



SAĞLIKLI OLMAK

Merhaba, ben Zehra! Geçtiğimiz hafta önemli bir haftaydı. Ben de o konuyla alakalı derinlemesine bir çok kez tartıştım. Gelin size bu önemli haftada yaşadığım bir günden bahsedeyim.

Dün uyandığımda, içim kıpır kıpır oldu, çünkü ders programımızda P4C, beden eğitimi ve resim vardı! Hemen yataktan kalktım, hazırlandım ve ailemle hızlı bir kahvaltı yaptım. Aslında hızlı bir kahvaltı olacağını zannetmişim fakat sohbetimiz uzun sürdü. Annem "diyet" yapmaya başlamıştı ve doğru düzgün bir şey yemiyordu. "Diyetisyen bana bunları yememi söyledi." deyip bir şey demeyelim diye bizi susturuyordu. Kardeşim Mert yine de duramadı ve "Anne, niye sadece sebze ve otlarla besleniyorsun? Bize proteinle ve sütle beslenirseniz sağlıklı olursunuz diyen sendin." dedi. Babam da bu durumu fark etti ve "Meltem, niye hiçbir şey yemiyorsun?" demeye başladı. Annem, "Sağlıklı ve fit olmak için bunları yemem şart, kilo aldım bu aralar." dedi. Ben de konuşmaya katılmak için, "Anne, sence sağlıklı olmak nedir? Zayıf olmak mı? Bunu neye ve kime göre düşündün?" dedim. Uzun bir düşünce sessizliği oldu. Babam, "Bence sağlıklı olmak akılda başlar. Sağlıklı düşünmezsen, bir şey elde edemezsin." deyip konuşmaya başladı. Kardeşim, "Bence sağlıklı olmak grip olmamaktır." dedi. Ben de, "Bence sağlıklı olmak için ne zayıf ne de kilolu olman gerekir. Boyuna ve yaşına göre ayarlama yapmalısın ve ona göre beslenmelisin." dedim. En sonunda annem, "Haydi çocuklar, şimdilik bu kadar konuşma yeter, okula geç kalacaksınız." diyerek tartışmayı kapattı. Böylelikle günüme, sağlık ile ilgili düşünceler ile başladım.

Okula geldiğimde ilk iki dersimiz beden eğitimiydi. Arkadaşlarımla selamlaştıktan sonra beraber spor salonuna indik. Hemen öğretmenin bizi beklediği yere geçtik. Öğretmenimiz derse bir konuşma ile başladı. Bu konuşma, ailemle olan sabahki konuştuğumuz konuyla alakalıydı. Emre Öğretmen bize beslenme alışkanlıklarımızla ilgili sorular sordu. İlk sorumuz "Günde kaç öğün yiyorsunuz?", ikincisi "Haftada kaç kez dışarıdan yemek söylüyor ya da abur cubur yiyorsunuz?", üçüncüsü ise "Düzenli olarak spor yapıyorsanız, bir haftanın kaç gününde bu etkinliği gerçekleştiriyorsunuz?" idi. Benim cevaplarım şunlardı:

1. SORU: Günde bir ara öğün, üç büyük öğün
2. SORU: Haftada iki kez dışarıdan yemek yiyorum.
3. SORU: Haftada iki kez voleybola gidiyorum ve her gün evde esneme hareketleri yapıyorum.

Emre Öğretmen, cevaplarımın çok iyi olduğunu söyledi. Herkesin cevaplarını gördükten sonra şöyle bir konuşma gerçekleştirdi: "Çocuklar, görüyorum ki, hepiniz çin sağlıklı olmak farklı. Verdiğiniz cevaplara göre haftada iki ve üç kez sağlıksız şeyler yiyebiliyorsunuz. Bu oranı azaltmanız iyi olabilir." Öğretmenimiz bunları söyledikten sonra sınıf arkadaşım Ahmet, "Öğretmenim siz de söylediniz, sağlık hepimiz için farklı, o zaman sağlık ne demek oluyor? Sağlıklı olmak farklı bir şey ise, herkesin sağlığı için farklı şeyler yapması mı gerekiyor?" dedi. Arkadaşım Zeynep de, "Sağlıklı olmak neyi gerektirir? Sağlıklı olmak için ne yapmalıyız öğretmenim?" dedi. Emre Öğretmen, "Çocuklar, bu soruların üzerinde başka bir gün dururuz. Şimdi dersimize geçelim. İsterseniz bu sorularınızı P4C dersinizde Özlem Öğretmeninizle konuşabilirsiniz." dedi. Öğretmenin cevabıyla sınıfımız, ben de dahil olmak üzere kafamızda sorular ile beden eğitimi derimizi yaptık ve felsefe dersini iple çektik.

