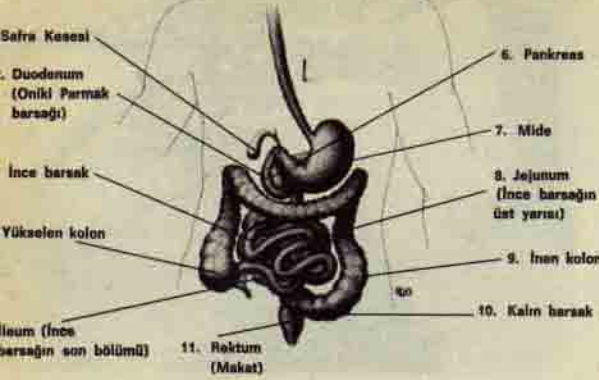


# Ben Erol'un Barsağım



Evet zaman zaman ben de şıkâyet ederim. Hem de neden etmiyeyim ki? Erol, yer de yer, (aman ne yemezki) ve bütün işi de ben yaparım.

J. R. RATCLIFF

**B**en Erol'un anatomisinde, adeta ördüğün çirkin yavrusu durumundayım. Öteki organlar oldukça kibar ve nazlıdır. Ben öyle değilim. Utandırıcı gurultularla, kramp sancılılarıyla, bazan aşırı, bazan yetersiz çalışmalarımı devamlı surette Erol'a kendimi hatırlatırım. Ben Erol'un 792 santimetre boyundaki barsak kordonuyum.

Erol benim hakkımda, müphem bir şekilde vücudunun içinde kıvrımlar halinde kümelmiş bir boru yığını diye düşünür. Ben ise bundan çok daha başka birşeyim. Sanırım ki gıda maddeleri işleyen verimli bir fabrika gibi düşünülsem daha yerinde olur. Erol beni beslediğini farz ve kabul eder. Ashında ben onu beslerim. Onun yediği yemekler olduğu gibi kan dolaşımına karışsaydı, bunlar çingiraklı yılanın zehiri kadar öldürücü olurdu. Ben o yemekleri işe yarar hale getiririm. Yediklerini onun kan dolaşımının normal unsurları haline dönüştürerek, trilyonlarca hücresi için gerekli gıdayı, kaslarına lüzum olan enerjiyi sağlarım. Erol'un kahvaltıda yediği tereyağımı yağlı asitlere ve gliserine dönüştürürüm. Yemekte yediği koyun pirzolasındaki proteini amino asitlere çeviririm. Patates püresindeki karbon hidratı şeker glikozuna çeviririm. Benim kimyacılık sahasındaki hünerlerim olmasaydı Erol kendi kendini yemekle kalmaz acımdan da öldürdü.

Ben, fındık kabuğu, kereviz lifi ve benberi sellülozlar müstesna, Erol'un yediği herşeyi hazmeder ve sonra bunları kan ve lenfa sistemine geçiririm. Benim en son artıklarım yarı yarıya milyonlarca

ölü bakteriden ve boydan boya ürettiğim yağlayıcı ve kayganlık sağlayıcı mukozadan ve emip kan dolaşımına karıştırıramadığım bir takım kalıntılardan ibarettir.

Benim yapım yalnızca sindirim görevine uygundur. Ben birbirini izleyen şu kısımlardan teşekkül ederim: Evvelâ mideden sonra 26 santimetre boyundaki oniki parmak barsağı (duodenum) ile, 244 santimetre uzunluğunda ve 38 milimetre çapında ince barsağın üst yarısı (jejunum) boş barsak, ondan sonra da 365 santimetre uzunluğunda ve nisbeten daha küçük çapta ince barsağın alt yarısı gelir. Bundan sonra da 153 santimetre uzunluğundaki kalın barsak gelir. Üst kısmım büyük ölçüde mikroplardan âridir. Bu da daha çok mide asitlerinin öldürücü etkisinden ileri gelmektedir. Fakat aşağı kısmım mikropların ürettiği bir hayvanat bahçesine benzer. Burada 50 çeşidin üstünde ve sayıları trilyonları bulan mikroplar yaşar.

Tabii sindirim faaliyeti Erol'un ağzında ve midesinde başlar. Ağız öğütür, mide ise yayık görevi yapar. Bundan sonra yiyecek benim içime kapıcı görevi yapan bir subaptan girer. Ben bir bardak suyu içildikten 10 dakika sonra alırım. Bir sıgır pirzolası ise 4 saatten evvel bana ulaşmaz. Midenin bana teslim ettiği yiyecekler bir hayli asitlidir. Bir defada çok fazla asit alırsam, bu benim içimi tahrip eder ve çok önemli olan sindirim enzimlerinin çalışmasını durdurur.

