



Kendisi için çalıştığım Erolü belki hatırlayacaksınız. Erol 46 yaşındadır. Oldukça mesut bir evlilik hayatı vardır ve sizin diğer bazı dostlarınızın gibi, o da tipik çalışkan kişilerdendir. Bir süre önce komşularımdan biri olan Erol'un akciğeri yine bu dergide kendi hikâyesini sizlere anlatmıştı. Benim hikâyem de şöyledir :

Erol'un vücudundaki diğer organlar içinde en çok benden sıkıntısı vardır. O benim çok önemli olduğumu düşünür. Hakikatte ben daha çok kolaylık sağlayan, bir bakıma bir depodan başka birşey değilim. Benim yardımımla Erol günde üç öğün yemek yemekle yetinebilir. Halbuki ben olmasaydım belki günde altı yedi öğün yemek yemek ihtiyacını duyacaktır. Bir sindirim söz konusu olduğu zaman, ince bağırsaklar asıl sindirim vasıtasını teşkil eder. Ben protein üzerinde çalışırım. Protein parçalayarak, kolay sindirilebilen polipeptit haline getiririm. Burada nihai iş ince bağırsak tarafından yapılırsa bile karbon hidratlar, yağlar ve besinlerde de faydalı olurum.

İtiraf edeyimki ben cazip bir görünüşe sahip değilim. Dışardan bakıldığı zaman parlak cilalı pembe bir rengim vardır. İçten de pırıltılı bir kâdife gibi görünürüm. Boş olduğum zaman alt kaburga kemiği hizasında karın boşluğuna sıkıştırılmış sönük bir balona benzerim. Dolu olduğum zaman da vücudun bir yanından öte yanına uzanmış, üst kısmı büyük, alt kısmı küçük, küt bir J harfini

andırıyorum. İki litreye yakın bir kapasiteye sahibim. Erol'un Newfoundland cinsi köpeğinin midesi benden üç defa fazla yiyecek alır.

Her ne kadar ben onun sandığı kadar önemli değilsem de ona yaşantısını tatlı geçirecek bir sürü hizmetlerde bulunurum. İç dokumda 35 milyon kadar bez vardırki, bunlar günde üç litre kadar, hidroklorik asitten ibaret olan mide suyu ifraz eder. Bu asit de protein sindirimini başlatan pepsin enzimesi ifrazatını harekete getirir. Eğer pepsin olmasaydı, Erol çok sevdiği bifteği yemekte muhakkak çok zorluk çekecekti. Bezlerim başka enzimler de ifraz eder. Örneğin bunlardan birisi sütü pıhtılaştırarak sindirimi kolay olan çökelek ile, çökelek suyu halinde ayırmaya yarar.

Herkes benim, Erol'un her yediği şeyi işleyip sindiren, bir çeşit yayık olduğumu sanır, halbuki değilim. Erol'un yediği yemekler ayrı tabakalar halinde, örneğin evvela karides salatası, sonra et, daha sonra patates ve sebzeler, sonra da elma pastası olmak üzere birikmeye başlar. Evvela cidarlarımaya dayanmış olan karidesten işe başlarım. Yukarıdan aşağıya dalgalanmalar halinde adale büzümleri hareketlerimle, bunları hazmettirici sularla iyice karıştırırım. Biraz sonra bu yemekler koyu bir çorba kıvamını alır. Bundan sonra bu yiyeceği alt tarafımdaki kapağa (pilor) doğru sevk ederim. Sonra da bu kapağın açılmasıyla ince bağırsakların ilk kısmını teşkil eden oniki parmak

barsağına geçiririm.

Burası tehlikeli bir yerdir. Eğer çok miktarda mide suyu oniki parmak barsağına gönderilirse, bunun cidarlarını yiyip eritebilir. Ülser'in en çok burada yerleşmesinin sebebi de budur. Erol için iyi bir tahlil eseri olarak benim pilorum yiyeceğin, alkalik olan oniki parmak barsağının nötrleştirilebileceği miktarı aşmayan küçük fıskırmalar halinde geçmesine müsaade eder. Patates püresini işlemek benim ancak birkaç dakikamı alır. Et daha uzun sürer. Yapraklı sebzeler daha çok vaktimi alır. Mesela ne kadar diyeceksiniz?... Bunda sebze çeşidiyle birlikte Erol'un ruh halı de rol oynar. Fakat biraz evvel bahsettiğimiz bir yemek için dört saatlik bir zaman ortalama bir süredir. Eğer ispanak yenmiş ise bu beni hemen hemen 24 saat meşgul edebilir.

Yağlı yemekler ortaya başka sorunlar da çıkarırlar. Farzedelimki Erol sabah 7.00 de tereyağ ve kremada pişirilmiş yumurta, sucuk ve bol tereyağı tost ile kahvaltı etmiştir. Yenen bu fazla yağ, belki kendini savunma amacıyla oniki parmak bağırsağını harekete getirerek benim adale kasılmalarımı yavaşlatan bir hormonu ifraz etmesine sebep olur. Çünkü oniki parmak bağırsağı bu kadar fazla miktarda yağ, bir defada işleyemez. Sonuç olarak Erol öğle yemeğine oturduğu zaman, ben hala onun kahvaltıda aldığı dört çeşit yiyeceği işlemekle meşgul bulunabilirim.

