Tekerlekli iskemleye mahkûm olanlar seks yapabilirler mi? Soğuk sütü bir dikişte içince neden başımız çatlarcasına ağrır? Sakızın sindirimi gerçekten de yedi yıl sürer mi? Soğan doğrarken neden ağlarız? Büyük eli olanın, büyük.....? Sakızın sindirimi gerçekten de yedi yıl sürer mi? Soğan doğrarken neden ağlarız? Nefesimizin kokmasının nedeni nedir? Bir erkeğin spermini tüketmesi mümkün müdür? Büyük eli olanın, büyük.....? Sakızın sindirimi gerçekten de yedi yıl sürer mi? Soğan doğrarken neden ağlarız?

NEDEN ERKEKLERİN MEME UÇLARI VARDIR?



Ancak üç kadeh içkiden sonra bir doktora soracağınız türden yüzlerce soru

MARK LEYNER - DR. BILLY GOLDBERG

ALTIN KİTAPLAR

2. Basım


ALTIN
KİTAPLAR

KİTABIN ORİJİNAL ADI

WHY DO MEN HAVE NIPPLES?

YAYIN HAKLARI

MARK LEYNER &
BILLY GOLDBERG ©
AKCALI TELİF HAKLARI AJANSI
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
VE TİCARET A.Ş. ©

KAPAK DÜZENİ

SELÇUK ÖZDOĞAN

BASKI

1. BASIM / MART 2006
2. BASIM / MART 2006
AKDENİZ YAYINCILIK A.Ş.
Matbaacılar Sitesi No: 83
Bağcılar - İstanbul

BU KİTABIN HER TÜRLÜ YAYIN HAKLARI
FİKİR VE SANAT ESERLERİ YASASI GEREĞİNCE
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ VE TİCARET A.Ş.'YE AİTTİR.

ISBN 975 - 21 - 0681 - 1

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Celâl Ferdi Gökçay Sk. Nebioğlu İşhanı
Cağaloğlu - İstanbul

Tel: 0.212.513 63 65 / 526 80 12
0.212.520 62 46 / 513 65 18

Faks: 0.212.526 80 11

http://www.altinkitaplar.com.tr
info@altinkitaplar.com.tr



NEDEN ERKEKLERİN MEME UÇLARI VARDIR?

MARK LEYNER
DR. BILLY GOLDBERG

TÜRKÇESİ
DUYGU AKIN

ALTIN KİTAPLAR

Bu kitap, bize ilham vermiş ve her biri ayrı ayrı özel kişiler olan aşağıdaki doktorlara adanmıştır:

Dr. Marcus Welby, Dr. Dre, Seuss,
Dr. Cliff Huxtable, Dr. J, Dr. Scholl,
Dr. Phil, Dr. Pepper, Dr. Strangelove,
Doç. Baker, Dr. Who, Dr. Doolittle,
Dr. Johnny Fever, Doç. Gooden,
Dr. Moreau, Dr. Jekyll, Dr. John Rooney,
Dr. Kildare, Dr. Hibbert, Dr. No,
Dr. Zhivago, Dr. Ruth, Dr. Evil,
Dr. Joyce Brothers, Dr. Ben Casey,
Doç. Holliday, Dr. Doogie Howser ve dövüş doktoru Dr. Ferdie Pacheco.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR / 15
ÖNSÖZ / 17
GİRİŞ / 25
UYARI / 27

1. BÖLÜM: NE YERSEM OSUN

Sakızın sindirimi gerçekten de yedi yıl sürer mi? / 31
Kuşkonmaz yediğiniz zaman çişiniz neden kokar? / 31
Şeker gerçekten çocukları hiperaktif yapar mı? / 34
Dondurma yiyince baş ağrısına neden olan şey nedir? / 34
Çikolata yemek akneye neden olur mu? / 35
Soğan doğrarken neden ağlarız? / 36
Salatalık şiş gözlere iyi gelir mi? / 37
Kan verdikten sonra neden meyve suyu ile kurabiye ikram edilir? / 37
Kadınlar neden âdet dönemlerinde çikolata hasreti çekerler? / 38
Tuzlu yiyecekler neden şişkinlik yapar? / 39
Yemek baygınlığı denen şey nedir? / 40
İnsan neden Çin yemeği yedikten bir saat sonra acıkır? / 41
MSG nedir, baş ağrısına neden olur mu? / 42

Havuç gözlere iyi gelir mi? / 44
Kahve beden gelişimini engeller mi? / 45
Sabah kahvesini atlamak neden baş ağrısı yapar? / 46
Baharatlı yiyecekler neden burnu akıtır? / 47
Baharatlı yiyecekler ülsere neden olur mu? / 49
Suni tatlandırıcılar baş ağrısı yapar mı? / 49
Meyan kökü tansiyonu yükseltir mi? / 50

2. BÖLÜM: BEDENSEL TUHAFLIKLAR

Eklemleri kıtırdatmak kötü müdür? / 54
Neden bazı insanların göbek deliği "çıkık" bazılarınınsa "çökük" olur? / 54
Nefesimizin sabahları kötü kokmasının nedeni nedir? / 55
Esneme niçin bulaşıcıdır? / 58
Neden erkeklerin meme uçları vardır? / 59
Kontakt lensleriniz kafanızın içinde kaybolabilir mi? / 60
Eğer ipi koparsa, tamponun vücut içinde kaybolması mümkün müdür? / 60
Dilin, boyutuna oranla vücuttaki en güçlü kas olduğu doğru mudur? / 61
Üşüyünce neden dişler zangırdar? / 62
Eğer bir işe yaramıyorsa neden apandis diye bir şey var? / 63
AFT bulaşıcı mıdır? / 67
Tüyler neden diken diken olur? / 67
Ayağım uyuştuğunda, gerçekte neler olup bitiyor? / 68
Yorgunken neden göz altı torbaları oluşur? / 69
Gıdıklanınca neden güleriz? / 69
Ter neden kokar ve leke yapar? / 70
Sümük nedir? / 75
Çapak nedir? / 77
Tırnakların üstündeki o küçük yarım aylar nedir? / 79

3. BÖLÜM: SEKS HAKKINDA BİLMEK İSTEMEDİĞİNİZ HER ŞEY

Sperm besleyici midir? Yoksa şişmanlatır mı? / 81
Âdet dönemi sırasında hamile kalınır mı? / 83
İstiridye gerçekten de cinsel isteği arttırır mı? / 83
Büyük eli olanın, büyük?... / 84
Erkekler sabahları neden ereksiyon halinde uyanır? / 85
Tekerlekli sandalyede yaşayanlar yine de seks yapabilir mi? / 87
İnsanın penisini kırabilmesi gerçekten mümkün mü? / 88
Mastürbasyon kekemeliğe, körlüğe ya da insanın avucunun kullanmasına neden olur mu? / 89
İlk kez tampon kullanıldığında bekâret bozulur mu? / 89
Meme uçları neden sertleşir? / 90
Büzüşmeye neden olan şey nedir? / 90
Sünnet seksin keyfini azaltır mı? / 91
Erkeklerin giydikleri iç çamaşırlarının tipi, dölleme kapasitelerini etkiler mi? / 93
G-noktası diye bir şey gerçekten de var mı? / 94
Kegel egzersizleri gerçekten işe yarar mı? / 95
Sıcak su dolu banyo küvetine yatmak kısırlığa neden olur mu? / 96
Erkekler sekse kadınlardan daha mı sık ihtiyaç duyarlar? / 97
Bir erkeğin sperınlerinin tükenmesi mümkün müdür? / 97
Bir kadının doğal kokusunu etkileyen herhangi bir şey var mıdır? / 98
Kadınlar boşalabilir mi? / 99
Aşk ısırığı denen şey nedir? / 99

4. BÖLÜM: KENDİMİ TEDAVİ EDEBİLİR MİYİM?

Akvaryumlar için üretilen tetrasiklini kendimiz kullanabilir miyiz? / 102
Kızılcık suyu idrar yolu enfeksiyonlarını tedavi eder mi? / 102
Yoğurt "iç kısma" sürülürse mantarı tedavi eder mi? / 103
Mum alevi kulak kirini alır mı? / 103
Yanığın üstüne tereyağı sürmek akıllıca mıdır? / 104
Melatonin uçuş yorgunluğuna iyi gelir mi? / 104
Moraran gözün üstüne çiğ et koymalı mı? / 105
Diş macunu sivilceye iyi gelir mi? / 105
Sivilce patlatmak tehlikeli midir? / 106
Eğer birisinin yemek yerken yemek borusu tıkanırsa istiridye bıçağı ile trakeostomi yapılabilir mi? / 107
Denizanası ısırığının üstüne işemek yanmayı keser mi? / 108
Kulağa kulak pamuğu sokmak neden kötüdür? / 109
Kendi kendinize kolon temizliği yapmanız tehlikeli midir? / 113
Anne sütü sığili iyileştirir mi? / 117
Yılan sokması durumunda zehir emilmeli mi? / 117
Hıçkırık nedir, nasıl durdurulur? / 118
Domates suyuyla yıkanmak kokarca kokusunu alır mı? / 120
Taze maydanoz yemek ağız kokusunu alır mı? / 121
Ilık süt gerçekten uyumaya yardımcı olur mu? / 121

5. BÖLÜM: UYUŞTURUCULAR VE ALKOL

"İçkiden önce bira; dert aldın başına, biradan önce içki; sakın korkma" inanışı ne kadar doğrudur? / 125
Haşhaş tohumu eroin testinin pozitif çıkmasına neden olur mu? / 127
Esrar sonrasında neden kurt gibi acıkılır? / 127
Saç örneği uyuşturucu testinde kullanılabilir mi? / 128

Bir kadeh burbon soğuk algınlığına deva mıdır? / 129
Birisini duşa sokarak ya da ona kahve içirerek doz aşımı durumundan çıkarmak mümkün müdür? / 130
Aşırı içki içince neden kusarız? / 131
Ecstacy almak bellek kaybına neden olur mu? / 132
İçki içmek beyin hücrelerinin ölümüne neden olur mu? / 133
Barda geçirilen uzun bir gecenin ardından neden yatak fırıl fırıl döner? / 134
Sarhoşken neden o kadar çok horlanır? / 135
Kırmızı şarap gerçekten de sağlığa yararlı mı? / 135
Marihuana glokom'a iyi gelir mi? / 136
Soğuk ısırığı durumunda kanyak içmeli mi? / 136
Kurbağa yalamak gerçekten kafa yapar mı? / 136
Sarhoşken insanlar neden göze daha çekici görünür? / 137

6. BÖLÜM: BANYO MİZAHI

Kendi idrarımızı içebilir miyiz? / 140
Osuruk nasıl oluyor da tutuşturulabiliyor? / 140
Uzun bir banyodan sonra cildimiz neden "buruşur"? / 142
İnsanın üstüne tükürülmesi mi yoksa işenmesi mi daha sağlıklıdır? / 142
Fasulye neden gaz yapar? / 143
Kendi dışkımızı yersek ölür müyüz? / 144
Tuvalette uzun süre oturmak hemoroide neden olur mu? / 149
Yemekler kötü kokmadığına göre dışkımız neden kötü kokar? / 150
Dışkı neden yüzer? / 151
Dışkının rengi neden kahverengidir? / 152
Gaz çıkaramadığınızda gazınız nereye gider? / 153

Issız bir adada tek başınıza kalırsanız deniz suyunu mu yoksa kendi idrarınızı mı içmelisiniz? / 153
Klozet oturağından hastalık kapılabilir mi? / 154
Neden kahve içtikten hemen sonra tuvaletim geliyor? / 155
Sigara niçin müshil etkisi yapar? / 155
Damlayan su sesi neden işeme arzusu uyandırır? / 156
Uyuyan birinin elini ılık suya sokarsanız, o kişi altını ıslatır mı? / 156
Çişinizi tutmak tehlikeli midir? / 157
Tuvalete çıkmanız gerektiğinde karnınızdaki gürlemeye neden olan şey nedir? / 157

7. BÖLÜM: FİLMLERDEN VE TELEVİZYONDAN BİLDİĞİMİZ TIP

Acil Servis dizisinde kullanılan tıp doğru mu? / 166
Filmlerde gördüğümüz cinsten hafıza kaybı gerçekten var mıdır? / 167
İnsanın kalbine tıpkı *Ucuz Roman* filminde olduğu gibi iğne batırılırsa ne olur? / 169
Neden filmlerde herkes şoka girer? / 169
İnsanlar gerçekten de yıllar süren bir komadan uyanabilirler mi? / 170
Western filmlerinde olduğu gibi mermiyi anında vücuttan çıkarmak gerekir mi? / 171
İnsana gerçeği söyleten bir ilaç sahiden mevcut mu? / 173
Filmlerdeki kötü adamların kurbanlarını bayıltmak için kullandıkları bezler nedir? / 174
İnsan, Spinal Tap'in davulcusu gibi kendi kusmuğunda boğulup ölebilir mi? / 175

Sybil'de olduğu gibi insanların gerçekten de
birden fazla kişiliği olabilir mi? / 176
İnsan korkudan ölebilir mi? / 176
Las Vegas'ta Aşk filmindeki Nicholas Cage gibi,
insanın içki içmekten ölmesi mümkün müdür? / 178
Histerik körlük, diye bir şey gerçekten var mıdır? / 179
Seinfeld'in o meşhur bölümünde olduğu gibi, ameliyat sırasında
insanın içine, birinin ağzındaki şeker düşerse ne olur? / 180
İnsan yemek tehlikeli midir? / 181
İnsan ölmeden maksimum kaç kez vurulabilir? / 184
Kurtadam diye bir şey var mıdır? / 185
İnsan gerçekten aşırı yemekten dolayı patlayabilir mi? / 186
İnsanın gerçekten de *Atlantis'ten Gelen Adam*'da
olduğu gibi, perdeli el ve ayakları olabilir mi? / 187
İnsan neden kafasına darbe alınca uçuşan yıldızlar görür? / 187
Plastik Balon İçindeki Çocuk'un hastalığı neydi? / 188

8. BÖLÜM: KOCAKARI HİKÂYELERİ

Yemeğin üstünden yarım saat geçmeden / 192
yüzmemek gerektiği doğru mu? / 192
Güneş tutulmasına çıplak gözle bakmak körlüğe
neden olur mu? / 192
Ateşi açlıkla, soğuk algınlığını toklukla mı iyileştirmek gerekir? / 193
Yağışlı ya da soğuk hava soğuk algınlığına neden olur mu? / 195
Patlayan şekerin üstüne kola içmekten ölünür mü? / 196
Dudak kremi bağımlılık yaratabilir mi? / 197
Solak insanların sağ elini kullananlardan
daha akıllı olduğu doğru mu? / 198
Vantilatörün ya da açık pencerenin önünde
uyumak boyun tutulmasına yol açar mı? / 199

Mikrodalga fırınlar kansere neden olur mu? / 199
Cep telefonu kullanmak beyin tümörü yapar mı? / 200
Kafanıza yerleştirilmiş bir plaka havaalanı dedektörlerini alarma geçirir mi? / 200
Hapşırığı tutmak sakıncalı mıdır? / 201
İnsan dilini yutabilir mi? / 201

9. BÖLÜM: YAŞ İLERLERKEN

Yaşlandıkça tat tomurcuklarının yitirildiği doğru mu? / 207
Saç neden ağarır? / 207
Neden yaşlandıkça kısalırız? / 208
Yaşlı hanımların neden sakalı çıkar? / 208
İnsan bedeninin geri kalanı gelişimini tamamlasa dahi, kulaklar gelişmeye devam mı eder? / 209
Yaşlandıkça neden uyku ihtiyacı azalır? / 209
Nedir bu kulak kılı hikâyesi? / 210
Tırnaklar ya da saçlar kişi öldükten sonra da uzar mı? / 211
Yaşlılık lekeleri nedir? / 211
İnsan ömrünün uzunluğu tamamen kalıtımsal mıdır? / 211
C vitamini almak ömrü uzatır mı? / 215
Erkek menopozu diye bir şey var mıdır? / 215
Yaşlılar neden kötü araba kullanır? / 219
Kırışık tedavisi diye bir şey gerçekten var mı? / 219
Alüminyum Alzheimer'a neden olabilir mi? / 220

Yazarlar hakkında / 223

TEŞEKKÜR

Billy:

Bu fikri sayıklayıp durduğum yıllar boyunca bana destek olan aileme, bana yönelttikleri o matrak tıp soruları için arkadaşlarıma, tuhaflıklarımı takdirle karşılayıp bana bu işi nihayet gerçekleştirme gücünü veren güzel ve harika eşim Jessica'ya en içten teşekkürlerimle.

Mark:

Bu kitabın gerektirdiği işlerin hemen hemen *tamamını* gerçekleştirip yine de adımın kitabın kapağında kendi adının yanında yer almasına memnuniyetle izin veren harika ve bilge dostum Billy Goldberg'e teşekkür etmek istiyorum.

İkimiz de Amanda Urban ve ICM'deki Jud Laghi'ye, editörümüz Carrie Thornton'a ve One Jefe Productions çalışanlarının hepsine teşekkür ederiz.

ÖNSÖZ

Billy Goldberg: Mark Leyner ile ben nasıl tanışıp *Neden Erkeklerin Meme Uçları Vardır*? adlı bu destansı projenin peşine düştük?

Bu uzun bir hikâye, Donkişotvari bir macera. Neredeyse imkânsız bir işi başarmaya kalkışan iki dostun yolculuğu. Aslında biz bir araya gelmesi pek mümkün görünmeyen bir ikiliyiz. Ben New York'ta bir acil servis doktoruyum, Mark ise başarılı bir romancı ve senarist. Yani kusursuz bir edebi ikili sayılmayız, ama yollarımız kesişti işte, gerisi ise malum... Her şey soğuk ve fırtınalı bir gecede, New York'ta kalabalık bir acil serviste başladı. Bu kitabı uzun süredir düşünmekteydim. Soruları derlemiş, yanıtları üzerine kafa yormuştum, ama böylesi tehlikeli bir keşif için henüz cesaretimi toplayıp da herhangi bir şey yazabilmiş değildim. Kısa bir süre önce ABC'nin *Wonderland* adlı hastane dizisi için tıp danışmanı olarak işe alınmıştım. Bu kısa ömürlü dizi, bir psikiyatri acil servisi ile bir hapishanenin psikiyatri koğuşunda geçen gündelik olaylar üzerine kurulu, gerçekçi bir diziydi. Diziye acil serviste görevli bir karakter eklenince,

beni acil servisin gerçek özelliklerini diziye entegre etmem için görevlendirdiler. İşim, dizi yazarlarını bizim kaos dolu dünyamıza çekmekti. Film ve televizyon senaryo yazarlarının çoğu gerçek hastane hekimliği hakkında hiçbir şey bilmiyor; acil servisin o kendine has kontrollü karmaşası ve kanlı ortamı; benim bilim ve insan ıstırabından oluşan dünyam karşısında afallıyorlardı.

Yapımcılardan biri, görevim için beni ziyaret edecek kişinin adının Mark Leyner olduğunu söylemişti. Her ne kadar kendimi kültürlü biri saysam da, bu Diyonisyen, postmodern süper kahramanın (Mark'ın tanımı olur bu) adını daha önce hiç duymamıştım. Kısa bir Google araştırmasının ardından anlaşıldı ki, bu kişinin yayınlanmış birçok romanı vardı ve bunlardan birinin adı da *Kuzenim, Gastroenteroloğum* idi. Onun ayrıca MTV için *Iggy Vile, Tıp Doktoru* isimli bir dizinin pilot bölümünü yazdığını da öğrendim. Aklım karışmıştı ve neyle karşılaşacağımı bilemiyordum fakat ilgimi de çekmişti.

O gece hemşire, bana birisinin beni görmek istediğini söylediğinde, hastalardan birinin başında durmuş, bir stajyerin nazogastrik tüpü yerleştirmesine yardım ediyordum. Haberi alınca eldivenlerimi çıkardım, perdeyi açtım ve orada Leyner'ı gördüm. Doktorluk kariyerim süresince yaşadığım hiçbir şeyin, beni tanışmak üzere olduğum bu karaktere yeterince hazırlaması mümkün değildi. Bu adam bir Bulgar haltercisinin bol kaslı gövdesine ve yeniyetme bir kızcağızın abartılı, ağlamaklı coşkusuna sahipti. Bir yandan bir naylon poşetin içinden çıkardığı avuç avuç Skittles şekerini mideye indirirken, diğer yandan da

ağzında bir şeyler geveliyordu. Kısa süre sonra anladım ki, Leyner önceden tanıştığım televizyon senaryo yazarlarına hiç benzemiyordu. O, tıp konusunda kendi kendini yetiştirmiş, şaşırtıcı derecede tuhaf ve ansiklopedik türden gizemli bir tıp bilgisine sahipti. İlk beş dakikanın sonunda Leyner, beni tatulanın farmakokinetiği, yamyam hazımsızlığına karşı Fiji halkına ait bir şifa, ayak parmağı burkulması ile kasık morarmasının tarihi, Pennsylvania'nın Wilkes Barre bölgesindeki ikiden fazla testis vakalarının açıklanamaz yaygınlığı konularında verdiği bilgilerle kendisine hayran bırakmıştı.

Bu gecenin ilginç bir gece olacağını anlamıştım.

Yanımda Leyner olduğu halde hastaları dolaşmaya çıktığımda, gelen ilk yeni hasta bir "DSH" idi. Bu bizim, duygusal sorunlu hastalar için kullandığımız bir terimdir. Hasta fazlasıyla ajite olmuş durumdaydı ve bir düzine iriyarı New York Acil Tıp Servisi elemanı onu sedyede tutmakta zorlanıyordu. Mark'la ben hastaya bakmak üzere yanma koştuğumuzda, o gözleri faltaşı gibi açılmış halde psikoza girmiş, bağırıyordu. İspanyolca ve İngilizce olarak, "Ben kahrolası bir Süperman'im. Çabuk bana, Jimmy Olsen'i getirin. Kurşundan hızlı, lokomotiften güçlüyüm ben," diye çığlıklar atıyordu. Ben damara girebilmek ve Süperman'i yatıştırabilmek düşüncesiyle sedyenin üstüne abandım. Hasta tekrar, "Ben Süperman'im, lanet olasılar, ilaçlarınız bana işlemez," diye çığlıklar atmaya başladı. Olup bitenleri objektif bir şekilde, sükûnetle gözlemlemiş olan Leyner ağzına birkaç şeker attıktan sonra kimsenin aklına gelmeyecek sıradışı bir öneride bulundu. "Ona kriptonit verin." Biliyorum ki, bir hi-

kâyeyi defalarca anlatırsanız, zamanla abartılı bir hal alır ancak şunu gayet iyi hatırlıyorum ki, o hastayı koluna serum takacak ve kontrolümüz altına alacak kadar sakinleştiren tek şey, bu sözler olmuştu.

O gecenin devamı gariplikler ile dokunaklılığın tuhaf bir karışımı oldu ve işten çıkıp eve giderken, bu küçük adamın hayatım üzerinde o veya bu şekilde çok güçlü bir etkisi olacağını hissediyordum.

Mark Leyner: Her ne kadar avukatlık geleneğine sahip bir aileden geliyor olsam da -ki, bu toplumda avukatlarla doktorlar, Balkanlar'daki çatışan taraflar gibidir- tıbbi konulara kendimi bildim bileli derin bir ilgi duymuşumdur. Erkek çocukların çoğu *Sports Illustrated* ve *Boy's Life*(*) gibi dergilere üye olurken ben heyecan içinde postacının *Annals of Gastrointestinal Surgery*(**) ile *Journal of the American Society of Investigative Pathology*'yi(***) getirmesini beklerdim. Çocukların çoğu, ailelerine Disney World'e gitmek için yalvarırlardı. Ben ise benimkilere her yıl, beni Philadelphia'daki Mütter Müzesi'ne götürmeleri için ısrar ederdim. Ülkenin en muhteşem tıbbi tuhaflıkları koleksiyonuna sahip olan bu müzede, formaldehit içinde saklanan yapışık beşizlerden tutun da, dünyanın en büyük kolonunun kalıntılarına kadar her şey bulunur. Evet, doktor olmayı ciddi ciddi düşünüyordum, ta ki Brandeis'i(****) görene kadar. İşte orada, Amerika'nın gelecekteki doktorlarını kendi gözlerimle görme

(*) Resimli Spor ve Erkeğin Yaşamı.
(**) Gastrointestinal Cerrahi Kroniği.
(***) Amerikan Soruşturmacı Patoloji Derneği.
(****) Massachusetts'de bir üniversite.

fırsatı buldum. Bir grup mızmız, yaltakçı, ahlaksız, ciddi şekilde nevrotik hazırlık öğrencisiydiler. Ancak merakım buna rağmen yok olmadı; aslında benim gizli iç dünyamın ortaya çıkardığı ilk kurmaca kitabımın, *Kuzenim, Gastroenteroloğum* adını taşımasına sebep oldu.

Sanırım bunu takip eden tüm kitaplarımda ve MTV için yazdığım (ayyaş bir futbol holiganı cerrahı anlatan) *Iggy Vile, Tıp Doktoru* adlı dizide, saplantılı derecede grafik tıbbi ayrıntılara yer vermiş olmam, Peter Berg'in televizyon için yarattığı *Wonderland* isimli hastane dizisinde yazmam için beni davet etmeye iten şey oldu. *Wonderland* senaryosu üzerinde çalışmaya başladığım sırada, bir gece Peter, beni arayıp acil serviste çalışan bir adam -şu Billy Goldberg- hakkında bir şeyler gevelemeye başladı. Ben ise durumu gönülsüzce kabullenip adamın Brandeis hazırlık öğrencilerinin yetişkin bir versiyonu olmasını ümit ederek buluşmayı kabul ettim. Ancak buluşma gecemiz muhteşem bir gece oldu. Billy hiçbir şekilde karşımda bulmayı umduğum o, aynı anda hem yavan, hem de çok bilmiş doktorlardan değildi. O gece ilham dolu bir geceydi. O akşam gördüğüm şeyler inanılmazdı: kafasına et satırı geçirilmiş Çinli bir aşçı Rottweiler'ının koparttığı kulağını bir buz torbasının içinde getirmiş olan bir Rus ve tabi bir de, Süperman. Ama mesele sadece işin röntgencilik kısmı değildi. Billy ile aramda hemen samimi bir bağ oluşmuştu; onun o kaotik ve tuhaf atmosfer içinde tedavi ettiği insanların insani ihtiyaçlarına karşılık verişinde, insanı mıknatıs gibi çeken bir şeyler vardı.

Billy: Bundan birkaç gün sonra *Wonderland* prodüksiyonun gerçekleştirildiği yere gittim. Görünüşe göre artık yepyeni

bir inandırıcılık kazanmıştım. Leyner birlikte geçirdiğimiz akşam, olanları anlatmış ve eminim ki, içine biraz da sanatından süslemeler katmıştı. Beni henüz tanışmamış olduğum diğer yazarlardan birkaçıyla da tanıştırdılar, sonra da onların müsrifçe dekore ve organize edilmiş ofislerinde bir süre oturduk; ve ben senaryolarındaki tıpla ilgili bazı soruları yanıtladım. Bir sonraki durağım ise Leyner'dı. Onun ofisine girdiğimde kendimi mezara girmiş gibi hissettim. Odada dekorasyon ve mobilya denebilecek hiçbir şey yoktu; içeriye manastır havası hâkimdi. Leyner yüzüstü uzanmış, dizüstü bilgisayarının klavyesinde hızlı hızlı bir şeyler yazıyordu. Başını kaldırdı ve merhaba bile demeden, "Bana Kluver-Bucy Sendromu(*) hakkında bildiğin her şeyi anlat!" dedi. Ardından, insanların nesneleri ağızlarına götürmelerine ve uygunsuz cinsel davranışlarda bulunmalarına neden olan (ve belli ki Leyner gibilerinin kaçınılmaz şekilde merakını celbeden) bu nadir nörolojik rahatsızlığın klinik bulguları hakkında tartışmaya başladık.

Eleştirmenlerden alkış almış olsa da, *Wonderland* üç bölüm sonra yayından kaldırıldı. Leyner ile ben ise sağlam dostluğumuzu sürdürdük. Birbirimizin işiyle ilgili sohbetler ediyorduk ve ben özellikle onun senaryolarını okuyup kendi yavan önerilerimi sunmaktan keyif alıyordum. Sonunda işbirliği yapmanın uygun olacağına karar verdik ve birlikte birkaç televizyon pilot dizisi fikri geliştirdik. Leyner ile birlikte çalışmak beni yeniden uzatmalı "kokteyl partilerinde sorulan tıp soruları üzerine bir

(*) İki yanlı şakak lopu çıkarımı sonrası davranış bozukluğu belirgisi.

kitap" fikrime geri döndürdü. Leyner bu kitap üzerinde çalışma konusundaki davetimi heyecanla karşıladı.

Mark: Fikri bir iki dakika kafamda tarttıktan sonra, "Hey, ben kılımı bile kıpırdatmadan bu işten çuvalla para kazanırım!" diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Billy: Kendimi Mark'a, hep hayal ettiği gibi doktor olma fırsatını sunmuş gibi hissettim. Bu projenin yükünü paylaşmaya hazır olduğuna inanıyordum ve birazdan okuyacaklarınız bizim, şey aslında hayır, benim çabalarımın ürünüdür.

Keyifli okumalar.

GİRİŞ

Bir kokteyl partisine gittiğinizde insanlar mutlaka size ne iş yaptığınızı sorarlar. Eğer doktor olduğunuzu söylerseniz bir yaylım ateşidir başlar.

Kısa bir süre sonra kendinizi birisinin benine bakarken, bir başkasına kayınbiraderinin gaz sancıları için açıklamada bulunurken, ev sahibesinin aralıklarla depreşen baş dönmelerinin nedenlerini açıklayabilmek için kafanızı yorarken bulursunuz; tüm bunlar bir başlangıçtır. İnsan on iki yıllık sıkı bir eğitimin ve uykusuz geçen gecelerin ardından doktorların tüm soruların cevaplarını bildiğini düşünür. Ama hayır! Hiç de öyle değil. Acı gerçek şu ki, doktor olmanın en büyük kusurlarından biri, halkın tıp hakkında gerçekten bilmek istediklerini öğretme konusundaki başarısızlığıdır.

Bu kitap, bu talihsiz durumu düzeltmek adına gerçekleştirilmiş bir girişimdir. Bu sayfalarda, gerçek insanların sorduğu bazı tıbbi soruları yanıtlamaya başlayacağız. Yani, "Kuşkonmaz yediğimde idrarım neden kokuyor?", 'İçkiden önce bira; dert aldın başına, biradan önce içki; sakın korkma' sözü doğru mu-

dur?" "Sperm şişmanlatır mı?", "Dondurma yiyince baş ağrısına neden olan şey nedir?" cinsinden birtakım ivedi sorular.

Bu kitap, bir kendi kendini tedavi kitabı ya da tıbbi bir el kitabı değildir. İnsanların doktorlarından öğrenmek isteyip de, acil servislerde ya da muayene sırasında dile getirmeye çekindikleri tuhaf şeylerden birkaçına göz atan bir kitaptır. İnsanlar bu tuhaf soruları ancak üçüncü martinilerinden sonra sormaya cesaret edebiliyorlar.

İşte parti de, o zaman başlıyor.

UYARI

Okuyacaklarınız bizim bildiğimiz kadarıyla genellikle doğrudur. Ancak bu kitap hiçbir şekilde doktora gitmenize engel olmamalı. Unutmayın ki, doktorlar eğitim almış profesyonellerdir. Ayrıca bu soruları sakın kendi kendinize yanıtlamaya da kalkmayın, tabi anne olmadığınız sürece. Anneler her şeyin en doğrusunu bilir.

1. BÖLÜM

Saat 22.00: yazı ve suç ortağım Mark Leyner ile birlikte her zamanki gibi geç kalmış durumdayız, ama parti tüm hızıyla devam ediyor. Bir şişe Don Julio tekilası aldık ve Leyner tüm oburluğuyla takside onun tadına bakıp endüstriyel toksin taramasından geçirilmesi gerektiği konusunda ısrar etti. Bir hayırsever, bir sanatsever ve bir Botox müptelası olan Eloise Cameron'un, Park Caddesi'ndeki zarafetle döşenmiş evine giriyoruz. Ordövr servisi yapılıyor ve yanakları hafifçe kızarmış, çakırkeyif Leyner koca bir İsveç köftesini kapıp ev sahibemizi öpüyor, ardından da, "Eloise, bebeğim, şu kolajeni bıraksan artık diyorum, bu dudakları öpmek Michelin maskotuyla öpüşmekten farksız," yorumunu yapıyor. Kadın hor görüyle, yapmacık bir şekilde gülümsemeye çalışıyor, ama Botox'u, yüzünü ifadesiz bırakıyor.

NE YERSEN OSUN

Leyner'ı çekiştiriyorum ve salona geçiyoruz. İçeri girer girmez birisi bana arkamdan sarılıyor. Geri dönüp baktığımda Jeremy Burns'ı görüyorum. Knicks maçlarında iki sıra arkamda oturan bir yatırım bankacısı. Madison Square Garden'ın yiye-

cek işportacıları Jeremy'yi sosis, pamukhelva ve biraya olan düşkünlüğünden dolayı iyi tanırlar. Ancak şu an, yeni Atkins etkili iskeletimsi görünümüyle tanınmaz halde. "Kim çıkardı seni mezarından?" diye atılıyor Leyner. Ben utançtan kıpkırmızı kesilsem de, gizliden gizliye kahkahayı koyveriyorum. Jeremy, Leyner'ı başından savmaya çalışıyor ve kolları birbirine değdiği sırada Leyner, Jeremy'nin gözeneklerinden fışkıran yağa bulanıyor. Leyner kulağıma, "Bu arkadaş rektum(*) termometresi gibi yağlanmış," diye fısıldıyor. Onu kenara doğru çekiştiriyorum ve o da bu fırsatı, yeni bir Don Julio sefası için bara doğru sıvışmakta kullanıyor. Bense Jeremy ve onun o çekilmez "etli, yağlı diyetiyle hayat" üzerine hikâyeleri, yiyecekler hakkındaki milyonlarca tıbbi sorusu ile baş başa kalıyorum.

Madem ki ne yiyorsak oyuz, o zaman neden yiyecekler ve beslenme hakkında bu kadar az şey biliyoruz?

(*) Kalınbağırsağın pelvis içinde bulunan son kısmı, bağırsağın makata bitişik düz parçası.

SAKIZIN SİNDİRİMİ GERÇEKTEN DE YEDİ YIL SÜRER Mİ?

Nedir şu yedi yıl meselesi? Bir ayna kırarsınız, yedi yıl uğursuzluk olur. Köpeklerin bir yılı, insan ömrünün yedi yılına eşittir. Yutulmuş sakızı sindirmek yedi yıl mı sürer? Peki ya bir köpek bir aynayı kırıp sonra da bir kutu sakız yutsa? Cebir problemi gibi.

Sakız gerçekten sindirilebilen bir şey değildir, ama midenizde yedi yıl boyunca oturup kalmadığı da kesin. Aslında sakız birtakım şeylerin bağırsaklardan daha hızlı geçmesine yardımcı bile olabilir: Sorbitol bazen sakızlarda tatlandırıcı olarak kullanılır ki, bu da müshil etkisi yapabilir. Peki bu ne anlama geliyor? Evet, dikkatlice bakarsanız onu, şu sevimli tahıl taneciklerinin yanında yüzerken yakalayabilirsiniz.

KUŞKONMAZ YEDİĞİNİZ ZAMAN ÇİŞİNİZ NEDEN KOKAR?

Kuşkonmazın içinde merkaptan isimli bir kükürt bileşiği vardır. Bu bileşik aynı zamanda soğan, sarmısak, çürük yumurta ve kokarcaların salgılarında da bulunur. İşe damgasını vuran koku, bu madde sindirim sisteminde parçalandığı zaman ortaya çıkar. Ancak merkaptanı ayrıştıran enzimin geni herkeste bulunmaz, bu yüzden de bazılarınız ne kadar kuşkonmaz yerse yesin, etrafı kokutmazlar. *British Journal of Clinical Pharmacology*'de(*) yer alan bir çalışmaya göre, test edilen İngilizlerin yalnızca % 46'sı bu kokuyu üretirken, test edilen Fransızların %100'ü üretmişler. Şimdi Fransızlar üzerine en sevdiğiniz fıkrayı buraya yazın: .....

(*) İngiliz Klinik Farmakoloji Dergisi.

15.32

Gberg: Bay Leyner????

Leyner: Emrinizde, komutanım!

Gberg: Göreve hazır mısın, evlat!

Leyner: Komutanım, havaya ateş izni istiyorum.

Gberg: Klavyeyi vurma yeter.

Leyner: Bugün ne yapsak?

15.35

Leyner: Bir fikrim var...

Gberg: Yapacak birkaç işimiz var. Önsöz bitirilecek, ki bunu birlikte yapmamız gerek. Sonra iki tane daha giriş bölümü var.

Gberg: Ya da belki sorulara biraz komiklik katarız.

Gberg: Bir fikrin mi vardı senin?

Leyner: Önce şu işi yapalım (yani önsöz ile giriş bölümlerini)... gerçek "yazıya" salı günü senin evinde başlarız... Bence odayı arşınlayarak yapınca daha iyi oluyor.

Gberg: Hadi o halde başlayalım kitaba.

Gberg: Yiyecekler bölümüyle başlayalım.

Gberg: Ana akışa bir şeyler eklememiz gerek.

Leyner: Ne gibi?

Gberg: Ara bölümler gibi.

Leyner: Ben kendime bir Propel alayım.

Gberg: Tamam, o zaman biraz uzman yorumu ekleyelim. Bu arada sence Propel'den; hani Gatorade'in üreticilerinin şu lezzetli, bol vitaminli içeceğinden bahsetmeyi sürdürürsek, bize bedava bir şeyler verirler mi?

Gberg: Şişe başına sadece 20 kaloriymiş. Ah güzelim şekerli su!!! Hey, sen neredesin?

Leyner: Tamam, babalık. Burdayım, sandvicimi yiyip Propel'imi içiyorum... evet doğru diyorsun!!! Propel'in iktidarsızlığa, Crohn(*) hastalığına iyi geldiğini utanıp sıkılmadan, ahlaksızca söylemeliyiz...

Gberg: ...idrarınızın kuşkonmaz yüzünden kokması...

Leyner: ...ağız kokusu ve o rektum zamazingosu işte...

Gberg: Fransızlarla ilgili birkaç fıkra da serpiştirsek mi?

Leyner: Kesinlikle evet- kuşkonmaz DAHİ yeseniz, Propel idrarınızın kokusunu giderir diyelim mi?... Öyle dersek koli koli verirler!

Gberg: Yalnız senin biraz daha kibar olman lazım yoksa karım bu kitabı kimseye hediye edemez.

Gberg: Tutucu tipler ne olacak!

.....

(*) Rejyonel enterit, bölgesel bağırsakça.

