

Bazı durumlarda gürültünün kaynağını anlamak güçtür, çünkü kimi sesler karoserden yayılarak değişir, giderek şiddetlenir. Bir vızıldama kaynağının sol yanda olduğunu iddia eden

bir insan, bunun, az sonra, arkadaki sağ fren balatasından geldiğini anlayarak hayretler içinde kalır. (Arkada oturan bir yolcu gürültü kaynağının bulunmasına yardımcı olabilir).



UZUN YAŞAMANIN YOLLARI

Profesör İlyas ARŞAVSKI

Tahminlere göre 19. yüzyıl ortalarında dünyamızda üretilen bütün enerjinin % 96'sı insan ve evcil hayvanların kas gücünden geliyordu. Bugün ise kas çalışmaları enerjinin ancak küçük bir kısmından sorumludur. Bilim ve teknolojinin ilerlemesi yorucu beden çalışmalarını gereksiz kılmıştır. Bu, insan için hiç de doğal olmayan bir durumdur, çünkü insanın gelişmesi için vücudunun hareket halinde olması gereklidir.

Sovyetler Birliğinde halkın üçte biri son yıllarda konforlu yeni apartmanlara taşınmış ve ev işini insan yerine gören modern cihazlara çabucak alışmıştır. Genellikle bugün ancak bir otobüs veya trolleybüs durağına kadar yürünmektedir. İnsanlar rahattan hoşlanmakta ve rahata düşkünlük bütün ailede yayılmaktadır. Fakat acaba konfor bu kadar iyi bir şey midir?

YORULMAK VÜCUDE FAYDALIDIR

Uzun yıllar yaptığımız araştırmalar sonucu ben ve arkadaşlarım şu kaniya vardık: Zihinsel veya bedensel her türlü faaliyet sırasında yalnız aldığımız enerjiyi harcamakla kalmayız, solunum

hızımız ve kalbimizin vuruşları da artar, daha fazla oksijen ve besin almaya başlarız. Bir diğer deyişle vücudumuzda bir enerji sermayesi vardır ve vücut harcadığı enerjiyi faiziyle geri alır!

Yüzyıl ve daha fazla yaşayanlara bir bakalım, bunların çoğu yüksek dağ ve yaylalarda yaşayan insanlardır, yani vadilerde yaşayanlara göre daha az oksijen almaktadırlar, sözün kısası yaşadıkları çevre konforlu değildir, oksijen azlığını vücut daha faal olmakla telâfi eder, bu şekilde kan dolaşımı hızlanır, dokuların oksijen ihtiyacı karşılanır ve "hayatın bütün yarıları kurulur"

Biyoloji açısından insan 120 - 150 yıl yaşayabilir, buna karşı insanın en yakın "akraba"ları olan antropoid maymunlar ancak 45 - 50 yıl yaşar. İnsanı daha uzun yaşatan nedir? Amaç ne? Gerçi insanda da biyolojik içgüdüler —döl bırakmak gibi— vardır, fakat insanı daha uzun yaşatan her canlıyı etkileyen hayatta kalma savaşımı değildir. Hayvanların hayatı yalnız bu içgüdülerden oluşur, insan ise kendine başka hedefler de bulmuştur: çalışmak ve çalışmaktan doğan neşe, zevk ve yaratıcılık.

Hayatları yoğun bir çalışma içinde geçmiş insanlar için emekli olup bir kenara çekilmenin ağır bir darbe teşkil etmesi tesadüf değildir, ne yazık ki bu hal onların ölümünü çabuklaştırabilir.

YAŞLILIK NE ZAMAN BAŞLAR?

Birine bakarsınız daha elli yaşında bitkin ve eli ayağı tutmaz haldedir, bir diğerine bakarsınız seksen yaşında dinç ve enerji doludur. Bu bakımdan önemi olan takvimsel yaş değil biyolojik yaştır. Yaşlanmak insandan insana çok değişen bir olaydır. İnsan, ruhunun ve bedeninin tembelleşmesine izin vermezse ömrünün son günlerine kadar faal kalabilir. Alışkanlıklar zorlayıcıdır.



İnsanlar tembel doğmazlar, tembelleşirler. Tembellenin başka bir çeşidi de vardır: sonu gelmeyen aşırı yüklenmelere karşı çıkmak. Bir zamanlar bir yerde Kızılderililerin hali vakti yerinde insanların tenis kortlarında kan ter içinde kalmalarına pek şaşıtlarını okumuştum, onlara göre bu zenginler pekâlâ kendileri yerine tenis oynayacak adamlar kiralayabilirlerdi. Ağır işlerin ve az beslenmenin acısını tatmış bu Kızılderililerin aklı doğal olarak rahat ve konforlu bir hayattaydı.

İnsanlar ufacıkken doğanın kendisi onları harekete zorlar. Anasının karnında acıkan çocuk harekete zorlanır, bu şekilde plasenta kılcal damarlarından daha çok kan geçerek bebeğe daha çok oksijen ve besin getirilir. Bebek hayatının ilk günlerinde üşür, onun için kollarını, bacaklarını sallar. İnsanın rahatının kaçması, tabii belli bir sınıra kadar, insanı faaliyete zorlar.

Yaratıcı emeller peşinde koşmak ta insanı durgun halinden çekip çıkarır. Yaratıcılık insanı hareketli bir hayat içinde yoğun fizyolojik bir stres'dir. Ömürleri devamlı çalışma ile geçen birçok büyük yaratıcılar uzun yıllar yaşamışlardır. Filozof Kant, meyva yetiştirici Michurin,



fizikçi Newton, besteci Verdi, kimyacı Zelinski, ressam Titian ve daha birçok tanınmış insan bütün hayatları boyunca aralıksız çalıştılar ve çok uzun yaşadılar.

