

14 Mart Tıp Bayramı münasebetiyle:

SAĞLIK EN BÜYÜK ZENGİNLİKTİR



Yusuf Özmerdivenli

Kayseri Lisesi Emekli Müdür Yardımcısı

ve Fizik Öğretmeni

Dünya Sağlık Örgütü anayasasında sağlık şöyle tanımlanmıştır: “Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.” Bu tanımda bedence ve ruhça iyilik hali sağlığın bilinen yönüdür. Demekki:

Sağlık; sadece bireyin vücudunda hastalık ve sakatlığın olmayışını değil, kişinin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasını ifade etmektedir.

Dünya sağlık örgütüne göre sağlığın 3 temel ölçütü vardır:

1- **Bedensel iyilik:** Vücudu oluşturan doku ve organlarda eksiklik, işlev bozukluğu, mikrop taşıma gibi durumların olmaması hali.

2- **Ruhsal iyilik:** Yaşına uygun olarak düşünebilen, düşündüklerini anlaşılır şekilde ifade edebilen, başkalarını anlayabilen, yerinde ağlamasını ve gülmesini bilen, güçlüklerle mücadele edebilen, koşullara uygun hareket edebilen, başarılarında mutlu olup başarısızlıkları kabullenebilen, kendisiyle barışık olma hali.

3- **Sosyal iyilik:** Nerede, nasıl davranacağını ve sorumluluklarını bilen, insanlarla iyi ilişkiler içinde olup büyüğünü, küçüğünü severek hoşgörülü davranan, çevresiyle barışık olma halidir.

İnsan hayatındaki değerler arasında iki önemli kavram vardır: Bunlardan biri sağlık diğeri ise zamandır. Ancak kıymetini vaktinde anlamadığımız değerler de

yine sağlık ve zamandır. Cihana hükmetmiş olan Kanuni Sultan Süleyman sağlığın önemin řu veciz sözleriyle ne güzel ifade etmiştir:

*“ Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi,
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.”*

Cihana hükmeden bir Padişah dünyadaki her şeyin sahibi bile olsa, hiçbir şeyin bir nefes kadar önemli olamayacağını belirtmiştir.

İnsanların hayatlarındaki en büyük zenginlik ne para, ne şöhreti ne evlat, ne maldır. İnsanların hayatlarındaki en büyük zenginlik sağlıklarıdır. Sağlık insan vücudunun her hangi bir rahatsızlığı, eksikliği, herhangi bir sağlık sorun olmadan yaşamına devam etmesidir.

Sağlığında bir problemi olan insanların yaşama arzuları ve isteklerinde bir gerileme olur. Her istediğini yapma gibi bir lüksü olmaz. Her zaman belli kısıtlamalar içinde bulunur. Bu nedenle normal bir yaşantısı olamaz.

Sağlıklı olmayan insanların yaşamdan aldıkları tatlarda da sınırlama olur. Örneğin kalbi ilgili problemi olan insanların  z lmemeleri, heyecanlanmamaları ve fazla fiziksel aktivite yapmamaları gerekir. Bu gibi kısıtlamalar ister istemez insanların hayatlarını sağlıklarına göre ayarlamaları gerekmektedir.

Ya da akıl sağlığında problemi olan ve akıl sağlığı yerinde olmayan insanları bir inceleyelim. Ne yaptıklarını, nasıl bir hayat yaşadıklarını kontrol edemezler. Hayat onlar için çok anlamlı değildir.

Verdiğimiz  rnekleri de değerlendirdiğimizde paramızın, ş hretimizin ve malımızın olamamasının çok önemi yoktur.Unutmayalım ki "**İnsanlar para kazanmak için sağlıklarını kaybederler. Fakat kazandıkları paralar ile kaybettikleri sağlıklarını geri alamazlar.**"

Ancak bu hakikati hepimiz fark etmemize rağmen birçoğumuz sıhhatimize gereken hassasiyeti göstermekten uzağız. Bugün özellikle sigara, uyusturucu, alkol ve onlarca zararlı madde insan sağlığını tehdit etmekte, insanların sağlığını olumsuz etkilemektedir. Etrafımız bu kadar zararlı madde ile  evrilmişken bizim yapmamız gereken, bilinçli bir birey olarak sıhhatimizi korumak için elimizden gelen gayreti göstermektir. Sağlıklıyım demek istiyorsak sigara, i ki ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız. Mesela bugün tıp sigaranın çok sayıda

zararını tespit etmiş bulunmaktadır. Sigaranın sağlığa zararlı olduğu, paketi her elimize aldığımızda gözümüze çarpar. Peki ya keseye zararı? Sigara içmemek veya kullanılıyorsa bırakmak, insanı çok sayıda hastalığa yakalanmaktan koruyacaktır, maddi yönden de kazançlı yapacaktır. Sağlık büyük bir nimettir

