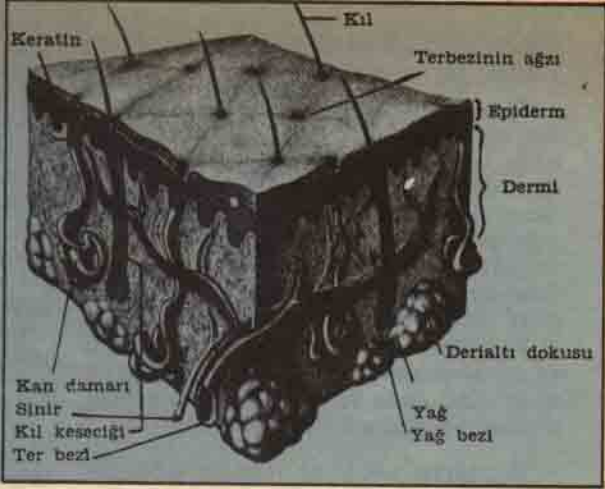


Ben Erol'un Derisiyim

J. D. RATCLIFF



Erol beni sadece vücudunun hududu olarak kabul eder. Aslında ben her santimetre karemlle inanılmayacak sayıda işler yaparım.

Erol beni, yani derisini pek enteresan olmayan bir sucuk kabuğu veya alelade bir kâğıt gibi ve tıraş olmak, banyo yapmak, kaşınmak ve yağlanmak isteyen, buna karşılık az iş yapan birşey olarak düşünür. Bu hususta çok yanılmaktadır. Ben aslında daha çok önemliyimdir.

Ben onun hayal edemeyeceği kadar çeşitli işler yaparım. O benim için karmaşık bir takım kimyasal maddelerin üreticisi olduğumu bilmez ama ben öyleyimdir. En azından ben bir D vitamini üretirim ki bu, Erol'un Erbezleri'nin ürettiği testosteron hormonlarını harekete getirir. Kan basıncını düzenlemede de yardımcı olurum. Vücudun suyunu muhafaza ederim. Bunu yapmasaydım Erol çabucak ölebilirdi. Keza ben vücuttan içeri suların girmesini de önlerim. Böylece Erol saatlerce su almadan yüzebilir. Benim karışık olan sinir sistemim acıyı, dokunmayı, sıcaklığı, soğukluğu seçer ve derhal bu bulguları Erol'un beynine ulaştırır. Bana Erol'un hududu denirse de benim için «Kalesi» demek daha yerinde olurdu. Çünkü ben öldürücü istilâcıların, yani içimde bulunan ve üstüme konmuş olan bakterilerin müthiş ordularına karşı kendisini korurum.

Ben çeşitli şekiller alırım. Örneğin Erol'un el ve ayak parmaklarının tırnakları, başındaki saç, tabanındaki nasır ve bir zamanlar bir parmağında gördüğü siğil şekillerini alırım. Ben üç tabakadan teşekkül ederim. Bunlardan biri dış tabaka yani Epiderm, orta tabaka Derm'i, üçüncüsü de alt tabaka, yani deri altı dokulardır.

Erol'un vücudunun birçok kısımlarında dış tabaka kâğıt gibi icnedir. Parmağını bir defa yakacak olursa bunu bizzat görebilir. Benim epiderm'im blister tabakasının üzerinde saydam bir dokudur. Erol kallos tabakasını yüzerse bu kısımdan hiç kan çıkmaz. Çünkü epiderm tabakamda kan dolaşımı yoktur. Buradaki hücreler, daha altındaki kısımlardan beslenir.

Nasıl bir yılan dramatik bir şekilde deri değiştirirse benim epiderm'imin değişmesi buna karşılık yavaş ve devamlı bir gelişmedir. Hergün milyonlarca yavru epiderm hücreleri epiderm tabakamın altında teşekkül eder ve dışarıya doğru gelişir. Bu gelişme sırasında pelteye benzer sellüler bir maddeden, daha sert olan ve boy-nuz'un asıl maddesi olan Keratin'e kadar değişik haller alır. Benim bu keratin tabakalarım yassı tahta parçalarına benzer hücreler olup bunların hepsi ölüdür. Çok duyarlı olan canlı hücreler, dışarının düşmanca etkileri karşısında yaşayamazlar. Erol banyo yaptığı zaman veya çamaşırırlarının sürtünmesinden bunlardan milyonlarca dökülüp gider. Böylece Erol, hücrelerin doğumu ile ölümü arasındaki 27 günde yeni bir dış deri kazanır.

Aslında görev yönünden benim yağlı olan deri altı tabakam hakkında söylenecek çok birşey yoktur. Bu kısımım daha çok iç organları darbelere karşı koruyan bir tampondur. Aynı zamanda vücudun ısınıp koruyan bir tecrit maddesi olmaktan ve vücudun göze hoş görünmesini sağlamaktan da sorumludur —ki bu sonuncusu kadınlar için erkeklerden daha çok

önemlidir—. Bir kısım uzmanlar benim bu tabakamı genellikle «Deri altı» diye adlandırırlar.

