir tutam kafein limon tadında bir tozla birlikte paketin içindedir. Bu karışımı su ya da meyve suyuyla karıştırır, içer ve günün stresinden uzaklaşmaya çalışırsınız.

Bu söz konusu içecek niversite öğrencileri yaşındaki atletler arasında çok gözde olduğundan ebeveynler ve koçlar arasında bazı tartişmalara neden olmuştu.

“Kafeinin uyarıcı bir özelliğİ vardır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi yüksek dozlarda kafein alınmasını yasaklamıştır,” dedi kafein kullanımından kaygılanan bir baba. “Bu rn kolalı herhangi bir içecekte bulunan kafein miktarından beş kat daha fazlasını içermektedir.”

Nebraska’da niversite spor birliğı bu tür ürünlerin kullanımı için bir yönetmelik yayınlama gereksinimi duymuştu. “şimdilik performansı arttırıcı ürünlerin kullanımına ilişkin elimizde herhangi bir yönetmelik yok ama geçenlerde bu konuya ilişkin bir toplantı yaptık ve böyle bir yönetmeliğİn oluşturulması gerektiğİni tartiştık. Nebraska’da bu tür ürünlerin kullanılmadığına inanacak kadar saf değİlim,” demişti birliğİn başkanı Jim Tenopir. “Bizler bu tür ürünlerin tıbbi yetkililer tarafından onaylandıktan sonra kullanılmasını istiyoruz.

“İşin en tehlikeli yanı bu ürünlerin sihirli olduklarına olan inançtır. Herkes gibi gençler de sporda rekor kırma peşindedirler. Markete gidip herhangi bir içecek alarak tüm performanslarının anında, sihirli bir değnek değmişcesine değİyeceğİni sanıyorlar. Bu durumda, bu karışımı meyve suyunun içine karıştırdığımız için onlar da bunun yararlı olduğunu sanıyorlar. Ama bunun onlara yardımcı olacağına ilişkin herhangi bir kanıt yok ve dünyanın dörtbir yanındaki spor komiteleri sporcuların aşırı miktarlarda kafein tüketmelerini yasaklamıştır.



Teknas niversitesi doktorlarının yayınladığı rapora göre, sağlıklı bir yetişkinin belli miktar kafein tüketmesinin (günde 250 ile 350 miligram-yaklaşık  fincan kahve) sağlığını önemli lde tehdit etmediği ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yine aynı raporda, yüksek miktarlarda alınan kafeinle aritmi gibi kalp sorunları olan kişiler arasında bir bağlantı olduğu da belirtilmişti.

Yüksek Topuklar Diz Sorunlarına Neden Olur

Yüksek topuklar doğal olmayan bir yürümeyi oluşturduklarından beden de dizlerin üstünde gereğinden fazla yük yükler. Topuklarınız alçaldıkça bacaklarınız daha kolay ve rahat hareket eder.



Dr. Casey Kerrigan’ın görevi, dünyanın dörtbir yanındaki kadınların sağlıklarını ön plana alıp yüksek topuklu ayakkabılarını moda falan bakmadan çöpe attıklarında tamamlanmış olacaktır. Dr. Kerrigan’ın yaptığı bir araştırma kadınların giysilerinin altına giydikleri yüksek topuklu ayakkabıların diz kapağı kemiğinin ve buna yakın eklemın iltihablanmasına yani osteoartrite neden olduğunu ortaya çıkarmıştı.

“Eğer yüksek topukların insan sağlığını çok kötü etkilediği kulaktan kulağa yayılırsa bu tür topukların da artık moda olmayacağını ümit ediyorum,” diyor Virginia Üniversitesi profesörlerinden

ve aynı zamanda rehabilitasyon ve ortopedi bölüm başkanı olan Dr. Kerrigan.

Dr. Kerrigan araştırmasında hareket analizi ve güç sensorları kullanarak dizlerdeki stres oranını ölçmüş. Bu araştırmayı izleyen yeni araştırmalarda ise Dr. Kerrigan alçak topukların bile dizlerde stres yarattığını ortaya çıkarmış. “Dört santim yüksekliğindeki bir topuğun bile zararlı olduğuna ve sorunlar yaratabileceğine inanıyoruz,” diyor Dr. Kerrigan. “Öte yandan da günümüzde beş santimden daha alçak topuklara rastlamak da o kadar kolay değil.”

Osteoartrit diz eklemlerinin üst tabakası bozulduğunda ortaya çıkmaktadır. Zaman içinde kıkırdak dokusu dejenere olup eriyince kemikler birbirine sürter ve çok büyük sancılara neden olur. “İnsanın hareket olanağım sınırlayabileceğinden bu çok ciddi bir olaydır,” diyor Virginia Üniversitesi Genel Ortopedi Bölüm Başkanı Dr. Linda Staiger. “Araba kullanmayı, çalışmayı hatta evin içinde basamak varsa basamakları inip çıkmayı da zorlaştırır.”

Dr. Kerrigan kadınların topuksuz, düz ayakkabılar giymelerini önermekle birlikte en ideal ayakkabının nasıl olacağı üzerinde çalışmalarını da sürdürmektedir.



Virginia Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmada yüksek topuklu ayakkabı giyen kadınların düz ayakkabı giyenlere oranla dizlerine yüzde 23 oranında daha fazla baskı uyguladıkları, dizdeki artrit oranının erkeklerle oranla iki kat daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Suçluluk Duygusu İyi Değildir

Yaptığınız bir şey yüzünden düşkırıklığına kapılıp kalmak verimli değildir. Yalnızca zihinsel olarak yorulmakla kalmaz ama aynı zamanda da bedeninizin hastalıkları savuşturma yeteneğini de tehlikeye atmış olursunuz. Kendinizde veya başkasında yaşamayı sürdürdüğünüz düşkırıklığı bizim kendi özgür irademizle seçtiğimiz bir şey olup o sırada eğer sağlığını düşünmüş olsaydık asla seçmeyeceğimiz bir şeydir.



“Suçluluk kavramı hemen hemen her zaman karşımıza çıkar,” diyor meslek ve aile gereksinimlerini artık taşıyamaz bir hale gelen kişilere danışmanlık yapan Henry. “Evde ve işyerinde sorumlulukları olan sıradan bir insan günün yaklaşık her dakikasını bu sorumlulukları yerine getiremeyeceği endişesiyle geçirmektedir.”

“Elbette,” diye sürdürüyor konuşmasını Henry. “Bu suçluluk sorunu insanın yapması gereken işleri yapacak zamanı olmadığında

ortaya çıkar. Daha sonra da zamanının büyük bir bölümünü neden böyle yaptım diye düşünerek harcamaya başlar.”

Henry verimli zamanla boşa harcanan zaman arasında açık seçik bir sınır çizilmesi gerektiğini söylüyor. “Ne evinize ne de işinize herhangi bir katkısı olmayan zamanı saptamanız gerekmektedir -bu, ister boşu boşuna isterse kaygılanılarak geçirilen zaman dilimi olsun- ve zamanınızın büyük bir bölümünü sizin için gerçekten de önemli olan konular üstünde harcamalısınız.”

“Eğer düzenli bir insansanız dünyadaki her şeyi yapabileceğiniz zamanı sihirli bir değnek değmişcesine yaratamazsınız. Ama elinize aldığınız işi bitirdiğinizde ilerlediğinizi hissedersiniz ve bir sonrakine geçersiniz.”

Yerine getiremeyeceğimiz sözleri vermememiz gerektiğini de önemle vurguluyor Henry. “Eğer bir şeyi yapacağınızı söylüyorsanız yapın. Yapmazsanız suçluluk duygusuna kapılırsınız. Bu yüzden de vereceğiniz sözleri iyice düşündükten sonra verin. Ne yapmak istediğinize karar verin ve bu konuda gerçekçi olun.”

Henry bu şekilde sürdürülen bir yaşamda suçluluk duygusuna yer olmayacağını ve suçluluk duygusunun, “insanın yapabileceği en verimsiz iş,” olduğunu ileri sürmüş ve hem zihinsel, hem de fiziksel sağlığı olumsuz etkilediğini söylemişti.



İngiltere'deki Hull Üniversitesi doktorlarının yaptıkları bir araştırmaya göre, suçluluk duygularının bedenini ürettiği ve bedeni enfeksiyonlara karşı koruyan antikör özelliğine sahip proteinleri etkilediği ortaya çıkarılmıştır.

Spor Yaparken Birçok Seçeneği de Düşünün

Sağlık amaçlı sporlar, farklı hareketlerle birlikte yapıldığında daha iyi sonuçlar doğurur. Doktorlar tek bir hareketi önermezler, çünkü onu gerçekleştirmek için gerekli olan çabanın tek bir adalede toplanacağını oysa söz konusu harekete katılmayan diğer adalelerin de bir şekilde hareket etmesi gerektiğini bilirler. Tüm bedeninizin formda olması için diğer hareketlerin de yararı olacağını aklınızdan çıkarmayın ve kendinizi yaptığınız harekete odaklayın.



Justine'in işi çalıştığı şirketin sağlık planı üyelerine sağlıklı alışkanlıklar kazandırmaktı. Sıra egzersize geldiğinde Justine açık havada yapılan sporun değerini vurgulamıştı.

“Her şeyden önce, bir şey eğlenceliyse bunu yapmak ister ve ondan başka bir şeye de fazla ilgi göstermeyiz. Şu anda sizlere sıkıntılı gibi gelen işlere eğer eğlence unsuru katarsanız nasıl da hevesle o işleri yapacağınızı bir düşünün hele.”

Justine insanlara egzersiz planlarına yaşamın diğer unsurlarını katmalarını önermektedir. “Spor yapmaktan hoşlanmıyor olabilirsiniz ama bunu bir de bir arkadaşınızla birlikte deneyin, bakalım o zaman ne düşüneceksiniz? Ve şimdi sporda geçireceğiniz zamanın size verilmiş bir ceza olmadığını ama çok sevdiğiniz bir arkadaşınızla birlikte geçireceğiniz keyifli bir zaman dilimi olduğunu düşünün. Ya da daha önce hiç gitmediğiniz bir parkta veya kentin bilmediğiniz bir köşesinde yürüyüşe çıkın.” Justine bu tür adımların, “insanın egzersizi sıkıcı bir iş gibi görmemesini,” sağladığını söylüyor.

