

Cilt 4 - Sayı 3

# MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ!



## Sağlıklı Beslenme

Bitkin misiniz?

Egzersiz Desteği

- 3 Rose'nin Kıvrık Ayak Parmakları
- 4 Bitkin misiniz?
- 6 Sağlıklı Beslenme
- 7 Çiçekleri Koklayın
- 8 Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek Sağlıklı ve Mutlu Çocuklar Yetiştirmenin Sırları
- 10 Egzersiz Desteği
- 11 Sosyal Yönünüzü Geliştirin
- 12 Düşünmeye Değer Sözler Sağlık ve Mutluluğun Üzerine

Sayı  
Editör

Motivated Cilt 4, Sayı 3  
Christina Lane

Tasarım

awexdesign.com

İletişim:  
Email  
Websitesi

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2012 by Motivated,  
all rights reserved

Vücutlarımız inanılmaz derecede karmaşık ve etkili makinelerdir ama iyi çalışabilmeleri için bakıma ihtiyaçları vardır. Eğer hastalıklardan uzak yaşamak ve fiziksel – zihinsel sağlığımızı korumak istiyorsak, üzerimize düşeni yapmalıyız. Bu da zaman, farkındalık ve çaba gerektirir. Doğru beslenmeliyiz, sağlıklı içecekler tüketmeliyiz, yeteri kadar uyumalı ve dinlenmeliyiz, spor yapmalıyız, sınırlarımızı zorlamamalıyız ve pozitif bakış açıları geliştirmeliyiz.

Kendimize bakmak hiçbir zaman basit veya kolay bir şey olmamıştır, fakat içinde yaşadığımız dünya sürekli olarak değiştiği için kendimize iyi bakmak daha da zor ve karmaşık hale gelmiştir. Bunun sonucu olarak hayat tarzlarımız değişmekte ve bu yüzden hem vücudumuza hem de zihnimize daha fazla yük binmektedir.

Geçmiş kuşakların başına bela olan birçok sağlık sorununa çözümler bulundu ya da etkisinin şiddeti azaltıldı ama hazır gıdalar, sürekli olarak kimyasal maddelere maruz kalma, hava ve çevre kirliliği, hareketsiz yaşam, 21. yüzyılın getirdiği stres ve daha birçok farklı etken hayatımıza yeni zorluklar getirdi.

Eğer sağlıklı bir yaşam için elimizden gelenin en iyisini yapar hem fiziksel hem de zihinsel anlamda kendimize iyi bakarsak birçok sorundan kurtulabilir, hayatın bize verdiklerinin tadını çok daha fazla çıkarabiliriz.

Motivated dergisinin bu sayısı, daha kaliteli bir yaşam için önem arz eden sağlık ve mutluluk üzerine yazılmış makaleler ve tavsiyelerle dolu. Bu tavsiyeleri uygulamak geçirmek biraz zaman alabilir ve çaba gerektirebilir, fakat denemeye kesinlikle değerlidir.

Motivated Dergisi Adına  
Christina Lane

# Rose'nin Kıvrık Ayak Parmakları

Abi F. May

**A**rkadaşım Rose kötü zamanlardan geçiyor. Dizleri ve ayak parmakları şiş ve iltihaplı. Geceleri ağrıdan uyuyamıyor. Gençlik yıllarından beri bu sorunları yaşıyor aslında ama yakın bir zaman önce gittiği romatoloji kliniğinde yapılan testlerin ardından onu elden ayaktan düşüren bu sorunun bir eklem rahatsızlığı olduğu ortaya çıktı. Rose normalde çok enerjik, çalışkan ve yaşam dolu birisi. Bu hastalığa kalınca, doğal olarak neden bu tedavisi olmayan hastalığa yakalandığının sebeplerini araştırmaya başladı.

Onunla kahve içmek için bulduğumda ilk söyledikleri beni bayağı şaşırttı.

“Bu hastalığın tek sebebi kıvrık ayak parmaklarım.” Sonra bana yaptığı araştırmalardan öğrendiklerini anlatmaya başladı. Hastalığı genetik bir rahatsızlıkmiş. Rose, ailesinde fazla görülmeyen bu hastalığı bir şekilde genlerinde taşıyormuş. Büyük ihtimalle çevreden bulaşan bir enfeksiyon bu hastalığın tetikçisi olmuş.