Sonunda o dersin vakti gelmişti, 'P4C'. Günün son dersiydi. O teneffüste kimse dışarı çıkmadı ve herkes sandalyesini bir daire oluşturacak şekilde yan yana dizdi. 10 dakikalık teneffüsün sonunda Özlem Öğretmen sınıfa gelmişti. Herkes heyecanla sırasına oturdu ve Özlem Öğretmen

günün konusunu söyleyemeden arkadaşım Sanem cevabını tartışmak istediğimiz konuyu ve soruları öğretmenimize söyledi: “Öğretmenim, bugün Emre Öğretmenimizle birlikte sağlıklı olmak hakkında küçük bir test yaptık, acaba bugünkü tartışma konumuz sağlıklı olmak olabilir mi?” Özlem Öğretmen yüzünde bir gülümsemeyle cevap verdi: “Tabii ki olabilir Sanemcim, zaten ben de tam konumuzun sağlıklı olmak olduğunu söyleyecektim. Bu hafta Dünya Sağlık Haftası, o yüzden tüm sınıflarda, sizin de merak etmenize çok mutlu olduğum konuyu işleyeceğiz.” Sınıftaki herkes Özlem Öğretmenin söylediklerini duyunca heyecandan ve sevinçten yerinde duramamaya başladı. Öğretmenimiz hemen yerine oturdu ve konumuz hakkındaki tartışmayı başlattı.

“Dünya Sağlık Örgütü Anayasasının yürürlüğe girdiğinden, yani 1950’den itibaren bugüne kutlanan, Dünya Sağlık Günü 7 Nisan’da kutlanıyor çocuklar. Peki, sizce sağlık ne demektir?” Ayla hemen elini kaldırdı. “Öğretmenim bence sağlık, fiziksel açıdan iyi durumda ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak demektir. Bu yüzden yılda birkaç kez doktorunuza gidip sağlık durumunuzu gözden geçirmek önemlidir.” Alp de el kaldırmıştı. Özlem Öğretmen ona da söz verdi. “Öğretmenim, sağlık sadece fiziksel değildir. Ayrıca mental açıdan da sağlıklı olmak durumundayız. Bu yüzden ben Ayla’ya katılıyorum fakat sağlığın sadece söylediği nedenden dolayı olmadığını belirtmek istedim. Bence sağlık insanın duygularıyla alakalıdır. Düşüncelerimiz ve aklımızdaki sorular bizim akıl ve ruh sağlığımızı etkiliyor.”