Justine ayrıca insanlara akıllarına gelen her sporu denemelerini de söylüyor. “Bir süre sonra hep aynı şeyleri yapmaktan sıkılabilirsiniz. Her şeyi deneyin. Günlük yürüyüşlerinize yüzmeyi, aerobiki ya da diğer egzersizleri katın. Bu karışım ilginizi yitirmemenizi sağlar ve aynı zamanda da bedeninize daha fazla yarar sağlar.

“Eğer zamanınız kısıtlıysa hiç spor yapmamaktansa yürüyüş süresini kısaltmanız ama dikkatinizi yine yaptığınız sporun üstünde yoğunlaştırmanız gereklidir. Ama kesinlikle abartmayın, spor yaparken kendinize bir hedef saptayın ve hedefinize ulaştığınızda da kendinizi ödüllendirin.”



Innsbruck'daki Üniversite Hastanesi'nin doktorları düzenli olarak pedal çeviren erkek sporcuları incelemiş. Bisikletlerin küçücük oturma yerlerinde yapılan yoğun baskı yüzünden sporcuların yaklaşık yüzde 90'ında sperm azalması görülmüştür.

Havai Fişek Kullanmayın

Havai fişekler ABD'nin birçok eyaletinde dükkânlarda satılır ve insana sanki güvenli bir şeylermiş gibi gelir. Ama kişisel havai fişekler piyasada bulunan en tehlikeli eğlence araçlarıdır. Tehlikeli sonuçlar doğurabilecek havai fişek kazalarından kendinizi koruyun ve havai fişekleri yalnızca dükkânlarda izlemekle yetinin.



Frank bir zamanlar havai fişekleri birazcık gürültülü bir oyuncak olarak değerlendirirdi. Ama daha sonra sol elinin üç parmağını havai fişekleri ateşlerken yitirdi.

“Patlayıcı fişekler insanın yaşamını bir an içersinde cehenneme çevirebiliyorlar,” diyor Frank. “Havai fişekleri yalnızca yetkili kişiler kullanmalı. Hiçbir koşulda çocuklar bunlarla ya da buna benzer patlayıcı niteliği olan şeylerle oynamamalı, çünkü çok tehlikeli.”

“Fişekler yanlış ateş alabilir. Havai fişeğin fitili hatalı olabilir. O anda çıkan bir rüzgâr fişeğin yönünü değiştirebilir ya da patlama-

yacağını sandığınız bir fişek aniden patlayabilir,” diye anlatıyor Frank. Alevler bile küçük çocuklar için potansiyel tehlikedir. Giysileri kolaylıkla tutuşabilir.

Frank eyalet sağlık komisyonunda havai fişeklerin satılması ve kullanılmasına ilişkin ifade vermiş ve her baharda da okullara giderek çocuklara havai fişeklerin kullanımı sırasında ortaya çıkabilecek tehlikelere ilişkin bilgi vermeye devam ediyor.

“Bağımsızlık Günü kutlamaları sırasında çocukların yetişkinler tarafından sürekli olarak denetlenmesi gerekmektedir. Çocuklar burada söz konusu olan potansiyel tehlikeyi tam olarak değerlendiremezler ve acil bir durum sırasında da duruma uygun hareket edemezler.”

Frank herkese havai fişeklerin tehlikesini sol elini havaya kaldırarak ve, “Buna kesinlikle değmezdi,” diye göstermektedir.



ABD Tüketici Ürünleri Güvenliği Komisyonu'na göre, Birleşik Devletler'de her yıl yaklaşık yirmi beş bin kişinin havai fişeklerden dolayı yaralandığı saptanmıştır. Bu yaralarla ilgili yapılan harcamalar yılda 350 milyon dolardan fazladır.

Sorunlu Bir Binada Çalışır mısınız?

Havalandırma sistemi yetersiz ve kötü olan binalara püskürtülen hava yalıtılmadan içeri girdiğinden beraberinde havadaki mikroplar da taşır. İşyerinizde kendinizi sürekli olarak hasta hissediyorsanız binanın havalandırma sistemini mutlaka gözden geçirtmelisiniz.



“Çağdaş mimaride pencereleri açılmayan binalarda fazla bir şey yapamazsınız,” diyor işyerlerindeki havanın kalitesini inceleyen ve bu konuda çalışmalarını sürdüren Joe Stearns. “Binaları cam kavanozlara dönüştürmeyi çok iyi başarıyoruz. Isı ve serinletme maliyetlerini düşürerek harika işler başardığımızı sanıyoruz. Ama öte yandan da binanın içine girmesini istemediğimiz şeylerin de içerdeki havayı doldurmasını engelleyemiyoruz.”

Joe yapışkanlar, halılar, döşemeler, ahşap ürünler, fotokopi makineleri, böcek ilaçları ve temizlik malzemeleri gibi ürünlerde

bulunan kimyasal ürünlerin buharlaşabilen organik bileşimleri yaydığını söylemektedir. Düşük seviyelerdeki bu bileşimlerin bazı kişilerde çok tehlikeli boyuta ulaştığı bilinmektedir. Bununla birlikte yüksek dozlardaki bileşimlerin de kronik sağlık sorunlarına neden olduğu herkesçe bilinen bir gerçektir. Otomobillerin ekzozları gibi zehirli madde saçan unsurların da binaların havalandırma sistemleri aracılığıyla içeriye taşındığını da unutmamak gerekmektedir.

“Çalıştığınız şirket binanın içindeki havanın kalitesini denetlemelidir. Eğer ortada bir sorun varsa şirket bu durum konusunda açık olmalı ve sorunun çözülmesi için gereken adımlar mutlaka atılmalıdır.

“Bireysel olarak ofisinizdeki hava kalitesini arttırmak için bitkilerden yararlanabilirsiniz. NASA'nın yaptığı bilimsel bir araştırma çiçekli ve yapraklı bitkilerin hava kirliliğini temizleme özelliğine sahip olduklarını ve havalandırma sisteminin doğru dürüst çalışmadığı binalardaki hava kalitesini arttırdığını ortaya çıkarmıştır,” diyor Joe. Ayrıca krizantem, difenbahya, açalya, Atatürk çiçeği gibi bitkilerin bulundurulmasını da öneriyor.



Dünya Sağlık Kuruluşu dünya çapındaki iş yerlerinin yaklaşık yüzde 30'unda kötü hava koşullarının söz konusu olduğunu ileri sürmektedir.

Güneşten Korunun

Cilt kanseri, kanser türleri arasında en yaygını olup yılda bir milyondan fazla Amerikalıda görülmektedir. Güneşin altında uzun zaman kalmak ve güneş yanıkları cilt kanserinin ölümcül şekli olan melanoma ve daha da yaygın türü olan bazal ve epitel hücre karsinomasına neden olur. Kendinizi ciddi bir tehlike anında nasıl korursanız güneşe çıktığınızda da öyle koruyun.



En çok hangi eyalette yaşayanlar güneşlenirler? Büyük olasılıkla Florida ya da California veya güneşli iklimiyle bilinen bir eyaletin adını söyleyeceksiniz. Aslında güneş yanıklarına en fazla rastlanan eyaletler Colorado, Iowa, Michigan, Indiana ve Wyoming'tir. "Çok ender çıkan güneşin altında güneşlenmek güvenli gelebilir. Yukarda adı geçen eyaletlerde yaşayanlar o kadar az güneş yüzü gördüklerinden ve hemen hemen plaja gitme olasılıkları hiç olmadığından güneş kendini gösterdiğinde onu hiç ciddiye almadan ken-

dilerini güneşin altına atmaktadır,” diyor Michigan Üniversitesi dermatologlarından Timothy M. Johnson.

“İnsanların büyük bir kısmı güneş ışınlarının tehlikeli olduğunu bilmelerine karşın yine de bu ışınlardan korunmak için herhangi bir önlem almazlar,” diye sözlerine ilave ediyor Dr. Johnson. “Güneşin bu zararlı ışınlarından korunmakla yalnızca güneş yanıklarından kurtulmakla kalmaz ama aynı zamanda da erken yaşlanmayı ve cilt kanserine yakalanma olasılığını da ortadan kaldırmış olursunuz.

“İnsanın yaşamının yüzde 80’i on sekiz yaşından önce aldığı zararlı güneş ışınlarından olumsuz etkilendiğinden güneşten korunma alışkanlıklarının çok genç yaşlarda oluşması özellikle önemlidir. Ebeveynlerin güneşten korunma konusunda hem kendilerini, hem çocuklarını bilinçlendirmeleri ve bu bilincin bir yaşam boyu sürmesi çocuğun ilerki yaşlarda melanoma yakalanma riskini azaltır,” diyor Dr. Johnson.

Dr. Johnson ayrıca güneş altında güvenliğin sağlanması uygulamasının doğru yapılmasının çok önemli olduğunu da vurgulamaktadır. “Yapılan araştırmalar insanların güneşten koruyucu yağları günde bir kez sürülmesinin yeterli olduğunu düşündüklerini ortaya çıkarmıştır. Bu yanlıştır. Güneşe çıkan herkesin güneşe her çıkışında bu tür koruyucuları kullanmaları ve yirmi dakikadan daha fazla güneşin altında kalmamaları gerekmektedir. Güneşe çıkmadan otuz dakika önce koruyucu yağı sürün. Yüzünüze, kulaklarınıza, ellerinize ve kollarınıza dikkatle sürün ve her iki saatte bir yineleyin ya da havuzdan veya denizden çıkar çıkmaz hemen yeniden sürün.”



Ulusal Kanser Merkezi 150.000 kişi üzerinde yaptığı araştır-
mada Amerikalıların yüzde 32'sinin son on iki ay içerisinde
güneşin altında gereğinden fazla kaldığını ve güneş yanıkları
olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yaşları on sekizin altında olanla-
rın oranıysa yüzde 80'dir. Güneş yanıkları cilt kanseri riskini
üçe katlamaktadır.

Düşmeyi Hafife Almayın

Birçok insan kaza gibi karşısına ender çıkabilecek kötü olaylardan daha sıradan ve basit olaylara oranla daha çok kaygılanırlar. Oysa düşmek hiç de hafife alınacak bir şey değildir.



