

Saęlık iřleri

Engin Erkiner tarafından yazıldı

Cuma, 16 Temmuz 2021 12:45 - Son Güncelleme Cuma, 16 Temmuz 2021 12:46

Bu konuda yazmaktan hoşlanmıyorum ama hemen her arayanın önce "sağlığın nasıl?" diye sormasından sıkıntı bastığı için yazıyorum.

İki yıl aradan sonra tekrar genel sağlık kontrolüne –check up- gittim. Adam kan değerlerine baktı: "söyleyeceğim bir şey yok, 40 yaşın değerlerine sahipsiniz," dedi. "Böyle devam edin, 100 yıl yaşarsınız," diye de ekledi.

100 yıl! Daha 29 yıl var, ne yapacağım bu 29 yılda?

Teorik/pratik bir şey yapmadan duramam... Gezip tozmak, sürekli tatil yapmak, torun sevmek –yok ve olmasını da istemem- bana göre değil...

İnsanın kendine fazla güvenmemesi gerektiğine inanırım. Bir dönem belirli özelliklere sahip olmanız, diyelim 10 yıl sonra da aynılarının süreceği anlamına gelmez.

Biyolojik olarak durum iyi...

Arada bir uluslararası zeka testlerini yaparım; 125-130 arası sonuçlar çıkar...

Hafızam da iyi...

Saęlık iřleri

Engin Erkiner tarafından yazıldı

Cuma, 16 Temmuz 2021 12:45 - Son Güncelleme Cuma, 16 Temmuz 2021 12:46

řimdilik tamam, sık kontrole gerek yok...

Saęlık birikimdir, beden unutmaz.

Yıllarca günde birkaç paket sigara içtikten sonra 60'ı geçince kendinize dikkat etmeye başlarsanız iyi yaparsınız ama eskiden yaptıklarınızın sonuçları kendisini hissettirecektir.

İçki dersenez, insanlar ne biçim içiyorlar!

Arada bir ben de içirim de her gün bir-iki řiře devirmek başka bir řeydir.

Sonra karaciğer iflas eder ve "neden böyle oldu?" diye sorulmaması gerekir. Hikmet Kıvılcımlı yanında sigara içenlere kızar ve "bu beden proletaryaya aittir," dermiş.

Beden önce insanın kendine aittir...

Gerisi başka türlü olabilir ama önce kendisine aittir ve elinden geldiğince iyi bakmalıdır.