

Giriş

Zaman kafa karıştırıcıdır. Bazen durur. Bazen uçar. Ve bu döngüler halinde ilerler. İçinde bulunduğumuz an gibisi yoktur ama yarın bambaşka bir gün olacaktır. Einstein'dan beri zamanın (ve diğer her şeyin) izafi olduğunu biliyoruz. Şairler onunla boğuşur, bilim adamları onu ölçmekle meşguldür. İş adamlarıysa kementle teslim almaya çalışırlar. Ve hepimiz önümüzdeki sayılı saatleri zıyan etmediğimizden emin olmak isteriz.

Amerikalıların dörtte birinden çoğu, yapmaları gereken işleri yetiştirmeye yeterli zamanları olmadığından şikâyet eder, bu da hayatlarından memnun olmamalarına ve stresli olmalarına neden olur.

Zaman Kitabı'nın amacı eğlendirmek, bilgilendirmek ve kıskırtmaktır. Onu hafif politik bir yanı olan, ilginç ve garip gerçekler koleksiyonu olarak düşünebilirsiniz. Okurken "Aaa, kimin aklına gelirdi ki?" ya da "Yok canım. Mümkün değil!" diyebilirsiniz.

Zaman Kitabı, benim zamanın ölçülmesine duyduğum kişisel hayranlıktan doğdu ve sonra çok daha geniş bir yapıya dönüştü: Aşk ilişkilerinden okul günlerine. Bekleme sürelerinden öğrenme sürelerine kadar birçok şeyin ölçümlerinden oluşan bir koleksiyon.

GÜNDELİK YAŞAM –Programlar, En Mutlu Anlar, Bekleme

"Günlerimizi nasıl geçirdiğimiz, şüphesiz hayatımızı nasıl geçirdiğimizdir." der yazar Annie Dillard. Genelde bir Amerikalının bir günü aşağı yukarı şöyledir: üçte biri uykuda; üçte biri çalışarak; kalan üçte biri ise ev işi, yemek yapma, yemek yeme, çocuk, ebeveyn ve hayvan bakımı, televizyon seyretme (çok zaman alır), alışveriş ve sosyalleşme ile geçer. İnsanların bu isteğe bağlı sekiz saati nasıl geçirdiği; yaşlarına, cinsiyetlerine, medeni durumlarına vs. bağlı olarak farklılık gösterir. İyi haber, son 40 yıldır boş vakitler artıyor. Kötü haber ise, Amerikalılar böyle hissetmiyor.

Gerçekte ne kadar boş vaktimiz var?

Günlük ev işleri, çalışma hayatı, çocuk bakımı gibi sorumluluklar dışında Amerikalıların kaç dakika boş vakti oluyor? Çoğu Amerikalı soruya "Yeterince değil!" diye çınlayan bir sesle yanıt veriyor. Ekonomist Mark Augiar ve Erik Hurst tarafından 2006 yılında yayınlanan önemli bir çalışmanın sonuçları, son elli yıl içinde haftalık boş vaktin **erkekler için 6-8 saat, kadınlar içinse 4-8 saat** kadar arttığını gösteriyor.

Boş vakit, her türlü zorunluluklar yerine getirildikten sonra kalan saatlerdir. Televizyon seyretmek gibi pasif bir faaliyet yapabilir ya da koşmak, kitap okumak gibi aktif bir eylemi seçebilirsiniz. Kabul edelim: Ekran karşısına oturmak, ayakkabılarınızı giyip yürüyüşe çıkmaktan daha kolaydır.

Hangi ülke dinlenmeye ve hiçbir şey yapmamaya en çok zamanı harcıyor?

İtalya ve İspanya bu konuda başı çekiyor! *Centre for Time Use Research [Zaman Kullanımı Araştırma Merkezi]* 22 ülkede zamanın nasıl kullanıldığını incelemiş ve **İtalyanlarla İspanyolların** günde 1 saat 17 dakika hiçbir şey yapmadan dinlendiklerini bulmuş. Bunu 1 saat 14 dakika ile **Türkiye**, 1 saat 7 dakika ile Slovenya, 1 saat 6 dakika ile ABD takip ediyor.

Mesela Fransızlar hiçbir şey yapmadan dinlenmeye az zaman ayırıyor gibi görünseler de restoranlarda daha uzun zaman harcıyorlar. Belki de yemek süresince o kadar rahatlıyorlar ki, eylemsiz zamana daha az gereksinim duyuyorlar.

Türkler ise dinlenmeye çok zaman ayırırken evlerinin dışında başkalarıyla sosyalleşmeye çok az zaman harcıyorlar.

Kadınlar hafta içi işe gitmek için hazırlanırken ne kadar zaman harcar?

İngiltere'deki kadınlar giyinmek, kişisel bakım ve temizlik için pazartesi sabahları ortalama **1 saat 16 dakika** ayırırken, Cuma sabahları bu süre sadece **19 dakikadır**. Pazartesi sabahları kadınlar haftaya iyi bir başlangıç yapma gayretiyle kendilerine özen gösterebilirler ama Cuma gününe kadar haftanın yorgunluğuyla, *“Aman boş ver, kim aldırır. Bir kot giyer giderim,”* diye düşünebilirler.

Kadınlar sohbet ve dedikoduya ne kadar zaman harcar?

Günde **beş saat!** Yapılan bir araştırmaya göre, kadınlar arkadaşlarıyla sohbet edip dedikodu yapmak için günde 5 saat harcıyorlar. Şarap üreticisi FirstCape tarafından yaptırılan bu çalışmaya göre, kadınlar ayrıca günde 24 dakikayı kilolarından, diyetlerinden ve kaç beden giydiklerinden bahsederek geçiriyorlar.

Dine Ayrılan Süre

Gallup tarafından yapılan ankete göre, Amerikalıların yüzde 35'i haftada en az bir kere kilise, cami ya da sinagoga gidiyor; nadiren giderim diyenler yüzde 25, hiç gitmeyenlerse yüzde 20.

Dini faaliyetlere katılım, bağlılık ve gruba göre farklılık gösteriyor. Muhafazakârlar, siyahlar, Cumhuriyetçiler ve 65 yaş üstündekiler kiliseye sık gidiyorlar; buna karşılık liberaller, Asyalılar, genç yetişkinler ve bekârların bu tür faaliyetlere katılımı seyrek.

Amerikalıların yarısından fazlası, yüzde 58'i, her gün dua ediyor. Güney Amerikalıların yüzde 23'ü gün boyunca sıklıkla, yüzde 24 ise her gün Tanrı'dan yardım diliyor.

Beklemekten nefret mi ediyorsunuz? Rusya'ya taşınmayın!

24 Avrupa ülkesinde anketörler, dükkân, banka, postane ve eczane kuyruklarında beklemeye gönderildi. Sonuçlara göre en uzun süre kuyrukta bekleyenler Ruslar, onları İtalyanlar ve Bulgarlar takip ediyor. İsveçlilerin işi kolay, bekleme süreleri kuyruk başına sadece 2,2 dakika.

Kültürler arası bekleme adabı- Çinli bir arkadaşım durumu şöyle açıkladı: *“Batı'da, düzenli bir kuyrukta insanlar hiçbir şey olmadan uzun bir süre bekliyor. Doğu'da, banko önünde yığılmış insanlar görevlinin ilgisini anında çekebiliyor. Sonuçta, her iki sistemde de işinizin tamamlanma süresi aynı olabilir ama Asyalıların metodunda sürekli bir ilerleme hissi mevcut.”*

Arkadaşlarla ne kadar zaman geçiriyoruz?

