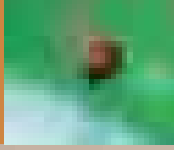




Psikoloji

Sefa SAYGILI*



ADIM ADIM
SAĞLIK



Sağlıklı hayat için genelde koşma sporu tavsiye ediliyor, yaşına, durumuna ve vaktine bakılmaksızın herkesin koşması isteniyordu. Fakat zamanla koşunun birçok mahzurları ortaya çıktı. Bazı kişilerin kalbi dayanamadı ve yollarda kaldılar. Sağlanan faydaların, koşu bırakıldığında devam etmediği ortaya çıktı. Bunun üzerine koşudan vazgeçildi ve yürüyüşün en güzel spor olduğu keşfedildi. Gerçekten yürümenin koşmaya göre pek çok üstünlükleri bulunmaktadır. Herhangi bir sistemik (kalp-damar, solunum vs.) hastalığı olanların ve yaşlıların koşması uygun değildir, ama bunlar rahatça yürüyüş yapabilirler.

Yürüyüş sporu sürekli yapılırsa, koşu ve diğer ağır sporların kazandırdığı faydaların çoğunu sağlar. Üstelik hiçbir tehlikesi de yoktur. Vücudun adale tonusunu yükseltir, kilo attırır, kalp-damar ve solunum sistemlerini sağlığa kavuşturur. Yürürken tepeden tırnağa bütün vücut idman yapmış olur. Bel kasları kuvvetlenir, hareket etme kolaylaşır ve vücut esnekleşir. Kemikler sağlamlaşır, eklem aşınması gecikir. Sinir gerginlikleri ve sırt ağrıları hafifler. Düzenli bir yürüyüş kalbin kaslarını kuvvetlendirir, çalışma yükünü azaltır ve dinlenme süresini uzatır. Bu bakımdan yürümek, özellikle kalp ve damar hastalıklarına yakalananlar için çok faydalıdır. Çünkü yürüyenlerin bütün vücut hücreleri, ha-

vanın oksijeninden daha çok istifade eder. Koşu sırasında ise, beden kapasitesi aniden yükseldiğinden, kas ve eklemler ile



dolaşım sistemi zarar görebilmektedir.

Yürüyenlerin kanlarındaki plaketter (trombositler) birbirine yapışarak kümeler oluşturmaz. Böylece damarlar tıkanmaz, kanın akımı kolaylaşır ve kalp krizleri önlenmiş olur. Yine yürümek, yüksek tansiyonu aşağı çekerek kontrol altına alınmasını sağlar. Hafif veya orta derecede hipertansiyonu olanların kas basınçları, yürümeye başladıktan birkaç hafta sonra normale düşmektedir. Bu sporu yapan yüksek tansiyonlulardan yüzde 20-25'inde ise, bir iyileşme olmakta ve sentetik ilâçları kullanmasına lüzum kalmamaktadır. Aslında alınan bütün sentetik ilâçların yan tesirlere ve vücutta uyuşmazlıklara yol açtığı bilinmektedir. Vücutta toplanan zararlı yağla-

rı eritmek için de koşmak şart değildir. Yürüyerek kilo atmak mümkündür. Sakatlanma tehlikesi olmamasının sebebi ise, yürürken adımlarımızın vücut ağırlığının 1-1,5 katı gibi küçük bir darbe ile yere çarpmasıdır. Oysa koşmada bu oran vücut ağırlığının 3-4 katıdır. Koşma sırasında önemli miktarda sıvı kaybedildiğinden, mühim elektrolitlerde azalma meydana gelir. Zira terleme ile vücuttan tuzla birlikte potasyum ve magnezyum da atılmaktadır. Bu da yürüyüşte olmayan bazı mahzurulara yol açar.

Yürüyenlerin beyinde ağırları yok eden adrenalin ve anderphin miktarı artmakta bu sayede kişilerin düşünme yetenekleri gelişmektedir. Yürümenin en büyük üstünlüğü ise basitliğidir. Herhangi bir âlet veya oyun sahası bulmak veya tükeninceye kadar zorlanmak gerekmez. Gerçekten bol bol yapılan yürüyüşün vücudumuza sayısız faydalar vardır. Bir yere giderken, elden geldiğince taşıta binmeyelim ve yürüyelim. Asansör yerine merdivenleri kullanalım. Yoruluncaya kadar yürümeyi tercih edelim. Yazımızı, Peygamber Efendimizin (s.a.v) asırlar öncesinden gelen ve gün geçtikçe tazelenen mesajları ile bitirelim: *"En hayırlı tedavi burundan ve ağızdan alınan ilâç, hacamat (kan aldırma) ve yürüyüşle yapılan tedavidir."* (El Uhu-dül Kübra) *"Yolculuk edin. Sıhhatli olur, ferahlık duyarsınız."* (Tıbb-ı Nebevî)

* Prof. Dr.