ŞEKER GERÇEKTEN ÇOCUKLARI HİPERAKTİF YAPAR MI?

Aileler çocuklarının kötü davranışlarını açıklayabilmek için sürekli mazeretler ararlar; şeker ise şimdiye dek suçun büyük bir kısmını üstlenmiştir. Sizi pek şaşırtmayabilir belki, ama Coca Cola Şirketi bu konuda üstüne herhangi bir sorumluluk almak istemiyor ve yapılan çalışmaların, şeker tüketimi ile hiperaktivite arasında herhangi bir ilişki olduğuna dair sağlam bir kanıt bulamadığını açıkça dile getiriyor. Eh, şirket haklı. Şeker bedeni bir enerji kaynağı olarak besler, ancak çocukları hiperaktif yapmaz.

Aslında çocukların (partiler, tatiller, sinema, nikâh, cenaze gibi) heyecanlandıkları ve coştukları zamanlarda şekerli besinler yeme eğilimi gösterdiklerini söylemek daha doğru olur. Bu da, Çıtırmeyveli Kitkat, Mars, pamuk helva ve kaymaklı bisküvi gibi o güzelim, sağlıklı lezzetlerin üreticileri için iyi bir haber olmuştur herhalde.

DONDURMA YİYİNCE BAŞ AĞRISINA NEDEN OLAN ŞEY NEDİR?

Ahhh, sıcak bir yaz gününde magnum dondurmanın keyfi yok mu...

Teorilerden biri, ağrının kaynağının sinüsler olduğunu, ön sinüslerdeki havanın ani soğumasının buna neden olabileceğini söyler. Bu durum da, lokal ağrı reseptörlerini tetikler.

Diğer bir teori de, damaktaki ve damağın da gerisindeki kan damarlarında meydana gelen daralmanın, ağrı reseptörleri-

ne aşırı yükleme yaptığı ve reseptörlerin de ağrıyı başımıza doğru yönelttiği şeklinde. Orada, yani ağzımızın gerisinde, sfenopalatin ganglion denen bir sinir merkezi vardır ki, o can sıkıcı baş ağrısının merkezi de, büyük ihtimalle burasıdır.

Bir arkadaşımız, dilimizi hızlı hızlı damağa sürterek orayı ısıtmak şeklinde pratik bir çare önermişti. Bunu bize gösterirken de gıdaklama türü tuhaf bir ses çıkarmıştı. Aynı şeyi Leyner de denedi ve bir baktı ki, arkasına iri bir kaz takılmış geliyor. Kendisi zamanla bu kaza karşı ciddi bir düşkünlük geliştirmiştir.

ÇİKOLATA YEMEK AKNEYE NEDEN OLUR MU?

İçinizde çikolatayı seks yerine koyanlarınız rahat bir nefes alsın. Çikolatanın akneye neden olduğuna dair hiçbir kanıt yok. Akne besin tercihlerinden çok, değişen hormonlar ile ilintili.

Öte yandan akne ile stres arasında da bir ilişki olduğu saptandı. Kısa bir süre önce, bir grup dermatolog bu genel kanının da bir mit olduğunu kanıtlamak üzere işe koyuldu ama sonunda bunun aksinin doğru olduğu ortaya çıktı. Yirmi iki tane üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışma, duygusal stresin akne yoğunluğuyla birebir ilintili olduğunu ortaya koydu.

Ama çikolata konusuna geri dönersek, hem Pennsylvania Üniversitesi, hem de ABD Deniz Harp Okulu çikolatanın akneye neden olmadığını ayrı ayrı ispatladı. Pennsylvania Üniversitesi'ndeki araştırmacılar deneklerin bir kısmını içinde çikolata olmayan "çikolatalar" ile, diğer bir grubu ise normale kıyasla on kat yoğun çikolatalarla beslediler. Deneyin sonucu, iki grubun aknesi arasında ciddi bir fark bulunmadığını ortaya koydu. Pa-

tates kızartması, tavuk kızartma, doritos, cips gibi diğer yasaklı, yağlı yiyecekler de büyük ihtimalle o feci sivilcelere yol açmıyor. O yüzden neşelenin ve şöyle arkanıza yaslanıp bir gevşeyin, bu da işe yaramazsa McDonald's'a gidip kendinize büyük boy patates ile çikolatalı dondurma alıverin.

SOĞAN DOĞRARKEN NEDEN AĞLARIZ?

Soğanı kestiğimiz zaman gözyaşı faktörü sentazı denen bir enzim açığa çıkar. İşte gözyaşlarına neden olan süreci başlatan şey de budur. Bu enzim, soğanın amino asitleri ile tepkimeye girer ve amino asitler sülfenik aside dönüşür. Sülfenik asitler spontan bir şekilde yeniden dizilerek Sin-propanetial-s-oksidi oluştururlar, ki bu da havaya karışır. Havaya karışan bu kimyasal gözlere ulaştığında, korneadaki gözyaşı bezlerini harekete geçiren sinir lifleriyle temasa geçer ve gözyaşlarını tetikler. O zaman da ağlarız.

Bilim adamları "ağlatmayan" soğan yapmaya çalıştılar ama görünüşe bakılırsa ağlatan enzimler aynı zamanda soğanın lezzetinden de sorumlular. Ama gelecek için hâlâ bir umut var denebilir. Kısa süre önce ağlatan enzimi, yani gözyaşı faktörü sentazı'nı keşfeden Japon bitki biyokimyagerleri "gözyaşı faktörü sentazı genini bastırıp gözyaşına neden olmayan bir soğan geliştirmenin, hem de aynı zamanda bu soğanın tihosülfatin miktarını arttırmanın mümkün olabileceğine" inanıyorlar. Lezzetli olacağa benziyor!

Bu arada da, soğanla gelen gözyaşlarından kaçınabilmek için denenebilecek birkaç çözüm mevcut. Soğanları kesmeden önce ısıtmak, akan suyun altında kesmek ya da yüzücü gözlüğü takmak bunların arasında.

En güvenilir yöntem ise: hazır yemek sipariş etmek.

SALATALIK ŞİŞ GÖZLERE İYİ GELİR Mİ?

Gözlerinizin üstüne şöyle güzelce yerleştirilmiş salatalık'lar kendinizi harika hissettirebilir ama salatalığın içinde göz altı şişliklerini azaltmaya yarayacak herhangi özel bir madde yoktur. Salatalığın %90'ı sudur; göz çevresindeki kan damarlarını büzen ve bu sayede şişliği azaltan şey de, suyun serinletici etkisidir. Yani salatalık ne kadar soğuk olursa o denli iyi.

Şiş gözler için diğer çareler arasında soğuk suya batırılmış siyah çay poşetleri yer alır, ki burada şişliği azaltmaya yarayan ana etken içindeki tanik asittir. Hemoroit (basur) kremi de işe yarar ama ben onun yerine şiş gözüm olmasını tercih ederim.

KAN VERDİKTEN SONRA NEDEN MEYVE SUYU İLE KURABİYE İKRAM EDİLİR?

Kan bağışından sonra kurabiye ve meyve suyu verilmesinin herhangi bir tıbbi nedeni yoktur. Buradaki fikir, bu küçük atıştırmanın sıvı kaybınızı gidermesi ve kan şekerinizi yükseltmesidir. Oysa kan bağışının kan şekerinizi etkilememesi gerekir, ayrıca içtiğiniz az miktardaki meyve suyunun da, büyük ihtimalle sıvı durumunuza çok fazla katkısı olmayacaktır. Bu ikramın en bü-

yük faydası, vatandaşlık görevinizi yerine getirmenin ardından yola koyulmadan önce size dinlenmeniz ve kendinize gelmeniz için bir fırsat sunmasıdır.

Başka birtakım yiyecek bileşimleri daha fazla kan bağışçısı çekebilir:

1. Üst tabaka için: şampanya ile kaz ciğeri.
2. Yenilikçiler için: Vitaminli su ve mesir macunu.
3. Atkins'ciler için: diyet soda ile biftek.
4. Hip-hop takımı için: kırk küsur adet kızarmış kanat.

KADINLAR NEDEN ÂDET DÖNEMLERİNDE ÇİKOLATA HASRETİ ÇEKERLER?

İnsanın canının yiyecek çekmesi ile âdet dönemi arasındaki ilişkiye dair çok az bilimsel kanıt mevcut. Âdet dönemi sırasında çikolata arzulamanın magnezyum azlığıyla ya da bedenin kendi kendisine depresyonu tedavi etmesi amacına yönelik bir karbonhidrat tüketimiyle bağlantılı olduğuna dair çeşitli öneriler oldu, ancak bunlardan herhangi birini kanıtlayacak sağlam deliller bulunamadı. Yapılan deneylerde gönüllülere bol kalorili ve bütün temel vitaminlerle mineralleri içeren sıvı diyetler verildi, ancak katılımcıların canı yine de belli yiyecekleri çekti. Bu sonuca göre belli bir yiyeceğe arzu duymak için insanda mutlaka beslenme yetersizliğinin olması gerekmiyor, bu tür isteklerin temelinde psikolojik nedenler de olabiliyor.

Öte yandan tıbbi metinler tuhaf "yiyeceklere" duyulan aşermelere ait inanılmaz hikâyelerle dolup taşıyor.

Pica, (pislik, kil, boya, vs. gibi) vücutta en az bir ay kalan ve besleyici olmayan maddeleri yeme alışkanlığına karşılık kullanılan tıbbi bir terimdir. Bu, fazlasıyla ve yiyecek ayırt etmeyen cinsten bir iştahı olan saksağan kuşuna verilen Latince addan gelir. Demir eksikliği insanda pica'ya neden olabildiği gibi, pagofaji denen buz yeme isteğine de yol açabiliyor. Ayrıca demir eksikliği olan altmış yaşındaki bir bayanda "domatofaji" de tespit edildi. Kendisi iki ay boyunca her gün birkaç adet domates yemiş. Anemisi tedavi edildiğinde ise domates açlığı geçivermiştir.

TUZLU YİYECEKLER NEDEN SİSKİNLİK YAPAR?

Bu soru genellikle âdet dönemi yüzünden kendisini şişkin hisseden ve bu durumun yedikleri tuzla ilgili olduğuna inanan kadınlar tarafından sıkça sorulan, ortak bir sorudur. Leyner de, ben de geçen yıllar içinde âdet öncesi semptomlar yaşayan bir kadını kızdırmamak gerektiğini öğrenmiş bulunuyoruz, o yüzden de özellikle bu sorunun doğru yanıtını bulabilmek için tıp fakültesi kitaplarını iyice taradık.

Yetişkin bayanlarda vücut ağırlığının %45-50'sini, yetişkin erkeklerde ise %55-60'ını su teşkil ediyor. Bu suyun yaklaşık olarak %50'si kaslarda, %20'si ciltte, %10'u kanda, geriye kalan %20'si ise diğer organlarda bulunuyor. Beslenme şeklindeki önemli farklılıklara rağmen vücut sıvısının hacmi ve kompozisyonu oldukça dar bir değişim alanına sahip, çünkü vücuda ne kadar sıvı alıyorsak o kadar sıvıyı da (idrarla, terleyerek, vs.) atıyoruz. Başka bir deyişle, vücuda her gün eklenen bir maddenin

miktarı, vücudun attığı ya da kullandığı miktara eşittir. Buna, denge hali ya da istikrar hali deriz.

Tercümesi: eğer böbrekleriniz normal fonksiyonlarını görüyorsa, yediğiniz tuz sizde şişkinlik hissi yaratmamalı. Belki de pantolonunuzun sıkmasının nedeni, yediğiniz o kocaman çikolatayı seksin yerine koymanızdandır.

YEMEK BAYGINLIĞI DENEN ŞEY NEDİR?

New York'un en gözde İtalyan restoranlarından biri olan Trulli'de oturuyoruz ve tatlı için güç toplamaya çalıştığım şu sıralarda, pantolonumun düğmelerini çoktan açmış durumdayım. Sol yanıma bakıyorum ve baldızımın yediği yemeklerden dolayı uyuklamaya başladığını görüyorum. Başı, eşimin omzuna düşmüş ve ağzından salyası damlamak üzere. Bu olayı aile hazinemize katabilmek amacıyla birkaç fotoğraf çekiyorum. Ardından bana bir kez daha, şu yemek baygınlığı denen korkunç şeyin ne olduğunu soruyorlar.

Klasik yemek baygınlığına neden olabilecek birçok şey var aslında. Çoğu insan geleneksel Şükran Günü yemeğini yedikten sonra mayıştıklarından yakınır. Bu uyuşturucu etkiye yol açan şey olarak hindi, daha doğrusu hindideki L-triptofan miktarı gösterilir. L-triptofan, temel amino asitlerden biri ve seratoninin öncüsüdür. Hem seratoninin, hem de L-triptofan'ın insan vücudunda yatıştırıcı, sakinleştirici bir etkisi vardır.

L-triptofan, hindi proteininin yapısında bulunuyor ama aslında tavuk ve inek de dahil birçok bitki ve hayvanda mevcut.

Ortalama bir hindi porsiyonunda (yaklaşık 100 gram) ortalama tavuk ya da biftek porsiyonuna yakın miktarda L-triptofan bulunuyor.

Akşam yemeği sırasında uyku ihtiyacına neden olan diğer faktörlerden ikisi de, yemeğin yapısı ve mide-bağırsak bölgesine giden kan miktarındaki artış. Yapılan çalışmalar katı bir yemeğin sıvı yemeğe kıyasla daha hızlı bir şekilde yorgunluk hali yarattığını ortaya koydu. Katı yemeklerin ayrıca karın bölgesine kan akışını hızlandıracak olan bir dizi maddenin aniden hareket geçmesine neden olduğu da anlaşıldı. Kan akışındaki bu hızlanma ile sindirimdeki metabolik oran artışı da "baygınlığa" neden oluyor olabilir.

Şimdi hikâyemin sonunu anlatmaya geçebilirim. Bazen güzel bir duble espresso, tatlıya geçiş yapabilmek için yeterlidir. Ancak koma halindeki kız kardeşini kendine getirmek amacıyla onu tuvalete götüren eşim, baldızının yüzüne biraz su çarptı ve karnını soğuk banyo fayanslarına yasladı. Ne yazık ki, yemek baygınlığının tek gerçek tedavisi de budur.

İNSAN NEDEN ÇİN YEMEĞİ YEDİKTEN BİR SAAT SONRA ACIKIR?

Doğrusu, herhangi bir diyet tartışmasına girdiğimiz takdirde domuz pastırması yemekten cinnet geçiren Atkins diyetçilerinin soru yağmuruna tutulmaktan çekiniyoruz. Ama bu sefer güvendeyiz herhalde, çünkü bu durumda zanlımız karbonhidratlar -özellikle de pilav ve erişte- olabilir.

Çin yemekleri çoğu zaman pilav, az miktarda et ve bol miktarda düşük kalorili sebzeden ibarettir. Kavrulmuş pirinç, erişteden oluşan pilav ve makarna yemekleri, kan şekerinin önce hızla yükselmesine, sonra da düşmesine, yani açlığa neden olan karbonhidratlar içerir. Bu yüzden, eğer Çin yemeği yemeye gidiyorsanız Pekin ördeğini, General Tso'nun tavuğunu ya da domuz pirzolasını unutmayın. Kendinizi biraz yağlanmış hissedebilir ve Mao'dan alıntılar yapmaya başlayabilirsiniz, ama sonrasında açlık hissetmezsiniz.

MSG NEDİR, BAŞ AĞRISINA NEDEN OLUR MU?

MSG, glutamik asit amino asidinin sodyum tuzu ve glutamatın bir çeşitidir. Hımmm, kulağa pek iştah açıcı gelmedi sanki.

Glutamat hemen hemen tüm yiyeceklerde, özellikle de protein açısından zengin olanlarda bulunan doğal bir amino asittir. Mono sodyum Glutamat (MSG) evde ve restoranlarda hazırlanan birçok yiyecekte ve işlenmiş gıdalarda tat arttırıcı olarak kullanılır. Onun yiyeceklere nasıl tat eklediği tam olarak anlaşılamamış olsa da, birçok bilim adamı MSG'nin dilde yer alan glutamat reseptörlerini tadı çoğaltmak üzere harekete geçirdiğine inanıyor.

MSG, Çin yemeğine karşı oluşan tepkilerin, yani şu herkesin korkulu rüyası "Çin Restoranı Sendromu"na dayalı olumsuz haberlerin ana hedefi oldu.

Vücutlarının MSG'ye kötü tepki verdiğini düşünenler aşağıdaki belirtileri rapor etmişlerdir:

Boynun arka tarafında, alt kollarda ve göğüste yanma hissi,
Yüzde, şakaklarda, sırtın üst kısmında, boyunda ve kollarda karıncalanma, ısınma ve halsizlik,
Yüzde basınç ya da gerginlik,
Göğüs ağrısı,
Baş ağrısı,
Mide bulantısı,
Kalp atışında hızlanma,
MSG'ye karşı toleranssız, astımlı kişilerde bronkospazm (soluk almada güçlük)
Uyuşukluk
Halsizlik

1958'de Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) tuz, sirke ve kabartma tozu gibi birçok yaygın gıda maddesinin yanı sıra, MSG'yi de Genel Olarak Güvenli Kabul Edilir (GRAS) madde şeklinde tanımladı. Fakat tüketicilerin hâlâ MSG'nin güvenliğine ve etkilerine yönelik birtakım soruları mevcut. Ancak bilim camiası son yirmi yılda gerçekleştirilmiş olan birçok biyokimyasal, toksikolojik ve tıbbi çalışmaya dayanarak MSG'nin halk için güvenli olduğu konusunda hemfikir.

HAVUÇ GÖZLERE İYİ GELİR Mİ?

Romalı İmparator Kaligula, havucun afrodizyak etkisi olduğuna, erkeklerin iktidarını arttırıp kadınları uysallaştırdığına inanırdı. Kendisinin, senatörleri vahşi hayvanlar gibi seks yaparken izleyebilmek amacıyla bütün Roma Senatosu'na, sırf havuçtan ibaret bir ziyafet verdiği söylenir. Tabi tüm bunların görme kabiliyeti konusuyla bir ilgisi yok ama ilginç bir hikâye olduğu da kesin.

Havuç efsanesi İkinci Dünya Savaşı'na kadar gider. Savaş sırasında İngiliz Kraliyet Hava Kuvvetleri, Alman bombardıman uçaklarını vurabilmek için karmaşık bir hava radar sistemi geliştirdiklerini gizleme çabası içindeydi. Bu yüzden de, İngiliz avcı uçağı pilotlarının gece vakti hedef tutturma kabiliyetinin çok büyük miktarda havuç ile beslenmelerinden kaynaklandığı hikâyesini uydurdular. Havuçta görme yetisi için hayati önemi taşıyan beta karoten maddesinden bol bol bulunduğu doğru. İnsan bedeni, beta karoteni A vitaminine çevirir ve A vitamini yetersizliği de körlüğe yol açabilir. Ancak iyi bir görme yetisi için küçük miktarda beta karoten yeterlidir. Eğer vücudunuzda A vitamini eksikliği yoksa ne kadar havuç yerseniz yiyin görme kabiliyetinizi geliştiremezsiniz.

Aslında aşırı A vitamini ile beslenmek, cildin sarımtırak-turuncu bir renge dönüşmesine, saç dökülmesine, kilo kaybı, bitkinlik ve baş ağrısı gibi belirtilere neden olan bir zehirlenmeye yol açabilir.

KAHVE BEDEN GELİŞİMİNİ ENGELLER Mİ?

Ben Billy Goldberg, bu sorunun yanıtını sevgili dostum kafeine adıyorum. Kendisi iyi günde, kötü günde hep yanımda olmuştur. Onsuz ne ihtisasımın uzun gecelerini, ne de bu kitabın sonunu getirebilirdim. Dostuma beyan ediyorum. "Bir metre yetmiş santimlik boyumdan seni sorumlu tutmuyorum!"

Aslında kafein tüketiminin osteoporoz ile ilintisi üzerine birçok araştırma yapıldı. Sonuç olarak orta düzeyde kafein tüketiminin, özellikle de sağlıklı ve dengeli beslenen kadınlarda osteoporoz için önemli bir risk teşkil etmediği söylenebilir. Her ne kadar bazı araştırmalar düzenli kafein tüketiminin idrarda kalsiyum kaybına yol açabileceği fikrini verse de, bu durum kemik yoğunluğu üzerinde ölçülebilir bir etki yaratmaz. Bu yüzden yeterli kalsiyum alımı ile dengelenmiş bir diyetiniz olduğu sürece, gönül rahatlığıyla espressonuzun keyfine varabilirsiniz.

Peki o zaman anne babalarımız neden küçükken kahve istediğimizde bizi bu efsane ile korkuttular? Muhtemelen ne zaman elimizde makasla koşuştursak ya da havlu şaklatsak bizi niye bir gözümüzü kaybederiz diye korkutuyorlarsa, ondan. Tamamen ebeveynsel zihin kontrolü durumları. Bu aynı zamanda, çocuğun vakitlice uyuyakalıp anne ile babaya g-noktası denen şeyin gerçekten var olup olmadığını keşfetme fırsatı sunma konusunda da faydalıdır.

SABAH KAHVESİNİ ATLAMAK NEDEN BAŞ AĞRISI YAPAR?

Biz gerçekten uyuşturucu bağımlısı bir toplumuz. Gündelik aktivitelerimizin üstesinden gelebilmek için sürekli ilaç niyetine alkol, nikotin ve kafein alıyoruz. Artık birçok insan vücuduna Red Bull adı altında saflaştırılmış kafein aldığına göre, şu zorlu soruya bir yanıt bulmamızın zamanı geldi demektir: sabah kahvesini kesmek, saat 16.00'da ölümcül bir baş ağrısına neden olur mu?

Kafeinin baş ağrısı üzerinde etkisi olabildiği bir gerçek. Kafein hem reçetesiz ilaçlarda (Excedrin), hem de reçeteli olanlarda mevcut. Bu madde kan damarlarını sıkıştırmaya yaradığı için baş ağrılarının bazı türlerine iyi gelir. Ancak günlük kahve alımınızı azalttığınızda ortaya çıkan belirtiler, sandığınız kadar şüphe götürmez belirtiler olmayabilir.

1999'da *The Journal of Pharmacology*(*)'de yayınlanan bir çalışma, kafeini bırakmanın baş ağrısına neden olduğu kanısına meydan okudu. Bu çalışmaya katılan kişilerin kafein azaltılması çalışmasından habersiz oldukları durumlarda, rahatsızlık belirtilerinin hem sıklığı, hem de şiddeti çok daha az oluyor ya da hiç olmuyordu. Kısa süre önce yayınlanan bir analiz, kahveyi bırakmanın rahatsızlık emareleri yarattığı sonucuna varıldığını belirtti. Bu emarelerin, daha fazla kafein tüketilmesi ve kafeinin aniden bırakılmasıyla beraber daha kötü bir hal aldığı düşünülüyor ancak herkes aynı rahatsızlıkları yaşamayabiliyor. Görülen diğer

(*) Farmakoloji Dergisi.

belirtilerin arasında bitkinlik, uyuşukluk, sinirlilik, depresyon ya da konsantrasyon zorluğu yer alıyor.

Eğer kahveyi kademeli şekilde bırakmak istiyorsanız Mark Leyner'ın programını takip edebilirsiniz:

Pazartesi- duble espresso
Salı- latté
Çarşamba- tek espresso
Perşembe- buzlu çay
Cuma- soyalı yarı kafeinli moka cappuccino
Cumartesi- 350 gramlık kola
Pazar- bira (kafein yok, ayrıca güzel bir kahvaltı)

BAHARATLI YİYECEKLER NEDEN BURNU AKITIR?

Şam fıstıklı dondurma yerine yanlışlıkla wasabi(*) yediğinizde başınıza hücum eden o ani yanma hissi gibisi yoktur. Ama ne var ki bu, insanın burnunu akıtmaz. Nedeni ise wasabi'nin, jalapeno ya da habanero biberlerinde bulunan, aşırı derecede uyarıcı kimyasalı, yani capsaicin'i içermemesidir. Capsaicin'in, sümüğün ve geniz ile mide tarafından salgılanan diğer akışkanların miktarıyla kalınlığını kontrol eden merkezi sinir sistemi liflerini harekete geçirdiğine inanılır.

Ayrıntı meraklıları için belirtelim, biberlerin acılık dereceleri Scoville Ölçeği denen şeyle ölçülür:

(*) Lahana ailesinden acı bir Japon sebzesi ve onun ezmesi.

0-100 Scoville ünitesi dolmalık/tatlı biber çeşitlerini içerir.

100-500 Scoville ünitesi Toskano biberlerini (pepperoncini'leri) içerir.

500-1000 Scoville ünitesi Meksika biberlerini içerir.

1000-1500 Scoville ünitesi İspanyol biberlerini içerir.

1000-2000 Scoville ünitesi ancho ve pasilla biberlerini içerir.

1000-2500 Scoville ünitesi Cascabel ve mercan biberlerini içerir.

2500-5000 Scoville ünitesi jalapeno ve Mirasol biberlerini içerir.

5000-15.000 Scoville ünitesi serrano biberlerini içerir.

15.000-30.000 Scoville ünitesi Chile de Arbol biberlerini içerir.

30.000-50.000 Scoville ünitesi arnavut biberi ve Tabasco biberlerini içerir.

50.000-100.000 Scoville ünitesi chiltepin biberlerini içerir.

100.000-350.000 Scoville ünitesi Scotch Bonnet ve Tayland biberlerini içerir.

200.000-300.000 Scoville ünitesi habanero biberlerini içerir.

Yaklaşık 16.000.000 Scoville ünitesi saf capsaicin'den ibarettir.

Bilinen en acı biber Kırmızı Savina habanerosudur. Eğer jalapeno burnumu akıtıyor diyorsanız. Kırmızı Savina sizi dizlerinize kadar kendi burun salgılarınıza gömülmüş halde bırakacaktır.

BAHARATLI YİYECEKLER ÜLSERE NEDEN OLUR MU?

Hayır, baharatlı yiyecekler ülsere neden olmaz. Şöyle, bir miktar hoş bir Tabasco sosu mide ülserini azdırabilir, öte yandan alkol ve sigara içmek ya da stresle yaşamak da ülseri kötüleştirebilir.

Çoğu mide ülserinin sebebi ya *Helikobakter piylori (H. pylori)* denen bakterinin yol açtığı enfeksiyon ya da aspirin veya ibuprofen gibi anti-enflamatuar ağrı kesicilerin aşırı miktarda kullanımıdır. Bakterinin neden olduğu ülser türü, antibiyotik ile tedavi edilebilir, diğeri ise ilaç almayı keserek.

SUNİ TATLANDIRICILAR BAŞ AĞRISI YAPAR MI?

Hem suni tatlandırıcı Equal, hem de gıda katkı maddesi Nutra-Sweet aspartamdır. 1981 yılında FDA(*) tarafından onaylanmış olan bu tatlandırıcının baş ağrısından tutun da, havale nöbetine kadar birçok şeyin nedeni olduğu konusunda tartışmalar olmuştur. Bu tartışmalar internet üzerinde ve tıp literatüründe sürdürülmüştür. Hem FDA, hem de Hastalık Kontrol Merkezleri (CDC) bu ürünün güvenli olduğunu iddia ediyor, ancak bazı hastalarda ters tepki olarak baş ağrısına yol açabildiğini gösteren birçok rapor da mevcut.

(*) Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi.

Suni tatlandırıcının baş ağrısına yol açıp açmadığı sorusuna dair kesin bir yanıt yok ama işte size, baş ağrısına neden olduğu kesinlik kazanmış birkaç şey:

1. Çocuğunuzun matematik ödevine yardım etmeye çalışmak.
2. Pazar sabahı erkenden telefon eden ürün pazarlamacıları.
3. Kırmızı ve mavi eyaletlerin haritası.
4. Cızırtısız tek radyo kanalında Ashlee Simpson maratonu varken, trafikte sıkışıp kalmak.

MEYAN KÖKÜ TANSİYONU YÜKSELTİR Mİ?

Her şeyden önce şunu belirtmek gerekir ki, sinemalarda afiyetle yediğimiz o lezzetli suni çilek ya da kiraz ürünü, gerçek meyan kökü değildir. Gerçek meyan kökünün rengi siyahtır ve içinde de glycyrrhizic asit(*) vardır. Bu yüzden de, Doğu Yakası ile Batı Yakası arasında süregiden çok daha önemli bir tartışmanın, yani kirazlı jelibon mu daha iyi, yoksa çilekli mi tartışmasının cevabını veremiyoruz.

Tıp literatüründe meyan kökü ile yüksek tansiyon arasındaki ilişki üzerine bol bol bilgi vardır ve eğer tesadüf eseri 2002 yılında bir Norveç dergisi olan *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening*'deki bir makalenin İngilizce özetini okuduysanız, "meyan

(*) Tatlıbayram asidi. Dilimize Rumcadan bozma meyan adıyla bilinen bu bitkiye Derleme Sözlüğü'nde Kayseri'de tatlıbayram dendiği belirtilmiştir.

kökünün aktif bileşeninin glycyrrhizic asit" olduğunu ve "bu asidin 11-beta-hidroksisiteroid de-hidrojenaz enzimini bastırdığını" öğrenmişsinizdir. Yine bu makalede der ki: "Bu enzim kortizolün kortizona dönüşümünü sağlar ve bu yüzden de, mineralokortikoid reseptörünün toplayıcı tübüllerdeki aldosteron'a spesifitesinden sorumludur. Bu enzimin bastırılması kortizolün ana endojen mineralokortikoid olarak davranmasına izin verir ki, bu durum da mineralokortikoid aktivitesinde belirgin bir artış yaratır. Sonucu ise hipertansiyon, hipokalemi ve metabolik alkalozdur." Şeker firmalarının bu cümleyi neden slogan yapmadıklarını anlamıyorum. Bunun nasıl kulakta kalıcı bir reklam müziğine dönüşeceğini, ortaya çıkacak komik reklamları ve siyah jelli şekerlerin satışlarının nasıl patlayacağını bir hayal edin.

BEDENSEL TUHAFLIKLAR

Nihayet Jeremy'nin gıda sorgulaması işkencesinden yakamı kurtardım, etrafıma bakınıyorum ama Leyner'ı hiçbir yerde göremiyorum. Don Julio şişesi kayıplarda, yerde ise asansöre doğru ilerleyen bir karides lekesi var. Leyner'ı koridorda oturmuş, komşunun çocuklarıyla bir masa oyunu oynayıp pipetle kokteyl sosunu yalayıp yutarken buluyorum. Onu tekrar içeri götürmeye çalışıyorum ama, "Aklını mı kaçırdın sen? Yüz elli papel içerdeyim," diye homurdanıyor. Homurtusu içeriden duyuluyor ve birkaç eğlence meraklısı, faaliyeti izlemek için dışarı çıkıyor. Ardından oyunun etrafında bir kalabalık oluşuyor ve kaybettiği miktar arttıkça Mark çocuklara karşı iyice aksileşmeye başlıyor. Tabi çocukların, Kenny Rogers'ın *Kumarbaz* şarkısını söyleyerek onunla dalga geçmeleri de, durumu pek iyileştirmiyor. Sonunda şansı dönüyor ve Leyner kısa süre sonra çocuklardan haftalık harçlıklarını ve yemek paralarını güç bela alıyor. Onlar ise kendi kendilerine söylenerek başları önde dağılıyorlar. Leyner bir zafer edasıyla yerinden fırlayıp, "Zavallı enayiler, siz gidin de annenize ağlayın. Biz partiyi içeri taşıyıp

biraz da striptizli Şeker Diyarı oynayacağız," diye bağırıyor. Kazandıklarını cebine tıkıyor, Don Julio'yu kafasına dikiyor ve tekrar içeri giriyoruz.

İçeride Half-a-Dozen Ponds Yayınevi'nin kıdemli editörü Wendy Thurston, Leyner'ın kurnaz ve zalim oyununa esir düşüyor. Üstünde sadece sutyeni, tanga külotu ve çorapları kalmış. Leyner bir puan daha kazanınca, kadın sol bacağındaki çorabı çıkarıp güzelim mermer beyazı ayağını ve kusursuzca pedikürlenmiş, yapışık ayak parmaklarını gözler önüne seriyor. Gözleri yaşaran Leyner bana dönüp korodaki bir oğlanın o ağlamaklı, incecik, soprano sesiyle, "Sinderella'mı buldum!" diyor.

Bu romantik hareketlilik insanları şaşkınlık dolu bir sessizliğe sürüklüyor, ardından bana bir kez daha beden yapısı ile ilgili birçok soru soruluyor. En ilkel arzu ve meraklarımızı uyandıran, o küçük bedensel tuhaflıkların esrarı nedir?

EKLEMLERİ KITIRDATMAK KÖTÜ MÜDÜR?

Ben, yani Billy, kumsalda oturmuş dinlenir ve *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*'in(*) eski bir sayısına göz gezdirirken, çağlardan beri sorulagelmiş bu sorunun yanıtıyla karşı karşıya geldim. Gönül isterdi ki, bunu babam da öğrenmiş olsaydı, çünkü, belki de o zaman erkek kardeşimi o denli azarlamazdı. Eklemleri kıtırdatmak sanıldığı kadar da kötü bir şey değilmiş. Bu konudaki genel iddia kıtırdatmanın eklem iltihabına neden olduğudur. Ancak böyle bir şey olmuyor. Öte yandan düzenli olarak eklem kıtırdatmak, eklem çevresindeki bağ dokularının esnemesi ve kavrama gücünde azalma dahil birtakım hasarlara yol açabiliyor ama eklem iltihabına yol açmıyor.

Peki o kıtırdama sesi nasıl çıkıyor? Bu ses, eklemi çevreleyen sıvıdaki baloncukların patlamasıyla birlikte eklem içinde üretiliyor. İlginç değil mi?

NEDEN BAZI İNSANLARIN GÖBEK DELİĞİ "ÇIKIK" BAZILARININSA "ÇÖKÜK" OLUR?

Yaptırdığım ilk doğuma kadar bu sorunun yanıtını bilmiyordum. Hep, doktor iyi düğüm atarsa "çökük" göbek deliğiniz olur, atamazsa da komik görünümlü bir "çıkık" deliğe mahkûm olursunuz, diye düşünürdüm. Oysa ki, düğüm atmak diye bir şey dahi yokmuş. Tek yaptığımız bir pens koyup kesmek ve gö-

(*) Manipülatif ve Fizyolojik Tedaviler Dergisi

bekbağının kuruyup kendi kendine düşmesini beklemek. Gerisi tamamen tesadüf.

Bazen, bazı insanların "çıkık" göbek deliği oluyor, çünkü o bölgede fıtıkları olabiliyor. Bunun ayrıca doktorun el becerisiyle ilgisi yok. Bir ara estetik cerrahların güzel görünmesi için "çıkık" göbekleri aldıklarını duydum. Ne yazık.

Öte yandan, yanıtını bir türlü bulamadığımız bir soru var ki, o da neden bazı göbek deliklerinde o kadar çok pamukçuk toplandığı.

NEFESİMİZİN SABAHLARI KÖTÜ KOKMASININ NEDENİ NEDİR?

Avustralyalılara bakılırsa geceleri "kaka perisi" gelip ağzınızı pisletiyor. İngilizlere göre pub'da uzun bir gece geçirirseniz, ertesi gün ağzınızın tadı "akbabanın akşam yemeği" gibidir. Ayrıca, kısa süre önce Hawai'li bir hanımla evlenen İskoç bir dostuma bakılırsa da, bir hafta boyunca buzdolabına yapılan İskoç işkembesi ve Hawai püresi ziyaretlerinin sonucunda insanın ağzı, dünyanın en kötü kokusuna sahip olabiliyormuş.

Tüm bu hikâyeleri göz önüne alarak herhalde işe, oksijensiz ortamda yaşayabilen bir bakteri olan xerostomia'dan (kuru dudaklarla söylemek için bayağı eğlenceli bir isim) ya da uçucu kükürt bileşimlerinden (ki bunlar da aslında bakterinin atık ürünleridir) başlamak doğru olur. Bunlar bir araya gelince de ortaya, insana sabahları çöp kokan ağız hissini veren şey çıkıyor.

Ağızda İskandinav mezesi etkisi bırakan bu duruma neden olan başka faktörler de mevcut: ilaçlar, alkol, şeker, sigara, kafein ve süt ürünleri.

Aman sakın koşup da dilinizi kazıtmaya kalkışmayın; sabahları ortaya çıkan kötü ağız kokusuyla baş etmenin basit bazı yolları var. Düzenli olarak dişlerinizi fırçalayın (dili de unutmayın), diş ipi kullanın ve bol bol su için.

.....

Gberg: Düşünüyorum da, bu kitabı ne kadar karışık yaparsak, Carrie'nin editörlük işi de o kadar zorlaşacak. Hatta nöbet geçirmesine bile neden olabilir.

Leyner: Çok komik! Bence ne yapacağımızı şaşırıp debelenip durduğumuz zamanlarda ona işkence etmek iyi fikir.

Leyner: Bu arada nöbet tam olarak ne demek sahi?

Gberg: Yaratıcı süreç böyle bir şey mi acaba? Senin dehanı besleyen şey işkence mi?

Gberg: Beyindeki anormal elektrik aktivitesidir. Neden?

Leyner: Benim yaratıcı sürecimi besleyen şey, Nietzschevari bir aristokrasi anlayışı ve benim sefil bir sahtekâr olduğuma dair içten gelen bir histir.

Gberg: Bence herkes kendisini sahtekâr gibi hisseder. Ya bana ne diyorsun, şu cevapsız sorulara cevap vermeye çalışıp duruyorum?

Leyner: Tabi bunun yanında bir de işkence, aşırı bir sevilme ve (hatta) beğenilme, azgınlık ihtiyacı ile buna ek olarak KOCA BİR GÜN BOYU arayıp duran alacaklılar da var. Sen İnguşetya'da tıp okuluna gitmemiş miydin? Sahtekârsın sen.

Gberg: İnguşetya da neresi?

Leyner: Çeçenya'nın tam doğusu. İnternette MapQuest programından bak.

Gberg: Yetti senin şu Çeçen takıntın. Kitaptan bahsedelim biraz da.

Leyner: Söyledim sana... bu kitaptan alacağımız parayla Mercedes ile Çeçenya'da bir yazlık devremülk alacağız.

.....

ESNEME NİÇİN BULAŞICIDIR?

Aşağıda bulaşıcı olmadıkları için şükretmemiz gereken birkaç şey var:

Salya akıtmak
Burun kanaması
Kaşıntı
Nöbet
Gaz çıkarmak

Bunu da söyledikten sonra geçelim esnemenin neden bulaşıcı olduğuna dair teorilere. Eskiden insanların daha fazla oksijen alabilmek için esnedikleri düşünülürdü, ama bu pek doğru değil gibi görünüyor.

En yaygın teori, davranışsal teori. Bulaşıcı esnemeleri değerlendiren bir makalede Dr. Steven M. Platek ve diğerleri şöyle diyorlar: "Bulaşıcı esneme, zihinsel durum niteliklerinin empatik özellikleriyle ilişkilendirilebilir ve tıpkı diğer kendini çoğaltma durumlarında olduğu gibi, şizofrenik kişilik özelliklerindeki artıştan olumsuz etkilenir."