Beni yavaşlatan başka bir şey de soğuktur. Eğer Erol büyük bir porsiyon dondurma yemişe, normal 36.7 C° olan ısı derecem 10 derece kadar düşer ve tekrar aynı dereceyi bulabilmek için her şeyi durdurur ve yarım saat çaba harcarım. Bununla beraber bir zarar gelmiş değildir. Her şeye rağmen benim de bilhassa bir acelem yoktur.

Hakikatte ben oldukça rahat bir hayat sürerim. Karaciğer, kelp, akciğerler, böbrekler günde 24 saat çalıştıkları halde, normal bir yemek yediği zaman, ben işlerimi Erol'un yatma zamanına kadar bitiririm. Sonra o uyuduğu zaman ben de uykuya başlarım.

Burada bir soru akla gelebilir: Ben başka proteinleri hazmettiğim halde kendi kendimi neden hazmetmiyorum? Nitekim bir sığır midesinden başka birşey olmayan işkembeyi pek âlâ hazmettiyorum. Bunun sebebi benim kıymetli iç cidarlarımın koruyucu mukoz ile kaplı olmasındandır. Bu mukozu kazındığımızı ben derhal bir yamyam kesilir kendî kendimi yerim.

Benim başka bir şöhretim daha vardır: O da Erol'un ruh halini aksettirmektir. Erol'un yüzü hid-

detten kızardımı, ben de renksiz bir hal alırım. Erol bir futbol maçından heyecanlandı mı, bende çabuk çabuk çalışmaya başlarım ve ifrazatım üç misline çıkar. Erol kızaran bir pırzola kokusu aldığı veya bir fırında nefis pastalar, çörekler gördüğü zaman hemen harekete geçerim. Erol bu kasılmalara açlık ağrıları derki, bunda da sanırım haklıdır.

Erol'un üzüntülerini de paylaşıyorum. O özül-üğü zaman bendeki adale dalgalanmaları da mide suyu ifrazatı da hemen durur. Fakat alışkanlıktan ötürü olacak Erol yemek yemeye gine de devam eder. O zaman da ne yerse olduğu gibi kalır. Bütün yedikleri şişkinliğe ve rahatsızlığa sebep olur. Bu gibi hallerde en iyisi onun hiç birşey yemesidir.

Zor durumlar da başka birtakım problemlere sebep olur. Bu haller bazan üsere sebep olacak derecede asit üretimimi artırır. Erol'un yapacağı en iyi şey, kendini zor durumda hissedince, yemek âdetini bırakmasıdır. Sık sık fakat az miktarda ve hafif yemekler yemek asidi kontrol altına almak için en iyi yoldur. Aslında O bir defa kendinin de farkında olmadığı hafif bir ülsere geçmiştir. Bu birçoklarında olur. Erol o zaman kolleje devam ediyor ve imtihanlardan çok sıkılıyordu. Bu hal benim asit üretimimi birdenbire artırdı ve bu asit mukozda küçücük zayıf bir nokta buldu. Erol bu sırada biraz ağrı hissetti, amma bunu acele ve üstünkörü yediği yemeklere yordu. Fakat imtihanlar geçtikten sonra rahatlandı. Asit ifrazı azaldı ve ben de fazla mukoz üretmek yarımı iyileştirmek fırsatını buldum.

Ülsere ile kanseri bir tarafa bırakırsak, beni ciddi şekilde rahatsız eden pek az şey vardır. Bir balık kılıçının sebep olduğu bir sıyrığı 24 saatte iyi ederim. Halbuki cilt üzerinde böyle bir yara belki ancak bir haftada iyileşebilir. Kokmuş bir et parçasını distile edilmiş bir suya koysanız, mikroplar pek âlâ faaliyet göstermeye devam ederler. Fakat aynı et parçasını benim mide suyuma koyduğunuz zaman, bu mikroplardan çoğu çarçabuk telef olurlar. Erol'ü en çok düşündüren şeyler benim hazmedici suyuma dayanıklı olan mikroplardır. İşte bunun içindirki Erol sağlık şartları iyi olmayan bir memlekette seyahat ederken yiyeceklerine dikkat eder.

Bazı şeyler de beni tahrik eder. Bilhassa bitter ve biraz daha az derecede hardal ve turp bunlar arasındadır. Bu şeyler iç cidarıma değer değmez kip kırmızı olur ve obur kesilirim. Asit üretimim kahve, nikotin ve alkol ile de yükselir. Birkaç kadeh rakı ifrazatımı bir misli artırır. İşte

bunun içindirki ülser hastaları bu gibi şeyleri almamalıdır. Ben demiyorumki bunlardan tamamıyla vazgeçsin. Fakat içkisini ve sigarasını azaltırsa hayatı benim için daha hoş hale getirir ve ben de kendisine daha iyi hizmet ederim. O eğer çok kahve içmek lüzumunu hissediyorsa, buna süt katarak hafifletmelidir.