Dunbar *The New York Times* için şöyle yazmış: *“Bir ilişkiye yatırım yapılan zaman onun kalitesini belirlediğine göre, insanlarla yüz yüze, teker teker etkileşimde bulunduğumuzda beşten fazla yakın arkadaşımız olması imkansızdır.”*

Dunbar'a göre, insanların kapasitesi sadece 150 arkadaşır. *“Türümüzün başından beri bu 150 olmuştur çünkü zihnimizin kapasitesi bu sayıyı artırmaya elverişli değildir,”* şeklinde ifade eder kitabında.

Bunu facebook kullanıcılarına anlatın. Ortalama Facebook kullanıcılarının 200'ün üzerinde “arkadaşı” var.

Günün en mutlu anları

Twitter kullanıcıları üzerine yapılan bir çalışma enteresan bir örüntü ortaya çıkarmış: İnsanlar sabah kahvaltısında mutlu, gün ortasında biraz mutlu, yatma saatine doğru tekrar mutlu olma eğilimindedir.

84 ülkeden 2,4 milyon kullanıcının 509 milyon tweet'i analiz edilerek yapılan çalışma, ruh hallerinin öngörülebilir bir örüntüde dalgalandığını ortaya koyuyor. Hafta içi olumlu tweetler 06.00 ile 09.00 arasında tavan yapıyor, 15:00-16:00 arası sabit bir şekilde düşüş gösteriyor. Buradan çıkarılacak ana fikir: Hepimiz, saat 15.00'de, hayat en zorlayıcı olduğunda bir öğlen uykusu çekmeliyiz.

Hayatta en mutlu yıllar

İngiliz sosyal iletişim ağı olan Friends United, 2.000 yetişkinle bir araştırma yaptı ve yüzde 70'in 33 yaşına gelene kadar gerçekten mutlu olmadıklarını söylediğini buldu. Mutluluk, 40'lı yaşların başında oldukça yüksekken, 40'ların ortasına geldiğinde düşmeye başlıyor ve 50'lerin başında dibe vuruyor. Ardından yükselmeye başlayarak 60'lı yaşların ortalarında (emeklilik yaşı!) tekrar yükseliyor.

AŞK-Romantizm, Seks ve Evlilik

Araştırmacılar, aşkın ilk yakınlaşma evresindeki yoğunluk duruldukça, dostluk ve saygıya dayalı, daha şefkatli bir aşkın geliştiğine inanıyorlar.

Benzer bir zaman çizelgesi evlilik için de geçerli olabilir. Evliliğin ilk birkaç yılındaki mutluluktan sonra, görünüşe göre bazı memnuniyetsizlikler başlıyor. 5.000 evli çiftle yapılan bir ankette, 2,5 yıl içinde erkeklerin ve kadınların evliliklerine garanti gözüyle bakmaya başladıkları ortaya çıkmıştır.

2011 yılında yapılan bir araştırmada, rahatsızlığın 3. yılda en yüksek noktasına çıktığı bulunmuştur.

İnsanlar hangi sıklıkta seks yapar?

Ortalama sıklık ayda 5-7 kere, yani haftada 1'den biraz fazladır.

Seks yapma sıklığı yaşa, medeni duruma ve diğer birkaç faktöre bağlıdır. 24-45 yaş grubu için yapılan bir araştırma, örneğin evli olmanın kadınlar için seks sıklığını artırdığını ama bunun erkekler için geçerli olmadığını ortaya koyuyor.

Erkeklerin yedi saniyede bir seksi düşündüğü yolundaki şehir efsanesini siz de duymuşsunuzdur. **Yanlış**. Erkek ya da kadınların ne kadar sıklıkla seksi düşündüğü konusunda bir fikir birliği yok.

283 üniversite öğrencisine birer çizelge verilerek gün içinde yemek, uyku ve seksi düşündükleri her anı bir hafta boyunca kaydetmeleri istendi. Bu çalışmadaki genç erkeklerin seksi ama aynı zamanda yemek ve uykuyu da kadınlardan daha fazla düşündüğü ortaya çıktı. Erkekler günde yaklaşık 18 kere seksi düşünürken kadınlarda bu sayı 10 civarındaydı. Yani erkekler yaklaşık saatte bir kere düşünürken kadınlar iki saatte bir düşünüyordu.

Orgazm ne kadar sürer? Genelde ortalama birkaç saniye ama bu konuda güvenilir bilimsel veri bulunmuyor.

Sınırlı araştırmaların sonucuna göre, orgazm süresi 3 ile 20 saniye arasında değişmektedir ve kadınların üçte biri 2 dakikaya çıkan istisna sayılabilecek uzun orgazm deneyimleri yaşayabilmektedir.

Seks için en iyi zaman nedir?

5.000 İngiliz'le yapılan bir ankete göre, en popüler seks zamanı **cumartesi gecesi 22.16'dır**. İkinci en iyi zaman **Cuma gecesi 21.00**, üçüncü en iyi zaman **pazar sabahı 09.30'dur**.

Çiftler, özellikle çocukları olanlar, hafta içi, şehvet uykuya olan ihtiyaca üstün gelemeyecek kadar yorgun ve sinirli olabilirler. Hatta şehvet bile duyamayacak kadar yorgun ve sinirli olabilirler. Bu araştırmada **seksin yüzde 90 yatak odasında** yapıldığı sonucu çıkmış.

Seks için en iyi yaş nedir?

Kadınların cevabı ortalama 28 yaş, erkeklerin 33 yaş olmuş. Bir kez daha kadınlar erkeklere göre daha hızlı olgunlaşıyor gibi görünüyor. Bu arada 28-33 yaş üreme kabiliyetinin çocuk yapma açısından zirvede olduğu yaşlardır.

Anketörler 50'li ve 60'lı yaşlardaki katılımcıların cevaplarını değerlendirdiğinde, bu grubun mükemmel seks 46 yaşında yaşadığını söylediğini görmüştür.

Araştırmacılar 3 yıllık dönemde erkeklerin sevgililerine duyduğu cinsel arzuda bir değişiklik olmazken kadınlarda seks isteğinin ciddi ölçüde azaldığını tespit etti.

Evliliğin modası geçiyor mu?

“Amerikalıların yüzde 40'ı bu soruya “evet” diyor.

ABD Batı dünyasında hem en yüksek evlenme oranına, hem de en yüksek boşanma oranına sahip ülkedir. Evlilik oranının düşmesinin tek sorumlusu boşanmalar değil. İnsanlar artık evlenmemeyi seçiyor.

İronik bir biçimde, birçok insan evliliği modası geçmiş olarak görmekle beraber, bekâr yetişkinlerin yaklaşık yarısı evlenmeyi istiyor. Bunun nedeni mutlu evliliklerin daha fazla sağlık, mutluluk ve uzun ömürle bağlantılı görülmesi olabilir.

Mutlu bir evlilik vücudunuz ve ruhunuz için B12 vitamini gibi bir şey olabilir.

AİLE -Anneler, Babalar ve Çocuklar

En sevimli yaşlar

Çocukların sevimliliği, 4,5 yaşlarında, tam anaokuluna başladıkları dönemde azalır. Yakınlarda yapılan bir araştırmada, yetişkinlerden bebeklikten 6 yaşına kadar olan çocukların yüzlerindeki çekiciliği değerlendirmeleri istendi.

Katılımcılar bebekleri yeni yürüyenlerden, yeni yürüyenleri de daha büyük çocuklardan daha sevimli bulduklarını ifade etti. Burada mucize rakam 4,5 yaş; bu yaştan büyük çocuklar, sadece birkaç ay arkalarından gelen ufaklıklar kadar karşı konulamaz değil.

Çok okuyan ebeveynlerin genellikle çok okuyan çocukları olur. Çocukların okuyacakları kitapları kendilerinin seçmesine izin vermek okuma alışkanlığını teşvik eder. Ne mutlu ki çocuklar hala anne babalardan daha çok okuyor.

Anne Olmak

Kadınlar ilk doğumlarını ortalama 25,4 yaş ve sonrasında gerçekleştiriyorlar. 1970'te bu değer 21, 4' müş.