Gerçi yaşlılık istenmeyen birşeydir, fakat yaşlılık aynı zamanda insanların en akıllı oldukları çağdır. Beyin damarları sertleşip te sinir hücrelerinin sayısını minimum bir seviyeye indirene kadar insanın zekâsı ve çalışma gücü artmaya devam eder. İşte bu yüzden 82 yaşındaki Tolstoy hatıra defterine şöyle yazıyordu: "İnsanlar iyice yaşlanınca artık kimseye kendilerinden hayır gelemeyeceğini düşünürler, oysa yaşlılık insanların hem kendilerine, hem başkalarına en değerli hizmetleri verebilecekleri bir çağdır".



Bunun böyle olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır, şöyle ki vücudun zihin faaliyeti için harcadığı enerji beden faaliyetine göre çok daha azdır. Sinir hücreleri vücutta en sağlam, en uzun yaşayan hücrelerdir. Yaşadıkları sürece çalışanlar yalnız harcadıklarını yerine koymakla kalmazlar, "kâr" da almış olurlar.

"ZAYIF SEKS" NEDEN DAHA KUVVETLİDİR?

Bugün kalp - damar hastalıklarının ve diğer bozuklukların daha genç yaşlarda görülmeye başladığı çok söylenmektedir. Bunun sebebi insanların yeteri kadar hareket edememesidir. Şimdi insanlar haklı olarak kurtuluşu jimnastikte arıyorlar. Fakat yıllarca bir köşede oturup kalmış bir insana jimnastiğin birden yardım edebileceğini sanmıyorum.

Sırası gelmişken şunu da söyleyeyim ki yaşlılık hastalıklarının daha genç yaşlarda görülmeye başlaması genellikle erkeklerde görülmektedir. Kadınlar erkeklerden daha uzun yaşıyorlar, zaten eskiden beri "zayıf seks" denen kadınların erkeklerden daha fazla yaşadığı biliniyordu. Hayvanlar dünyasında da dişiler daha uzun yaşarlar. Kadınların kanında vücudun yıpranmasını telafi edici hormonlar dolaşır, erkeklerde böyle hormonlar yoktur. Şurası kesindir ki daha uzun boylu, daha geniş omuzlu ve daha kuvvetli olmalarına rağmen erkekler kadınlardan daha dayanıklı değildir. Erkeklerin birçok konularda kadınlardan daha dayanıksız olduğu anlaşılmış bulunmaktadır. Örneğin erkekler ağrıya kadınlar kadar dayanamaz. Erkekler kadınlara göre hastalık yapıcı etkenlere daha hassastır. Erkekle kadın arasındaki bu fark yaşlılıkta da kendini gösterir; damar sertliği erkeklerde daha çok kalp damarlarını, kadınlarda ise beyin damarlarını tutar.

AŞIRI OLMAMAK ŞARTIYLA EKSERSİZ

Yaşlanmaktan kurtulmak olanağı yoktur, fakat insanlar eksersizin mucizevi pınarından içerek yaşlılığı geciktirebilir. Bu husus hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle kanıtlanmıştır. Tavşan, sıçan gibi laboratuvar hayvanlarına doğdukları günden itibaren eksersiz yaptırmaya başlıyoruz, bir kısmı yüzme havuzunda yüzüyor, bir kısmı kafesin zemini devamlı hareket ettiği için koşmak zorunda kalıyor. Hayvanlara değişik miktarlarda eksersiz yaptırıyoruz: bazıları tembel tembel yatıyor, bazıları aşırı eksersiz yapıyor, bir kısmı da gereği kadar hareket ettiriliyor.

Bu son grupta olanların en uzun yaşadığını bulduk. Genellikle sıçanlar 8 - 10 aylık olduktan



sonra yavru yapamaz olurlar. 12 - 13 aylık olduklarında bir köşeye saklanırlar, tüyleri donuklaşır, hareketleri çok azalır, bir diğer deyişle yaşlanırlar. Buna karşı yeteri kadar eksersiz yaptırılan hayvanlar genç ve dinç kalırlar, bunlardan bazıları 16 - 20 aylık olana kadar döl vermeye devam eder. Kaslarında ve beyinlerinde yaşları için mutad olandan daha az miktarlarda asit metabolizma ürünleri birikir. Bu hayvanlar diğerlerinden 3 - 12 ay daha geç yaşlanırlar. Bu deneyler gösteriyor ki doğa doğduğu günden beri eksersiz yapmaya başlamış olanlara aylar ve yıllarca daha uzun yaşama hakkını tanımaktadır, fakat tekrarlayalım ki eksersiz aşırı olmamak şartıyla. Şurası iyi bilinmektedir ki aynı eksersiz, miktarına göre farklı bir etki yapmaktadır: azsa hayatsal olayları canlandırır, normale harekete geçirir, fazlaysa yavaşlatır ve çok fazlaysa felç eder.

Ben yaşa ve sağlık durumuna uygun, aşırıya kaçmayan eksersizlerden yanayım. Yıllar geçtikçe vücut eksersiz dozunu kendi tayin etmeye başlar. Önemli olan gerek bedensel, gerek zihinsel bakımdan daima bir miktar hareket içinde olmaktır.

SPOUTNIK'ten
Çeviren: Dr. Selçuk ALSAN

- Akil ve onu kullanma niteliği birbirinden farklı iki vergidir.
- Gördüm ki, çocuklarımıza öğüt vermenin en iyi yolu, onlardan ne istediklerini öğrenerek, kendilerine onu yapmalarını salık vermektir.

Harry S. TRUMANN