

Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ



Ne Kadar Az, O Kadar İyi

Yaşamak İçin Yiyin,
Yemek İçin Yaşamayın!

Yemek mi yoksa Zehir mi?

Günün Sorusu

Tütün Hakkındaki Gerçek ve

Bu Alışkanlıktan Kurtulma
Yolu

**Kalbin Sesiyle Çocuk
Büyütmek**

Önce Ben Geldim.....3

Ne Kadar Az, O Kadar İyiYaşamak İçin Yiyin, Yemek İçin
Yaşamayın!.....4**Yemek mi yoksa Zehir mi?**

Günün Sorusu.....6

Şeker

Bir Katil ve Hırsız.....8

Doğru Egzersizler

Depresyona Karşı Egzersiz.....9

Tütün Hakkındaki Gerçek ve

Bu Alışkanlıktan Kurtulma Yolu....10

Gönül Sözü

Doğru Yaşamın Ödülleri.....12

Editör:

Christina Lane
Souad Abuhallim

Dizayn:

Trishna Brooks
Jon Archer

Lütfen bize ulaşın:

info@aileegitimdergegi.org

www.aileegitimdernegi.org

Motivated Cilt 2, Sayı 5© 2008 Motivated
All Rights Reserved

Sağlıklı yaşamak kendiliğinden olan bir şey değildir; sıkı bir çalışma sonucu elde edilir ve yaşamlarımız boyunca yatırım yapmamız gereken bir alandır. Çaba ve fedakarlık gerektirir, ancak uzun vadeli sağlık ve kuvvete yapılan yatırımlar kesinlikle bu zahmete değer.

Beden sağlığı ve kuvveti, hergün yapmayı seçtiğimiz küçük şeyler sayesinde daha da güçlendirdiğimiz ya da yerle bir ettiğimiz şeylerdir. Ve bu küçük şeyler yalnızca o anki sağlık durumumuzda değil uzun vadedeki kuvvet ve dayanıklılığımızda da fark yaratırlar.

Günümüzde, sağlıklı kalabilmek giderek daha güçlü bir hale gelmektedir. Bizden önceki nesiller üzerinde çok zaman harcamaksızın ya da pek fazla düşünmeksizin sağlıklı yaşamlar sürmeyi başarmış olabilirler zira dünya bir çok bakımdan çok daha sağlıklı bir yerdi. Günümüzde ise, sağlık üzerinde düşünmemiz, plan yapmamız ve üzerinde yaşadığımız ve giderek kirlenen dünyanın bizi zayıflatıcı etkileriyle mücadele etmemiz gerekmektedir.

Neyse ki bedensel yönden zinde kalmak için oldukça basit bazı kurallar bulunmaktadır. Bu kurallar üç ana başlık altında toplanabilir: Manevi, duygusal ve fiziksel. Manevi ve duygusal boyut; güvenli, inanç dolu ve olumlu bir duruş sergilemeyi ve stres, endişe, korku ve diğer olumsuz duyguları yaşamımızdan uzaklaştırmayı kapsamaktadır. Fiziksel boyut ise aşağı yukarı "Doğru ye, doğru yaşa, doğru egzersiz yap" şeklinde özetlenebilir. Bunların hepsi, bizlere sağlıklı bir yaşamın bahşedilebilmesi için uyulması ve izlenmesi gereken temel ilkelerdir.

Elbette ki Motivated'in bu sayısının bir sağlık rehberi yerine geçmesi planlanmamıştır. Burada verilen bilgilerin akıllı bir şekilde uygulanması gerekmektedir. Bununla birlikte bu yazıların yararlı ve yol gösterici olmasını ve uygulamaya geçirildiklerinde daha güzel, daha sağlıklı ve en nihayetinde daha mutlu bir yaşamla sonuçlanmasını umut ediyoruz.

Motivated dergisi adına
Christina Lane

Önce ben geldim!

6

YAŞINDAKİ ablası

Alondra sıranın kendisinde olduğunu söyleyene dek 3 yaşındaki oğlum Manuel bilgisayar başında eğitici bir oyun oynuyordu. Manuel'in yanıtı çocuklara özgüydü: "Önce ben geldim!"

Manuel'in bu yanıtı nereden öğrendiğini bilemiyorum ancak beni düşündürmeye sevk etti. "Önce gelenin", kendisinden sonra gelene kıyasla daha fazla hakkının bulunması, insan toplumunun genel kabul görmüş bir ilkesidir. Denizde inciyi ilk bulan, altın parayı ilk basan ya da petrolü ilk bulan bunları kendinin ilan edebilir. Bilimsel bir keşfe imza atan ilk kişi bu buluşunun patentini alabilir ve bundan elde edilen kazançlar üzerinde hak iddia edebilir. Bir restoran masasına ilk oturan kimse, oraya daha sonra gelen birine göre bunu daha fazla hak eder. Bir plajın belli bir bölümüne yerleşen kimse de, günün geri kalanında o bölümün sahibi olur.