Virginia'daki Araştırma Laboratuvarı'nda çalışan Profesör Thurmon Lockhart düşmenin gizemini çözmeye kararlıydı.

“Düşmeler özellikle ileri yaşlarda çok ciddi sonuçlara neden olmaktadır. Bir insanın yaşamı düşme yüzünden çok ciddi bir şekilde etkilenebilir. Ben bu düşmelerin neden kaynaklandığını ve bunlardan nasıl korunabileceğimizi öğrenmek istiyorum.”

Profesör Lockhart laboratuvarında genç ve yaşlı gönüllülerden bir grup oluşturmuş. Düşme sırasında ve iyileşme döneminde biyomekanik, sinir ve kaslara ait, kas ve iskelete ait değişiklikleri test edebilen bir alıcı ağı oluşturmuştu.

Gönüllülerden biri Lockhart'ın laboratuvarındaki deneme platformunda bir aşağı bir yukarı yürürken alıcıların monitörleri ayaklar-

daki, bileklerdeki, kalça, kollardaki kas ile eklem hareketleri gösteriyordu. Denemenin ortasında, rasgele seçilen bir anda asistanlardan biri deneye göstermeden platforma gizlice deterjanlı suyu dökmüştü. Deney geri döndüğünde ayağı kayınca (platformun kenarındaki tahta düşmelerini engelliyordu) dengesini yitirmemeye çalışmıştı.

Alıcıların monitörlerinden gelen tüm bilgiler bilgisayardaki örneğe yüklenmiş, deneyin yürüyüş hızıyla ayağı kaydığında ve dengesini yeniden kazandığında yaptığı beden hareketlerine ilişkin araştırmacıların verdikleri bilgiyle de desteklenmişti. Lockhart ve öğrencileri yaşları on sekizden altmış beşe dek uzanan bir grup gönüllü üstünde çalışmalarını sürdürüyorlar.

Bununla birlikte Lockhart'ın araştırmalarında yürüyüş, kayma ve toparlanma mekaniklerini araştırmanın ötesinde başka şeyler de vardır. “Bir diğer önemli unsur da yaşla birlikte yürüyüş hızında ve dengenin yeniden sağlanmasında söz konusu olabilecek değişikliklerin anlaşılmasıdır,” diyor profesör. Örneğin, insanlar yaşlandıkça yürüyüş hızlarında da değişim gözlenmektedir. “Yaşlandığımızda daha yavaş ve küçük adımlar atarız, ağırlığımızı topuklarımıza veririz ve belki de bu yüzden eskiye oranla daha sık düşeriz.” Lockhart ayrıca yaşlandığımızda görme, iç kulak ve dokunma duyularında da bazı azalmaların söz konusu olduğunu belirtiyor. “Bu değişiklikler de düşmemizi engelleme konusunda önlem alamaz hale getirir.”



Virginia Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, kırk beş yaşın üstündeki kişilerde düşmenin kaza eseri olan ölümler arasında ikinci sırada olduğunu ve yetmiş beş yaşın üstündekiler için bunun birinci sırada yer aldığını saptamışlardır.

Kulak, Burun vb. Deldirme İşlemini Abartmayın

Kulak memesi deldirilmesi bedenın en az tehlikeli olan bölü-müdür. Kulağın diğeri yerleri kıkırdak içerir ve kulak memesinden daha uzun sürede iyileşir.



“Bu ülkede yapılan beden deldirmelerinin yarısı profesyonel değil amatör kişilerce yapılmaktadır,” diyor Pittsburg Üniversitesi Dişçilik Bölümü profesörlerinden Dennis Ranalli. “Çocuklar bunu kendi aralarında yapmaktadırlar.” Gerçekten de internetten yetmiş beş dolara deldirme işlemi için gerekli olan aletleri içeren bir “piercing kit”i almak olasıdır. Bu kitin içinde antiseptik yoktur.

“Şu anda bana gelen bir hastam topluiğneyle gözkapaklarını delmiş. Şimdi gözkapakları iltihap ve enfeksiyon içinde,” diyor dudaklara yapılan piercing’i inceleyen Dr. Ranalli. Profesörün bizlere piercing’le ilgili anlatacağı birçok korku dolu öykülerden biri de

Ludwig anjini (alt çene açısı civarında ağız zemininin flegmonu) ile bakterilerle ilgili endokard iltihabı (kalp dokularının enfeksiyonu)’dur. Dr. Ranalli piercing aracılığıyla HIV mikrobunun bulaştığını, dudak piercing’iyle kan basıncının yükseldiğini belirtiyor.

“Bu tür belirtileri yalnızca piercing yaptırdığınız bölgede hissedip, “Ah, dilim acıyor,” gibilerinden şikâyetlerle sınırlı kalmaz,” diyerek şöyle devam ediyor Dr. Ranalli. “Bu tür şikâyetler çok ciddi, yaşamı tehdit edici boyutta olabilir. Bu tür şikâyetlerin tedavisi de sanıldığı kadar kolay değildir.” Dr. Ranalli korktukları için dışçıye gitmeyen, ama en ilkel koşullarda piercing yaptıran çocukların durumuna hayret ediyor. “Dışçıye gitmiyorlar ama dillerine kocaman bir delik açmaktan da korkmuyorlar. İşte bu çok garip,” diyor Dr. Ranalli.



Oregon Sağlık Bakanlığı’nın yaptığı bir araştırma bedenin herhangi bir yerine yaptırılan piercing’in enfeksiyona neden olma olasılığı kulak memesinin delinmesiyle oluşacak sorunlardan yüzde 50 daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yaşadığınız Yer Önemlidir

Yüksek düzeydeki hava kirliliği sağlık açısından çok tehlikelidir. Nasıl yaşayacağınıza ilişkin vereceğiniz karar gibi nerede yaşayacağınıza ilişkin vereceğiniz karar da çok önemlidir.



“Birçok çevresel sorunun bir an önce çözülmesi gerekmektedir. Değişiklikler eskiye oranla çok daha çabuk gerçekleşmektedir, ama bu değişikliklerin bilimsel kanıtlarını da her zaman oturup bekleyemeyiz. Sorunun dal budak salmasını beklemeden elimizde somut kanıtlar olmadan bile önlemlerimizi almalıyız,” diyor San Diego Çevre Sağlığı Birliği’nin yöneticisi Diane Takvorian. Diane’nın grubu zararı en aza indirgeyerek sağlık için tehdit oluşturan unsurların bir an önce kamuoyuna duyurulmasını ve önlem alınmasını istiyor.

Takvorian’a göre, on yıldan daha fazla bir zaman içerisinde yerel çevreciler San Diego’daki krom fabrikalarından çıkan zehirli kim-

yasal maddelerin çevre halkı için çok büyük bir tehlike oluşturduğunu ileri sürmektedirler. Bu kimyasal maddelerden ötürü de o çevrede oturan çocuklarda astım gibi solunum yolu hastalıkları görülmüştü.

“Sağduyulu herkes kanserojenli havanın solunmasının beraberrinde kötü şeyleri getireceğini bilir,” diyor Diane.

Diane ve onun gibi duyarlı olan kişiler yerel ya da eyalet yetkililerinden fabrikada bilimsel testler yapmalarını istemişler ama yıllardan beri konuyla ilgili hiçbir şey yapılmamıştır. Sonunda San Diego Eyaleti Hava Kirliliği Kontrol Müdürlüğü kanserojen bir madde olarak bilinen krom-6’nın ölçümlerinin yapılmasını istemişti. Diane yetkililerin ölçümden sonra miktarın tehlikeli bir boyutta olduğunu saptadıklarını söylemekte ama bu miktarın daha sonra diğer risk modelleri doğrultusuna indirildiğini ve araştırmacıların bilimsel bir sonuca ulaşmalarının engellendiğini açıklamaktadır. Fabrika sonunda kapatılmadan önce geçen yıl acı bir deneyim daha geçirmek zorunda kalmışlar.

“Herkes bu fabrikanın hiç de sağlıklı bir yer olmadığı konusunda görüş birliğindeydi,” dedi Diane. “Bizler elimizden geleni arımıza koymadık ama elde somut bilgi olmayınca pek fazla bir şey de yapamamıştık.

“Eyalet yaklaşık bir milyon dolar harcadı. Ve bu sorunun çözülmesi on yıldan fazla bir zaman aldı. Eğer çok daha önceden fabrikanın yerinin değiştirilmesi ya da hava kirliliğini kontrol eden ekipmanlar gibi bazı önlemler alınmış olsaydı tüm bunlara gerek kalmayacaktı ve toplum da çok daha sağlıklı olacaktı.”



Stanford Üniversitesi araştırmacıları kentlerde günlük ortalama hava kirliliğinin en yoğun ve en az olduğu yerlerde yaşayan kişileri kıyasladı. Hava kirliliğinin en yoğun olduğu kentlerde yaşayanların solunum sorunları yüzünden diğerlerine oranla 19 kez daha sık hastaneye başvurdukları saptanmıştır.

Elektrikli Diş Fırçalarının Kullanımı Kolaydır

Elektrikli diş fırçalarıyla diğer otomatik aletlere o kadar çok para vermeye değer mi? Eğer dişlerinizi iyice fırçalayamıyorsanız bu sorunun yanıtı evettir. Yok eğer dişçinizin uyarısı doğrultusunda dişlerinizi fırçalayabiliyorsanız yanıt hayırdır.



Dr. Mark Harris'in herkesin şunu bilmesini istiyor: “Dişlerin fırçalanması yerlerin ovulup fırçalanmasına benzemez.”

Dr. Harris bu sözlerle ne demek istediğini de şöyle açıklıyor: “Bazı insanlar sert fırçalarla dişlerini yine aynı sertlikte fırçalamalarının çok iyi sonuçlar doğuracağını düşünürler ama dişlerin arasında ve yüzeyinde oluşan bakteriler ve yemek artıkları ovalamakla çıkmaz. Yumuşak fırçalarla dişlerinize daha az zarar verirsiniz. Bazı yaşlılar sert fırçalamanın bedelini dişlerinde oluşan oyuklarla ödemek zorunda kalmaktadırlar.”

