

Hayata bir sürü demir atın!

Huzurlu bir yaşam sürebilmemizin mutlu anlarımızı çoğaltmamız, rahat bir yaşam sürmemizle yakın bir ilgisi var. Ne var ki çoğumuza gerçekten de "rahat batar"! Rahatlığın önemini kavrayamayanlar ne mutluluğu ne de huzuru yakalayabilir. Hatta bazen rahatlığın mutsuzluk ve huzursuzluk yarattığına bile şahit oluruz. İyi ve güzel yaşamak, hayat kalitenizi yükseltmek, iyi yaşlanmak istiyorsanız işe "sahip olduklarınızın kıymetini bilmek"le başlayın. Bunun da ilk adımının "hayattan keyif almak ve halinize şükretmek" olduğunu lütfen unutmayın.

AİDİYETLERİNİZİ ARTIRIN

Nafi Güral'ın yaşam tarzına ilişkin notlarının son cümlelerini okuyunca aklıma ilk gelenler bunlar! Hayattan keyif alan, işinden keyif alan, ailesinden keyif alan, yaşadığı sosyal çevreden keyif alan kişilerin huzurlu bir hayat sürmesi kolaylaşıyor. Özellikle, bu olumlu vasıfları "aidiyet duyguları"yla güçlendirenlerin şansı daha da artıyor. Aidiyet duygusu, son zamanlarda "yaşam tarzının sağlığa etkileri"ni inceleyen araştırmacıların üzerinde özenle durdukları bir kavram. Aidiyeti birçok kökleri bol bir ağacın gövdesi gibi düşünebilirsiniz. Bu gövdenin köklerine hemşerilik aidiyetini, akrabalık aidiyetini, komşuluk aidiyetini ve daha pek çok şeyi ekleyebilirsiniz. Her kök hayata atılan güçlü bir demirden çıpa anlamını taşıyor.

Günümüz insanının en büyük sorunu çoğaldıkça yalnızlaşmak, büyüdükçe çoraklaşmak. Bu yalnızlığın ve çoraklaşmanın içinde kurumak istemiyorsanız ağacınızın köklerini güçlü tutmaya, onu besleyip büyütme çalışın. Ailenize, hemşerilerinize, arkadaşlarınıza daha çok sahip çıkmaya, onlardan daha çok güç almaya özen gösterin. Nafi Bey bunu başarmış gibi. Bu nedenle de iyi bir notu hak ediyor. **Nafi Bey'e beden-ruh sağlığı ve**



NASIL YAŞIYORSUNUZ?

Nafi Güral (63)
Kütahya Porselen
Yönetim Kurulu Başkanı

dengesi bakımından iyi bir not veriyoruz: 9

STRES YÖNETİMİ YETERSİZ OLABİLİR

Nafi Bey'in, kendisi iyi yönettiğini düşünse de bir stres yönetimi sorunu olduğunu düşündüren işaretler var. Bunlardan biri uyku bozukluğu, diğeri de konsantrasyon güçlüğü ve hafıza zayıflaması. Uyku bozukluğu ve konsantrasyon kaybı çeken birinde iyi bir belleğin olması zaten mümkün değil. Çünkü belleğin güçlü çalışabilmesi için beynin o bilgiye belirli bir süre odaklanmaya ve o bilgiyi kaydetmeye ihtiyacı var.

Diğer taraftan belleğe kaydedilen bir bilgiyi kalıcı kılmak da, "bilginin pekiştirilmesi" de çok önemli. Uyku uzmanları pekiştirme işleminin en önemli parçasının güzel bir uyku olduğunu belirtiyor. Uyku bozukluğundan yakınanların unutkanlık probleminin arkasında işte bu önemli eksiklik, yani bilgiyi pekiştirememeye problemi yatıyor. **Nafi Bey'e kaliteli uykuya sahip olma yönünden (7) ve stres yönetimi yönünden orta notlar (7) veriyoruz.**

Nafi Güral, beslenme alışkanlıkları ve besin seçimlerinde doğru işler yapıyor. Bu doğru alışkanlıkları nedeniyle de ne ciddi bir kilo sorunu ne de önemli bir sağlık problemi