Benim çocuklarımda durumunda ise, eğer bir tanesi bilgisayar başında yarım saattir oynamaktaysa ona sırayı diğerine bırakmanın zamanının geldiğini söylerim. Muhtemelen diğer ebeveynlerin birçoğu buna benzer şeyler yapıyorlardır. Ancak bu prensibi toplumun bütün unsurlarında uygularsak, kesinlikle bir karmaşa ortaya çıkardı. Bir toprak sahibinin şunu dediğini hayal edebiliyor musunuz: "Yeterince uzun bir süredir bu arazinin sahibiyim, artık başka birinin bunun keyfini sürmesine izin vermenin zamanı geldi." Ya da iyi bir işe sahip olan bir adamın, işsiz olup para sıkıntısı çeken birine kendi işini verdiğini düşünebiliyor musunuz?



— Yazan Jorge Sola

Bunlar oldukça uçta örnekler ancak biraz fedakar bir davranışta bulunmanın nesi var? Bir otobüs ya da metroda koltukta oturup da az önce binen ve sırf yorgun ayaklarını dinlendirmeye ihtiyacı var gibi görüldüğü için vücudunda bir eksikliği bulunmayan diğer insanlara yer verenleri ne sıklıkta görebiliyoruz?

Bu tarz ufak tefek fedakarlıklar beklemek çok mu fazla olur? Yoksa bunu yapan başkalarını göremediğimiz için ve gerçekten bizden bunu bekleyen kimse bulunmadığı için mi bu fedakarlıklarda bulunmuyoruz?

İş buraya vardığında açığa çıkan bizim bencilliğimizdir ve bencillik günahkar insan doğasının bir parçasıdır. Ancak Tanrı'nın da yardımıyla bu kalıbı kırabilir, bencil ilk tepkilerimizi bastırabilir, akıntıya karşı yüzebilir ve şefkat gösterebiliriz.

Bizden bir şey isteyen o şeyi verirsek ve darda olanlardan yüz çevirmezsek, verdiğimiz kadarını geri aldığımızı göreceğiz. Bunlar kuşkusuz günümüzde ve bu çağda devrim niteliğinde sayılan düşünceler.

Böylesi bir sevgiyi hayatımıza yansıtırsak ve çocuklarımıza aynısını yapmayı öğretilirsek, sorunlarımızın birçoğu ortadan kalkacaktır. Dünya çok farklı bir yer haline gelecektir. ●



NE KADAR AZ. O KADAR İYİ

YAŞAMAK İÇİN YİYİN, YEMEK İÇİN YAŞAMAYIN

YAZAN: CURTIS PETER VAN GORDER

Bir gün dışarı çıkmıştım ve yeni bir elektronik tartı gördüm. Bu tartı yalnızca boyunuzu ve kilonuzu ölçmekle kalmıyor, ayrıca bir grafikte birlikte normalden zayıf, uygun kiloda, fazla kilolu ya da obez olduğunuzu gösteren sonuçları da çıkarıyordu.

Bu tartıyı satan kişiler benim de denemem konusunda istekliyidiler. Tartının üzerine çıkmak biraz aynaya bakmaya benziyor – ürkütücü olabiliyor.

Bir denemeye karar verdim ve korkularımı haklı çıkarırcasına o alet beni obez olarak tanımladı! Ne....obez mi? Bu kelime zihnimde yankılandı. Hayır ben olamam! Bu kelimenin anlattığı şeyi zihnimde canlandırdım ve zihnimdeki bu resme uymadım, yoksa uyudum mu? Tartıyı çalıştıran zayıf ve bakımlı satıcılar kısıt gülmeye başladılar. Neye gülüyorlardı ki?

Eve döndüğümde aynaya güçlükle bakabildim ve bana bakan kesin

delili inceledim. Bütün pantolonlarım can sıkıcı bir şekilde bana dar gelmeye başlamışlardı. Oturduğum zaman ise kemer tokamı gevşetmek zorunda kalmıştım ki bu durum bazen ayağa kalktığımda beni utandırabiliyordu. Belki beli biraz bollaştırabilirdim ya da alışverişe gidip daha büyük bir beden alabilirdim. Sonra mağazaya gittim ancak benim bedenimde ürünlerin bulunmadığını söylediklerinde, bir doğruluk testi yapmanın zamanı gelmişti.

Bir süre bu konu üzerinde düşündüm ve bir anda ufak tefek bazı değişiklikler yapabileceğim aklıma geliverdi.