En etkili fırçalama türü yumuşak hareketlerle ve günde üç kez yapılan fırçalamaadır. “Her yemekten sonra dişlerinizi fırçalarsanız günde bir kez kullanacağınız elektrikli diş fırçasından daha yararlı bir şey yapmış olursunuz.”

Öte yandan, Dr. Harris, “Bazı insanlar talimatları kesinlikle dinlemezler. Arabalarını yıkar gibi sert hareketlerle dişlerini fırçalarlar ve hem dişlerine hem de diş etlerine zarar verirler. Bu tür insanların arabalarını yıkatmaya götürmelerini ve dişlerinin temizliği için de elektrikli diş fırçası satın almalarını öneririm,” diye ekliyor.

Ama çürüklerin ve diş eti hastalıklarının önlenmesi dişlerin çok iyi temizlenmesine bağlıdır. “Hangi diş fırçasını kullanırsanız kullanın bunun ağzınızın içinde her tarafa uzandığından emin olmalısınız. Dişlerin arasındaki yemek artıklarının da temizlenmesi gerekir. Eğer arkadaki dişlere ulaşamıyorsanız en arkadaki dişlerinize ulaşabilecek yeni bir diş fırçası satın almalısınız.”



Mayo Klinik doğru fırçalamayla diş ipliğinin düzenli bir şekilde kullanımının elektrikli ürünlerin kullanımı kadar etkili olduğunu saptamıştır. Romatizma gibi eklem hastalıkları olanların elektrikli diş fırçalarını ve elektrikli diş ipliği cihazını kullanmaları öneriliyor.

Botoks Konusunda Dikkatli Olun

Tüm gazete manşetleri ve televizyonlardaki şov programlarının şimdilerde vazgeçilmez konusu botokstur. Bu gözde uygulamayla yüzünüzdeki tüm yaşlılık belirtilerinin en hızlı ve kolay şekilde yok edileceği vurgulanıyor. Ne var ki, Botoks son derece ciddi bir tıbbi uygulama olup doktora danışılmadan yapılmamalı, güvenilir ve işin ehli kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir.



Bu yeni akım yani Botoks uygulaması ameliyatsız gerçekleştirilen kozmetik uygulamasını yeğleyen kişilerce masum bir eğlence olarak değerlendirilmektedir. Ama Dallas'taki Teksas Üniversitesi'ne bağlı Güneybatı Tıp Merkezi'nin estetik cerrahi bölümü başkama göre bu uygulamanın istenmeyen sonuçlar doğurabileceği gerçeği bir kenara atılmamalıdır.

Dr. Rod Rohrich bu uygulamaya sıcak bakan herkesi şu sözler-

le uyarıyor: “Bu uygulamalara katılmayı düşünen kişilerin işlemi uygulayacak kişinin işin ehli olup olmadığı araştırmaları çok önemlidir. Botoks yalnızca yetkili ve eğitimli bir doktor tarafından uygulanmalıdır. Bu uygulama kırıksıklığı önleyen bir kremin kullanılmasına benzemez. Botoks sonuçta bir ilaçtır ve onun da bazı yan etkileri vardır.

“Küçük dozlarda Botoks adeleye enjekte edildiğinde ilaç adelenin kasılmasına neden olan hareketi bloke eder. İşte Botoks bu şekilde gözlerin, alnın ve dudakların kenarındaki kırıksıklıkları yumuşatır. Uyguladığımız tedavi üç ile dört ay süresince geçerlidir.

“Öte yandan bazı insanlar Botoks uygulaması için uygun aday değildirler. Bu yüzden de her hastanın teker teker değerlendirilmesi ve uygulama işleminden önce doktor tarafından söz konusu olabilecek riskler konusunda bilgilendirilmesi gerekmektedir,” diyor Dr. Rohrich.

Dr. Rohrich aynı zamanda hastaların Botoks ilacının bazı yerlerde 100 dolara değin düşen fiyatlarda satıldıklarını ve bu ucuz ilaçlara kesinlikle rağbet etmemeleri gerektiğini ileri sürüyor. Botoks adı altında satılan bu ucuz ilaçların içinde yalnızca su olduğu da kanıtlanmıştır. “Eğer biri size bu uygulama için hiç de gerçekçi olmayan ucuz bir fiyat önerdiğinde serumun içinde yalnızca su olabileceğini ve uygulamanın hiçbir işe yaramayacağını göz önünde bulundurmalısınız.” Dr. Rohrich bazı doktorların hastalarına uygulama sırasında alkol ikram ettiklerini de belirtip, “Alkol ve tıbbi uygulamalar asla birbirine karıştırılmamalıdır,” diye sözlerine ekliyor.



Amerikan Estetik Cerrahları Birliği her yıl 1.6 milyondan daha fazla Botoks uygulamasının yapıldığını ve bu uygulamanın Birleşik Devletler’de yapılan ameliyatsız estetik ameliyatları arasında en yaygın olduğunu açıklamıştır. Botoks bakteri içeren bir protein olan Clostridium botulinum’tan yapılmış olup gözkapaklarının düşmesine ve yüz hatlarında asimetriye neden olabilir.

Kronik Durumlara Dikkat Edin

Bazı insanlar yıllardan beri hasta olabilirler ve bu hastalığın etkilerini dolaysız olarak hissetmeyebilirler. Doktorlar yüksek tansiyonu sessiz katil olarak adlandırmışlardır, çünkü hasta uzun zamandan beri tansiyonunun yüksek olduğunun farkında olmayabilir ve bu hastalık kendini kalp krizi ya da felç sırasında gösterebilir. Şu anda herhangi bir şikâyetiniz yok diye sağlığınıza ihmal etmemelisiniz. Sağlık insanın uzun süreli kendini iyi hissetmesidir, yoksa şu anda kendinizi nasıl hissettiğiniz demek değildir.



Uzun yıllarım hastanelerde çalışarak geçiren Scott Evans insanların yüksek tansiyonun ne denli önemli olduğunu bilmediklerini ileri sürüyor.

Eline geçirdiği her fırsatta konuyu açmaya özen gösteriyor. “Sizde de belki dört yetişkin Amerikalıdan birinde görülen yüksek tansiyon vardır. Her yıl yaklaşık elli bin Amerikalı yüksek tansiyondan yaşamını yitirmektedir. Yüksek tansiyonun diğer hastalıkların da tetikçisi olduğu gözardı edilmemelidir.”

Scott bu hastalık tedavi edilmediğinde çok ciddi komplikasyonlar doğurabileceğini açıklıyor. “Güvenilir semptomları yoktur ve yaklaşık elli milyon Amerikalının üçte biri kendisinde yüksek tansiyon olduğunun farkında bile değildir. İşte zaten bu yüzden de yüksek tansiyona sessiz katil adı verilmiştir.”

“Doktorlar bir iki vaka dışında yüksek tansiyona nelerin neden olduğunu bilmiyorlar. Ama bununla birlikte kolayca teşhis edilebilen ve genellikle de kontrol altına alınabilen bir hastalıktır. Ama bir insana yüksek tansiyon hastası olduğunu söyleyebilmek için de tansiyonunun bakılması gerekmektedir,” diyor Scott.

Scott ayrıca tansiyonun olağan düzeyinin bedendeki kan dolaşımını da dengelediğini söylüyor. “Ve kan dolaşımı olmadan kalp, böbrekler ve beyin gibi hayati önem taşıyan organların çahşabilmeleri için gerekli olan oksijeni alamazlar ve dolayısıyla da beslenmezler. Bu oksijen ve beslenme yetersizliği de kalp krizine, kalp yetmezliğine, böbreklerin çalışmamasına, felce, körlüğe ve daha nice birçok hastalığa neden olur. Bu yüzden tansiyon konusunda bilgilenmek ve tansiyonun sağlıklı düzeyde kalabilmesi için nelerin yapılması gerektiğini öğrenmek baş koşuldur.”



Güney Carolina Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmada yüksek tansiyonu olan insanların yüzde 80'ninin tedavi görmediği, bu yüzden de felç, kalp krizi ve kalp yetmezliği riskinin ikiye katlandığı saptanmıştır.

Alkolün Yararlarıyla Zararlarını Saptayın

Alkol tüketiminin sağlık üstündeki olumlu etkileri birçok araştırmaya konu olmuştur. Az miktarlarda tüketilen alkolün kalp hastalıkları riskini azalttığı ortaya çıkmıştır. Aşırıya kaçmamak koşuluyla tüketilen şarabın kolesterolü düşürdüğü saptanmıştır. Aslında makul ölçülerde tüketilen alkolün yaşam süresini uzattığı da saptanmıştır. Bununla birlikte bu araştırmaların her biri az miktarlarda tüketilen alkol için geçerlidir. Aşırı ve sürekli içmek ya da bir oturuşta çok fazla içme alışkanlığı alkolün olumlu etkilerini olumsuzla çevirmektedir.



Mark alkolün bir aileyi nasıl mahvettiğini çok yakından biliyor. Bağımlılık kliniklerinden birinin yöneticisi olan Mark'ın kızı aşırı alkolden yaşamını yitirmişti.

Mark meslek yaşamının otuz yılını alkol kullanımı ve bunun kötü kullanımını daha iyi anlamaya çalışarak geçirdi. Mesleğinin ilk yıllarından bu yana birçok vakaya tanık olmasına karşın Mark alkolikliğin sağlık yetkilileri arasında hâlâ zavallı üvey çocuk muamelesi gördüğüne inanıyor.

“İnsanlar ve hükümetler alkolizmin adalet ve sağlık sistemleri üstündeki etkisini hâlâ tam olarak anlayamıyorlar,” diyor. “Bu eksiklik hâlâ söz konusudur. Alkol tedavisi halen sınırlıdır ve tedavi görmek isteyen kişilerin birçoğu sınırlı tedavi paketleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Medya ve reklam dünyası hâlâ alkol tüketimini destekleyici yayınlar yapmaktadır. İçki firmalarıysa kendilerine yeni içiciler bulmak için milyonlarca dolar harcamaktadırlar.”