Ben asitlere karşı oldukça dikkatli davranırım. Onikiparmak barsağım sekretin denen bir hormon üretir ve bunu



Erol'un kan dolaşımına yollar. Bu, onun pankreasını hareket geçirecek alkalın (kalevi) hazım suyunu salmasına sebep olur. Günde iki litreyi bulan bu su, onikiparmak barsağına akarak asitleri nötralize eder, zararsız hale getirir. Bu sistem bozulursa, onun tâbiriyle «mide ülseri» olmaya mahkûm demektir (Aslında bu tip ülserlerin hemen yüzde 75 i benim onikiparmak barsağımda meydana gelir). Pankreas suyu daha üç enzim kapsar ki bunlar da, proteinleri, yağları ve karbon hidratları parçalayarak bunları bünye için gerekli esas bina taşları haline getirirler. Çeşitli kaynaklardan, devamlı surette, daha başka sıvılar da içime akar. Bunlar: günde iki litre tükürük, üç litre mideden çıkan mide suyu, büyük yağ küreciklerini küçük parçalara ayırarak pankreas enziminin çözeltebileceği bir hale getiren, karaciğerin ürettiği bir miktar safra ve barsaklardaki sayısız bezlerden gelen iki litre kadar barsak sularındır. Bu sıvıların hepsi toplam olarak yaklaşık 8 litreyi bulur.

Çıplak gözle bakıldığı zaman, üç kısımdan teşekkül eden ince barsaklarımın içi kadifeye benzer bir görünüştendir. Öte yandan mikroskopla bakıldığı zaman da karışık bir takım çukurluklar ve çıkıntılar görülür. Aslında benim içim düz olsaydı, sindirimi sağlayan yüzeyim sadece yaklaşık 0,56 metrekareden ibaret olurdu. Halbuki bu yüzey aslında 8,36 metrekaredir. Benim belki de en önemli kısımlarım, içimi kaplayan ve sayısı milyonları bulan ve parmağa benzer bir şekilde olan bu kadifemsi çıkıntılardır. Bunların görevi içimdekilerden işlenmiş gıdayı almak ve proteinlerle karbon hidratları kan dolaşımı yoluyla, yağları da lenf sistemi yoluyla Erol'un vücudundaki akıma yollamaktır.

Bütün uzunluğum boyunca karışık bir kaslar sistemiyle donatılmışımdır. Bunlardan bir grup çalkalama hareketi yaptırır ve böylece yiyecek ile sindirici suları birbirine karıştırır. Ben karnım iç duvarlarına çok gevşek olarak iliştirilmiş olduğum için bu hareketler kolay olur. Çalıştığım zaman bu çalkalama hareketleri dakikada 10-15 kez olur. Kaslarımdan başka bir grup da dalgalanma hareketleri yaparlar. Bu dalgalanmalar içimdekileri 5:6 santimetre öteye iter ve söner. Benim 6 küsur metre uzunluğundaki ince barsağım hiç bir zaman tam bir istirahat yüzü görmez.

İnce barsaklarımın bir yemeği sindirilecek hale getirmesi 3:8 saat sürer. Sonra un çorbası kıvamındaki kalıntıyı kalın barsağa yollarım. O da suyunu alarak bunu tekrar kan dolaşımına gönderir. Bu husus hayatı önem taşır. Eğer Erol bir günlük sindirim ameliyesi sırasında kullanılan 8 litre suyu kaybedecek olursa çok kısa bir süre içinde kuru bir mumyaya döner. Kalın barsakta su tamamiyle emildikten sonra geriye yarı katı bir kalıntı kalır ki bunu da ben, kolonumun rektumuna en yakın bir kısmında depo ederim.

Normal olarak yaptığım su çıkarma işlemini acele istemiyen bir iş olup 12:24 saat sürer. Asabi gerilim, ilaçlar, vücuda giren bakteriler çalışmayı hızlandırabilir. Bu durumda Erol ishal olur. Üzüntü, fena diyet dahil başka sebepler de çalışmayı durma derecesinde yavaşlatabilir. Bu durumda da Erol peklilik duyar. Bunlardan ishal ciddi bir dehidrasyona (vücutun susuz kalmasına) sebep olmasından daha tehlikelidir. Erol ishal olduğu zamanlar bol bol su içmelidir.

Ben Erol'a çeşitli sıkıntılar verirsem de, şükür ki bunların çoğu önemsizdir. Hele Erol'un zaman zaman işittiği şu utandırıcı gurultular yok mu? Bunlar aslında kıvrımlarım arasından geçen gaz habbelerinden başka birşey değildir. Çoğunlukla Erol'un yuttuğu havadan ileri gelir. Fakat ben ayrıca kendi gazımı da üretirim. Bunlar metan ve hidrojen gazlarıdır. Bu gazın çoğunu, günde bir litreden biraz fazlasını dışarı çıkarırım. Gaz nedeniyle fazla şişersem buna da kramplı karın ağrılarıyla cevap veririm.

Vücuttaki herhangi başka bir organ-dan daha çok Erol'un keyfinden etkilenirim. Kuvvetli heyecanlar benim ritmik hareketlerimi hemen durdurabilir. Erol'un kızdığı zaman yemeğe karşı isteksizlik duyusunun sebebi budur. Bana kalırsa, onun sakinleşinceye kadar yemek yememesi en doğru hareket olur.