Bu konuyla ilgili olarak okuduklarıma göre çözüm oldukça basit görünüyordu: Kilo vermek istiyorsanız – daha az yiyecek ve daha çok egzersiz yapın. Söylemesi kolaydı. “Doğruluk testi” departmanında anladım ki orta yaşa gelmiş olmama rağmen yemek porsiyonlarımı geliştirmekte olan bir gencin porsiyonu kadar büyüktü.

Ayrıca birkaç yanlış davranışımın daha olduğunu kavrayıverdim. Anladım ki, kilo verme uğraşımda yol katetmeden önce, benimsemiş olduğum bir takım hatalı alışkanlıkları değiştirmem gerekecekti. 25 kilo vererek “normal” kiloya inme amacıma odaklanmamı sağlayacak birkaç slogana bağlı kalmamın gerçekten yararı dokunduğunu fark ettim.

Bu sloganlardan bazıları: “Normal porsiyonlarda yersen, normal görünmeye başlarsın”, “Aşırı ağır bagajlar ek ücrete tabidir”, “Yaşamak için yiye, yemek için yaşamayın”, “Bu sadece bir yemek”, “Ne kadar az, o kadar iyi” ve “Aç kalmaktan zarar gelmez” şeklindeydi. Şu sonuncu sloganın oldukça yararı dokundu. Çünkü ne zaman karnım guruldamaya başlarsa, hemen yemek yemem gerektiğini düşünüyordum.

Kilo verdikten sonra geri almamak için uzun vadeli bir kararlılık gerekiyordu: “Diyet, yaşam biçiminin değişmesi demektir.” Bu sloganların hepsi, daha küçük porsiyonlar yemeye odaklanmamı sağladılar. Herşeyden önce eşimden “normal” tabakla servis yapmasını istiyordum. Daha sonra kendi servisimi yapmak üzere kendime güvenebilirdim.

Bu mücadele kazanıldığında, bir sonraki devle savaşıma vaktiydi – daha çok egzersiz. Tenise başladım ve bunu günlük egzersiz yapmak üzere bir amaç haline getirdim. Bazen buna başlamak çok zor gelmiş olsa da, dışarı çıkıp bedenimi harekete geçirmenin eğlenceli olduğunu fark ettim ve günün bu bölümünü iple çekmeye başladım. Şu okuduklarıma inanmaya başladım: Bilimadamları, insanda mutluluk hissi uyandıran

endorfin hormonunun egzersiz sırasında da salgılandığını ortaya çıkardılar.

Çalışmalarım hala sürmekte ancak varış çizgisine ulaşmama birkaç ay kaldı; artık pantolonlarımın bel bölgesini bollaştırmama gerek yok, aslında bazıları şalvar gibi oldu bile. Daha az “yük” taşıyor olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Şu ana dek 15 kilo verdim ve sonraki 10 kiloyu vermek üzere çalışmalarım hala sürmekte. Başkalarının çok daha iyi görüldüğüm yönündeki cesaretlendirmeleri bana çok yardımcı oluyor.

Elbette ki obeziteyi alt eden başka insanların çarpıcı öyküleri yanında benimki sönük kalıyor. Ancak benim de fark ettiğim şeylerden aynı şekilde bahsetmeleri de ilgi çekici:

“Yiyecekler hakkındaki düşüncelerimi ve benim için ifade ettiklerini değiştirdim. Yemeğin, kalori yüklü gıdaların kolaylığının ya da hamburger gibi yağlı yiyeceklerin cazibesine kapılmak yerine, kendime şunu sordum: “Gerçekten ne yemek istiyorum? Ya da vücudumun şu an gerçekten hangi yemeğe ihtiyacı var?”

-- Kelly Pless en kilolu olduğu dönemde 100 kg geliyordu. Diyet ve egzersiz sayesinde tam 43 kilo verdi.

Az önce de söylediğim gibi, çalışmalarım hala sürmekte. Umarım ki, benim hikayem buna ihtiyacı olan bir başkasına da ilham kaynağıdır. Kilo vermek sıkı bir çalışma istiyor ancak bir gün gelip bunu yapmak durumunda kalacağımızı fark ettim. Dün canım fena halde dondurma istedi ama bunun yerine kendime bir mango aldım – ve o kadar lezzetliydi ki!

Yeni disiplinler edinmenin esas sihirli yanı düşüncelerimizi düzeltmemizi sağlamalarıdır. Eğer bugünden daha sıkı denemeye başlarsak ve hilekar, ölümcül hataları yapıcı ve ödüllendirici disiplinlere döndürmek için bilinçli ve tutarlı bir çaba sarf edersek ve -sağlıklı yaşamının tadını bir kez tadarsak- bir daha asla sadece var olmakla yetinmezdik!

— Anonim

Yemek mi yoksa Zehir mi?

Günün Sorusu...