“Bu kendini kötü hissetmene sebep olmuyor mu?” diye sorduğumda bana “Bununla yaşamayı öğrenmem gerekiyor. Sırf ayak parmaklarım kıvrık diye benim de bir kenara, köşeye kıvrılmam

gerekmiyor. Bu hastalığın başıma gelmesi, onun benim hayatımı zindana çevireceği anlamına da gelmiyor. Allah her zaman bana yardımcı oldu! Bu sefer de olacaktır!” diye karşılık verdi.

Röntgenler çıktığında, doktorlar yıllardır bu hastalıkla savaşıyor Rose'nin eklemlerindeki hasarın en az seviyelerde olmasına bir hayli şaşırdılar. Arkadaşımın aktif yaşam tarzı, ayakta kalmaya devam etme azmi ve hayata olumlu bakması, hastalığının kötüye gitmemesindeki en büyük etkenlerden sadece birkaçı.

Rose'nin bazen gülerken bazen de suratını asarak topal yürümesi beni düşünmeye sevk etti. Genetik özelliklerimizi seçemeyeceğimiz ve atalarımızdan gelen fiziksel özelliklerimizin hepsinin mükemmel olmadığı doğru, ama bize verilenlerle neler yapabileceğimizi seçebiliriz. Benim vücudum da mükemmel değil. Benim de genetik olarak aktarılan noksanlıklarım ve sonradan oluşan farklı eksikliklerim var. Fakat bunların hiçbirini, iyi alışkanlıklar geliştirerek kendime iyi bakma sorumluluğuma engel olamaz, olmamalı! Bilgisayar başında bu kadar oturduğum yeter! Güneşin parıltısı beni dışarı davet ediyor. ||

# Bitkin misiniz?

## Enerjinizi Arttırmanın 7 Yolu Jessie Richards

### 1. Kahvaltı yapın.

Araştırmalar sabahları kahvaltı yapan insanların kendilerini gün içerisinde kahvaltı yapmayanlara kıyasla daha mutlu ve enerjik hissettiklerini göstermektedir. Cardiff Üniversitesi araştırmacıları besin değeri yüksek olan bir kâse yulaf karışımının strese sebep olan hormonların azalmasına yardımcı olduğunu gözlemlemiştir. Fakat paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketimini en aza indirgeyin.

### 2. Su için.

Susuzluk yorgunluğa ve halsizliğe sebep olur. Vücudumuzda bulunan kan ve diğer akışkanlıkların birçoğunu su oluşturmaktadır. Susuzluk, kan akışının yavaşlamasına ve kalbin organlara kan depolamak için daha fazla çalışmasına sebep olarak vücudu yorar. Çözüm basit: bir bardak su. Daha çok su içmenin yanı sıra havuç, karpuz, portakal gibi içerisinde su barındıran yiyecekleri daha fazla tüketin.

### 3. Etrafta yürüyüşe çıkın.

Kendinizi yorgun hissettiğinizde, fiziksel bir aktivitenin sizi daha da çok yoracağını düşünebilirsiniz, ama aslında bunun tam tersi doğrudur. Yürüyüş yapma gibi hafif egzersizler enerjimizi arttırır. California State Üniversitesinde yapılan deneylerde tempolu 10 dakikalık bir yürüyüşün enerji arttırmasının yanı sıra bu yürüyüşün etkilerinin iki saate kadar sürdüğü gözlemlenmiştir. Bu tempolu 10 dakikalık yürüyüşleri 3 hafta boyunca kesintisiz yapan yürüyüşçüler, enerjilerinin genel anlamda daha da arttığını ve ruh hallerinin olumlu anlamda değiştiğini belirtmişlerdir.

### 4. Enerji veren atıştırmalıklar yiyin.

Tam buğday ekmeği üzerine sürülmüş fıstık ezmesi ya da içine bir avuç fındık, fıstık, ceviz veya badem koyduğunuz bir kâse yoğurt gibi az yağlı ve protein – lif açısından zengin atıştırmalıklar işinizi görecektir. Karbonhidratlar enerjinizi yenileyerek ve proteinler enerjinizin yüksek kalmasını sağlayarak gününüzün

akışını biraz da olsa kolaylaştıracaktır. Her 3 – 4 saatte bir, bir şeyler yemeye çalışın. “Küçük” 3 ana öğün ve 2 ara öğün kan şekerinizi ve enerjinizi gün boyu dengede tutacaktır. “Küçük” kelimesinin altını tekrardan çiziyorum.

