

BARBARA EHRENREICH



SAGLIK SALGINI

UZUN YAŞAMA SEVDAMIZ NELERE MAL OLUYOR?

ÇEVİRİ: DİDEM KİZEN

MUNDI

2. BASKI



Sağlık Salgını

UZUN YAŞAMA SEVDAMIZ
NELERE MAL OLUYOR?

BARBARA EHRENREICH

Mundi Kitap

Sağlık Salgını, Barbara Ehrenreich

Natural Causes

İngilizce aslından çeviren: Didem Kizen

İlk baskı (çeviriye kaynak alınan basım): Twelve, 2018

© 2018, Barbara Ehrenreich

© 2020, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: 2020

2. basım: Eylül 2021, İstanbul

Bu kitabın 2. baskısı 1000 adet yapılmıştır.

Yönetici editör: Özlem Alkan K

Editör: Simge Konu Ünsal

Düzeltili: Mert Tokur

Mizanpaj: Atahan Sıralar

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Kapak tasarımı: Alper Zeki / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Baskı ve cilt: Matsis Matbaa Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Tevfikbey Mahallesi Dr. Ali Demir Caddesi No: 51 Giriş Depo Bölümü

Küçükçekmece-İstanbul

Sertifika No: 40421

ISBN 978-605-06953-0-4

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza, No: 9/25 Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

mundikitap.com/9786050695304

bilgi@mundikitap.com

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

Sağlık Salgınını

UZUN YAŞAMA SEVDAMIZ
NELERE MAL OLUYOR?

BARBARA EHRENREICH

SAğLIK


MUNDI

BARBARA EHRENREICH, Rockefeller Üniversitesi'nde Hücreyel İmmünoloji alanında doktora yaptı; *The New York Times*'ın çok satan kitaplar listesine girmiş *Nickel and Dimed* ile beraber 12'den fazla kitap yazdı. Başka konuların yanı sıra sıklıkla sağlık ve tıp alanında yazıyor. ABD'nin Virginia eyaletinde yaşıyor.

DİDEM KİZEN, 1979 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi'nde İngiliz Filolojisi alanında lisans, Birmingham Üniversitesi'nde İngiliz Edebiyatı alanında yüksek lisans yaptı. Çevirileri Yapı Kredi Yayınları, İş Kültür Yayınları ve Jaguar Kitap tarafından yayımlandı.

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	11
Birinci Bölüm: Orta Yaş İsyanı	17
İkinci Bölüm: Küçük Düşürme Ritüelleri.....	27
Üçüncü Bölüm: Bilim Kisvesi.....	42
Dördüncü Bölüm: Bedeni Ezmek	57
Beşinci Bölüm: Farkındalık Cınneti.....	73
Altıncı Bölüm: Sosyal Bağlamda Ölüm	88
Yedinci Bölüm: Çatışma ve Uyum Arasındaki Savaş	105
Sekizinci Bölüm: Hücresel İhanet	124
Dokuzuncu Bölüm: Minik Zihinler	135
Onuncu Bölüm: “Başarılı Yaşlanma”	144
On Birinci Bölüm: Benliğin İcadı	159
On İkinci Bölüm: Benliği Öldürmek, Yaşayan Dünyadan Zevk Almak.....	171
Teşekkür	181
Notlar	183

GİRİŞ

Henüz yeniyetmeyken biliminsanı olmak istiyordum ama beni bu hedeften uzaklaştıran birçok şey oldu. Bu yüzden biliminsanı olmak yerine bilimi takdir eden biri oldum. Hayatımı bir laboratuvar ya da bir gözlemevinde geçirmek, sabırla ölçüm kaydetmek istemiyorum. Ama konu ister astronomi ister biyokimya olsun, ölçüm yapanların raporlarını okumaya can atarım. Bu raporları genelde *Discover* ya da *Scientific American* gibi dergilerde hazmedilmeye hazır formda tüketiyorum. On sene önce, *Scientific American* adlı dergide o kadar can sıkıcı bir haber gördüm ki aklıma gelen tek şey şuydu: *İşte bu her şeyi değiştirecek.*