Beslenme, birçok farklı görüşü barındıran tartışmalı bir konu başlığı olabilir. Ancak bir çok durumda asıl sorun yüksek standartlı bir beslenme alışkanlığımız bulunmamasına ilişkin olarak, sağlıklı ve uygun yiyecekleri bulmak için sarf edeceğimiz ek çaba için zaman ya da motivasyonumuzun bulunmayışı gibi “çok geçerli” gerekçelerimizin ve “bahanelerimizin” olmasıdır. İşlenmiş ya da hazır gıdalar ve hatta abur cuburlar halihazırda elimizin altındadırlar, daha ucuzdurlar ve ayrıca yemeklerin doğal ya da “bütün” versiyonlarına kıyasla daha hızlı hazırlanabilmektedirler. Konserve sebzelerin hazırlanması taze olanlarına oranla daha kolaydır ve ayrıca bir çok “anında” yemek bulunmaktadır. Belki de sıfırdan yemek hazırlamanın vereceği ek zahmete katlanmak istemiyor ve nasıl yapılacağını bilmediğimizi düşünüyoruzdur veya belki de hakikaten çok meşgulüzdür ve bu iş için ayıracak vaktimiz yoktur.

Doğru beslenmemek için gerekçe ya da bahanemiz ne olursa olsun, şu hususları göz önüne almalıyız:

● Baktığımız her yerde – internette, haberlerde, dergilerde – sağlık ve beslenme büyük bir meseledir ve çok tartışılır. “Orada bir yerlerden” h e m e n

herşeyi bulabiliyoruz. Sağlık ve beslenme meseleleriyle ilgili anlaşmazlıklarla birlikte çok çeşitli seçeneklerimiz de bulunmaktadır. Hastalıklar ve fiziksel rahatsızlıklar başını almış gidiyor. Obezite de birçok ülkede giderek daha çok endişe yaratırken dünyanın başka bölgelerini açlık kasıp kavuruyor.

● Modern işlenmiş gıdaların ve yeterli beslenmenin bizlere zarar verdiği, duyularımızı körelttiği, enerjimizi tükettiği ve verimliliğimizi düşürdüğü bir gerçek. Kalitesiz gıdaların tüketilmesi ve sağlıksız bir yaşam sürülmesi, insan sağlığının bozulmasına yol açabilir ve hatta bizlere zarar verebilir. Bu durum, sigara tüketimi, uyuşturucu madde kullanımı ya da insanın kendini ölümcül derecede aç bırakması gibi bariz sağlıksız alışkanlıkların da ötesine geçmektedir. Yetersiz beslenmenin “zehiri” genellikle göze ve damak tadına hitap eden cazip ambalajlarla alınmaktadır. Bunlar çok lezzetlidir ancak güzel görünen ya da damak tadına hitap eden herşey bizim için yararlı olmayabilir.

● Ne yiyorsak oyuz. Zararlı ürünleri yersek, er ya da geç bunun acısı çıkacaktır. Sağlığa ilişkin kuralların ve kılavuz ilkelerin bulunmasının bir nedeni var. “Bunu bir süredir yiyorum ve hala kendimi iyi hissediyorum” şeklindeki bir yaklaşım bir aldanmadır. Ne yersek o hale geliriz ve zarar bizi bulur. Bazılarımız bugün genç ve enerji dolu olabiliriz, bazılarımız ise bugün sağlık sorunlarından uzak olabilir ancak bugün vücudumuza aldığımız şeyler bizim geleceğimizi belirler.

● Geriye kalanlarımızın bazıları ise orta yaşlıdır ve genellikle kendimizi iyi hissettiğimiz için tüm bu yaygaranın ne için olduğunu merak ederiz. Aslında bariz sorunlar



ortadaki tek sorunumuz değillerdir. Zaman içerisinde doğru beslenene, doğru dinlenene ve doğru egzersizler yapana dek, neyi kaçırdığımızı asla bilemeyebiliriz. Genelde insanlar, fark yaratabilecek birşeyler yapana dek ne kadar yorgun olduklarını, düşüncelerinin ne kadar donuklaştığını, reflekslerinin aslında ne kadar iyi olabileceğini anlayamazlar ve bu liste bu şekilde uzar gider. Eğer düşünme becerilerimizi keskinleştirmek ya da spor veya diğer eğlenceli faaliyetler için ya da genel olarak yaşamımız için kuvvet ve dayanıklılığımızı artırmak istiyorsak o halde daha sağlıklı yaşama bir şans tanımalyız. En iyisini elde edebileceksen neden yalnızca iyi ile yetinelim ki?