Büyük öğünlerin sindirimi daha çok enerji gerektirir ve bu da halsiz hissetmenize sebep olabilir. Tatlı-şekerli yiyecekler sizde kısa süreli enerji patlaması yaratacaktır. Ama bu patlamanın hemen ardından kan şekerinizde çok hızlı bir düşüş meydana gelecek ve bu da sizin yine kendinizi çok halsiz hissetmenize sebep olacaktır. Liflerin vücut üzerinde anlık değil zamana yayılan etkileri vardır. Yüksek lifli gıdalardan alınan glükoz, kan dolaşımınıza daha yavaş bir şekilde girip, etkilerini daha uzun süre gösterir. Lif bakımından zengin yiyeceklere örnek olarak elma, bürülce, tahıllı ekmek arası peynir ve kepekli bisküviler verilebilir.

## 5. Kahveyi “latte” için.

Eğer kahve içmeyi seviyorsanız, kahvenizi “latte” yaparak kahvenin bir anda verdiği enerjiyi daha uzun süreli hale getirmeyi deneyin. Süt, kahvenizi bir protein içeceğine dönüştürür ve bu da size ekstra enerji sağlar. Ayrıca ekstra kalsiyum kemikleriniz için de faydalıdır ama kalsiyumu şekerden almayla bu öneriyi birbirine karıştırmayın lütfen!

## 6. Stresi azaltın

Enerjimizi çalan şeylerin başında stres gelir. Stres, düşük seviyelerde olsa dâhi, enerjinizi tüketir ve belli bir süre sonra kendinizi daha az iş yapar ve stresi daha çok hisseder halde bulursunuz. Sizi rahatlatan şey her ne ise onu yapmak tansiyonunuzu düşürecek ve enerjinizin artmasını sağlayacaktır. Derin derin nefes alın. Nefes alışverişi sırasında nefes alırken karnınızın iyice

şiştiğinden, nefes verirken iyice indiğinden emin olun. İşiniz başınızdan aşkınken derin derin nefes almayı hatırlamak tabii ki de zor olabilir. Bunun için çalışma masanızın, bilgisayarınızın ya da her nerede çalışıyorsanız yanı başınıza bir yerlere “nefes al” yazın.

Kin gütmeyin, çünkü kin gütmeye devam etmek, zihninizin ve vücudunuzun bu olayların sanki hala oluyormuşçasına tepkiler geliştirmesine sebep olur ve bu da zamanla yorgunluğa ve bağışıklık sisteminizin bozulmasına yol açar. Empati kurmaya çalışmak ve affetmek ise vücudun strese verdiği tepkileri kontrol altında tutmanızı sağlar.

## 7. Ruhunuzu canlandırın.

Hayatta her şey olur. Duygusal anlamda sizi zorlayacak durumların meydana gelmesi kaçınılmazdır, fakat bu olaylara vereceğiniz daha sakin ve olumlu tepkiler, zihninizin ve bedeninizin daha az yorulmasını sağlayacak ve neşenizi tekrardan yerine getirecektir. Yüzünüze su serpin ya da duş alın. Araştırmalar su ile kendinizi yenileyerek enerjinizi arttırabileceğinizi ve kendinizi bitkin hissettiğinizde öfkenizin azalacağını belirtmektedir.

Kötü ruh halinin üstesinden gelmek, tansiyonunuzu düşürmek ve enerjinizi arttırmak için müzik dinleyebilirsiniz. Araştırmalar müzik dinlemenin yorgunluğa iyi geldiğini söylemektedir. Canlanmanız gerektiğinde sevdiğiniz şarkıları dinleyin.

Ve son olarak insanlara iyilik yapın. Sağlık ve Sosyal Davranış Dergisinde (Journal of Health and Social Behavior) yayınlanan bir araştırma yazısında, insanlara yardım etmenin ortaya çıkardığı 6 farklı enerji seviyesine değinilmiştir. Bunlar yaşam doyum seviyesi, özgüven, hayatı kontrol etme, fiziksel sağlık, ruh hali ve genel mutluluk durumlarıdır. ||

# Sağlıklı Beslenme 2'nin Gücü

Help me

Leanna Silver

**N**ormalde gün içerisinde pek uyumam ama bugün öğlen bir saat kadar uyudum ve uyandıgımda kendimi hala yorgun hissediyordum.

İçimden "Bir şeyim mi var acaba? Hasta mı oluyorum?" diye geçirdim. Ateşimi kontrol ettim, vücut ısım gayet normaldi. İşlerim vardı ama bir türlü odaklanamıyordum. Sonra diyet yaptığım aklıma geldi.

