

(1)

## “ İKİ YÜZ YIL YAŞAMAK İSTİYORUM” ( Tulu Ömür)

### Ömer Hayyâm bir şiirinde:

Gönlünce de dönse, bu dünyanın sonu ne?  
Okunup bitse de ömür destanının sonu ne?  
Yüz yıl dilediğince yaşadın diyelim,  
Bir yüz yıl daha yaşasaydın sonu ne ( a düdük)?

Evcil hayvanların ortalama ömrü 15 ile 20 yıl olduğu, Mauritus Kaplumbağası ile 152, Gröland Balinasının da 200 yıl yaşadığı söyleniyor. Hangi canlı ne kadar yaşarsa yaşasın bütün canlıların hayatı sadece bir göz açıp kapanıncaya kadar geçen süreye tekabül edermiş.

Bir zamanlar “ Hızlı yaşa genç öl, cesedin yakışıklı kalsın” akımından sonra şimdi de bir asır yaşama özlemi başlamış. Yeni yetmeler bilmez. Benim gençlik yıllarımda “ **Hayat kısa. Hızlı yaşa, genç öl. Cesedin yakışıklı kalsın**” diye şarkılar söylenirdi. Bu slogan daha sonra müzik gurupları tarafından da benimsenerek dünyada hızla yayıldı. Haliyle bizim kuşak da bu slogandan etkilendi. Hatta yollarda seyreden kamyonların arkasında bile “ **Hızlı yaşa, genç öl, cesedin yakışıklı kalsın**” ibaresinde yazılara rastlanırdı. Herhalde “ Ölüm” kelimesi itici geldiği için bu akım saman alevi gibi yandı söndü. Bu konuda söylenen mırıltılar unutuldu gitti. Şimdi de bu akım yerini “ 200 yıl uzun yaşama” düşüncesi ve eylemine bırakmış.

Bu akımın başını çeken de dünyanın tanıdığı dolar imparatoru David Rockefeller'di. “ **200 yıl yaşamak istiyorum**” diyerek 6 defa kalp nakli, 3 böbrek nakli, iki de ciğer nakli olmak üzere 11 defa bıçak altına yatan Rackefeller 2017 yılında yatağında organ yetmezliğinden yatağında yığıldı kaldı. Genç insanların kalbi, böbreği ve ciğerleri ile dünyanın en ünlü doktorlarına kendisine rektefe yaptırmasına rağmen sonuç değişmedi. 101 yaşında öldü.

Evet şimdi “ SAĞLIKLI ve BİR ASIR YAŞAMI KİM İSTEMEZ?” sloganı ile uzun yaşama yolları aranıyor. Bu konuda çalışmaları ile dikkati çeken ise Prof. Dr. Walter Longo'dur. Longo'nun çalışmaları dünyada ilgi gördüğü gibi ülkemizde de ilgi görmüş olacak ki bazı il ve ilçelerde “

**Uzun ve Sağlıklı Yaşama Dernekleri”** kuruluyor ve bu dernekler konferans ve panellerle üyelerini bilgilendirmeye çalışıyorlar. Her türlü bilimsel çalışmaya ilgi duyduğumu hemen belirtmek isterim. Yalnız insanın uzun yaşaması değil de sağlıklı yaşaması ile ilgili çalışmalara haddim olmayarak âcizane benim de bir katkı olacak. “Uzun Yaşama” gelince bunun takdiri, bedenimizi yaratan yaratıcının belirlediği süre kadardır. Bu süreyi kimse ne bir saniye ileri götürebilir, ne de bir saniye geri alabilir. Örnek mi?

Ülkemizin değil, dünyanın en güçlü kadınları arasında yer alan iş kadınlarından Koç Topluluğu Yönetim Kurulu Başkanı merhume Suna Kıraç’ın “ ÖMRÜMDEN UZUN İDEALLERİM VAR” adlı kitabını henüz yeni bitirdim. Konu ile ilgili bir makale de hazırladım. Makalemi bilahare yayınlayacağım. Yalnız yeri gelmişken merhume ile ilgili kısa bir bilgi sunmak istiyorum. Ahir ömründe ALS hastalığına yakalanan merhume Türk doktorları ile beraber Amerikan ve İngiliz doktorlarının da tedavisine müracaat edilir. Bir sonuç elde edilemeyince her türlü hastalığa deva olan Himalaya’larda yetişen otlar ALS hastalarını tedavi ettiği söylenen Tibet’li Rahip Dr.Dhodup’un yardımı sağlanır. Ama yine olumlu bir sonuç alınamaz. Ahir ömründe hareket kabiliyetinin yanında konuşma yeteneğini de kaybeder. İletişimini sadece gözleriyle ifade etmeye çalışır. Evet Koç topluluğu merhumeyi tedavi ettirmek için her türlü imkana sahipti. Hatta hemşirelerden İnci Döpüş’ün ifadesiyle Suna Kıraç’ın hasta olarak yattığı evi, tam taşekküllü bir hastaneden daha donanımlı hale getirilmesine rağmen maalesef tüm bu imkanların gücü, merhumeyi bir asır yaşatamadı. 79 yaşında ömründen uzun ideallerini gerçekleştiremeden 2020 yılında hayata gözlerini yumdu. Anadolu’da cenaze evine gidildiğinde ağızlarından dökülen ilk söz “ HÜKÜM ALLAH’ındır”

Konunun daha güzel anlaşılması ve daha uzun yaşaması konusu ile ilgili sizin de bildiğiniz bir derviş hikâyesini hatırlatarak yazımı sonlandırayım.

