



Dr. Erkan BULGAN
Kahramanmaraş Vali Yardımcısı

Sağlıklı ve Sportif Bir Toplumun Oluşmasında Mülki İdare Amirlerinin Öncü Rolü

“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi / Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi”

Kanuni Sultan Süleyman

Sağlıklı bir bedene fit bir görünümüne sahip olmak teoride üzerinde çok durduğumuz ancak pratikte en fazla ihmal ettiğimiz özlemlerimizden biridir. Gerek hızlı teknolojik gelişimlere bağlı olarak insanların hareket etme imkân ve nedenlerinin azalmış olması gerek fast-food gibi sağlıksız beslenme tarzlarının popülerleşmesi gerek bağımlılık yapıcı madde kullanımının yaygınlaşması sağlıklı ve sportif bir yaşama sahip olabilmenin önündeki engeller olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin ruhsal ve bedensel tam bir iyilik halinde olmasını ifade eden sağlık, bireyler için kaliteli ve mutlu bir yaşam için vazgeçilmez öneme sahip bulunmaktadır.

Sağlıklı bir topluma sahip olma her devletin ulaşmak istediği hedeflerin başında gelmektedir. Bu hedefe ulaşmada öncelik; her hususta olduğu gibi hastalıkları tedavi sure-

tiyle gidermekten ziyade önlenabilir hastalıklarla topyekun mücadele etmek suretiyle vaka sayısını minimize etmek olmalıdır. Bu yöntemi etkili kullanmanın devlete olan maliyetinin diğerine kıyasla daha az olduğu da bilimsel olarak kanıtlanan bir gerçekliktir. Bu hastalıkların sadece tedavisinde kullanılan ilaçların bütçeye olan maliyeti dahi ciddi bir yekun teşkil etmektedir.

Gelişmiş batı ülkelerinden başlayarak hızla dünyanın diğer ülkelerine yayılmakta olan obez (şişmanlık) ve morbid(öldürücü) obez olma durumu toplumumuzu da etkisi altına almış bulunmaktadır. WHO (Dünya Sağlık Örgütü) verilerine göre dünyada her yıl 1 milyondan fazla insan obeziteye bağlı hastalık vb. nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir. Obezite, başta diyabet olmak üzere solunum, dolaşım ve sindirim

sistemini etkileyen bir çok hastalığa neden olmaktadır.

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verilerine göre 2010 yılı itibarıyla ülkemizde ortalama boy erkeklerde 172.6 cm, kadınlarda ise 161.4 cm'dir. Ortalama kilo ise erkeklerde 75.8, kadınlarda ise 66.9'dur. (VKİ) Vücut Kitle İndeksine göre ise, nüfusumuzun % 49.9'u olması gerekenden daha fazla kiloya sahip bulunmaktadır. Yani ülkemiz insanı için kilo alarmı verilme zamanı gelmiş bulunmaktadır. Nitekim bu realitelerden hareketle Resmi Gazete'nin 29.09.2010 tarihli sayısında yayımlanan Başbakanlık Genelgesi ile konunun önemine dikkat çekilmiş ve "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" uygulamaya konulmuştur. Adından da anlaşılacağı üzere burada iki konu önem arz etmektedir: Sağlıklı



beslenme ve hareketli hayattan kast edilen düzenli spor.

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı beslenme, sağlıklı olmanın ön şartlarından biridir. Toplum olarak temel yanılışlarımızdan biri de beslenmeyi sadece karın doyurma vasıtası olarak görmektir. Oysa daha işlevsel olarak dengeli beslenme olarak nitelendirdiğimiz beslenme, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda alınmasını ifade etmektedir. Uzmanlar sağlıklı ve dengeli beslenme için 4 temel besin grubunda yer alan besinlerin önerilen miktarlarda alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Çünkü bu miktarlar; kişilerin VKİ'ne, hastalık durumlarına, gün boyu harcadığı kalorilere, ekonomik durumlarına ve daha bir çok nedenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilecektir. Bu gruplar şunlardır:

1. Hayvansal Besinler Grubu: Vücudun başta protein, kalsiyum ve demir olmak üzere birçok vitamin ihtiyacını karşılamaktadır. Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde gerekli olan besin grubudur.