O gün ne yediğimi hatırlamak hiç de zor olmadı. Sabah bir parça tost ve bir bardak çay içmiştim, hepsi bu. Sonra saatime bir baktım ki saat 4 olmuş. Kendi kendime "Çok meşgulüm, yapacak bir sürü şey varken nasıl yemek yiyebilirim ki?" diyerek kendimi teselli etmeye çalıştım ama bu pek de mantıklı bir teselli değildi.

Ben hızlı metabolizmaya sahip olan o "şanslı" insanlardan biriyim. Kilo almak benim için her zaman kilo vermekten daha zor olmuştur. Enerjimi ve kilomu korumak için sık sık yemek yemem gerekiyordu ama çoğu zaman çok yemek yiyemiyordum. Eğer bir yemek benim ağız tadıma uygun değilse ya da o gün duygusal bir süreç geçiriyorsam, bütün öğünü olduğu gibi atlıyordum. Benim "normal" küçük öğünlerim, neredeyse hiçbir şey yemeyecek seviyeye gelene kadar gitgide azalıyordu.

Bütün bunların bir sonucu olarak da enerji seviyem her daim çok düşüktü, sık sık hasta oluyordum ve hastalıktan kurtulmak epey zamanımı alıyordu. Spor yapmak ve hatta sabahları yataktan kalkmak her geçen gün biraz daha zorlaşıyordu. Ortada bir sorun vardı ve bu sorun her gün daha da kötü bir hal alıyordu.

Cevap ortadaydı. Daha iyi beslenmem gerekiyordu ama kötü alışkanlıklar elimi ayağımı bağılıyordu. Durumum hakkında biraz düşündüm ve bir arkadaştan yardım almam gerektiği sonucuna vardım. İlk başlarda sırdaşım olan bir arkadaşımın mesajlar ve çağrılar almak beni biraz rahatsız etti. Kendime sürekli olarak beni bu kadar aramasının tek sebebinin sadece bana yardım etmek istemesi ve beni devamlı olarak kontrol etmesi gerektiği olduğunu hatırlattım. Belli bir süre sonra onun beni aramasını ve neler yediğimi sormasını takdir etmeye başladım.

Kilo alma-verme, spora başlama ya da daha iyi beslenme alışkanlıkları kazanma konusunda aileniz ya da arkadaşlarınızdan yardım ve destek almak, sağlıklı bir yaşam tarzına tekrardan sahip olabilmemiz için belki de yapmanız gereken ilk şey olabilir. ||

# Çiçekleri Koklayın

Curtis Peter van Gorder



Ö (internetten önce) doğmuş biri olarak her gün insanların çılgın bir şekilde mesajlaşmalarına tanık oluyorum ve bazen bu insanların geçmiş çağlarda nasıl yaşayabildiklerini hayal etmeye çalışıyorum. Önceden ülke dışına bir mesaj gönderirken daktilo için 30 Pound (120 – 125 TL) harcamak, sonra bu yazıdaki yazım hatalarını düzenlemek, sonra postaneye gidip posta pulu almak için sıraya girmek, mektubun gönderildiği adrese ulaşması için 1 – 2 hafta beklemek ve geri cevap almak için 1 – 2 hafta daha beklemek gerekiyordu.

Peki neden şimdi herkes inanılmaz derecede meşgul? Bugün 3 tekerlekli araba şoförüm bile aynı anda birkaç işi halletmeye çalışıyor. Bir taraftan telefonda bir işini halletmeye, diğer taraftan da navigasyona bakarak şehir trafiğine yakalanmamaya çalışıyordu. Geçmiş zamanlarda şehir merkezinde bir telefon görüşmesi yapabilmek için önce bir telefon kulübesi bulması, sonra doğru jetonu atması ve eğer konuşması 3 dakikadan daha uzun sürecekse elinde diğer jetonları hazır bulundurması gerektiğini hatırlayacak kadar yaşlı mı acaba?

Bilmek istediğim şey şu: Bütün o eski işlere harcadığımız ve teknolojik yenilikler sayesinde artık harcamadığımız zaman nereye gidiyor? Zamanımızın bize kalmasını sağlayan modern oyuncaklarımız sayesinde çok daha fazla boş zamanımızın olması gerekmiyor mu? Yoksa bu sadece zamanı kötü değerlendirmemizle alakalı bir durum mu? Size bir sürü tavsiyede bulunabilirim: Önceliklerinizi belirleyin. Birini yetkilendirin. Zor işleri en başta yapın.

Hayatınızı karmaşadan ve dağınıklıktan kurtarın. “Hayır!” demeyi öğrenin... Ama bunlardan da fazlası var.