 Bu zararlı alışkanlıklardan sadece **sigarayı bırakmanın bile sağlık ve maddi yönden kazandırdıklarını inceleyelim:** Yen gelen zamlarla en düşük sigara 75.00 TL, en yüksek sigara 91.00 TL. Mesela günde 75.00 TL, 80.00 TL, 91.00 TL gibi paraları sigaraya verirken bir daha düşünelim. Bugünkü fiyatlarla maaşınıza ayda 2400.00 TL zam yapılsa sevinmezmişsiniz? Maaşım yetiştiriyor, geçim zorluğu çekiyorum diyenlere, örnek alınması ve uygulanması gereken bir anekdotu paylaşmak istiyorum:

1960'lı yıllarda Kayseri Lisesin' nde okurken arkadaşlarım babalarının verdiği harçlığı sigaraya yatırırlar, o günün parasıyla 50 kuruşa bir paket Samsun veya Maltepe alırlardı çünkü yabancı sigara Türkiye ye giremezdi, yasaktı. Filtreli olduğu için bunları tercih ederlerdi.

Bana da iç Yusuf bir taneden, iki taneden bir şey olmaz derlerdi. Ben de:

- **-Ben sigara içmeyeceğim. Kitap alacağım dedim. Sigaraya vereceğim parayla 10.000 ciltlik bir kütüphanenin, servetin sahibi oldum. Sigara içsem püf yanıp gidecekti. Bu bana sigara içmemenin kazandırdığı maddi servettir. Sağlık yönünden kazandırdığını ancak Allah bilir. Yalnız bu konuda şunu söyleyebilirim: Benden 20-25 yaş küçük fakat sigara içen arkadaşlarla koşuya gider, merdiven çıkar ah, oh demem. Bu da sağlık yönünden kazandırdığı olsa gerek. Herkes bu v.b. yolları deneyebilirler, uygulayabilirler. Sigaraya vereceği parayı bir kenara koyup araba alanlar bile gördüm. Karar sizin.**

Dünya çeşitli nimetlerle doludur. Lakin unutulmaması gereken bu dünyada en önemli olanlardan birisi sağlıktır. Bir insanın bu hayatta sahip olduğu hiçbir şey sağlıktan daha kıymetli olmamaktadır. Sağlık durumu iyi olan biri, dünyanın en mutlu insanıdır. Velev ki bu kişi yoksul olsun. Sağlığı bozuk olan kişi, dünyanın en mutsuz insanıdır. Velev ki büyük servetlerin sahibi olsun. İnsanlar, her şeyi sağlıklarını korumak için yaparlar.

Peygamber efendimiz ‘iki nimet vardır ki insanların çoğu bunda aldanmıştır : sıhhat ve boş vakit. Kısacası dinimiz vaktin ve sıhhatin doğru değerlendirilmesini istemektedir. Zira

ömür sermayesi bir defa kullanılabilir. Her şeyden önce sağlığımız ve zamanımızı nasıl kullandığımızı gözden geçirmeli, hatalarımız varsa bunların telafisini yapmak için hala zamanımız olduğuna sevinip şükretmeli ve bundan sonra sahip olduğumuz bu iki eşsiz nimeti daha özenli kullanmanın yolları aramalıyız. Diğer nimetlerle birlikte bize bahşedilen “zamanı” nasıl kullandığımızın da hesabını vermekle yükümlü olduğumuzu asla unutmayınız. İnsan hayatında önemli olan sağlıktır. Çünkü sağlığın korunmasıyla insan hayatta kalır. Sağlığın korunması, insanın dengeli ve doğru beslenmesiyle ilgilidir.

Bakınız sağlık konusunda Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.v) ve Atalarımız neler söylemiş:

“İki nimet vardır ki, insanların çoğu onların kıymetini hakkıyla bilmezler, onlardan biri sıhhat, diğeri de boş vakittir.” Hz. Muhammed (s.a.v.)

“Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Âdemoğluna belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak (nefsinin galebesiyle) illa da (mideyi doldurma işini) yapacaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine (*tahsis etsin, üçte birden fazlasına yemek koymasın*).” Hz. Muhammed (s.a.v.)

"Bir yerde veba olduğunu işiterseniz, oraya girmeyiniz. Bulunduğunuz yerde veba vukua gelirse, oradan ayrılmayınız." (Buhari, Müslim)

"Cüzzamlıdan aslandan kaçır gibi kaçınız." (Buhari)

Sağlık ve sosyal yardım konularında izlediğimiz amaç şudur: “Milletimizin sağlığının korunması ve kuvvetlendirilmesi, ölümün azaltılması, nüfusun artırılması, bulaşıcı ve salgın hastalıkların etkisiz hale getirilmesi, bu yolla millet bireylerinin dinç ve çalışmaya yetenekli bir halde sağlıklı vücutlar olarak yetiştirilmesi...” M. Kemal Atatürk

Sağlığın başlangıcı hastalığı tanımaktır. (Miquel Cervantes)

Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. (Eflatun)

İyi bir sağlık varlıklı olmaktan değerlidir. (İngiliz Atasözü)

Sağlıklı bir köylü olmak, hasta bir imparator olmaktan iyidir. (Alman Atasözü)

Hasta olmayan, sağlığın kıymetini bilmez. (Türk Atasözü)

Bu derece önemli sađlık hazinemize maalesef bir dűşman, bir bela musallat oldu.

Covid 19 isimli korona virűs bu gűnlerde hem Dűnyada, hem Memleketimizde bűtűn hızıyla yayılmaya ve can almaya devam ediyor. 2019 un Aralık ayında Çin’de başlayan, tűm dűnyaya yayılarak Mart ayında da űlkemize gelen bu virűs bir anda tűm řehirlerimize yayıldı. Uzmanlar ve yetkililer o tarihlerde, yaz geldiđi ve sıcaklar arttıđı zaman virűsűn etkisini kaybedeceđini ancak sonbahardan itibaren ikinci bir dalga beklenebileceđini söylediler. Geldiđimiz noktada hiç de űyle olmadı. Tam tersine sıcakların en fazla olduđu Ađustos ayının bařından itibaren virűs yükseliře geçti. Hem de ne yükseliř. Bu, ikinci dalga falan deđil, dođrudan űlűm dalgası oldu. Kayseri’de gerek çevremizden, gerekse sosyal medyadan aldıđımız haberlere gűre her gűn 8-10 kiři hayatını kaybetmektedir. Tabi gelinen bu durumdan birinci derecede sorumlu olanlar, tedbirlere uymayanlardır. Maalesef halkımız gereken tedbirlere uymamakta, maskeyi gerektiđi řekilde kullanmamakta, mesafeye riayet etmemektedir. Bu konuda Sađlık Bakanımız ve uzmanlarımız sűrekli uyarıyorlar. Her gűn kısa aralıklarla TV. da bu Pandeminin zararlar ve uyulması gerekli kurallar tekrar tekrar anlatılıyor. Ama anlamıyorlar, anlamak istemiyorlar. Bunun yanında kendisinin virűs tařıdığını bilerek veya bilmeyerek aramızda dolařan çok sayıda insan var maalesef. Tabi bilmeyenlere sűzűműz yok. Ama kendisinin pozitif olduđunu bile bile karantinaya uymadan dıřarıda gezenlere sűylenecek çok sűzűműz var. Uzmanlarımız hep sűyledi, sűylemeye devam ediyorlar. Yeni normal hayat kapsamı içinde kurallara uymamız gerekiyor. řimdi yeni kararlar alınıyor. Beklediđimiz ama gecikmiř tedbirlere bařvuruluyor. Artık halkımızın da kendini toparlaması ve tedbirlere tam riayet etmesi gerekiyor. Aksi halde bu virűs bitmez. Yayılmaya ve can almaya devam eder. Virűsten bir an űnce kurtulmanın yolu tedbirlere tam uymaktan geçer. Her řey bizim elimizde. Virűsten kurtulmak istiyorsak maske, mesafe, temizlik kurallarını eksiksiz uygulayacađız. Bu kadar basit... Son gűnlerde yakın çevremizden nice canlar kaybettik. Bunların yanında yakın çevremizden çok sayıda kiři ya hastanede, ya da evinde bu illetle műcadele ediyor. Bu illet genç – yařlı dinlemiyor. Musallat olduđunu ya gűtűrűyor veya ađır hastalıđa duçar ediyor. Bu sebeple son derece dikkat etmeye ve tedbirlere űnem vermeye mecburuz. Adam maske ve mesafeye dikkat etmiyor. Her yere tedbirsiz girip çıkıyor. Topluluklarda bulunuyor. Dűđűn, piknik geziyor. Niye bűyle davrandıđı sorulunca "Bir řey olmaz, Allah korur" diyor. Yahu be adam; Allah sana kendini korumak için akıl vermiř, fikir vermiř, beyin vermiř, idrak, izan vermiř. Gerekli her tűrlű organ ve her tűrlű imkűnla donatmıř. Sen bu nimetleri ve imkűnları kullanmıyorsun, aklını - fikrini hayra iřletmıyorsun, gerekli tedbiri almıyorsun, sonra kalkıp "Allah korur" diyorsun. Allah senin