Şimdi benim daha dayanıklı olan dermi tabakama gelelim. Kuvvetli ve fakat esnek olan bu zarfı kan damarları, yağlar vesaire gibi birçok şeyi bir arada tutar. Böylece bunların şişerek dışarı fırlamasına engel olur. Dermi karışık bir sinir sistemini, kan damarlarını ve bezleri kapsar. Bu karışım Erol'un vücudunun çeşitli kısımlarında değişik olur. Fakat ortalama olarak bir santimetrekairelik deri üzerinde —ki bu Erol'un küçük parmağının tırnağı kadar bir sahadır— yüz kadar ter bezi, 365 santimetre uzunluğunda sinirler, yüzlerce sinir uçları, 10 saç keseciği, 15 yağ bezi ve 91 santimetre uzunluğunda kan damarı bulunur.

Kan damarlarımın meydana getirdiği karışık yağ bilhassa enteresandır. Erol sıcak bir günde eksersiz yaparsa bu damarlar genişler ve kendisi kızırır. Ben bu sıcaklığı dışarı atarak kurtulmaya çalışırım. Soğuk bir gündeysen bunun aksi olur. Damarlarım kapanır ve kanın Erol'un vücudunun iç kısımlarına gönderilmesini sağlarım. O zaman Erol'un benzi solar. Kan damarlarım aynı zamanda heyecan ve hislerin de komutası altındadır. Erol kızdığı zaman, kızırır ve ben o zaman onun yüzündeki kan damarlarını açarım. Korku ise bunları kapatır ve o zaman Erol'un ayakları soğur. Terin buharlaşmasının vücudu serinletmesi yeni bilinen birşey değildir. Bunu herkes bilir. Fakat bu da benim karışık olan havalandırma sitemimin bütün hikâyesini anlatmaz. Vücut ısısı 37 santigrad derecesinden birkaç derece fazlaya çıktığı zaman Erol hasta olur. Bundan kaçınmak için değişik sayıdaki bir takım ter bezlerimle (ki bunların sayısı 2 milyon kadar olup Erol'un 167 desimetre kare tutan vücut yüzünün her tarafına yayılmış durumdadır) karşı koyarım. Bu ter bezleri sık kangal halinde kümelenmiş borucuklar olarak derimi tabakam içinde yerleşmiş durumdadırlar ve yarım santimetre kadar bir yükselmeden sonra derimin yüzüne çıkarlar. Bunlar o kadar incedirler ki, uç uca getirilseler 9,5 km.'lik bir uzunluğa ulaşırlar.

Suyu, tuzu ve kanın diğer bazı kalıntılarını dışarı atmak için ter bezlerim hemen hemen devamlı çalışır. İyi ve normal ısıda bir günde Erol, terlediğinin farkında bile olmadığı halde, bezlerim günde 1/4 litre su çıkarır. Fakat eğer Erol profesyo-

nel bir futbolcu olsa da, sıcak bir günde futbol oynasaydı o zaman belki de 6 litre su kaybederdi.

Benim ter bezlerim duygusal uyarıcılara da cevap verir. Korku zamanlarında Erol'un vücudundan soğuk ter dediği, bir ter boşanır. Bu ter hakikaten soğuktur. Çünkü bu, çabuk buharlaşmaya maruz bırakılmış çok miktarda bir terdir. Korktuğu zaman avuç içleri de ıslanır ki bu da fazla ter üretiminden ileri gelir.

Benim yağ bezlerimin durumu daha da karışıktır. Bunlardan yüzbinlercesi yarı likit bir yağ üretir. Bunların çoğu saç keseciklerine bağlı olup saç ve civarındaki deri kısmını yağlar. Erol'un ilkel ve vücutları kıllarla kaplı cetleri için bu bezler belki de, kılları su geçirmez ve ısıyı muhafaza edecek hale koyarak, faydalı işler yapmışlardı. Fakat bugün bunlar sıkıntı vermekten başka bir işe yaramamaktadırlar. Hücre artıklarının sebep oldukları kıl keseciklerindeki tıkanıklıklar, bende siyah beneklerin, sivilcelerin veya gençlerin baş belası ergenliklerin meydana gelmesine sebep olur.

Şimdi de benim kıl üretmeme gelelim. Cildimin her santimetre karesinde on tane kıl keseciğim bulunup, bunların herbirinde derinlerde soğan şeklinde kıl kökleri vardır. Bunlardan bir kıl yukarı doğru çıkarak derinin üstünde görünür. (Garriptir. Erol'un karısı, Esin'in de aynı sıklıkta folikül ve kılları olduğu halde, bunlar çok ince ve renkleri de açık olduğu için göze çarpmazlar.) Foliküllerim (kıl keseciklerim) devamlı olarak ölü hücreleri deri yüzüne çıkarmak suretiyle kıl üretir.

