

# Samsun'dan Sağlıkla İlgili Bir Anı

– Ali R.MALKOÇ · 02 Ağustos 2020

Samsun'dan Sağlıkla ilgili bir anı

Bir yıl kadar oldu sanırım. Kontrol için hekime gitmiştim. Benim gibi sıra bekleyen bir amca canı sıkılmış olacak ki, laflıyacak bir dost arıyordu.

Beni gözüne kestirmiş o kalabalıkta ve "merhaba" diyerek ilk adım ondan geldi.

"Merhaba bey amca geçmiş olsun, nasılsın rahatsızlığın nedir" dedim.

"80 yaşımı geçtim, kalbimde pil var onu kontrol ettireceğim" dedi.

"Bu yaşta ve yalnız başına hastaneye gelmen riskli değil mi" dedim.

Kendine güvendiğini ve birazdan da oğlunun geleceğini belirtti.

İyi bir dinleyici olunca, amcamız anlattıkça coştı, hüznünlendi ve morali yerine geldi.

Gençliği, askerlik anıları, çalıştığı işler, yaşadığı şehirleri, bir çırpıda roman kurgusu gibi anlatıverdi.

Demek ki bulunduğu ortamda sohbet edecek, gönülden iletişim kuracak birilerini bulamamıştı. Rahmetli annem hatırıma geldi. 75 yıl önce yaşadığı çocukluk ortamını tüm detaylarıyla anlatır, bundan mutluluk duyardı. Siz siz olun çevrenizde yaşlanmış deneyimli çınarlar var ise onları dinleyin fakat dinlermiş gibi yapmayın, bunu çok iyi hissediyorlar çünkü.

Anlattığı konu ile ilgili mantıklı sorular sorarsanız, ona ihtiyacı olan mutluluğu sunmuş olursunuz.

Sohbetimizin devamında günlerinin nasıl geçtiğini, kitap okuyup okumadığını sordum. Gözleri yoruluyorsa TV değil, radyo ve sesli kitap dinlemesini önerdim.

Uykudan yana sorunu olduğunu, gece saat üçlere kadar uyuyamadığını belirtti.

Bu uyku problemini duyunca;

"Sana doğal bir formül yazacağım yoğurt sever misin" diye sorunca "evet" dedi.

Aşağıdaki doğal karışımı hem anlattım hem de yazarak verdim.

15 günden uzun süre kullanmamasını da belirttim:

Her akşam 20.00'den sonra yeme içme faslı bitecek ve bir tas cacık yiyip, uykun gelene kadar farklı şeylerle meşgul olabilirsiniz.

Bir tas koyu kıvamda çırpılarak su katılmış yoğurda, bir adet salatalığı karbonatlı suda iyice yıkadıktan sonra kabuklarını soymadan ince ince doğruyoruz.

Üç dört diş sarımsağı soyduktan sonra ezerek ekliyoruz. Bir çay kaşığının ucuyla tuz katarak karıştırıyoruz.

Üzerine zevkinize göre kuru toz nane ve zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

Bu karışımdaki salatalık girdisini her gün değiştirerek vücudunuza farklı vitamin ve mineraller girmesini sağlayabilirsiniz.

Ben bir kaç örnek yazayım siz geliştirin:

Semizotu, yer elması, ceviz içi, kereviz,

çiğ badem, çörek otu, taze zencefil, brokoli haşlanmış mısır, dereotu.

Sürekli ilaç kullanıyorsanız, olumsuz bir etkileşim olmaması için hekiminize ve beslenme uzmanına danışmakta fayda var.

Uyku sorunu olan amcamız, pek inanmış gibi görünmese de meraklı bakışlarla "belki bir umut" düşüncesiyle bu akşam denemeye başlayacağını söyledi.

İlk muayene sırası ona gelmişti.

Yorgun düşen kalbini kontrol ettirdikten sonra vedalaştı ve ayrıldı.

Aradan iki gün geçti. "Bu kadar da rastlantı olur mu" diye hayret ettim.

Bir ikindi vakti uykusuz amcamızı,

Samsun Saathane semti, kahveler arastasında gördüm.

Meğer her gün spor olsun diye, bayırda kurulu bir mahalleden buraya kadar spor için yürüyor, bir çay içip dinlendikten sonra geri gidiyormuş.

"Merhaba amca nasılsın, beni hatırlayabildin mi" deyince yüzüme baktı

ve hemen tanıdı.

"Gel oturalım sana bir çay ısmarlayayım" deyince, buluşmam gereken biri olduğunu belirttim. Daha ben sormadan anlatmaya başladı: "verdiğin tarifini uygulamaya başladım. Uyku hapi yutmuş kedi gibi uyuyabiliyorum artık" dedi. Gülüştük.

Tekrar teşekkür etti ve ayrıldık.

Herkesin bildiği basit bir öneridir fakat işe yarayınca ben de mutlu oldum.

Yoğurt ve sarımsağın içerisinde bulunan maddelerin uyku düzensizliğine iyi geldiği tecrübeyle sabittir.

Bir öncesinde, ne zaman ve ne ile beslendiğiniz de önemli tabii. Ayrıca sindirim sisteminiz de düzene girecek, kilo kontroluna destek olacak, bakterilerle mücadele eden bir bünyeye sahip olacaksınız.

Samsun, 02.08.2020

Ali Rıza Malkoç