Kadınlar daha uzun süre doğum sancısı çekiyor. İlk defa anne olanlar için doğumun ilk aşaması 50 yıl önce 2 saatken günümüzde bu süre 2,6 saate çıkmış. Neden? Anneler eskiye göre daha ileri yaşta doğum yapıyor ve daha kilolular. Her ikisi de doğumu uzatabilen faktörlerdir. Ayrıca günümüzde doğumlarda anestezi uygulama ihtimali daha fazladır ve bu da doğum sürecini yavaşlatmaktadır.

National Center for Health Statistics [Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi] verilerine göre, 2010 yılında Eylül ayı doğumların en yoğun olduğu ay, salı günleri de en yoğun gün olmuş.

EV- Mülk ve Ev Eşyaları

İster evin sahibi olun, ister kiracı, eviniz ve içindeki eşyalar zamana duyarlıdır. Evlerin kendisi yıllarca, bazen yüzyıllarca dayanır ama beyaz eşyalar, mobilyalar ve banyonuzdaki güzellik malzemelerinin belli bir ömrü vardır.

Beyaz eşyaların yenilenmesi, rujların atılması, çatıların onarılması gerekir. Sevgili evinizin ve içindekilerin zaman çizelgesini bilerseniz tatsız sürprizleri önleyebilir, zamanın kaçınılmaz tahribatına karşı planlarınızı yapabilirsiniz.

Sağlığınızı korumak için temel mutfak eşyalarını düzenli olarak atın

Mutfaklar mikroorganizmaların üremeleri için en uygun yerlerden biridir. Mikropların kolayca yerleşebileceği eşyaları düzenli olarak değiştirmeyi alışkanlık haline getirmenizi tavsiye ediyoruz.

Tahta kaşık: Beş yılda bir değiştirin, kaşık çatlamışsa daha önce yok edin çünkü çatlaklar mikroplar için mükemmel yuvalara dönüşür.

Sünger: iki haftada bir yenilemelisiniz. Bu süre zarfında, bir kap suya koyarak mikrodalgada iki dakika dezenfekte edin.

Kesme tahtası: Kesme tahtasında çizikler, yarıklar oluştuğunda değiştirin çünkü mikroplar buralara yerleşir ve kolaylıkla çoğalır. Et ve sebze için iki ayrı tahta kullanmayı da alışkanlık haline getirin.

Çeşitli aletlerin ömürleri üreticiye, tasarıma, bakımına ve kullanım sıklığına göre değişir.

Klima. Oda tipi:	9-10 yıl
Çamaşır makinesi:	10-12 yıl
Su ısıtıcı. Elektrikli:	11-13 yıl
Buzdolabı:	11-14 yıl

Yatak ve muhtemelen yastıklarınız onlarca yıl dayanır ama üstünde yıllarca dönüp debelenince ilk baştaki konforu ve rahatlığı azalabilir.

Yataklar:	7-10 yıl
Yastıklar, kuştüyü ve köpük:	1-10 yıl

Banyo araç gereçleri

Diş fırçası: Her 3 ayda bir değiştirin. Bu süreden sonra kıllar aşınır ve plakları sökmekte yetersiz kalır.

Klozet fırçası: 6-12 ayda bir yenileyin ya da fırçanın kılları yıpranıp iyi temizlemediğinde atın.

Güneş kremi Koruyucu maddeler zaman içinde bozulur. Cildinizi riske atmayın, her yıl yeni bir tane alın.

Rimel ve göz kalemi: Rimel ve göz kremlerinizi 2-3 ayda bir değiştirin.

Yiyecekler

Bazı yiyecekler sizden daha uzun ömürlüdür (tuz, viski, bal onlarca yıl durabilir) ama çoğu zamana karşı duyarlıdır. (et, balık ve sebzeler) .

VÜCUT- Akıl, İlaçlar ve Sindirim

Bir öğün yedikten sonra bunların mide ve ince bağırsaktan geçmesi 6-8 saat sürer. Yediklerinizden arta kalanlar daha fazla sindirim ve su emilimi için kalın bağırsağa (kolon) geçer. Hamburger ve kızarmış patatesten oluşan bir akşam yemeğinin vücuttan tamamen atılması birkaç gün sürer.

Karaciğerin herhangi bir kadeh içkideki alkolü parçalaması yaklaşık 1 saat alır. Çakırkeyif olmak istemiyorsanız içkinizi yavaşça yudumlayın. Saatte bir kadehten fazla

içerseniz karaciğeriniz bu yükü kaldıramaz ve bu fazla alkol kana karışarak beyninize ulaşır. Sonuçta muhakemeniz bozulabilir ve utanç verici davranışlarda bulunabilirsiniz.

Köpek sahipleri hayvanlarının kendilerinden sadece 2 saat fazla uykuya ihtiyacı olmasını şaşkıncı bulabilirler. Benim köpeğim günün yarısını şiltesinde kıvrılıp yatarak geçiriyor. Düşünmeniz için size bazı hayvanların uyku ihtiyaçları:

Aslan 13.5 saat

Kedi 12.5 saat

Köpek 10.6 saat

İnsan 8.0 saat

İnek 4.0 saat

At 2.9 saat

Günde kaç kere esneriz?

Yetişkinler günde ortalama 5 kere esner. Çok uykuluysanız ya da yanınızda esneyen biri varsa daha fazla esnersiniz-esnemek bulaşıcıdır. Bilim insanları niye esnediğimizi kesin olarak bilmiyorlar. Son teorilerden biri esnemenin beyni serinlettiği yönünde. Beyin çok ısındığında vücut esnemeyle serin hava çekerek beynin ısısını düşürüyor.

Ne kadar süre rüya görürüz?

İnsanlar gecede 4-5 rüya görür ve her biri 5-30 dakika sürer. Rüyaları inceleyen araştırmacılar, gördüğümüz rüyaların genelde kötü olduğunu bulmuşlar. Rüyada en sıklıkla yaşanan duygusal deneyim nedir? Endişe.

Uzun uçak yolculuklarının etkilerinden (Jet lag) ne kadar zamanda kurtuluruz?

Kat ettiğiniz her saat dilimi için yaklaşık bir gün. Ayrıca ne yöne uçtuğunuz da önemlidir.

Doğuya gitmek vücut için batıya gitmekten daha zordur. Doğuya giderken uyumak. Batıya seyahat ederken de uyanık kalmak zordur.

Beynin tamamen olgunlaşması ne kadar sürer?

Bir kadın beyni 22 yaşında, erkek beyniyse 25 yaşında olgunlaşır. (Yorum yok!) Şimdi biraz geri gidelim. Beyin yetişkin boyutunun yüzde 95'ine 6 yaşında ulaşır. Ergenlik dönemine gelindiğinde. Kızlarda 11 yaş, erkeklerde 12,5 yaş civarı, beyindeki gri maddenin en kalın olduğu dönemdir. Ergenlik ilerledikçe beyin kendini yeniden şekillendirir.

Beynin bir anıyı akla getirme hızı nedir? Temel bir anıyı akla getirmek, beyin için 0,6-0,8 saniyelik bir iştir. Yaşlandıkça ya da o olguya aşinalık azaldıkça, beyin bunu akla getirmesi dakikalar, hatta saatler sürebilir. (Hızlı test: En son okuduğunuz üç kitabın adını sıralayın.)

İnsan beyninin depolama kapasitesi 1 milyon gigabayttan fazladır. Northwestern Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Paul Reber'in söylediğine göre, beyniniz bir dijital video kayıt cihazı olsaydı 3 milyon saatlik TV programını barındırabilirdi.

Bir insan dakikada kaç kelimeyi anlayabilir? Sesli kitaplar acele etmeden dakikada 150-160 kelime hızla okunur. Hızlı konuşan açık artırmacılar ve radyo spikerleri dakikada 350-400 kelimeye kadar çıkabilir ama bu, insan beyninin bir dili anlama yeteneğinin sınırındadır.

