

başka şeyler de vardır. Odanın havasını gaz maskelerinde kullanılan karbonlu tertibata benzer küçük ve ehven fiatlı bir makinadan geçirerek, havayı dokularım için öldürücü kimyasal maddelerden temizlemek mümkün olabilir. Erolun yatak odasında ki böyle bir makina bana sekiz saatlik bir koruma, bürosundaki diğer bir makina da bir sekiz saatlik daha muhafaza sağlayacaktır.

Daha fazla egzersiz ve daha dengeli bir yemek şekli uygulanmalıdır. Herhangi genel vücut egzersizi —merdivene tırmanmak, yürümek, koşmak, sporlar— beni daha derin solumağa zorlar, bu da benim yararına olur. Yalnız bana mahsus egzersizler de vardır. En iyi solunum, derin solunumdur, ağır tempo ile daha fazla hava. Bebeklerin ve opera şarkıcılarının yaptığı gibi, Erol da abdominal, karın teneffüsü yapmalıdır: yalnızca göğsü şışerek değil, fakat aynı zamanda diaframı da aşağıya düşürerek. Böylece hava en derin alveollerime kadar emilir.

Erol, günde birkaç defa benim ev temizliğimi yapmalıdır. O, normal bir nefes vermekle benim boşaldığımı zannetmektedir. Gerçek bundan çok uzaktır. Ağız yoluyla bütün havayı dışarı üflemeğe gayret etmelidir. Eğer bunu dudaklarını büzerek yaparsa, daha kuvvetli bir nefes verme temin edebilir. Eğer bunu sigara içerken yaparsa, kendisine ara verdirecek bir şeyi görecektir: normal halde içerde kalarak beni boğacak olan sigara dumanının, büzülmüş dudaklar arasında dışarı sürüklenmesi.

Komşu organlarımla büyük bir kısmı, pek çok suistimale şikâyet etmeden tahammül edebilir. Ben ise edemem. Tabiat, beni bugünkü dünyada gerçekten ihtiyacım olan bütün savunma araçlarıyla teçhiz etmemiş. İşte bu nedendir ki pek çok çeşit akciğer hastalığı salgınlar halini almaktadır.

Şef, bana biraz daha ihtimam göster!

*Reader's Digest'ten*  
Çeviren: Dr. Hikmet BİLİR

## BİR BÜYÜK BABANIN TORUNLARINA ÖĞÜTLERİ

1920 yıllarının ortasında, bir tarih profesörü olan Will Duran, kürsüsünü bıraktı ve kendisini dünyaya tanıtan «Felsefenin Tarihi» adlı eserinin arkasından 40 yıl sürecek bir çalışmaya girişti: Bu «Uygarlığın Tarihi» adlı binlerce sahifelik muazzam bir araştırma idi. Zamanımızın en değerli yazarları arasında yer alan bu filozof tarihçiden bir büyük baba olarak torunlarına yol gösterecek bir hayat felsefesini özetlemesini istediler. Onun söyledikleri süslü kelimelere, tantanalı cümlelere alışkın olanları hayal kırıklığına uğratabilir, fakat bilgeliğin basitlikte ve eylemde olduğunu düşünebilenler için çok değerli ve düşündürücüdür.

1. Gününe temizlikle başla. Yıkandığın yeri temiz tut ve senden sonrakilere temiz bırak!
2. Sabahleyin odandan çıkmadan önce herşeyi yerli yerine, çekmecelerine veya dolaplarına koy!
3. Özenle giyin, çünkü insanlar bizi iyi tanıyınca kadar, hakkımızda nasıl giyindiğimiz ve göründüğümüze göre hüküm verirler ve onların bizim hakkımızdaki hükümleri ilerlememizi ve mutluluğumuzu etkiler.
4. Ailenin ve cemiyetin hayatına isteyerek katıl, sıkıntılarını fazla ciddiye alma, talihine sevin!

5. Başkaları konuşurken konuşma. Fikirlerini söylemekten çekinme, fakat tartışmalardan kaçın. Senden başka türlü düşünenlerin fikirlerinde bulunduğu gerçek tarafları al ve takdir et!

6. Herkese karşı nazik ve anlayışlı ol, özellikle sana karşı gelenlere!

7. Kafanı olgunlaştırmayacak şeyleri okumak, dinlemek ve gözlemek için sarfedeceğin zamanı mümkün olduğu kadar aza indir! İnsanın kafasını, içeriye girmesine müsaade ettiği şeyler oluşturur, o bir çöp sepeti olmamalıdır.

8. Hergün yeni birşey öğrenmeğe çalış ve öğrenerek ihtiyarla.

9. Dışsal tevazu ile içsel gururu birleştirel! Tevazu çevrendeki insanların seni anlamalarına yardımcı eder. İçsel gururun ise âdil ve kötü şeyleri yapmaktan seni uzak tutar.

10. Yüzyılların içinden günümüze kadar sağlam gelen «başkalarının sana yapmasını istediğin şeyleri sen de onlara yap», şeklindeki Altın Kurallın, mutluluğun en basit ve güvenilir sırrı olduğunu hiç bir zaman unutma!