Alkolün sağlığa olan yararlarının da bilincinde olan Mark konuya ilişkin düşüncelerini açıklamayı sürdürmektedir. “Alkol eğer bugün keşfedilmiş olsaydı hiçbir ilaç firması bunu sağlığa yararlı olduğu için satmaya kalkışmazdı. Hiçbir doktor alkolü desteklemezdi. Tüm potansiyel yan etkileriyle birlikte kimse alkolü ilaç olarak kullanmak istemezdi.”

Mark ayrıca konuyla ilgili yapılan tüm istatistikleri de öğrenmiş. “Acil servis başvurularının üçte biri intihar vakalarıyla ilgili olmakla birlikte geri kalan bölümü içkiyle ilgili olan şiddetten kaynaklanmaktadır. Aşırı alkolden kaynaklanan ölüm oranları kalp hastalıkları, kanser ve felçten ölümlerinin bile üstündedir. Trafik kazalarının neredeyse yarısı aşırı alkolle ilgilidir. Yangınlarda ölen kişilerin yarısından çoğunun kanında saptanan alkol miktarı zehirleyici boyuttadır.”

“Alkolün size zararı yoksa şükran duyun, ama alkole bağımlı olan kişilerin bundan yararlandıklarını da bugüne dek hiç görmedim,” diyor Mark.



Buffalo’daki New York Eyalet Üniversitesi araştırmacılarına göre aşırı alkol tüketiminin makul ölçülerde tüketilen alkolün yararlarına sahip değildir.

Düzenli Alınan Vitaminler Yararlıdır

Vitaminler söz konusu olduğunda önerilen günlük miktar, yirmi dört saatte almanız gereken miktardır. Her saat başı almanız gerekmediği gibi her altı saatte bir de almanız gerekmez. Belli saatlerde içilmeleri söz konusu olan vitaminler gerekli değildir.



Beslenme uzmanı Nancy Reddick'in önerilerine kulak verin. "Dükkânlar vitaminlerle dolup taşıyor. Her tür vitamin satılıyor. Raflardaki ürünlerin çoğu yönetmeliklere uygun değildir. Dükkânlarda sizin gereksiminiz olmayan ya da o kadar çok sayıda olmasına gerek olmayan birçok vitamin satılmaktadır. Ne var ki, tüketiciyi cezbedici ambalajlarda satılan vitaminler yararlı ya da yararsız olsun raflarda satışa sunulmaktadır," diyor Nancy Reddick.

Nancy tüketicilerin vitaminlerin bulunduğu rafa yönelmeden önce konuyla ilgili gerekli bilgiyi almış olmaları gerektiğini ileri sürüyor. "Beslenmenizde eğer yeterince vitamin ve mineral almıyor-

sanız yapabileceğiniz en iyi şey beslenmenizi değiştirmek olacaktır. Ama bunu yapmak istemezseniz yaşınıza, cinsiyetinize ve beslenmenize uygun vitaminleri seğmelisiniz. Ambalajında, yapılan reklamlardan etkilenmeyin. Yalnızca gereksiminiz olan vitamini satın alın.”



Tufts Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırmada multivitamin seğiminde belli saatlerde alınan vitaminler için daha fazla para ödememeniz gerekmediği; sıradan multivitaminlerin de aynı işi göreceği saptanmıştır.

Sağlık için Sarılın

Bizleri rahatlatan ve çevremizdeki insanlarla ilişki içinde olduğumuzu gösteren bazı küçük davranışlar çok önemlidir. Sarılmak sevginin alış ve veriş biçimi olup aynı zamanda da bedenlerimizi somut bir şekilde stresten uzaklaştıran ve rahatlatan bir davranış biçimidir de.



“Bir doktor olarak hastalarımın birbirlerine sarılmalarını öğütlediğimde bana şaşkınlıkla bakıyorlar. O sırada akıllarından, ‘Sen ne biçim doktorsun, ilaç yazman gerekmez mi?’ diye geçirdiklerinden eminim,” diyor Dr. Laura Johnson.

“İnsanlar bedenlerinin bir makine olduğunu düşünüyorlar. İnsanın tedavi edilmesini bozuk bir makinenin tamir edilmesi gibi değerlendiriyorlar. Doğru ve uygun parçaları yerine koy ve sorunlar çözülsün, diye düşünüyorlar. Ne var ki, makinenin duyguları yoktur. İçine yeni bir parça koyduğunuzda sizin neler hissettiğiniz onun

umurunda bile değildir. Ama insanlar hissederler. İnsanlar fonksiyonel cihazlar olsaydı onları iyileştirmek için duygulardan arınırdık,” diye sözlerine ekliyor Dr. Johnson.

Dr. Johnson hastayla kişisel ilişki kurmanın ve hastanın yanında belli bir zaman harcayan hasta yakınları ve hastabakıcıların bu ilişkideki rollerini ve hastaya olan etkisini incelemiştir. “Sonuç çok güçlü. Herkesin her gün belli bir miktarda ilgiye ve duygusal sıcaklığa gereksinimi vardır. Bu beslenme ve spor kadar önemlidir.”



Kuzey Carolina Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma, insanın sevdiği bir kişiye sarılması stresin kan basıncına ve kalbe olan etkilerini yarı yarıya azalttığını ortaya çıkarmıştır.

Beyin Jimnastiği

Günlük yürüyüş gibi kolay bir sporla işe başlayıp bunu zaman içerisinde sürekli hale getirmek yalnızca fiziksel açıdan değil ama zihinsel açıdan da çok yararlıdır. Beynin çalışması ve etkenliğinin sporla geliştiği kanıtlanmıştır.



Çocuklar spor salonuna girer girmez hemen koşturmaya başlarlar. Isınırlar, koşarlar ve pedal çevirirler. Çocukların spor öğretmeni Nick Cestaro onları her türlü hareket etmeleri için yüreklendiriyor.

“Onların enerjisini görüyorum. Bu enerjinin dışa çıkması gerekiyor,” diyor Nick. Doğu Syracuse İlkokulu’na giden yirmi beş çocuk sınıfta dikkatlerini derse vermekte zorlandıklarından okul öncesi programına katılmışlardı.

Programda spor dersi de vardı. Okul öncesi programının çocukları rahatlatmış, enerjilerini boşaltabilecekleri alanlar yarattığı

ve bu şekilde de amacına ulaştığı saptanmıştı. Nick Cestaro ile birinci sınıf öğretmeni Beth Crump ekstra aktivitenin çocukların sınıfta dikkatlerini toplamalarına yardımcı olduğunu söylüyorlar. Diğer sınıf öğretmenleri de bu programa katılan öğrencilerde huzursuzluk ve sinirli davranış biçimlerinin azaldığını ve daha dikkatli ve kontrollü olduklarını ileri sürüyor.

Programa katılan çocuklardan birinin ebeveyni de programın oğlunun derslerinde başarılı olduğunu söyledi. “Bu programın oğluma çok yararı dokundu. Okuldan eve gelir gelmez hemen masasının başına geçip dersini çalışıyor artık. Enerjisi denetim altına alındı. Sabahları jimnastik dersine bir an önce gitmek için sabırsızlanıyor artık. Spor öğretmeni onun idolü oldu.”

“Hedefler kısa dönemli. Eğer dikkatlerini birkaç saat toplayabilirlerse başardık demektir. Bu program heyecanlı ve eğlenceli olduğundan her gün seve seve geliyorlar okula. Son derece doğal bir program ve onlara da çok iyi geliyor,” diyor Nick.



Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, oturarak zaman geçiren kadınlar ve erkeklerin plan yapma, programa uyuma, seçenekleri hatırlama ve uygulamayla çevre değişikliğine uyum sağlama yetenekleri test edilmişti. Katılanların yarısı günlük yürüyüş programına katılırken diğer yarısı katılmamıştı. Aynı kişiler altı ay sonra yeniden teste tabi tutulduklarında bir önceki testte yürüyüş programına katılanlarda yüzde 25 oranında bir gelişme saptandı. Yürümeyenlerde ise çok az zihinsel bir ilerleme söz konusu olmuştu.

Tatillerin Sağlığınıza Bozmasına İzin Vermeyin

Tatiller kısa bir zaman içinde sağlığımızı tehdit eden iki unsur beraberinde getirirler. Bunlardan biri hemen hemen sınırsız derecede bizlere sunulan kolesterolü yüksek yiyeceklerdir. Diğeriyse aşırı beklentilerden ya da kişilik çatışmalarından ötürü çoğumuzun üstünde hissettiği strestir. Bu söz konusu stres yüzünden de gereğinden fazla yemek yemeğe başlayabiliriz. Tatile çıkmak eğlenceli olabilir ama tatillerin kusursuz olmayacağını da kabul etmeliyiz. Tatillerde her zaman yediğinizden daha fazla yiyin ama kesinlikle de işi patlama noktasına getirmeyin. Tatil mevsimlerinde beslenme uzmanları iştahınızı azaltmanız için her öğünden önce su içmeyi, öğünlerden bir ya da iki saat önce bir şeyler atıştırmayı ve yedikten önce ve sonra da uzun yürüyüşlere çıkmayı önermektedirler.



Monica evlendiğinden beri her Şükran Günü'nü kocasının Ohio'da yaşayan ailesiyle geçirmeyi bir alışkanlık haline getirmişti. Ama bu yıl karıkoca bu daveti kabul etmemeye karar verdiler. Oğulları üç yaşına geliyordu. Monica bu tatilde evde kalıp kendi tatil geleneklerini oluşturmaya başlamaya karar verdiklerini belirtmişti.

Kocasının ailesine aldıkları bu kararı açıkladıklarında kayınvaldesi Monica'mn aile geleneklerine karşı savaş açmaya çalışan, huysuz bir gelin olduğunu ileri sürmüştü. "Ailenin yüz karası olup çıkıverdim birden," dedi Monica. "Kayınvaldem artık onları beğenmediğime karar verdi. Oğlunu ailesinden uzaklaştırdığımı ileri sürdü."

Monica kocasıyla kendisinin aldıkları bu karar yüzünden bir hayli huzursuz olduklarını ve kendilerini hiç de iyi hissetmedikleri söyledi. "Bizim için de kolay değildi," dedi Monica. "Kocam kendini kapana kısıtılmış gibi hissetmişti. Annesiyle ağabeyini üzmem istemiyordu ama aynı zamanda da burada, bizlerle birlikte olmak istiyordu."

