

# 2008, 2009 DOĞA YÜRÜYÜŞLERİM ÜZERİNE

## 13.12.2009 Münih

İnş. Yük. Müh. Atilla KARABORAN, İTÜ 1966

### Giriş

Bu yazının ana fikri doğa yürüyüşlerinin sağlığımıza olan faydaları üzerine dikkati çekmektir. Doğa yürüyüşü bence sporun kraliçesidir. İnsanoğlunun bedensel ve zihinsel sağlığı için gerekli olan en iyi spordur. Doğayla ve kendisiyle baş başa kalarak doğayı ve kendini tanımanın en güzel yoludur. Yürüyüşçü, yaşamın belirsizliği karşısında birey olduğunun farkına varır, güçlenir ve yaratıcı olur. Yürüyüş, cemiyetin ağır basan koşullarından uzak ve intensif olarak düşünebilmeyi ve hayatımızı kuşatan medeniyet ağının dışına çıkmamızı sağlar. Tarihe mal olmuş ve yürüyüşle ilgili olan şahsiyetler arasında Kant'tan, Nietzsche'den, Jean-Jacques Rousseau'dan, Gandhi'den, Rimbaud'dan bahsedebiliriz.

Bu zevkleri duyabilmek için çok şeye de ihtiyaç yok... Bunlar, rahat ayakkabılar ve çoraplar!

### Yürüyüşün fiziksel faydaları

İnsan türü eskiden avlanmak için hareketliyken, bugün kapalı kapılar ardında, bürolarda, evlerde hareketsiz kalmaktadır. Bu hareketsizlik insanın doğasına aykırıdır. Hareketli olmanın da en güzel yolu yürümek. Günümüzün hastalıklarına karşı hekimler tarafından tavsiye edilen doğal tedavi şekli. Sayın **Prof. Dr. Mehmet ÖZ**'e göre her insan sağlığı için haftada en az üç gün, en az yarım saatlik tempolu yürüyüş yapmalıdır. Yürüyüşün faydaları genel olarak şunlar:

- Dolaşım sistemini hareketlendirerek kalbinize yararlı olur.
- Akciğerlerin daha iyi çalışmasına yardımcı olur.
- Hareketsiz kalan organları harekete geçirir.
- Eklem yerlerindeki kan dolaşımını hızlandırır.
- Kasları kuvvetlendirir.

### Yürüyüşlerim

2008 yılında İstanbul'dan K.Maraş'a yaklaşık 1250 km.lik 83 günlük, bu yıl da Münih'ten Paris'e yaklaşık 810 km.lik 45 günlük iki doğa yürüyüşü yaptım. 1971'den beri Münih'te yaşıyorum. Sayısız parkların ve yeşilliklerin olduğu güzel bir şehir. 25 yıldanberi de düzenli yürüyüşler yapıyorum. Sigara içmemek, vücutta gereksiz ağırlıkları taşımamak, doğru beslenmek ve yürüyüşleri düzenli yapmak bu

sporun ön koşulları. Doğa yürüyüşlerimi bu sayede gerçekleştirebildim. Yürüyüşler için yaşımla ilgili faktör olmadığı inancındayım. Son yürüyüşümü yaptığımda 64 yaşındaydım! Yürüyüşlerime her sene devam edeceğim. Bu karşı konulamaz güzel bir tutku! Doğadaki yürüyüşlerimde günlük ortalama yürüyüş hızımı saatte 5 km, yürüyüş uzunluğunu da yaklaşık 20 km olarak tesbit ettim. Yalnızca gündüz yürüyüp akşamları konakladım. Ertesi gün yürüyüşe, yürüyüşü bir gün önce bitirdiğim yerden başladım. Yürüyüşün emniyeti, lojistiği ve organizasyonu için benimle kontakt halinde 2 veya 3 kişilik arabalı bir ekip vardı. Yürüyüş halinde ve yürüyüşün dışında insanlarla konuşma imkanı bulduk.

### İzlenimlerim

Türkiye'de, Almanya'da ve Fransa'da değişik yollarda ve çok değişik doğa ortamlarında yürüdüm. Sadece yürüyen insanın görebileceği güzelliklerin zevkine vardım. Türkiye'de, Almanya'da ve Fransa'daki yürüyüşlerimde bazı karşılaştırmalar yaptım. Geçtiğim köy, kasaba ve şehirlerde hem bir mühendis gözüyle yapıları, şehirleşmeyi, hem de yaşayış biçimi olarak insanları inceleme fırsatı bulabildim. Bu yürüyüşlerimdeki izlenimlerimi şöyle özetleyebilirim:

**a-** En önemli gözlemlerimden biri, Türk insanının kendi için spor yapma, yürüyüş yapma konularında maalesef bilinçsiz olması, bir alışkanlığının olmaması. İnsanımızın





futbolun, basketbolun ve buna benzer birkaç spor çeşidini seyretme dışında kendi sağlığı için disiplinli ve düzenli olarak yaptığı bir spor çeşidi yok. Güzel bir örnek: Sahillerimizin uzunluğu karşısında su sporlarında uluslararası alanda başarı kazanmış, dereceye girmiş bir sporcumuzun olmaması bu spora olan ilgisizliğin ufak bir göstergesi.