● Doğal olanı düşünün. Elde varsa taze ve doğal olan her zaman için daha iyidir. Eğer bir seçme şansımız olursa, en iyi olanı seçmeliyiz ve genellikle böyle bir şansımız vardır – yalnızca yediğimiz gıdalarla değil, bunları ne şekilde pişirip tüketeceğimizle ilgili bir seçme şansımız da vardır. Pişirilme usulleri ya da içlerine koyduğumuz şeyler nedeniyle kullandığımız bazı doğru ve sağlıklı gıdaların bile besin değerleri kayba uğramaktadır.

● Tüketime hazır gıdaların, işlenmiş gıdaların ve dönüştürülmüş gıdaların sorun anlamına geldiğini göz önünde bulundurmalıyız. Asıl mesele, hazır ya da işlenmiş gıdaları düzenli bir şekilde yediğimiz takdirde bu sorunların beklenmedik bir anda ortaya çıkıp çıkmayacağı değil, ne zaman ortaya çıkacağıdır. Beyaz şeker, beyaz un, işlenmiş gıda, gazlı içecek ve diğer abur cubur tüketimini asgari seviyeye indirmemiz gerekmektedir.

● En hızlı ve en kolay olan her zaman en iyi olan demek değildir.

Hepimiz meşgulüz; zamanımız ve kaynaklarımız kısıtlı. Zamanımızı gerçekten elle tutulur şeylere yatırmak istiyoruz ve bazılarımız sağlığını ve yemek hazırlama usullerini bu sınıfa sokmuyor. Ancak eğer yemek hazırlamaya daha çok vakit ayırmamız gerekiyorsa bunu yapmalıyız. Sağlığımız çok kıymetlidir ve biz de bu konuda üzerimize düşeni yapmalıyız. Eğer makul sağlık kurallarına uyarak üzerimize düşeni yapmazsak, sağlıklı bir yaşamın faydalarının da tadını çıkaramayız. O halde sağlıklı yemekler pişirmek için elimizden gelenin en iyisini yapalım ve paketlenmiş ve besin değeri açısından fakir gıdaları tercih etmeyelim. Doğal yöntemlere göre hazırlanan bir yemek kitabı alalım ve sağlıklı yemek pişirme usullerini öğrenelim.

● Tükettiğimiz gıdaların besin standartları iyi bir sağlığın önemli unsurlarındandır, fakat vücudumuza iyi bakmak adına başka neler yapıyoruz? Düzenli olarak egzersiz yapıyor muyuz? Dışarı çıktığımızda ya da bir arkadaşımızla birlikte de elimizden geldiğince iyi bir sağlık standardı gözetiyor muyuz – yoksa elimize geçen her fırsatı, kalori bakımından zengin çikolatalı pastadan ikinci bir dilimi almak için bir “bahane” olarak mı kullanıyoruz? Kafeinli içecekleri içmeyi sağlıklı bir seviyede tutuyor muyuz yoksa sağlıksız bir iştah ve alışkanlık geliştirmek için kendimize izin mi veriyoruz?

● Gerekli değişiklikleri yapmaya açık olmak iyi bir şeydir. Eğer sağlık, gıda ve beslenme açılarından yaşam şeklimizi bir nebze değiştirmeye ihtiyaç duyarsak, buna alışmamız ve bundan mutluluk duymamız biraz zaman alabilir ama kesinlikle buna değecektir!.

- Yazan: Maria Fontaine



Bir Katil ve Hırsız

Country Living dergisinden uyarlanmıştır



Rafine şeker tatlıdır, potansiyel bir bağımlılık yaratıcıdır ve muhtemelen de bir dizi sağlık sorununun baş sorumlusudur.

Maggy Howe'nin Country Living dergisindeki yazısına göre ne kadar çok şeker tüketirseniz, canınız o kadar çok şeker çeker.

Yüksek oranda bağımlılık yaratan bu madde vücudunuzdaki temel besinleri yok eder, bağışıklık sisteminizi zayıflatır ve merkezi sinir sisteminize büyük zararlar verir.

Tanımlanamayan sağlık sorunlarından ve açıklanamayan baş ağrılarından şikayetçi iseniz, şeker tüketiminizi bir gözden geçirin çünkü bir çok sağlık uzmanı öğünlerimizde kullandığımız rafine şeker miktarlarından önemli ölçüde – ve çoğunlukla olumsuz yönde- etkilendiğimiz konusunda hemfikirlerdir.

Klinik beslenme uzmanı ve 'Şeker Alışkanlığının Üstesinden Gelin' kitabının yazarı Dr. Nancy Appleton, Amerikalıların kişi başına düşen yıllık şeker tüketiminin ortalama olarak 86 kg. olduğunu kaydetmektedir. "Bazı gençler bu rakamın iki katı şeker tüketiyor." şeklinde ekliyor Appleton.