Hem kocasını, hem kendi ailesini memnun etmeye çalışan Monica, Şükran Günü'yle Yılbaşı arasında defalarca onları görmeye gitmek zorunda kalmıştı. "Ne yazık ki, insan hiçbir zaman ne stresse, ne de yiyeceğe hasret kalamıyor bu kısa ziyaretler sırasında. Yanlarında fazla kalamayacağımız için mutsuz oluyorlar. Bir saatliğine bile gitsek sürekli olarak bir şeyler ikram ediyorlar, yememizi istiyorlar. Sürekli olarak zorluyorlar: 'Şundan da al, bak bunu senin için yaptım,' gibilerinden baskı uyguluyorlar. Doğrusunu söylemem gerekirse onca yemeği ben bir yılda bile tüketemem ama on-

lar bu kısacık tatil süresince masadaki her şeyi silip süpürmemi bekliyorlar benden. Ama yapacak bir şey de yok ya yiyeceksin ya da onların mutsuzluklarına tanık olacaksın.”

Her yıl tatil döneminde aynı şeyleri yaşamaktan sıkılan Monica karşısındakileri kırmadan bu ziyaretleri geçiştirmenin yollarını arıyor. “Bundan çok daha iyi bir yol mutlaka olmalı. Hayır demeyi benim de öğrenmem gerekiyor ama kısa zamanda onca kişiyi memnun etmeye çalışırken hayır demek de çok zor.”



Pennsylvania Eyalet Ünivesitesi spor öğretmenleri ortalama bir Amerikalının Şükran Günü'yle Yılbaşı arasında bir buçuk ile beş kilo aldığını saptamıştır. Yapılan araştırmalar anksiyete düzeyinin stresten dolayı yemek yemeleri yüzünden yılın diğer günlerine oranla tatillerde yüzde 55 oranında arttığını göstermektedir.

Gevşeyin ve Rahat Rahat Uçun

Kuru hava koşullarında uzun bir süre oturmak dolaşım sistemimizi etkileyerek kanın tehlikeli bir boyutta pıhtılaşmasına neden olur. Uçak yolculukları bizleri ister istemez bu konuma getirir. Uçaktayken dolaşım sorunlarını saatte en az bir kez beş dakika boyunca hareket ederek, her saat ayaktan kalçaya kadar bacaklarınıza masaj yaparak, uçağa binmeden önce bir aspirin içerek ve uçuş sırasında su içerek azaltabilirsiniz.



New York'tan uçağa binen Michael uçağı Paris'e indiğinde düşüp bayılmıştı. Doktorlar kanının pıhtılaştığını ve bunun da akciğerlerindeki kan damarlarını tıkanmakla tehdit ettiğini söylediler. Pıhtı kanın serbestçe akmasını, dokuların gerekli oksijeni alıp beslenmelerini engellemişti. Pıhtı hareket etse ve akciğerlerdeki damarları tıkasaydı ani ölüme neden olacaktı. Michael'ın Fransız doktoru sıradan bir tavırla bu tür pıhtıların uzun uçak yolculuklarında sıkça görüldüğünü söylediğinde Michael, onu şok içinde dinlemişti.

O günden beri de Michael, havayollarının yolcularını bu söz konusu risk hakkında uyarmaları ve damar tormbozu ya da akciğer embolizmi belirtileri karşısında ne yapmaları gerektiğine ilişkin bir kampanya sürdürüyor. Michael ayrıca konuyla ilgili internette bir web sayfası da oluşturmuştur.

Michael konuyla ilgili yapılan istatistiklerin uzun uçak yolculuğundan sonra ve yaşları ellinin üstünde olan yolcuların yüzde 10'unda kan pıhtılaşması saptandığını da sözlerine ekliyor. Diğer araştırmalarda da uzun uçak yolcularıyla uzun süre araba kullanan kişilerde de kan pıhtılaşmaları görüldüğünü ortaya çıkarmıştır.

Araştırmaları kaygıyla izleyen Dünya Sağlık Örgütü de sorunu incelemeye başlamıştır. Bazı uluslararası uçak şirketleri biletlerin üstüne uyarı notları koymaya ya da uçak havalanmadan önce ekranda konuyla ilgili filmler göstermeye başlamıştır. Bu konuda bizleri rahatlatan bir bulgu ise, pıhtıların genellikle kendiliğinden dağıldıkları yönündedir.



Japonya'da Moroyama'daki Saitama Tıp Fakültesi'nin araştırmacıları uçak koşullarının kan akışını yüzde 5 azalttığı ama bu sorunun bedenin gevşetilmesiyle ortadan kalkabileceğini saptamışlardır.

Tedaviler Her Zaman İyi Sonuç Vermez

“Ne gerekiyorsa yapın, doktor!” Bu olağan bir söylem olmakla birlikte pek üretken bir söylem olmadığı da ortadadır. Daha fazla tedavi görmek ya da daha çok doktora gitmek daha iyi bir sağlığın garantisini vermez.



Sağlık söz konusu olduğunda, sayıları her gün artan araştırmalar birçok tıp uzmanını daha fazlasının gerçekten daha iyi olup olmadığı konusunu tartışmaya itmektedir.

Bu uzmanlar bazı tedavi özellikleri ve coğrafi özellikleri olan bölgelerde hastanelerin doktorlarla tıka basa dolu olduğunu söylemektedirler. Bir bölgede gereğinden fazla hastanenin olması sağlık açısından herhangi olumlu bir girişim söz konusu olmadan zamanın büyük bir bölümünün bu hastanelerde geçirileceği anlamına gelmektedir. Gereğinden fazla tıbbi uzmanın varlığı da daha çok hasta ziyareti ve işlem demektir.

“Bir hastanede doktor sayısı olması gerekenin iki katı olduğunda hastaların doktoru görme sayıları da orantılı olarak artar,” diyor Dartmouth Tıp Fakültesi doktorlarından Dr. John E. Wennberg. “Yaşam boyunca insanlar bir ya da birkaç kez acil servisler, yoğun bakımlar ve serumlar gibi tatsız şeylerle karşılaşmak zorunda kalırlar. Bu tür yerlerin ve cihazların ne kadar kullanıldığını tahmin etmek isterseniz tıbbi cihazların bulunduğu depoya bakmanız gerekmektedir,” diyor Boston’daki kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Sağlığı Geliştirme Kuruluşu’nun Başkanı Dr. Donald M. Berwick. “Daha fazlası daha iyi anlamına gelmez ve genellikle de daha hem de çok daha kötü anlamındadır.”



Dartmouth Tıp Fakültesi’nin yaptığı bir araştırma tıbbi bakımın üçte birinin hastanın sağlığını daha fazla iyileştirmedigini saptamıştır. Daha fazla bakım gören hastaların yaşamda kalma oranları ya da bu söz konusu bakımdan hoşnut olma oranları sanıldığı kadar yüksek değildir.

Uyarı ile Korku Arasındaki Farka Dikkat Edin

Televizyonda izlediğimiz ya da gazetelerde okuduğumuz travmatik deneyimlerden korkmak kolaydır. Ama yaşamınızı tehdit eden tehlikelerle kötü fakat o oranda da insanın başma çok ender gelebilecek olayların arasındaki farkı görmemiz gerekmektedir. Medya tepki göstermemiz gereken, güvenliğimizi tehdit eden gerçek unsurlarla ama elimizden bir şeyin gelmeyeceği korkunç fakat önceden tahmin edilemeyen unsurlar arasındaki farkı genellikle ortaya çıkarmamaktadır. Kötü ve bir türlü unutulamayan trajedileri unutulmaz kılan unsurun bu trajedilerin insanın başma çok ender gelmesi olduğunu aklınızdan çıkarmayın.



Nisan 1999'da Colorado'lu iki öğrenci Columbine Lisesi'ne çok güçlü silahlarla gelip öğrencileri ve öğretmenleri öldürdüklerinde, "Tüm ulus okullarımızın ne denli güvenli gösterilirse gösterilsin

artık güvenli olmadığım dehşet içinde görmüştü,” diyor Purdue Üniversitesi’nden Glenn Muschert.

“Çocukların okulda öldürülmeleri olasılığı, evlerinde uyuşturucudan, şimşek çarpmasından ya da sarhoş bir şoförün kurbanı olarak ölmelerinden daha düşüktür. Okullarımızın güvenli yerler olduklarını söyleyebiliriz ama Columbine olayı çocukları okuyan Amerikalılar arasında dehşet ve korku yaratmıştır.”

Okullar diğer yerlere göre çok daha güvenli yerler olmakla birlikte bu tür trajediler medya aracılığıyla bizlere birebir ulaştığından söz konusu tehlike daha büyük ve abartılı gelmektedir. “Araştırmalarım bu olaya, olayın kurbanlarına ya da sonucuna karşı gösterdiğimiz tepkinin abartılı olduğunu göstermektedir,” diye sözlerine ilave ediyor Profesör Muschert. “Denver varoşlarında yer alan bu olayın nasıl gerçekleştiğine ilişkin basında çıkan yazılardan insanların nasıl etkilendiğini görüyoruz.”

Profesör Muschert, Columbine olayının yarattığı korkuyla bu tür olayların sonuçlarının şiddetin ülke gençliği üstündeki yanlış algılamayı da ateşlediğini ileri sürüyor. Lise öğrencilerinin söz konusu olduğu bu olayda gazetecilerin yaklaşımlarını inceleyen profesör, ulusun şiddetin yükselişe geçtiğine neden inandığını da daha iyi görmüştü. “Herkes gençlerin şiddet yanlısı ya da kurban olduğunu düşünüyor,” dedi Profesör Muschert. “Bu düşünce, Columbine olayıyla basında çıkan yazılarla desteklendiğinde gerçek ne olursa olsun korku dolu bir kültürü de beraberinde getirmektedir.”



Kentucky Üniversitesi araştırmacılarına göre, biz insanlar başımıza en az gelebilecek olaylardan daha çok korkmaktayız.