İlaç meselesine gelince! Ben ihtiyaç duyuyum veya duymayayım, Erol ilaç almayı sever. Ben de hemen hiç sevmem. Doğrusunu söylemek lazımsa hemen bütün ilaçlar beni tahrik eder. Benim gibi oldukça sağlam bir mide bile, meselâ fazla alınan aspirin, küçük içne başı gibi kanamalara sebep olabilir. Amma sık sık ilaç alınmazsa korkulacak bir şey yoktur.

Erol'un bellibaşlı ilaçlarından biri de (asitli mideler) için kullanılan bikarbonat dösüt'tür. Ama ben isterimki bunu sık sık yapmasın. Çünkü soda süratle kan dolaşımına karışır ve çok sık alınırsa alkoloza, yani alkali fazlalığına sebep olur. Bu da böbreklerin korkulacak derecede yüklenmesine yol açtığı için, asidozdan daha da tehlikeli bir şeydir. Asidoz şeker hastalarında görülen kanın asitli halidir, biliyorsunuz. Erol benim suçum olmadığı halde yine de birçok şeyleri benden bilir. Meselâ zaman zaman içten gelen ve hoş olmayan bir takım gurultular gibi. Bu sesler ince bağırsaklardan gelir. Ben esasen bu gibi gazlar hasil eden bir organ değilim. Erol bazen de geyirir. Onun bu hali daha çok karbonat içtiği veya yemeği acele yiyerek lokmalarla birlikte hava yuttuğu zaman olur. Eğer acele etmez ve lokmalarını iyi çiğnerse bunlar olmaz.

Erol eğer yemeği uygun bir şekilde yemez veya fazla alkol alırsa ben de o zaman bir çeşit ev

temizliğine girişirim, yani kusarım. İşin dikkate değer tarafı da, böyle fazla yenen yemeklerden kurtulmak için verilen sinyalin benden gelmemesidir. Bu işaret beyinden gelir ve bir sıra olaylar zincirini harekete geçirir. Karın ve göğüs adeleri beni sıkıştırmaya başlar ve yemek borusunun, alt kısmında bulunan mide üst kapağı ilyice açılır. Gerisini de tahmin edersiniz.

Mide kaynaması yani göğüs kemiginin yakınındaki bir noktada duyulan yanma hissi de ayrı bir şeydir. Diyelimki eğer Erol biraz fazla bira içmişse o zaman on iki parmak barsağına açılan kapağım tam açılmaz ve ben de boşalamam. O zaman geyirir ve yukarıya bir miktar gaz habbeciği çıkarırım aşağı kısmına sevkederim. İşte mide kaynaması ve boğazda duyulan yanma hissi bundan ileri gelirken, korkulacak birşey değildir.

Burada herkesin uyması gereken bir kural vardır: Benden geldiği sanılan keskin bir acı bir saatten fazla sürerse bir doktor çağırılmak lazımdır. Birçok kimseler sadece mide rahatsızlığı geçiriyorlar sandıkları halde kalp krizinden ölmüşlerdir. Doğrusunu söylemek lazımsa birçok ağrıların ve özellikle safra kesesi ağrıların kaynağı ben sanırım. Aslında normal bir midede zaman zaman duyulan ağrılar çabuk geçer, bunu gözden uzak tutmamak lazımdır.

Ben vücudun en çok kötü kullanılan organı olarak tanırım. Belkide öyleyimdir. Fakat ben esasen kötü kullanılmak üzere yaratılmışımdır. Eğer Erol beni biraz düşünürse, ben de ona kendisini rahatsız etmeden bütün ömrü boyunca hizmet etmeyi vad edebilirim. Bakalım kısmum olan organlardan herhangi birisi bunu yapabilir mi?

*Reader's Digest'ten
Çeviren: Galip ATAKAN*

Almanya'da öğrenim ve staj yapmış eski öğrenciler ve teknisyenler için teknik literatür servisi

Almanya'da yabancı stajyer ve öğrencilerin yetişmelerini üzerine alan Carl Duisberg-Gesellschaft öğrenimden sonra Türkiye'ye dönen gençler için de ilginç bir servis açmıştır. Böylece onlara meslekleriyle ilgili her türlü Almanca kitap ve dergilerin gönderilmesi sağlanmaktadır. Bu sayede stajyer ve öğrenciler kendi meslek alanlarında her türlü yıllık bir dergi almak imkânını bulacaklardır. Ayrıca Carl Duisberg-Gesellschaft Echo adında 3 aylık bir dergi çıkarmaktadır ki, bunda ekonomi, teknik, politik kültür konuları ele alınmaktadır. Almanya'da öğrenim ve staj görenlerin arasından bu servise ilgili olanların aşağıdaki adrese müracaat etmeleri rica olunur.

Carl Duisberg-Gesellschaft International
7 Stuttgart 1, Rotebühlplatz 17 — Almanya