Appleton, her rafine şeker yediğimizde, bütün vücut kimyamızı alt üst ettiğimizi söylüyor. Temel olarak, bu yüksek oranda işlenmiş şekerleri ve yeterince parçalanmadan kanımıza karışan şekerleri sindirmek için gereken enzimlere sahip olmadığımız gerçeğiyle

Şeker

karşı karşıyayız ve bu, alerjilere ve başka birçok otoimmün rahatsızlıklarına yol açar ve bağışıklık sisteminin yanlışlıkla vücudun kendi dokularına saldırmasına neden olur.

Çalışmalar ayrıca rafine şekerin vücudun mineral dengesini bozup bağışıklık sistemini bastırdığını ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, Dr. Appleton aşırı şeker tüketimi nedeniyle vücudun dengesi bozulduğunda şu rahatsızlıkların baş gösterebileceğini ileri sürmektedir: kronik yorgunluk, obezite, çalkantılı ruh hali ve depresyon, bulanık görme, uykusuzluk, arterit, astım, hipoglisemi, hiperglisemi (diyabet), osteoporoz, migren, PMS (pre-menstrual sendrom), iltihabi bağırsak hastalığı, safrakesesi taşı ve göğüs, yumurtalık, prostat, rektum, kolon ve safrakesesi kanserleri.

Şeker tüketme arzusunun bir son vermenin kilit noktası yaşam biçiminizi değiştirme konusundaki istekliliğiniz ve taze sebze, meyve ve tahıl gibi doğal gıdalar tüketmeye başlamanızdır.●

Doğru Egzersizler

DEPRESYONA KARŞI EGZERSİZ



Kendisini egzersiz yapmaya adanmış birçok kişi sadece vücutları için değil, zihinleri için de çalışma yaptıklarını söylüyorlar. Psikiyatrist John Docherty “Egzersiz yapmanın akıl sağlığı üzerinde son derece olumlu bir etkisi var.” diyor. “Egzersizin uyumayı kolalaştıran biyoritmî düzenlemeye yardımcı olduğunu, enerji seviyesini ve kuvvetini geliştirdiğini biliyoruz. Ayrıca egzersiz fiziksel sağlığın korunması ve kilonun kontrol altında tutulması açısından da çok önemli ki bunlar kişinin kendisine olan saygısını etkileyen şeyler.”

Fiziksel faaliyetin depresyon oluşmasına karşı koruyucu bir etkisi olduğu yönünde giderek yayımlanan bir fikir birliği bulunmaktadır. Genel olarak, aktif olmayan kişiler, daha aktif olan kişilere oranla iki kat daha fazla depresyon belirtileri gösterme eğilimindedirler. Buna ek olarak, düzenli olarak egzersiz yapanların, depresyon ve anksiyete belirtileri gösterme olasılıkları fiziksel faaliyetlere çok az katılan ya da hiç katılmayan kişilere oranla daha düşüktür.

İdaresi kolay, el altında bulunan, ucuz ve düşük riskli olan egzersizler, normal yaşam stresi, sinir ve moral bozuklukları gibi günlük yaşam mücadelelerine karşı savaş vermeleri nedeniyle depresyonda olmayanlara da yardımcı olmayı vaat etmektedir.

Egzersizlerin anksiyeteden kurtarıcı etkilerini derinlemesine araştıran Profesör Jack Raglin “Her bir aerobik egzersiziyle birlikte, en azından

iki ila dört saat süren geçici bir huzur dönemi yaşanır.” diyor. “Ve egzersizin tek yan etkisi de gelişmiş bir zindelik.”

“Egzersiz yapmak ayrıca vücut ısınıp yükseltir. Bu durumda kaslar gevşer, beden ve zihin rahatlar.” “Kendini tekrarlayan ve beyin sapına uygulanan yürümek, yüzme ya da bisiklete binmek gibi ritmik uyarıcıların sinir sistemi üzerinde, bebeğin sallanması gibi sakinleştirici bir etkisi olabilmektedir.” Bunun yanı sıra, egzersiz yapmak uykuyu düzenler ve insanların daha dolu bir şekilde “pillerini şarj etmelerine” imkan tanır.

Norveçli Martinsen egzersizlerin zihne yönelik fayda sağlaması için yorucu şekilde yapılmasının gerekmediğini söylüyor. Yürüyüşe çıkmak gibi basit bir faaliyet bile insanların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlayabilir. “Dikey bir konumda dik durmak, her zaman yatar konumda olmaktan iyidir.”●

Tütün

Hakkındaki

Gerçek ve

Bu Alışkanlıktan Kurtulma Yolu

Hepimiz sigara içmenin sağlığımız için zararlı olduğunu biliyoruz. Sigara yalnızca üst solunum yolları enfeksiyonlarına yol açarak hastalığa olan dayanıklılığımızı düşürmekle kalmaz, ayrıca akciğer, gırtlak ve diğer kanser türlerine de neden olabilir.