Bu sefer ben de elimi kaldırdım. Özlem Öğretmen bana söz hakkı verdi. “Öğretmenim, ben sosyal açıdan sağlıklı olmak hakkında konuşmak istiyorum. Ben her iki arkadaşıma da katılıyorum ve size sağlıklı olmayı bir örnekle açıklamak istiyorum. Varsayalım ki hiç evden dışarı çıkmıyoruz. Hiç arkadaşımız yok. O zaman sosyal açıdan sağlığımızı arttırmalıyız. Bence sosyal açıdan sağlıklı olmak iletişim ve yüz yüze görüşme ile gerçekleşince gerçekten sağlıklı oluyor. Hatta mental sağlıklı olmak da bu konuya bağlı. Sosyal bir çevreye sahip olmayınca akıl sağlığımızda yalnızlıktan dolayı türlü sorunlar oluşabilir. Ben mental ve sosyal sağlığın, fiziksel sağlığa yansıdığını düşündüğüm için arkadaşım Alp’e katılıyorum.” Benden sonra öğretmenimiz Murat’a söz verdi. “Öğretmenim, ben Zehra’ya katılmıyorum. Bence fiziksel sağlığın yeri hayatımızda daha önemli. Ayla’nın dediği gibi sadece doktora görünmekle olmasa bile dengeli beslendiğimizde, bakımımıza dikkat ettiğimizde duygularımız etkileniyor. Mutlu ve pozitif olduğumuzda sosyal çevremiz güçlenebiliyor, daha çok arkadaş edinebiliyoruz. Böylece bunları yapan kişiler mental ve sosyal açıdan sağlıklı olabiliyor. Bu yüzden ben fiziksel sağlığın daha önemli olduğunu ve mental ve sosyal sağlığı etkilediğini düşünüyorum.” Bunun üzerine öğretmenimiz bir oylama başlattı. Önce bana katılanlar, sonrasında da Murat’a katılanlar el kaldırdı. Çoğu kişi Murat’ta katılıyordu. Hiç kimsenin düşüncesine katılmadığını belirten arkadaşım Sanem fikrini belirtmek için el kaldırdı. Öğretmenimiz söz verdi. “Öğretmenim, ben iki fikre de yakın değilim. Ben de sosyal sağlığın diğer sağlıkları etkilediğini düşünüyorum. Ailemizin, arkadaş çevremizin bizde yarattığı etkiler duygularımızı, davranışlarımızı etkiliyor. Hatta çevremizde hastalar varsa bize sarılma, öpme, el sıkışma yollarıyla bulaştırabilirler. Böylelikle fiziksel ve mental açıdan sağlığımız etkilenmiş oluyor.” Sanem’den sonra Furkan elini kaldırdı. Öğretmen söz verdi. “Öğretmenim, Sanem’in fikri aklıma bir şey getirdi. Sanem konuşmasında “eğer hastalar ise” demişti. Hangi yönden hasta olunuyor? Hastalık arkadaşımızın belirttiği gibi sadece fiziksel mi oluyor?”. Özlem Öğretmen, “O zaman bu konuda fikirlerini bizimle paylaşmaya başlamak ister misin Furkancım?” dedi ve Furkan tekrar konuşmaya başladı. “Bence hastalık sadece fiziksel olmaz. Bence arkadaşımın hangi hastalık hakkında konuştuğunu belirtmesi gerekirdi. Ayrıca hastalıkların mental sağlığın bozulmasından kaynaklı oluştuğunu düşünüyorum. Bence Zehra’nın da söylediği gibi mental sağlık bizi en çok etkileyen sağlık türü. Duygularımızın değişmesi bizi oldukça etkileyebiliyor ve bu değişim hem sosyal çevremize hem de fiziksel rahatsızlık ve hastalığa yol açıyor.” Sonrasında Murat elini kaldırdı. “Öğretmenim, bu hastalık türlerinden korunma yollarının farklılıkları da ayrı bir konu. Ben bu konu üzerinden de biraz bahsedip arkadaşımın görüşü hakkındaki fikrimi belirtmek istiyorum. Örneğin fiziksel bir hastalığa yakalandık. Çoğu kişi bu hastalıktan korunmak veya iyileşmek için türlü ilaçlar kullanıyor. Bence bu hastalık fiziksel olsa da diğer sağlık türleri de bizim hastalanan sağlığımızı iyileştirmek için etkilidir. Bu arada Furkan’a katıldığımı ve onun yorumuna yorumumu kattığımı da söylemek isterim. Bence Furkan çok önemli bir konuya değinmiş oldu.” Ayla elini tekrardan kaldırdı. Öğretmenimiz söz verdi ve Ayla konuşmaya başladı. “Öğretmenim, Murat’ın yorumuna bir örnek eklemek istiyorum. Mesela arkadaşımın Murat’ın da dediği gibi fiziksel açıdan hastalandığımızı