Yazın kavurucu bir yaz günü Bağdat pazarında Adamın biri dağlardaki mağaralardan getirdiği buzları satmaya çalışıyordu. Gelin görün ki o

gün satışlar pekiyi gitmemiş, buzlar da öğlen sıcağında eriyemeye yüz tutmuştu. Tek sermayesi olan buzların erimesi karşısında çoluk çocuğunun rızkı için telaşa düşen adam, canhıraş bağırmaya başladı: “Sermayesi an be an eriyip tükenen bu fakirden buz alan yok mu?” O sırada talebeleriyle oradan geçmekte olan Cüneyd-i Bağdâdî'nin kulağına bu sözler çarpınca aniden durdu, olduğu yere çöktü ve başını ellerinin arasına aldı. Talebeler telaşlandılar: “**Ne oldu hocam?**” diye sordular. Büyük âlim onlara sarsıcı gerçeği şöyle açıkladı: “Bu adamın söylediklerine dikkat edin! Eriyenin sadece buzlar değil, aynı zamanda ömrüm olduğunu fark ettim. Sıcak, adamın maddî sermayesi olan buzları eritip tükettiği gibi, zaman da aldığımız ve verdiğimiz her nefesle asıl sermayemiz olan ömrümüzü tüketiyor. Saniye saniye, dakika dakika ömür buzumuz eriyor, hissedebiliyor musunuz?”

Şimdi müsaade ederseniz “ SAĞLIKLI ve BİR ASIR YAŞAMI KİM İSTEMEZ” kulağa hoş gelen sloganına katkıma gelince:

- 1- İnsan bedeninin dayanaklığı 90 yıldır. Bu rakamı aşan yıllar insan için hem kendisi, hem de bakanları için bir yükür. Yakın bir arkadaşımın anne- babası her ikisi de ömrünü bir yatakta geçirmelerine rağmen, ikisinin ömrü bir asrı aşması sonucu yine her ikisi de aynı odada iki ayrı karyolada birbirini tanımadan bakıma muhtaç olarak on beş yıldır yatağa bağımlı olarak yaşıyorlar. Rabbimizden uzun ömürden ziyade hayırlı ömrü dileyelim.
- 2- Sağlıklı yaşama gelince, bayiden 0 km. aldığınız motorin ile çalışan yüksek sekmenli arabanızın deposuna benzin veya benzinle çalışan arabanızın deposuna mazot koyup çalıştırabilir misiniz? Zinhar. Kılavuza riayet etmez çalıştırırsanız, çanta dolusu paralar çöpe gider. Çünkü o arabaları yapan mühendisler arabaların hangi yakıtla çalıştığına dair kılavuzu, arabayı size satarken ( Dikkatli okuma kaydıyla) veriyorlar. Bunun ötesinde motorun önemli yerlerine uyarı etiketleri bile yapıştırıyorlar. Kılavuza ve etiketlere uymazsanız sonuç belli. Araba pert. Allah da bizi yaratırken yüce kitabımızda reçeteyi vermiş. Helalleri saymamış. Çünkü Helaller sayısız. Rabbimiz Nahil suresi -18 de: ”

Allah'ın verdiği nimetleri saymaya kalksanız, sayamazsınız. Allah kullarını ( kuralları) ile koruma kalkanına alır. Allah çok bağışlayıcı ve merhamet edicidir. Buyuruyor.“ Helal nimetler sayısız olduğu için Rabbimiz helalleri saymamış ama haramları saymış. Buyuruyor ki insan midesine giren Alkol, Ciğerlere teneffüs edilen uyuşturuğu, insan bedenine giren iki zararlı dışında, insanın psikolojisini bozan Kumar, yuvaları dağıtan zinayı yasaklamış. İşte insan sağlığı konusunda Rabbi'mizin hoş görmediği haramlar bunlar. Bunları yaparsan ne olur? Ne olacağını bunları yapanlar, zararlarını bizden daha iyi biliyorlar ama biz de bu arada gördüğümüzü, bildiğimizi söyleyelim. Allah'ın yapma dediklerini yapanlar üç şey kaybeder.

1- Sağlık- 2- İtibar- 3- Para.

Mübarek Ramazan Bayramının size, ailenize, sağlık, huzur, Gazze'de ve Çin'de zulüm altında aç- susuz, kimsesiz mücadele veren kardeşlerimize de barış ve başarılar ihsan eylesin. Amin...www.kadirkeskin

Bir bayram Manisi:

Anne- baba- kardeşe ulaşmak ne güzel şey  
Akraba-Konu – komşu buluşmak ne güzel şey  
Kutsal bayramlarda gezerek hane hane  
Sevgiyi gönüllerde paylaşmak ne güzel şey.