Körlerin insanüstü bir dinleme gücü vardır. Almanya'da Hertie Klinik Beyin Araştırmaları Enstitüsü'nde yapılan bir araştırmaya göre, 2-15 yaş arasında kör olan çocuklar saniyede 25 heceye kadar, diğer bir deyişle dakikada yaklaşık 750 kelime anlayabiliyorlar.

Bu nasıl oluyor? Araştırmacılar kör ve gören insanların beyinlerini manyetik rezonans görüntüleme sistemiyle incelediler ve körlerin konuşmayı anlamak için beynin normalde görüntüye tepki veren bir bölümünü kullandığını buldular.

Körlerin beyni görsel korteksi işitsel amaçlarla kullanıyor, bu da onların dinleme yetisini olağanüstü hale getiriyor. Beynimiz ne kadar akıllı? Çok.

MESLEK- Eğitim ve İş

Küresel eğitim süreleri

ABD’de çocuklar ortalama 13 yıl okula gidiyorlar. Dünyanın geri kalanında standart bu değil. Fakir ülkelerin çocukları zengin ülkelerin çocuklarına göre okulda çok daha az süre geçiriyor. Bu çok kötü çünkü eğitim ekonomik büyümenin artırılmasına yardım eden bir faktördür.

Kadınların eğitim seviyesi yükseldikçe çocuk doğurma ihtimali azalmaktadır.

Ev ödevinin yararı var mı?

Belki var, belki yok. Yakın tarihli bir araştırmada, üniversite ve yüksek öğrenim kurumlarının yöneticilerinin % 58’i, devlet liselerinden mezun öğrencilerin on yıl öncesine göre daha zayıf ve hazırlıksız geldiklerini belirtiyor.

Bu yöneticilerin yüzde 52’si, Babcock ve Marks’ın dediği gibi, bugünün üniversite öğrencilerinin daha az çalıştığı konusunda hemfikir. Yöneticilerin sadece yüzde 7’si, öğrencilerin daha çok çalıştıklarını düşünüyor.

Üniversite Eğitimini Tamamlamak

Üniversite diplomasını almak ne kadar sürüyor?

İlelebet! 1970’lerde ve 1980’lerde lisans derecesini almak dört yıl sürüyordu. Günümüzde gençlerin “dört yıllık” üniversite eğitimini tamamlamaları altı yıl sürüyor.

Lisansüstü derecesi için çalışan öğrencilerin bu dereceyi alma süresi ortalama 7,2 yıl, doktora derecesini alma süresi ise 9 yıldan uzun.

Çalışma Zamanı

Size hızlı bir özet: Evli erkekler bekâr erkeklerden daha çok çalışıyor. Evli kadınlar ise bekâr kadınlardan daha az çalışıyor.

Uzun saatler – Kalp rahatsızlıkları

İşkolikler, biraz yavaşlayın: Çok çalışmakla kalp rahatsızlıkları bağlantılıdır. *Annals of Internal Medicine* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, düzenli olarak günde 11 saat veya daha fazla çalışan İngilizlerin kalp rahatsızlığı geçirme ihtimali, günde 7-8 saat çalışanlara göre yüzde 67 daha yüksektir.

Kaç yıl çalışacaksınız?

Yüksek ihtimalle anne ve babalarınızdan daha uzun yaşayacak ve çalışacaksınız. İnsan ömrünün uzaması ve daralan emeklilik şartlarıyla başa çıkabilmek için Amerikalılar emekliliği erteliyorlar. Ortalama bir yetişkin artık 67 yaşında emekli olmayı planlıyor. Emeklilik yaşı 2002’de 63, 1990’lardaysa 60’tı.

Yapıları bir araştırmaya göre, 6 ay veya daha uzun süre işsiz kalanların yüzde 38’i özsaygısını kaybettiğini ifade ediyor.

Çalışanlar ne kadar zamanı boşa harcıyor?

2008’ de, Salary.com anketinde bu soru sorulduğunda çalışanların yüzde 73’ü günün bir kısmını iş dışı aktiviteyle geçirdiklerini belirtti. Gerçekte ne kadar zamanı boşa harcadılar? Çalışanların yüzde 14’ü pişkin bir şekilde günde 3 saat veya fazlası, yüzde 22’si 2 saat ve yüzde 64’ü 1 saat ve daha az bir süreyi boşa geçirdiklerini söyledi.

Bu zamanı nereye harcıyorlar? İnternette dolaşmak, iş arkadaşlarıyla sosyalleşmek ve kendi kişisel işlerini yapmak ilk üç sırada yer alıyordu.

Günümüzde çalışanlar belki de daha fazla işten kaytıyor çünkü dikkatleri dağıtacak Facebook, Instagram, mesajlaşma, alışveriş gibi çok daha cazip ortamlar mevcut.

Boşa zaman harcamak zamanı *harcar mı?*

Araştırmacılar bazı kaytarmaların çalışanları daha verimli yapabildiğini gösteriyor. “*Cyberloafing at the Workplace: Gain or Drain on Work?*” (İşyerinde Çalışmış gibi Görünüp İnternete Takılmak: İşe Yarar mı, Zarar mı?) başlıklı bir çalışma, yoğun bir iş döneminin ardından internette gezinmenin zihni yenilediğini ve beyin enerjisini tazelemeye yardımcı olduğunu belirtiyor.

İnternette gezinmenin zihni tazeleyici bir özelliği var ama aynı şey e-postalar için geçerli değil; aksine, ruh hali ve üretkenlik üzerinde olumsuz etkisi oluyor. Çalışırken arada internette gezinmeyi beyin için yoga diye düşünebiliriz.

Toplantı yapmak için en iyi zaman hangisidir?

Çevrimiçi planlama servisi Whenisgood net’e göre, **Salı günü 15:00** en iyi zaman. Bir şaşırtıcı nokta: İnsanlar öğle tatiline toplantı konmasından sanıldığı gibi mutsuz olmuyor. Elbette! Çünkü günümüzde neredeyse kimse gerçek öğlen yemeği yemiyor.

Toplantı verimliliği üzerine ipuçları:

Mizah yazar Dave Barry şöyle diyor: “*İnsan ırkının potansiyelinin tamamına erişmemiş ve de hiçbir zaman erişemeyecek olmasının nedenini bir sözcükle açıklamak istesek, bu sözcük ‘toplantı’ olurdu.*”

Toplantılarda zaman harcamayı seven kimse var mıdır acaba? Steve Jobs severdi ama birçok çalışan sevmez. Sürekli toplantılar düzenleyen biriyseniz, size Pace Productivity’den bu toplantıları verimli kılmanıza yardımcı olacak **bazı öneriler:**

- Bir gündem hazırlayın ve toplantı öncesi bunu dağıtın. Bu gündemde toplantının amacını ve tartışılacak konuları açık ve anlaşılır bir şekilde listeleyin. Toplantı süresini kesin olarak belirtin.
- Toplantıyı saat başı yerine buçuklarda başlatın. Araştırmalar, buçuklara konmuş toplantıların zamanında başlama ihtimalinin daha yüksek olduğuna işaret ediyor.
- Toplantıları öğleden sonraya planlayın. Araştırmalar günün sonuna doğru olan toplantıların daha kısa olduğunu gösteriyor. Çalışanlar çıkış saati yaklaştıkça daha verimli oluyor.

Çalışanların ne kadar izin hakkı var?

Amerika’da çalışanlar yılda ortalama 25 gün izin yapabiliyor.