Sorun bazen bizim ne yapıyor olduğumuz değil, neye ve kime dönüşüyor olduğumuzdur. Kızılderili bir bilgin olan Rabindranath Tagore bunu şu şekilde açıklamıştır: “Sürekli iyilik yapmakla meşgul olan birisi, iyi olmaya vakit bulamaz.”

Gerçekten yapmamız gerekenleri yapmaya devam ederken, etrafımızda olup bitenleri nasıl biraz daha yavaşlatıp, hayatın tadını biraz daha çok çıkarabiliriz? Geçen gün bir toplantıya katılmak için evden çıkmak üzereyken, torunum elimi tuttu ve heyecanlı bir şekilde “Dede, dans kursunda öğrendiğim yeni adımları sana gösterebilir miyim?” diye sordu.

“Çok üzgünüm kızım ama meşgulüm. Başka bir zaman gösterirsin, olur mu?” demeden önce aklım bir anda beni 5 yıl sonrasına götürdü ve torunumun kapıya doğru koşarken “Çok üzgünüm dedecim, ergenlik dönemini geçirmekle meşgulüm!” dediğini duyar gibi oldum.

“Tabii ki kızım, göster bakalım yeni adımları!” dedim. 5 dakika süren enerjik bir dans gösterisi ve sonrasındaki alkış tufanından sonra daha az stresli ve daha iyimser bir şekilde gittim toplantıya.

Ben cevabımı buldum. Eğer çiçekleri koklamaya zaman ayırırsak, onların o güzel kokuları gün boyunca aklımızda kalacak ve bize hayatta etrafta koşuşturup, bir daldan başka bir dala atlamaktan daha önemli ve daha değerli şeyler olduğunu hatırlatacaktır. ||

# Sağlıklı ve Mutlu Çocuklar Yetiştirmenin Sırları



KALP SESİYLE  
ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Web Reprint'ten uyarlanmıştır

**M**utlu ve sağlıklı bir çocuk yetiştirmek, anne-babaların en zor ve en değerli işlerinden biridir. İşin iyi tarafı, ebeveynlik sosyal bilimler alanında üzerinde en çok araştırma yapılmış alanlardan biridir. Çocuklarımızı eğitim yöntemlerimiz ya da onları nasıl eğiteceğimiz üzerine olan sorularımız ve kaygılarımız ne olursa olsun, çocuklarımızın obez olmalarını engellemekten davranışsal sorunlara kadar birçok alanda uzmanların yardımına başvurabiliriz.

Birçok anne-babanın çocuklarıyla hayatın bazı dönemlerinde karşılaştığı sorunlardan biri yemek masası savaşlarıdır. Bu makalede beslenme uzmanları tarafından yazılmış ve çocukları seçici olmaktan çıkartıp, sağlıklı beslenen bireylere dönüştürmenize yardımcı dokunacak bazı ipuçları bulabilirsiniz.

• **Yemek masasında, güç savaşından kaçının.** The Parent's Toolshop (Ebeveynlerin Dükânı) kitabının yazarı Johnston Pawel, kavgayı kazanıp, savaşı kaybetmenin en kolay yolunun çocuğunuzla yemek yeme konusunda gireceğiniz güç savaşı olduğunu söylüyor. Bu güç savaşları esnasında çocuğunuz aslında "Yap çünkü ben öyle diyorum!" mesajını verirsiniz ama bu uzun solukta işe yaramayacak olan bir yaklaşımdır. Ama eğer çocuğunuz kuralların arkasındaki sebeplerin neler olduğunu anlarsa, o değerler çocuğunuzun hayat boyu doğru yemek tercihi yapma becerilerinin temellerini atacaktır.

• **Çocuklarınız da katılsın.** How to Behave So Your Children Will, Too (Siz Nasıl Davranmalısınız ki Çocuğunuz da Öyle Davransın) kitabının yazarı Dr. Sal Severe, mutfığa merdiven görevi gören bir tabure getirmenizi ve çocuğunuzdan mutfaktaki basit işler için yardım isteminizi öneriyor. "Eğer yemeği hazırlamaya yardım ederlerse, yemeği yeme fikrini de gözden geçireceklerdir." diyor. Büyük çocuklar ve ergenlik çağındaki gençler, kendi başlarına özel yemekler pişirip hazırlayabilirler. Tek başlarına yaşamaya başlamadan önce gençlik çağındaki çocuklarınıza sağlıklı yemekler yapmayı öğretin ya da öğrenmelerini sağlayın.