Sağlık durumum bence mükemmel. Ancak iki yıldır uyku bozukluğu çekiyorum. Bugüne kadar annemin babamın çektiği kanser, romatizma, şeker ve kalp krizinden nasibimi almadım. Çünkü ikisi de yaşamlarının son bölümünde pek sağlıklı değildi. Bunun için birkaç dikkat ettiğim şey var: Birincisi sigara içmiyorum. Seyrek olarak içki içiyorum. Sonra aktif bir hayat sürmeye çalışıyorum. Karda bile yürümeye bayılırım. Öyle yürünmeyecek gibi bir hava varsa evde koşu bandında yürüyorum. Düzenli kullandığım tek ilaç Aspirin 100. Bir de antioksidan ürünlerden faydalanıyorum. Kilomu belli bir düzeyde muhafaza ediyorum. Öğün saatlerim neredeyse hiç değişmez. Öyle gün içinde abur cubur atıştırma, gece buzdolabını açıp ağzıma bir şey atma adetim yok. Ağır yemeklerden, hamur işlerinden, tatlılardan ve sakatattan kaçınıyorum. Beslenme düzenimin üç temel taşı sebze, meyve ve yoğurt. Beyaz eti kırmızı ete yeğliyorum. Soframda zeytinyağının yeri önemli. Tuzu ölçülü ekiyorum. Çay ve kahveyi aşırıya kaçmadan içiyorum. Stres nedeniyle zaman zaman konsantre olmakta güçlük çekiyorum, hafızam da bazen beni yanıltabiliyor. Aslında stresle mücadelelem fena değil. Pozitif düşünen, huzurlu yaşam süren bir kişiyim. Tabii bunda işimden keyif almamın büyük etkisi var.

var. **Nafi Bey'e beslenme alışkanlıkları ve kilo yönetimi yönünden de iyi bir not veriyoruz: 9**

AKTİF YAŞAM SADECE YÜRÜYÜP KOŞMAK DEĞİLDİR

Nafi Bey iyi notlardan birini aktif yaşam tarzı nedeniyle hak ediyor. Sırası gelmişken bu "aktif yaşam" tanımını da birazcık açmak gerekiyor. Aktif yaşam, özellikle yaşam süresinin 80'li, 90'lı yıllara ulaştığı günümüzde sadece yürümek, egzersiz yapmak anlamına gelmiyor. Aktif yaşam tanımlamasının içinde bedensel aktiviteyi artırmak önemli bir yer tutuyor ama her haliyle hayatın içinde kalmayı



UNUTMAYIN

DOĞAL UYKU DESTEKLERİ

Uyku sorununun çözümünde kullanılan birçok doğal destek var: **Kediotu (valeriyana)** özellikle bulunduğumuz coğrafyada çok yaygın kullanılır. Bu desteğin uykuya dalmayı kolaylaştırdığı, uyku kalitesini yükseltebildiği belirtilir. Uyku desteği diğer bir bitkisel ürün de **çarkıfelek çiçeği (passion flower)**. Bu bitkiden elde edilen kapsül, tablet, şurup ve çaylar bazen tek başına, bazen de kediotuyla birlikte kullanılır. Uykuya doğal destek sağlayan bitkisel ürünlerin arasında **lavanta** ve **elisa otu** da var.

becerebilmek, sosyal faaliyetlerde, toplumsal ilişkilerde, sürekliliği koruyabilmek de aktiviteyi korumak anlamına geliyor. **Nafi Bey'in bedensel aktivite bakımından da notu iyi: 8**

GENETİK Mİ, EĞİTİM Mİ?

Nafi Güral'ın genetik mirası biraz karmaşık ama iyi yaşam seçimleriyle bu mirası iyi yönetiyor. Yaşlanma sorunlarıyla uğraşan gerontolog İsmail Tufan'ın cümlelerini not edin: "Kadercilerin çoğaldığı toplumlarda mutlu kişilerin azalmasında bir tuhaflık yok. Her şeyi kendisi dışında gören kişiler kendi kaderlerini çizebileceğine inanmaz. Oysa insanın kaderi kendisidir! Yaşlanınca nasıl bir insan olacağımız "malzemeye" bağlı. Eğitim düzeyi yüksek olanların, yaşlanırken kendileri için daha fazla bir şeyler yapabileceği kesindir." **Genetik miras bakımından hakkı 8 diye düşünüyorum.** Nafi Güral'a rahat, mutlu, sağlıklı, keyifli ve huzurlu bir hayat diliyorum.

Nafi Güral'ın not ortalaması: 8