**b-** Şehir kuruluşunda toplum için yeşil sahalara, parklar şehir içinde araba trafiğinin yanında yayalara ayrılan yollar son derece az! Kanaatimce çağdaşlık, şehir yaşantısında topluma, ailelere ayrılan bu gibi hizmetlerle kendini gösteriyor. İnsanlar yollar için vergi ödüyorlar. Ama yolları daha çok arabası olanlar kullanıyor!

**c-** Çalışma hayatında, evlerde hareketsiz kalan insanlar için spor imkanları çok az!

**d-** Türkiye’de geçtiğim bütün yol kenarları sağlıklı çöp yığınlarıyla dolu! Taşıma araçlarından atılan maddeler inanılmaz derecede çok! Çevreyi koruma bilincine sahip olmayan insanımız maalesef pencereyi açıp her türlü artığını, pisliğini, plastik kapları yola atıyor! Bu alışkanlık her yerde var. Trenlerde, otobüslerde ve otomobillerde! İnsanımız doğayı evlerinin bir parçası gibi görmedikleri yollarımızın kenarları çöp sahaları olmaktan kurtulamayacaklar! Doğa bu maddeleri çok uzun senelerde zararsız hale getirebiliyor. Buna engel olmak için insanımızın eğitilmesi şart. Avrupalı’da bu eğitim küçük yaşlarda başlıyor ve çöpler yollara atılmıyor. Almanya’da, Fransa’da geçtiğim yollarda böyle bir kirliliğe hemen hemen hiç rastlamadım!

**e-** Yürüyüş ve bisiklet yollarına verilen önem. Bu konuda

Almanya’daki şehirler ve köy yolları öncü olacak nitelikte. Bilhassa Almanya’da araba yollarının yanında bu yolların oranı oldukça yüksek. Yürüyüş yapanlar, araba yerine bisiklet kullananlar ve mümkün olduğu kadar şehir trafiğinden veya araba trafiğinden kaçmak isteyenler için, doğayla baş başa olmak için çok büyük bir imkan!

Sözünü ettiğim bu kavramlar Türkiyemiz için çok yeni. Bırakınız parkları, yaya ve bisiklet yollarını, yayalar için yeşil ışıkta karşı tarafa geçme güvencesi yok! Avrupa’da ışıklar trafiğin mutlak hakimidir. Yeşil ışıkta emniyetle karşıdan karşıya geçebilirsiniz. Bunun dışında başka bir trafik düzenine rastlayamazsınız!

**f-** Avrupa’da çok daha yaygın olarak düzgün bir yerleşme planı var. Geçtiğim yerlerde bina karakterleri birbirine yakın. Biri 3, diğeri 5, bir diğeri 10 katlı bina yüksekliği ve şehir görüntüsü yok!

**g-** Tarihi kalıntılar bakımından Türkiye büyük bir müze ama bunlara verilen önem yeterli değil. Bekçilerin bile bulunmadığı tarihi kalıntılar gördüm. Kalıntıların sökülüp götürüldüğünü, ateş yakmak için veya inşaatta kullanıldığını çok duydum. Mucur’da, Osmaniye’de, İslahiye’de bunlara ait örnekler çok fazla. Yabancıların gelip bahçe duvarlarındaki tarihi bir taş kurtarmak için para ödediklerini anlattılar. Osmaniye’de, yerleşim tarihi M.Ö.ki yıllara dayanan antik “Kastabala” şehri üzerine çimento fabrikası kurulması isteniyordu! Bu inşaatın yapımına karşı büyük mücadele veren 92 yaşındaki **Prof. Halet ÇAMBEL**’in çabalarının boşa gitmediğini duyabilirsem büyük mutluluk duyacağım!

Bunun yanında Paris’te, Berlin’de ve buna benzer birçok Avrupa



şehirlerinde müzelerin, sanat eserlerinin ve tarihi eserlerin zenginliği, bunların korunması, yaşatılması son derece önemli. Bu zenginliklerin korunması ve yaşatılması ayrı bir kültür ve çağdaşlık seviyesini gösteriyor. Biz, maalesef en değerli eserlerimize gerekli ilgiyi gösteremiyor, onları gerektiği gibi koruyamıyoruz.

### Sonuç

Türkiye’de, doğadan yararlanma, parklar, spor, yürüyüş yolları, bisiklet yolları vs gibi konularda altyapı çalışmalarının planlanması ve yatırımlarının yapılması gerekmektedir.

Türk toplumunu yönetenlerin çağdaş uygarlık ve eğitim konusunda büyük adımlar atması kaçınılmazdır. Bunun için her konuda pozitif düşünceli beyinlere ihtiyaç var. Türkiye ancak çağdaşlıkla ilerleyebilecek ve güzelleşecektir. Türkiyemizi en hızlı şekilde her yönden çağdaş seviyeye getirmeliyiz.

Saygılarımla.