Ha? Şimdi de ben esnemeye başladım.

Söylemek istedikleri şu; insanlar esnedikleri zaman diğer insanları farkında olmadan taklit ederler. Esneyen tek tür, insan değildir. Esneme, kediler, balıklar ve kuşlar da dahil birçok hayvanda görülür, tabi esneyen balık neye benzer bilemiyoruz.

NEDEN ERKEKLERİN MEME UÇLARI VARDIR?

Editörümüz bu sorunun kitap için en uygun başlık olduğunu düşündüğü için, biz de soruya olabildiğince komik, zeki ve açıklayıcı bir yanıt bulmaya çalışarak epey uğraştık. Ancak çabalarımız sonuçsuz kaldı. Bu yüzden de, bir başka güzel başlığı daha harcamadan bu kitabı bitirebilmek için gayet sıkıcı, dümdüz, bilimsel bir yanıt vermeyi seçtik. Kusura bakmayın.

Bizler memeliler grubundayız. Bize bahşedilen şeyler arasında vücut kılı, üç adet orta kulak kemiği ve dişilerin bebekleri meme bezi denen değişikliğe uğramış ter bezleri içinde ürettikleri süt ile besleme özellikleri bulunuyor. Her ne kadar dişilerin meme bezleri olsa da, hepimiz benzer şekilde bir embriyo olarak yaşama başlıyoruz. Gelişim süreci sırasında embriyo dişi şablonunu takip eder, ta ki altı haftalık olana ve erkeklik cinsiyeti kromozomu erkek embriyo için devreye girene dek. Ardından embriyonun tüm erkeklik özellikleri gelişmeye başlar. Böylece erkeklerin elinde meme uçları ile biraz meme dokusu kalır. Hatta erkeklerin meme kanserine yakalanması dahi mümkündür. Ayrıca erkek memelerinin büyümesine yol açan tıbbi bir durum da mevcuttur. Erkeklerde memelerin anormal bir şekilde geliş-

mesi durumuna jinekomasti denir. Anabolik steroid(*) kullanımı jinekomastiye neden olabilir. O yüzden de günün birinde Barry Bonds(**) eski oyuncular maçına, bir çift iri erkek memesiyle gelirse, o zaman şu steroid tartışmasına bir son vermiş oluruz.

KONTAKT LENSLERİNİZ KAFANIZIN İÇİNDE KAYBOLABİLİR Mİ?

İnsanların kontakt lenslerini bulamadıkları için acil servise gitmeleri sıkça karşılaşılan bir durumdur. Lensler kimi zaman gözkapağının altında kıvrılmış ve sıkışmış durumda kalmışlardır, kimi zaman da kayıplara karışırlar.

Büyük ihtimalle evde, banyoda bir yerlere düşmüştür. Küçük bir anatomi dersi: başka bir yerde olması mümkün değil.

İnsanların acil servise gelmelerine neden olan diğer yeri belirsiz "cisimler" ise tamponlar, prezervatifler ve araba anahtarlarıdır.

EĞER İPİ KOPARSA, TAMPONUN VÜCUT İÇİNDE KAYBOLMASI MÜMKÜN MÜDÜR?

Tuhaftır ama bu soru sıkça sorulmuş ve sıkça kadınların kendilerini acil servise atmalarına neden olmuştur. Hastaların çoğu zaman acil servise gelmelerinin nedeni ya tamponu çıkar-

(*) Kas gücü ve hacmini arttıran sentetik bir hormon.
(**) San Francisco Giants beysbol takımının oyuncusu.

tamamaları ya da tamponun kaybolmuş olması ve onların da nereye gittiğini bilmemeleridir.

İşte bir anatomi dersi daha; vajina, potansiyel bir boşluktur, vücudun içindeki dipsiz bir delik ya da oyuk değil. Normalde, araya bir şey sokulmadığı sürece, vajina duvarları birbiriyle temas halindedir. Ancak vajinaya bir şey girdiğinde, vücut ona yer açar. Bu potansiyel alanın sonunda rahim ağzı yer alır. Bu yüzden de, tamponun gidebileceği hiçbir yer yoktur. Bu küçük alanın içinde kaybolması mümkün olmadığından tamponu dışarı çıkartabiliyor olmanız gerekir, siz çıkartamasanız da herhangi bir doktor çıkartabilir. Bu tip durumlarda, çoğu zaman içeride unutulmuş herhangi bir şey olmadığını görürüz ki bu da sizin onu çıkardığınız ve unuttuğunuz anlamına gelir. İçeride uzun süre tamponun durması demek sizin ciddi bir şekilde enfeksiyon kapabileceğiniz anlamına gelir, bu nedenle doktora başvurmaktan çekinmeyin.

DİLİN, BOYUTUNA ORANLA VÜCUTTAKİ EN GÜÇLÜ KAS OLDUĞU DOĞRU MUDUR?

Şimdi, insanın böyle bir sorunun yanıtına ihtiyaç duymasının birçok nedeni olabilir. Herkesin kendine göre bir sebebi olduğu için, bu soruyu soran arkadaşımıza bunun nedenini sormadık.

Bazı kaynaklar dilin gerçekten de ölçüsüne oranla en güçlü kas olduğunu söylüyor ancak dil aslında dört adet kastan yapılmıştır. Bu konuda, kalbin de adı geçer ama o istemdışı hareket

ettiği ve temelde dayanıklılık kası olduğu için meselenin özünü oluşturmuyor (kötü bir söz oyunu oldu gerçekten de).

Uyluk boyunca uzanan but adalesi, vücuttaki en uzun kastır. En güçlüsüne gelince; iki aday daha var, çiğneme için kullanılan masseter kası ve gluteus maksimus'dur. Gluteus aşkına! Kimin aklına gelirdi kıçımızın böylesine güçlü olduğu!

Yine ayrıntı meraklılarına bir eğlencelik; işte karşınızda Billy ve Leyner'ın en sevdikleri iki kalça-terimi:

Kallipigyen (Callipygian): orantılı kalçalara sahip olmak.

Steatopigik (Steatopygic): kalçalarda aşırı yağ birikimi.

ÜŞÜYÜNCE NEDEN DİŞLER ZANGIRDAR?

Vücudun ısısı genelde sabit 36.5 derecedir. Bu ısı vücut hücrelerinin en iyi çalıştığı ısıdır. Eğer ısıda ciddi bir değişiklik olursa bu, beynin hipotalamus denen bölgesi tarafından algılanır. Vücut aşırı soğuduğunda bu merkez, bedenin geri kalanını ısınmaya başlaması için uyarır. Titreme, yani kasların ısı üretmek amacıyla hızla hareket etmesi, işte o zaman başlar. Diş zangırdaması da bölgesel titremeyi temsil eder.

EĞER BİR İŞE YARAMIYORSA NEDEN APANDİS DİYE BİR ŞEY VAR?

Apandis, kalınbağırsağın küçük bir kesesidir. Apandisin duvarında, antikor üreten bağışıklık sisteminin bir parçası olan lenfatik doku bulunur.

Apandisi aldırmanın herhangi bir zararı yoktur, çünkü vücutta aynı dokuyu içeren birkaç bölge daha mevcuttur; dalak, lenf nodülleri ve bademcikler. Dalak ile bademcikler de aldırılabilir.

.....

Gberg: Apandis sorusuna eklemem için bana bir şeyler söyleyecektin, eğer bir işe yaramıyorsa neden böyle bir şey var?

Gberg: Körelmiş organlar hakkında Leyner usulü bir yorum rica ediyorum.

Leyner: Tanrı bazı dahili organları, insan bedenine sırf estetik nedenlerle koymuştur. Otopsi uzmanı içinizi açtığında pek güzel görünürler.

16.05

Leyner: Hangi organların körelmiş organlar olduğunu nereden biliyoruz ki? Şu anda hayati gibi gözüken birçok organ, çok yakında körelmiş organ konumuna geçebilir.

Gberg: Lütfen bana apandisin neresi güzel söyler misin? Islak bir tırtıla benziyor.

Leyner: Kişiye göre değişir.... küçük, ıslak bir tırtıl güzel bir şeydir... savunmasızdır, yaşamın yitip gidişini ve dayanılmaz gevşekliğini dile getirir. Eminim ki bir zamanlar, bir yerlerde apandis de altın çağını yaşamış, "15 dakikalık" evrimsel yararını ortaya çıkarmıştı.

Gberg: Sen neyi dile getirmeye çalışıyorsun bakayım?

Leyner: Eminim ki, bir zamanlar yalnızca apandisi olmayanları yiyen yırtıcı bir hayvan vardı, bu yüzden de o gen bir süreliğine ortaya çıktı...

Leyner: Körelmiş organlardan söz etmişken diğer körelmiş olan organlar hangileri?

Gberg: Kuyruk.

16.10

Leyner: Vücut kılı da körelmiş sayılmaz mı, ne de olsa artık ilkel ormanlarda anadan doğma halde yaşamıyoruz?

Leyner: Gerçi ben kapalı türden bir ormanda çıplak yaşamayı deneyebilirim, anlarsın ya. Vücut kılı da bence kesinlikle atavik bir durum.

Leyner: Cinsel organların kıllarının ya da sırttaki kılların, hatta kafadaki kılların ne amacı var ki?

Gberg: Dur bir dakika, "atavik" kelimesine bakmam lazım. Sözlük lazım bana.

Leyner: Her şey aslında ekonomiyle ilintili. Apandise adanmış yeterli hizmet endüstrisi yok, bu yüzden de "körelmiş" diyerek afaroz ediliyor... halbuki kıllar kıyak iş, ağda sektörünü, kuaförleri, şampuanları, kremleri düşünsene...

Gberg: Biliyor musun "peruka" lafına bayılıyorum. İnsanlar hâlâ takıyorlar mı acaba?

Gberg: İnsanlar cinsel organlarına niye kıl ektirir ki?

16.15

Leyner: Şu peruka fikri öyle hoş ki! Bence bu yolunmuş kadın kültürü tamamen sapkın bir kültür. Cinsel açıdan çocuksulaştırmak gibi bir şey. Alt tarafı, altı

yaşında bir çocuğunki gibi görünen bir kadını kim ister ki?

Leyner: Bir apandis en fazla ne kadar büyüyebilir?

Gberg: Biliyorum, ama ona bakarsan Yeti'ye benzeyen birini de istemezsin.

Gberg: Böyle mi yazılıyordu?

Leyner: Yentl mı?

Leyner: Yentl?

Gberg: Hayır, hayır, şu kar adamı kastediyorum, Yeti.

Gberg: Peki sen şimdi Babs'ın peruk taktığını mı söylüyorsun?

Leyner: Valla... konunun biraz dışına çıktığımızın farkındayım.... ama tüysüz, ağdalı bir şey olacağına, Yeti olsun daha iyi.

Leyner: Streisand perukası ile ünlüdür. En meşhur Venedik'li perukacılar tarafından yapılırmış onun perukası.

Gberg: Konudan sapmayalım istersen. Kitaba dönelim artık.

Leyner: Yak'ların testis kıllarından yapılmış.

Leyner: Tamam, tamam kitaba dönelim.

.....

AFT BULAŞICI MIDIR?

Tıbbın en büyük sırlarından ve doktorların kolay kolay kabul etmedikleri şeylerden biri de, bizim her şeyin yanıtını bilmiyor olmamızdır. Bunlardan biri de afttır. Tıbbi olarak tekrarlayan ülserler şeklinde bilinen aftlar, en sık rastlanan ve çoğumuzun başına gelmiş ağız hastalıklarından biridir. Onları uçuktan ayıran birkaç özellikleri vardır. Uçuklar dudaklarda ortaya çıkarken, aftlar ağız içinde görülür. Uçuğa neden olan herpes virüsüdür ve kesinlikle de bulaşıcıdır. Her ne kadar bilim adamları bu konu üzerinde uzun süren araştırmalar yapmış olsalar da hâlâ aftların nasıl oluştuğu bilinmemektedir. Yapılan çalışmalara göre bu iltihaplı hastalık, normal dışı bağışıklık tepkisinin, kendisini ağızda göstermesidir. Birkaç zanlı bakteri ve virüsde araştırılmış ama herhangi bir sorumlu bulunamamıştır.

TÜYLER NEDEN DİKEN DİKEN OLUR?

Bütün mesele arrectores pilorum'dan kaynaklanıyor.

Şimdi diyeceksiniz ki, arrectores pilorum da nedir?

Derinin üstündeki kıl foliküllerini kasan ve dikleştiren şu küçücük kaslardan bahsediyorum. İşte bunlardır tüyleri diken diken eden.

Peki buna neden olan şey nedir?

Korku, üşüme ya da votka sefası yaptığınız bir gecenin ertesi sabahında aynada kendinizi görmek gibi uyarıcılar ile harekete geçerler. Bu durum sempatik sinir sistemini harekete geçi-

rir. Sempatik sinir sistemi bedenin "savaş ya da kaç" tepkilerinden sorumludur. Böylece deriye mesaj gönderilir ve o küçük kaslar harekete geçer.

AYAĞIM UYUŞTUĞUNDA, GERÇEKTE NELER OLUP BİTİYOR?

Cumartesi gecesi felci denen şey acil servislerde sıkça rastlanan bir durumdur, bir John Travolta filmi değil. Buna neden olan mekanizma, ayak uyuşmasına neden olan mekanizma ile aynıdır, ancak bu çok daha ağır bir durumdur. Cumartesi gecesi felci, genelde aşırı bitkin düşmüş birinin, organlarından biri uyuştuğunda ortaya çıkan batmalara ve iğnelenmelere tepki olarak kolunu ya da bacağını kıpırdatamadığı zamanlarda gerçekleşir. Bu durum geçici ya da bazen kalıcı sinir hasarına bile neden olabilir.

Önce normal şartlarda neler olduğuna bir bakalım. Bacağınızın ya da kolunuzun bir bölümüne basınç uygulandığında, birkaç şey birden olur. Atardamarlar sıkışmış olabilir ki bu da, dokular ve sinirlerin normal işlevlerini yerine getirmelerini sağlayan oksijen ve glikozun akışını engelleyebilir. Sinir yolları da tıkanabilir ve elektrokimyasal sinyallerin beyine normal iletimi engellenebilir. Kimi sinirler işlevlerini durdururken, diğerleri hiperaktif davranabilirler. Bu sinyaller beyine gönderilir ve beyin de bunları yanma, iğnelenme ya da karıncalanma duygusu olarak yorumlar. İşte ayağınızı kımıldatmanız için sizi uyaran duyular; paresteziler de bunlardır. Ayağınızı sallamak baskıyı azaltır, bol gıdalı kan yeniden o bölgeye akar ve sinir hücreleri düzenli tepkilerine geri dönerler.

"Batma ve iğnelenme" hissi sinir hücreleri kendilerini toparlayana dek yoğunlaşabilir. İşte uyuşmuş organı uyandırmaya çalışmak da bu yüzden acı vericidir.

Sık tekrarlanan uyuşukluk ya da karıncalanma, bazı rahatsızlıkların işareti olabilir ki, bu gibi durumlarda doktorunuza başvurmanız gerekir.

YORGUNKEN NEDEN GÖZ ALTI TORBALARI OLUŞUR?

Kendinizi bitkin mi hissediyorsunuz? Gözaltlarımda neden buldog köpeklerine ya da John Kerry'e benzememe yol açan torbalar var, diye merak mı ediyorsunuz?

Düzgün ve dinlendirici uyku eksikliği mor halkalara yol açıyor gibi görünüyor, ama nedenleri tam olarak bilinmiyor. Göz çevresindeki deri, vücuttaki en ince deridir ve bu ince deri de koyu renkli kan damarlarının görünür hale gelmesine izin verir.

Göz çevresindeki mor halkalar yaygın sorunlardan biridir. Kalıtımsal oldukları söylenebilir ve yaş ilerleyip deriniz inceldikçe daha da kötüleşebilirler. Yeteri derecede dinlenme, iyi bir beslenme ve genel olarak da iyi bir sağlığa sahip olmak, halkaların daha az belirginleşmesini sağlayabiliyor. Tabi sürekli güneş gözlüğü takmanız da mümkün.

GIDIKLANINCA NEDEN GÜLERİZ?

İnsana tıp fakültesinde kahkaha üzerine ne yazık ki, yeterince ders verilmiyor. Doktorların ne kadar ciddi insanlar olduğunu dü-

şününce, bu bilgiye neden hiç şaşırmadığınızı tahmin edebiliyorum. Doktorların mizaha en çok yaklaştıkları durum, kahkahanın fizyolojik özelliğinin incelenmesi durumudur; yani gelotoloji. Hatta gelastik nöbet denen bir nöbet de mevcuttur ki, hastanın durmaksızın gülmesine neden olur.

Kahkaha vücutta, baştan ayağa birçok kasın koordinasyonunu gerektiren karmaşık bir süreçtir. Kahkaha ayrıca kan basıncı ve kalp atışlarını da hızlandırır, nefes alıp verişi değiştirir, belli nörokimyasalların düzeyinde azalmaya ve bağışıklık sisteminde de potansiyel bir yükselişe neden olur. Yani kısaca çok faydalıdır.

Araştırmacılar kahkahanın amacını öğrenmeye yönelik çalışmalar yapmışlardır. Birçok araştırmacıya göre, kahkaha insanlar arasında bir bağ oluşturmak ve o bağı güçlendirmekle ilgilidir. Yani kahkaha bir tür sosyal sinyaldir. Yine yapılan çalışmalar, insanların sosyal ortamlarda gülme ihtimallerinin, yalnız oldukları zamanlara kıyasla otuz kat fazla olduğunu ortaya koyar. Raporlar ayrıca kahkahanın başlangıcının, insanın evriminden de önceye dayanıyor olabileceğini söylüyor.

Peki gıdıklanma ile kahkaha arasındaki ilişkinin anlamı nedir?

Gıdıklanmaya bağlı olarak oluşan kahkaha, aslında bir reflekstir. Bilim adamları bunun tam olarak nasıl işlediğini bilmiyorlar, çünkü insan kendi kendini gıdıklayamıyor, bu refleks galiba şaşırtıcı bir unsura ihtiyaç duyuyor.

TER NEDEN KOKAR VE LEKE YAPAR?

Siz hiç "domuz gibi terlemek" ifadesini kullandınız mı? Bir düşünün bakalım. Domuzlar terlemez ki! Domuzların ter bezleri

yoktur ve bu da onların neden serinlemek için kirin ve çamurun içinde yuvarlandıklarını açıklar.

İnsanlara gelince; bizler ısı fazlasını vücuttan atabilmek ve normal vücut ısısını muhafaza edebilmek için rutin olarak terleriz. Bir insanda ortalama 2.6 milyon ter bezi vardır ve bunlar dudaklar, meme uçları ve harici cinsel organlar dışında, vücudun her yerine dağılmışlardır. İki farklı ter bezi vardır; ekrin ve apokrin. Bu bezlerin boyutları birbirlerinden farklıdır ve farklı türde ter üretirler. Ekrin (eccrine) bezleri vücudun her yerinde bulunur. Apokrin (apocrine) bezleri ise farklıdır, çünkü onlar daha çok koltukaltı ve kasıklarda bulunur. Daha büyüktürler ve kıl foliküllerinin içine açılırlar. Her ne kadar ter, daha çok sudan ibaret olsa da, koltukaltı terine o harika süt rengini ya da sarı rengi veren şey, apokrin ter bezlerinde bulunan az miktardaki protein ve yağ asitleridir. Leke bırakmasına neden olan şey de yine budur.

Terin kendisi, ister koltukaltından gelsin, isterse de vücudun diğer bölgelerinden; kokusuzdur. Olay ancak terin, derinin üstünde doğal olarak var olan bakterilerle karışması ile başlar. Ortaya çıkan kendine has kokuya bromhidroz denir, yani kötü kokulu ter.

.....

Gberg: "Ter neden kokar?" sorusuna bir New York taksi şoförü fıkrası ekleyecektim.

Gberg: Ne dersin?

Leyner: Fıkra nasıl?

Leyner: Bayılırım fıkralara.

Leyner: Neymiş ter kokulu şoför esprisi?

Gberg: Bilmiyorum ama taksilerin kokuları bazen feci oluyor.

Gberg: Ya o ağır araba kokularından ya da berbat insan vücudu kokusundan dolayı.

Leyner: Gördün mü işte! Her şey ekonomiyle ilgili... taksi şoförleri klimayı açmıyorlar... o yüzden de tabi ki, kötü kokuyorlar, özellikle de yaz ortasında balıkçı yaka süveterleri ve lateks iç çamaşırlarını giyenler.

Leyner: Bana göre araba kokuları, normalde bastırmaları gereken kokulardan daha beter oluyorlar... o kokuyu alınca benim tek aklıma gelen, araba kokusunu kullanan kişinin saklamaya çalıştığı kokunun kendisi oluyor ki, bunu açıklamak için de zihnim kendi kendine kokuşmuş bir hikâye uyduruyor.

Gberg: Bilmem ki. Ne tür bir kokudan bahsettiğine bağlı. Hastanelerin bastırılması gereken, özellikle kötü bir kokuları oluyor... şey gibi...

Gberg: Popo cerahati ve kanlı dışkı, ki... bunların ikisi de, punk grubu adına benziyor.

Leyner: Ter kokusunun belli birtakım bilinçaltı (ya da belki bilinçüstü) cinsel arzuları uyandırması gerekmiyor mu?

Leyner: Popo cerahati de ne demek?

Gberg: Perirektal apse ya da pilonidal kist(*) gibi. Bunların içi boşaltılır, kokusu da korkunçtur.

Leyner: A... o, o kadar da kötü bir koku değil.

Leyner: Ben koklamıştım.

Leyner: Bende pilonidal kist var, aktif değil gerçi.

Gberg: Sende hep bir koku takıntısı vardır zaten.

Leyner: Brandeis'te bir kızla tanışmıştım, onda da vardı kistten, birlikte kistlerimizi suya yatırmıştık. Gerçekten.

Gberg: Oturma banyosu yaptınız.

Leyner: Güzel anılarım var onunla.

Gberg: Oturmalı sauna mı yoksa.

Leyner: Evet... oturma banyoları genç ve idealistti.

Leyner: Pilonidal kistler, körelmiş kuyrukla alakalı bir şey değil miydi?

Gberg: Bilmem.

Leyner: Basit bir soru sorduk, cevaba bak, "Bilmem"!!!!!

Gberg: Eh, bu bizi yine bu kitabın ana konusuna döndürüyor. Bize hiç insanların gerçekte merak ettiği, yanıtı belirsiz soruları öğretmiyorlar.

(*) Kıl dönmesi.

16.30

Leyner: Benim dedem hep "ılıca" için Arkansas'taki Hot Springs'e giderdi. Ya da büyükanneme öyle derdi, bilemiyorum.

Gberg: Pilonidal kiste müdahele tekniğini ayrıntısıyla açıklayabilirim ya da marsupializasyon'dan bahsedebilirim.

Gberg: Kimse bu tür şeyleri merak etmiyor.

Gberg: Sonra da marsupializasyon'la bir kefe kâğıdı bile açamayacak kadar heyecanlı küçük bir yazar kalkıp benimle kafa buluyor.

Gberg: Kefe kâğıdı değil tabi, kese kâğıdı.

Leyner: İnsanlar sana acil serviste de garip garip sorular soruyor mu? Yoksa kafalarında et satırı varken sohbet edemeyecek halde mi oluyorlar?

Leyner: Yalnız şunu açıklaman gerek oğlum!!

Gberg: Neyi?

Leyner: Marsupializasyon'un ne olduğunu.

Gberg: Önce kisti kesip açarsın, sonra da kenarlarını deriye dikersin ki, yeniden oluşmasın. Ufak bir kese yaratırsın yani.

Leyner: Belki ben de yaptırırım bunu! Kanguru popom olur bir tane.

.....

SÜMÜK NEDİR?

Balgam, sümük, tükürük, "tatak" hepsi aynı şeyin türleri. Bu terimler, vücudun çeşitli membranlarında (tabi adı mukus membranıdır) yer alan koyu bir sıvı olan mukusun farklı şekillerini ifade etmek için kullanılırlar. Mukus büyük oranda müsinden (lubrikatif proteinlerden) ve suda çözünmeyen inorganik tuzlardan oluşur: mukus normal soluk alıp verme sırasında burna giren yabancı maddecikleri yakalayarak, ciğerlerin korunmasına yardımcı olur. Aynı zamanda yutkunmayı kolaylaştırıp mide asidinin, mide duvarına zarar vermesini engeller.

Mukusun diğer türlerine gelince; balgam da bir tür mukustur. Tanım itibarıyla balgam, burun kanallarındaki mukus (ki onlara sümük diyoruz) ve öksürükle atılan mukus hariç solunum sistemince üretilen mukusla sınırlıdır. Soğuk ve ıslak bir nitelik taşıyan balgam, ortaçağ hekimliğinde dört ana vücut salgısından biri olarak kabul edilirdi. Duygusuz ve cansız davranışların sorumlusu olarak görülürdü, işte *phlegmatic*(*) (ağırkanlı) sözü de buradan gelir. "Tatak"ın ise pek tarihçesi yoktur, kurumuş mukus ya da sümük için kullanılan argo bir sözcük sadece.

Burunda ve boğazda mukus bulunması normaldir. Hastalandığınızda mukus kalınlaşıp renk değiştirebilir. Renk, bakteri enfeksiyonunun bariz bir göstergesi değildir, ama sürekli pas rengi ya da yeşil renkte olan bir mukus, daha ciddi durumların habercisi niteliğindedir.

Aranızdaki, "kendi işini kendin yap" tipindekiler için tıp kariyerinize hazırlanmanıza yardımcı olabilecek bir "evde mukus yapımı" tarifi veriyoruz:

(*) İngilizcede "phlegm" balgam anlamına gelir.

TARİF

Malzemeler

250 gr. 1/2 kilo kadar bamya
1 ya da 2 bardak su (ne kadar az su koyarsanız mukusunuz o denli koyu olur)

Yapılışı

1. Bamyayı büyük parçalar halinde doğrayıp kapağı sıkıca kapanan bir tencereye koyun.
2. Üstünü geçecek kadar su ekleyin ve rengi koyu grimsi-yeşil, kıvamı da çok yumuşak bir hal alana dek, 10 ya da 15 dakika kadar kaynatın.
3. Ocağı söndürün ve kapağı kaldırın. Akışkan maddenizin soğumasını bekleyin.
4. Koyu kıvamlı karışımı bir kâsenin içine süzün, kalan bamyayı atın.

Veya

1. 1/8 bardak boraksı 500 ml. (2 bardak) ılık suya katıp karıştırın. Boraksın bir kısmı çözünmezse de, sorun değil. Solüsyonun oda ısısına gelene dek soğumasını bekleyin.
2. Ayrı bir kapta, iki tepeleme kaşık tutkalı üç tepeleme kaşık suya katın.
3. Tutkal karışımının içine iki damla gıda boyası ekleyip karıştırın.
4. Bir tepeleme kaşık boraks solüsyonunu tutkal karışımına ekleyin. (Kâse içindeyse) karıştırın ya da (torbadaysa) ezin.

ÇAPAK NEDİR?

Bu soruya yanıt vermesi için tıp fakültesinden birincilikle mezun olmuş, ülkenin en prestejli üniversite hastanesinde retina cerrahı olarak görev yapan arkadaşımı aradık. Kendisi bana doğum günü hediyesi olarak Proust gönderen tiplerdendir. Televizyon seyretmez radyo dinler. Bu yüzden de sorumuzun yanıtı için ona başvuruyoruz...

Yanıt; yok. Bana, öğrenip bilgi vereceğini söylüyor. İşte size tıp fakültesinin nasıl da, en basit şeyleri bile atladığının bir göstergesi.

Peki o zaman bu sorumuza kim yanıt verebilir? Tıbbi tuhaflıkların saygın ve uzman hekimi Mark Leyner *Maksimum Golf* dergisinde bu sorun üzerine bir makale yazdı. Aşağıda yarı şizofreni bir golfçü, kafasının içinde iki tane golf spikerinin şu şekilde tartıştığını duyuyor:

.....

B spikeri: Michael şu an biraz kenarda yatağın sol köşesinin hemen hemen otuz santim kadar içerisinde, sağ kenara uzaklığıysa 45 cm. kadar. Sol kolu yastığın hemen altında.

A Spikeri: Ki, o yastık da, buradan görebildiğim kadarıyla 245 lifli, pamuklu kumaştan yapılma, içinin % 95'i Kanada tüyü % 5'i ise kuş tüyü karışımı gibi.

B Spikeri: Sol gözünün kenarında ne var öyle? Küçük, zümrüt yeşili bir madde. Ne olduğunu çıkartabiliyor musun?

A Spikeri: O, gözyaşı bezinden gelen mukopolisakkarid salgısının birikmiş ve gece süresince kristalleşmiş hali, Bobby.

B Spikeri: Göz yapışkanı. Annem, ona "uykucu" derdi.

A Spikeri: Eh, o zaman karşımızda Michael'ın uykucusunun, MetLife zeplini *Snoopy İki*'den gözlenen güzel, net bir görüntüsü var, 400 m. yükseklikte, saatte 35 mil ile gidiyoruz. Kaptan William Schmickling'e ve ekibine bu görüntü için teşekkür ederiz. Tek kelimeyle muhteşem.

B Spikeri: Chris, onu ordan çıkartması gerek. Böyle bir durumda, sen olsan ne yapardın?

A Spikeri: Açık pencereden gelen çok hafif bir rüzgâr var, ancak önemli bir taktik ayarlama yapmaya yetecek kadar kuvvetli değil. Ben olsam burada bir işaret parmağı kullanırım, ona gözün kenarına, tam gözyaşı kanalına doğru pozisyon aldırıp parçayı yumuşak hareketlerle, ustaca yuvarlayarak çıkarırım.

B Spikeri: Bu pozisyonda her şeyi birden yapmaya kalkmamak gerek.

A Spikeri: Yok, sadece çıkar gitsin... evet, işte öyle, gayet güzel.

B Spikeri: Bu bana, Ernie Els'in 1995'te, AT&T Çakıl Taşı Plajı Ulusal Pro-Am'de gözüne koca bir parça çulluk pisliği isabet edişini hatırlattı. Son dokuz deliği neredeyse yarı kör halde oynamıştı. Şimdiye kadar şahit olduğum en cesur gösterilerden biridir.

.....

Şu göz yapışkanı denen şey, ciddi bir şey değil. Uyku esnasında göz kenarlarınızda bir yağ, ter ve gözyaşı karışımı birikir. Gözyaşları kuruyup uçtukça geriye hoş bir kabuk bırakır.

TIRNAKLARIN ÜSTÜNDEKİ O KÜÇÜK YARIM AYLAR NEDİR?

Tırnakların diplerindeki yarım ay şeklindeki soluk renkli şekillere lunula diyoruz. Bu şekiller sertleşme sürecinin hangi noktalarda tamamlanmadığını gösterir.

Amerikan Dermatoloji Akademisi tırnaklarla ilgili aşağıdaki gerçekleri bildirmiştir:

Tırnaklar günde yaklaşık 0.1 mm. kadar uzar.

El tırnakları ayak tırnaklarından biraz daha hızlı uzamaya eğilimlidir.

Ayak tırnakları el tırnaklarının yaklaşık iki katı kalınlıktadır.

Tırnaklar genelde yazın, kışın olduğundan daha hızlı uzamaya eğilimlidir.

Erkeklerin tırnakları genelde kadınlarınkinden daha hızlı uzar.

Daha çok kullandığınız elinizin tırnakları daha hızlı uzamaya eğilimlidir.

3. BÖLÜM

Parti sürmekte ve çok daha sakin ve romantik bir havaya bürünmüş durumda. Leyner, Sinderella'sı ile birlikte kanepede oturmuş, kadının perdeli ayaklarından kokteyl börekler yiyerek Leyner'ın tekilasını paylaşıyorlar. Bense nihayet bedenle ilgili sorulardan kurtulmuş, içkimin keyfini çıkarmak üzereyim. Gecenin heyecanı son bulmuş gibi görünüyor, ta ki Leyner, "Biri, bana bir parça ördek sosu getirebilir mi?" diye bağırana kadar. Leyner fazlasıyla sabırsızlanıyor, libidosu ise belli ki alevlenmiş durumda, bu yüzden de garsonların istediği Çin sosunu getirmelerini bekleyemiyor.

SEKS HAKKINDA BİLMEK İSTEMEDİĞİNİZ HER ŞEY

Kalabalık odayı boydan boya geçiyorum ve Leyner'ın ev yapımı, alternatif kayganlaştırıcıları tartışan bir gruba rehberlik ettiğini görüyorum. Grubun yanına geldiğim sırada Leyner'ı, kılı kırk yararak, doğru oranlarda Tabasco'yu, Brie peynirini ve bir yudum kutsal tekilayı birbirine katmaya çalışırken buluyo-

rum. Amacı, adını "baharatlı seks merhemi" koyduğu şeyi oluşturmak. Ben Tabasco'nun vücudun hassas bölgelerinde kontakt dermatite neden olabileceğini söylesem de, Leyner tıbbi tavsiyeme kulak asmıyor ve yeni "özel" arkadaşını, özel laboratuvarına doğru yönlendiriyor.

Bense geride kalıp aniden bir "seks soruları" seline maruz kalıyorum. Halbuki insan, gerçekçi anatomik yapıya sahip seks bebeklerini, *Sex and the City* dizisini ve internet pornosunu düşününce, geriye yanıtı verilmemiş soru kalmamıştır sanıyor değil mi? Ama belli ki, hâlâ insanların üçüncü martinilerini içmedikleri sürece sormaya korktukları bazı sorular var.

SPERM BESLEYİCİ MİDİR? YOKSA ŞİŞMANLATIR MI?

Ne yersen osun diyoruz. Bu durumda bu söz doğru sayılır, çünkü spermde önemli genetik materyaller bulunur. Ancak bu önemli içeriğine rağmen sperm, özel olarak besleyici ya da kilo aldırıcı değildir. Ortalama bir kaşık miktarında olan tek boşalmaya ait menide, iki ya da üç yüz milyon sperm bulunur. Toplam kalori miktarı ise yaklaşık beştir. Bu kaloriler de, spermlere yüzme enerjisi vermek üzere meninin içine prostat bezi tarafından salgılanan enzimler ve (başlıcası fruktoz olmak üzere) şekerler de dahil olmak üzere, proteinden gelir.

Meninin içinde bulunan diğer faydalı maddeler ise C vitamini, sitrik asit, fosfat, bikarbonatlar, çinko ve prostaglandinlerdir. Kahramanlara layık bir kahvaltı doğrusu.

.....

Gberg: Hâlâ bu başlıkta karar kıldığımıza inanamıyorum.

Gberg: Ben hâlâ "Kokteyl Partisi Hekimliği" başlığını özlüyorum.

Leyner: Biliyorum... ben artık yüzüm kızarmadan kendi meme uçlarıma bakamıyorum bile.

Gberg: Tabi sana kalsaydı adı "Sperm şişmanlatır mı?" olurdu. O daha da kötü.

Gberg: İnsan kendi meme ucuna uzun süre bakınca boynu ağrıyor.

Leyner: Ben hâlâ o başlığa bayılıyorum.

11.50

Gberg: O benim tıp kariyerimin sonu olurdu.

Leyner: Aksine, bence seni Hillary Clinton yönetiminde genel cerrah adaylığına kadar götürürdü.

.....

ÂDET DÖNEMİ SIRASINDA HAMİLE KALINIR MI?

1970'lerde televizyonda bir okul sonrası programı vardı. Bu programda iki kız, üstünde ıslak mayo varken bir erkeği öpmekle hamile kalınır mı, kalınmaz mı diye tartışıyorlardı. Böyle bir şey olamayacağı kesin ama başlıktaki sorunun yanıtı sanıldığından biraz daha karmaşık.

Aslında temel yanıt, evet kalınır.

Birincisi, bütün kanamalar âdet kanaması değildir. Bazen kadınlar ovülasyon dönemi sırasında leke görebilirler ki, bu da hamile kalmak için çok uygun bir zamandır.

Ayrıca eğer bir kadının âdet dönemi kısa ise (yirmi bir gün kadar) o zaman âdet döngüsünün yedinci gününde yumurtluyor olabilir. Bu, âdetinin ilk gününden itibaren yedinci gündür ve eğer âdeti de yedi gün sürüyorsa, o zaman tam âdeti bittiği sırada yumurtluyor olması mümkündür.

Biraz karışık değil mi? Güvenli seks yapmak her zaman için daha kolaydır.

İSTİRİDYE GERÇEKTEN DE CİNSEL İSTEĞİ ARTTIRIR MI?

İstiridyenin belli bir anatomik parçaya benzediği kesin, ama bu onun uyarıcı olmasını gerektirmez. Afrodizyak olduğuna inanılan birçok yiyecek ve madde var. Ancak bunların herhangi birinin işe yaradığını kanıtlayacak herhangi bir şey mevcut değil. Oysa istiridyeler üstüne kurulu birkaç teori bile var.

İstiridyenin yapısında birçok vitamin ve mineral vardır, özellikle de çinko. Çinko, progesteron seviyesini kontrol eder ki, onun da libido üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Cinsel isteğinizi tetiklediği düşünülen diğer gıda ve ürünler şunlardır:

Çikolata
Çilek
Şampanya
Spanish Fly(*)
Hayvan şekilli krakerler (ama sadece seks sırasında alınır ve Spanish Fly'ın içine banılırsa)

BÜYÜK ELİ OLANIN, BÜYÜK?...

İspanya'da olduğum sırada İspanyolların, burnun bir kenarından başlayıp ucun üstünden geçerek diğer kenarına kadar olan mesafenin ölçüsünün, kişinin penis ölçüsüne dair ipucu verdiğine inandıklarını öğrendim. Kocaman bir burun sahibi olan ben, yani Billy, bunu duyunca sevindim. Ama bu inanışa göre Gepetto'nun Pinokyo'ya uygun pantolon bulabilmesi için ciddi zorluklar çekmesi ve Cyrano de Bergerac'ın da başkaları için aşk mektupları yazarak vakit kaybetmek zorunda kalmaması gerekirdi. Ne yazık ki, öyle olmadı.

(*) Her ne kadar FDA (Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi) 1996'da bunun doğru olmadığını kanıtlamış olsa da, kadınlarda cinsel arzuyu arttırdığına inanılan bir afrodizyak.

Aynı şekilde elin büyüklüğünün, ufaklığınızın büyüklüğü ile ilintili olduğuna dair de bir kanıt yok.

Ayak büyüklüğüne gelince... *British Journal of Urology'de*(*) yayınlanan bir çalışmada belirtildiği üzere, iki ürolog, yüz dört erkeğin penisini çekilerek gerilmiş halde ölçüp bu ölçüyü ayak ölçüleriyle kıyaslamışlar. Ve arada hiçbir ilişki olmadığını bulmuşlar.