ABD, dünyada çalışanlara ücretli *izin verilmesi gerekmeyen* ender ülkelerden biridir. Finlandiya, Brezilya ve Fransa’daki çalışanları kıskanabilirsiniz; bu ülkelerde bayramlar dahil yıllık izinler 40-41 günü bulmaktadır. Bir araştırmaya göre, Kanada’daki zavallı çalışanlar bayramlar dâhil yıllık sadece 19 gün, Çin’de sadece 21 gün izin alıyor.

Çalışanlar izin haklarının yetersizliğinden şikayet edebilir ama gerçek şu ki Amerika’da çalışanların sadece yüzde 57’si izinlerinin tamamını kullanıyor.

Dünya çapında yapılan bir araştırmanın sonuçları, izin haklarını kullanmada Fransızların yüzde 89 ile başı çektiğini, Japonların ise yüzde 33 ile en alt sırada olduklarını ortaya koyuyor. Türkiye ‘de ise % 74’dür.

Dünyada trafik tıkanıklığı en kötü olan şehir hangisidir?

Moskova. Dünya üzerinde 20 şehirde yapılan bir araştırma, Moskova’daki şoförlerin en fazla gecikmeyi yaşadığını ortaya koydu. Sürücülerin yüzde 45’i trafikte 3 saatten fazla sıkışıp kaldıklarını ifade ediyor.

Nairobi yakın takiple ikinci geliyor; sürücülerin yüzde 35’i, 3 saatlik gecikmeler yaşadıklarını belirtiyor.

YARATICILIK- Sanat, Müzik, Film ve Mimari

Zamanın bazı şeyleri değiştirdiğini söylerler ama aslında onları bizzat sizin değiştirmeniz gerekir. Andy Warhol

Zaman ve yaratıcılık bir arada düşünülemez gibi gelse de, çoğu zaman ayrılmaz bir şekilde, hatta bazen inanılmaz derecede birbirine bağlıdır.

Da Vinci *Son Akşam Yemeği* üzerinde çalışmaya 1495'te başladı yıl boyunca ara ara çalışarak 1498'te tamamladı. Yaklaşık 4.5 metreye 9 metre boyutlarındaki devasa eser, İsa'nın 12 havarisinden birinin gün doğmadan ona ihanet edeceğini açıklamasını resmeder. Da Vinci'nin işleri erteleme konusunda korkunç bir üne (Mona Lisa'yı tam 20 yılda tamamlamıştı) sahip olduğu düşünülürse, bu duvar resmini bitirme hızı hayret vericidir.

İnsanlar eserlerine ne kadar süre bakıyorlar? Genelde 1 dakikadan az. Metropolitan Sanat Müzesi'nde yapılan bir araştırmada, ziyaretçilerin koleksiyonundaki sanat eserlerine ortalama 27,2 saniye baktığı bulunmuştur. :

Müze severler her ziyarette ortalama 2,4 saat geçiriyorlar. Müzelerdeki ziyaretçi yoğunluğu öğlen ve saat 13.00 sıralarında en yüksek oluyor.

Henry David Thoreau *Walden*'i, ne kadar zamanda yazdı?

Aylaklık, çok büyük bir sanattır. –Henry David Thoreau

Thoreau, Walden gölünde, 4 Temmuz 1845'ten 6 Eylül 1847'ye kadar 2 yıl, 2 ay Ve 2 gün kaldı. Buradaki zamanını anlattığı kitabı *Walden*'i yazması neredeyse 10 yılını aldı, bu arada 7-8 taslak hazırladı. Walden en sonunda 1854 yılında yayınlandı.

Bir konuda uzmanlaşmak ne kadar zaman alır?

Fazla basitleştirilmiş olmakla beraber yaklaşık 10.000 saat. Malcolm Gladwell buna **10.000 Saat Kuralı** diyor ama bu “kural” aslında Florida Üniversitesi'nde psikoloji profesörü ve uzmanlaşma konusunda çok yetkin bir araştırmacı olan K. Anders Ericsson'un araştırmalarına dayanıyor.

1990'ların başında, Ericsson ve ekibi Berlin Müzik Akademisi'nde keman virtüözlerinin alışkanlıklarını incelemiş ve uzmanlıkta en üst seviyeye çıkmış ve uluslararası düzeyde en fazla övgü alan bu müzisyenlerin hatasız olabilmek için 10.000 saat çalıştıklarını bulmuştur. Ancak, en üst düzeye gelebilmek için herhangi bir 10.000 saatlik pratik yeterli olmuyor, bilinçli ve maksatlı olması gerekiyor.

Ericsson, başarının anahtarının yetenek değil, pratik, çok fazla pratik olduğuna inanıyor. *“Vücut ölçülerinin spordaki etkisi dışında, doğuştan yetenek olduğuna dair bir kanıt bulunmuyor. Bir insanın performansını mükemmelleştirmek için çok fazla zaman harcamadan olağanüstü performans gösterebileceğine dair de pek fazla kanıt yok.”*

ENERJİ - Spor ve Egzersiz

Sporcular kaç yaşında zirvededirler?

Profesyonel sporcular için zirve dönemi 20'li yaşların ortalarıdır. 25 yaş, kasların en güçlü olduğu dönemdir. Sonra kaslar 50 yaşına kadar her on yılda bir % 4 güç kaybına uğrarlar. Kadın sporcular zirve dönemlerine tipik olarak erkeklerden birkaç yıl önce ulaşırlar.

Egzersiz yapmak için en iyi zaman nedir?

Genelde egzersiz için en iyi zaman, 16.00 ile 17.00 arasındır. Bu saatlerde vücut fiziksel aktivite için en hazır durumdadır.

*Vücut ısı 18.00 ile 20.00 arasında en yüksek seviyededir, Yani kaslar sıcak ve esnek, ağrı eşiği yüksektir. Vücudun tepki verme süresi ve hızı, vücudunuz sıcak olduğunda artar.

* Ruh hali akşam saatlerinde en olumludur. Ruh haliniz iyi olduğunda egzersiz yapma motivasyonu da yükselir.

* Kas gücü 17.00 ile 21.00 arası maksimum seviyededir. Bir araştırmada, akşam saatlerinde antrenman yapan sporcularda kas gücü artışının sabah antrenman yapanlara göre yüzde 20 daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Vücudunuzun şeklini değiştirmek ne kadar zaman alır?

Kilolu ve şekilsiz kişilerde gözle görülür değişikliklerin gerçekleşmesi için 6 aydan 1 yıla kadar bir süreye ihtiyaç vardır. Bu sürede kişi çok sıkı bir şekilde kendini geliştirme programı uygulamalıdır: düzenli egzersiz, haftanın çoğu günü ağırlık kaldırma ve her gün sağlıklı beslenme.

Yürüyüş yapmak en sevdiğiniz egzersizse, şunu deneyin: Bir dakikada kaç adım attığınızı sayın. Daha da iyisi bir pedometre alın, kemerinize takın ve 1 dakikada kaç adım attığınızı, öğrenin. Hedefiniz dakikada 100 adım olmalı.

Ne kadar çok oturursanız ömrünüz o kadar kısalmır.

Henry Wadsworth Longfellow on dokuzuncu yüzyılda şöyle yazmış: “Çok fazla hareketsiz oturunca, önce beden sağlığı bozulur, ardından akıl.” Longfellow geleceği görmüş. Amerikalılar popolarının üstünde çok fazla zaman geçiriyorlar.

Bir araştırmada, yetişkin Amerikalıların günün 8,5 saatini oturarak geçirdiği bulunmuştur. “**Sorun değil, nasıl olsa ben her sabah 1 saat spor yapıyorum,**” diye düşünebilirsiniz. Ne yazık ki, günlük spor aktiviteleri bile sürekli oturmanın zararlarını gideremez.