Scientific American editörlerinden birinin yazdığı makalede¹ bağışıklık sisteminin tümörlerin büyüyüp yayılmasını teşvik ettiği anlatılıyordu. Bu, itfaiye teşkilatında aslında kundakçılarının çalıştığını söylemeye benziyor. Hepimiz bağışıklık sisteminin görevinin bizi –çoğunlukla bakteri ve virüslerden– korumak olduğunu biliyoruz, o yüzden de kansere uyumlu ve saldırgan bir savunmayla tepki vermesini bekliyoruz. Yüksek lisans öğrencisiyken kendini bağışıklık sisteminin kurduğu savunmaları aydınlatmaya adanmış iki farklı laboratuvarında çalıştım. Bu sistemin büyüülü ve büyük oranda gö-

rünmez bir koruyucu pelerin olduğu fikrine vardım. Tabiri caizse karanlık ölüm vadisinden geçebilir ya da kendimi ölümcül mikrop-lara maruz bırakabilir ve yine de kötülüklerden uzak kalırdım, çün-kü bağışıklık hücrelerim ve antikorlarım bana zarar gelmesini en-gellerdi. Ama görünen o ki artık diğer tarafa geçmişlerdi.

Bağışıklık sistemine yöneltilen suçlamaların birkaç sene içinde çürütüleceğini ve bu suçlamaların “tekrarlanamaz sonuçlar” çöpü-nü boylayacağını küçük bir umut kırıntısıyla bekledim. Ancak var-lıklarını sürdürdüler ve konuyla ilişkili uzmanlar bunun doğrulu-ğunu artık açıkça kabul ediyorlar. Fakat “paradoksal” kelimesini sıklıkla kullanmalarının da işaret ettiği üzere, bu durum onlarda belirli bir rahatsızlık yaratıyor. Popüler dergilerden geçiş yaptığım bilimsel yayınlarda bu tür kelimelerin karşımıza çıkmasını pek bek-lemeyiz. Bilimde eğer bir “paradoks” varsa, o zaman onu çözene dek sıkı çalışmanız ya da pek tabii, ilk varsayımlarınızın bir kısmını bırakarak yeni bir paradigma aramanız gerekir.

Bağışıklık sistemi ve kanser paradoksu sadece bilimsel bir bul-maca değil; bunun derin ahlaki yansımaları var. Bağışıklık sistemi-nin “iyi” olması gerektiğini biliyoruz ve popüler sağlık yayınları bizi onu güçlendirmek için tedbir almaya teşvik ediyor. Bağışıklık sisteminin, kişinin bilinçli zihni ile bilinçsiz bedeni arasındaki ileti-şim kanalı olduğuna dair kanıtlanmamış bir teori sebebiyle özellikle kanser hastalarına “olumlu” düşünceleri tembih ediliyor. Ancak bağışıklık sistemi aslında kanserin büyümesini ve yayılmasını ola-naklı kılıyorsa, daha güçlü bir bağışıklık sistemi hasta açısından çok daha kötü olabilir. Bağışıklığın, mesela, baskılayıcı ilaçlarla ya da belki de “olumsuz düşünceler”le baskılanması bile daha iyi bir öne-ri olabilir.

20. yüzyıl ortalarında yaşayan biyologların hayal ettiği ideal dünyada bağışıklık sistemi karşılaştığı hücreleri sürekli izliyor, atipik olanların üstlerine atlayıp onları yok ediyordu. Tıp dilinde im-mün gözetim adı verilen bu izleme işi bedeninin davetsiz misafirler-den ya da kanser hücreleri dahil her türlü şüpheli karakterden temizleneceğini sözümona garanti ediyordu. Ancak yüzyılın sonuna doğru bağışıklık sisteminin kanser hücrelerinin ilerlemesine izin

vermekle kalmayıp mecazi anlamda kontrol noktalarında onlara göz yumduğu gittikçe daha fazla ortaya çıktı. Beklentilere ters ve tüm biyolojik mantığa aykırı olsa da, bağışıklık sisteminin kanser hücrelerinin yayılmalarına ve bedenın tümünde yeni tümörler oluşturmalarına yardım ettiği anlaşıldı.