düşünelim. Arkadaş çevremiz ve ailemiz bize iyileşmemiz için katkı sağladığında kendimizi mental açıdan iyi hissederiz ve sosyal sağlığımız da güçlenmiş olur. Yanımızda sevdiğimiz kişilerin olması bize güç ve iyileşme isteği kazandırır. Böylece daha çabuk toparlanırsınız. Murat'ın yorumuna katılsam da Furkan'a çok katılmıyorum. Bence bu durumda arkadaşım Sanem'in hangi hastalıktan bahsettiği çok açıktı fakat ben, Sanem'in değindiği konunun, yani sosyal sağlığın diğer sağlıkları etkilediği konusunun bizi değil çevremizi etkilediğini düşünüyorum. Bence çevremiz, yani arkadaşlarımız ve ailemiz bizim yaptıklarımızdan etkilenecek bizim davranışlarımıza göre davranmaya başlıyor. Bunu yapmaları onların sağlığını etkiliyor. Sosyal sağlık, bizden çok diğerlerini etkiliyor.” Bu yorumu duyduktan sonra elimi kaldırdım. Öğretmenim bana söz verince konuşmaya başladım. “Ben Ayla'ya pek katılmıyorum. Çevremiz bunlardan etkilendiğinde, bence etkilendiğini fark ederdi ve sosyal çevremiz olumsuz etkilenebilirdi. Bu da bizim mental sağlığımızı, sosyal çevremiz küçüldüğü için etkileyebilirdi.” Konuşmam bittiği anda zil çaldı. Ben de konuşmam bitince, “Öğretmenim, ders için çok teşekkür ederim. Arkadaşlarım ve sizin sayenizde sağlığın çok farklı anlamlar taşıdığını yani sadece bir anlamı olmadığını ve bir sürü konuyu temel aldığını öğrenmiş oldum.” dedim ve öğretmenim, “Asıl ben teşekkür ederim çocuklar, böyle güzel ve derinlemesine bir ders geçirdiğimiz için çok sevindim.” diyerek mutlu olduğunu belirtti. Özlem Öğretmen sınıftan çıkarken herkesin üzücü bir ses çıkardığını duyunca bize dönüp konuşmaya başladı. “Üzülmeğin çocuklar, haftaya olan dersimizde, bu hafta ailelerinle konuştuklarınızı aklınızda tutarak gelin. Sonraki konumuza, bu konunun özetini geçtikten sonra başlarız. Sizinle konuşmak ve tartışmak çok keyifliydi. Hoşçakalın!” dedi ve sınıftan ayrıldı. Öğretmenimiz de sınıftan ayrıldıktan sonra hemen çantamı topladım ve eve hızlı adımlarla yürümeye başladım. Bu akşam yemeğinin konusunu bulmuştum, sabah olduğu gibi “sağlık” olacaktı.

Eve geldiğimde annem yemek yapıyordu, babam çalışıyordu, kardeşim ise oyun oynuyordu. Hiç kimseyi görmemiş gibi hızlıca odama koştum ve üzerimi değiştirdim. Heyecanla akşamı beklemeye başladım. Ödevlerimi bitirdiğimde annem yemeğin hazır olduğunu söyledi. Koşar adımlarla sofraya oturdum. Daha ilk lokmamı yutmadan konuşmaya başladım. Düşündüğüm sağlık temalı konudan bahsetmeye başladım. “Biliyor musunuz, bu hafta dünya sağlık haftasıymış, o yüzden felsefe öğretmenimiz ailemizle sağlık hakkında konuşmamızı söyledi. Anne, baba, Mert, sizce devlet sağlığımız için gerekeni yapıyor mu?” dedim. Kardeşim de sanki söyleyeceklerini önceden hazırlamış gibi konuşmaya başladı. “Bence karşılamıyor. Geçen senelerde olan depremler dolayısıyla bir sürü insan kaybettik. Hepsi binalarının güçlülüğüne güvenen, her şeyden habersiz insanlardı. Bu felaket yaşanmadan önce, devletin bu evlerin sağlamlığını kontrol etmesi veya sağlam bir zemini olmayan inşaatları sürdürmemeliydi.” dedi kardeşim. Bu sefer annem de konuşmaya başladı. “Oğlum, evet haklısın ama bence ablan o türlü sağlıktan bahsetmedi. Devletin bizi güvenli bir ortamda yaşatması hakkındaki konudan bahsediyor. Çevremizde güvenliğin olup olmadığından bahsediyor bence.” dedi annem. Sonra aklıma bir soru takıldı ve onu söyleyiverdim. “Annecim, sağlıkta olduğu gibi güvenliğin de farklı türleri var. Sen hangi güvenlikten bahsediyorsun?” Annem sorumu yanıtlamaya başladı. “Kızım, ben devletin bizi kötü toplum ve kişilerden koruması hakkındaki güvenlikten bahsediyorum. İnsanlar bize zarar veremez ve özel alanımıza giremez. Eğer böyle bir durum yaşanıyorsa devlet bu davranışa karşı bizi korumak için haklarımızı göz önünde bulundurarak gerekli tedbirleri alıyor.” Babam annemin yorumuna ekleme yapmak için konuşmaya başladı. “Mesela bu önlemlerin arasında, bu davranışı sergileyen kişiyi tutuklamak, eski sağlığına geri dönmek için yardımda bulunmak gibi önlemler var. Görüyorum ki hepimiz farklı düşünüyoruz. Zehracım bu konuyu sen açmışken sana sorayım. Buna göre...” Babam bir anda durunca sabah olduğu gibi bir sessizlik oldu. Bu sefer ailemin aklında aynı soru vardı. Annem, babam ve kardeşim hep bir ağızdan sordu: “...sağlık nedir?” İşte o soru, hakkında ömür boyu tartışılabilecek ve benim de bilemeyeceğim bir soruydu.