Kendisi bilmiyor amma, onun yaşındaki birçokları gibi, Erol'da da divertikül iltihabı vardır. Olan şudur: Cidarlarım zayıflar ve kuş üzümünden, büyük yaş üzüm tanesine kadar büyüklükteki kabarcıklar, şişkinlikler meydana gelir. Bu kabarcıklar enfekte olmadıkça korkulacak birşey yoktur. İşte divertikül iltihabı denen şey budur. Mamafî bu hastalık pek az hallerde ciddi bir tehlike gösterir.



Enterit denen barsak iltihabı benim iç kısımlarımın virüsler, bakteriler ve kimyasal maddeler gibi etkenler nedeniyle iltihaplanmasıdır. Bu hastalığın belirtileri kramplar, bulantı ve ishaldir. Erol çok kez enterit olmuş ve buna «barsak nezlesi» demiştir. Aslında böyle özel bir hastalık yoktur. Genellikle iltihap birkaç gün istirahattan ve hafif bir perhizden sonra söner.

Bir de kalın barsağımın iç cidarında meydana gelen ülserler var ki buna ülserli kolit veya ülser benzer kalın barsak iltihabı demek daha doğru olur. Bu da benim birçok hastalıklarımın biridir. Bu hastalığın nedenini ben de bilmiyorum. Eğer hastalığım ilk çıkışı hafif ise bir doktorun yardımıyla kendi kendimi iyileştiririm. Eğer büyük ve ağır ise, ülserler kolonumun (kalın barsağın rektumdan evvelki kısmı) cidarlarını yiyerek kanamalara sebep olabilir. Bu, henüz Erol'un başına gelmiş değildir. Eğer böyle birşey olursa, Erol ciddi bir ameliyata ihtiyaç duyacaktır.

Birçokları gibi Erol da kendisini, zaman zaman karşılaştığı peklilik nöbetlerini tedavi etmekte bir uzman sayar. Aslında ben kendi başıma bırakılsam daha iyidir. Benim huysuz bir organ olduğumu hatırdan çıkarmamalıdır. Birkaç gün su rat asarsam bunun bir zararı yoktur.

Erol hoş olmayan bir dolgunluk hissederse de, benim artıklarım onu hiç bir zaman zehirlemez.

Şimdi ben de Erol'un kendisi gibi orta yaşlardayım (Bilindiği gibi Erol 47 yaşındadır). Artık ben de eskiden olduğu kadar iyi bir yiyecek işleyicisi sayılmam. Önceleri Erol benim protestomla karşılaşmadan hemen her şeyi yiyebilirdi. Fakat artık bu olamaz. Bununla beraber bu safhada dahi ondan sıkı bir perhiz yapmasını istemiyorum.

Bununla birlikte eğer Erol sağduyunun da gerektirdiği birkaç kurala uyarsa kendisi için daha iyi olur. Örneğin gaz sıkıntıları veren, soğan, lahana, fasulye ve benzeri yiyeceklere karşı dikkatli olmalı ve ağır yemeklerden kaçınmalıdır. Bol bol meyva, yapraklı sebzeler ve kaba hububat yemelidir. Çünkü bu gibi «çok yer tutan» yiyecekler beni tahrik eder ve sindirimime yardımcı olur. Erol çok su içmelidir. Ve herşeyden çok da, benim için çok yıkıcı olan gergin durumlardan kaçınmaya çalışmalıdır.

Biliyorum böylece Erol'dan çok şeyler istemiş oluyorum. Fakat bunlar da benim en az şikâyetle çalışabilmem için, bana ödenmesi gereken ücrettir.

READERS DIGEST'ten  
Çeviren : Galip ATAKAN

## ÇOK MEŞGUL İDARECİLERE AİT GÜZEL SÖZLER

- Fırsat, müracaatçıları kabul etmekle o kadar meşguldür ki ziyaretlere vakti yoktur.
- Kendisine hiç bir fırsat verilmediğinden şikâyet eden adam bir kere de kendiliğinden bir fırsatı kapmanın ne netice vereceğini tecrübe etmelidir.
- Eğer bir adam kendi yetkilerini unutmaktan korkarsa, başkalarının ona onları hatırlatmakta güçlük çecekleri tabiidir.
- Hiddet kaybedilmiş davaların delilidir, eğer bir insan kendisini unutursa, başkalarının onun hakkında hatırlamaktan hoşlanacakları biricik şey bu olur.
- Bir insan işini kendisinden aşağıda görürse, unumiyetle bu onun ona doğru eğilmemek istemesindedir.
- Hiç kimse sırf bir rakamla ondan sonra gelen rakamlara bakmakla sayı saymasını ümit edemez.
- Kelimelerle yapılan bir harpte sükût en iyi silâhtır.

INTERNATIONAL MANAGEMENT'ten