Ben bunu kişisel algıladım. Birincisi, 2000 senesinde bana meme kanseri teşhisi konulmuştu. Bunun bağışıklık sisteminin imkân tanıdığı birçok kanser türünden biri olduğu ortaya çıktı. Benimki fark edildiğinde yalnızca bir lenf bezine sızramıştı, ancak oradan –doktorların her zaman iyi niyetle tekrarladığı gibi– “Tanrı korusun” karaciğere ya da kemiklere sızramaya hazırdu. Diğer kişisel bağlantımsa kanserin yayılmasını olanaklı kıldığı ortaya çıkan bağışıklık hücreleriyle ilgiliydi. Bunlara “büyük yiyiciler” anlamına gelen makrofaj deniyordu.

Aslında makrofajlar için herhangi bir insan hücresi türü hakkında bildiğimden çok daha fazla şey biliyorum ama yine de pek bir şey bildiğim söylenemez. Ancak çeşitli nedenlerle kendimi yüksek lisans araştırmamı makrofajlar üzerine yaparken buldum, kansere müdahaleleri bu nedenlerden biri değildi, zira o zamanlar böyle bir şeyden şüphelenilmiyordu bile. Makrofajların bedenın mikrobik istilacılara karşı verdiği sonu gelmez mücadelede “cephe hattı muhafızları” olduğu düşünülür. Diğer birçok beden hücresine kıyasla büyüktürler. Mikropları yiyerek öldürürler ve genelde açgözlüdürler. Cam tüplerde makrofajlar ürettim, onları mikroskopla inceledim. İçindeki parçacıkları radyoaktif işaretlerle etiketledim ve genel olarak bir yüksek lisans öğrencisinin bu küçük yaşam formlarını anlamak için yapabileceği her şeyi yaptım. Dostum olduklarını sanmıştım.

Bu arada araştırmam ve olaylar –tüm insan bedeni ve onun ötesinde, toplumlar– hakkında çok daha geniş ölçekli raporlar sunmaya devam ettim. Amatör bir sosyolog olarak kendi ülkemde sağlık sisteminin “ev içi üretim”den milyonlarca kişiyi istihdam eden, mahallelere ve hatta şehir silüetlerine hükmeden, bedelini kimin ödeyeceğine dair politik kavgaların fitilini ateşleyen ve yanlış cevabı seçen politikacıların sonunu getiren, senelik hacmi üç trilyon dolar

olan bir işletmeye dönüşmesini izlemiştım. Bu işletme, fiilî olarak istihdam etmediği kişilere ne sunuyor peki? Uzun bir ömrün yanı sıra, engelli olmadan yaşama, güvenli doğum ve sağlıklı bebekler vaat ediliyor. Kısacası bize sunduğu şey kontrol; ancak kendi hükümetimiz ya da sosyal çevremiz üzerinde değil, kendi bedenimiz üzerindeki kontrolden söz ediyoruz.

İçimizde hırslı olanlar çevresindekileri, mesela çalışanlarını ve genel anlamda astlarını kontrol etmek istiyor. Ancak içimizdeki en gösterişsiz ve alçakgönüllü kişi bile kendi derisinin dahilinde olanı kontrol etmek istiyor. Kilomuzu ve formumuzu hırslı bir şekilde diyet ve egzersiz yaparak, eğer hiçbir işe yaramazsa da cerrahi müdahaleyle kontrol etmeye çalışıyoruz. Fiziksel bedenlerimizden kaynaklanan düşünce ve duygular bütünü de ilgi ve idare gerektiriyor. Çocukluktan itibaren duygularımızı kontrol etmemiz söyleniyor ve yaşlandıkça bunu yapabilmek için meditasyondan psikoterapiye dek düzinelerce algoritma sunuluyor bize. Daha ileriki yaşlardaysa Lumosity ve Sudoku gibi zihni zorlayan oyunlarla aklımızı korumaya teşvik ediliyoruz. Bize dair hiçbir şey yok ki, kontrolümüze tabi olmasın.

Kontrol konusundaki ısrarımızın istilasında, bunun tam zıddını küçük dozlarda aramayı da meşrulaştırabiliyoruz: Hiç tanımadığımız biriyle bir kaçamak, şehirde sarhoş bir gece, tuttuğumuz takımın galibiyetini çılğınca kutlamak gibi... Aramızdaki en zengin ve en güçlüler, kontrolsüzlüğün tadına egzotik bir ortamda, dağ tırmanışı ya da paraşütle atlamak gibi tehlikeli etkinlikler sunan “macera tatilleri”nde bakabilir. Tatil bittiğindeyse kendine hâkim olma ve kontrole dayalı rejimlerine kaldıkları yerden devam edebilirler.

