



Yusuf ÖZMERDİVENLİ

Kayseri Lisesi Emekli Fizik Öğretmeni ve Müdür Yardımcısı

Başyazar

SAĞLIK EN BÜYÜK ZENGİNLİKTİR

Dünya Sağlık Örgütü anayasasında sağlık şöyle tanımlanmıştır: "Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruha ve sosyal yönden tam iyilik halidir." Bu tanımda bedence ve ruha 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 şu 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 üzülme, 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 örnekleri de değerlendirdiğimizde paramızın, şöhretimizin ve malimizin olamamasının çok önemi yoktur. Unutmayalım ki "İnsanlar para kazanmak için sağlıklarını kaybederler. Fakat kazandıkları paralar ile kaybettikleri sağlıklarını geri alamazlar."

1960'lı yıllarda Kayseri Lisesi'nde okuyan arkadaşların babalarının verdiği harçlığı sigaraya yatırırlar, o günün parasıyla 50 kuruş 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 kullanılabilmektedir. 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 tanımadır. (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)