Diğer meselelere gelince; küçük bir penis, ereksiyon halindeyken, büyük penisten daha fazla oranda uzuyor. Kadınların cinsel anlamda hassas bölgeleri, vajinanın dıştaki üçte birlik kısmının içi ve yakınlarında yer aldığından, tatmin olmaları için büyük bir penise ihtiyaç duymuyorlar. Önemli olan *gerçekten* de büyüklük değil, hanımlar.

ERKEKLER SABAHLARI NEDEN EREKSİYON HALİNDE UYANIR?

Noktürnal tümesansı kastediyorsunuz herhalde! Yoksa Ufaklık Kalk Borusu Çalıyor ya da belki Gündüzsefası'nı mı? Sabahları karşılaşılan bu durum için farklı isimler verilse de, bunun tek bir sebebi vardır.

Bu ereksiyonlar uykunun REM (rapid eye movement-hızlı göz hareketi) evresinde deneyimlenir. REM uykusu ise uyanmadan hemen önce daha da sıklaşır.

Ereksiyon diğer zamanlarda da, herhangi bir uyarıcı olmaksızın ortaya çıkabilir. Bu spontane ereksiyonların neden hep en

(*) İngiliz Üroloji Dergisi.

olmadık yerlerde (partiler, tatiller, sinemalar, nikâhlar, cenazeler) ortaya çıktığına dair ise herhangi bir bilimsel açıklama bulunmamaktadır.

Profesör Leyner'ın bu konu üzerine birçok yazısı bulunmaktadır. Bahsi geçen *Maksimum Golf* adlı bilimsel araştırma dergisinde aşağıdaki yazısı yer almıştır:

.....

B Spikeri: Eğer televizyonlarınızı yeni açtıysanız hemen söyleyelim, Michael Neubauer hâlâ yatakta, ancak ilginç bir gelişme yaşanıyor.

A Spikeri: Buna ereksiyon diyoruz, Bobby. Klasik bir sabah ereksiyonu. Yani çizsen bundan daha iyi gösteremezdin. Corpora cavernosa(*) ile corpus spongiosum(**) kan ile sıkışmış ve sertleşmiş durumda. İdeal bir örnek ha, ne dersin?

B Spikeri: Onu şöyle sıkı bir tokatlamak gerek, Chris.

A Spikeri: Belli ki Michael Neubauer'in bir kulağı sende, çünkü tam da dediğin şeyi yapacakmış gibi görünüyor.

B Spikeri: Şu anda yapmaya çalıştığı şey gerçekten çok iyi. Aklından hızlı bir şekilde, aktristleri, mankenleri ve atletleri geçiriyor: İşte Renée Zellweger, Neve Campbell, Liv Tyler, Catherine Zeta-Jones, Britney Spears, Salma Hayek, Foxy Brown, Niki Taylor, Lil' Kim, Melissa Joan Hart, Charlize Theron, Sarah Michelle Gellar, Zaha Hadid, Benazir Bhutto, Se Ri Pak, Karrie Webb, Serena Williams, Anna Kournikova, Je-

(*) Şişer özdekler.
(**) Süngersi özdekler.

lena Dokic, Mary Pierce. Şimdi ise çok daha gerilere gidiyor: evet biraz lise yıllığı faaliyeti görüyoruz burada; biraz da çocuk bakıcısı faaliyeti. Şimdi de hafıza bankasını tam anlamıyla silip süpürüyor ve bakın işte babaannesinin sarkık kollu konken arkadaşları...

A Spikeri: Şu durumda tam olarak ne yapmaya çalışırsın?

B Spikeri: Bir parça erotik yolculuk yapmaya çalışırsın. Duruma uyan bir yüz, bir vücut ararsın, anlarsın işte, dikkatini yoğunlaştırabileceğin bir şey, sonra da o sesi almaya çalışırsın, o büyülü sözcükleri, "Michael... ah evet... ah Michael... aah Tanrım!"

A Spikeri: Şu anki mekaniği hakkında ne düşünüyorsun Bobby?

B Spikeri: Mükemmel. Şu an çok iyi bir ritmi var.

A Spikeri: Mükemmel bir dokunuş. Kazanacak çok şeyi, kaybedecek hiçbir şeyi olmadığını hissedebiliyor insan.

B Spikeri: Bu noktada bir uyarı. Şurdaki bilgisayara ve kitaplara dikkat etmek gerek.

A Spikeri: Sanırım kritik kütleye ulaşmak üzereyiz Bobby.

B Spikeri: Bundan daha iyisi olamazdı Chris. Kesinlikle harika bir atış!

.....

TEKERLEKLİ SANDALYEDE YAŞAYANLAR YİNE DE SEKS YAPABİLİR Mİ?

Omurilik hasarı kurbanı bir erkek uyarıldığında, cinsel ilişki kurabilmesi bu hasarın seviyesine bağlıdır. Erkeklerde genelde

iki tür ereksiyon vardır; bunlar, zihinsel ereksiyon, ki cinsel düşünceler sonucu ortaya çıkar ve refleks ereksiyonları, ki doğrudan fiziksel temasla ortaya çıkar.

Zihinsel ereksiyonlar omurganın en altındaki, T10-L2 seviyelerine doğru uzanan omurilik sinirlerinde oluşmaktadır. Genellikle en düşük seviyede ve tam kapsamlı olmayan hasara maruz kalmış erkeklerin, yüksek seviyeli tam kapsamlı olmayan hasara maruz kalmış olanlara göre zihinsel ereksiyon yaşama ihtimali daha yüksektir. Tam kapsamlı hasara maruz erkeklerde ise zihinsel ereksiyon ihtimali daha düşük.

Refleks ereksiyonları omuriliğin kuyruk sokumu bölgesinde meydana gelmektedir. Omurilik hasarı olan birçok erkek, bu bölgesi hasar görmemişse, fiziksel uyarı ile refleks ereksiyonu yaşayabilir.

İNSANIN PENİSİNİ KIRABİLMESİ GERÇEKTEN MÜMKÜN MÜ?

Bunu söylerken her ne kadar içimiz burkulsa da; evet mümkün. Penisinizde hiç kemik olmasa da onu kırmanız mümkün, adına da penis kırılması denir. Penisin ereksiyon halindeyken ani travmaya maruz kalması ya da bükülmesi, ereksiyonu gerçekleştiren corpora cavernosum dokusunun etrafındaki kalın lifi kırabilir.

Bu durum çoğunlukla seks sırasında meydana gelmektedir. Ancak alçı ya da koltuk değneği gibi şeyler beklemeyin hiç. Bu, acil bir durumdur ve cinsel işlevsizliğe yol açmamak için ameliyat gerektirir. Uf!

MASTÜRBASYON KEKEMELİĞE, KÖRLÜĞE YA DA İNSANIN AVUCUNUN KILLANMASINA NEDEN OLUR MU?

Bir doktorsanız, bu konuda okuyabileceğiniz çok fazla araştırma yazısı bulabilirsiniz. Evin dörtbir yanını bir sürü *The New England Journal of Medicine*(*) ve *Annals of Emergency Medicine*(**) kaplar. Ancak bunca angarya pek heyecanlı bir sonuç yaratmaz, ta ki ayağınız yerdeki *The Journal of American Medical Association*'ın(***) 7 Nisan, 2004 sayısına takılana dek.

Delikanlılık döneminde mastürbasyonun kekemeliğe, körlüğe ya da kıllı avuçlara neden olacağı konusunda birçok korkular yaşarsınız. Kendinizi sevme işiyle fazla meşgul olduysanız, tüm bu sorunlardan kaçsanız dahi, yine de kendinizi dejenere biri gibi hissedebilirsiniz. Ama hiç korkunuz olmasın. "Boşalma Sıklığı ve Prostat Kanseri" adlı makaleyi okuduğunda mastürbasyonun yararlı olduğunu göreceksiniz. Bu makale, boşalma sıklığının prostat kanserindeki artış riskiyle bir ilgisi olmadığını göstermektedir. Aksine ayda yirmi bir kereden fazla boşalma sıklığına sahip grubun, prostat kanseri riskinin daha düşük olduğu belirtilmekte. Harika! Tabi avucun kıllanması diye bir şey de yok.

İLK KEZ TAMPON KULLANILDIĞINDA BEKÂRET BOZULUR MU?

Dr. Billy'ye bu soruyu genç kuzeninin arkadaşı sordu. Bu oldukça sık karşılaştığımız sorulardan biridir. Kadınların bekâre-

(*) New England Tıp Dergisi.
(**) Acil Tıp Kroniği.
(***) Amerikan Tıp Cemiyeti Dergisi.

tini kaybetmesinin tam olarak ne anlama geldiğine dair birçok farklı görüş olsa da, uzmanların büyük bir kısmı, kadınların bekâretlerini ilk kez vajinal ilişki yaşadıklarında kaybettikleri konusunda hemfikirdirler.

Bu sorunun çıkış noktası bir kadının bakire olduğunu ispatlayan tek şeyin, sağlam bir kızlık zarı (vajinaya girişi kısmen örten bir doku tabakası) olduğudur. Bir kadının kızlık zarının spor ya da mastürbasyon gibi aktiviteler sırasında gerilerek yırtılması mümkündür. Kızlık zarının, âdet kanamalarının vücudun dışına atılmasını sağlamak için küçük bir açıklık yeri vardır. Tamponlar zarı bir parça gerebilir, ama genellikle tam anlamıyla yırtılmasına neden olmazlar. Her ne olursa olsun, günümüzde birçok insan artık kızlık zarının, bekâretin tanımıyla bir ilgisi olmadığını bilmektedir.

MEME UÇLARI NEDEN SERTLEŞİR?

Meme ucu içinde yer alan, silindir biçiminde dizilmiş küçük kas hücreleri sertleşmeye neden olmaktadır. Bu da soğuk hava ya da cinsel uyarılma ile tetiklendikleri zaman gerçekleşir.

BÜZÜŞMEYE NEDEN OLAN ŞEY NEDİR?

Ereksiyon halinde değilken çekilip uzatıldığındaki ölçüsü, yaş grubunun ortalama uzunluğunun 2.5 standart sapmadan daha fazla altında olan bir penise, tıpta mikropenis denir. Bu, özsaygısı olan herhangi bir erkeğin biyografisinde yer almasını

istemeyeceği bir bilgidir, ama penis ölçüsünün algılanışı kimi zaman yanıltıcı olabilir.

Soğuk hava, soğuk su, korku, öfke ya da gerginlik, penisin skrotum'un(*) ve testislerin bedene doğru çekilmesine ve böylece de mikropenis standardında kısalmasına yol açabilir.

Diğer yandan, sıcak şartlar penisin uzamasına neden olabilir. Her ne kadar ereksiyon halinde olmayan penisin ölçüsü bir erkekten diğerine göre ciddi şekilde değişse de, aradaki bu fark ereksiyon durumundayken daha az belirginleşir. *Seinfeld* dahi büzüşme konusuna değinmeden edememiştir.

Size bazı penis referans noktaları:

1. Kinsey Raporu, 1948: 1.96 santimetrelik bir standart sapma ile, ortalama uzunluk 15.25 santimetredir.
2. Wessells ve ekibinin çalışması, 1996: ortalama uzunluk 13 santimetredir.
3. Diğer çalışmalar: ortalama uzunluk 14.5 santimetredir.

SÜNNET SEKSİN KEYFİNİ AZALTIR MI?

Sünnet üzerine yıllardır birçok tartışma yaşanmıştır. Bazı Amerikalı tıp uzmanları, yeni doğan tüm erkek bebeklere sünnet yapılması gerektiği inancındadırlar. Sünnet taraftarı olan grup örnek olarak sünnetli erkeklerdeki idrar yolu enfeksiyonlarındaki ve cinsel yolla bulaşan hastalıklardaki oranın düşük olduğunu gösteriyorlar. Karşı görüşü savunan taraf ise bir bebeğe sünnet sırasında yaşatılan acı ve stresi özellikle vurguluyorlar. Kimileri ise sün-

(*) Testisleri saran ve koruyan torba.

netin yararlarının, gerçekleştirilen işlemin muhtemel komplikasyonlarına değecek derecede fazla olmadığına inanıyor. 1999'da Amerikan Pediyatri Akademisi Sünnet Görev Timi, sünnetin potansiyel tıbbi faydalarına dair kanıtlar topladılar, ancak bunların sünneti tavsiye etmeye yetecek derecede güçlü olmadığına karar verdiler. Şimdi, daha da önemlisi, işin seksle ilgili olan kısmına geçelim.

Üroloji literatüründe sünnetli bir erkeğin cinsel tatmini üzerine sadece birkaç çalışma mevcut. Ancak bu çalışmaların sonuçları birbirleriyle çelişmektedir.

British Journal of Urology'de yer alan bir çalışmada, sünnetli bir erkeğin kadın partnerin cinsel hazzı üzerindeki etkisi de araştırılmış. Çalışmanın yazarlarına göre: "kadınlar sünnetli penis yerine anatomik açıdan bütünselliği olan penisle vajinal ilişkiyi tercih diyor". İlginçtir, bu çalışmanın yazarları, *Doğanın Sunduğu Şekilde Seks* adlı bir kitap yayımlamışlar. Ayrıca çalıştıkları gönüllülerin bir kısmını da, sünnet karşıtı bir bülten ile verdikleri ilandan bulmuşlar. Sizlere bu bilgiyi sadece sünnetli erkekler olarak değil, aynı zamanda tarafsız tıp literatürü yorumcuları olarak sunuyoruz.

İşte sünnetle ilgili bazı ilginç bilgiler:

On ikinci yüzyıl hekimi ve hahamı Moses Maimonides, erkeklerin cinsel iştahını frenlediğini öne sürerek sünnetini desteklemişti.

Sünnet kavramı, İngilizce konuşulan ülkelerde 1800'lerin sonunda, mastürbasyonu tedavi etme ve önleme metodu olarak tanıtıldı.

Amerika Birleşik Devletleri'nde en sık gerçekleştirilen cerrahi müdahale olan sünnet ile penis derisinin % 33 ila % 50'ye yakın kısmı ve penisin dokunma hassaslığına dair nöroreseptörlerinin neredeyse tamamına yakını (alıcı sinir) alınır.

ERKEKLERİN GİYDİKLERİ İÇ ÇAMAŞIRLARININ TİPİ, DÖLLEME KAPASİTELERİNİ ETKİLER Mİ?

Herkesin bir tercihi vardır.

Başkan Clinton MTV kanalında boxerı tercih ettiğini açıklamıştı.

*Seinfeld'*de Kramer, "Bana jokeylerin sağlam ambalaj şekli lazım. Evlatlarımın iyi bir yuvaya ihtiyacı var!" demişti.

Buradaki sorun, bu tercihlerin ardında herhangi bir ilmin yatıp yatmadığı.

Eskiden sıkı iç çamaşırı giymenin, testis ısısını sperm üretimini etkileyecek derecede yükseltebileceği için erkeklerde kısırlığa neden olduğuna inanılırdı.

1998'de Dr. Robert Munkelwitz ile Dr. Bruce R. Gilbert *The Journal of Urology*'de(*) kısırlık sorunu olan doksan yedi erkeğin meni örneklerinin analizini yaptılar. Erkeklerin yarısı sıkı, yarısı da boxer giydiler. Araştırmacılar erkeklerin skrotum ısılarını, dahili ısılarını ve deri ısılarını hem iç çamaşırı giyerken, hem de çıplak halde ölçtüler. Ölçümlerde skrotum ısısı, sperm sayısı,

(*) Üroloji Dergisi.

sperm konsantrasyonu ya da hareketliliği açısından iki erkek grup arasında çok önemli farklar bulunamadı.

Skrotumun görevi testislerin ısısını, bedenin geri kalanının ısısının yaklaşık 2-2.5 derece daha altında (hemen hemen 34.2 derecede) tutmaktır. Görünüşe bakılırsa skrotum, ister boxer giyin, ister sıkı külot, isterseniz de her şeyi serbest bırakın; görevini yerine getirmektedir.

G-NOKTASI DİYE BİR ŞEY GERÇEKTEN DE VAR MI?

American Journal of Obstetrics and Gynecology'de(*) 2001 yılında yayınlanan bir makale G-noktasını bir tür jinekolojik UFO olarak tanımladı. Eh, o zaman bu makalenin yazarları kendilerini uzay yolculuğuna hazırlasalar iyi olur. Tabi Kahire Üniversite'sine ait şu makaleyi okuduktan sonra: "Elektrovajinogram: Vajinal Elektrik Aktivite ile Onun Cinsel Faaliyet ve Rahatsızlıklar Üzerine Etkisi". Bu çalışmanın yazarları vajinanın, penisin yarattığı basınç sırasında vajinal kasılmayı etkileyebilecek elektrik dalgaları ürettikleri hipotezini araştırdılar. Sonuçta vajinadan kaydedilebilir elektrik dalgaları geldiğini buldular. Aynı zamanda G-noktasını temsil ettiği söylenebilecek bir vajinal kasılma ayarlayıcısının bulunduğunu ve bunun da, vajinadaki küçük bir erotik duyarlılık bölgesi olduğunu ileri sürdüler.

Peki nedir şu vajinal Loch Ness Canavarı?

G-noktası vajinanın üst duvarında, mideye doğru, vajinal açıklığın 5 ila 7 santim yukarısında yer alan küçük bir bölgedir.

(*) Amerikan Kadın Doğum ve Jinekoloji Dergisi.

Adını bir Alman doktor olan Ernst Grafenberg'den almıştır. Kendisi 1950'lerde, vajinanın ön duvarında, cinsel uyarılma sırasında şişen erotik bir bölgeden bahseden bir makale yazmıştı.

G-noktasının en iyi nasıl bulunabileceğine dair çeşitli görüşler mevcuttur. Bazı kadınlar ilişki sırasında üstte olmanın en iyi yol olduğunu söyler. Kimileri ise G-noktasını keşfetmenin en doğru yolunun ise arkadan vajinal ilişki olduğunu savunur. Hatta G-noktasına erişme konusunda (bu noktanın konumu dolayısıyla) daha kısa, daha küçük bir penisin çok daha etkili olabileceğini iddia edenler bile var. Bulunduğu yere dair bir ipucu vermek için şunu söyleyebiliriz; bazı kadınlar G-noktalarına dokunulduğunda aniden işeme arzusu duyarlar... aslında bu hiç de şaşırtıcı değil çünkü G-noktası üretranın(*) hemen yanındadır.

KEGEL EGZERSİZLERİ GERÇEKTEN İŞE YARAR MI?

Kegel egzersizi diye bir şey duymamış olanlar, gidip de spor hocalarına sormasınlar.

Kegel egzersizi ilk olarak kadınlarda doğum sonrasında idrar kaçırmayı kontrol etme yöntemi olarak geliştirildi. Egzersizin adı Los Angeles'lı doktor Arnold Kegel'den geliyor. Kendisi geliştirdiği bu egzersizlerin reklamını 1940'larda yapmıştı. Kegel egzersizlerinin ardındaki prensip pelvik taban kaslarını ya da pubococcygeus(**) kaslarını güçlendirmekti. Bu kaslar kasık kemiğinin arkasından, önüne doğru uzanır ve vajina ile rektum

(*) İdrar yolu ağzı.
(**) Çatısal.

açıklıklarını çevreler. Bu kasları güçlendirmek üretra ve rektum sfinkterlerinin(*) faaliyetlerini geliştirmeye yarar.

Kegel egzersizleri idrar kaçırma durumu olan kadınlara tavsiye edilse de, başka birçok kadın da onları eğlenceli nedenlerden dolayı uygular.

Bu egzersizlerin taraftarları, bir kadının vajina egzersizi yapmasının çeşitli yararları olduğunu savunurlar. Egzersizlerin, kadının orgazma ulaşmasını kolaylaştırdığını, orgazmını daha güçlü, daha iyi kıldığını ve vajinayı daha duyarlı hale getirdiğini iddia ediyorlar.

SICAK SU DOLU BANYO KÜVETİNE YATMAK KISIRLIĞA NEDEN OLUR MU?

Isı spermlere zarar verir ve teorik olarak erkek fertilitesini belli bir noktaya kadar etkileyebilir. Ama bunun sıcak su dolu banyo küvetlerini işaret ettiğine dair herhangi bilimsel bir kanıt bulunmuyor. Küvet banyosunun ardından sperm faaliyetinde geçici bir azalma olabilir. Bunu uzun süre sık sık tekrarlarsanız sorunlara yol açabilir, fakat bu sorunlar insanı arada bir küvet sefası yapmaktan vazgeçirecek kadar büyük sorunlar değil.

Saunaların da fertiliteyi etkilediği söylenemez. Yapılan birkaç çalışma, sauna kullanımından sonra sperm sayısında ya da hareketinde azalma olduğunu rapor etse de, saunaların en yoğun olduğu ülke olan Finlandiya'da erkeklerin sperm sayıları gayet yüksek ve herhangi belirgin bir fertilite sorunları da yok.

(*) Büzgen kas.

ERKEKLER SEKSE KADINLARDAN DAHA MI SIK İHTİYAÇ DUYARLAR?

Erkeklerin hep beyinlerinde seks olduğu söylenir, görünüşe göre de bu doğru olabilir.

Nature Neuroscience'da yer alan kısa süre önce yapılmış bir çalışmada, bir grup araştırmacı yirmi sekiz erkek ve kadına erotik fotoğraflar göstermiş ve bir yandan da beyinlerinin MR ile taramaları yapılmış. Denekler cinsel faaliyet halindeki heteroseksüel çiftlere ait şehvet uyandıran fotoğraflara, karşı cinse ait çekici çıplak kişlerin fotoğraflarına ve cinsellik içermeyen bir durumda olan erkek ve kadınların fotoğraflarına bakmışlar. MR sonuçlarını değerlendirirken araştırmacılar beynin iki bölgesinin, yani amigdala(*) ile hipotalamusun(**), birbirinin aynısı cinsel uyarım içeren resimlere bakan erkeklerde, kadınlara kıyasla daha aktif olduğunu görmüşler.

Peki o zaman erkeklerin beyinlerinde seks mi var? E tabi ayılar ormana mı pisler demek gibi bir şey bu.

Bu soruyu yanıtlamak için böyle bir araştırmaya da gerek yoktu hani.

BİR ERKEĞİN SPERMLERİNİN TÜKENMESİ MÜMKÜN MÜDÜR?

Ne kâbus ama. Kuyunun kuruması. Mümkün müdür dersiniz?

(*) Sangarak, çığlacık.
(**) Boztepealtı.

Yanıt, hayır ama kötü haberler de yok değil.

Kadınlar sahip olabilecekleri tüm yumurtalarla birlikte doğarlar, ama erkeğin sperm hayatı boyunca yenilenir. Bu her ne kadar kulağa hoş gelse de, araştırmacılar otuz beş yaş üstü erkeklerin daha genç erkeklere oranla sperm hareketinde daha fazla anormallikler olduğunu ve sperm DNA'sında da daha ciddi hasarlar bulunduğunu keşfetmişler. Ayrıca zamanla birlikte ortalama sperm sayısının da azaldığını ortaya koymuşlar. Dünya Sağlık Örgütü kılavuzu, bir boşalmada normal sperm sayısının yirmi milyon olduğunu, hareketliliğinin % 50, morfolojisinin ise % 60 olduğunu söylüyor. Bu, normal sayının yaklaşık yüz milyon olduğu yirmi beş yıl öncesine oranla oldukça farklı bir rakam.

BİR KADININ DOĞAL KOKUSUNU ETKİLEYEN HERHANGİ BİR ŞEY VAR MIDIR?

Eşimin "arkadaşı" ona bir keresinde ananas yemenin "alt tarafın" kokusunu güzelleştirdiğini söylemiş. Kendisi bunu bir telekızdan duymuş. Konuya dair başka bir kanıt bulmak da mümkün değil zaten.

Ancak şunu da eklemek gerekir ki, bu hassas konu üzerine yapılmış herhangi bir bilimsel araştırma yoktur. İnsanlara göre kişi ne yerse odur, bu durumda hanımlar, mideye indirdikleriniz, kadınsı salgılarınızın kokusunu ve tadını etkileyebilir. Genel olarak "alt tarafta" sorunlara yol açtığı söylenen yiyecekler kuşkonmaz, sarmısak ve köridir.

KADINLAR BOŞALABİLİR Mİ?

Kadın boşalması üzerine ortaya birçok iddia atıldı, ama bu iddiaların çoğu cinsel ilişki sırasında gelen sıvının idrar olduğu şeklinde geçiştirildi. Ancak kısa süre önce elde edilen kanıtlar, boşaldığını iddia eden kadınlarda belli bir maddenin, yani prostatik asit fosfataz seviyesinin daha yüksek olduğunu ortaya koydu. Prostat kaynaklı olan bu madde aynı zamanda erkeğin menisinde de yüksek seviyelerde bulunmaktadır.

Araştırmacılar bu sıvı içindeki prostat maddelere anatomik açıdan yaklaşmaktadırlar. Eğer kadınlar idrar olmayan bir sıvı boşaltıyorlarsa, bunun mesane dışında bir yerden gelmesi gerektiğine inanıyorlar. Ve bunun kaynağı da, büyük ihtimalle dişi paraüretral bezleri ya da Skene bezleri olduğu düşünülmektedir.

Yapılan otopsi testlerinde, Skene bezlerinde, prostatta bulunan maddelere benzer birtakım maddeler bulundu. Şimdilerde bazı uzmanlar bu bezlere dişi prostatı diyorlar. İşte bu yüzden de, bazı kadınların gerçekten boşalabildiğini ancak bunu sağlamanın da en az G-noktasını bulmak kadar zor olduğunu söyleyebiliriz.

AŞK ISIRIĞI DENEN ŞEY NEDİR?

Aşk ısırığı bir insan, bir diğerinin bedeninin bir bölümünü emerek ya da hafifçe ısırarak deri altındaki kan damarlarının kırılmasına yol açtığında oluşan çürüktür. Aynı zamanda dünyanın dörtbir yanında, on beş yaşına varmış azgınların da şeref madalyasıdır.

4. BÖLÜM

Henüz saatin 24.00 olduğuna inanamıyorum. Seks sorularının sonuncularını da yanıtlayıp banyoya doğru giden yolun açık olduğundan emin olmak için odaya hızla göz gezdiriyorum. İleride bir açıklık görünce yeni sorulara maruz kalmamayı umarak o tarafa doğru atılıyorum.

KENDİMİ TEDAVİ EDEBİLİR MİYİM?

Banyo kapısı hafif aralık duruyor, dikkatle itiyorum ve ev sahibemiz Eloise'in küvetin kenarında oturduğunu görüyorum. Leyner duşu kavramış soğuk suyu kadının yanmış ve su toplamış yanaklarına doğru tutuyor. Meğer kusursuz ev sahibemiz Eloise içkilerini tazelemek için Leyner ve Sinderella'nın laboratuvarına girmiş. Leyner da ona baharatlı merheminden sürmek için ısrar etmiş. Tabi Eloise'in partiden birkaç saat önce yüzüne, cildi aşındırıcı merhemlere karşı savunmasız kılacak olan bir derin temizleyici yüz jeli sürdüğünü bilmiyor-

muş. O anın karmaşası içinde Leyner'ın doğru olanı yaptığını ve Eloise'in yaralarıyla doğru şekilde ilgilendiğini görmek içimi rahatlattı.

Profesyonel derslere her zaman hâkim olan iki kutsal deyiş vardır. Doktorlar için olan deyiş "kimseye zarar verme"dir, hukuk dünyasında ise, mahkemede kendisini temsil edenin müşterisi enayidir deyişidir. O yüzden, eğer kendi kendinizin doktoru olmak istiyorsanız, zarara neden olmayın ve enayilik etmeyin.

AKVARYUMLAR İÇİN ÜRETİLEN TETRASİKLİNİ KENDİMİZ KULLANABİLİR MİYİZ?

Bir gün acil servise kafasındaki bir enfeksiyonu tedavi ettirmek isteyen hasta bir bayan geldi. Evde kendisi yarayı, akvaryumlar için üretilen tetrasiklinden alarak tedavi etmeye çalışmış. Sonra, kafasındaki yara için antibiyotiğe ihtiyacı olmadığını anlıyoruz. Peki bu durumda kendi kendini tedavi etme işi onun açısından bir yaratıcılık mı, yoksa bir delilik örneği midir?

Ben buna pek yaratıcılık diyemeyeceğim, çünkü ortaya attığı diğer parlak bir fikir de, kafasını diş macunu ile ovmaktı. Akvaryum tetraksilini konusuna gelince; bu tabletler de reçetesiz satılan tabletlerle aynı dozajı içeriyor gibi görünüyor, ancak saflık düzeylerini kesinlikle garanti edemem. Mantık, eczaneden aldığınız ilaçları kullanmaya devam etmenizi söylüyor.

KIZILCIK SUYU İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARINI TEDAVİ EDER Mİ?

Belki *Journal of American Medical Association* her gün kızılcık suyu içen yaşlı insanların idrar yolu enfeksiyonu oranlarında önemli bir düşüş olduğunu kanıtladı. Nedenini tam olarak bilmesek de, büyük ihtimalle bu meyve suyunun içindeki bazı kimyasallar, bakterinin mesane duvarına tutunmasını engelliyor. Bazı insanların kızılcık suyunu sevmediğini biliyorum, ama seksten sonra idrar yolu enfeksiyonlarının ortaya çıkabildiğini düşünürsek, belki de sigara yerine birazcık ekşi kızılcık suyu içmek o kadar da kötü olmayabilir.

YOĞURT "İÇ KISMA" SÜRÜLÜRSE MANTARI TEDAVİ EDER Mİ?

Yoğurdun mantar enfeksiyonlarını engelleme konusunda birtakım yararları olabilir, ama tabi onu doğru yerden alırsanız... yani ağzınızdan.

Yoğurdun gerçekten de bazı ilginç bilinmedik özellikleri vardır. Bazı kadınlar antibiyotik alırken günde bir kâse yoğurt yemenin, genellikle bu tür tedavileri takip eden mantar enfeksiyonunu önlemede yararlı olabileceğini söylüyorlar; ancak yoğurt tek başına, olgunlaşmış bir vajinal mantar enfeksiyonunu tedavi edemez.

MUM ALEVİ KULAK KİRİNİ ALIR MI?

Aşırı miktarda kulak kiri, duyma yetisinin azalmasına ya da ağrıya neden olabilir, ama kafanızı ateşe vermenin de bir anlamı yok. "Kulağa mum yakmak" ya da "külah yapmak" denen şey, koni şeklinde bir aleti kulak kanalına yerleştirip dumanın ya da yanan bir fitilin yardımıyla kulak kirini temizlemek anlamına gelmektedir. Bu tür aletleri üreten firmalar, bunun sağlığa daha başka yararları olduğu görüşündeler. FDA ve Kanada Hükümeti de bu sahte iddiaların doğru olmadığını savunmaktadır. Kulak kiri çoğu zaman kendi kendine çıkar, çıkmazsa da doktora gitmeniz gerekmektedir. Bu tür saçma fikirlerden uzak durun ve külahları dondurma yerken tercih edin.

YANIĞIN ÜSTÜNE TEREYAĞI SÜRMEK AKILLICA MIDIR?

Hayır. Tereyağını kahvaltıda yiyin.

Tereyağını yanığa sürmek akıllıca bir fikir değildir. Isıyı deriye hapseder ve acının süresini uzatır. Onun yerine soğuk suya başvurun.

Aslında yanık acısına iyi gelebilecek birtakım doğal ürünler olduğunu söylemeliyim, bunlar Hint tıp literatüründen bilgiler: haşlanmış patates kabuğu ve bal.

Neden mi bal? Baldan bazı durumlarda antibakteriyel etkileri yüzünden yararlanılır. Haşlanmış patates kabuğu ise sıradışı bir tedavi yöntemi gibi görünse de, nemli bir ortam yarattıkları doğrudur.

Elinizi yanlışlıkla sıcak tavaya yapıştırdığınızda yapmanız gereken şey, yaranızı akan suya tutarak iyice rahatlattıktan sonra antibiyotikli merhem sürmektir. Ağır yanıklar içinse acil servise gitmeniz gerekir.

MELATONİN UÇUŞ YORGUNLUĞUNA İYİ GELİR Mİ?

İşte tüm yolcuları ilgilendirecek bir konu. Melatonin uçuş yorgunluğu (jet lag) sorunlarınıza karşılık etkin bir çözüm olabilir.

Melatonin kullanımı üzerine yapılan on çalışmanın sonucunda, seyahat ettiğiniz yere vardığınızın gecesi yatmadan önce alınacak 2 ila 5 miligram melatoninin etkili olduğu ve takip eden iki ila dört gün süresince bunu tekrarlamanın da faydalı ol-

duğu söylenebilir. Bunu yaparken ilaçsız birtakım önlemler de almak gerekiyor... örneğin susuz kalmaktan ve alkolden kaçınmak, gündüz saatlerinde egzersiz yapmamak ya da yoğun faaliyette bulunmamak, iyi beslenmek, iyi uyumak ve kendinizi yerel saat sistemine uydurmak gibi.

MORARAN GÖZÜN ÜSTÜNE ÇİĞ ET KOYMALI MI?

Buz koymak biftek yerleştirmekten çok daha az dramatik bir görüntü yaratır, ama aynı işi görür. Bifteğin herhangi büyülü bir yanı yok, sadece soğuktur ve biraz basınç sağlar. Kafanızı geriye doğru tutmak ve kanınızın pıhtılaşma yetisini etkileyecek olan aspirin ya da ibuprofen gibi şeylerden sakınmak da işe yarar. Tabi en güzeli, gözünüze yumruk yemekten olabildiğince uzak durmak.

DİŞ MACUNU SİVİLCEYE İYİ GELİR Mİ?

Cilt hastalıkları için birçok ev tedavisi mevcut, ama ben acil servise her yanı çeşit çeşit krem ve ev yapımı ilaçla kaplı halde gelmiş bir sürü hasta gördüm. İnsanların evde yapmaya çalıştıkları bazı yaygın antisivilce merhemlerinin içinde karbonat, sirke, telve, Merkürokrom (ABD'de artık satılmayan kırmızı bir madde), iyot, hemoroid kremi, şeker, tuz ve diş macunu gibi maddeler bulunuyor.

Sivilceye diş macunu sürmenin iyi bir tedavi yöntemi olduğuna inanılır. Akne için diş macunu kullanımı üzerine herhangi

bir bilimsel çalışma bulamadım, ama yine de bu baş belalarını kurutmaya yardımcı olabilir.

Eğer diş macunu rotasını takip edecekseniz dikkat etmeniz gereken bazı şeyler var. Perioral dermatit, belirgin papüller ve sivilcelerin ağız çevresinde eritematöz bir zeminde patlak vermesidir ("aknemsilerin" ağdalı bir tanımıydı bu). Çoğunlukla kadınlarda ve yirmi ila otuz beş yaş arasında meydana gelir. Nedeni bilinmiyor, ama bazıları florinli diş macununun bir faktör olabileceğini düşünüyor.

Diş macunu yönteminde parfüm alerjisi de ayrı bir tehlikedir. Ayrıca Peru balsamı ve diş macununda bulunan sinamik aldehidde alerjik reaksiyonlara yol açtığı bilinen maddelerdir. Clearasid'den şaşmamanızı tavsiye ederiz.

SİVİLCE PATLATMAK TEHLİKELİ MİDİR?

Bununla ilgisi yok, ama gerçekten tuhaf bir hikâyem var; acil serviste çalıştığım gecelerden birinde içeri çenesi bandajlı bir bayan hasta girdi. Ona ne olduğunu sordum, ama yanıtlamaya çekinir gibi bir hali vardı. Sonra sürekli yüzüyle oynadığı için enfeksiyon kaptığını ve çok utandığını söyledi. Hastayı yatıştırmaya çalıştım; bunun birçok insanın başına geldiğini söyledim ve bir bakabilir miyim, diye sordum. Bandajı kaldırdığında ortaya çene kemiğine doğru inen, 10 santime 10 santimlik bir delik çıktı. Ona antibiyotik verdik ve psikiyatrik değerlendirmeye aldık, ama hiç kimse de çıkıp, "Annen, sana yüzünle oynamamanı söylemedi mi?" demedi.

Sivilce patlatma konusuna gelince; ortaya kesinlikle birtakım komplikasyonlar çıkabilir. Aslında sivilce sıkmak, sivilceye neden olan bakteriyi cildin daha da derinlerine iterek daha fazla kızarıklık ve şişliğe neden olabilir. Üstelik bu, akne izinin de en yaygın nedenlerinden biridir.

Sivilce patlatmanın ölümcül bir komplikasyonu daha vardır ki, buna kavernöz sinüs trombozu diyoruz. Bu, kafatasının dip kısmındaki iri bir kemik olan sfenoid kemiği ile şakağın yakınındaki şakak kemiği arasından geçen sinüs boşluğundaki kan pıhtısıdır. Sivilce patlatmada asıl tehlikeli alan, kimilerinin şeytan üçgeni, diye adlandırdığı, burun köprüsünden başlayıp ağız kenarına ve çeneye doğru uzanan bölgedir. Bu bölgedeki damarlar kavernöz sinüse doğru iner ve burada yer alan herhangi ciddi bir enfeksiyon da, kavernöz sinüs trombozuna yol açabilir. Yüzünüzün bu bölgesindeki sivilceleri sıkmak enfeksiyona neden olup bahsi geçen bu tehlikeli süreci başlatabilir.

EĞER BİRİSİNİN YEMEK YERKEN YEMEK BORUSU TIKANIRSA İSTİRİDYE BIÇAĞI İLE TRAKEOSTOMİ YAPILABİLİR Mİ?

Arkadaşımız Kim'in elinden neredeyse her iş gelir. Kendisi henüz insanların ilk kurabiyesini yapışını görmediği bir Martha Stewart gibidir. Buna bir de, her türlü işi yapabilecek yeteneği ekleyin. Bu sorunun yanıtını öğrenmek isteyen kişi, işte bu bahsettiğim şahıs. Düşündük ki, böyle bir şeyi yapacak biri varsa, o

da Kim'dir. Ayrıca kendisi öyle bir durumda trakeostomi işleminin akşam yemeğini engellemesine dahi izin vermez.

Krikotiroidotomi (trakeostomi benzeri bir şey) acil serviste gerçekleştirilen en dramatik yöntemlerden biridir. Burada amaç, tıkanmış bir hava kanalını rahatlatmak üzere acil bir girişim gerçekleştirmektir. M.A.S.H(*) dizisinde Peder Mulcahy'nin, bir adamın boğazına nefes almasını sağlamak için tükenmezkalem saplayışını hatırlıyor musunuz?

İstiridye bıçağı da işe yarayabilir, ama bunu sakın evinizde denemeyin. Onun yerine ambulans çağırın.

DENİZANASI ISIRIĞININ ÜSTÜNE İŞEMEK YANMAYI KESER Mİ?