Ancak ne kadar çaba harcarsak harcayalım, her şey baştan kontrolümüz altında olamaz. Kendi bedenlerimiz ve zihinlerimiz bile. Bu, ölümcül kanseri beklenmedik biçimde teşvik eden makrofajların bana verdiği ilk ders. Beden –ya da en yeni lisanda “zihin-beden”– her parçasının ortak menfaat için itaatkârlıkla görevlerini yerine getirdiği sorunsuz çalışan bir makine değil. Bütünü yok edip etmemesinden bağımsız olarak kendi gündemlerini uygulamaya çalışan parçaların (hücreler, dokular ve hatta düşünce kalıpla-

rı) ittifakından fazlası değil. Ne de olsa kanser tüm organizmaya karşı gelen hücrenel bir ayaklanma değil mi? Gebelik gibi tehlikesiz görünen durumların bile küçük çapta rekabet ve çatışmayla ilerlediği ortaya çıkmaya başladı.

Hem geleneksel tıbbın hem de bulanık “alternatifler”in kendimiz üzerindeki hâkimiyetimizi hedef olarak gösterdiği ya da en azından yaşam biçimlerimizi dikkatle denetleyerek ömrümüzü uzatabileceğimiz ve sağlığımızı iyileştirebileceğimiz vaadini öne sürdüğü bir devirde birçok insan bu bakış açısını umut kırıcı ve hatta yenilgiyi baştan kabul etmek olarak görüyor. Kendi bedenindeki birkaç yaramaz hücre seni tamamen yere serebiliyorsa, o zaman beslenmeni ve koşu bandında geçirdiğin zamanı en ince detayıyla ayarlamanın ne anlamı var?

Ancak bu kitabın ilham kaynağı olan hain makrofajların verdiği ilk ders ve hikâye burada bitmiyor. Görünen o ki, bedendeki birçok hücre, biyologların “hücrenel karar verme” olarak adlandırdığını yapabiliyor. Bazı hücreler sanki “özgür irade”leri varmış gibi, merkezî bir otoriteden herhangi bir talimat almadan nereye gideceklerine ve ne yapacaklarına “karar” verebiliyorlar. İleride göreceğimiz üzere benzer türde bir özgürlük, virüsler ve atomlar gibi normalde cansız kabul edilen parçacıklara kadar uzanıyor.

Durağan, pasif ya da önemsiz olduğuna inanmayı öğrendiğim şeyler –her bir hücre gibi– aslında seçim yapmaya muktedirler ve buna çok kötü seçimler de dahil. Doğal dünyanın anlamaya başladığımız kadarıyla “yaşam” benzeri bir şeyle titreştiğini söylemekle çok ileri gitmiş olmayız. Sonuç olarak bu içgörü, yalnızca kendi hayatımız değil, aynı zamanda ölüm ve ölme biçimimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü de etkilemeli.

Bu kitap bir-iki cümleyle özetlenemese de bundan sonrası için kabaca bir yol haritası vermek gerekirse; kitabın ilk yarısı tıbbi bakım, egzersiz ve beslenmeyle “yaşam biçimi” düzenleme ve hem bedeni hem zihni kucaklayan, giderek büyüyen ve bulanık *wellness* –yani sağlıklı olma– endüstrisindeki kontrol arayışını tanımlamaya adandı. Tüm bu müdahale biçimleri insan kontrolünün sınırları hakkında sorulara davetiye çıkarıyor. Bu da bizi bedende olup bi-

tenlere, bedeninin çeşitli parçalarının ve unsurlarının bilinçli insan kontrolüne duyarlı olup olmadığı konusuna, yani biyolojinin dünyasına götürüyor. Bu unsurlar uyumlu bir bütün mü oluşturuyor, yoksa sürekli bir çatışma mı söz konusu?

