

tırnakları düz kesmek ve fazla derin kesmemek uygundur.

Son zamanlarda Erol bende, kısmen yaşlanmaktan ileri gelen yetersiz kan dolaşımı nedeniyle, soğukluk ve uyuşukluk hissetmeye başladı. Eğer kan hızlandırılırsa bu sıkıntı giderilir. Ilık banyo kan damarlarını genişletir ve kan dolaşımını geliştirir. Beni ve arkadaşımı zaman zaman bir iskemle veya bir ayak yastığı üzerine uzatması da faydalı olur. Bu konuda yürüyüş te yararlıdır.

Erol'un benim için yapacağı en iyi ekzersiz atalarının yaptığı gibi, düz olmayan bir yerde yürümektir. Eğer Erol yalınayak golf oynayacak olursa, bu benim için en iyi ikram olur. Fakat sert zemin üzerinde ayakkabı yardımına ihtiyaç duyarım. Erol yaşantısının üçte ikisi kadar bir süre beni bu deriler içinde hapsedtiği halde hâlâ işe yarar bir çift ayakkabı satın almasını öğrenememiştir. Hakikatte o bir kravat almak için daha çok zaman harcar. Bazen ben ona zilgiti ve rirsem ozaman de bir çift «sihhî» ayakkabı satın alması gerekir. Aslında «sihhî» gözlük veya «sihhî» diş takımı varsa da, «sihhî» ayakkabı diye birşey yoktur. Bir ayakkabı ayağa ya uyar ya hutta uymaz.

Erol ayakkabılarını öğleden sonra geç saatlerde, yani benim en çok şişip büyüdüğüm zaman satın almalıdır. Ve ayakkabıları alırken de hem beni ve hem de eşimi ayrı ayrı ölçmesi için satı-

cıya ısrar etmelidir. Çoğu kez bir ayak ötekenden biraz daha büyük olabilir. Ayrıca bu ölçme işi de Erol ayakta dururken yapılmalıdır.

Ayakkabıların boyu enaz başparmaktan 1,25 santimetre yer bırakacak şekilde büyük olmalıdır. Eğer parmakların ayakkabının içinde kimildayamayacaksa, Erol bu ayakkabıyı almaktan vaz geçmelidir. Hale zorla giyilebilen ayakkabı söz konusu olmamalıdır. Eğer bir ayakkabı satın alındığı zaman rahat değilse, bu benim için ve Erol için bir sıkıntı kaynağı olacaktır. Başka birşey daha var: çok kısa çoraplar da ayakkabılar gibi fena halde parmak kramplarına sebep olurlar. Erol bu gibi gerilimlere özellikle dikkat etmelidir.

Son bişey daha: Ben burada Erol'u daha dikkat ve ihtimam göstermesi için uyarmak istiyorum. Önünde yaşlılık günleri var. Uzun yıllar ayaklarına ihtimam göstermedikleri için yaşlıların büyük bir çoğunluğu ayak ağrıları çekerler. Bunun başlıca sebebi onların salıncaklı sandalye ve park sıralarında fazla zaman harcamalarıdır. Onlar, yaşantılarının hafif ekzersizlere ve canlandırıcı faaliyetlere en çok muhtaç oldukları bir süresinde otururlar.

Bu anlamda ben hakikatte hayatı kısaltırım. Eğer Erol bundan kaçınmak istiyorsa, bana layık olduğum dikkati, evet, hak ettiğim ciddi ilgiyi göstermeye başlaması lazımdır.

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

DUYULARIN MUZİPLİĞİ

Koku alma duyusu ile tat alma duyusu çok yakından birbiriyle bağlıdır. İşin gerçeğine bakılırsa, biz genellikle, çok az tat alırız. Güzel bir şiş kebabın, kahve veya hiyar turşusunun tadı aslında koku alan duyumuzun bir işidir. Tat alma organları dilimizde ve ağzın başka kısımlarındadır. Onlar yalnız dört çeşit tat alabilirler: tatlı, ekşi, tuzlu ve acı. Koku alma duyusunun merkezi ise burnun arka kısmıdır. Ağıza yaklaşan veya onun içine giren herşey devamlı olarak hareketten bulunan hava akımlarından dolayı bu dolaya etkide bulunur. Bazen nezle veya kuvvetli bir soğuk algınlığı geçirenler ağızlarında tat kalmadığından şikâyet ederler, aslında bu, burnun kanallarının tıkanmış olmasından ve bu yüzden yenilen şeylerin kokusunun, yani «tadın» en önemli kısmının minin alınmamasından ileri gelir. İnsan kendi kendine bazı hoş şakalarla koku ile tat almanın bu ilişkisini pek güzel ortaya çıkarabilir.

Bir çamaşır mandalı, pamuk veya herhangi başka bir cihaz ile burnunuzu kapayınız. Gözlerinizi de yediğiniz şeyi görememesi için siyah bir şal veya bez ile bağlayınız. Bu vaziyette yiyeceğiniz en nefis bifteğin muhtemelen tahta talaşından hiç bir farkı olmayacaktır. Patates püresi, havuç püresinden veya kuş yeminden ya da iyice öğütülmüş deriden ayırd edilemeyecektir.

Böyle bir deneyi kendisine güveniniz olan dostunuzla yapmanızı tavsiye ederim, aksi takdirde midenizin başına umulmayan şeyler gelebilir.

İster inanın, ister inanmayın, bu durumda kaymak ile hint yağını birbirinden ayırmaya bile imkân yoktur.

Scientific American'dan