İsteklerinize Dikkat Edin

Reklamlara televizyonlarda, gazetelerde, sokaklardaki panolar-da kısaca her yerde rastlamaktayız. Yeni bir ilaç piyasaya çıktığında bize “doktorunuza sorun,” derler. Reklamlar piyasaya yeni çıkan bu ürünün ölümcül hastalıklardan en önemsiz rahatsızlıklara dek her derde deva olduğunu vurgular. İnsanlar piyasaya yeni çıkan bir ilaç hakkında doktorlarına danıştıklarında ne olur? Genellikle doktorlar bu söz konusu ilacı yazmazlar. Doktora ilaçla ilgili sorular soracağınız ona rahatsızlığınızla ilgili bilgi verin ve doktorun size ilaç yazıp yazmasına gerek olduğuna kendisinin karar vermesine izin verin.



Reçeteyle satılan ilaçlara ilişkin televizyon ve gazetelerdeki ilanlar doğrudan tüketiciyi hedef almaktadır. Dolayısıyla da sıradan bir Amerikalının ilaç harcamaları saptanır.

Eleştirmenler buradaki gizli ilişkiyi görüyorlar. Reklamların Amerikalıları gereksinimleri olmayan ilaçları satın almaya yönelt-

tiklerini ve sağlık sisteminin maliyetlerini yükselttiğini ileri sürüyorlar.

Ulusal Sağlık Yönetimi Birliği'nin Başkanı Nancy Chockley, 1999 ile 2000 yılı arasında reklamı yapılan ilaçların satışlarının 21 milyar dolara ulaştığını açıklamıştır.

Chockley, sözlerinin dağıtım ile ilgili olduğunu vurgulayarak, örnek olarak reçetesiz ve reçeteli satılan romatizma ilaçlarını vermiştir. "Klinik araştırmalar bunların etkilerinin aynı olduğunu göstermektedir. Reçeteli satılanlar diğerlerine oranla kırk kez daha pahalıdır. Ama bu ilaca ilişkin yapılan bir dizi reklamdan sonra reçeteli satılan ilacın daha çok doktor tarafından önerildiği saptanmıştır.

"Doktorların bu ilaçlara hayır demeleri çok zordur. Siz o ilacı istersiniz, doktorunuz da iki dakika içinde size reçetenizi yazar ve mutlulukla kapıdan dışarı çıkarsınız. Doktor hastasına ilaca gerek olmadığını söylese, hasta, "Aman Tanrım bu doktor acı çektiğime inanmıyor," diye düşünür. Doktorun ona neden ilaca gereksinimi olmadığını açıklaması yarım saatini alır ve hasta da mutsuzluk içinde dışarı çıkar." Chockley birçok doktorun hastaları istediği için reçete yazdıklarını kabul ettiklerini de sözlerine eklemektedir.



Yiyecek ve İlaç Kurulu, hastalar doktorlarına reklamını gördükleri bir ilacı kullanmak istediklerini söylediklerinde doktorun reklamı yapılan ilacı verdiğinin saptandığını ileri sürmektedir.

Sağlığınıza Özen Gösterin

İnsanlar sağlıklarıyla ilgili kararlar alırken harcayacakları zaman ve elde edecekleri huzur dahil olmak üzere her şeyi değerlendirme eğilimi içinde olurlar. Günlük programınızdan nerede yaşayacağınıza ilişkin vereceğiniz kararların arasına sağlıkla ilgili kararları da katın.



Deniz Kuvvetleri'nden emekli olan Dennis Florida'nın batı kıyısında oturmaktadır. Emekli Askerler Birliği'nin, Florida'da Pines Körfezi'ndeki bürosunda kendisine sağlıkla ilgili birçok bilgi verilmişti.

Dennis, emekli askerlere ait tıbbi merkezde hasta, emeklilerin danışma bürosundaydı müşteri olarak bulunmuştu. “Eskiden iki farklı yerde olduklarından ve birbirlerinden elli mil uzakta olduklarından insanın hangisini seçeceğine ilişkin bir karar vermesi gerekiyordu. Oysa şimdi iki bölüm de aynı yerde olduğundan bir gün checkup yatırabilir ertesi gün de başka işlemlerimi yürütebilirim.

“Oysa eskiden insanlar sanki emeklilere zorluk yaratmak için böyle ayrı ayrı binalarda çalıştıklarını düşünür dururlardı. Halbuki şimdi böyle bir şey söz konusu değil. Birçok asker emeklisinin bundan hoşlanacağından eminim.”

Birlik ayrıca emekli askerlerin durumlarını tartışabilecekleri danışmanları da bünyesine aldı. “İşleri olabildiğince basitleştirmeye çalışıyoruz,” diyor Birlik’in sözcülerinden Margaret Macklin. “Hizmetlerimize kolay ulaşıldığında daha değerli olduklarını gördük.”



Duke Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırma hastaneye yakın oturan kişilerin doktorların önerdikleri tedavileri diğerlerine oranla yüzde 15 daha fazla uyguladıklarını ortaya çıkarmıştır.

Kendinizi Suya Boğmayın

Sağlık açısından suyun çok önemli olduğu artık herkesçe bilinen bir gerçektir. Su en sağlıklı içecek olup sıvı içecekler arasında önemli bir yerdedir. Ama bir yarışmadaymışcasına da su tüketmenin bir anlamı yoktur. Suyun olumlu etkisi daha fazla içildiğinde süper etkiye dönüşmez. Daha fazla su içebilmek için kendinizi zorlamanızın bir anlamı yoktur.



Dartmouth Tıp Fakültesi'nden Dr. Heinz Valtin su ve suyun etkilerini inceledi. Bir zamanların gözde deyişi olan, insanların günde sekiz bardak su içmeleri gerekir, sözüne geri dönmenin gereği olmadığını söylemektedir.

Böbrek uzmanı olan ve böbreklerle ilgili iki ders kitabı yazan Dr. Valtin, bu kavramın nereden geldiğini ve bilimsel bir gerçek olup olmadığını öğrenmeye çalışmıştı. Her an karşımıza bir uzman çıktığını gözlemiştir: sağlık konularında makaleler yazanlar, beslen-

me uzmanları ve hatta doktorlar. Dr. Valtin bunun geçerliliğinden kuşku duymaktadır. “Sürekli sıvı tüketimine insanları zorlayan bu yaklaşımlara inanmak kolay değildir,” diyor.

Bununla birlikte günde sekiz bardak su tüketimi kuralı da birçok yaşam yöntemlerinden yalnızca bir tanesidir. Bu kavram nasıl başlamıştı? Dr. Valtin, Ulusal Araştırma Konseyi’nin Yiyecek ve Beslenme Bölümü’nün, “Yiyeceklerdeki her kalori için bir mililitre su,” içilmesini önermesiyle ortaya çıktığını sanmaktadır. Bu söz konusu miktar da kabaca sekiz bardakla eşdeğerdedir. Konseyin bir sonraki cümlesi, “Bu miktarın büyük bir bölümü yiyeceklerde zaten var,” olup büyük olasılıkla okuyanların gözünden kaçmış ve herkes günde sekiz bardak su içilmesi gerektiği konusunda görüş birliğine varmıştır.

Elde yeterli kanıt olmamakla birlikte sekiz bardak suyun ne zararı vardır, diye düşünebilirsiniz. “Zararı vardır,” diyor Dr. Valtin. “Suyun bile zararı vardır. Aşırı miktarda içilen su böbrekleri yorar ve gereğinden fazla doldurur,” diye açıklıyor Dr. Valtin.



Pennsylvania Eyalet Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırma, günlük tüketilen yiyeceklerde uzmanların önerdiği kadar, yani yüzde 100 su tüketimi olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sağlık Yaşamdır

Akşam haberlerinde hepimiz sürekli olarak son çıkan ilaçlar, en son tedavi yöntemleri, bizlere sıkıntı veren her şeye karşı en son ve en pahalı uygulamalarla ilgili birçok şey duyuyoruz. Duymadığımız ise, sağlıklı yaşam yolunun doktor muayenelerinde ya da hastanelerde bulunmayacağıdır. Bu yol evlerimizde ve günlük yaşamımızdadır. Yaşamdan ve çevrenizdeki insanlardan zevk almanın sağlığınıza katkısı büyüktür ve yaşlanmanın olumsuz etkilerini de en aza indirir.



Yaklaşık yirmi yıldan beri perhiz yapan Beth artık sona gelmişti. İki yıl önce zayıflatıcı ilaçlara ilişkin bir ilan gözüne ilişmiş ve bu ilanda ilacın yağ dokularını bloke ettiğini, sindirim sisteminin çalışmasını hızlandırdığı belirtiliyordu. Konuyu aile doktoruyla tartıştı ve doktor ona bir ay yetecek kadar ilaç yazdı.

Beth kısa bir süre sonra ilacın oldukça tatsız yan etkisini öğrendi: Birden başlayan diyare.

İlaç perhiz yapan kişilerde, bağırsakları çalıştırarak yiyeceklerdeki yağların vücuttan çıkmasını sağladığından yağsız yiyeceklerle ağırlık vermeleri gerekiyordu. Ancak, yağlı yiyeceklerden uzak duran Beth yemek yedikten yarım saat sonra tuvalete taşınıp duruyordu.

Bu konuda kafa yordukça Beth'in bu ilaca ilişkin kuşkuları artıyordu. "Yaşam boyu ilaç içemezsiniz. Bu kilolar ergeç geri dönecektir. Kilo yapacak yiyecekler nasılsa bir gün geri döneceksiniz."

"Yaşam biçiminizi değiştirmedığınız sürece ne yaparsanız yapın yararlı olmaz," diyor Beth. İlacı bıraktıktan sonra Beth günlük kalori miktarını azaltmış ve her gün yürüyüş yapmaya başlamıştır.

Kilo kaybetmek yerine sağlıklı bir yaşam sürme konusu üstünde odaklaşmanın çok daha başarılı sonuçları olduğunu ileri sürüyor. "Daha fazla sağlıklı yiyecekler yemeğe, spor yapmaya özen gösteriyorum ve istediğim hızda zayıflamazsam da kendimi kötü hissetmiyorum artık," diyor Beth. "Arkadaşlarım ve ailemle daha fazla birlikte olduğumda ve yaşamımdaki her şeyden zevk almaya başladığımda kendimi çok daha iyi hissediyorum. Şimdi gerçekten de kendimi çok iyi hissediyorum ve tuvaletin yanında oturmak zorunda değilim artık."