2. Meyve ve Sebze Grubu: Vücudun özellikle C vitamini ve potasyum ihtiyacını karşılayan meyve ve sebze grubu besinlerin, mevsiminde ve çeşitlendirmek suretiyle bolca tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

3. Ekmek ve Tahıl Grubu: Vücudun karbonhidrat ve nişasta ihtiyacının karşılanmasına hizmet ederler. Türk toplumunun en çok tükettiği besin gruplarından biridir.

4. Yağ ve Şeker Grubu: Vücudun ısı ve enerji kaynaklarıdır. Obeziteyle mücadele bağlamında tüketiminde miktar olarak en çok dikkat etmemiz gereken besin grubudur.

Ülkemizde insanların beslenirken kalori hesabını çok dikkate aldıkları söylenemez. Oysa kilo alma-

manın yöntemi basittir, gün boyu aldığınız kalori verdiğiniz kalorigen daha fazla ise bu fazlalık size kilo olarak dönecektir. Konuyu daha da somutlaştıracak olursak, ortalama özelliklere sahip Türk erkeğinin (30 yaşında/1.72 cm/75 kg ve normal hareketli) tüketmesi gereken günlük kalori miktarı yaklaşık olarak 2100'dür. Bunu 3 öğüne böldüğümüzde, öğün başına tüketilmesi gereken kalorigen 700 olduğu ortaya çıkmaktadır. Türk insanının günlük tüketim alışkanlıklarından hareketle; yarım ekmek ve bir kâse çorbanın 550 kaloriye, bir porsiyon (100 gr) yarım ekmek arası döner ve ayrıntı 670 kaloriye, bir porsiyon baklavanın 521 kaloriye, 100gr. Fıstığın 560 kaloriye tekabül ettiğini acaba kaç kişi bilmektedir? Diğer yandan vücudun günlük ihtiyacı olan tuz miktarı yaklaşık 5 gram iken toplumumuzun tükettiği ortalama miktar 15 gram'dır. Bunun yanında vücudumuzun dışarıdan saf şekere (sofra şekeri gibi) ihtiyacı bulunmamaktadır. Çünkü besinlerden aldığımız şeker günlük ihtiyacımızı karşılayabilmektedir. Öyleyse kilo kontrolü için yapmamız gereken en önemli hususlardan biri, diyetisyene danışmak suretiyle günlük yiyecek ve içecek listesi oluşturmak ve ona riayet etmektir.

Düzenli Spor

Spor yapmanın ve de bunun düzenli olmasının gerek bedenimiz gerekse ruhsal hayatımız üzerindeki olumlu tesirleri sayılamayacak kadar çoktur. Uzmanlar egzersizleri genel olarak 3 kategori başlığı altında incelemektedirler. Bunlar:

1. Aerobik Egzersiz: Kalp ve akciğerlerimizi çalıştıran ve bolca oksijen kullanmamıza ve kalori yakmamıza neden olan egzersizlerdir. Örneğin; yürüyüş, futbol, yüzme gibi.

2. Kuvvetlendirme ve Dirençlendirme Egzersizleri: Lokal olarak bacak, kol, göğüs ve karın bölgesini kuv-

vetlendiren genel olarak da vücudun direncini arttıran egzersizlerdir. Örneğin; ağırlık kaldırma, şınav ve mekik çekme gibi.

3. Denge ve Germe Egzersizleri: Daha az hareket ve dolayısıyla daha az kalori yakımının gerçekleştiği aktivitelerdir. Örneğin; yoga, pilates, hafif jimnastik hareketleri gibi.