Bedene distopik bir bakış sunan yeni bilimsel görüşü takdim ediyorum: Bedeni tıkr tıkr işleyen bir makine olarak değil de hücre düzeyinde süregiden bir çatışma alanı olarak tanımlıyor ve en azından bildiğimiz tüm vakalarda bunun ölümle son bulduğunu söylüyor. Nihayetinde, bu kitabın sonuna geldiğimizde, eğer kişisel hayatlarımızın sonunda değilsek, kaçınılmaz bir soruyla karşı karşıya kalıyoruz: “Ben neyim?” ya da “Sen nesin?” Özünde uyum içindeki bir beden olmadığında “benlik” nedir ve ona neden ihtiyaç duyulur ki?

Burada “nasıl yapılır” önerileri bulamayacaksınız. Ömrünüzü nasıl uzatacağınıza, beslenme ve egzersiz düzeninizi nasıl geliştireceğinize ya da sağlığınıza daha faydalı olması için davranışlarınıza nasıl ince ayar yapacağınıza dair ipuçları yok. Aksine bu kitabın bedeniniz ve zihniniz üzerindeki kişisel kontrol planınız hakkında sizi yeniden düşünmeye teşvik etmesini umuyorum. Hepimiz daha uzun ve daha sağlıklı yaşamak istiyoruz. Burada sorulması gereken şu: Hepimizin ya da en azından çoğumuzun, genelde yapacak daha kayda değer işleri varken hayatımızın ne kadarını bu projeye adanmalıyız? Askerler fiziksel zindeliğin peşindeler ancak savaşta ölmeye hazırlar. Sağlık çalışanları, kıtlık ve salgın hastalık durumlarında başkalarını kurtarmak için kendi hayatlarını riske atıyorlar. Yardımsever insanlar, saldırganlarla kurbanları arasına bedenlerini atıyorlar.

Ölüm zorunuza gidebilir ya da ona tevekkülle yaklaşabilirsiniz. Ölümü hayatın trajik sonu olarak görüp ertelemek için mümkün olan her önlemi alabilirsiniz. Ya da daha gerçekçi olarak, hayatı kişinin ebedî var olmayışında bir kesinti olarak görüp etrafımızdaki canlı, şaşırtıcı dünyayı gözlemlemek ve onunla etkileşime geçmek için verilmiş kısa fırsat olarak yakalayabilirsiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM

Orta Yaş İsyanı

Son birkaç senedir sağlık sigortası ve sorumluluk sahibi bir kişiden beklenen birçok tıbbi önlemi (kanser taramaları, yıllık kontroller, Pap smear testi gibi) bıraktım. Bu herhangi bir intihar dürtüsüne dayanmıyordu. Bir karar bile sayılmazdı. Daha ziyade mikro kararların birikimi gibiydi: Teslim tarihine iş yetiştirmek mi yoksa aile sağlığı merkezine gidip biyolojik sürdürülebilirliğimi ölçmek üzere son çıkan teste teslim olmak mı? Öğleden sonrayı bir tıp Merkezinin sahte-sıcak kurumsal ortamında geçirmek mi yoksa yürüyüşe çıkmak mı? Önce hayatımı uzatabilecek basit, bariz şeylerin gerisinde kaldığım için kendimi tembellik ve ihmalkârlıkla eleştirdim. Ne de olsa modern bilimsel tıbbın büyük vaadiydi bu: Hastalanıp ölmek zorunda değilsiniz (en azından bir süre için) çünkü sorunlar rahatlıkla tedavi edilebilir oldukları o “erken” dönemde tespit edilebilirler. Tümörü kavun değil de zeytin büyüklüğündeyken yakalamakta fayda var.

Önleyici tıbbi tedbirleri, pahalı, invazif ileri teknoloji tedavilere yıllardır tercih etmeme rağmen, şimdi bunun tersini yaptığımı farkındaydım. Bünyesinde basınç odası barındıran ancak bulunduğu mahallede kurşun zehirlenmesi taraması yapmak için harekete geçmeyen bir şehir hastanesinden daha gülünç ne olabilir? Halk sağlığı

ve kişisel sağlık açısından, çok hasta kişilerin tedavisine büyük yatırımlar yapmak yerine önlenebilir sorunlar için insanları taramadan geçirmek çok daha mantıklı.