Friends dizisinde, Monica'yı denizanasının ısırdığı bölümü (hadi ama sizin de izlediğinizi biliyorum) hepimiz görmüşüzdür. Joey denizanası ısırığının üstüne işemenin acıyı aldığını hatırlar. Monica "o şekilde eğilemez", Joey'i "sahne korkusu" tutar ve bunun üzerine iş Chandler'a kalır. Televizyonda gördüğünüz her şeye inanmayın.

Çoğu denizanası ısırığı yalnızca acı ve uyuşukluk yaratır. Avustralya kutu denizanası, ısıran deniz yaratıkları içinde en zehirli ve ölümcül olanıdır. Kutu denizanasının ısırdığı insanların yaklaşık % 20'si ölür. Portekiz denizanası da tehlikelidir, ama kutu denizanasıyla kıyaslanamaz bile.

(*) Bir Amerikan televizyon dizisi. Kore Savaşı'nda Kore'de konumlanmış bir Amerikan tıp ekibinin maceralarını anlatır.

Birçok denizanası ısırığı için yapılması gerekenler şunlardır: Eldiven kullanılarak tüm dokunaçlar temizlenmeli. Isırılan bölge ev sirkesi ile temizlenmeli. Sirkedeki asetikasit deride kalan yakıcı kapsüllerin (ısıran hücreler) salgısını bloke edecektir, bu yüzden bol miktarda sürülmeli. Eğer sirke bulunamazsa kapsülleri temizlemek için tuzlu su da kullanılabilir.

Yapılan testlerde idrar, amonyak ve alkolün aktif haldeki ısırılan hücreleri tetiklediği görülmüştür, yani bunları ısırılan bölgeye uygulamak önemsiz gibi görünen bir ısırığı daha da kötüleştirebilir. Bu yüzden de, denizanası ısırığına işemek hem iğrenç, hem de acı verir.

KULAĞA KULAK PAMUĞU SOKMAK NEDEN KÖTÜDÜR?

Ah şu yasaklar yok mu! Yapmamanız gereken şeyler her zaman baştan çıkarıcıdır.

Kulaklar çoğunlukla rutin temizlik gerektirmez. Onlar kendi kendini temizleyen fırınlar gibidir. Yerçekimi ve vücut ısısının yardımıyla kulak kiri yavaş yavaş çıkış yolunu bulur. Eğer dış kulakta kir oluşursa temizlemek için kulak pamuğu kullanılabilir. Eğer elinizde olmadan daha derinlere inerseniz kiri sıkıştırma ya da kulağa hasar verme durumunuz olabilir. Eğer kiri kulağınızın içlerine doğru iterseniz de acı çeker ve yarı sağır olursunuz. Kir tıkanıklığını gidermeye yardımcı olabilecek reçetesiz preparatlar vardır, ama şırınga ile ılık su vermek çoğu zaman işe yarar. Son çare olarak bir kulak doktoruna ya da iyi bir temizleme için acil servise gidebilirsiniz.

Tabi bu kuralları çiğneyen ve pamuk parçasını, içine kaçırmış olup kulağından çıkarttırmak için bize gelen hastalarımız da mevcut. Endişelenmeyin, buna hazırlıklıyız. Ayrıca kulaklardan hamamböceği, boncuk, kalem kapağı gibi şeyleri de çıkarttığımız olmuştur.

.....

Gberg: Kulağa kaçan pamuk maddesi için bir listeye ihtiyacımız var.

Leyner: Tamam.

Gberg: Yapmamanız gereken ama kendinize engel olamadığınız şeylerin listesi.

18.05

Leyner: Yara kabuğu kopartmak.

Gberg: Restoranda yemeği getirip de, "Tabak sıcak, dikkat edin," dediklerinde bayılıyorum.

Gberg: Dokunmadan edemiyorum.

Leyner: Ne güzel!

Leyner: Başka...

Gberg: Carrie'nin dediği gibi, "Daha komik olsun çocuklar."

Gberg: Editörle dalga geçmek de, yapmaman gereken, ama kendini yapmaktan alamadığın şeylerden biri.

Leyner: Komik derken mesela, "Benim 43 numara Adidas ayakkabımın istiridye burnunu bir kitap editörünün

rektumundan nasıl çıkarırsın?" şeklinde mi? Daha komikmiş, hah...

Gberg: Bunu böylece yazayım mı?

18.10

Leyner: Sana kalmış.

Leyner: Biraz sert kaçabilir.

Leyner: Ama samimi olduğu kesin.

Gberg: Eh, biraz.

Gberg: Şu insan yüreği ne kadar tehlikeli minicik bir kascık.

Leyner: Şu yapmamak gereken şeylerden düşünmeye çalışıyorum.

Gberg: Bir kadının göğüslerine bakarak konuşmak.

Gberg: Yavrunuzu yemek.

Leyner: Suçiçeği yarasını kopartmak.

Gberg: İnsan zaten ne bulsa kopartmak istiyor.

Leyner: Sivilce patlatmak.

Gberg: Ağzında yemek varken konuşmak.

Leyner: Tanıdığım kızlar vardı, hem birbirlerinin, hem de erkek arkadaşlarının sivilcelerini patlatmaya bayılıyorlardı.

18.30

Gberg: İsterim ki kadınım benimle bir maymunmuşum gibi ilgilensin.

Leyner: Bütün mesele yemekte... maymunlar kendine çekidüzen verme işini yemekle birleştirmiş... işin özel kısmı bu... tüylerimizden böcek çıkarıp yemek.

Leyner: Mecazi anlamda yani.

Gberg: Zaten mecazi konuşmakta üstüne yok.

Leyner: Tekrar teşekkürler.

Gberg: Birazdan Knicks maçına gitmek için çıkmam gerekiyor.

Leyner: Buna yarın sen hastaneden dönünce devam etsek olmaz mı?

Gberg: Sen gel şunun hepsini bitirmeyi deneyelim.

Leyner: Ama senin gitmen gerekiyor, değil mi?... Yarın konuşuruz.

Gberg: Peki, yarın konuşalım.

Leyner: Ben e-postama bakacağım... bu dişi vampirin yüreğine son kazığı yarın saplarız.

.....

KENDİ KENDİNİZE KOLON TEMİZLİĞİ YAPMANIZ TEHLİKELİ MİDİR?

Kolon temizliğinin hazımsızlığa ve mantar enfeksiyonuna iyi geldiğini, tansiyonu kontrol ettiğini, pH dengesini sağladığını, kötü kokuları azalttığını, kolon blokajını ortadan kaldırdığını, düzgün kan pıhtılaşması sağladığını, akyuvar üretimini tetiklediğini, safrataşı oluşmasını önlemeye yardımcı olduğunu, kolonu parazitlerden temizlediğini, konsantrasyon bozukluğuna iyi geldiğini, ciğer ve sinüs konjesyonunu önlediğini, cilt sorunlarına ve tırnak mantarına iyi geldiğini iddia ediyor.

Kötü bir iş yükü sayılmaz doğrusu, ama tam olarak da ispatlanmış değil... ve evet potansiyel tehlikesi var.

Kolon irigasyonu (Cl) büyük miktarda sıvının rektumdan bir tüp aracılığıyla kalınbağırsağa ya da kolona verildiği bir yöntemdir. Amaç bedeni kolonda birikmiş olan pisliklerden temizleyerek toksinden arındırmaktır. Bu işlem için yetmiş litre ya da daha fazla miktarda sıvı kullanılabilir. Bu sıvıların içinde ise kahve, bitkiler, enzimler ya da ayrıkotu bulunabilir.

Kolon terapisi için kullanılan makineler, geleneksel tıbbi tedavi için kullanılmadığı sürece yasadışıdır. Kolon terapisi ayrıca tehlikeli de olabilir. Komplikasyonları arasında bağırsak delinmesi, aşırı sıvı emiliminden dolayı kalp yetmezliği, elektrolit dengesizlik ve birtakım ciddi enfeksiyonlar bulunur. Mikroplu alet kullanımı yüzünden bir keresinde otuz altı kişide, parazitik bir enfeksiyon olan amipli enfeksiyon görüldü.

.....

11.50

Leyner: Bu kitap ikimizi de mahvedecek. Editör büyük ihtimalle ciddi şekilde terfi edecek, bizi de metroda başımızda fötr şapkalarla kaval çalarken bulacaklar.(*)

Gberg: Kaval çalmak bence kolon temizliği reklamı için uygun bir müzik olur.

11.55

Leyner: İnsanlar kolon temizletmeye neden bu kadar meraklı?

Gberg: Bana çılgınca geliyor.

Gberg: Kim demiş temiz olması gerek diye, kolonlarımızın?

Gberg: Yoda gibi konuştum.

Leyner: Bana da çılgınca geliyor... o muhteşem Yahudi-Hıristiyanlığa özgü kendinden tiksinme mirasının bir parçası bence... bilirsin... hani özde hepimiz kirliyiz gibi.

Gberg: Çürüme.

Gberg: Bugün içim çürüyor gibi hissediyorum.

Leyner: Evet, işte... yani kirli kolona da dayanamıyorsan... daha neler.

Gberg: Güzel bir pop şarkısı adı oldu.

Leyner: Prince'e yakışır.

(*) Yazar Perulu yerlilere gönderme yapıyor.

Gberg: Britney Spears'in "kirli kolona da dayanamıyorsan... daha neler" şarkısının Mark Leyner versiyonunu söylediğini hayal etsene bir.

Gberg: Güzel klip olur.

Leyner: Ben yaşlanan rock yıldızlarının yaptıklarını takip etmeye bayılıyorum.

Gberg: Şöhretlerden de birkaç sürpriz kolonoskopi görüntüsü olacak.

12.00

Leyner: Rod Stewart bir şekilde yeni Jim Nabors oldu.

Gberg: Neler yapıyordur acaba?

Gberg: Altıncı sayfada(*) Elton John'un kilo verebilmek için kendisine kuzu sidiği enjekte ettiğiyle ilgili bir şeyler okudum.

Leyner: Rod, Dolly Parton ile düetler yapıyormuş, Gershwin baladları söylüyormuş bir de çocuk şarkıları... Bundan sonra Wiggles ile albüm yaparsa şaşırmam.

Gberg: Michael Jackson da "söylentiye göre eskiden kilosunu koruyabilmek için bol bol kendine lavman yapıyormuş, ama bir süre sonra 'yüz kızartıcı birtakım kaçırma durumlarını' engellemek için tampon kullanmak zorunda kalmış."

Leyner: Kuzuyu nasıl kabın içine işetiyorlar ki?

(*) *New York Post* gazetesinin altıncı sayfasındaki dedikodu sütununa gönderme yapıyor.

Gberg: Kitaptan sonraki işim bu olacak... kuzulara kateterizasyon.

Leyner: Jackson da kendini bırakıp Elvis gibi şişmanlamalı bence.

Leyner: Elton John ve kuzu sidiği meselesi doğru mu gerçekten?

Gberg: Altıncı sayfada dostum. *New York Post*'a bak. Gazetede çıkan her şey doğru değil midir?

Leyner: Doğru...

Gberg: Belki de kuzu sidiği konusunu bir şehir efsanesi olarak ekleyebiliriz kitaba.

Leyner: Bir şeyin "şehir efsanesi" diye adlandırılabilmesi için toplumun biliçaltında en az bir gün beklemiş olması gerekmez mi?

.....

ANNE SÜTÜ SİĞİLİ İYİLEŞTİRİR Mİ?

Bu da *New England Journal of Medicine*'in 2004, haziran sayısından. Anne sütündeki bileşenlerden birini içeren bir krem, görünüşe bakılırsa, inatçı siğillerin tedavisinde etkili olmuş. Kremin ana maddesi alfa laktalbumin oleik asit adlı bir madde. Kremin İsveçli yaratıcıları ona uzun adı yüzünden (Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumor Cells/Tümör Hücrelerine karşı Ölümcül, İnsan- Alfa-laktalbumini) HAMLET takma adını vermişler.

Bu durum yeni araştırma alanları açabilir, çünkü bazı siğil türlerinin ya da human papilloma virüsünün (HPV) rahim ağzı kanseri ile bir bağlantısı olduğu düşünülüyor.

Starbucks'ın "büyük boy kafeinsiz anne sütlü latte" yapıp yapmayacağına dair ise henüz bir bilgi yok.

YILAN SOKMASI DURUMUNDA ZEHİR EMİLMELİ Mİ?

Western filmlerine bayılırım. Bu filmlerde yılan yarasını emip zehiri tükürmek kadar havalı bir şey yoktur. Tabi hemen ardından viski ve iyi bir silahlı çatışma gelir.

Ancak ne yazık ki, bu artık kabul edilen bir uygulama değil. Yılanın soktuğu yeri emmek sadece etkisiz olmakla kalmayıp yara çeperinde enfeksiyona da neden olabilir.

Amerikan Kızılhaç'ına göre yılan sokması durumunda izlenmesi gereken adımlar şöyle:

1. Yarayı sabunlu su ile yıkayın.
2. Yaralı bölgenin hareket etmesini engelleyin ve kalpten aşağıda tutmaya çalışın.
3. Tıbbi yardım isteyin.

Toksikoloji uzmanları zehrin yayılmasını engellemek için size, ısırılan bölgenin üst kısmına, çok fazla sıkmadan sargı bezi sarmanızı da önerebilirler. Ancak bunun dikkatlice yapılması gerekir, çünkü kan akışını tamamen kestiği takdirde, sargı bezinin kendisi ayrı bir sorun yaratabilir.

Ardından hastanın hızla acil servise götürülmesi gerekir. Birçok yılan türü için panzehir mevcut. Diğer tedavi yöntemlerinin arasında antibiyotik ve ameliyat vardır.

ABD'de bulunan, tahmini yüz yirmi farklı yılan türünden yaklaşık yirmi tanesi zehirlidir. Yılan sokmalarının çoğu ülkenin güneybatı bölgelerinde meydana gelir, ama New York şehrinde dahi görüldüğü olmuştur. New York Eyaleti'nde üç adet zehirli yılan türü vardır: timber çıngıraklı yılanı, massasauga çıngıraklı yılanı ve copperhead. Ancak New York şehrindeki sokmaların çoğu, evlerde evcil hayvan olarak beslenen yılanların sokmalarıdır.

HIÇKIRIK NEDİR, NASIL DURDURULUR?

Doktorlar sürekli karmaşık sözcükler kullanmakla, böylece aşırı zeki ya da tamamen insanlardan kopuk bir izlenim yaratmakla tanınırlar. Hıçkırığın tıp dilindeki karşılığı olan singultus

sözcüğü ise doktorların konuşmalarının kulağa hangi zamanlarda komik geldiğine dair mükemmel bir örnektir.

Hıçkırk, rahatsız edici bir durum oluştuğu zaman diyaframın havayı hızla yukarı doğru, kesik kesik bir ses yaratacak şekilde ittirmesi sonucu ortaya çıkar.

Diyaframı rahatsız edip hıçkırığa neden olan şeylerin arasında midenin yemek, alkol ya da hava ile şişmesi, mide ısısında ani değişimler ya da alkol veya aşırı tütün kullanımı da bulunuyor. Ayrıca heyecan ve stres de hıçkırığa neden olabiliyor.

Hıçkırık çoğu zaman sadece birkaç dakika sürse de, bazı durumlarda günlerce hatta haftalarca devam edebilir. Gerçi bu duruma çok ender rastlanır ve genellikle de diyafram yakınına yapılan bir enjeksiyon, hiatal hernia(*), gastroözofagel reflu hastalığı (GERD) ya da göğüs sinirlerini rahatsız eden bir tümör gibi başka bir sorunun göstergesidir. Bir aydan uzun süre devam eden hıçkırıklar, inatçı ya da tedavisi mümkün olmayan hıçkırıklar kategorisine girer. Şimdiye dek kaydedilmiş en uzun hıçkırık atağı altmış yıl sürmüştür. Doktorlar bazen tedavi edilemeyen hıçkırıklar için anti-psikotik bir ilaç olan Thorazine'i kullanırlar.

Eğer anti-psikotik tedavi yoluna girmek istemiyorsanız aşağıdaki daha basit, ama geçerliliği ispat edilmemiş tedavilerden birini deneyebilirsiniz:

1. Bir kese kâğıdının içine nefes alıp vermek.
2. Ağzınızın ters tarafıyla bir bardaktan su içmek.
3. Nefesinizi tutmak.

(*) Gövde boşluğundaki fıtık.

4. Bir çay kaşığı şeker yemek.
5. Limonu delip emmek.
6. Parmaklarınızla kulaklarınızı tıkarken pipet ile bir bardak su içmek.
7. Bir iki dakika boyunca saçınızın tepesinden tutup çekmek.
8. Damağınıza bir parça pamuk koyup onu hafif hafif ovmak.
9. Dilinizi kuvvetle çekmek.

DOMATES SUYUYLA YIKANMAK KOKARCA KOKUSUNU ALIR MI?

İçinizde 1970'de yayınlanan *Partridge Ailesi* dizisinin ilk sezonunun 8. bölümünü görmüş olanlar vardır. Bu bölümde bir kokarca Partridge ailesinin arabasına girer ve aileyi zor durumda bırakır. Ardından Reuben domates suyunun kokarca kokusuna iyi geldiğini hatırlar; böylece aile domates suyuyla banyo yapar. Her şey, köpekleri kokuyu onlara yeniden bulaştırana kadar yolunda gider. Yeni bir domates banyosu yapmaya vakitleri olmadığından müzik yapan bu aile, bir çocuk hastanesindeki konserlerini cam kaplı ameliyathanenin içinde verirler. İşte iyi dizi diye buna derim ben.

Kokarca spreyinin kokusunu veren ana moleküller, sülfür bileşikleridir. Domates suyunun bu kokuyu giderdiğine inanılır, ama bu iddiayı destekleyecek herhangi bir kanıt mevcut değil. Domates suyu büyük ihtimalle, ağır kokusu sayesinde burnu

kokarca kokusunu tanımayacak şekilde yanıltmaya yarıyordur. Evcil hayvanlar için bir tedavi şekli olarak şunu önerebiliriz: dörtte bir galon su içine % 3 hidrojen peroksit, bir kâse karbonat ve bir çay kaşığı ağır olmayan bulaşık deterjanı. İnsanlar için de aynısı denenebilir, ancak dikkatli olun; peroksitin beyazlatıcı etkisi vardır.

TAZE MAYDANOZ YEMEK AĞIZ KOKUSUNU ALIR MI?

Maydanoz eskiden her derde deva olmak üzere hazırlanmış reçetelerin içeriğinde bulunurdu; genel kullanım için yapılan toniklerde, panzehirlerde ve böbrek ile mesane taşları tedavisinde. Maydanoz vitamin ve mineraller açısından, özellikle de A ve C vitamini açısından zengindir. Antioksidan açısından da zengin olduğu söyleniyor. Her ne kadar bu konuda tıbbi bir araştırma mevcut olmasa da, maydanoz ayrıca ağız kokusunu da giderir. İki maydanoz çeşidi olduğunu da belirtmek gerek: kıvırcık yapraklı ve düz yapraklı, ki ikincisinin tadı daha güçlüdür. Bu yüzden de, ağız kokusunu giderme konusunda düz yapraklı olanı tercih etmek daha doğru olur.

ILIK SÜT GERÇEKTEN UYUMAYA YARDIMCI OLUR MU?

Görünüşe göre sütün uyku kolaylaştırıcı rolü üzerine çok fazla araştırma yok. Süt tabi ki, uyku hapı almaktan ya da bayılana dek içki içmekten daha kolay bir alternatif. Neden işe yarayabileceği konusunda ise birkaç teori mevcut. Sütün içinde,

Şükran Yemeği'nden sonra herkese baygınlık veren (bkz. Sayfa 40 yemek baygınlığı maddesi) maddenin aynısı olan triptofan bulunur. Sütün ılıklığının vücut ısınız üzerinde minimal bir etkisi olabilir ve bazen de uykuyu kolaylaştırır. Sütte ayrıca doğal uyku verici bir madde olan melatonin bulunur. Hatta İngiltere'deki Night Time Milk(*) adlı bir şirket, ineklerden gece vakti, yani melatoninin yüksek olduğu saatlerde sağılmış süt dahi satıyor. Süt bir uyku desteği olarak pazarlanıyor ki, bu da günümüzde insanların her şeyi satın alabileceği anlamına gelir.

(*) Gece sütü.

5. BÖLÜM

Yaraları temizlenen ve üstünü değiştiren Eloise işinin başına dönmüş, boşalan bardakları doldurup insanlarla sohbet ediyor. Leyner laboratuvarındaki tersliğe canı sıkılmış gibi, bir köşede bacak bacak üstüne atmış oturuyor ve somurtarak tekilasının son damlalarını yudumluyor. Bense rastgele ilaç kullanımını hiç hoş görmemiş olmama rağmen, bu kez kendimi punç kâsesinin içine şöyle güçlü bir sakinleştirici atıp sonra da sıvışmaktan zor alıkoyuyorum. Ancak bu şeytani dürtüye karşı koyuyorum ve bir süre sonra kendimi biraz daha iyi hissediyorum, ta ki bir zamanların kilolu adamı, şimdilerde yorulmak bilmeyen Jeremy Burns'le karşılaşana dek.

UYUŞTURUCULAR VE ALKOL

Atkins takıntısını saymazsak Jeremy lise yıllarının abartılı eğlence anlayışından bir türlü kopamamış biridir. Eloise, ona meşhur buzlu daikuiri kokteyllerinden birini teklif ediyor, ama Jeremy yalnızca Jell-O, fıçıdan hortumla bira ya da Ecstacy alacağını söylüyor. Eloise bu uygunsuz teklife burun kıvırıyor, Jeremy de bana dönüp bir parça tedavi amaçlı marihuana alabil-

mek için reçete istiyor. Kendisine New York'ta reçete ile marihuana verilmediğini, verilseydi de zaten ona yazmayacağımı açıklıyorum.

Jeremy kolay kolay pes etmiyor ve, "Peki o zaman, bana Rush Limbaugh'nun aldığı şu zımbırtıdan bulamaz mısın?" diye soruyor.

"OxyContin, demek istiyorsun," diye yanıtlıyorum.

"Evet, evet ondan," diyor. "Ah, bir de Matthew Perry ile Brett Favre'ninkinden."

"Vicodin," diye yanıtlıyorum yine.

Jeremy elinde zaten yeterince Vicodin'i olduğunu söyleyip acaba ona biraz ketamin bulabilir miyim, diye soruyor.

Artık sinirlenmeye başlıyorum ve bir çıkış yolum olduğunu fark ediyorum. "Jeremy, biliyorsun ketamin atlar için kullanılan güçlü bir yatıştırıcıdır... şurda duran adam var ya kendisi veterinerdir," diyorum ve yan odadaki iriyarı, saçları seyrelmiş adamı işaret ediyorum.

Jeremy o tarafa doğru koşturuyor, ben de rahat bir nefes alıyorum.

Kafein, nikotin, alkol gibi yasadışı maddenin kullanımı ve suistimaline adanmış bir kültürün içinde yaşıyoruz. Kendimizi zehirlemenin en güvenli ve en hızlı yöntemleri sonrasında gelen sorunlarla nasıl başa çıkacağımız üzerine sorulan birçok soruyla karşı karşıya kalıyoruz.

"İÇKİDEN ÖNCE BİRA; DERT ALDIN BAŞINA, BİRADAN ÖNCE İÇKİ; SAKIN KORKMA" İNANIŞI NE KADAR DOĞRUDUR?

Bu sorunun yanıtı o kadar net değil. Ya da belki az önce içtiğimiz içkiden dolayı bize öyle geliyordur.

Bu kafiyeli sözün en büyük sorunu, kimsenin devamını hatırlayamaması. Bilime bakarsak da, bunu veya aksini kanıtlayacak herhangi bir araştırma yapılmamış.

Bu ufak öğüdü açıklamaya yeltenen teorilerden biri, biranın karbonatlama etkisinin, alkol emilimini arttırdığı şeklinde bir açıklama getiriyor. Bunun doğruluğuna dair bir kanıt mevcut değil. Ayrıca kahvenin akşamdan kalma halinin yarattığı baş ağrısına iyi geldiğine ya da ekmeğin vücudunuzdaki alkolü emdiğine de inanmayın. Bu dertten ancak zamanla; alkol kanınızdan atıldıkça kurtulursunuz.

Sarhoşluk, kandaki alkol seviyesinin 100 mg/dL (.%10) olması şeklinde tanımlanıyor. Yetişkinlerde bu seviye genelde saatte 15 ile 20 mg/dL kadar azalıyor. Herkesin metabolizması farklı işler ama hafif sarhoş bir durumdan normale dönmeniz ortalama olarak 6-8 saat kadar sürer.

Kandaki Alkol

Konsantrasyonu	Belirtileri
% .02	Baş dönmesi
% .05	Hafif öfori
% .08	Temel muhakeme yeteneğinde azalma

% .10	Koordinasyon ve denge kaybı
% .15	Oryantasyon bozukluğu
% .20	Kusma
% .30	Şuur kaybı
% .40	Koma
% .45+	Ölüm

Basitçe söylemek gerekirse, alkol zehirlenmeye neden olur, bu yüzden de ne kadar çok içerseniz, o kadar çok hastalanırsınız. Bu durumun, biranızı ya da şarabınızı hangi sıra ile devirdiğinizle bir ilgisi yok.

Alkolü takip eden, akşamdan kalma haline gelince; başlıca nedeni dehidrasyon(*) ve bölünmüş uykudur. Sizi nihayetinde iyileştirecek olan uyku ve su, aşağıdaki meşhur birkaç tedavinin yanında, pek az ilgi çekici kalıyor:

1. Prairie Oyster kokteyli (zeytinyağı, bir yemek kaşığı ketçap, bir yumurta sarısı, tuz, biber, Tabasco, Worcestershire sosu,(**) sirke ya da limon suyu).
2. Soğuk pizza.
3. İntravenöz sıvılar (Bir doktorla ya da hastane görevlisi ile çıkıyor olmak bu noktada faydalıdır.).
4. Sizi ısıran köpeğin kılı (örneğin, Bloody Mary içtiyseniz Bloody Mary).
5. B ve C vitaminleri.
6. Ve şimdi de en etkili ve en pahalı olanı; böbrek diyalizi.

(*) Vücutta aşırı su kaybı oluşması durumu.

(**) İçinde ağırlıklı olarak su, sirke, şeker pekmezi, glikoz, ançüez, baharat ve tatlandırıcılar bulunan bir sos.

HAŞHAŞ TOHUMU EROİN TESTİNİN POZİTİF ÇIKMASINA NEDEN OLUR MU?

Eğer bayramlardan Yahudi bayramı Purim ise ve siz de Olimpiyatlar'da yarışmayı düşünüyorsanız, haşhaşlı kurabiyeye saldırmadan önce şöyle iyice bir düşünün. Bol miktarda haşhaş tohumu yemek, idrar testinizin uyuşturucu açısından pozitif çıkmasına neden olabilir. Uyuşturucu testinden kalmak için ne miktarda haşhaş tohumu yemeniz gerektiğini söylemek biraz zor, ama bazı raporlara göre, örneğin üç adet haşhaş tohumlu çörek yemek, test sonucunu pozitif çıkarabilir. Yahudilerin haşhaşlı kurabiyesi gibi, yüksek miktarda haşhaş tohumu içeren pastane ürünleri ve kurabiyeler de test sonucunun pozitif olmasına yol açabilir. Haşhaş tohumlarında olmayıp eroinde mevcut olan bazı kimyasalları arayan belli bir ek test mevcut. O yüzden de, spor yaşamınızın devamı için hangi teste girdiğinize dikkat edin.

Peki haşhaş tohumu ile eroinin ilişkisi nedir? Kültür haşhaşı, morfin ile eroinin üretildiği afyonun kaynağıdır.

ESRAR SONRASINDA NEDEN KURT GİBİ ACIKILIR?

Yanıt: Domino Pizza ve Frito-Lay'in işleri yolunda gitsin diye.

Marihuana Amerika'da yasadışı uyuşturucular arasında en yaygın kullanılanı. Marihuananın içindeki başlıca aktif kimyasal madde THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) ya da Keyif Veri-

ci'dir. THC, kanabinoidler denen kimyasal maddeler arasında yer alır.

Nature dergisinin 2001 Nisan sayısındaki bir çalışma, marihuananın neden iştah artırdığını daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Endokanabinoidler denen moleküller, yani beynimizde zaten var olan marihuana benzeri kimyasalların görevi, beyindeki reseptörlere bağlanıp açlığı harekete geçirmektir. Beynin hipotalamus bölgesinde yer alan bu endokanabinoidler, gıda alımından sorumlu olan kanabinoid reseptörlerini uyarırlar. Marihuanadan gelen kimyasallar ise bu kanabinoid reseptörlerine bağlanıp açlığa neden olurlar. Biraz karmaşık değil mi? Belki de kafanız bunu alamayacak kadar iyidir. Hadi durmayın, gidip bir şeyler yiyin.

SAÇ ÖRNEĞİ UYUŞTURUCU TESTİNDE KULLANILABİLİR Mİ?

Rogaine(*) almayı kesin. Eğer kelseniz, saç ürünlerinden kâr etmenin dışında, bir avantajınız daha olabilir. Uyuşturucu testi için isteseler, verecek saçınız yok.

Uyuşturucular vücut tarafından emildiğinden, kişinin kanında dolaşır. Bu uyuşturucular ya da uyuşturucu metabolitleri, az miktarda saç folikülüne de geçer. Saç uzadıkça bu maddeler saçın gövdesinde depolanmış halde kalır.

Bir insana test yapıldığında, saç gövdesinin çeşitli seviyelerinden örnekler alınır ki, belli bir uyuşturucunun ne kadar za-

(*) Saç dökülmesini önlemede kullanılan bir ilaç.

man önce kullanıldığı doğru tahmin edilebilsin. Uyuşturucular ya da uyuşturucu metabolitleri saç folikülünden yıkanarak, ağartılarak ya da basınçla çıkartılamaz.

Saç testinin idrar testine kıyasla avantajı, alınan saçın uzunluğuna bağlı olarak uyuşturucu kullanımının kaç hafta ya da kaç ay önce olduğunu açıklayabilmesidir. Diğer testlerde ise ancak son 2 ya da 4 gün içindeki kullanım anlaşılabilmektedir. Saç analizi, test yöntemleri içinde en az müdahele gerektirenidir ama çok kısa süre önceki kullanımı ortaya çıkaramayabilir. Kan tahlili her zaman için daha doğru sonuç veren, ama tabi daha fazla müdahele gerektiren bir test şeklidir. İdrar analizi ise en ucuz analiz şeklidir, sık olmayan ya da kısa süre önceki tek kullanımlık durumları ortaya çıkarabilir. İdrar analizi uyuşturucu testi metodları arasında en yaygın kullanılanıdır.

Bu yüzden, eğer düzenli bir şekilde kafa buluyorsanız, kafanızı kazıtmayı düşünebilirsiniz.

BİR KADEH BURBON SOĞUK ALGINLIĞINA DEVA MIDIR?

Son yıllarda alkolün sağlığa yararları üzerine birçok araştırma ve tartışma yapıldı. 1920'lerde, İngiltere'deki "Guinness İyidir" kampanyası insanları bu ünlü İrlanda birasının birçok iyi özelliği olduğuna inandırmıştı. Slogan yoğun bir pazarlama araştırmasından kaynaklanıyordu: insanlar bu firmaya, bir bardak biradan sonra kendilerini iyi hissettiklerini söylemişler ve böylece de slogan doğmuştu.

Ekinezya, C vitamini, çinko ve tavuk suyu, ayrıca burbon hep soğuk algınlığı önleyicisi ya da tedavisi olarak öne sürüldüler. Ne yazık ki, bu seçeneklerin hiçbiri için güçlü bir kanıt yok. Başka birçok evde tedavi yöntemi mevcut ki, bunların bir kısmı da kanyak ya da viski içeriyor. Bir arkadaşımın kendine özel bir reçetesi var, votka ve portakal suyu ile kokteyl hazırlayıp soğuk algınlığını tedavi ediyor. Büyük ihtimalle içki insana kendini nasıl hissettiğini unutturduğu içindir.

BİRİSİNİ DUŞA SOKARAK YA DA ONA KAHVE İÇİREREK DOZ AŞIMI DURUMUNDAN ÇIKARMAK MÜMKÜN MÜDÜR?

İnsanları, arkadaşlarını zorla duşa sokmaya ya da onlara zorla kahve içirmeye iten şeylerin başında alkol gelir. Aslında sarhoş bir insanı ayıltabilecek tek şey, zamandır. Kahve, duş, egzersiz, ter atmak, açık hava ya da diğer herhangi bir yöntem alkolün vücuttan atılma hızını arttırmayacaktır. Karaciğerin alkolü metabolize etmek için zamana ihtiyacı vardır, hepsi bu.

İş diğer ağır uyuşturuculara gelince; kahve bu durumlarda da işe yaramaz, ama kişiyi yardım gelene dek ayık tutmak hayat kurtarabilir. Eroin ve diğer uyuşturucular insanın nefes almasını durdurur ki, bu da kalbin durmasına neden olur. Ancak unutmayın, kahve yalnızca geçici bir önlemdir ve her türlü doz aşımı durumunda tıbbi yardım alınmalıdır. Eğer kişinin nefes alması kesilirse, ona kalp masajı yapabilirsiniz. Duş ise büyük ihtimalle gereksizdir ve kıymetli zamanın boşa harcanmasına neden olacaktır.

AŞIRI İÇKİ İÇİNCE NEDEN KUSARIZ?

Aşırı alkolden dolayı kusmak, vücudun alkoldeki toksinlerden basitçe kurtulma yöntemidir. Böyle durumlarda kusmak kötü bir şey değildir, ancak sık sık kusmak potansiyel olarak ölümcül bir dehidrasyona ve elektrolit dengesizliklere neden olabilir. Ayrıca Led Zeppelin müzik grubunun elemanı gibi, kusmukla boğulma tehlikesi de mevcuttur.

Kusma dürtüsü anatomik ve işlevsel olarak iki ayrı üniteden kaynaklanır, kusma merkezi ve kemoreseptör tetik bölgesi. Kusma üzerinde genel kontrol sahibi olan kusma merkezi, beynin medulla denen bölgesinde yer alır. Kusma merkezine sinyaller gönderen, kemoreseptör tetik bölgesi beynin dördüncü karıncığındadır. Karıncıklar beyinde, birbiriyle iletişimi olan dört adet boşluktan oluşan bir sistemdir ve beyin omurilik sıvısı ile doludurlar. Alkol büyük ihtimalle bu kemoreseptör tetik bölgesini etkiliyor.

Hastanede biz kusmaya emesis deriz ama doktorların çoğu daha renkli olan şu sözcükleri tercih ederler:

Çıkartmak
İstifra
Mideyi boşaltmak
İçini saçmak
Porselen otobüsü sürmek
Porselen tanrıya dua etmek
Teknikolor esneme

Kurabiyelerini fırlatmak
Öğle yemeğinden olmak
Balığı beslemek
Erzak saçmak

ECSTACY ALMAK BELLEK KAYBINA NEDEN OLUR MU?

Bu soru hem Ecstacy'nin artan popülerliğine, hem de insanların bu soruyu sorduklarını dahi unutmalarına bağlı olarak sıkça sorulur. Bu yüzden, evet Ecstacy büyük ihtimalle bellek kaybına neden oluyor.

Ecstacy ya da MDMA (3-4 metilendioksimetamfetamin) kimyasal açıdan bir uyarıcı olan metamfetamine ve halüsinojen meskaline benzeyen, sentetik bir psikoaktif uyuşturucudur. Kimileri ona "özel tasarım amfetamin" diye hitap eder.

Ecstacy kullanımının en önemli sonuçlarından biri, hem kısa, hem de uzun vadeli kullanımının beyin hücreleri üzerinde ciddi etkilerinin olmasıdır. Ecstacy hafızayı ve diğer önemli işlevleri düzenlemekte büyük bir rol oynadığı düşünülen bir beyin kimyasalını, yani seratonini salgılayan nöronlarda hasara yol açar. Ecstacy kullananlar ile yapılan çalışmalar ve röportajlarda bellek kaybı, depresyon, uyku bozukluğu ve anksiyete bulgularından bahsedilir. Bellek kaybı kullanımı bıraktıktan sonra dahi kalıcılığını sürdürebiliyor.

İÇKİ İÇMEK BEYİN HÜCRELERİNİN ÖLÜMÜNE NEDEN OLUR MU?

Bu kitabın araştırma süreci sırasında, biz yazarlar akşam yemeğine çıktık ve zorlu çalışmamız sırasında bol miktarda bira, şarap ve tekila tükettik. Sokaktan aşağı yalpalaya yalpalaya yürürken Mark eve trenle gidebilecek kadar iyi olduğu konusunda ısrar etti. Sağduyu öne geçti ve ben onu bir taksiye bindirdim. Taksi uzaklaşırken ben de eve doğru yürümeye başladım. Bir sokak aşağıda tekrar aynı taksiye rastladım ve Mark'ın arka koltukta paniklemiş halde, boş cüzdanı ile uğraştığını gördüm. Kapıyı açtım. Birlikte geçirdiğimiz geceyi tamamen unutmuş olan Mark, "Sen burda ne arıyorsun?" dedi. Alkol, hiç şüphesiz beyin hücrelerini öldürüyor.

Bu soruyu doğru dürüst yanıtlayabilmek için hafif ve orta ölçüde içmek ile aşırı içmeyi birbirinden ayırmalıyız. Ayrıca geçici hasar ile kalıcı hasarı da birbirinden ayırmamız gerek.

Alkol çoğu zaman, özellikle beyin hücrelerini öldürmez, ama hücrelerden çıkan ve bilgi alan küçük dallara, yani dendritlere zarar verir. Zehirlenmenin faaliyet mekanizması birden fazla faktörü içerir, ancak sonuçta ortaya çıkan şey konuşmada bozukluk, sakarlık, reflekslerde yavaşlama ve sarhoşlukla ilişkilendirdiğimiz hareketlerdeki kontrolsüzlüktür. Bu hasarlar hafif ya da orta düzey alkol alımı durumunda kalıcı değildir.

Aşırı alkol tüketimi ise kesinlikle nörolojik hasara yol açar. Kronik alkoliklere yapılan tomografiler beyin atrofisini ortaya koyuyor, çalışmalar ise aşırı alkol kullanımının retrospektif bellekte

hasara yol açtığını gösteriyor. Alkoliklik kişide, B vitamini tiamin'in yetersizliği durumunda ortaya çıkan Wernicke-Korsakoff(*) sendromunu yaratabilir: alkol B vitamini emilimini azaltır, üstelik alkoliklerin beslenme şekli de, genelde pek sağlıklı değildir. Bu durumdaki hastalarda akıl karışıklığı, hezeyan, oryantasyon bozukluğu, dikkatsizlik, bellek kaybı ve uyuşukluk gibi belirtiler vardır. Eğer hemen tiamin takviyesi yapılmazsa, sendrom kişiyi şuursuzluk, koma ve ölüme dek götürebilir.

BARDA GEÇİRİLEN UZUN BİR GECENİN ARDINDAN NEDEN YATAK FIRIL FIRIL DÖNER?