Düzenli spor, haftada en az 3 kez ve en az 30 dk. süre ile yapılan orta şiddetteki fiziksel aktiviteler olarak nitelendirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapmak, sporun sağlığını üzerindeki olumlu etkilerinin hem artırılmasına hem de kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır. Her şeyde olduğu gibi sporda da istikrar çok önemlidir. O nedenle ki çok önemli bir mazeret olmadıkça her türlü imkânlar zorlanarak spor zamanı ayrılmalıdır. Hiç spor yapılamayacak günlerde bile günlük yaşamımızda yapacağımız basit birkaç tasarrufla hantallığın önüne geçebiliriz. Örneğin asansör yerine merdiven kullanma, kısa mesafelerde yürümeyi tercih etme, evde TV seyretme yerine ev işleriyle meşgul olma vb. gibi. Düzenli olarak yapılamayan fiziksel aktivitelerde, umulan fayda tam olarak hasıl olamamakta tamamen terk edilen fiziksel aktivitelerde ise daha önce kazanılan yararlı etkilerin kaybolması riski karşımıza çıkmaktadır. Zaten çıplak gözle de müşahade edilebileceği üzere özellikle aktif sporu bırakan sporcular hızla kilo almakta ve bu da çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Mülki İdare Amirlerinin Rol Model Olma Fonksiyonu

Mülki idare amirlerinin (MİA), toplumun her zaman gözlerinin üzerinde olduğu ve bu nedenle de olumlu ya da olumsuz hareketlerinin topluma örnek teşkil edebileceği bir meslek gurubu olduğu izahtan varestedir. Bir Vali'nin ilde, bir Kaymakam'ın ilçedeki mesleki olsun veyahut ol-



masın her tutum ve davranışı başta yerel gündem olmak üzere etkisi nispetinde ulusal gündemi de meşgul etmektedir. Bu konuda merhum Vali Recep YAZICIOĞLU ilk başta akla gelen örneklerden biridir. Merhum valimiz, mesleki başarılarının yanında Erzincan'daki su sporları, Denizli'deki doğa sporları faaliyetleri ile de zihnimize kazınmış durumdadır.

Elimizde istatistikî bir veri olmamasına karşın genelde meslek camiamız mensuplarının kilolarına dikkat ettiği veya düzenli spor yaptığı söylenemez. Bunda MİA'lerinin 24 saat süreyle görev yaptıkları yerlerin sorunlarıyla içli dışlı olmaları; davet, tören ve merasimlere iştirakleri, karşılamar, uğurlamalar, ağırlamalarda vazifeli olmaları bu konuda karşımıza çıkan önemli engellerden bazılarıdır. Tüm bunlar MİA'lerinin gerek düzenli spor gerek sağlıklı beslenme yönlerinden etkin ve kalıcı bir program uygulayamamalarına yol açmaktadır. Bunun üzerine bir de şahsi temayülsüzlük veya çevreden nasıl algılanırım (özellikle bisiklet kullanımı yönünden) düşüncesi de eklenince durum daha da vahimleşmektedir.

Oysaki söylenen sözlerin inandırıcı ve etki uyandırıcı olması için öncelikle sözü söyleyenlerin onu uygulamaları gerektiği yadsınamaz bir gerçekliktir. Sağlıklı beslenen ve de düzenli spor yapan bir topluma sahip olmak istiyorsak öncelikle bunun teminini görev edinen kişilerin ve toplum önderlerinin de bu tür faaliyetlerin içerisinde bizzat aktör olarak yer almaları gerekmektedir. Bu konularda üretilecek mazeretlere (vakit ve nakit darlığı=pahalı sporlar için) toplumun çok itibar etmeyeceği aşîkârdır. Çünkü her yaşa, her iklime, her zaman/ mekâna ve dahi sağlık durumuna uygun aktivi-

teler bulunabilmektedir! Yeter ki kişi fiziksel aktiviteyi bir hayat tarzı olarak benimsesin...

