

Böyle gidersen yüz yıl yaşarsın!

Engin Erkiner tarafından yazıldı
Perşembe, 19 Ekim 2017 22:47 -

Yeni değil, iki ay kadar önce iki yılda bir check-up yaptırmam gerektiğini ev doktorunun hatırlatması üzerine kan verip tahlilleri yaptırdım. Adam, sonuçlara bakıp, “böyle gidersen yüz yıl yaşarsın” dedi. Ben de “yüz yaşında yine sende muayene olurum” dedim. Doktor benden yirmi yaş kadar küçük...

Kolesterol yüksek ama artık önemli bir sağlık sorunu sayılmıyormuş ve zaten kendisinin de yüksekmiş. En çok merak ettiğim şekerin durumuydu. Çok sayıda insandaki rahatsızlıklar yüksek şekerden geliyor. Kendisi bir şey yapmadığında bile başka hastalıkların yolunu açıyor.

Şeker düzeyini merak etmemim nedeni yıllardan beri çukolata ve dondurmaya dayanamıyor olmam... Ne var ki dondurma yemekte, diyeceksiniz ama öyle değil. Donmuş satılan dondurmalar var. Mesela bir kiloluk vanilyalı ve bir oturuşta hepsini yedim. Yaklaşık on yıldır kesinlikle kutuda dondurma almıyorum çünkü dayanamayıp hepsini hemen yiyeceğimi biliyorum. Çukolata da azaldı ama yine de belli olmaz diye düşünüyordum.

Üç çeşit şeker değeri varmış ve hepsi normal yani diabet tehlikesi bulunmuyor.

Nasıl oldu bilmiyorum çünkü hayatım boyunca rejim yapmadım ama biraz zayıfladım da. Erkeklerde bel çevresinin 100 cm’den fazla olması iyi değildir, benimki 103’e kadar indi. O kadar da olsun artık...

Kilo sorunun yok, birkaç kilo fazla var ki o kadar da olsun artık...

Bazı insanlara bakıyorsun, göbek kendisinden önce köşeyi dönüyor...

Dikkatinizi çekti mi bilmiyorum, savaştık bazı insanlara kilo aldırıyor.

Böyle gidersen yüz yıl yaşarsın!

Engin Erkiner tarafından yazıldı
Perşembe, 19 Ekim 2017 22:47 -

Suriye’de komutanlık yaptığını iddia eden tipe bakıyorum, eniyle boyu bir neredeyse... Yahu bu değil savaşmak, kışını kaldırıp koşamaz bile...

Yugoslavya’daki iç savaştan beri yeni savaşın önemli özelliklerinden bir tanesi, savaşın ve yağmacılığın birlikte yürümesidir. Savaş bazı tipler için aynı zamanda geçim kaynağıdır.

Birkaç ay önce Der Spiegel dergisinde Lazkiye’de halk milisleri sorumlusu kişiyle söyleşi vardı. Şişman gördüm ama böylesini görmedim. Fotoğrafta adam üç kişilik bir kanepeye oturmuştu ve zayıf bir kişi yanına ancak sıkışarak sığabilirdi. Halk milislerinin Hama ve Lazkiye olmak üzere iki merkezi varmış. “Hama’dakiler soyguncudur” diyor ve ekliyordu, “Bizde de var ama haklarından geliyoruz.”

Irak’ta savaşanlara bakıyorsunuz, peşmerge ve gerilladan insanlar genellikle zayıflar. Normalde de böyle olması gerekir. Suriye’nin havasından mıdır suyundan mıdır bilinmez, savaşanlar şişmanlıyor!

Hareketli bir hayat çok önemlidir. Bedensel ve zihinsel olarak hareketli bir insan değilseniz, ilerleyen yaşlarda işiniz kötüdür. Hele bir de şişmansanız, ilk arızanın bacaklardan ve özellikle dizlerden başlaması neredeyse kaçınılmazdır. Bütün bedeni onlar taşıyor ne de olsa...

Ek olarak, dizlerde ve genel olarak eklemlerdeki sıvı yaş ilerleyince azalır. Kıkırdakların sürtünmesiyle aşınma artar, arkasından ağrılar başlar.