Bütün gün masa başında oturuyorsanız, her 20-30 dakikada bir yerinizden kalkın, kendinizi esnetin ve masanın etrafında birkaç tur bile olsa yürüyün. Bir masanın etrafına dizilmek yerine toplantılarınız! Yürüyerek Bir masasının etrafına dizilmek yerine toplantılarınızı yürüyerek yapın. Son söz: **Hayatı oturarak geçirmeyin.**

Düzenli spor yapmak, kalp ve damar rahatsızlıklarından ölümleri yüzde 25 ile yüzde 33 azaltıyordu. Araştırmacılar, yüksek tansiyon, sigara kullanımı, aşırı kilo alma ya da ebeveynlerin erken ölümü gibi faktörleri göz önünde bulundurduklarında bile, bedenen aktif olan mezunlar arasında ölümler hissedilir derecede daha düşük çıktı.

Yapacağınız her bir saatlik yüksek tempolu egzersiz ömrünüze iki saat katacaktır. Önümüzdeki 30 yıl boyunca haftada 4 gün 1’er saat spor yaparsanız ömrünüzü yaklaşık 1,4 yıl uzatacaksınız.

Bir saatte kaç kalori yakarsınız?

Bu sizin kilonuza ve aktivitenin canlılığına bağlıdır. Aşağıda 68 kilo ağırlığındaki kişiler için bazı temel değerler verilmiştir.

- Basketbol (Tam Saha): 747 kalori
- Bisiklet 20 km/saat: 594 kalori
- Golf (Sopaları taşıyarak): 414 kalori
- İp atlamak 684 kalori
- Koşma (10 km) 684 kalori
- Kayak (İniş) 594 kalori
- Yüzme (Orta hız): 414 kalori
- Yürüyüş (3,2 km) 198 kalori

- Ağırlık Kaldırma:

234 kalori

YOK ETME - Savaşlar, Yasaların Uygulanması ve Suç

Zaman ve ilgi, tıpkı para gibi, ancak azaldığı zaman farkına vardığımız iki şeydir.

Merlin Mann

Hırsızlar Bankaları Ne Zaman soyar?

En popüler soygun zamanları Cuma sabahları 09.00-11.00 arasındır. 2010'da gerçekleşen 5.628 banka soygununun yüzde 20'si Cuma günleri, yüzde 28'i sabah saatlerinde yapılmış. Neden bu kadar erken? Adalet Bakanlığı'nın açıklamasına göre, soyguncuların sabah saatlerini tercih etmesinin nedeni bankaların daha az kalabalık olması ve sabah yeni yatanlar ve akşam kasada kalanlar nedeniyle nakdin bol olması,

Peki, neden Cuma? Bakanlık bu işin müptelalarının hafta sonu ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla Cuma günü nakit depoladıklarından şüpheleniyor.

Diktatörlerin Zamanı

2011 yılı despotlar için kötü bir yıldır. Bir takım gaddar liderler Arap Baharı tarafından alaşağı edilirken bazıları da doğal olayların ya da kendi pervasız davranışlarının kurbanı oldu. O diktatörler genelde onlarca yıl iktidarı ellerinde tutarlar ve bu süre içinde ülkelerini perişan ederken kendi ailelerini servete boğarlar. Bazıları büyük bir servetle kaçarlar. Kim İmelda Marcos'un ayakkabılarını unutabilir ki? Bazıları da hayatlarıyla öderler.

Zaman bizim en değerli kaynağımızdır ama para da hemen peşinden gelir. Neticede para size daha iyi sağlık hizmeti daha iyi eğitim daha iyi ev alabilir. Zaman ve para birbirine bağımlıdır, hatta belki de eşbağımlıdır. Zaman paradır.

Ayaklarımın yere basmasını sağlamak için en sevdiğim düşünürlerden birine, Benjamin Franklin'e danıştım. Benjamin otobiyografisinde zamanı ve parayı yönetmek üstüne-yazdıkları, yirmi birinci yüzyılda hala geçerlidir.

Bize tavsiyeleri: *Zaman kaybetmeyin; her zaman yararlı bir şeyle meşgul olun; lüzumsuz bütün faaliyetleri kesin.*

Para konusunda biraz daha duygusal: *Kendinize ve başkalarına iyi, yararlı bir şey yapmak dışında harcama yapmayın; yani ziyan etmeyin.*

Özetlersek, daha mutlu olmak istiyorsanız, ZAMANI düşünün. Daha üretken olmak istiyorsanız, PARAYI düşünün.

Egzersiz ve maaşınız

Cleveland Üniversitesi'nden Vasilios D. Kosteas tarafından yapılan bir çalışmaya göre, **düzenli egzersiz yapan çalışanlar** yapmayanlardan yüzde 7-11 daha çok kazanıyorlar. Kosteas haftada 3 ve daha fazla egzersiz yapan erkeklerin kazançlarının yüzde 6,6 daha yüksek olduğunu, benzer şekilde egzersiz yapan kadınlarda bu oranın yüzde 11,2'ye çıktığını belirtiyor.

Daha önceden yapılmış araştırmalar, **obez kişilerin** kazançlarının, kilosuna normal olan kişilere kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koyuyor.

Finansal kararlar vermek için en iyi yaş nedir?

53 yaş. Yaşla birlikte tecrübeler artarken analitik yetiler azalır. Dört ekonomistten oluşan bir ekibin araştırmalarına göre, aklın olgun ve eleştirel düşüncenin hala sağlam olduğu bu kesişim noktasında uğurlu yaş 53.

Zaman, iyi kullanmak ne demektir?

Üç akademisyen bu soruyu Journal of Consumer Psychology dergisinde çıkan “*If Money Doesn’t Make You Happy, Consider Time*” [*Para Sizi Mutlu Etmiyorsa, Zamanı Deneyin*] başlıklı makalede cevapladı.”

Bu yazarlardan size zamanın akıllıca kullanımı için **5 öneri**:

1. **Doğru insanlarla vakit geçirin.** Dürüst olun. Hayatınızda kaç kişi sizi sinir ediyor ve bu insanlar kıymetli zamanınızın ne kadarını tüketiyor? Dırdırcıları ve şikâyet edenleri atın ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan arkadaşlarınızla daha fazla vakit geçirin. “*İnsanların genel mutluluğunun en temel iki göstergesi, iş ortamında da ‘iyi arkadaşı’ olup olmaması ve yöneticilerini sevip sevmemesidir.*”
2. **Doğru aktivitelere zaman harcayın.** Yine dürüst olun. Sizi gerçekten mutlu eden şeyler nedir? Zamanınızı nasıl geçireceğinizle ilgili seçenekleri değerlendirmenin bir yolu, “*bu, deneyimin uzun vadede kalıcı olup olmayacağını düşünmektir,*” diyor araştırmacılar.
3. **Düşünmeye zaman ayırın.** Bu benim en sevdiğim öneri. Bundan keyif almak için bir şey yapmak zorunda değilsiniz. Arkadaşlarınızla bir akşam yemeği ya da bir tatil hayal etmek bile insana kendisini çok iyi hissettirebilir,
4. **Zamanınızı artırın.** Sürekli olarak zamana sıkışıyorsanız arada zaman satın almayı düşünün ve bebek bakıcısı, temizlikçi, köpek gezdiricisi gibi kişilerden destek alın.
5. **Geleceğinizi bugünkü mutluluk yaklaşımlarınızla planlamayın.** Mutluluk zaman içinde dinamiktir. Genç insanlar mutluluğu heyecanla bağdaştırma eğilimindeyken, daha yaşlı insanlar için mutluluk, huzurlu hissetmekle ilişkilidir. Gelecekteki mutluluğunuzla ilgili kararları bugünkü mutluluk algılarınıza dayanarak vermeyin.

MEDYA- Cihazlar, İnternet: ve Aynı Anda Birden Fazla İş Yapma

Bugünün çocukları, aynı anda birden fazla iş yapma konusunda üstat olmuşlar; günün büyük kısmını aynı anda birkaç medyaya gömülmüş olarak geçiriyorlar. Yetişkinler de pek farklı değiller. Tablet kullanıcılarının neredeyse yarısı, her gün televizyon seyrederken tabletlerini kullanıyor...