• **Etiketlemeyin.** 5 yaş altı çocukların birçoğu yemek seçer. Diyetisyen Elizabeth Ward "Seçici olmak aslında normal bir şey" diyor ve ekliyor: "Olumsuz anlam taşıyan 'seçici' kelimesi yerine 'beğenileri





farklı' kelimesini kullanabilirsiniz.”

• **Olumluya odaklanın.** Nasıl aynı hikâyeyi tekrar tekrar okumak çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyorsa, “öngörülebilir” yiyecekleri yemek onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacaktır. “Farklı vitaminli yemekler yemiyor olsalar da, beslenme anlamında çok da kötü şeyler yemiyor olacaklar aslında. Çocuğunuz ergenlik çağına girmeye başladığında ve iştahları daha açık olduğunda, bu dönemi onları yeni tatlarla tanıştırma fırsatı olarak kullanabilirsiniz.” tavsiyesinde bulunuyor Ward.

• **Alıştırın, alıştırm, alıştırm.** Ward, bir çocuğun yeni bir yemeğe alışıp, o yemeği yemeyi kabul etmesi için 10 – 15 defa o yemeği masada görmesi gerektiğini söylüyor. Ama birçok anne-baba çok önceden vazgeçiyor. Eğer çocuğunuz verdiğiniz çileklerle oynuyorsa bile vazgeçmeyin. Bir gün bir ısırık alarak sizi şaşırtabilir. Ama birden açılmayın. Bunu haftada bir ya da iki farklı yiyecek ile sınırlandırın.

• **Rüşvet vermeyin.** Pawel, çocuğunuzun bir şeyler yemesini sağlamak için onlara çikolata ya da şeker gibi “rüşvetler” vermemin çok yanlış bir yaklaşım olduğunu söylüyor. Bu çocuğunuza doğru şeyler yapmanın ödülle sonuçlanacağı ve çikolata, şeker gibi sağlıksız yiyeceklerin iyi birer ödül olduğu izlenimini verir. Sağlıklı beslenmenin gerçek ödülü çikolatalı pasta değil, sağlıklı bir vücuttur.

• **Fazla atıştırma kılavuzlarına dikkat!** “Bazen sorun çocuğunuzun yeni yemekleri denemek istememesi değil, zaten tok olmalarında yatmaktadır. Çocuklar kalori ihtiyaçlarını süt ve meyve suyundan karşılayabilirler.” diyor Ward. Susadıklarında meyve suyu yerine su verin. Aynı şeyi yüksek kalorili cipsler, gazozlar ve kızartmalar için de uygulayın. “Eğer çocuğunuza atıştırma kılavuzları bir şeyler vereceksiniz, bu yemeklerin ana yemekleri sabote eden değil, tamamlayan

yiyecekler olduğundan emin olun.” diye ekliyor Ward.

• **Sınırlar belirleyin.** Pawel, sınırlar belirlemenin ebeveynlerin kararlı olmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Örneğin, anne-babalar çocuklarının atıştırma kılavuzları bir şeyler yemeden önce besin değeri yüksek yiyecekler yemelerini öğütürler ya da çocuklarına bir yiyeceği denemeden reddedemeyecekleri şartını koşabilirler. “Kararlılık, yaptıklarınızın mantık çerçevesi içerisindeyse işe yarar.” diye ekliyor Pawel. Her konuda olduğu gibi yeme-içme konusunda da aşırı kontrolcü ya da aşırı serbest bırakma fikrinden kaçının. Eğer sınırlamalarınız sağlıklı, etkili ve dengeli ise meyvelerini verecektir.

• **Rol modelliğini sorgulayın.**

Çocuğunuza “dediğimi yap ama gittiğim yoldan gitme” tarzında bir model olmadığınıza emin olun. Eğer sizin yediklerinizin birçoğu yağlı, şekerli ve tuzlu besinlerden oluşuyorsa, çocuğunuzun akşam yemeğinde patates kızartması yerine salata yemesini beklemeyin.

• **Yemeklerinizi sakın bir ortamda yeyin.**

“Çocuğunuzun yeme alışkanlıklarını yemek masası konusu haline getirmeyin!” önerisinde bulunuyor Ward. Aksi takdirde her yemek, çocuğunuzun ne yeyip ne yemediği tartışmalarının yaşandığı stresli bir olay haline gelir. Ward, ailelerin sağlıklı beslenme üzerine yapacakları konuşmaları hikâye okuma zamanlarına saklamalarını öneriyor.