koruma memurun mu be adam? Şayet gerek kendimizin gerekse başkalarının hastalanmasına veya ölümüne sebep olmak istemiyorsak gereken tedbirlere tam riayet etmeye mecburuz. Zor bir dönemden, çok zor bir süreçten geçiyoruz. Bu dönemde hepimize büyük görev düşüyor. Kim bu görevde bile bile sorumsuzluk veya ihmal gösterirse Allah'ın azabı onların üstünedir. Maske, mesafe ve temizliğe riayet etmeyenler, bu dünyada değilse bile ahirette cinayete sebep olmaktan yargılanacaklar ve cezaları ağır olacaktır. "EY RABBİM; İÇİMİZDEKİ BEYİNSİZLERİN İŞLEDİKLERİ YÜZÜNDEN BİZİ HELÂK EDECEK MİSİN?" (Araf suresi 155. ayet) Rabbim en kısa zamanda bu illeti başımızdan defetsin, ümmeti Muhammedi ve tüm insanlığı bir an önce selamete çıkarsın, felaha ulaştırsın İnşa Allah...

Ben Korona virüs ten ölen sayılara baktığımda çok üzüldüm ve ürperiyorum. Her geçen gün etrafımızdan, yakınımızdan birisini kurban veriyoruz bu illete.

Nereye kadar gider, ne zaman son bulur kestiremiyorum artık. Korona virüse karşı alınan tedbirlerin yetersiz olduğu, büyük çoğunluğun hayatın normal akışına göre yaşamını sürdürdüğü orta da. İş olmadığı halde caddelerde, sokaklarda fık atanlar, göstermelik poz verenler, selfie yapanları görünce bu insanlar ölümden falan korkmuyor düşüncesindeyim. Böyle olunca da vaka sayısı gün geçtikçe artıyor.

Vali ne yapsın, Emniyet Müdürü ne yapsın, Belediye Başkanı ne yapsın her insanın başına polis diyecek değil ya.

Kayseri'deki hastanelerde bırakın yoğun bakımı, normal servislerde bile yatak bulamadığımız günleri yaşıyoruz. Topluma ve çevresine saygısız insanların vurdumduymazlığının ilk faturası 65 yaş üstü ile 20 yaş altı gençlere ve öğrencilere kesildi. Bu kararla, büyüklerimiz evde dört duvar arasında vakit geçirmek zorunda kalıyor. Öğrenciler okulundan dershanelerinden ayrı kalacak. Çalışmakta olanlar da, sosyal güvenceleri yok ise çalışamayacak. Kabul edelim ki, ciddi sayıda ki 20 yaş altı kalfa ve çıraklar, SGK'ları olmadığı için çalıştığını yasal olarak ispat edemeyecek. Devletimizin aldığı kararı ağır bulmuyorum, hatta daha fazlası bile gelebilir.

Hayatımızı güzel bir şekilde sürdürebilmek için hem paraya hem de sağlığa ihtiyacımız vardır. Ama sağlık çok daha önemlidir. Sağlık para ile satın alınamaz. Paramızı kaybettiğimizde veya parasız kaldığımızda çalışıp para kazanabiliriz. Ama sağlığımızı kaybedince geride kalan hiçbir şeyin önemi kalmaz. Sağlıklı değilsek para da kazanamayız, başka aktivitelerimizi de yapamayız. Her şeyin başı sağlıktır.

Bugün sağlığına zaman ayırmayanlar ileride o zamanı hastalıklarına ayıracaklardır.

DERGİ ANADOLU MART 2025 95. SAYIDAKİ YAZIM.