İnternet Zamanı: Büyük Resim

2012’de Amerikalılar ayda 30 saatlerini internette geçirmişler. Bu süre bir yıl öncesine göre yüzde 10 artış göstermiş. Bu arada internet erişimi olan Amerikalı sayısı son on yıl içinde ikiye katlanarak 132 milyondan 274 milyona yükselmiş.

İnternet zamanı

İnsanlar internete bağlandıklarında ne yapıyorlar? Vakitlerinin büyük kısmını sosyal iletişim ağlarında ve blog sitelerinde geçiriyorlar.

İnternet erişimli telefonu olanlar zamanlarının büyük kısmını uygulamaları kullanarak geçiriyorlar.

Kullanıcılar en çok hangi sitelerde zaman harcıyorlar? *Facebook!*

Kullanıcılar Facebook’ta ayda 6 saatten fazla zaman harcıyorlar, Facebook’un ardından 2 saati aşkın süreyle AOL Media Network geliyor, onu da yine 2 saati aşkın süreyle Yahoo! izliyor.

E-POSTA Zamanı

Posta var mı? Elektronik posta kullanıcılarının büyük kısmı (yüzde 87) posta kutularını günde bir kereden fazla, yüzde 29'u ise günde 4 kereden fazla kontrol ediyor.

Yahoo'nun anketine göre, insanların üçte biri gelen e-posta kutularını temizlemektense tuvalet temizlemeyi tercih ettiklerini ifade ediyor.

Facebook hakkında bazı garip istatistikler:

- Ortalama bir Facebook kullanıcısının 229 arkadaşı bulunuyor. Kullanıcı ne kadar gençse arkadaş sayısı o kadar fazla.
- Facebook kullanıcıları her ay 7 yeni arkadaş ekliyor.
- Kadınlar statülerini ayda ortalama 21 kere güncellerken erkekler ortalama 6 kere güncelliyor.

Kadınlar erkeklerden daha çok konuşuyor ve mesajlaşıyor

Kadınlar cep telefonlarından ayda ortalama 770 dakika konuşuyor, erkeklerse yaklaşık 600 dakika. Kadınlar mesajlaşmada da önde gidiyor; ayda gönderdikleri/aldıkları SMS sayısı 800'ü geçerken, erkeklerde bu rakam 600 civarında.

Televizyon Zamanı

Televizyona, diğer elektronik cihazlara kıyasla hala en fazla zamanı ayırıyoruz. Ama bir yandan televizyona bakarken diğer yandan da tablet kullanıyoruz, internette dolaşıyoruz ya da arkadaşlarla mesajlaşıyoruz.

Televizyon seyretmeye en çok zamanı kim harcıyor? **Yaşlılar.**

- 65 Yaşın üstündeki Amerikalılar ayda 204 saat televizyon seyrediyorlar. Ortalama bir Amerikalının aylık televizyon seyretme süresi ise 145 saat.
- Afrika kökenli Amerikalılar ayda 206 saatle en çok televizyon seyreden grup. Onları 142 saatle beyazlar, 125 saatle İspanyol kökenliler ve 96 saatle Asyalılar takip ediyor.
- Amerikalılar televizyonu çok sevdikleri için birden fazla televizyona sahipler. Haneye düşen televizyon sayısı ortalama 2,5 Evlerin üçte birindeyse 4 veya daha fazla televizyon bulunuyor.
- Televizyonda prime time pazartesi cumartesiye saat 20.00 ile 23.00 arasındadır. Amerikalıların çoğu saat 21.15-21.30 arası yayına giren programları izliyor. Pazar akşamı için prime time 19.00-23.00 arasındadır.

Gençler ve Mesajlaşma

Bağımlılık mı dediniz? Gençlerin yüzde 77'sinin cep telefonu var, yüzde 23'ünün de akıllı cep telefonu. Ortaokul ve lise öğrencileri günde ortalama 1 saat 35 dakika mesaj gönderiyor ya da alıyor.

Şaşırtıcı ama genç sürücülerin yüzde 43'ü araba kullanırken mesajlaştıklarını itiraf ediyor. Yüzde 60'ı trafik ışığı kırmızı yanarken mesajlaştığını, yüzde 73'ü de dur ışığında telefonuna göz attığını ifade ediyor.

YAŞAM SÜRESİ (ÖMÜR)-İnsanlar ve Hayvanlar

Ne kadar yaşayacaksınız?

Bunun cevabı çok fazla faktöre bağlı: nerede yaşadığınız, ne yediğiniz, ne kadar egzersiz yaptığınız ve bir parça da şans.

Bugün Amerika'da doğan birinin 78 yıl yaşaması bekleniyor.

Yaşlanmak tamamen yokuş aşağı bir süreç değildir. Üç uzman, yaşlanmanın aslında bazı yararları olduğuna dikkat çekiyor.

İnsanoğlu ne kadar yaşıyor? (Global bir karşılaştırma)

Dünya genelinde ortalama yaşam süresi 67,07 yıl, Amerika'da 78,49 yıldır.

İnsanların en uzun yaşadığı yer neresidir? Monako!

Şanslı Monakolular ortalama 90 yaşına kadar yaşıyorlar. Bu, yeryüzündeki en uzun yaşam süresi beklentisidir. Belki de onca kumar sayesinde insanlar genç kalıyordur!

Daha uzun yaşamamanın yolları

Duyduğunuz sonsuz sayıdaki tavsiyelere –iyi beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, düşük kiloda kalmak, sigara ve sağlığa zararlı maddelerden uzak durmak-uyarak hayatınıza yıllar ekleyebilirsiniz. Gerçekten.

Yaşam sürenizi uzatmak istiyorsanız bunları YAPIN:

Bir Akdenizli gibi beslenin: Bu, bol miktarda sebze, meyve, balık ve zeytinyağı tüketmek anlamına geliyor. Bu besinlerin doğal olarak kalori değeri ve sağlıksız yağ miktarı düşüktür; antioksidan ve lif değerleri yüksektir. Akdeniz diyetinin kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, felç, diyabet ve göğüs kanseri gibi insan ömrünü kısaltan hastalıklara Yakalanma riskini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Egzersiz yapın – azı bile yararlı: Şu sıralar geçerli olan tavsiye, haftanın büyük kısmında 30 dakika egzersiz yapmamız yönünde. *The Lancet*'te yayınlanan bir araştırmada, 416.175 kişi 12 yıl boyunca izlenmiş ve haftada ortalama 92 dakika ya da günde 15 dakika egzersiz yapanların ömür beklentilerinin hiç egzersiz yapmayanlardan 3 yıl daha uzun olduğunu saptamıştır.

Dikkatli ve özenli olun: Ölçülü, istikrarlı, düzenli insanlar diğerlerinden daha uzun yaşıyorlar gibi görünüyor. Bu sezgisel olarak doğru geliyor. Özenli biriyeniz, büyük olasılıkla uyuşturucu ve alkolizm gibi sizi mahvedecek davranışlardan uzak durur ve egzersiz yapmak, sağlık kontrollerine gitmek gibi yararlı davranışları benimsersiniz.

Dostane, samimi bir ortamda çalışın: İsrail'de yapılan bir araştırmaya göre, etraflarında kendilerini destekleyen meslektaşları olan çalışanlar, tatsız ve sıkıcı ortamlarda çalışmak zorunda kalanlara göre daha sağlıklı oluyor ve daha uzun yaşıyorlar.

Şehirde yaşayın: Wall Street Journal gazetesinin bir araştırmasına göre, şehirlerde yaşayan Amerikalıların ömür beklentisi kırsal alanlarda yaşayanlardan biraz daha uzun: 77,8 yıla karşın 76,8 yıl.