Sigara içmek aşırı derecede bağımlılık yaratır.

Peki bir alışkanlık oluşturma ne kadar zaman alır? Eylül 2000'de yapılan bir araştırma günde iki ila üç sigara içen insanların dörtte birinin yalnızca iki hafta içerisinde bağımlı hale geldiklerini ortaya koymaktadır. Geriye kalanların birçoğu da bu süreden hemen sonra bağımlı olmaktadır.

Sigaraya bir kere alışan ortalama bir içici, on yedi yıl boyunca sigarayı bırakamaz! Ve bu alışkanlığı sürdürmek adına, tütün ürünlerine her yıl 1200 dolar ya da üzerinde para harcarlar. Elbette ki sigara alışkanlığından kaçınmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır. Ancak ya başladıysanız?

BUNU YAPABİLİRSİNİZ!

Daha önce sigarayı bırakmaya çalışıp başaramadıysanız, başarılı bir şekilde sigarayı bırakan içicilerin birçoğunun da birkaç kez başarısızlığa uğramış olduğu gerçeğinden güç alabilirsiniz. Geçmişteki başarısızlıklar, sizin sigarayı bırakamayacağınızı gösteren dersler değildir. Bunun yerine, onları sigara içmeyen birine dönüştüğünüz yolculuğun bir parçası olarak görün.

Aşağıda verilen bilgiler işinizi kolaylaştıracak ve ıstıraplı sigara bırakma sürecinden son kez -belki de tek bir kez -geçmenizi sağlayacaktır. Bunu yapabilirsiniz!

SİGARAYI BIRAKMAYA YÖNELİK TAVSİYELER

Atılacak en önemli adım ilk adımdır, yani bir bağımlılığınız olduğunu ve "tütün karşısında güçsüz" olduğunuzu kendinizde itiraf etmenizdir. Bu gerçeği kabullenmek sizin için önemsiz görünebilir, ancak birçok insan için bu, sigara içmeyen birine dönüşmek üzere yapılan yolculuğun çok önemli bir bölümünü oluşturur.

İçicilere sigara içmenin kişisel bir tercih olduğunu söyleten tütün endüstrisi böylece müşterilerinin bağımlılıklarının gerçek derecesi hakkında inkarda bulunmalarını sağlamıştır. Eğer sigara içmek bir tercihseniz, bırakmak için koşturmaya ne gerek var? Tütün şirketleri bu örneği vererek milyonlarca müşterinin ölümcül ürünlerini almayı sürdürmelerini sağlıyorlar.

Tercihten daha çok bir bağımlılık sonucu sigara kullandığınızı kabul etmeniz bir sonraki adımlara geçerek kontrolünüzü elinize almanız ve sigara içmeyen birine dönüşmeniz konusunda sizi yüreklendirecektir.

Bu gerçeği kabullenmeniz, daha sonraki aşamada sigaradan uzak kalmanızda size yardımcı olacaktır. Sigarayı bıraktıktan sonraki aylar ve yıllar boyunca, bazen sigara içmenin cazibesine boyun eğebilirsiniz.

Bu gibi durumlarda kendinize şunu hatırlatın; “Tanrı’nın yardımı olmazsa bir bağımlı olurum, tütün karşısında güçsüz kalırım.” Sigara içme arzusunun sizi ele geçirdiği anlarda bunu kendinize söylemeniz “yalnızca bir sigara” içme isteğine hayır demenizde size yardımcı olacaktır. Eğer bunu sadece beş dakika boyunca yapabilirsiniz, sigara içme dürtüsü kaybolacaktır.

Böylece, Tanrı’nın yardımı ve çevrenizdekilerin desteğiyle, yaşamınız boyunca sigara içmeyen biri olarak kalmayı başaracaksınız.

YARDIMLA SİGARAYI BIRAKMAK

Sigara bırakma aşamasında, en başarılı olan insanlar yardım alırlar. Bir akrabanızdan, danışmandan, öğretmenden yardım isteyin ya da bir sigara bırakma programına katılın.

Yardıma ya da bir programa ihtiyaç duymadığınızı düşünebilirsiniz, ancak yeni yapılan bir araştırma, yardım almayan ya da bir programa katılmayan insanların % 95’inin sigara bırakma konusunda başarısız olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalar yardım alınması durumunda ise sigaranın başarılı bir şekilde bırakılma olasılığının önemli ölçüde arttığını kanıtlamaktadırlar. Utangaç olmayın – söz konusu olan hayatınız.Bugün biriyle konuşun!