Kendinizi yatağınıza attığınız ve odanın fırıl fırıl dönmeye başladığı andan daha kötüsü yoktur. Bunun nedenini açıklamaya çalışmak da, insanda en az bu derece baş dönmesi yaratır.

Vestibüler sistem, iç kulağın içerisinde, her biri dengeyi korumak üzere işbirliği içinde çalışan geçitler ve odalardan meydana gelmiş, karmaşık bir ağdır. İçeride, her biri farklı bir kompozisyona sahip farklı sıvılar içeren tüpler ve keseler vardır. Sağlıklı olduğunuz ve vestibüler sisteminizin her iki tarafı da düzgün şekilde çalıştığı zamanlarda, her iki taraf da beyne simetrik sinyaller gönderir. Kişi aşırı derecede zehirlendiğinde alkol kan yoğunluğunu değiştirir. Bu da, karmaşık denge sistemini etkiler. İşte baş dönmesi durumu da bu şekilde gelişir. Bu durum, vertigo denen duruma çok benzer.

(*) İçkil tümbeyin çörü.

SARHOŞKEN NEDEN O KADAR ÇOK HORLANIR?

Acil servislerde bir serenattır gider. Alkolik hastanın abartılı gürültüsü odayı doldurur. Normalde bunu pek önemsemeyiz. Ama bazen de aşırı alkol, solunum sistemini gerçekten sekteye uğratır. Bunu, burnun içine küçük, kısa bir kauçuk tüp sokarak kolayca gideririz ki, bu tüpün adı da kendine yakışır şekilde burun trampetidir. Alkol, boğazı açık tutan kasları gevşetip yumuşak damak dokusunun ve küçük dilin hava akışı sırasında daha fazla çırpınmasına yol açarak horlamayı arttırır.

KIRMIZI ŞARAP GERÇEKTEN DE SAĞLIĞA YARARLI MI?

Nihayet size iyi bir haber.

Tarih boyunca kırmızı şarabın tedavi edici özellikleri olduğuna dair bir inanış vardır. Hem Hipokrat, hem de Thomas Jefferson şarabı sağlıklı olmalarında önemli bir etken olduğunu düşünürler. Ünlü Fransız biyolog Louis Pasteur ise, "Şarap tüm içecekler içinde en sağlıklı ve hijyenik olanıdır," demişti.

Şimdilerde "Fransız Paradoksu" denen şey üzerine bol miktarda araştırma yapılıyor. Bu paradoksun kaynağı, yağ açısından zengin olan beslenme tarzlarına rağmen Galli'lerde kardiovasküler hastalıklara beklenenden az rastlanıyor olması.

Bilimsel çalışmalar bu şaşırtıcı gerçeği ılımlı alkol tüketimi ile ilişkilendiriyor, özellikle de kırmızı şarap tüketimi. Kırmızı şarap ayrıca kanser, damar tıkanıklığı, kalp hastalığı ve hatta bildiğimiz soğuk algınlığı riskini de azaltıyor.

O zaman bu gece bir şişe şarabı devirin. Yatağınız yine fırıl fırıl döner, ama bir ihtimal kalp krizi geçirmezsiniz.

MARİHUANA GLOKOM'A(*) İYİ GELİR Mİ?

Marihuananın bazı önemli tıbbi kullanımları mevcuttur ve bunların bir kısmı da yasallaştırma konusunda sıkı birtakım tartışmalara neden olmuştur. Ancak, marihuanayı glokom için kullanmak, var olan ilaçlara kıyasla herhangi bir üstünlük sağlıyormuş gibi görünmüyor.

Marihuana gerçekten de, gözdeki tansiyonu azaltıyor, ama bu durumu kontrol edebilmek için günde on ile yirmi arası esrarlı sigara içmeniz gerekiyor. Göz tansiyonunuz düşer belki, ama çıplak gitar çalmak, oburca yemek yemek ya da Rob Schneider filmlerinden derin anlamlar çıkarmak dışında bir şey başaramayacak kadar kafanız dumanlı olur.

SOĞUK ISIRIĞI DURUMUNDA KANYAK İÇMELİ Mİ?

Bir Saint Bernard'ın boynuna asılmış minik bir fıçıyla ortada belirivermesi, insanın içini ısıtan bir görüntü olabilir, ama ısınmak ya da soğuk ısırığını engellemek için alkol içmenin tıbbi bir anlamı yok, ne yazık ki. Aslında kan dolaşımını yavaşlattığı ve bu şekilde ısı kaybına yol açıp titremeyi örseleyebileceği için bu gibi durumlarda alkol tüketimi tehlikeli bile olabilir.

KURBAĞA YALAMAK GERÇEKTEN KAFA YAPAR MI?

Zavallı, küçük kara kurbağaları. Her zaman su kurbağalarından sonra gelirler. Su kurbağaları öpülür ve prenslere dönü-

(*) Göz tansiyonu.

şürler, kara kurbağaları ise siğile sebebiyet vermekle yetinirler. Ama işte kara kurbağaları için iyi bir haber; onlar siğile yol açmıyorlar. Ancak gözlerinin ardındaki kulakaltı bezleriyle koruyucu bir madde üretiyorlar. Bu zehir, köpekler gibi bazı hayvanları ciddi şekilde hasta edebiliyor ve insan gözünde de tepkiye neden oluyor. Ancak kimi insanlar, kara kurbağalarına dokunmanın çok daha ötesine giderek, kurbağaların güya derilerinde bulunan ve "sanrılar" uyandıran bir madde ile kafa yapmak için onları ciddi ciddi yalıyorlar.

Bufo kurbağası adıyla bilinen türün derisinde "sanrı" uyandıran bir madde gerçekten var. Bu madde serotonine ve LSD'ye benzediği gibi halüsinasyona da neden olabiliyor. Yalnız bu metodu denerken dikkatli olun, çünkü kurbağa yalamaktan tutuklanan insanlar oldu.

SARHOŞKEN İNSANLAR NEDEN GÖZE DAHA ÇEKİCİ GÖRÜNÜR?

Glasgow Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'ne ait "Alkol Tüketimi Karşı Cinsin Yüz Çekiciliğini Arttırır: Riskli Sekse Gitmesi Muhtemel Bir Üçüncü Rota" başlıklı yazı, bira şaşılığı denen şeyin gerçekten de var olduğunu ispatlıyor. Yanlış bir davranışınız olursa bu çalışmayı örnek göstermekten çekinmeyin.

6. BÖLÜM

Leyner kısa süren vicdan azabı ve üzüntüsünü yenmiş, eski çılgın haline dönmüş gibi görünüyor. Elinde Tekila'sıyla öylece durmuş, büyük tuvalet sonrası hijyen konusundaki kültürel farklar üzerine ipe sapa gelmez bir konferans veriyor. Dinleyiciler şaşırmış durumdalar, ama yine de onun müstehcen akademik monoloğu karşısında transa geçmişler. Leyner konuşmasını sürdürürken, odanın arka tarafında bir yerlerde bir el havaya kalkıyor. El, meşhur bir ortodontist olan Joel Blake'e ait. Joel bir soru sormaya yelteniyor, ama gözleri yaşlarla dolunca kekelemeye başlıyor.

BANYO MİZAHI

Leyner kalabalığın arasından, bir Oprah Winfrey stili ve zarafeti ile sıyrılıp adamın elini yakalıyor ve, "Önemli değil Joel, bize anlatabilirsin, hepimiz dostunuz," diyor.

"Ben ayakta siliniyorum," diye patlatıyor Joel.

Koridordan birisinin kahkahası yükseliyor, ama Leyner suçluyu soğuk bir bakışla susturuyor.

Bir yandan Joel'e sarılırken, bir yandan da, "Burda herkesin Silinme Şekline saygı duyarız biz," diyor sükûnetle.

Banyo ve kapalı kapılar ardında olup biten her şey en büyük tabu olabilir. Ama insanlar rahatlatıcı bir ortama ya da bir soyunma odasına yerleştirildiklerinde sırlarını birbirlerine açarlar ki, bu da genellikle talihsiz sonuçlar doğurur.

KENDİ İDRARIMIZI İÇEBİLİR MİYİZ?

Müthiş demokratik toplumumuz sağ olsun, ne isterseniz yapabilirsiniz. Burada asıl soru insan neden çişini içmek ister?

Kendi idrarınızdan küçük miktarlarda içmek büyük ihtimalle güvenlidir. İdrarın % 95'i su, % 2.5'i üre ve % 2.5'i de tuz, diğer mineraller, hormonlar ve enzimlerdir. Aslında bazı kültürler idrarın tedavi edici özellikleri olduğuna inanır. İnanmazsanız Çin İdrar Terapisi Derneği'ne sorun. Onlar idrarın steril ve antiseptik olduğunu, toksik olmadığını söylüyorlar.

Ciddi bazı yoga hocaları, kendi idrarını içmeye amaroli diyor. İdrar terapisi uygulayanların en ünlülerinden biri, Hindistan'ın 1977 ile 1979 yılları arasında başbakanlığını yapmış olan Morarji Desai'dir. Doksan dokuzuncu doğum günü kutlamasında Desai, uzun ömürlü olmasını her gün idrarını içmesine bağlamıştı. Ama biz, her ne kadar ömrümüzden bir iki yıl çalsa da, bir sabah kahvesiyle, bir kadeh nefis kaberneyle ve arada bir de bir parça Yoo-Hoo çikolatası ile idare etmeyi düşünüyoruz.

OSURUK NASIL OLUYOR DA TUTUŞTURULABİLİYOR?

- Ortalama bir osuruğun % 59'u nitrojen, % 21'i hidrojen, % 9'u karbondioksit, % 7'si metan ve % 4'ü oksijenden oluşur. % 1'inden azı ise kötü kokmasına neden olan şeydir.
- Osuruğun ortaya çıktığı andaki ısısı 37 derecedir.

- Osuruğun hızı saniyede üç metre olarak ölçülmüştür.
- Bir kişi günde yarım litre kadar osuruk üretir.
- Kadınlar da erkekler kadar osurur.
- Osuruğa kötü kokusunu veren şey hidrojen sülfid gazıdır. Bu gazın içinde sülfür bulunur ki, kokan bileşik işte budur. Beslenmeniz ne denli sülfür ağırlıklı olursa gazınız o kadar kötü kokar. Ağır gaz kokusuna neden olan yiyeceklerden bazıları fasulye, lahana, peynir ve yumurtadır. Bir de soda.
- Çoğu insan günde yaklaşık 14 kez osurur.

Tüm bunlar önemli gerçekler ama sorumuza dönersek; osuruğu tutuşturmak gerçekten mümkün müdür?

Yanıt evet!

Osurukların alev alma özelliği hidrojen ve metandan gelir. Bu gazların oranı ise daha çok insan kolonunda bulunan ve sindirimi ya da mayalanmayı gerçekleştiren bakterilere ve kolona varmadan önce gastrointestinal sistem tarafından emilmemiş olan yiyeceklere bağlıdır.

Gazı tutuşturmanın tehlikeli bir yanı da vardır, ama lise gençliği bu konuya pek aldırış etmez.

UZUN BİR BANYODAN SONRA CİLDİMİZ NEDEN "BURUŞUR"?

Ruhunuzu dinlendirmek için uzun bir banyo gibisi yoktur. Buradaki tek sorun, banyonun sonrasında ellerinizde ve ayaklarınızda ortaya çıkan o kötü görüntüdür. Bu görüntünün neden oluştuğu sorusunun en basit yanıtı, uzun bir banyo sırasında cildimizin dış tabakasının (yani epidermisin) suyun bir kısmını emmesidir. Buyrun size yaşlı nine cildi!

Ayaklar ve ellerdeki deri, vücudun geri kalanını saran deriden daha kalındır bu yüzden de, buradaki değişiklikler daha kolay fark edilir. Epidermis genişlediği zaman altında bulunan tabaka, yani dermis şişmez, bu yüzden de epidermis yer yer büzüşür. Ne hoş, değil mi?

İNSANIN ÜSTÜNE TÜKÜRÜLMESİ Mİ YOKSA İŞENMESİ Mİ DAHA SAĞLIKLIDIR?

Tıp fakültesinde, kişinin bir doktor olarak kendisini karşı karşıya bulabileceği vücut salgılarını konu alan özel bir ders verilmiyor. Oysa insanın üstüne öksürüleceğini, tükürüleceğini ve hatta işeneceğini keşfettiği zamanki hali gerçekten acı oluyor. Bütün doktorlar çeşitli zamanlarda envai tür vücut sıvısıyla sulanmıştır.

Acil serviste geçirdiğim muhteşem gecelerden birinde, bir hemşirenin çığlıklar attığını duydum. Yanına gittiğimde onu, kendisinden geçmiş bir sarhoşun yere düşmesini engellemeye

çalışırken buldum. Adam ufak tefek biri değildi, üstelik kendinden geçmiş birinin ağırlığı da kolay başa çıkılabilir türden bir ağırlık sayılmaz. Adamı yeniden sedyeye yatırmamın tek yolu onu arkadan kavrayıp hasta üstümde olduğu halde kendimi sedyeye doğru atmaktı. Basit iş. Sonra da adamı yan döndürebilirdim. Ancak kendisinin beni, sedyeye değdiğimiz anda yatak lazımlığı olarak kullanacağını hiç hesaplamamıştım.

Tabi ki, bu iğrenç bir durum, ama üstüne işenmesini mi, yoksa tükürülmesini mi tercih edersin derseniz, ben işenmesini seçerim. Hayır, öyle bir fetişim olduğundan değil. Normalde idrar sterildir. İçinde sıvılar, tuz ve atık maddeler vardır ama bakteri, virüs ya da mantar barındırmaz. Kokusu çok iç açıcı olmasa da, tükürükten kesinlikle daha temizdir. Tükürükte bol miktarda bakteri bulunur ve bu yüzden de pistir.

FASULYE NEDEN GAZ YAPAR?

Gaz çıkarma üzerine ne kadar çok bilgi olduğuna inanmak zor. Gazlılık birçok tıbbi çalışmanın, kitabın ve CD'nin konusu olmuştur. Hatta bir şirket kötü kokuyu emmek üzere tasarlanmış gaz filtresi ve iç çamaşırı üretmiştir. Ama onca gazlı bilginin arasında, iş yine dönüp dolaşıp şu en meşhur gaz yapıcı yiyecek olan kuru fasulyeye gelip dayanır.

Fasulyede, vücudumuzun sindiremeyeceği kadar yüksek oranlarda şeker (oligosakkarid) mevcuttur. Bu şeker bağırsaklarımıza ulaştığında bakteriler çalışmaya ve bol miktarda gaz üretmeye başlar. Ayrıca vücudumuz yuttuğumuz hava, kandan ba-

ğırsaklara sızan gazlar ve salyanın mide asidiyle tepkimesinden oluşan karbondioksit gibi diğer kaynaklardan da gaz üretir.

Fasulye yiyince çile çekenler için birkaç çare mevcut. Beano isimli bir ürün var.(*) Bu ürün küften elde edilen bir gıda enzimi içeriyor. Adı alfa-galaktosidas ve görevi gazlı gıdalardaki karmaşık şekerleri ayrıştırmak. Bir diğer yöntem, fasulyeleri pişirmeden önce suda bekletmek, çünkü suyunu attığınız takdirde bu yöntem, fasulyedeki gaz üretici etkiyi azaltır. Ancak ne yazık ki, bunu yaparak bazı suda çözülen vitaminleri de kaybetmiş olursunuz.

Diğer gaz yapıcı yiyecekler brokoli, brüksel lahanası, pişmiş lahana, kahve, yerfıstığı, yumurta, portakal, domates, çilek, süt ve kuru üzümdür.

Gaz üreticileri listesindeki sebze miktarının bolluğu gözünüze çarpmıştır. Yoga dersindeki vejetaryenlerin tuhaf şekillere girdikçe etrafta estirdikleri rüzgârların nedeni de budur işte.

KENDİ DIŞKIMIZI YERSEK ÖLÜR MÜYÜZ?

İnsanın kendi dışkısını yemesi anlamına gelen, koprofaji isimli psikiyatrik bir hastalık vardır. Bu, daha çok şizofreni hastalarında, alkoliklerde, demans, depresyon, Kluver-Bucy sendromu(**) (Mark'a sorun) hastalarında ve obsesif-kompalsif bozuklukları olanlarda rastlanan, ender görülen bir hastalıktır. Dışkı sürme anlamına gelen skatolya'ya psikiyatri hastanelerinde sık-

(*) ABD'de satılan bir ürün.

(**) İki yanlı şakak lopu çıkarımı sonrası davranış bozukluğu belirtisi.

ça rastlanır. Parafilinin ya da normal dışı cinsel tahrik bozukluğunun bir parçası olarak koprofaji, yüksek fonksiyonlu bireylerde kendini gösterebilir. Hatta Eva Braun'un Adolf Hitler'in üzerine hem işediği, hem de dışkıladığı iddia edilir. Seksi!

Dışkı yerseniz ciddi şekilde hastalanabilirsiniz. Ölümcül olmayabilir, ama komplikasyonları arasında hepatit, oral enfeksiyon, apse ve çeşitli iltihaplı hastalıklar bulunur. Üstelik bir de, sabah ağzınızın nasıl kokacağını düşünün.

.....

12.05

Leyner: Hemen geliyorum...

Gberg: Tamam, benim tuvalete girmem gerek.

12.15

Gberg: Döndüm.

Leyner: Ayakta mı silindin?

Leyner: Duyduğuma göre bazıları öyle yapıyormuş...

Gberg: Dalga geçmeyi keser misin? Ayakta silinmenin benim için hassas bir konu olduğunu biliyorsun.

Leyner: Kusura bakma... biliyor musun, bazen ben oturarak işiyorum... sırf tembellikten.

Gberg: Bu tür şeyleri insana okulda öğretmeleri gerek.

Gberg: Tuvalet kuralı.

Leyner: Erkekler çocuklara ayağa kalkmak ZORUNDA olmadıklarını öğretmeleri gerek... bu sadece bir tercih meselesidir.

12.20

Leyner: Küçükken yeğenim, Massachusetts Lenox'taki bir kayak tatilinden döndüğümüz sırada, muhteşem bir şey söylemişti.

Gberg: E?... ne tür bir bilgelik etmiş?

Leyner: Arabada kimsenin sesi çıkmıyordu, o da birden bağırarak, "Ben gaz çıkarmadım... ama yerinizde olsam camı açardım," dedi.

Gberg: Şu zamanımızın teknolojisiyle artık gazı algılayıp pencereyi açan otomatik algılayıcılar yapmaları gerek.

Leyner: Ben şık restoranlardaki gösterişli tuvaletlere gitmeyi hiç sevmiyorum. Orda görevli biri oluyor hep.

Leyner: Erkekler tuvaleti, yerküre üzerinde Emersonvari özgüvenin kural olması gereken tek yer bence.

Gberg: Evet, doğru. Tuvalet havlusunu çıkartmak için yardıma ihtiyacım yok benim.

Leyner: Tabi canım, erkekler tuvaletinde olup biten şeyler arasında tek başıma baş edemeyeceğim hiçbir iş yok.

Gberg: İnsan kendini o kadar suçlu hissediyor ki, zavallı herife bahşiş vermek zorunda kalıyor.

12.25

Leyner: İzin günlerini çalıştıkları yerde geçiren garsonlarla ahçıların yüz ifadesi vardır ya?

Leyner: Komi'nin tatili miydi, neydi?

Gberg: ???

Leyner: Acaba bunun erkek tuvaleti hizmetlileri için de bir karşılığı var mıdır?

Leyner: Şu ifadeye internetten baksana... Komi'nin tatili.

Gberg: Büyük ihtimalle işi hatırlattığı için evde büyük ya da küçük tuvaletlerini yapamıyorlardır.

Leyner: Peki ya bütün gün dışkı örneklerini kontrol edenlere ne diyorsun? Hani şu Jetti Katz denen yer var ya biliyor musun o laboratuvarı?

Gberg: Neden bahsediyorsun sen ya?

Leyner: Gastroenteroloğum, yani kuzenim bir keresinde egzotik bir parazitim olduğunu düşünmüştü, adı da Tierra del Fuego, işte o zaman gittiğim bir laboratuvar vardı.

Gberg: Jetti Katz kulağa Catskills tiyatro festivalinde oynayan bir oyuncu gibi geliyor.

12.30

Leyner: Neyse işte, beni o laboratuvara gönderdi, uzmanlık alanları dışkıdaki parazit yumurtalarını analiz etmekmiş. Jetti Katz ya da Jeddi Cats ya da işte öyle bir şey... yukarı Manhattan'da bir yer.

Gberg: Jeddi Cats müzik grubu adı gibi.

Leyner: Her neyse... orda çalışan kadınlar var, bütün gün yaptıkları iş sıcak, buharı tüten taze dışkı örnekleriyle uğraşmak. Olay unutulmaz bir şeydi benim için.

Gberg: Unutulmaz mı yenilip yutulmaz mı?

Leyner: Önce biraz yapıyorsun... neydi sana verdikleri şu bağırsak sökücünün adı? ... Enteresan bir şeydi.

Gberg: Go-lytely![*]

Leyner: Acayip hızlı sonuç veriyor.

Leyner: Anladın mı neden bahsettiğimi?

Gberg: Kolay bir tarafı yok, emin ol.

Leyner: Neydi adı söylesene.

Gberg: Go-lytely değil mi?

Leyner: Hayır.

Gberg: Lactulose, sorbitol, magnezya sütü, cascara, Dulcolax...

Leyner: Dulcolax'dı... galiba.

Gberg: Magnezyum sitrat.

Gberg: Dulcolax, meşhur "Dük."

Leyner: DULCOLAX, evet!!! Her neyse işte, sana onu içiriyorlar... sonra da, bir düzine insan tuvalete koşuşturuyor. O uyduruk Japon oyunlarına benziyor.

Gberg: Japonya'da olsak çok meşhur olurduk.

Leyner: Meşhuruz zaten.

---

[*] Kolay gider anlamında.

Gberg: Senin kitapların başka ülkelerde de sattı mı?

Leyner: Japonya'nın tuhaf yanı da bu ya. İnsan orda rahatça ünlü biri olabiliyor, adına alışveriş merkezleri, falan açılmış oluyor...ama ruhun bile duymuyor.

Gberg: Kyoto'da Billy Goldberg alışveriş merkezi, diye bir yer olmadığından eminim.

Leyner: Kitaplarımdan biri Japonya'da basıldı, tamamı İngiltere, İtalya ve Fransa'da basıldı... Bir de Çeçenya'da galiba. Ben Çeçenya'nın Dr. Seuss'u gibi bir şeyim.

.....

TUVALETTE UZUN SÜRE OTURMAK HEMOROİD'E NEDEN OLUR MU?

Bu kitapla ilgili bizim büyük beklentilerimiz yok, ayrıca onu kitapçılarda tuvaletin hemen yanı başındaki o kıymetli spot ışıkları altında bulmayı bekliyoruz. Bu yüzden de, korkarız ki sizi tuvalette uzun süre oturmanın hemoroid'e neden olacağı konusunda uyarmamız şart. Maalesef bu sadece söylenti değil.

Hemoroidler ya da basurlar rektum ve anüsteki normalin dışında şişmiş damarlardır. Kumsalda bazı insanların bacaklarında görebileceğiniz varis damarlarına benzerler. Tahminlere göre şu anda, yüz milyon Amerikalı hemoroid hastalığından mustarip. Amerikan halkının yarısından çoğu elli yaşına vardığında hemoroid sahibi oluyor. Hemoroid'e en sık neden olan

şeylerin başında sürekli oturmak, bağırsakları zorlamak (kabızlık ya da sert dışkı nedeni ile), tuvalette uzun süre oturmak, ağır öksürük, doğum yapmak ve ağır kaldırmak geliyor. Ayrıca işlenmiş gıdadan zengin, lifli besinlerden fakir olan Batı'nın beslenme şeklinin de, hemoroid'e katkısı olduğu öne sürülüyor.

Tuvalette uzun süre oturmak sorun yaratıyor, çünkü bu, anüsün gerçek anlamda gevşediği ve oradaki damarların tamamen kanla dolduğu tek zaman. Bu sorunu önlemek için sıkıştığınız anda bağırsaklarınızı hareket ettirmelisiniz. Eğer hemen tuvalete çıkamazsanız bizim kitabımızı alın (tuvalet kitabı olmasını bekliyoruz da) ama yürürken okuyun. İşi bitirmek üzere geri dönersiniz, olur biter.

YEMEKLER KÖTÜ KOKMADIĞINA GÖRE DIŞKIMIZ NEDEN KÖTÜ KOKAR?

Burada kültürel tiplemeler yaratmak istemiyoruz, ama banyo-tuvalet sorularının çoğu o Alt Taraftaki Ülke'den olanlardan geldi. Evet, iki adet Avustralyalı dost, bir sürü bağırsak sorusu sordu.

Bağırsak sisteminde olup biten her şeyin gaz ve sülfür bileşiklerinin üretimi ile bir ilgisi vardır. Dışkıdaki bakteri onun kötü kokusuna neden olan şeydir. Bakteri, bir otobüs garının o harika kokusuna yol açan çeşitli bileşikleri ve gazları üretir. Dışkınızın kokusu, sağlığınızdan ya da beslenmenizden etkilenir. Şişkin ve kanlı dışkıların kokusu özellikle kötüdür. Hastenede iri, olgun kakaya kahverengi alarm denir. Mesleki bilgi.

DIŞKI NEDEN YÜZER?

Bazı insanlar sanki mükemmel kakanın yaratımına kafayı takmış gibidir. Hatta erkek kardeşim bir keresinde benden, sanat eserini incelememi bile istemişti; genç erkekleri gerçekten de birbirlerine yakınlaştıran bir andır bu. Başka bir arkadaş da, kıvrılmış yılanını çıkardığı o kusursuz anı tarif etmişti bize... etrafta dolanıp kafasını klozetten dışarı çıkaran yılanını. Bu "ufaklıkları havuza atmanın" insana komik gelen bir tarafı olduğu kesin. Gülmek istiyorsanız gülün, ama eminiz ki, bir kısmının neden yüzdüğünü merak ettiğiniz de olmuştur.

Kakanın yüzmesine neden olan şey gazdır. Yüksek hava ve gaz seviyesi, dışkının yoğunluğunu azaltır ve yüzmesini sağlar.

DIŞKININ RENGİ NEDEN KAHVERENGİDİR?

Hastalıkları ile bağlantısını anlayabilmek için insanlara dışkılarının rengi sıkça sorulur. Endişelenmeye yol açabilecek birtakım renk değişiklikleri olduğu kesin, ama genelde dışkı rengine bakarak hastalığın ne olduğuna karar vermek bilimsel sayılmaz.

Dışkılar genelde kahverenginin tonlarında ya da turuncu-sarı bir madde olan bilirubin(*) yüzünden sarı renktir. Bilirubin

(*) Öt kızılı ekşiti.

bağırsakta demir ile birleşerek dışkıya o hoş, kahverengi görüntüsünü kazandırır.

Ancak kakanın daha bir dizi renk ihtimali mevcuttur:

- **Siyah:** Siyah dışkı (melena) gastroinstestinal sistemin üst kısmından, yani yemek borusu, mide ya da ince bağırsağın ilk bölümünden kan geldiği anlamına gelebilir. Siyah dışkıya neden olabilecek diğer şeyler siyah meyan kökü, kurşun, demir hapları, Pepto-Bismol(*) ya da yaban mersinidir.

- **Yeşil**: Yeşil, yapraklı sebzeler klorofil içerir ki, o da dışkıyı yeşile boyayabilir. Yeşil dışkı ayrıca safra bağırsaktan değişime uğramadan geçtiği takdirde, ishal sırasında da görülebilir. Anne sütü ile beslenen bebeklerde, özellikle de doğumdan hemen sonraki yeşil dışkı normaldir.

- **Kırmızı**: Dışkıda görülen vişne çürüğü rengi veya açık kırmızı renkteki kan gastrointestinal sistemin alt kısmından kan geldiğinin göstergesidir. Hemoroid ve divertikül iltihabı kan rengi dışkının en yaygın nedenlerindendir. Pancar ve domates de dışkıda kırmızımsı bir görüntü yaratabilir.

- **Gri:** Karaciğer, pankreas ve safra kesesi hastalıkları soluk renkli ya da gri dışkıya neden olabilir.

(*) Mide rahatsızlıkları ve ishal tedavisi için kullanılan bir ilaç.

- **Sarı:** Sarı dışkıya neden olabilecek durumlardan biri, giardia(*) diye bilinen bir parazitik enfeksiyondur. Giardia ayrıca ağır ishale de yol açabilir. Sarı dışkının bir diğer nedeni de Gilbert Sendromu olarak bilinen durumdur. Bu bilirubin seviyesinde artışa neden olan, oldukça yaygın bir kalıtımsal bozukluktur. Gilbert Sendromu(**) nadiren tehlike arz eder.

GAZ ÇIKARAMADIĞINIZDA GAZINIZ NEREYE GİDER?

Bazı insanlar gastrointestinal sistemin alt kısmını tek yönlü bir sokak gibi algılarlar. Bir keresinde travma sırasında, bir rektum muayenesi sırasında doktor korkudan beti benzi atmış delikanlının rektumuna parmağını sokunca genç adam, "Hey, orası çıkış kapısı!" diye haykırmıştı.

Gaz durumu da aynı kuralı izler. Gazlar ya dışarı çıkar ya da uzaklaşır, gider.

ISSIZ BİR ADADA TEK BAŞINIZA KALIRSANIZ DENİZ SUYUNU MU YOKSA KENDİ İDRARINIZI MI İÇMELİSİNİZ?

Deniz suyu kanın üç katı yoğunluğundadır. İnsanların tuzlu su içmemeleri gerekiyor, çünkü bunu yapmak, vücudu kendi sıvılarından daha yoğun olan bir solüsyonla baş etmek zorunda

(*) Bağırsak kamçılıcası.
(**) Çoluksal kan çözüşümsüz sarılık.

bırakır. Tuz fazlasından kurtulabilmek için vücudun onu böbreklerden idrar şeklinde atması gerekir. Böbrekler ise sadece tuzlu sudan daha az tuzlu olan idrarı üretebilirler; bu yüzden de, eğer tuzlu su içerseniz bol bol idrara çıkarsınız ve aşırı su kaybedersiniz. Bu durum da, vücudunuzun susuz kalarak, kanınızda sodyum fazlası bırakmasına neden olur. Bunun üzerine su, kanınıza karışmak için tüm diğer hücreleri terk eder. Susuz kalan hücreler büzülerek işlevlerini yerine getiremezler. Sonuç olarak kaslar zayıf düşer ve ağrımaya başlar, kalp atışları düzensizleşir, bilincinizi yitirir, nihayetinde de ölürsünüz.

İdrar içmek ise büyük ihtimalle deniz suyundan daha güvenlidir, ama buradaki sorun da, içecek suyunuz olmadığında vücudunuzun susuz kalması ve idrar üretememesidir. En iyisi geminizin hiç batmaması ya da batarsa da, yağmur yağması.

KLOZET OTURAĞINDAN HASTALIK KAPILABİLİR Mİ?

Yaptığımız araştırmalar sonucu rapor edilen hastalıkların bel soğukluğu, klozet dermatiti (infragluteal egzama), ascaris lumbricoides (yuvarlak kurt) ve enterobius vermicularis (kıl kurdu) olduğunu öğrendik. Ne düşündüğünüzü biliyoruz. Evet, ellerimizi iyice yıkadık sonra da bilgisayarlarımızın başına dönüp biraz daha bilgi topladık.

Doğru, umumi tuvaletlerden ender de olsa bir şeyler kapmanız mümkün, ama bu çok da yaygın bir durum değil. Oysa işyerleri sağlığınız için klozetlerden çok daha tehlikeli olabilir. Arizona Üniveristesi'nden mikrobiyolog Charles Gerba sıradan

bir ofis masasının, ortalama bir klozetten yaklaşık dört yüz kat daha fazla hastalığa yol açan türden bakteri barındırdığını ortaya koydu. İşte bakteri dağılımı:

Telefon: santimetre karede 3894 bakteri
Klavye: santimetre karede 511 bakteri
Bilgisayar mouseu: santimetre karede 260 bakteri
Klozet: değer biçilemedi.

NEDEN KAHVE İÇTİKTEN HEMEN SONRA TUVALETİM GELİYOR?

Biz evde buna kahve alarmı diyoruz. Dakiklikte daha güvenilir bir şey bulamazsınız.

Kahvenin müshil etkisi yaptığı kesinlikle biliniyor. Kahvedeki kafein vücudun, bağırsak dahil tüm sistemlerini hızlandırıyor. Ancak aşırı miktarda alındığında kafein bağırsakların normal kasılmalarına müdahele edip kabızlığa neden olabiliyor. Kafeinsiz kahve ise kafein içermese de, bağırsağı harekete geçiriyor.

SİGARA NİÇİN MÜSHİL ETKİSİ YAPAR?

Bazı insanlar için sabah kahvesinin yanında bir sigara, ardından da "sabah faaliyeti" gibisi yoktur. Kafeinli içecekler ve nikotinin bağırsak sökücü etki yaratmalarının nedeni büyük ihtimalle, bağırsak kasılmasını arttıran sinirleri uyarmalarıdır. Bu

yüzden, akşam yemeğinde koca bir kalıp peynir yediyseniz buyrun size çaresi.

Eğer kahvaltıda kahve ve sigara içmek istiyorsanız, yakınlarda bir yerde temiz bir tuvalet olduğundan emin olun.

DAMLAYAN SU SESİ NEDEN İŞEME ARZUSU UYANDIRIR?

Kusura bakma ahbap, ama her şeyin de tıbbi bir açıklaması yok. Tıp fakültesinde kimse bize neden jeneratöre yakıt koyarken işeme arzusu duyduğumuzu açıklamadı.

UYUYAN BİRİNİN ELİNİ ILIK SUYA SOKARSANIZ, O KİŞİ ALTINI ISLATIR MI?

Kamptayken yatma vakti günün en riskli vakti gibidir. Birisinin siz uyurken elinizi ılık suya sokması ve bir su birikintisinin ortasında uyanma korkusu çok kötüdür. Bu kamp mitine dair kesin bir tıbbi kanıt yok, ama yine de, arkasında bilimsel bir şeyler olabilir. İdrara çıkma sorunu olanlara ılık banyo önerildiğini biliyoruz, nedeni de büyük ihtimalle banyo sırasında artan vücut ısısı sayesinde, idrar yolu üzerindeki baskının azalmasıdır.

1993 yılında Mısır'da yapılan, "Ilık Banyonun Anorektal Ameliyat Sonrası İdrar Tutulması Durumunda İdrara Çıkmayı Sağlama Konusundaki Rolü" başlıklı bir çalışma, termo-sfinkter diye tanımladıkları bu refleksi açıklıyor. Eli suya batırmanın da aynı şekilde işe yarayıp yaramadığını hâlâ bilmiyoruz ama bir Mısırlının laboratuvarda uyuyan deneklerin altlarını ıslatmaları için gizlice faaliyette bulunuşunu hayal etmek komik doğrusu.

ÇİŞİNİZİ TUTMAK TEHLİKELİ MİDİR?

Lisedeki biyoloji öğretmenim, mesanemiz doluyken trafik kazası geçirirsek, mesanemizin patlayacağını söyleyerek genç yüreklerimize korku salmıştı. Haklıymış. Genelde, dolu mesane boş olana kıyasla daha kolay patlar.

Ama tabi bu babanız, kocanız ya da kardeşiniz yolda mola vermediği için çişinizi tuttuğunuzda mesanenizin patlayacağı anlamına gelmez.

Bedenimizin, mesanemizin aşırı şişmesini engellemeye yarayan istem dışı bir refleks mekanizması vardır ki, buna miktürasyon refleksi denir. Mesanemiz şiştiği zaman mesane duvarındaki gerilme reseptörleri bize tuvalete gitme zamanımızın geldiğini söyler. Hepimizin bildiği üzere (uzun süre beklemek) pek de hoş bir duygu değildir. Bu algılayıcı nöronlar, idrar yolunu tutan kas tonusunu yenecek kadar güçlenip idrarın serbest bırakılmasına neden olabilirler.

TUVALETE ÇIKMANIZ GEREKTİĞİNDE KARNINIZDAKİ GÜRLEMEYE NEDEN OLAN ŞEY NEDİR?

Borborigmi'dir. Bor-bo-rig-mi; isim çoğuldur: bağırsaklarda hareket eden gazın çıkardığı gürleyen sesler anlamına gelir.

Kesinlikle tıp fakültesinde öğretilen ya da cümle içinde kullanılabilen cinsten bir kelime değil.

Bu gürültülü sesler sindirimin normal bir bölümüdür. Mide ve ince bağırsaktaki kas hareketlerinin yiyecekler, gazlar ve sıvı-

lar birbirlerine karıştıkça ve bağırsak içinde itildikçe ortaya çıkarttığı seslerdir. Adaleli duvarların bu şekilde sıkışmasına sağılım (peristalsis) denir. Çoğu insan bu sesleri açlıkla ilişkilendirir, çünkü bağırsaklar boşaldıkça bu sesler daha çok yükselir ve yankılanır.

.....

09.07

Gberg: Günaydın.

Leyner: Herkese sevgiler ve saygılar... bir saniye, bir e-postamı bitirmek üzereyim.

Gberg: Ben kahve yapıyorum.

19.10

Leyner: Tamam.

Gberg: Kahvaltıda kahve ve pizza yiyorum.

09.15

Leyner: Ben kurutulmuş biftek yiyip mayalı kısrak sütü içtim.

Gberg: İyi bir mayalı kısrak sütü bulmak zor bugünlerde.

Leyner: İnsanlar bence olabildiğince çok çeşitli memelinin sütünü içebilmeli.

Gberg: Sen hiç anne sütünün tadına baktın mı?

Leyner: İçindeki o çeşit çeşit antikorlar insanın bağışıklık sistemini, yakında dünyanın sonunu getirecek olan grip salgınına hazırlamakta birebir.

Gberg: Ben kuş gribi korkusuyla yaşıyorum.

Leyner: Yok hayır... hiç anne sütü içmedim... seks hayatımla doğum olayını birbirinden olabildiğince uzak tutmaya çalışmışımdır hep.

Leyner: Bütün bu kuş gribi meselesi bir Hollywood öyküsü gibi... Hitchcock'un *Kuşlar* filmi gibi falan...

Gberg: Eveet dostum, şu zımbırtıyı bitirmemiz ve artık daha büyük, daha iyi şeylere geçmemiz gerek.

Leyner: Neydi şu salgın filmi?

Gberg: Dustin Hoffman'ın oynadığı *Tehdit.*

Leyner: N'apıyoruz şimdi... mesajlaşmamız gereken bir konuda mı mesajlaşıyoruz?

Gberg: Henüz değil, gevşiyoruz sadece.

Leyner: Peki, öyleyse.

Leyner: Yarın çalışmak için iyi bir gün değil... Perşembe iyi mi sence?

Gberg: Ben aynı zamanda geriniyorum.

Leyner: Ne diyorsun perşembeye?