Üniversite diplomanız olsun: Üniversite mezunu olmak için size bir neden daha: Büyük ihtimalle daha uzun yaşayacaksınız.

Amerika'daki en sağlıklı adam

2011 Yılında, Men's Health dergisi Amerika'daki en sağlıklı adamı aradı ve Madison, Wisconsin'den Eric Foxman'ı seçti. Foxman 1,70 boyunda, Yahudi, evli ve beyaz bir adamdı. Sağlık, uzun ömürle ilişkili olduğuna göre Foxman'ı bu yarışın şampiyonu yapan özelliklerine göz atalım:

Evli olması: Birçok çalışma, evli erkeklerin daha uzun yaşadığını gösteriyor.

Sigara içmiyor olması: Sigara içmek 2007'de Tobacco Control'da (Tütün Kontrolü) yayınlanan bir çalışmaya göre, yaşam süresi beklentisini 9 yıl kısaltabiliyor.

Sağ elini kullanıyor olması: The Journal of Epidemiology and Community Health (Salgın Hastalıklar ve Halk Sağlığı Dergisi) sağ eli kullanmanın atletik yetişkin erkeklerde daha uzun hayatla ilişkilendirildiğini belirtmektedir.

Beyaz olması: Centers for Disease Control'un [Hastalık Kontrol Merkezi] bir araştırmasına göre, beyaz ırkta obezlik ile ilgili rahatsızlıkların ortaya çıkma ihtimali daha düşüktür.

Boyu 1.82'nin altında: NBA, lütfen not al: American Journal of Epidemiology'nin (Amerika Salgın Hastalıklar Dergisi) araştırmasına göre boyu 1.82'den uzun olan erkeklerde pıhtı oluşma ihtimali, boyu 1.72'nin altında olanlara göre iki kat fazladır. Life Science (Yaşam Bilimi) dergisinde yayınlanan bir rapora göre de, özellikle orta yaş sonrasında, daha kısa ve daha küçük vücutlarda ölüm oranları daha düşüktür ve beslenme kaynaklı kronik hastalıklar daha az görülmektedir.

Bel ölçüsü düşük: Obesity Research'te (Obezite Araştırması) yayınlanan bir makalede, bel çevresi 102 santimden fazla olan kişilerin yatarak tedavi masraflarının, bel çevresi 82 santimin altında olanlardan yüzde 85 daha yüksek olduğu açıklanmıştır. Foxman'ın bel ölçüsü 79 santimdi.

Yaşam sürenizi uzatmak istiyorsanız bunları YAPMAYIN

Obez olmak: Obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve bazı kanser çeşitleri gibi hayatı kısaltan ciddi sağlık sorunlarına yol açar.

Kırmızı et yemek: Kırmızı et sadece damarlarınızı tıkamakla kalmıyor vakitsiz ölüm riskini de artırıyor. Bu çalışma, her gün bir porsiyon kırmızı et –sığır, domuz, kuzu, jambon, sosis, salam veya diğer işlenmiş etler yemenin erken ölüm riskini yüzde 12 artırdığını ortaya koymuştur.

Gürültülü ortamda yaşamak: Yüksek gürültü, kalp rahatsızlıkları, çocuklarda bilişsel bozukluk, uyku bozuklukları ve kulak çınlaması dâhil olmak üzere her türden hastalığın ortaya çıkmasına katkıda bulunuyor.

Sigara içmek: Hayat boyu sigara içmek, 50 yaşından sonra yaşam süresi beklentisini erkeklerde 4,3 yıl, kadınlarda 4,1 yıl azaltmaktadır. **Tek bir sigara, ömrünüzden ortalama 11 dakika kaybettirir.**

Evsiz kalmak: Evsizlik, yaşam süresi beklentisini erkeklerde 22, kadınlarda 17 yıl kısaltıyor.

Fazla televizyon seyretmek: Günde ortalama 6 saat televizyon seyretmek yaşam beklentinizi yaklaşık 5 saat kısaltabilir.

Yürüme hızı ve yaşam süresi

Yaşlıca bir kişinin yürüme hızı, ne kadar yaşayacağına dair bir tahminde bulunmaya yardım edebilir. Araştırmacılar, 65 yaş üstü yetişkinlerin yürüme hızını incelemiş ve saniyede 1 metre ya da saatte 2,25 milden daha hızlı yürüyen kişilerin, aynı yaş ve cinsiyette olup daha yavaş yürüyenlerden daha uzun yaşadığını bulmuştur.

Zamanın Ödülleri

Yaşlanmak tümüyle kötü değildir. Üç uzman yıllar içinde aklın ve ruhun nasıl geliştiğini açıklamakta:

Dr. Marc Agronin, geriyatrik psikiyatrist ve How We Age: A Doctor's Journey into the Heart of Growing Old (Nasıl Yaşlanırsınız: Bir Doktorun Yaşlanmanın Merkezine Seyahati)-kitabının yazarıdır.

“Yaşlanmayı kayıp ve çöküş olarak görürüz ama biz sürekli büyüyoruz, geliyoruz ve değişiyoruz. Geleceğinizi, kaderinizi şekillendirme olasılığı her zaman vardır. Birçok insan yaşla birlikte kendisini daha iyi hisseder, daha iyi kararlar alır, daha az strese girer, duyguları daha oturmuştur. Yeni fikirlere daha açık olurlar ve düşünce sistemleri daha az

ideolojiktir. Bütün bunlar ileri yaştaki kişilere gençlerde olmayan bir bilgelik ve akıl kazandırır.

Yaşlılık çeşmesinden öğreneceğimiz şeyler gençlik çeşmesinden öğreneceklerimizden çok daha fazladır.”

Dr. Oury Monchi, Montreal Üniversitesi Geriyatri Enstitüsü’nde nörologdur.

“Yaşlı beyin, tecrübe sahibidir ve aceleyle hiçbir şey elde edilemeyeceğini bilir... Bazı görevlerde daha yaşlı yetişkinlerin beyinleri de gençlerinkine yakın bir performans sergiler. Elimizde yaşla birlikte bilgeliğin arttığını ve beyin yaşlandıkça kaynaklarını daha iyi kullanmayı öğrendiğini gösteren nörobiyolojik kanıtlar var.

Hızlı koşabiliyor olmak size her zaman yarışı kazandırmaz; becerilerinizi nasıl en iyi kullanabileceğinizi bilmeniz gerekir. Bu deyiş yaşlanmanın belirleyici özelliklerindedir.”

Barbara Strauch, *The Secret Life of Grown-Up Brain* (Yetişkin Beyninin Sırları) kitabının yazarıdır.

“Beynimiz, orta yaşları geçerken, ana fikri, büyük resmi algılamakta ustalaşır. İyi kondisyonda tutulduğunda, beyin sahibinin yeni yapıları algılamasına yardımcı olacak yolları inşa etmeye devam eder ve böylece can alıcı noktaları ve hatta çözümleri genç bir insandan daha hızlı görebilir.”

KAYNAKÇA

ZAMAN KİTABI (*The Book of Times*)-**Lesley ALDERMAN**(*)

Çeviren: Ferial Tuncer

Paloma Yayınevi-I. Baskı: Kasım 2014 (326 sayfa)

(*)Lesley ALDERMAN: Sağlık ve finans alanlarında editörlük yapmaktadır. *New York Times* gazetesindeki “*Patient Money*” köşesinin yazarları arasında yer alan Alderman, *Real Simple* isimli derginin eski editör yardımcısıdır. Ayrıca *Money* dergisinde yazarlık yapmıştır, Makaleleri çeşitli ulusal mecralarda yayınlanan Alderman, yirmi dilde baskısı yapılan *First Impressions: What You Don’t Know About Others See You* isimli kitabın da editörlüğünü yapmıştır. Sertifikalı yoga eğitmenidir. Ailesiyle birlikte Brooklyn’de yaşamaktadır.