SİGARADAN UZAK DURMAK VE TEKRAR BAŞLAMAMAK İÇİN

Sigara içme isteği giderek daha sıklaştığında, sigarasız yaşamınızdaki ilk birkaç hafta ve ay içerisinde sizi ele geçiren beklenmedik krizlerin gelmesi kesindir. Neredeyse kontrol dışı olan bu krizler geldiğinde (ve bunlar sizi en beklenmedik anlarda ele geçirir), 5 dakika kadar direnebilirsiniz, bu krizler bütünüyle geçecektir. Sigaradan uzak durmanın anahtarı budur.

Kontrol dışı olan ve karşı konulması neredeyse imkansız olan bu “tek bir sigara” içme isteği, nereden geldiği belli olmayan apansız bir fırtına gibi sizi aniden yakalar. Bu, sigarayı bıraktıktan sonraki ilk aylarda birkaç defa başınıza gelecektir. Ancak bunun gerçekleştiği her seferde 5 dakika dayanabilirsiniz, bu istek adeta mucizevi bir şekilde tamamen geçecektir. Sigara bırakmadaki en önemli unsurun bu olduğu kanısındayız.

SON DÜŞÜNCELER

- Eğer hiç sigara içmediyseniz, sakın başlamayın!
- Zaten bir içiciyseniz ve daha önce bırakmayı denediyseniz, bu sefer farklı bir yöntemle bırakmayı deneme zamanı gelmiştir.
- Birileriyle konuşun ve yardımlarını isteyin.
- Bu yolculuk pek kolay olmayacak, ancak bu tavsiyelere uyarsanız, sigara bırakma deneyiminiz biraz daha kolaylaşacak ve bu konuda başarılı olma olasılığınız büyük ölçüde artacaktır.
- Bunu şimdi yapın. Çünkü yaşamınız, geleceğiniz ve sağlığınız buna bağlı. Tanrı’nın yardımı ve çevrenizdekilerin desteğiyle, siz bunu başarabilirsiniz. ●

Hollanda– Rotterdam’da yaşayan 78 yaşındaki Aleida Huissen 50 yıldır sigara içmekteydi. Ve bu 50 yıl boyunca bu zararlı alışkanlıktan kurtulmaya çalışıyordu. Ancak başarılı olamamıştı, yani bir süre öncesine kadar. Artık sigarayı, puroyu ve pipoyu bırakmış durumda. Bunun sırrı mı? 79 yaşındaki Leo Jansen geçen yıl ona evlenme teklif etti, ancak Aleida sigarayı bırakana dek düğün hazırlıklarına başlamayı reddetti. Aleida şimdi şunu söylüyor: “İrade gücü, beni tütün alışkanlığından ayırmada asla yeterli olmadı. Aşk, oldu.”



Doğru Yaşamamanın Ödülleri

En son ne zaman sağlık alışkanlıklarımızı ve buna bağlı davranışlarımızı düşündük? Hiç bunu yaptık mı? Kendimizin patronu olduğumuzu düşünmek her ne kadar kolay olsa da, aslında öyle değiliz. Bizler Tanrı'nın eseriyiz ve kendimize iyi bakmamız gerekir. Buna doğru yaşamak da dahildir.

Eğer sağlıklı kalabilirsek, elimizden geleni yaparak hastalık ve rahatsızlıklardan kaçınabilirsek çok daha iyi olacaktır. Böylelikle çok daha yararlı oluruz ve sağlık sorunlarıyla boğuşmak için bu kadar zaman harcamak zorunda da kalmamış oluruz.

Konu sağlığımıza gelince asgari şartları yerine getirmeyi tercih edebiliriz. Egzersiz yapmamanın ya da besin değeri düşük gıdalar yemenin bize "zararı" dokunmayacağını ileri sürebiliriz ve bir çok durum için muhtemelen haklı da oluruz. Bunun yaşamlarımızı tehlikeye atacağı falan yok. Ancak çok fazla yararı dokunacağı da söylenemez.

Favori tercihimiz bu olmasa bile doğru yaşamayı seçerek, vücudumuzun en üst kapasitede çalışmasını sürdürmek adına üzerimize düşeni yapmış oluruz. Kısa vadede inanılmaz bir şekilde çarpıcı bir farklılık yaratmayabilir, ancak bunu şu an göremesek bile uzun vadede genel sağlık durumumuzu iyileştirecektir.

Eğer vücudumuz konusunda olması gerektiği kadar istikrarlı olmazsak ve doğru yemek, doğru uyumak ve doğru egzersiz yapmak gibi temel sağlık kurallarına sadık kalmazsak; hastalanırız ve iyileşmeye ihtiyaç duyarız. Doğal iyileşme sürecinin çok daha yavaş gerçekleştiğini de fark edebiliriz. Üzerimize düşeni yaptığımız takdirde, gerçekten ihtiyaç duyduğumuzda, Tanrı'nın şifa gücünden nasibimizi fazlasıyla alırız.