Gberg: Olmaz. Çalışıyorum.

09.30

Leyner: Baksana, düğme düğme karın kası kapaklı dergilerden... erkekler spor salonunda eğilip kalkan bisikletlere binmeli, toplarına ve hassas perineum'larına baskı yapan normal bisikletlere değil.

Gberg: Bisiklet sürerken edep yeri sinirlerine hasar verebilir, ön taraftaki kaldıraca zarar verebilirsin.

Gberg: Hassas perineum... kim yazmış bunu? Fitzgerald mı?

Leyner: Üroloji ile ağır iş makinelerini birleştirmene de bayılıyorum.

Leyner: Hassas perineum... evet, evet... F. Scott Fitzgerald'ın tamamlanamamış başyapıtı...

Gberg: Birleştirme yeteneğimden ben de haberdar değildim.

Leyner: Zavallı herif, işin akıbetini göremedi...

Leyner: Geçen gün birkaç kadın sabah ereksiyonundan bahsediyordu...

Gberg: Sen az önce akıbet sözcüğünü hiçbir yere bakmadan doğru yazmayı mı becerdin?

Leyner: Los Angeles'ta bir süpermarkette duydum.

Gberg: Ben de nerden duydun, diye merak ediyordum.

Leyner: Evet, doğru yazdım... kahvedendir.

Gberg: İnsanların L.A.'da birbirleriyle konuştuklarından haberim yoktu.

Leyner: İşte kadının... kocaman L.A.'li plastik memeleri ve pörsümüş hilkat garibesi bir yüzü vardı... dedi ki, sabah ereksiyonuna elini sürmezmiş... çünkü "benim için" olmadığı kesin (dedi)... alt tarafı "refleks" miş.

09.35

Leyner: İnsanlar herhalde karşılarındaki kişinin fizyonomisindeki değişiklikleri "hak ettiklerini" hissetmek istiyorlar.

Gberg: L.A. çok tuhaf bir yer. New York'lular olsa, her tür ereksiyondan faydalanır. Güzel bir şeyi niye boşa harcayasın?

Leyner: Şu yeni Viagra'nın reklamlarını gördün mü?... neydi adı?

Gberg: Cialis. Kullananlar pek bir gevşemiş ve mutlu görünüyor.

Gberg: Kendi ilaç firmamızı kurmamız gerek.

Leyner: O reklamın sonunda, neden dört saatten uzun süren ereksiyonu doktorunuza bildirmelisiniz diyor ki?

Leyner: Belki de, polise bildirmek gerek?

Leyner: Hem dört saat süren ereksiyonun ne zararı varmış?

Gberg: Priapizm dostum, priapizm.(*)

Gberg: Çok ağrılıdır ve penise kalıcı hasar verebilir.

Leyner: Acaba kalıcı ereksiyona sahip olabilir misin?

Gberg: Şahsen benden mi bahsediyorsun?

09.40

Leyner: Çok komik.

Leyner: Porno yıldızlarının hemen yeniden ereksiyon olabildikleri söylenir... sektörde bol talebi olan, mesleki bir kabiliyet...

Leyner: Erkeklerdeki refrakter periyodun farklılığına neden olan şey nedir acaba?

(*) Dikilce.

Leyner: Öyle mi deniyor acaba?

Gberg: Bilmem, kulağa pek bilimsel geldi.

Leyner: Evet, öyle deniyormuş! Sözlükten baktım. Ne akıllı adamım... Değil mi?

Gberg: "Porno Endüstrisinde Refrakter Ereksiyon Periyodu" başlıklı bir makale yazabilirsin.

Gberg: Kaldırmak kadar indirebilmek de önemli. Toplum içinde utanç verici durumlara düşmemek için.

Leyner: Porno demişken.

Leyner: Kitapta şu soruyu sormuş muyduk: Kadınlar boşalabilir mi?

Gberg: Tek yaptığımız kakadan, pornodan, penisten bahsetmek.

Gberg: Tam lise muhabbeti.

Gberg: Bu arada, evet boşalabilirler.

09.45

Leyner: ...bir dışkı ve çürümüşlük çukurunda yok olup gitmeden önce, genlerimizi geleceğe aktarmak üzere programlanmış olmamız.

Leyner: Sen BUNA lise muhabbeti mi diyorsun?

Leyner: Bu, hayatın trajikomedisi!

Leyner: Tabi kitabımızın da ana teması.

Gberg: Neymiş kitabımızın ana teması?

Leyner: Kaka ve pornonun, birbirinin içine geçmiş kozmik sicimleri.

Leyner: Sicim kuramı deniyor buna, duymadın mı hiç?

Gberg: Sabahın bu saatinde klavyede biraz yavaş kalıyorum yalnız.

Gberg: Kafam patlayacak galiba.

Leyner: Büyük bir cesaretle şiirler ve mimari eserler yaratıp kültürümüzü ve genetik mirasımızı aktarıyoruz, hem de TÜM bunları yaşlılığın ve ÖLÜM'ün getirdiği elden ayaktan düşüren, sefil durumlar bizi beklerken yapıyoruz.

Leyner: "Okuma gözlükleri"ne rağmen her gün tekrar tekrar saygınlığını korumaya çalışmak amansız bir mücadele.

Leyner: Saygınlığını.

Leyner: Heyecandan yanlış yazdım.

Gberg: Bir saniye dursana.

09.55

Çıkış yaparak ya da bağlantınızın kesilmesi sonucu sohbet odasından çıktınız.

.....

Fırtına gibi esen banyo sohbeti katarsis etkisi yarattı ve insanlarda bir arınmışlık ve canlanmışlık hissi uyandırdı. Özgüvenini yeniden kazanan Joel küçük bir gruba sessiz sinema oynatmak üzere rehberlik ediyor. Bir elinde hemen hemen sonuna geldiği Tekila şişesi, diğer elinde de şişman bir Cohiba purosu ile Leyner abartılı hareketler yaparak *Rüzgâr Gibi Geçti*'den bir sahneyi canlandırmaya çalışıyor. Ben Leyner'ın hareketlerine bakıp nöbet geçirdiğini sanıyorum ve ilkyardım için odayı koşarak boydan boya geçiyorum. Sessiz sinema grubu bunun da ipucu vermenin bir parçası olduğunu sanıp bağıra bağıra film isimleri sıralıyor. Ben, onu yere yatırıp başını geriye doğru eğip çenesini yukarı kaldırırken Leyner'ın yüzü tuhaf bir sırıtmayla çarpılıyor. Leyner şimdi kaşlarını çatıyor. Sinderella *Spartaküs* tahmininde bulunurken, ben bunun nöbet olmadığını kavrıyorum.

FİLMLERDEN VE TELEVİZYONDAN BİLDİĞİMİZ TIP

Joel bağırıyor: "*Vision Quest!*"

Jeremy hızla karşılık veriyor, "Abi, bunlar güreş falan yapmıyor, resmen âşıklar birbirlerine."

Joel bunun üzerine atılıyor, "*Kuş Kafesi!*"

Sinderella da tahminde bulunuyor, "*Charlie'nin Çikolata Fabrikası.*"

Jeremy, bana dönüp patlatıyor, "Umpa Lumpa'lar çok fazla havuç yedikleri için mi turuncular, yoksa fırlamalar çok fazla güneşte mi kalmış?"

Ben yanıt veremeden Eloise dalgın dalgın gezinip -şaşırmış halde- ağır ağır, "*Rüzgâr Gibi Geçti* olması gerek. Benim de on milyon dolarlık Charleston bungalovum kül olsa, ben de nöbet geçiririm. Ah, zavallı güzel Tara," diyor.

İnsanlar çoğu zaman filmlerden kafalarında dünya kadar soruyla çıkarlar. Örneğin ACİL SERVİS'i seyrettik sonra her zaman birkaç telefon almışımdır.

ACİL SERVİS DİZİSİNDE KULLANILAN TIP DOĞRU MU?

Doğru; **doğ-ru;** sıfat.
1. Tüm ayrıntıları hatasız.
2. Yanlışlardan uzak.

Tabi ki, tam anlamıyla doğru değil! Ne de olsa bu televizyon.

Ama yazım ekibi, acil servisin o kontrollü kaosunu güzel yakalamış. Tıbbi durumları ele alıyorlar, ama tıbbi tasvirleri, biraz Hollywood rengi katabilmek için süslüyorlar.

Ben ihtisasımı, Acil Servis dizisi henüz başlamak üzereyken, Los Angeles'ta acil serviste yaptım, yazarlar sık sık hastanemize gelip yeni fikirler ararlardı. Hastanede baktığım hastalardan biri, ilk bölümlerden birinde tasvir edilmişti ve tasvir şekilleri yazarların drama anlayışını ortaya koyuyordu. Bir gün askı ile oynayan bir bebeğin gırtlağına askının ucu saplanmış, acil servis görevlileri de onu, ağzından askı sallanır halde, dikkatli bir şekilde bizim bölüme getirmişlerdi. Manzara tabi ki, çok dramatik bir manzaraydı ve hepimiz hızla bebeğe doğru koşuşturduk. Çocuk korkmuştu, ama nefes alıp verişi normaldi. Doktor arkadaşlarım ve ben çocuğun üstüne fazla gitmemek ve onu olabildiğince sakin tutabilmek için elimizden geleni yaptık. (1 numaralı kural: kimseye zarar verme.) Çekilen röntgenle, askının çocuğun gırtlağına yüzeysel olarak saplandığı anlaşıldı. Evet, şimdi de dramatik final: çocuğun gırtlağından askıyı çıkardık, oldu bitti. Dava kapanmıştır!

Oysa Acil Servis'in büyüleyici doktorları, askıyı çocuğun boğazından çıkarmaya çalışırken bebekte ciddi bir kanama başladı. Acil bir trakeotominin ardından, mucizevi bir ameliyat geldi, sonra da dokunaklı bir bölüm; ve nihayet çocuk güçlükle kurtarıldı.

FİLMLERDE GÖRDÜĞÜMÜZ CİNSTEN HAFIZA KAYBI GERÇEKTEN VAR MIDIR?

Amnezi (hafıza kaybı) hikâyenin yönünü kolayca değiştirebilmek için yazarların sıkça başvurdukları yöntemlerden biridir. "Hafıza kaybı" üzerine yapılmış filmler saymakla bitmez: *Geçmişi Olmayan Adam, 50 İlk Öpücük, Susan'ı Arıyorum Çaresizim, Eternal Sunshine of the Spotless Mind (Lekesiz Zihnin Ebedi Günışığı), Gerçeğe Çağrı* bunlardan sadece birkaçı.

Ancak doktorların karşılaştıkları türden hafıza kaybı, beyazperdedekilerden çok farklı.

Amnezinin en iyi tanımı, bilgiyi uygun bağlam içine yeniden getirememek veya yerleştirememek şeklinde olabilir. Amnezi nadiren geçmişe ait tüm anıları siler. Amneziden mustarip olan hiç kimse, hayatının geri kalanını kimliksiz ya da geçmişe ait bilgilerden yoksun geçirmez. Hafıza kaybı genelde geçici bir durumdur ve sadece kişinin yaşamının kısa bir dönemine yöneliktir.

AMNEZİ TÜRLERİ

- **Anterograd amnezi:** Travma yaratan durumun ardından gelen olayları ya da amneziye neden olan hastalığın başlangıcını hatırlayamama durumu. Anterograd amnezi çoğu zaman travma, kalp krizi, oksijensiz kalma ya da epilepsi atağı gibi akut olayların ardından ortaya çıkar.

- **Retrograd amnezi:** Travma yaratan durumun öncesindeki olayları ya da amneziye neden olan hastalığın başlangıcını hatırlayamama durumu. Retrograd amnezi çoğunlukla yaşlılığa bağlı bunama ya da Alzheimer hastalığı gibi nörodejeneretif patolojilerle ilişkilendirilir.
- **Duygusal/histerik amnezi (füg amnezi):** Araba kazası ya da cinsel taciz gibi psikolojik travmalardan sonra ortaya çıkan hafıza kaybı. Genelde geçicidir.
- **Lakünar amnezi:** Belli bir olayı hatırlayamama.
- **Korsakoff sendromu:** Kronik alkolizmin neden olduğu hafıza kaybı.
- **Posthipnotik amnezi:** Hipnozun neden olduğu hafıza kaybı. Hipnoz sırasında gerçekleşen olayları ya da uzun dönem hafızasına kaydedilmiş bilgileri hatırlayamamaya neden olabilir.
- **Geçici global amnezi:** Birkaç dakikadan, birkaç saate kadar sürebilen ve genelde de orta yaş ve üzeri insanlarda görülen ani ortaya çıkan hafıza kaybı.

İşte size Hollywood yapımcılarının unutmak istedikleri birkaç film: *Gigli, Ishtar, Ördek Howard, Postacı ve Pluto Nash'in Maceraları.*

İNSANIN KALBİNE TIPKI *UCUZ ROMAN* FİLMİNDE OLDUĞU GİBİ İĞNE BATIRILIRSA NE OLUR?

"Hayır, üç kere saplamayacaksın kahrolası şeyi!
Bir kerede saplaman lazım ama öyle kuvvetli
saplayacaksın ki, göğüs kemiğini geçip kalbine girecek,
girince de şırıngayı basacaksın."
-Lance (Eric Stoltz), *Ucuz Roman*

Hayır, kalp-akciğer yardımı sırasında rutin kalp içi enjeksiyonu tavsiye edilmez. Tercümesi: Acil servis doktorları hiçbir zaman insanların doğrudan kalbine bir şey enjekte etmez. Sıvı fazlasını çekebilmek için göğüs kemiğinin altına, kalbin çevresindeki keseye bir iğnenin batırılmasıyla gerçekleştirilen, perikardiyosentez isimli pek yaygın olmayan bir yöntem mevcuttur. Bu kalbi çevreleyen sıvı ya da kan, kalbin fonksiyonlarını kısıtladığı zaman uygulanır. Yalnızca ciddi acil durumlarda başvurulur.

Ucuz Roman'da John Travolta ve Samuel L. Jackson, Uma Thurman'ı uyuşturucu doz aşımından kurtarabilmek için kadının kalbine adrenalin enjekte ederler. Oysa eroinin etkisini giderebilmek için ona Narcan isimli ilaçtan enjekte etmeleri gerekirdi. Adrenalin (epinefrin) kalbin durması durumunda (kardiyak arrest) çoğu zaman verilir ama yalnızca damardan. Kusura bakmayın, pek o kadar dramatik değil belki ama çok daha az acı verici olduğu kesin.

NEDEN FİLMLERDE HERKES ŞOKA GİRER?

Filmlerde ve sözlükte "şok"un anlamı büyük bir şaşkınlık ve duygusal kargaşa yaşamaktır. Tıpta ise "şok" önemli bir acil du-

rumdur. Biz doktorlar şoktan bahsettiğimizde, dolaşım sisteminin yeterli kan akışını sağlayamadığını kastediyoruz ki bu da acil müdahele gerektirir aksi takdirde ölüme sebebiyet verebilir.

Tıbbi şokun kanama (hipovolemik şok), kalbin yeterince kan pompalayamaması (kardiyojenik şok) ağır enfeksiyon (septik şok) ve hayati tehlike arz eden alerjik reaksiyonlar (anafilaktik şok) gibi birçok nedeni olabilir. Şoka giren kişilerin tansiyonları düşer, solunum güçlüğü çekerler, hızlı zayıf nabızları olur, tenleri soğuk ve nemli olur, idrara çıkmada azalma ve akıl karışıklığı yaşarlar.

Bu yüzden, ekranda sık sık karşılaştığımız şok durumuna aslında kendini kaybetmek demek daha doğru olur.

İNSANLAR GERÇEKTEN DE YILLAR SÜREN BİR KOMADAN UYANABİLİRLER Mİ?

Eğer hayat dizi film olsaydı, bu sorunun yanıtı evet olurdu. Ama maalesef koma çok ciddi bir sorundur ve her ne kadar komadan çıkan insanlar olsa da, bu durumda ne kadar uzun süre kalınırsa, bilinçli duruma dönme ihtimali o kadar azalır. Aslında bu soru çok hassas bir soru, çünkü doktorlar hangi hastanın komadan çıkıp hangisinin çıkmayacağını pek tahmin edemezler.

Şu ilginç *Koma* filminde Tom Selleck -evet doğru *Magnum*- geçici olarak fiziksel özelliklerini yitirir. Son zamanlarda izlediğimiz *Sen Uyurken, Kill Bill* ve *Konuş Onunla* gibi filmlerin öyküsünde de komaya yer verilmiştir. Ancak komanın tıbbi tarihi, hiç de Hollywood'un tasvir ettiği kadar gözalıcı değildir.

Her şeyden önce komanın ya da bilinç bozukluğunun birkaç farklı kategorisi var. Bilinçlilik genelde iki ana bölüme ayrılabilir, uyanıklık ve farkındalık. Koma ise kişinin uyandırılamadığı bir tepkisizlik durumu içinde olması demektir. Komadaki hastalar ne uyanıktırlar, ne de etraflarının farkındadırlar. Ortalamaya bakılırsa, koma uzun süren bir durum değil. Birkaç haftanın sonunda hastaların çoğu ya belli bir bilinçliliğe yeniden erişirler ya da kalıcı bitkisel hayata girdikleri kabul edilir. Kalıcı bitkisel hayat durumu, kişinin kendisinin veya çevresinin hiçbir şekilde farkında olmamasıdır. Bu hastalar uyanık gibi görünseler ve hatta gözlerini açsalar dahi, çevrelerinden tamamen bihaberdirler.

Diğer bilinçlilik kategorileri, minimum düzeyde bilinçlilik ve orta düzeyde bilinçliliktir ki bu hastanın kalıcı bitkisel hayat ile normal bilinçlilik durumu arasında bir yerde olduğu anlamına gelir. Bu hastalar ara ara bilinçlilik emareleri sergilerler.

Locked-in sendromu denen durum ise nadir bir durumdur ve bilinç bozuklukları ile karıştırılmamalıdır. Vücuttaki göz hareketini kontrol eden kaslar hariç, istemli hareket eden tüm kasların paralize olması şeklinde tanımlanır. Bu hastalar düşünüp mantık yürütebilir ama konuşamaz ve hareket edemezler.

WESTERN FİLMLERİNDE OLDUĞU GİBİ MERMİYİ ANINDA VÜCUTTAN ÇIKARMAK GEREKİR Mİ?

Kurşunla yaralanan hastalarımıza biraz viski içirtip ateşte ısıtarak sterilize ettiğimiz bıçakla kurşunu çıkartırken, ağızlarına soktuğumuz kemerleri ısırttırsaydık gerçekten de, pek dramatik

bir görüntü yaratmış olurduk. Ayrıca ben her gün işe bembeyaz bir atla gitmeyi de çok isterdim ama o da olmuyor işte.

Eski Western filmlerinde kurşun çıkarmanın, sanki hayat kurtaran bir hareketmiş gibi hep bir aciliyeti vardır. Gerçekte ise doktorların derdi kurşunun varlığı değil, onun içeri girerken ya da dışarı çıkarken yarattığı hasardır. Başka bir nedenden röntgen çektirip de, vücutlarında bir yaralanmadan kalan kurşunu keşfeden hastamız çok olmuştur.

Ancak kurşunu kişinin vücudunda bırakmaktan çekindiğimiz bazı özel durumlar da mevcuttur. Kurşun ya da parçalar ana kan damarlarına, sinirlere (özellikle de omuriliğe) ya da bir ekleme yakınsa, o zaman yerlerinden kıpırdayıp hasara neden olabilirler. Bu gibi durumlarda kurşun genelde çıkartılır.

İnsanlar bazen vücutta kalan kurşunun zehirlenmeye neden olup olmayacağını da soruyorlar. Genelde yumuşak doku içindeki kurşun parçalarının etrafını lifli dokular sarar, bu yüzden de atıldırlar. Ancak eğer kurşun ekleme saplanmışsa, ortaya kurşun zehirlenmesi durumu çıkabilir. Los Angeles'da 2002 yılında yapılan bir çalışma, bedenlerinde kurşun kalmış dört yüz kişiyi incelemiş. Hastaların çok küçük bir yüzdesinde kurşun seviyesinde artış gözlenmiş. Kurşunlar ya da saçmalar % 50 ile % 100 arasında kurşundan yapılır ve insanlar ancak vücutlarında birden fazla kurşun ya da parça varsa, zehirlenme sorunuyla karşı karşıya kalırlar. Kusura bakmayın spagetti Western meraklıları ama, o eski viski-kemer hikâyesi, sadece gösterinin bir parçası.

İNSANA GERÇEĞİ SÖYLETEN BİR İLAÇ SAHİDEN MEVCUT MU?

Arnold Schwarzeneger gibi aksiyon kahramanları, sık sık gerçeği söyleten bir ilacı kendilerine zorla içirten biri tarafından sorguya çekilirler. Filmlerde kahramanlarımız bu iksirlere karşı koymayı başarır ve gerçeği gizlerler. Gerçeği gizlemek belli ki, aksiyon kahramanlarını başarılı, politik bir kariyere hazırlayan etmenlerden biridir.

Tüm bunlar tamamen kurgu gibi görünüyor olmasına rağmen gerçeği söyleten var. Sodyum amital ve sodyum pentotal gibi barbitüratlar, yirminci yüzyılın başlarında gerçeği söyletmek amacıyla kullanılırdı. Bu ilaçlar merkezi sinir sisteminin kontrolünü engellerler. Bu yüzden de, doktorlar tarafından hastaların unuttukları anılarını ya da bastırdıkları duygularını hatırlamaları için kullanılırdı. Ayrıca bu ilaçlar, psikolojik sorunların fiziksel belirtilere dönüşmesi durumu olan, şüpheli konversiyon bozukluğu durumlarında da kullanılırlardı.

"Amital söyleşi" bu ilacın damardan küçük bir miktarda verilmesi ile gerçekleştirilir. İlaç kişide bir uyuşukluk hali, konuşmada bozukluk ve gevşeme hali yaratır. Bu durum da, hastaları telkine daha yatkın hale getirerek bastırılmış duygu ve anıların ortaya çıkartılması potansiyelini yaratır.

Günümüzde bu tür söyleşiler pek yapılmıyor. "Gerçeği söyleten ilacın" size mutlaka gerçeği söyletmesi de gerekmiyor. Hastalar hâkimiyetlerini kaybedebilirler ama öz kontrollerini tamamen yitirmezler. Bu yüzden de, hâlâ davranışlarını kontrol edebilirler. Çalışmalar, bu "amital söyleşiler" sırasında hastaların

sık sık zaman algılarının çarpıldığını, hafıza bozuklukları sergilediklerini ve gerçek ile hayali ayırt etmekte zorlandıklarını, böylece de gerçek ile kurgu olanın arasındaki çizginin daha bulanıklaştığını ortaya koymuştur.

FİLMLERDEKİ KÖTÜ ADAMLARIN KURBANLARINI BAYILTMAK İÇİN KULLANDIKLARI BEZLER NEDİR?

Bunu hepimiz filmlerde görmüşüzdür. Kötü adam birisine arkadan sarılıp burnuna ve ağzına bir bez dayar ve o kişi anında yere devriliverir.

Anestezi, hastanelerde tam olarak bu şekilde kullanılmasa da, çoğu insan bu burna bez dayama numarasının doğru olup olmadığını merak eder, doğruysa da o bezin üstüne damlatılmış olan kimyasal madde nedir?

İhtimallerden ikisi kloroform ve eterdir. 1800'lerin ortalarında bu kimyasalların her ikisi de anestetik olarak kullanılırdı. Bu sinematik bayılmalarda kullanılma ihtimali yüksek olan madde kloroformdur, ama kloroform, öyle gösterildiği gibi çabucak işe yaramaz. Kloroform ile bilinçsizlik hali yaratmak genelde birkaç dakika sürer. Ayrıca kloroformun mide bulantısı, kusma ve cilt tahrişi gibi birçok yan etkisi de vardır.

Eter 1500'lerde icat edilmiş ve sonraları da anestetik olarak kullanılmıştı. Ayrıca astım gibi solunum rahatsızlıklarının tedavisinde de kullanılmıştı. Sonraları eter iyice popülerleşti ve insanların kafa bulmak için kullandıkları bir eski zaman parti uyuştu-

rucusuna dönüştü. Ne yazık ki, eter de o dramatik etkiyi yaratamaz.

Filmlerde ani bayılma etkisi yaratan ihtimallerden biri de, içkiye gizlice ilaç katmaktır. Buna genelde "ilaçlamak" ya da "İlaçlı İçki" denir. Bu şekilde ilaç katılmış içkilerde kloral hidrat bulunur. Kloral hidrat günümüzde hastanelerde kullanılan bir yatıştırıcıdır, genellikle çocukları, müdahele öncesinde yatıştırmak için kullanılır. Diğer modern filmlere has bayıltma seçenekleri arasında sözde tecavüz ilacı bulunur: GHB, rohipnol ve ketamin.

İNSAN, *SPINAL TAP*'İN DAVULCUSU GİBİ KENDİ KUSMUĞUNDA BOĞULUP ÖLEBİLİR Mİ?

Spinal Tap filmine adını veren grubun ikinci davulcusu Eric "Bodur Joe" Childs, 1974'te kusmuğunda boğularak öldü. Filme göre "ölümün nedeni kusmukla boğulması. Ancak kusmuk kendi kusmuğu değil. Başka birinin kusmuğu".

Bu hikâyede Led Zeppelin'in davulcusu John Bonham'ın ölümünden ilham alındığı söylenir. Bonham 1980'de bir âlemin sonunda ölü bulunmuştu. Görünüşe göre, kendinden geçmiş ve kendi kusmuğunda boğulmuştu.

Aşırı alkol alımında bu durum gerçek ve tehlike arz eden bir ihtimaldir. Alkol ölümleri genelde aspirasyona bağlıdır. Aspirasyon kusmuğu nefes alırken ciğerlere çekmek ve boğulmak anlamına gelir.

SYBIL'DE OLDUĞU GİBİ İNSANLARIN GERÇEKTEN DE BİRDEN FAZLA KİSİLİĞİ OLABİLİR Mİ?

1976 yılında gösterilen televizyon filmi *Sybil*'in öyküsü Flora Rheta Schreiber'in yazdığı aynı adlı romandan alınmıştı. Hem film, hem de kitap gerçek bir hasta-psikiyatrist öyküsü üzerine kuruluydu ama son zamanlarda gerçek Sybil'in sahiden de birden fazla kişiliği olup olmadığı konusu tartışma yarattı. *Three Faces of Eve* (Eve'in Üç Yüzü), *Sapık ve Ben, Kendim ve Sevgilim* adlı filmler de çoğul kişilik bozukluğu konusunu ele almışlardı. Bu hastalık filmlerde popüler hale gelince, tanı konan vaka sayısında da ciddi bir artış yaşandı.

Çoğul kişilik bozukluğu, artık bu hastalığı işaret eden bir isim olarak kullanılmıyor. Şimdi bu hastalığa Disosiyatif Kimlik Bozukluğu(*) yani DID deniyor. DID, iki veya daha fazla belirgin kişilik durumunun ya da kimliğin, sırayla kişinin zihnini kontrol altına alması ya da ele geçirmesi şeklindeki bozukluk olarak tanımlanıyor. Bu bozukluğa yol açan birçok faktör mevcut, ama içlerinde en yaygın olanı şiddetli duygusal stres.

İNSAN KORKUDAN ÖLEBİLİR Mİ?

İnsanın ödü patlayabilir, ödü bokuna karışabilir, korkudan kaskatı kesilebilir ya da korkudan kanı donabilir, ama acaba korkudan ölmesi mümkün müdür?

(*) Dissociative Identity Disorder.

Psikolojik ve duygusal stresin kalp krizi ihtimalini arttırdığına dair önemli birtakım kanıtlar var. Bu yüzden de, korkunun yarattığı stresin ani ölüme neden olabilmesi gayet mantıklı.

Ünlü bir Sherlock Holmes öyküsü olan *Baskervillelerin Köpeği* adlı roman birçok kez sinemaya uyarlandı.

Kitapta, azgın bir köpeğin korkuttuğu Sir Charles Baskerville, kalp krizi geçirip ölür. 2001'de *British Medical Journal*'da(*) yayınlanan "*Baskervillelerin Köpeği* Etkisi: Psikolojik Stresin Ölüm Zamanı Üzerindeki Etkileri Üstüne Doğal Bir Deney" başlıklı makale, bu fenomenin doğru olup olmadığını araştırıyor. Bu araştırmacılar insanların şiddetli duygusal stres yaşadıkları zaman kalp krizinden ölme oranlarının arttığını göstermek istemiş, bu yüzden de ayın dördüncü günü gerçekleşen ölüm oranlarına konsantre olmuşlar. Japon ve Çin kültüründe dört rakamı ölüm ile ilişkilendirildiği için bu rakamdan korkulur ve sakınılır. Ama bu diğer kültürler için geçerli değildir.

Japon ve Çin kökenli Amerikalılar ile beyaz Amerikalıların ayın dördündeki ölüm oranlarını karşılaştırdıklarında araştırmacılar, bu günde gerçekleşen ölüm oranlarının Japonlarda ve Çinlilerde doruğa ulaştığını, ama diğer gruplarda böyle olmadığını bulmuşlar. Görünüşe bakılırsa insan korkudan ölebiliyor; en azından dört rakamının korkusundan.

(*) İngiliz Tıp Dergisi.

LAS VEGAS'TA AŞK FİLMİNDEKİ NICHOLAS CAGE GİBİ, İNSANIN İÇKİ İÇMEKTEN ÖLMESİ MÜMKÜN MÜDÜR?

Alkol, kendi kusmuğunuzda boğulmadığınız durumlarda dahi tehlikelidir. Metil alkol ya da tuvalet ispirtosu gibi belli birtakım alkollerin çok küçük miktarlarda dahi tüketimi, ölümcül olabilir.

Örneğin votka ve şarabın içinde bulunan alkol olan metil alkolden çok fazla alırsanız, kendinizi rahatlıkla cennet kapısında bulabilirsiniz. İnsanların sık sık merak ettikleri şeylerden biri, ne miktarda alkolün ölümcül olduğudur. Tıpta biz, nüfusun yarısının ölümüne neden olan alkolün dozajını ya da miktarını tanımlamak için LD_{50} terimini kullanırız. Alkolde LD_{50} % 0.4 ile 0.5'lik bir kan-alkol konsantrasyonuna eşittir. Bu ise insanı, yasal olarak sarhoş diye tanımlamak için gerekli olan miktarın dört beş katıdır.

Bunun ne miktarda içmek anlamına geldiğini açıklayabilmek için şöyle söyleyelim; kırk beş kiloluk bir insanın hayatını tehlikeye atabilmek için bir saatte on adet kadar içki içmesi gerekir. Vücudumuz kusmak ya da bayılmak gibi yöntemlerle bizi, alkole bağlı ölümlerden korumaya eğilimlidir. Tehlike ise, aynı anda hem kusup, hem de kendinizden geçtiğiniz zamanlarda ortaya çıkar. Eğer hastaneye getirilmişseniz, bizler sizin nefes alıp verişinizi korumaya alır ve alkolün sisteminizden atılmasını bekleriz. Aşırı alkol alımı durumunda mide yıkanması ise bir efsanedir, çünkü siz kusarak bu işi zaten gerçekleştirmiş olursunuz. Ha, bir de acil serviste işler durgun olduğu zamanlarda bazen çalışanlar sırf eğlence olsun diye sizin alkol-kan seviyenizi kimin en doğru tahmin edeceği üzerine iddiaya girerler...

HİSTERİK KÖRLÜK DİYE BİR ŞEY GERÇEKTEN VAR MIDIR?

King of the Hill dizisinin bir bölümünde Hank yanlışlıkla annesini, erkek arkadaşıyla birlikte yatakta yakalar ve aniden görme kabiliyetini yitirir. *Hollywoodvari Bir Son* filminde Woody Allen'ın oynadığı karakterin de sorunu aynıdır, çünkü yönetmesi gereken film yüzünden aşırı gergindir. Peki ama bu tür körlükler, filmlerle televizyonun dışında da yaşanıyor mu?

Yanıtı kesinlikle evet. Üstelik bu hastalar acil serviste sık sık da karşımıza çıkar. Histerik körlük psikolojik stres (conversion disorder)(*) sonucu ortaya çıkabildiği gibi, kimi zaman da kişiler bir amaç uğruna bilerek kör olmuş gibi davranırlar (hasta taklidi yaparlar) örneğin doğrudan hapse atılmaktan kurtulabilmek için göremediğini söyleyen bir mahkûm gibi. Kör olduğunu söyleyip de görebilen hastaları tespit etmek pek zor bir iş değil. Gözlerin işlevlerini yerine getirip getirmediklerini anlamak için yaptığımız basit bir test var. Dönen çizgili bir silindir kullanarak optokinetik nistagmus denen şeyi test ederiz. Silindir döndükçe normal bir göz ileri geri hareket eder.

Eğer çizgili dönen bir silindir yoksa Jennifer Lopez'in kalçalarının fotoğrafını da kullanabilirsiniz. Fotoğrafı ileri geri sallayın, normal olan her göz onu takip edecektir.

.....

Leyner: Eveeet...

Gberg: Sana az önce körlük sorusunu gönderdim.

Leyner: Tamam... şimdi aldım mesajını... Okuyorum... beklesene (istediğin bir pozisyonda).

(*) Duygu dönüşümü.

Gberg: Elindekilere sahip çık. Çok şeyin var kızım, çok şeyin. Harika bir duygun var. Sahip çık, sahip çık elindekine. Arada bir tane "sahip çık"ı eksik söylemiş olabilirim. Şu anında mesajlaşma programlarında şarkı söylemek biraz zor oluyor.

Leyner: Bence bu testin ne olduğunu açıklamamız gerek, sonra da tepki vermemenin imkânsız olduğu bir görüntü hakkında bir espiri falan yaparız, örneğin bir yıldızın kalçaları falan gibi... ardından da mesela, histerik sağırlığa nelerin neden olabileceğine dair bir espiri koyarız.

Gberg: Çok güzel. Tamamdır. Giriş bölümlerine konsantre olalım şimdi.

Leyner: Tamam... ben bir daha okuyayım girişi...

.....

SEINFELD'İN O MEŞHUR BÖLÜMÜNDE OLDUĞU GİBİ, AMELİYAT SIRASINDA İNSANIN İÇİNE. BİRİNİN AĞZINDAKİ ŞEKER DÜŞERSE NE OLUR?

Bu soruyu bilimsel referanslarla yanıtlayabileceğimizi sanmıyoruz, ayrıca büyük ihtimalle ameliyat sırasında bir hastanın içinde şeker unutmanın sonuçlarını araştırmamıza izin verecek bir hastane de yoktur. Tabi bu cerrahların, ara sıra da olsa bir şeyleri unutmadıkları anlamına gelmiyor. Ameliyat bezleri ve aletleri, unutulanlar arasında en yaygın olanlarıdır.

Seinfeld'in bir bölümünde hasta mucizevi bir şekilde iyileşir ve dizide enfeksiyonu naneli şekerin önlemiş olabileceği ima

edilir. Her ne kadar yaraları iyileştirmede toz şeker ve bal kullanıldığına dair bilgiler bulunsa da, bedeninizin içinde naneli şeker unutulması durumunda enfeksiyon oluşması ihtimali daha yüksektir. Bu yüzden de cerrahınızdan, canı bir şeyler atıştırmak isterse ameliyathaneden çıkmasını rica etmeyi sakın unutmayın.

İNSAN YEMEK TEHLİKELİ MİDİR?

Mark Leyner'ın son zamanlarda en sevdiği hikâyelerden biri, cinsel zevk için birini öldürmekten ve sonra da cinayeti takip eden birkaç ay içinde onu yemekten mahkûm olan Alman bilgisayar teknisyeni Armin Meiwes'in hikâyesi. Bay Meiwes internete "kesilmek üzere on sekiz ile otuz yaşları arasında irikıyım delikanlılar" diye ilan vermiş.

Mahkeme psikiyatristleri ile yaptığı görüşmelerde Bay Meiwes, yamyamlık fantezilerinin çocukluğu sırasında korku filmi izlemekten dolayı başladığını söylemişti. Yamyamlık içeren filmlerin listesini araştıran film meraklılarına birkaç örnek: *Alive (Yaşamak İçin)*, *Eating Raoul (Raoul'u Yemek)*, *Kuzuların Sessizliği*, *Hannibal; Aşçı, Hırsız, Karısı ve Âşığı*, *Night of the Living Dead (Yaşayan Ölülerin Gecesi).*

Peki, insan yemek tehlikeli mi? O kadar da tehlikeli olmadığını bildirmek zorundayım, ne yazık ki. İnsan etinin besin değeri yüksektir ve eğer uçağınız düşer de, yemek için elinizdeki tek şey, zavallı yolcu dostlarınız olursa, sizi hayatta tutmaya yarayacaktır. Ancak beyni yemediğiniz sürece.

İnsan beynini yemek, Kuru isimli nadir görülen bir hastalığa neden olabilir ki, bu hastalık Yeni Gineli bir yamyam kabilesi olan Fore'nin % 10'unun ölümüne neden olmuştur. Fore kabilesi ölülerini yiyerek şereflendirirdi. Beyin ise hanım akrabalar ve çocuklar için saklanırdı. Bu nadir nörodejeneratif hastalık yüzünden birçok köyün kökü kurumuştu.

Kuru kendini kaslarda zayıflama ve yürümede zorlukla gösterir. Fore'lular bunun ardından konuşma zorluğu çekmiş ve ayakta duramaz, oturamaz ve hatta kafalarını dik tutamaz olmuşlardı. Ölüm ise nihayetinde, açlıktan ya da bu derece hastalanmanın yarattığı bir enfeksiyonun sonucu olarak ortaya çıkmıştı. Araştırmacılar bu hastalıkla yakından ilgilenmişlerdir, çünkü deli dana hastalığına çok benzer.

.....

12.40

Gberg: Şöyle anında mesajlaşırken zaman uçup gidiyor.

Leyner: Dalga mı geçiyorsun sen?

Gberg: Hayır.

Gberg: Dün gece kayınvalidenin yaptığı kuzu eti yemeği nasıldı?

Leyner: Keçi eti demek istiyorsun.

Leyner: Harikaydı.

Leyner: Keçiye ve tüm keçi ürünlerine bayılıyorum.

Gberg: Dün gece kendime müthiş bir sığır filetosu yaptım.

Leyner: Etine, peynirine, sütüne falan.

Leyner: Nasıl yaptın?

Gberg: Kırmızı şarap sosuyla, yumuşacık ve lezzetli.

Gberg: Sana, kitaba şu senin sevdiğin Alman yamyam hikâyesini de eklediğimi söylemiş miydim?

Leyner: A, çok iyi.

12.45

Leyner: Gördüm şimdi... bence kitap için çok önemli ve vazgeçilmez olmuş.

Gberg: Ne uçuk hikâye ama.

Leyner: Ama ne kadar yaygın olduğunu tahmin edemezsin. Aileler yamyamlığı hasıraltı ediyor... bir amcam vardı...