Ben Melanosit denen ve Melanın adlı boyayı üreten milyonlarca hücrelere de sahibim. Bu Erol'un saçının, yüzünün ve derisinin rengini belirleyen bir maddedir. Eğer Erol'da bu madde olmasaydı o zaman o ALBINO denen, yani doğuştan saçları beyaz olan bir kişi olurdu. Melanın genellikle koruyucu bir maddedir ve güneş ışınlarındaki tehlikeli olan, ultraviyole ışınını süzer. Erol yazın bir gün dışarıda güneşte durursa, benim boya granüllerim epiderm tabakamın alt kısımlarından üste doğru çıkmaya başlarlar ve Erol'un derisine koruyucu bir renk verirler. Çiller doğrudan doğruya melanin'in deri üzerinde yer yer birikmiş olmasından başka birşey değildir.

Benim sinir şebekem de hakikaten oldukça müthiş birşeydir. Erol'un parmağının ucunda santimetre kareye binlerce si-

nir ucu raslar. O ayak parmağını bir yere çarpsa veya parmağını yaksa, yahut jilette bir yerini kesse ben derhal alarm veririm. Üşüdüğü zaman soğukluk raporlarım onun beynini haberdar eder. O zaman kasları hemen çalışmaya başlar ve kan dolaşımını artırmak için titrer ve derisi üzerinde pür-tükler yani kaz derisi teşekkül eder ki bu-na da, kıl diplerindeki keseciklerimde bu-lunan kaslar sebep olur. Bu olayın amacı kalların dikleşmesi ve eğer bir döğüş yapı-lacaksa, daha fazla bir koruma ve soğuk ise daha çok sıcaklık sağlamaktır. Bu çalışma Erol'un köpeğı için yine de aynı gö-revi görürse de, Erol için şimdi böyle de-gildir.

Erol artık 47 yaşına geldi. Ben de yaş-lanma belirtileri göstermeye başladım. Normal olarak ben yaşlandıķça inceliirim ve daha saydamlaşırım. Örneğın yaşlı-ların ellerindeki damarlar daha belirli görü-nürler. Derimin altındaki yağ tabakası git-gide azalır ve bu azalma bende buruşuk-luklara sebep olur. Esnek olan lifler gev-şer, göz altında torbacıklar hasil olur ve gerdan aşağı sarkmaya başlar.

Karşılaşacağım en büyük tehlike ise kanserdir. Bunun nedeni çoğunlukla fazla güneş karşı bulunmamdır. Güneş deriyi

aynı zamanda yaşlandırır da. Alın, burun ve kulaklar deri kanseri için çok uygun yerlerdir. Çok şükür ki benim kanserlerim çoğunlukla tedavi edilebilir cinstendir. Fa-kat bunlar öldürücü de olabilir. Onun için Erol derisi üzerindeki gelişmelere ve bil-hassa kanayan ve iyileşmeyen cinsteki bü-yümelere dikkat etmelidir.

Acaba Erol benim için birşey yapabi-ler mi ?

Derisini fazla güneşte bırakmaktan ka-çınmak, Erol'un belki yapabileceğı en önemli şeydir. Örneğın golf oynarken pek-âlâ başına bir şapka giyebilir. Deri aşırı derecede yağlı olmadıkça, kış aylarında fazla banyo yapmak, beni tamamiyle ku-rutacağı için doğru değildir. Erol bana ne kadar ihtimam ederse etsin, yine de ben ona birçok sıkıntılar veririm. Ben Erol'un içi ile dışı arasında bir kale, bir siper ol-dukça ve her iki taraftan gelen tehlikelere maruz bulundukça bir sürü (ikibin kadar) hastalıklara yakalanmam da şaşılacak bir-şey yoktur. Bu gibi hastalıklarda Erol doktorunun tavsiyelerini almalı ve benim de kendisi için elimden geleni yapmış ol-mama şükretmelidir.

READERS DIGEST'ten
Çeviren : GALİP ATAKAN

İyi Bir Hayata Başlamak İçin 8 Basamak

Ne yapmak istiyorsun, nereye gitmek istiyorsun ?

En iyi yaptığın şey nedir ?

En çok seni tatmin eden şey nedir ?

- *Hayattaki esas gayeni tespit et !*
- *Arzunu körüklemek için hayâl gücünden faydalan !*
- *Aldığın, elde ettiğın şeyin karşılığını ödemeye hazırlan !*
- *Bilinçaltına yerinde sinyaller yolla. Bilinçaltı büyük bir dinamodur, fakat o aynı zamanda iyice programlanması gereken bir kompü-terdir.*
- *Muvakkaten yenilgiyi kabul et !*
- *Düşünce kuvvetinin her şeyi değiştirebileceğine inan !*
- *Kendine karşı çıkma !*
- *Kendini mazeret bularak kısa devre yapma.*