• **Biraz zaman verin.** “Çocukların yeni yemekler denemeye 5 yaşından sonra daha açık olduklarını fark ettim. Çocuklar belli bir zamandan sonra kendiliğinden yeni yemekler denemeye istekli oluyorlar.” diye ekliyor Ward. ||

Mutlu ve sağlıklı çocuklar yetiştirme üzerine daha fazla bilgi edinmek için <http://www.medicinenet.com/parenting/article.htm> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

# Egzersiz Desteği

Sağlıklı bir hayata sahip olabilmek adına en çok önem arz eden hususlardan biri spor yapmaktır. Kalp atışını ve kan akışını hızlandırmakla birlikte kasları da çalıştıran yürüyüş, koşu, merdiven tırmanma, dayanıklılık programları vb. gibi bütün egzersizler, spor kategorisine girebilir. Aşağıda aktif bir yaşam tarzının size sağlayacağı avantajlardan birkaçını okuyabilirsiniz.

- **Enerji artışı:** Zor ve uzun bir günün ardından kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz? Tempolu bir yürüyüş yaparak, koşarak ya da bisiklet sürerek beyninize daha fazla oksijen gitmesini sağlayın. Kan akışınızın hızlanması kendinizi tazelenmiş hissetmenizi sağlayacaktır.
- **Kilonuzu kontrol etme:** Düzenli olarak yapılan kardiyovasküler egzersizler, sağlıklı kilo vermenin anahtarıdır. Egzersiz aynı zamanda sağlıklı kilo almanın da anahtarıdır. Ağırılık kaldırma gibi dayanıklılığa dayalı egzersizler vücudunuzdaki yağların yakımını kolaylaştıracaktır.
- **Daha sağlıklı bir beden:** Doğru yapılan ve özellikle açık havada ve güneş ışığı altında yapılan egzersizler bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve aynı zamanda vücudunuzdaki toksinlerden kurtulmanızı sağlar. Bu iki şey, genel sağlığınızı korumanıza yardımcı olacaktır.
- **Sakatlanma riskinin azalması:** Vücudun ihtiyaç duyduğu egzersiz yapıldığında, özellikle masabaşı işlerde çalışan ve bel problemleri, boyun ağrıları, kas tutulması vb. sorunlar yaşıyan insanlarda bu sorunların daha az görüldüğü gözlemlenmiştir. Spor yapmaya yeni başladığınız dönemde yapacağınız ani hareketler ya da aşırı egzersiz de sakatlıklara sebep olur.
- **Genleşme hissi:** Düzenli olarak spor yapmak, kemik erimesi, kanser, diyabet ve diğer kronik hastalıklara karşı vücudu korur. Dayanıklılık antrenmanları kas bezlerini gençleştirerek yaşlanma karşıtı bileşen görevini üstlenir.
- **Streste azalma:** Masa başında ya da koşuşturarak geçen zor bir günün ardından yapılan spor, vücudunuzdaki endorfinin yayılmasını, beyinde bulunan “kendini iyi hissetme” hücrelerinin açığa çıkmasını sağlayarak, streste azalma ve mental – duygusal rahatlama sağlar.
- **Daha güçlü bir beyin:** Egzersiz yapmak, beynimiz de dâhil olmak üzere vücudumuzun her bölümüne kan ve oksijen pompalanmasını sağlar. Özellikle yaratıcılık ya da problemlere çözüm üretme sektöründe çalışan insanlar, dinamik bir egzersizin ardından daha verimli çalışırlar.
- **Daha iyi uyku:** Düzenli olarak egzersiz yapmak, uykuya daha hızlı dalmanızı ve daha derin uyumanızı sağlayarak odaklanma gücünüzü, verimliliğinizi arttıracak ve daha iyi bir ruh haline sahip olmanızı sağlayacaktır. Ama yatmadan kısa bir süre önce egzersiz yapmamaya dikkat edin çünkü bu uykuya dalmanızı zorlaştıır. ||

# Sosyal Yönünüzü Geliştirin

By RealAge, www.realage.com

Sosyal yönünüzü geliştirmek, sağlıklı ve mutlu olabilmek için büyük önem arz eder. Araştırmalar, sosyal olarak aktif, merhametli ve paylaşımcı insanların, sıradan bir hayat süren insanlara oranla daha mutlu olduklarını ve daha uzun yaşadıklarını göstermektedir. Araştırmalar ayrıca çevresiyle uyum içerisinde yaşayan insanların en mutlu insanlar olduğunu, kendini soyutlamış insanların ise daha az mutlu olduklarını göstermektedir.