Ait olduğum demografide benden beklenenin tersini yaptığının da farkındaydım. Eğitimli, orta sınıf arkadaşlarımın çoğu orta yaşla beraber –hatta daha önce– sağlıkları için harcadıkları çabayı ikiye katlamışlardı. Düzenli egzersiz ya da yoga yapıyorlardı; takvimlerini sıradaki tıbbi testler ve taramalarla doldurmuşlardı. “İyi” ya da “kötü” kolesterollerıyla, nabız ve tansiyonlarıyla övünüyorlardı. Yaşlanmaktan anladıkları feragatti. Özellikle de araştırma ya ve medikal akımların durmadan yağ, eti, karbonhidratı, gluteni, süt ve süt ürünlerini ya da hayvandan elde edilen tüm ürünleri yerin dibine batırıldığı beslenme dünyası söz konusu olduğunda... Dünyanın müreffeh insanlarına 40 yıldır egemen olan sağlık bilinci odaklı zihniyete göre sağlıklı erdem aynı şey, lezzetli yiyecekler “günahkârca nefis”, sağlıklı yiyecekler ise ancak “pişmanlık duymadan” diye reklam yapılacak kadar lezzetli olabilir. İradelerindeki kaybı telafi etmek isteyenler oruç, arınma ya da gün içinde dikkatle sıralanmış farklı meyve ve sebze sularından oluşan diyetler gibi cezai tedbirlere başvuruyor.

Benim yaşlanmaya verdiğim tepki farklı oldu: *Ölecek yaşa* gelmiş olduğumu yavaş yavaş idrak ettim. Bunu söyleyerek her birimizin bir son kullanma tarihi olduğunu ileri sürmüyorum. Bir kişinin ister önlem ister tedavi amacıyla olsun daha fazla tıbbi yatırımı hak etmediği belli bir yaş elbette yok. Ordu, 18 yaşında birinin ölebilecek yaşa geldiği –kendisini ateş hattına atabileceği– hükmüne varabiliyor. Yaşamın diğer ucundaysa, birçok dünya lideri 70’lerinde ya da daha ileri yaşlarda pozisyonlarını korurlarken, test ve bakımlarını müsrifçe sürdürme gereksinimlerini kimse sorgulamıyor. Zimbabve’nin 92 yaşındaki devlet başkanı Robert Mugabe prostat kanseri nedeniyle birçok kez tedavi gördü. Ancak gazetedeki ölüm ilanlarına baktığımızda ölümün pek de açıklama gerektirmediği bir yaş olduğunu fark ediyoruz. Bu konularda genel bir editöryal kural olmamasına rağmen, ölüm ilanını yazan kişinin “doğal sebepler” demesi için ölen kişinin 70’lerinde ya da daha yaşlı olması yeterli. Herkesin ölümü üzüntü vericidir ancak 70’lik birinin ölümünü kimse “trajik” görmez ve soruşturma talep edilmez.



KIŞKIRTICI VE EĞLENCİLİ.

THE TIMES

Yaşlanma karşıtlığı ve kontrol kültürü Batı toplumlarını tamamen etkisi altına almış durumda. Kaçınılmazı kontrol etmeye çabılıyor, kontrol edemeyeceklerimize endişeleniyoruz. Bedenimizin ve hatta ölümümüzün kontrolümüzde olduğuna inanıyoruz. Oysa en yeni bilimsel bulgular bedenimizin mikroskopik birimlerinin kendi kararlarını verdiğini ve bunun her zaman lehimize işlemediğini ortaya koyuyor. Pahalı yaşlanma karşıtı ürünler alıp rutin testler yaptırabilir, daha fazla karalahana yiyip kendimizi şifa arayışına adayabiliriz. Ama bunlar ancak kontrol yanılısamıza hizmet ediyor.

*Çoksatar yazarı Barbara Ehrenreich **Sağlık Salgını**'nda pop kültürden mevcut bilimsel yayınlara uzanan pek çok kaynaktan yararlanarak bedenlerimiz ve sağlık konusundaki takıntımızı inceliyor. Önleyici tıbbi görüntülemelerden, wellness ve farkındalık kavramlarına, son moda diyetlerden fitness kültürüne kadar, uzun ve sağlıklı yaşam için pazarlanan pek çok uygulamayı ele alırken bedenimiz, benliğimiz ve evrendeki yerimiz üzerine bambaşka bir bakış açısı kazandırıyor.*

MUNDİ

mundikitap.com

twitter.com/mundikitap

facebook.com/mundikitap

instagram.com/mundikitap

ISBN 978-605-66153-0-4



9 786050 695304