Los Angeles, California Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre evlerinde mutlu bir yaşam sürdürdüklerini belirten kişilerin diğerlerine oranla yüzde 24 oranında sıradan bir yaşam beklentisinin ötesinde yaşadıkları saptanmıştır.

Hayvan Beslemek Sağlıklıdır

Yaşamda insanın huzurlu ve neşe dolu bir ruh haline sahip olmasını sağlayan birkaç unsur vardır. Bu unsurlardan biri de evcil hayvanlardır. Evcil hayvanlar bizlere koşulsuz sevgi, sorumluluğun olumlu şeklini ve yaşamımızda ne olursa olsun bize huzur ve dinginlik verirler. Bunun sonucu olarak da evcil hayvanlarla birlikte yaşadığımızda çok daha sağlıklı oluruz.



Wendy kendini hatırladığından beri köpek besliyordu. “Uzun ve yorucu bir günün sonunda eve geldiğinizde sizi kapıda ilk karşılayan kim olur dersiniz? Benim evimde bu bizim İrlanda seteri Arthur’dan başkası değildir. Kocaman ayakları üstünde zıplar ve ekse-ni etrafında döner. Havlar. Bizlere sevgi dolu bakışlarla bakar ve bizim sayemizde dünyanın en mutlu köpeği olduğunu bizlere göstermek için her şeyi yapar,” diyor Wendy.

Wendy köpeğini sevgi kaynağı olarak değerlendirirken onun aynı zamanda sağlık kaynağı da olabileceğini hiç düşünmemişti.

Daha sonra kanser olan yakın bir arkadaşına doktor tedavi için köpek beslemesini önermişti.

Wendy evcil hayvanlar ve sağlık konularında yazılmış hemen hemen her şeyi okumaya başladı. “Evcil hayvan sahiplerinin yüzde doksan yedisi hayvanlarının günde en az bir kez kendilerini gülümsettiğini belirtmişlerdir. Yüzde yetmiş altısı evcil hayvanların stres düzeylerini aşağıya çektiğine inandıklarını söylemişlerdir. Köpek besleyen insanların beslemeyenlere oranla doktora daha seyrek gittikleri de bilinen bir gerçektir.”

Wendy, köpeği Arthur’u çok sevmekle birlikte kendini ona karşı borçlu da hissetmektedir. “Önceleri onu eve bekçi olarak düşünmüştük ama Arthur artık bizim sağlığımızın da bekçisi oldu.”



Buffalo, New York Eyalet Üniversitesi araştırmacıları evcil hayvan besleyenlerin beslemeyenlere oranla yüzde 15 daha az yüksek tansiyon hastası olduklarını saptanmıştır.

Sebzeler Gelecekte Daha Lezzetli Olacak

Sebze yemekten hoşlanmayanlar için sebzelerin gelecekte daha lezzetli olacakları müjdesini verebiliriz. Bunu nereden mi biliyoruz? Bu bir bilimkurgu olmadığı gibi burada bir zaman makinesi de söz konusu değildir. Tersine, lezzet kavramlarının zamanla değişeceğine ve sebzelerin yaşlandıkça bizlere daha lezzetli geleceğini biliyoruz.



“Çoğu insan sebze sevmez ve olaya bitkilerin açısından baktığımızda da duygular karşılıklıdır,” diyor Washington Üniversitesi Beslenme Dalı Programı’nın yöneticisi olan Dr. Adam Drewnowski. Lezzetli yiyeceklere olan talebimizin iyi beslenmeye olan gereksinimimizle atbaşı gittiği yaptığı araştırmada ortaya çıkarmıştır.

“Bitkiler kendilerini acı tatlar içeren toksinler yayarak korurlar. Düşük miktarlardaki fenol gibi bizler için iyi oldukları kanıtlanmış diğer kimyasal maddeleri içerirler.”

Acı tatlardan hoşlanmamamız doğaldır. İnsanlar ve diğer hayvanlar bozuk ya da zehirli yiyecekleri acı ve ekşi tatlarla bağdaştırır. Yıllardan beri imalatçılar bu istenmeyen tatları yok ederek ana besin değerlerini bozmadan yiyecekleri piyasaya sunmaktadırlar.

Buradaki önemli unsur acımtırak ama sağlıklı yiyeceklerin hazırlık aşamasında daha lezzetli olmasına önem vermektir, diyor Dr. Drewnowski. Akdeniz mutfağından bazı ipuçlarını almamızı da öneriyor. Tatları acımtırak olan sebzeleri bir tutam tuz ve zeytinyağıyla pişirmeyi denemelisiniz. Zeytinyağı acımtırak tadı yok eder ve yararlarını da yiyeceklere katar.

Dr. Drewnowski, acımtırak tatlara olan duyarlılığımızın yaşla birlikte ortadan kalkacağını ya da azalacağını söylüyor. “İşin garibi, insan yaşlandıkça daha çok sebzedен hoşlanmaya başlıyor.”



Washington Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, lezzet kavramlarımız yaşla birlikte değişmektedir. Acımtırak tatlara olan duyarlılığımızın da zamanla azaldığı saptanmıştır. Bu da yaşlandıkça daha sağlıklı yiyeceklere yönelmemizi sağlamaktadır. On yaşlı kişiden sekizi yeşil sebzeleri, lifli yiyecekleri, greyfurt ve limon gibi ekşi meyveleri yeğlediklerini söylemişlerdir.

Daha Sağlıklı Olmanın Yolları

Daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyen kişiler bunun yollarını arayıp bulmaktadırlar. Uzun ömürlü güvenilebilir bir yaşam oluştursanız sağlığını ve yaşamınız da aynı doğrultuda olur.



Iowa Üniversitesi'nden Psikoloji Profesörü Alan Christensen yaşama bakış açımızın ve yaklaşımımızın sağlığını etkilediğini ortaya çıkarmıştır. “Çalışkan ve dürüst biriyseniz daha iyi durumda olursunuz,” diyor.

“Çalışkan ve dürüst olmak sebatlı çalışmayı, kişisel denetim duygusunu ve güçlükler karşısında pes etmemeyi beraberinde getirir. Kısacası, vicdan sahibi olmak kendinize çizdiğiniz yolda pes etmeden yürümek demektir.”

Profesör Christensen bunun hastaların dünyaya ve kendilerine nasıl baktıklarıyla da ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Anksiyete ve tembelliğe eğilimi olanları hemen fark ederiz. Ve şöyle düşünürüz:

“Ah, evet bunlar böyledir işte,” ve bu kişisel özelliğın fiziksel sağlıklarında ne denli önemli bir unsur olduğunu da hiç aklımıza getirmeyiz. Bu özelliklerin onların yaşamlarını kısaltabileceğini nendense hiç düşünmeyiz.”

Profesör Christensen böylesine önemli unsurların kolayca değişmeyeceğini kabul etmekle birlikte bireylerin tembelliklerinin derecelerinin değişebileceğine de inanmaktadır. Dahası doktorların, hastalarının kişilik özelliklerine ilişkin bilgi sahibi olmaları gerektiğini ve böylelikle hastalarının tedavilerinde ne tür yaklaşımları uygulayabileceklerini anlayacaklarını ileri sürmektedir.



Iowa Üniversitesi araştırmacılarının kronik hastalığı olan bir dizi hastada yaptığı araştırma sonunda somut hedefleri olan, çalışkan ve güvenilir bir kişilik sergileyen hastaların sergilemeyenlere oranla yüzde 36 oranında daha fazla yaşadıkları saptanmıştır.

Mutlak Sağlık Yoktur

Sağlığa ilgi göstermek çok yararlıdır. Bununla birlikte sağlık kavramını bir takıntı haline getirmek tehlikelidir. Ara sıra insanın sağlığını düşünmesi çok doğaldır. Sağlık konusundaki en iyi yaklaşım sağlık sorunlarını ortadan kaldırmak değil onları en aza indirmektir.



Minnesota Vikinglerinden Corbin Lacina takım arkadaşlarına antrenmanın ilk günü sahaya çıktıklarında mutlaka gülümsemeleri gerektiğini söylüyor. “Şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi sakın unutmayın. Çünkü altı ay sonra kendinizi yine böyle hissetmenizi istiyorum.”

Oyuncular işlerinin en zor yanının maçtan sonraki gün olduğunda görüş birliği içindeler. “Bazen dayanılmaz olur,” diyor takım arkadaşlarından Byron Chamberlain. “Pazartesi sabahı uyanır ve yataktan kalkmanın dünyanın en zor işi olduğunu düşünürsünüz.

Zaman zaman ben de, “Bunu nasıl yapacağım?” diye düşündüğümü çok iyi hatırlıyorum. “Üçüncü ya da dördüncü haftaya geldiğinizde de, “On iki maç daha var, nasıl becereceğim,” diye düşündüğünüz de olur.”

Vikinglerin kalecisi Chris Walsh, “Bir maçın yirmi ya da otuz araba kazası gibi olduğunu söylerler,” diyor.

Bununla birlikte Viking takımının oyuncularının çoğu kötü şekilde sakatlanıyorlar. Çoğu takımın haftalık sakat raporunda yer alıyor. Ama bu’da onların büyük bir tedirginlik içinde antrenman ya da maç yaptıkları anlamına gelmez.

Ulusal Futbol Ligi’nde, insanın kendini harika hissetmesi kavramına pek rastlanmaz. Vikinglerin antrenörü Mike Tice, “Eğer tam anlamıyla sağlıklıysanız o zaman futbolcu değilsiniz diyor.

“Futbolcuların hassasiyeti azalıyor. Futbol sezonu boyunca bir futbolcunun kendisini ilk günkü gibi hissetmesi gerekir,” diyor Corbin. Ama futbolcuların kendilerini iyi hissetmeleri ve acılarını hissetmemelerinin bir tek yolu vardır; o da maçı kazanmaktır. “Elbette,” diyor Byron. “Maç kazanıldığında her şey biraz daha iyi olur. Ve kaybedildiğinde de her şey daha kötü olur. Sancılar artar.”



Emory Üniversitesi araştırmacıları Amerikalıların yüzde 19’undan azının tam anlamıyla sağlıklı olduğunu (fiziksel ve zihinsel sağlığın en üst, hastalık düzeyininse en düşük düzeyde olduğu) ortaya çıkarmışlardır.