Bu sıvıyı artıran maddeler var: omega 3 ve glikozaminsülfat. Özellikle ikincisi çok önemlidir ve 40’lı yaşlardan başlayarak düzenli kullanılması gerekir. Kilonuz yüksekte faydası azalır. Yapacağınız ilk iş kilo vermektir.

Erkekler için özellikle 60 yaşından başlayarak prostat önemlidir. 65 yaş üzeri erkeklerin en az yarısında prostat büyümesi görülür ve bu bazen kötü huyludur ya da kansere yol açar. Bende yok! Babamda prostat rahatsızlığı vardı ve iki kere –o zamanki tekniğe göre- ameliyat olmak

Böyle gidersen yüz yıl yaşarsın!

Engin Erkiner tarafından yazıldı
Perşembe, 19 Ekim 2017 22:47 -

zorunda kaldı ama benim bünyem anneminkine, kız kardeşiminki babaminkine benziyor. Kendisi bu nedenle “Bende prostat çıkarsa şaşmayacağım der”.

İrsiyet konusuna fazla güvenmeyin. İrsiyette ihtimal en fazla yüzde 30 artar, o kadar. Prostat için en iyi önlem likopindir ve o da domatestede bulunur. Ama domatesi eksiden beri yiyor olmanız gerekir, yoksa 50’sinden sonra çok yemenin pek etkisi olmuyormuş.

Geçen gün Almanya milli futbol takımının eski kaptanlarından birisinin haberini okudum. Adam 90. yaşını kutlamış ve “105’e kadar yaşayacağım, daha önümde hedefler var” demiş.

Hedefler önemli ama yetmez, en azından yeterli göreceğiniz bir bölümünü gerçekleştirebilmeniz gerek...

Bu konuda hiç şikayetim yok!

Bitene geri dönmeyeceksin. Malum yenilen hem de feci yenilen pehlivanlar güreşe doymazlarmış. İyi ama beşinci kümedeki tiplerle sürekli maç yapılmaz ki!

5-10 tane atarsın, sonra çekip gidersin...

Böyle şeylere dikkat edip zamanı verimli harcamak gerek...

Mümkünce çatışmaya girmemek gerekir.

Girdin mi kazanacaksın, sonra da gideceksin...

Böyle gidersen yüz yıl yaşarsın!

Engin Erkiner tarafından yazıldı
Perşembe, 19 Ekim 2017 22:47 -

Arkada ne oluyor, ilgilenmemek gerekir.

Artık yeni hedefler zamanıdır.

Boşa vakit harcamak doğru değildir.

Kazanılmış başarıyla yaşamak insanı duraklatır, sonra da geriletir.

Başarı -veya başarısızlık- geçti artık, ileriye bak!

90'ı geçerim de doktorun dediği gibi 100 yıl yaşarsam, daha 33 yıl var...

Amma uzun zaman ha!

Dolduracağız, boş durmak yok!

Yazılacak kitaplar, bitirilecek üniversiteler filan var.

İlerde zamanım olursa Çince öğreneceğim...

Resim dili ve son derece ilgimi çekiyor.

Çin Komünist Partisi yeni kongre yaptı, haberini okuyunca Çince merakım depreşti.

Böyle gidersen yüz yıl yaşarsın!

Engin Erkiner tarafından yazıldı
Perşembe, 19 Ekim 2017 22:47 -

Aslında bu ülke izlediği gelişme yolu dikkate alındığında mutlaka izlenmesi gereken bir ülke... Dünyanın büyük ekonomik güçlerinden birisi durumunda ve konumunu da sürekli geliştiriyor. Genel sekreterin konuşmasında daha fazla modernleşme hedefi özellikle vurgulandı. Kongrenin sloganı da “Komünist Partisi olmasaydı yeni bir Çin olmazdı”.

Bir parti bir halkı yeniden yarattı ve bunun meşruiyet sağlanmasında büyük etkisi bulunuyor.

Bu ülke hakkında epeyce okudum ama yine de önemli eksiklerim bulunuyor.

Sürekli izlenmesi gereken bir ülke...

Bakalım artık...