Dürüst, samimi ve gizli saklının olmadığı ilişkiler ve arkadaşlıklar, mutlu bir yaşamın temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Ayrıca bizi mutlu eden tek şey sürekli olarak destek ve yardım almak değil, başkalarına da destek ve yardımda bulunmaktır.

## MÜKEMMEL EŞ

Birçok insan evliliği en üst düzey sosyal ilişki olarak görmektedir. Evli insanlar, evli olmayan insanlara oranla daha mutlu olduklarını belirtiyorlar. Uzun süredir birlikte olan insanlar da daha mutlu olduklarını ifade ediyorlar. Ama bu mutluluğun nedeninin, zaten mutlu olmaya yatkın insanların evlilik fikrine sıcak bakmasından mı yoksa evliliğin gerçekten insanları mutlu etmesinden mi ya da evlilik ve mutluluk üzerine henüz keşfedilmemiş başka bir yaklaşımdan mı kaynaklandığı belli değil henüz.

Mutluluk ve evlilik arasındaki ilişki üzerine olan teorilerden biri, evli olmayan insanların, evli olanlara oranla sosyal hayatta daha az onaylandıklarını ve hem maddi hem de manevi açıdan daha güçsüz olmaya yatkın olduklarını söylemektedir. Bu faktörler, evli olmayan insanların söylediklerine bakıldığında, bir bireyin kişisel mutluluk seviyesinde

düşmelere sebep olabiliyor.

## NE YAPABİLİRSİNİZ

Önemli ilişkilerinizin bitme noktasına gelmesi, mutluluğunuzu olumsuz anlamda çok uzun bir süre etkileyebilir. Onun için enerjinizi, sizin için gerçekten anlam ifade eden ilişkilere harcayın. Tabii ki de bütün ilişkiler sonsuza dek sürecek diye bir kaide yok ve hatta bazen yıkıcı bir ilişkiden çıkmak, sizin için çok sağlıklı olabilir ve tekrardan mutlu olmanızı sağlayabilir. Ama eğer ilişkiyi devam ettirmek sizin elinizdeyse ve karşı taraf da bunu istiyorsa, mutlu kalmak için her yolu deneyebilirsiniz.

Arkadaşlarınız ve ailenizle kaliteli zaman geçirerek, bütün dostluklarınızı sağlıklı, canlı ve güçlü tutun. Sevdiğiniz insanlarla buluşmak için bir gün kararlaştırın. Sevdiklerinizle konuşmak, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve stresinizi azaltır. Ayrıca sizin için değerli olan insanları takdir etmenin yanı sıra hayatınıza yeni arkadaşlıklar da eklemeyi ihmal etmeyin. ||

# Şağlık ve Mutluluk Üzerine

Sağlıklı olanın umudu, umudu olanın  
her şeyi vardır. — Arap Atasözü

Gerçek hazine gümüş ve altın değil,  
sağlıktır. — Mahatma Gandhi

Mutluluk, sağlık ve güzel bir anıdan  
başka bir şey değildir. — Albert  
Schweitzer

Vücuda biraz güçlenme fırsatı  
verildiğinde, hayattaki tecrübelerin  
nasıl daha güzel bir hale geldiğini  
görmek muhteşem bir şey. — Frank  
Duff

Mutlu bir gülüş ve derin bir uyku,  
doktorların kitabında yazan en iyi  
ilaçtır. — İrlanda Atasözü

Neşeli olmak, ölçülü yaşama ve  
dinlenmektir, kapıyı doktora kapatan.  
— Henry Wadsworth Longfellow

Gerçek neşe, beyin jimnastiği ve vücut  
egzersizinden gelir ve bu ikisi bir  
bütündür. — Humboldt

Gülmek, sarf edilen en sağlıklı çabadır.  
— Christoph Wilhelm Hufeland

Bilgelik sağlıktan gelir. Bunun işareti  
ise neşeli olma, açık sözlülük ve asil  
huyluluktur. — Ralph Waldo Emerson

Üzgün bir ruh, sizi bir virüsten daha  
hızlı öldürebilir. — John Steinbeck

Eğer sağlıklıysanız, mutlusunuz  
demektir. Eğer sağlıklı ve mutluyunuz,  
ihtiyacınız olan bütün servete  
sahipsiniz demektir, siz her ne kadar  
daha fazlasını istesiniz de. — Elbert  
Hubbard

Neşeli olma, yaşamın ilacıdır;  
hastalıkları iyileştirir ve zorlukları  
azaltır. — Yazarı Bilinmiyor

