Son bir ayda 1968 ve 1978 kuşağından kaybettiklerimiz oldu. Bazılarını tanıyordum. Bunlar duyduklarım, duymadıklarım da mutlaka vardır.

Bazıları uzun bir hastalık sonucu –genellikle kanser- bazılarıysa aniden –genellikle kalp krizi- hayatını kaybetti.

Hepimiz zor bir hayat yaşadık ve bu hayatın bedensel etkileri mutlaka olacaktır. Çok sayıda arkadaş zor hayatın getirdiği etkilerin yanı sıra kendilerine de kötü hatta çok kötü baktılar. Gerekçe aynıydı: bir şey olmaz!

Olunca da çok geç oluyor.

Bir bölüm arkadaş 50 ve hatta 60 yaşından sonra kendine dikkat etmeye başladı. İyi bir yönelim ama sağlığın birikim olduğunu da unutmamak gerekiyor. Gençlik yıllarınızda sağlığınızı hoyratça kullandıysanız bunun faturası er veya geç karşınıza çıkacaktır.

65-70 yaşın üzerine çıkanlar için sağlık ya da sağlıksızlığın yılların birikimi olarak değerlendirilmesi gerekir.

İnsanlar çok sayıda fotoğraf paylaşıyorlar ve baktığınızda “göbek maşallah” demek zorunda kalıyorsunuz. Biraz fazla kilo olabilir ama aşırı fazla kilonun sağlık sorunu yaratmaması mümkün değildir.

Bazılarında göbeğe bakmaya gerek yok, yüzünden belli oluyor. Gerdan yağ bağlamış, bazılarında neredeyse iki kat olmuş. Her tarafından yağlar sarkıyor. Bu durumdaki insanlar şu veya bu nedenle ameliyat olmakta zorlukla karşılaşıyorlar çünkü aşırı kilolu bedenin ameliyatı

ek zorluklar ve tehlikeler getiriyor.

Sağlık konusunda bana çok soru soruldu, bilebildiğim kadarıyla cevap verdim ve sürekli şunu belirttim: ben doktor değilim, bilmediğim konuda konuşmayı da istemem; doktora gidin ve şikayetinizi ona anlatın.

İnsanların zorlukla hareket ediyor duruma gelmesi özellikle kötüdür ve bu tür insanlar her ülkede epeyce vardır. Bu konuda aşırı kilo önde gelen nedendir çünkü çok ağır bedeni dizler taşıyor ve yıllarca bu kadar yükün altında kaldığında da hızlı yıpranıyor.

72 yaşındayım. Emekli değilim, halen çalışarak hayatımı kazanıyorum.

Hareket yeteneğim kısıtlı değil, dizlerde hiç sorun yok.

Kilolu değilim.

Önemli sağlık sorunum da bulunmuyor.

Gençliğimden beri dişlerim sürekli sorun yaratırdı. Ağzım az tamirat görmedi (dolgular gibi) ama dişlerim takma ya da yaptırılmış değil, orijinal. Dişlere bakmanın tekniğini geç öğrendim, keşke daha önce bilseydim.

Hafıza sorunum yok, kafam gayet iyi çalışıyor.

Çok önemli bir konu; oturarak çalışan insanların başının derdi olan omurilikte eğilme ya da beldeki omurların yerinden oynaması sorunu bulunmuyor. Bir ara olur gibiydi, erken müdahale ettim ve düzeldi.

Belki biliyorsunuzdur, bu alanda ameliyatlar genellikle başarısız oluyor.

Çok sayıda tanıdığım bu sıkıntıyı yaşadı, ameliyat oldu ve düzelmedi.

Eksiğim yok mu, var; yeterli spor yapmıyorum. Hareketli bir insanım ama spor gerekli; biraz zaman olmuyor ve biraz da ihmalkarlık.

Beden yaşlandıkça mineral takviyesine ihtiyacı artıyor. Hangi mineral hangi konuda önemlidir diye yazmayacağım çünkü örneklerden biliyorum: insanlar hem soruyorlar hem de yapmıyorlar.

O zaman zahmet etmenin gereği bulunmuyor.

Konuyla ilgilenen herkes öğrenebilir.

Bizim kuşak gerekli ve bu nedenle de en az 80 ve hatta 90'a ulaşmak önemlidir.

Özellikle zihinsel olarak önemli bir sıkıntı yaşamadan ve rahatça hareket edebilmek özelliğini kaybetmeden…

Bedeninize karşı daha sorumlu davranın…