Batı Avrupa ülkelerinde birçok üst düzey bürokrat veya siyasi işyerlerine yürümeyle veya bisikletle giderken bizde bu tür örneklerle rastlamak oldukça güçtür. Batıdaki liderler için mutlu bir aile görüntüsü vermek ve düzenli spor yapıyor olmak hususları image-maker'ların üzerinde hassasiyetle durdukları alanlardır. ABD başkanı OBAMA mutlu aile tablosu yönünden, Rusya Başbakanı PUTİN ise yapmış olduğu sportif faaliyetler yönünden sık sık medyada boy göstermektedirler. Bunlar doğal olarak toplumu da bu yönlerden bilinçlendiren ve teşvik eden faaliyetler olarak olumlu geri dönüşlere neden olmaktadır.

Aslında yeni trendde özel sektörde görev alan üst yöneticilere bakıldığında onların da genelde fit görünümüne sahip kişiler olduğu görülecektir. Çünkü artık iş hayatı çok dinamik yaşanmakta ve bu dinamikle adapte olabilecek dinamik yapıdaki çalışanlar tercih edilmektedir. Bunda bu tür insanlarda muhtemel sağlık sorunlarının daha az olabileceği gerçekliği de göz ardı edilmemektedir.

Öneriler ve Sonuç

MİA'lerinin hem özel hayatta hem mesleki hayatlarında başarılı olabilmelerinin bir şartı da onların sağlıklı olmalarıdır. Sağlıklı olmak için de temel iki unsur karşımıza çıkmaktadır; dengeli beslenme ve düzenli spor yapma. Topluma rol model olma fonksiyonuna haiz MİA'lerinin bu unsurlara dikkat etmesi onların en az diğer toplumsal görevleri kadar önem arz etmektedir. Bu konuda MİA'lerine önerilerimiz şunlar olacaktır:

1. Öğünlerin atlanmaması özellikle de kahvaltılarının ihmal edilmemesi veya geçiştirilmemesi (örneğin, sadece bisküvi yemek gibi),
2. Öğle yemeklerinde ihtiyatlı davranma (özellikle davetlerde, davet sahibini kırmamak için her ikram edileni yeme gibi),
3. Akşam yemeklerinin mümkün olduğunca geciktirilmeden yenilmesi (örneğin, birçok protokol yemeği akşam 20.00'den sonra yenilmektedir),
4. Her MİA'nın düzenli yaptığı bir sporun bulunması (bunun da halka örnek olunabilecek yerlerde yapılması),
5. Kısa mesafelerde mümkün olduğunca araç yerine yürümenin tercih edilmesi (özellikle de evden işe giderken),
6. Müsait zaman ve mekânlarda sağlıklı beslenme ve düzenli spor konularının işlenmesi (toplu sportif etkinlikler yapmak veya seminer/konferanslar düzenlemek suretiyle).

Sonuç olarak bir milletin geleceğe güvenle bakması eğitimli olduğu kadar sağlıklı insan yapısına sahip olmakla mümkün olacaktır. Modern çağın dikkat çeken hastalığı olan obezite, kaynaklık ettiği bir çok hastalık nedeniyle önemli toplumsal sorunlarımızdan biri haline gelmeye başlamıştır. Her türlü meselede erken tanı koyma ve koruyucu-önleyici tedbirleri sorun büyümeden uygulamaya koyma başarılı ve öngörülü idarecilerin temel şiarıdır. Öyleyse ileride devletimize olan maliyeti asimetrik olarak büyüyecek olan bu sorunda, biz MİA'leri aktif olarak devreye girmeli, öncelikle toplumda farkındalık ve bilinç yaratma daha sonra ise örnek olma suretiyle bu sorunla ciddi anlamda mücadele etmeliyiz. Son söz olarak cihan padişahının başta belirtmiş olduğu sözünün günümüz tevilini naçizane arz etmek isterim.

**“Devlet düşünmeli vatandaşın sıhhatini ki,
Vatandaş da terk etsin gerektiğinde istirahatini”**