Gberg: Hayatta size Şükran Günü yemeğine gelmem, ona göre anlat.

Leyner: Neyse, boş ver anlatmayayım.

Leyner: Satiriasis sözcüğünün anlamına bakıyordum.

Leyner: Keçi demişken.

Gberg: Ne demek ki Satiriasis?

Leyner: "Satir" kelimesinden geliyor, Satir yarı insan, yarı keçi demek (Dionysyen sefaya düşkün).

Leyner: Satiriasis: erkeklerde normal ötesi cinsel arzu.

12.50

Gberg: İnternette aşırı narsisizmin buna yol açtığını söylüyor.

Leyner: Ciddi misin?... O zaman ben, yüksek risk kategorisinde oluyorum.

Leyner: Bütün bir günümü sol pazımdaki tek bir damara bakarak geçirdiğim oluyor.

Gberg: Tedavisi mümkünmüş, ilaçla ya da... hadım edilme pek ihtimal dahilinde değildir herhalde.

Leyner: Öyle at fitili falan almam ben oğlum.

Gberg: Sıkı iç çamaşırına ne dersin?

.....

İNSAN ÖLMEDEN MAKSİMUM KAÇ KEZ VURULABİLİR?

Yaralı Yüz filminin sonunda Tony Montana defalarca vurulur, ama küfretme yeteneğini bir türlü yitirmez. Biz hastanedekiler, masum insanların tek kurşunla öldüğüne ama en kötü, en suçlu serserilerin defalarca vuruldukları halde ölmediklerine, öylece ayağa kalkıp doktorlara küfredip çıkıp gittiklerine inanırız.

Tabi işin aslı, bütün meselenin kurşunun nerenize isabet ettiğiyle ilgili olduğudur.

KURTADAM DİYE BİR ŞEY VAR MIDIR?

Kurtadam Londra'da filminde vardı, hem ayrıca *Genç Kurtadam* filmindeki Michael J. Fox'u unutmak da mümkün mü? Linkantropi terimi kişinin kendini kurt sanma kuruntusu için kullanılır. Buna kesinlikle psikiyatrik hastalık gözüyle bakılabilir ama kimi durumlarda bu, bir kuruntu da olmayabilir. Kurtadam efsanesinin iki tıbbi durumdan kaynaklanmış olması mümkün.

Porfirya nadir görülen bir kalıtımsal kan hastalığıdır. İki tür porfirya mevcuttur. Bunlardan birinde, yani deri porfiryasında belirtiler, kurtadam özelliklerine benzeyebilir. Bu hastalar gün ışığına karşı aşırı derecede duyarlı hale gelebilir, vücutlarında aşırı miktarda kıl çıkabilir ve derilerinde yara, bere ve renk değişimleri görülebilir. Porfirya ayrıca dudak çevresindeki derinin ve diş etlerinin gerilmesine neden olarak, ön dişlerin (köpek dişlerinin) göze batmasına sebebiyet verebilir.

Kurtadam efsanesine katkıda bulunmuş olması muhtemel hastalıklardan bir diğeri de, kimi zaman kurtadam sendromu da denen, konjenital hipertrikosis üniversalis olabilir. Bu da tipik belirtisi yüz dahil, vücudun tamamında aşırı kıllanma olan, bir diğer nadir genetik bozukluktur. Eğer Avusturya'ya yolunuz düşerse, Innsbruck yakınındaki Ambras Şatosu'nda, bu hastalığa yakalandıkları keşfedilen ilk ailenin portrelerini görebilirsiniz.

Yani kurtadam diye bir şey yok ama bu hikâyelerin nasıl başlamış olabileceğine dair ipucu veren tıbbi bazı açıklamalar mevcut. Üzgünüz ama elimizde Drakula, Frankenstein ya da

Karadam Yeti için tıbbi bir açıklama mevcut değil. Yine de bir araştırma yapıp sonuçlarına *Kadınlar Neden Daha Akıllıdır?* adlı kitabımızda yer veririz.

İNSAN GERÇEKTEN AŞIRI YEMEKTEN DOLAYI PATLAYABİLİR Mİ?

Monty Python ve Hayatın Anlamı'nda bir adam dünyanın yemeğini yer ama en sonunda zar kadar ince bir naneli çikolata onu patlama noktasına getirir. Ve ardından restoranın orta yerinde patlar. Ülkemizdeki obezite salgınını düşünürsek, endişelenmemizi gerektirecek çok şey var, ama yine de McDonald's'ın ortasında patlayıveren insanlar görmeyi beklemeyin. İnsanlar çok fazla yemek yemekten dolayı patlamazlar fakat çok fazla Big Mac yerseniz midenizi yırtmanız mümkün.

Mide yırtılması ya da gastroreksis (gastrorrhexis) nadir bir durum olsa da, aşırı yemekten dolayı gerçekleştiği rapor edilmiştir. *Legal Medicine*'in 2003 yılı sayılarından birinde, Japon bilim adamı Ishikawa ve ekibi, kırk dokuz yaşında bir adamın umumi bir tuvalette, midesi çok yemekten patlamış halde ölü bulunduğunu rapor etmişler. Son yemeğinin ne olduğuna dair bir bilgi olmadığı için mısır ve koladan şüphelenmemizin gereği yok.

İNSANIN GERÇEKTEN DE *ATLANTİS'TEN GELEN ADAM*'DA OLDUĞU GİBİ, PERDELİ EL VE AYAKLARI OLABİLİR Mİ?

Atlantis'ten Gelen Adam'ı hatırlar mısınız? Hani Patrick Duffy' nin (Dallas'ın Bobby Ewing'i) efsanevi sualtı şehri Atlantis'ten sağ kalmış olan son kişiyi oynadığı diziyi? Kendisinin perdeli el ve ayakları, ciğer yerine de, solungaçları vardı. Bu muhteşem dizi sadece bir sezon gösterildi, ama bu durum yine de bir televizyon bağımlısının, insanların gerçekten de perdeli el ve ayakları olabilir mi, diye sormasına engel olamadı.

Yanıt evet! İnsanların perdeli el ve ayakları olabilir. Aslında bu sandığınızdan çok daha yaygın bir durumdur ve her 1000 doğumdan biri ila her 2000 doğumdan biri arasında bir oranda gerçekleşir. İki tür perdeli uzuv durumu mevcuttur: sindaktili iki el ya da ayak parmağının yapışık olması durumuna denir; polidaktili ise ikiden fazla el ya da ayak parmağının yapışıklığıdır. Aslında hepimiz hayatımıza ördeğinkine benzer el ve ayaklarla başlarız ve gelişimimizin altı ile sekizinci haftaları arasında el va ayak parmaklarımız birbirinden ayrılır. Bu ayrılmanın gerçekleşmemesi durumunda ortaya *Atlantis'ten Gelen Adam* görüntüsü çıkar.

İNSAN NEDEN KAFASINA DARBE ALINCA UÇUŞAN YILDIZLAR GÖRÜR?

Wile E. Coyote'nin(*) sürekli başına gelirdi. Road Runner onun kafasına bir kemik indirir zavallı Coyote de, tepesinde dö-

(*) Bir çizgi film karakteri.

nen yıldızlar görür. Bu sadece çizgi filmlerde olan bir şey değildir, aslında beyin sarsıntısı işaretidir. Beyin sarsıntısı kafaya alınan bir darbenin, beynin kafatası iskeleti içinde hareket etmesine yol açması demektir.

Yıldızlara gelince, aslında olup biten şudur; beyninizin görsel bilgiden sorumlu olan kısmı, yani oksipital(*) lobu kafatasının yan kısmına çarpar.

PLASTİK BALON İÇİNDEKİ ÇOCUK'UN HASTALIĞI NEYDİ?

John Travolta *Cumartesi Gecesi Ateşi* filminde oynamadan bir yıl önce, yani 1976'da *Plastik Balon İçindeki Çocuk*'ta oynamıştı. Bu film, nadir bir kalıtımsal hastalık olan Severe Combined Immunodeficiency Disease(**) yani SCID'den mustarip bir çocuğun gerçek hikâyesini anlatıyordu. Bu filmin sayesinde SCID'ye artık çoğunlukla "balon çocuk" deniyor.

Ağır Kombine Bağışıklıkyetmezlik, ölüm tehlikesi olan bir sendromdur ve bu sendromu olanların, insanı enfeksiyondan koruyan akyuvar hücrelerinde bozukluk vardır. Bağışıklık sistemindeki bu fonksiyon yetersizliği, sık tekrarlanan ciddi enfeksiyonlara yol açar. Hastalara çoğunlukla üç aylık olmadan önce tanı konur ve tedavi edilmedikleri takdirde de, ölümcül tehlikeyle karşı karşıya kalırlar. Kök hücre ya da kemik iliği nakli gibi yeni birtakım tedaviler birçok hastanın hayatını kur-

(*) Artkafa.
(**) Ağır Kombine Bağışıklıkyetmezlik Hastalığı.

tarmıştır. Bu sendromun bir türünün tedavisinde, gen terapisi de son zamanlarda ümit vaat etmektedir.

Rol aldığı son birkaç filmden sonra paparazilerin John Travolta'yı yeniden balonun içine girmeye çalışırken görüntüledikleri söyleniyor. Hiç de fena bir fikir değil.

8. BÖLÜM

Saat şu an sabahın dördü, insanlar sarhoş, şişmiş ve tükenmiş halde. Leyner Oscar Ödüllü performansının etkisinden yeni yeni çıkarken, dilini tekila şişesine sokmuş, en son damlasına ulaşmaya çalışıyor. Sonra da ağzını şişeden uzaklaştırıp "Dil, Tanrı'nın insan ırkına bir armağanı... şiirin ve zevkin en yüce organı," diyor. Ve devam ediyor, "Sözlü şehir efsanalerine devam etmemi sağlayan, öykü anlatımının kutsal enstrümanı dil."

KOCAKARI HİKÂYELERİ

Sessiz sinema oyununda kaybettiği için keyfi halen yerine gelmemiş olan Jeremy de, "Bıktım hikâyelerinden, benim dilim de, kıçımı öp," diyor.

Vakit birçokları için geç olsa da, hiçbir şey Leyner'ı sözlü saldırıdan daha çok motive edemez. Leyner neşeyle yanıtlıyor. "Ah Jeremy ortaçağ döneminde, eğer bir aptalın kızkardeşinin kıçını öpersen, aknelerinin iyileştiği söylenirmiş. Cildimin son zamanlarda ne kadar pürüzsüz olduğunu fark ettin mi? Kız kardeşine sevgilerimi ilet."

Jeremy, Leyner'a doğru atılıyor ve ikisi beraber yere devrilip homurtular arasından yeniyetme yumruklarını konuşturu-

yorlar. Oturma odasına doğru yuvarlanıyorlar ve oldukça boğucu bir boyunduruğa girmiş gibi görünen Leyner o büyük kocakarı hikâyeleri tarihi sohbetini sürdürmeyi başarıyor. "Vizigotlar, ardıç meyvesi yemenin kendilerini savaşa hazırladığına inanırlarmış."

Jeremy boğaza bir darbe ile Leyner'ın sesini kesmeye çalışıyor, ama Leyner boğuk sesiyle ekliyor, "Halbuki meyvenin tek yaptığı şey; bol bol gaz."

Şehir efsaneleri ve folklör kimi zaman birçok belirsizliğin kaynağı olabiliyor. İnsanlar durmaksızın bu mitlerin gerçekliğini sorgulayıp duruyorlar. O zaman buyrun bakalım.

YEMEĞİN ÜSTÜNDEN YARIM SAAT GEÇMEDEN YÜZMEMEK GEREKTİĞİ DOĞRU MU?

Çocukken yemeklerden sonra yeniden suya dalabilmek için beklenen vakitten daha uzun geçen bir vakit yoktu. O kahrolası yarım saatin temeli, bilime falan değil anne babaların kaygılı zihinlerine dayanıyor. Havuza yeniden dalmak için yarım saat beklemek gerektiğini destekleyen kesinlikle hiçbir tıbbi kanıt yok. Sindirim daha yemeği ağzınıza koyduğunuz anda başlar, ama yiyeceklerin midenize indikten sonra tamamen işlenmeleri yaklaşık dört saat sürer. Sonra, yedikleriniz ince bağırsağa ilerler ve orada da iki saat kadar geçirirler. Ardından ise on dört saat daha geçirmek üzere kalın bağırsağa ilerlerler. Bu süreler daha çok ne yediğinize bağlı olarak değişir, o yüzden saatinizi buna göre ayarlamayın.

Tabi bu on iki tane hamburger yiyip sonra da Boğaz'ı yüzerek geçmeye kalkışmanın emniyetli olduğu anlamına gelmiyor. Kafanızı kullanın ve bedeninizden gelen sinyalleri dinleyin. Eğer yüzerken herhangi bir ağrı, kramp ya da aşırı bitkinlik hissederseniz sudan çıkın ve de lütfen havuza kusmayın.

GÜNEŞ TUTULMASINA ÇIPLAK GÖZLE BAKMAK KÖRLÜĞE NEDEN OLUR MU?

Gözünüzü dikip bakmaktan kaçınmanız gereken şeyler:

Kadınların dekolteleri
Yüzdeki iri bir ben
Toplum içinde sevişen bir çift
Güneş

Bu sorunun yanıtı; büyük ihtimalle kör olmazsınız ama gözünüzde çok ciddi hasarlar oluşur.

11 Ağustos 1999'daki güneş tutulması, birçok insanı retinopati riski ile karşı karşıya bıraktı. Güneşe bağlı retinopati, güneşten gelen radyasyonun göz merceği tarafından retina üzerine yoğunlaştırılması sonucu, gözün arka kısmının hasar görmesine verilen süslü isimdir. Radyasyon yanmaya neden olur. Güneşe bağlı retinopati, tıp literatüründe incelenmiş bir konudur ve ortaya çıkan sonuçlara bakılırsa da, neden olduğu hasar şaşırtıcı şekilde şimdiye dek sanıldığı kadar ciddi değildir. İngiltere'de bir grup araştırmacı 11 Ağustos 1999'da güneş tutulmasından sonra gözleriyle ilgili sorunlar yaşayan kırk kişi üzerinde bir çalışma yaptılar. Sonuçta bunlardan sadece yarısının göz rahatsızlığı olduğu ortaya çıktı. Güneş tutulmasının üstünden yedi ay geçtikten sonra, kırk kişilik grubun yalnızca % 20'si rahatsızlıklarının sürdüğünü bildirdiler. Grubun içinde güneşe doğrudan olarak bakmış kişiler dahi bulunmaktaydı. Yalnız bu kişilerin dekolteye, benlere ya da sevişen çiftlere de, gözlerini dikerek bakıp bakmadıkları bilinmiyor.

ATEŞİ AÇLIKLA, SOĞUK ALGINLIĞINI TOKLUKLA MI İYİLEŞTİRMEK GEREKİR?

Yoksa ateşi toklukla, soğuk algınlığını açlıkla mı tedavi etmelisiniz? Yoksa kanepeye kıvrılıp bebekler gibi sızlanarak annenizi mi çağırmalısınız?

Yanıt, her olasılıkta hayır, ancak bu kocakarı masallarının ardında bilimsel bir şeyler olması ihtimali de var.

Clinical and Diagnostic Laboratory Immunology'de(*) yayınlanan bir çalışmada, Hollandalı hücre biyologları aç kalmanın veya beslenmenin bağışıklık sistemini farklı şekillerde etkilediğini ortaya koydular. Bilim adamları sağlıklı, gönüllü deneklere bakıp kanlarındaki belli bazı kimyasal habercileri ölçtüler. Yemek sonrasında vücudun enfeksiyonlara karşı savunmasını tetikleyen kimyasalın ortalama seviyesinde % 45'lik bir artış oldu. Peki o zaman hem ateşi, hem de soğuk algınlığını besleyeceğiz, öyle mi?

Durun bir dakika, o kadar basit değil.

Diğer gönüllülerde de, aç kaldıktan sonra başka bir kimyasalın konsantrasyonu arttı ki, bu kimyasal da antikor üretimi ile ilişkilendirilen bir kimyasaldı. Bu yüzden yanıt biraz kafa karıştırıcı, çünkü görünüşe göre ateşliyken ve soğuk algınlığı sırasında hem aç kalmak, hem de beslenmek bağışıklık sistemine yardımcı olabiliyor.

Bilimin birçok alanında olduğu gibi bu konuda da çok net bir yanıt yok. Bizim düşüncemiz; ister soğuk algınlığına yakalanmış olun, ister ateşiniz olsun, vücudunuzun sıvılara, dinlemeye ve beslenmeye ihtiyacı olduğudur. Eğer iştahınız kesildiyse bol bol sıvı içmeye çalışın ve canınız hangi sağlıklı yiyeceği çekiyorsa onu yiyin, ne yapacağınızı bilemezseniz de, bebekler gibi sızlanıp annenizi çağırın.

(*) Klinik ve Teşhis Laboratuvar İmmünolojisi.

YAĞIŞLI YA DA SOĞUK HAVA SOĞUK ALGINLIĞINA NEDEN OLUR MU?

Bir keresinde bir arkadaşım, hayvanat bahçesindeki bir keçiye dokunduğu için soğuk algınlığı kapmış olabilir mi, diye beni aramıştı. Bu, insanın karşısına pek sık çıkan cinsten bir soru değil, ama çoğu insan aşağıdaki şeylerin soğuk algınlığına neden olup olmayacağını sorar:

Açık pencerenin önünde uyumak
Üşümek
Vantilatörün önünde uyumak
Yağmura yakalanmak
Yağmurda bir vantilatörün önünde bir keçiyle birlikte uyumak

Sorunun yanıtı; hayır. Soğuk ya da yağışlı hava soğuk algınlığına neden olmaz ama kimse de bunu kabullenmek istemez.

Bildiğimiz soğuk algınlığına neden olan şey bir virüstür. Bu virüsler her yerde bulunurlar ve onlardan kaçınmak oldukça zordur. Soğuk algınlığına yakalanmış birisi ile karşılaştığınızda sizin de hastalanmanız ihtimali yüksektir, bu yüzden yakın temasa girmemeye dikkat edin ve mutlaka ellerinizi yıkayın. Uykunuzu yeterince alamamak ya da yeterince beslenmemek de, enfeksiyona karşı direnci düşürebilir. Unutmayın ki antibiyotikler, bildiğimiz soğuk algınlığı ile başa çıkmazlar. Onlar yalnızca bakterilere karşı işe yararlar.

Soğuk algınlığı durumunda dinlenin ve iyi yemek yiyin, bir parça tavuk çorbasının da bir zararı olmaz...

PATLAYAN ŞEKERİN ÜSTÜNE KOLA İÇMEKTEN ÖLÜNÜR MÜ?

Kazara yapılan keşifler, penisilinden tutun da, yapışkanlı not kâğıtlarına kadar birçok önemli ürünün ortaya çıkmasına neden olmuştur. İşte patlayan şeker de, bu şekilde bulunmuş.

Patlayan şeker ilk kez 1975 yılında kazara William Mitchell tarafından keşfedilmiş. General Foods'da çalışan bilim adamı Mitchell hazır bir içecek tasarlamaya çalışırken şekerli tadlandırıcı ile karbondioksidi ağzında bir araya getirdi. Kim bilir, onun bu şaşırtıcı keşfi Life gevrekleri reklamında oynayan çocuğun, yani Mike'ın ölümünün nedeni olabilir de, olmayabilir de. Şehir efsanesine bakılırsa Mikey kola ile patlayan şekeri karıştırmayı çok severmiş ve denildiğine göre bu ölümcül karışım onun midesinin delinmesine neden olmuş.

1983'de patlayan şekerler piyasadan çekildi, ama kısa süre önce, Razzles Sugar Babies, Charleston Chews ve diğer nostaljik şekerlerle yeniden moda oldular. Artık fen ödevi deneyiniz için patlayan şeker bulmakta zorluk çekmeyeceğiniz kesin. Ayrıca o lezzetli, "soda ve patlayan şeker" bileşiminde herhangi bir tehlike olmadığını da keşfedeceğiniz kesin.

Mikey'ye gelince; kendisi sapasağlam ayakta ve şimdilerde çocuk starlık-sonrası sıkıntılarıyla baş ediyor. Diğer çocuk starlara da aşağıdaki dramatik gastrointestinal ölüm dedikodularını tavsiye ediyoruz:

1. Gary Coleman'a *(Diff'rent Strokes*'tan) burundan toz meyve suyu çekip gazlı içecek içmekten.
2. Danny Bonaduce'a (*The Partridge Family'*den) otuz kutu kahvaltı gevreğinin içindeki şekerlemeyi mideye indirmekten.
3. Erin Moran (*Happy Days'*den) bir yandan aşırı miktarda domates suyu içip bir yandan da sakız çiğnerken boğulmaktan.

DUDAK KREMİ BAĞIMLILIK YARATABİLİR Mİ?

Bugünlerde internette bir araştırma yapmaya kalksanız insanların ne kadar boş vakti olduğuna şaşırırsınız. Komplo teoricileri birçok ticari ürüne kafayı takmış durumdalar. Bazı web siteleri dudak kremi üreticilerinin ürünlerini, bağımlılık yapıcı maddelerle süslediklerini iddia ediyorlar, dudak kremi üreticileri ise bu iddiaları çürütmek için yine interneti kullanıyor.

Dudak kremi alışkanlığa dönüşebilir belki, ama bağımlılık yapmadıkları kesin. Asit ve öğütülmüş fiberglas içermekle suçlanan Carmex'in içinde, aspirine çok yakın bir özelliği olan salisilik asit bulunuyor. Salisilik asitin özelliği, ağrı kesici ve kurutucu bir madde olmasıdır; bağımlılık yapmaz. Chap Stick'in içinde ise beyaz vazelin (saf vazelin), lanolin (bir yün yağı) ve padimate-O (güneşten koruyucu madde) bulunur. Onda da bağımlılık yaratıcı bir şey yok.

SOLAK İNSANLARIN SAĞ ELİNİ KULLANANLARDAN DAHA AKILLI OLDUĞU DOĞRU MU?

Birincisi, ikimizin de sağ elimizi kullandığımızı belirtmek isteriz. İkincisi, Billy'nin eşi solak. Mark'ın eşi ise iki elini de eşit kullanabilen biri ve Mark'ı hizaya getirebilmek için her iki eline de ağırlık vermek zorunda.

Tıp literatürü sağ ya da sol elini kullanmanın ağız hijyeni, depresyon, bağışıklık sistemi, şizofreni, idrar kaçırma, uzun ömürlülük, dil yeteneği, astım, alerji ve yaralanmalar üzerine etkileri hakkında yapılan çalışmalarla dolup taşıyor.

Bu liste uzadıkça uzuyor, ama kanıtların hiçbiri kesin değil.

Genel olarak bakılırsa, beynimizin sağ tarafı bedenimizin sol tarafından bilgi alır ve sol tarafı kontrol eder, beynimizin sol tarafı ise bedenimizin sağ tarafından bilgi alır ve sağ tarafı kontrol eder. Bu yüzden sağ elini kullananların genelde sol beyninin baskın ve sol elini kullananların da sağ beyninin baskın olduğu söylenir. Beynin her bir yarım küresinin belli birtakım yetenekleri olduğu biliniyor. Sağ beyin görsel ve uzamsal yeteneklerden, sol beyin ise dil ve konuşma yeteneğinden sorumlu. Ama yine bu da, her zaman için geçerli olmuyor. Nöropsikologlar sol ve sağ elini kullananların arasındaki zekâ farklılıklarını test etmeye çalıştılar, ama önemli hiçbir sonuç elde edemediler.

Erkeklerin solak olma ihtimali kadınlara kıyasla 1.5 ila 2 kat daha fazla. Bunun neden böyle olduğuna dair herhangi bir bilimsel kanıt mevcut değil, ama Mark'ın evrime dayalı bir açıklaması var. Erkekler sol ellerini, her iki elle de mastürbasyon yapabilmeyi kolaylaştırabilmek için geliştirmişler.

VANTİLATÖRÜN YA DA AÇIK PENCERENİN ÖNÜNDE UYUMAK BOYUN TUTULMASINA YOL AÇAR MI?

Kafanızın oyuncak bebek kafası gibi sallanmasına neden olacak endüstriyel bir vantilatörün önünde uyumadığınız sürece ortada bir sorun olmamalı. Bu kocakarı hikâyesinin bilimsel bir temeli yok.

MİKRODALGA FIRINLAR KANSERE NEDEN OLUR MU?

Bu sabah kahveme koyacağım sütü mikrodalgada ısıttım, birkaç saat sonra da, öğle yemeğim için lazanyamı. Eğer internette okuduğunuz şey doğruysa, geriye on iki saatlik bir ömrüm kalmış olmalı.

Şu ana dek modern mikrodalga kullanımının zararlı olduğunu kanıtlayan hiçbir bilimsel çalışma yok. Mikrodalgaların kanser yapıcı olduğunu düşündüren şey, radyasyon. Temelde, gözle görülür ışık, ultraviyole ışınları, X ışınları ve mikrodalgalar da dahil, hareket eden her şey radyasyondur. X ışınları gibi iyonize edici radyasyonun, çarptığı moleküllerde kimyasal hasara yol açmaya yetecek kadar lokal enerjisi vardır. Mikrodalga gibi iyonize edici olmayan radyasyon ise moleküllere zarar vermez.

Mikrodalgaların muhtemel tehlikelerinden biri, ısıtılan ürünlerin mikrodalgadan çıkarıldıktan sonra patlama ihtimallerinin olmasıdır. Patlayan yumurtalar özellikle tehlikelidir. Bu şekilde birçok yaralanma olduğu bildirilmiştir ve hatta İngiltere'deki bazı doktorlar uyarıcı etiket koydurma konusunda baskı yapmışlardır.

CEP TELEFONU KULLANMAK BEYİN TÜMÖRÜ YAPAR MI?

(Cep telefonları da dahil) telsiz telefonlar radyo dalgası diye de bilinen, radyofrekans enerjisini kullanırlar. Telsiz telefonların zararlı olduğu düşünülmüyor, ama bu alanda yapılan araştırmalar ancak kısa bir süre önce gerçekleştirildi, bu yüzden de cep telefonu kullanımının gerçekteki olumsuz etkileri şimdilik bilinmiyor.

KAFANIZA YERLEŞTİRİLMİŞ BİR PLAKA HAVAALANI DEDEKTÖRLERİNİ ALARMA GEÇİRİR Mİ?

Bu soru aklıma Mel Brooks'un, Dr. Richard Thorndyke'ı canlandırdığı *High Anxiety (Yükseklik Korkusu)* adlı filmi getiriyor. Burada Mel Brooks havaalanı güvenliğinden bir silahla geçiyor. Metal dedektörü ötünce de, "Bu bir oyun mu? Ne kazandım, araba mı? Öttüm! Götürün beni! Rusya'ya geri götürün beni! Öttüm! Çılgın öttürücü ortalıkta dolaşıyor!" diye bağırır.

Eğer kafanızda titanyum plakası, yanınızda bir silah, kırık kemiklerinizde plaka ya da vida, bedeninizde suni implantlar varsa, aynısı sizin de başınıza gelebilir. İmplantın büyüklüğü ve dedektörünün duyarlılığı bir "çılgın öttürücü" olup olmadığınızı belirleyecektir. Endişelenmeyin, metal dedektörü size zarar vermez.

HAPŞIRIĞI TUTMAK SAKINCALI MIDIR?

Kocakarı hikâyeleri bize hapşırığımızı tutarsak kafamızın patlayabileceğini söyler. Böyle bir şey olmaz tabi, ama kendinize gerçekten de bir parça zarar vermeniz mümkün.

Hapşırık, beynin birçok bölgesini içeren, çok karmaşık bir şeydir. Burundaki membranların duyumsal uyarımının tetiklediği bir reflekstir ve sonucunda ağızdan ve burundan koordineli şekilde güçlü bir hava atımı gerçekleşir. *Guinnes Dünya Rekorlar Kitabı*'na göre şimdiye kadarki en uzun hapşırma nöbeti, İngiltere'de yaşayan öğrenci bir kıza ait. Kız hapşırmaya 13 Ocak 1981'de başlamış ve 978 gün boyunca da devam etmiş.

Hapşırıkla atılan havanın saatte 100 mil kadar seyahat ettiği söylenir, ayrıca engellenmemiş bir hapşırık da, havaya iki ila beş bin arasında bakteri dolu damlacık gönderir. Hapşırığı tutmanın burun kıkırdağında hasara, burun kanamasına, kulak zarı patlamasına, işitme kaybına, vertigoya, retinal ayrışmaya ya da yüz amfizemi denen geçici bir şişmeye yol açma ihtimali vardır. Bu yüzden de, hapşırığınıza engel olmamanız en iyisi, ama lütfen ağzınızı ve burnunuzu kapatın.

İNSAN DİLİNİ YUTABİLİR Mİ?

Bundan birkaç yıl önce Central Park'ın Columbus Circle girişinde, sokakta nöbet geçiren birine rastladım. Hastaya yardım etmeye çalıştığım sırada, kalabalıktan birisi yakında duran bir çöp tenekesine uzanıp orada bulduğu kirli bir kaşığı, hastanın

dilini yutmasına engel olsun diye ağzına sokmam konusunda ısrar etti. Elinde kaşık tutan bu adamın benim hekimlik unvanımdan pek etkilenmiş gibi bir hali yoktu, kendisi bana "kibarca" ne ..... (buraya istediğiniz türden bayağı bir New York'lu ifadesi koyabilirsiniz) yediğimden haberim olmadığını söyledi.

Bu aslında yaygın bir inanış, oysa insanın dilini yutması mümkün değildir. Dil gerçekten de solunum yolunu bloke edebilir ki, ilkyardım dersinde öğretilen en temel şeylerden biri, soluk almakta güçlük çeken kişinin kafasını geri yatırıp çenesini kaldırmaktır. Böylece dil tıkaç olmaktan çıkar. Eğer siz de nöbet geçiren birine rastlarsanız, onun güvende olduğundan ve kendisini incitmeyeceğinden emin olun. Sakın ağzına bakteri dolu bir kaşık sokuşturmayın. Hemen yardım isteyin, ama nöbet büyük ihtimalle kısa sürede kendiliğinden bitecektir.

9. BÖLÜM

Partinin hâlâ devam ettiğine inanamıyorum. Bu gece sanki ömrümden yıllar götürdü. Leyner ve Jeremy'yi ayırdık, ortalıkta Eloise'in muhteşem büfesinden atıştıran sadece birkaç avare kaldı.

YAŞ İLERLERKEN

Leyner'ın bile zehirli tekila, aşk maceraları ve sözel şiddetin bir bileşimi sonucu bitkin düşmüş gibi bir hali var. Büfeye doğru eğilmiş, acı içinde boynunu ovuştururken bana, "Eskiden bol bol içki içer, çapkınlık yapar, dövüşür sonra da papatya gibi taptaze kalırdım. Şimdi ise kendimi çürümüş bir yosun yığını misali, pelte gibi ve büzüşük hissediyorum," diyor.

Doğruluyor ve rahatsız bir şekilde sırtını geriye doğru büküyor. "Prostatımda şişkinlik hissettiğimi söylemiş miydim sana?"

Bunun üzerine ben sırtımı dönüp partiyi terk ediyorum.

Yaşlanmanın birçok avantajı var; erken kalkmanın getirdiği güzellikler, yaşlı vatandaş indirimi, insanların artık sizden kanapeyi üst kata taşımanızı istememleri ve kafanıza ne esiyorsa söyleyebilmenin rahatlığı gibi. Ama önümüzde kimi karmaşık değişimler de yok değil...

.....

17.33

Gberg: Maestro.

Leyner: Hey sen misin... bana beş dakika ver (azami)... gidip kendine bir şeyler al... sonra da çalışmaya başlarız.

Gberg: Olur tabi.

17.45

Leyner: Orda mısın?

Gberg: Evet, efendim.

Leyner: Ne yapalım?

17.50

Gberg: Şu zırvalığı ateşe verip bayılana kadar içelim.

Leyner: Süper fikir.

Gberg: Ya da bana az önce gelen, ABD doğumlu çocuklarda mycobacterium(*) bovis konusundaki uyarı hakkında konuşabiliriz.

Leyner: O da neymiş öyle?

Gberg: O kadar tıp kültürün var, bana ne olduğunu sen söylersin diye düşünmüştüm...

Gberg: Bekliyorum.

Leyner: Neymiş ki? Mantar türü bir şey mi?

(*) Cıvık dölgözeli ur.

Leyner: İnek mantarı gibi bir şey.

Gberg: Bakıyorum, bu inek meselesine bayağı ısındın.

Gberg: Kulağa sapıkça geldi.

Gberg: Vaz mı geçtin?

Leyner: Vazgeçtim.

Gberg: TB gibi bir şey (mycobacterium tuberclosis)

17.55

Leyner: Tüh... tahmin etmeliydim.

Gberg: Enfekte olmuş ineğin sütünden geçebilen bir enfeksiyon.

Gberg: Pastorize edilmemiş peynir ve diğer şeyler gibi.

Leyner: İnsanlar ineğin sadece kanını içmeli... Masai'ler gibi... böylece mycobacterium ve laktoza karşı duyarlılık sorunu çözülmüş olur.

Gberg: Seni Sağlık Bakanlığı'nın başına geçirmek gerek.

Leyner: Sağ ol.

Gberg: Bir de Ülke Güvenliği.

Leyner: Ülke Bunaklığı.

Gberg: Önce kitabı bitirelim yalnız.

.....

YAŞLANDIKÇA TAT TOMURCUKLARININ YİTİRİLDİĞİ DOĞRU MU?

Nihayet dinlenmek, gezmek ve güzel bir yemek yiyebilmek için zamanınız ve paranız oldu. Kötü haber şu ki, bir ihtimal bu yemeğin tadını alamayabilirsiniz.

Kırk beş yaşından itibaren dildeki tat alma tomurcukları duyarlılıklarını yitirmeye başlarlar. Yaşı ilerlemiş insanlar çoğu zaman acı ya da tuzlu tat duyularını tamamen yitirirler. İnsan hayatına, yaklaşık dokuz bin tat alma tomurcuğu ile başlar, ama yaşlılıkta bunun yarısından azı işler haldedir.

Biraz daha kötü haber duymak ister misiniz? Yaşlılık ayrıca duyma, görme, koku alma ve dokunma duyularında da azalmaya yol açar.

SAÇ NEDEN AĞARIR?

Başınızdaki bütün saçlarda melanin içeren pigment hücreleri vardır. Saç foliküllerimizdeki pigment hücreleri yaşlandıkça ölürler. Melanindeki azalma saçın beyaz, gri ya da gümüş rengi gibi daha saydam bir renk almasına neden olur.

Erken yaşta saç ağarması kalıtımsaldır, ama aynı zamanda sigara içmek ve vitamin yetersizliği ile de ilişkilendirilmiştir. Saçların genç yaşta (doğum ile ergenlik arası) ağarması ise disleksi de dahil bazı tıbbi durumlarla ilişkilendirilir.

Daha da ilginç olan soru, yaşlı bayanların neden ağarmış saçlarını açık mavi boyayla boyamakta ısrar ettikleridir.

NEDEN YAŞLANDIKÇA KISALIRIZ?

Bazılarımızın kaybedecek santimleri yoktur. Yani boydan.

Ne yazık ki yaşlandıkça hepimiz biraz kısalırız. Bu, uzun yıllar içinde gerçekleşir ama nihayetinde herkes iki-üç santim kadar kısalır. Bu kaybın bir kısmından yerçekimi sorumludur. İnsan yaşlandıkça kas ve yağ kaybeder, yerçekimi de özellikle omurga kemiklerine yüklenir ki, bu da kemiklerde sıkışmaya yol açar. Böylece neden Florida'daki bütün yaşlı sürücülerin direksiyonun ancak biraz üstünü görebildiklerini de anlamış oluyoruz.

YAŞLI HANIMLARIN NEDEN SAKALI ÇIKAR?

Bunun en basit açıklaması "bir sirkte çalışabilmek için" olurdu ama iş aslında bu kadar basit değil.

Menopoz döneminde erkek hormonlarının yani androjenlerin, östrojene oranı değişmeye başlar. Bu da, yüzdeki tüylerde hafif bir artışa neden olur. Yüzdeki tüylerin miktarı ya da kalınlığı kalıtımsaldır. Tüylerin cilt üzerinde ne sıklıkta dağılacakları ise doğumda belirlenir. Bazı etnik gruplar ya da halkların yüzlerinde tüy çıkma ihtimali, diğerlerine kıyasla daha fazladır.

Bazı tıbbi durumlar da aşırı tüylenmeye neden olabilir, bu yüzden de, özellikle vücudunda gölgeler oluşmaya başlamış bir hanımsanız, doktorunuza başvurmanızda fayda vardır.

İNSAN BEDENİNİN GERİ KALANI GELİŞİMİNİ TAMAMLASA DAHİ, KULAKLAR GELİŞMEYE DEVAM MI EDER?

Bu soru için endişelenmesi gereken kişi Prens Charles olabilir.

Yaşlılıkla birlikte yüzde birtakım değişiklikler olduğu kesin. Öncelikle yüz kasları sıkılıklarını kaybederler, bu da sarkık bir görünüm yaratır. Ayrıca gerdan oluşur. Burun da bir parça uzayabilir, yüz derisi ise incelir, kurur ve kırışır. Kaşlar ise uzar ve kalınlaşır. Tabi cansızlaşan gözlerden, diş eti çekilmesinden, diş dökülmesinden ve en önemlisi irileşen kulaklardan bahsetmiyoruz bile. Evet, kulaklar yaşla birlikte büyümeye devam ederler, ama çok küçük bir ölçüde. Bu durum büyük ihtimalle kıkırdak gelişiminden kaynaklanıyor.

Altın yıllarımızda bizi bekleyen şeyler ne kadar da heyecan verici değil mi?

YASLANDIKCA NEDEN UYKU İHTİYACI AZALIR?

Aslında, yaşlandıkça uyku ihtiyacı azalmaz.

Bedenin uyku ihtiyacı yaşamımız boyunca sabit kalır. Hatta toplam uyku süresinin ortalaması, altmış beş yaşından sonra biraz daha da artar bile. Bu, kulağa heyecanlanmamızı gerektirecek bir konu gibi geliyor ama, aslında öyle değil. Sorun şu ki, yaşlan-

dıkça insanın uykuya dalması güçleşir. Ayrıca ileri yaştakilerin uykusu bacak krampı, uyku apnesi,(*) fiziksel ve psikiyatrik rahatsızlıklar gibi faktörlerle kesintiye uğrar.

Normal uykunun başlıca iki fazı vardır: REM (hızlı göz hareketi) uykusu ve NREM (hızlı olmayan göz hareketi) uykusu. NREM uykusu da, kendi içinde dört uyku aşamasına ayrılır. Sağlıklı bir gece uykusu genelde % 20 REM, % 80 NREM'den oluşur. Yaş ilerledikçe bu oran değişir.

NEDİR BU KULAK KILI HİKÂYESİ?

Yaşlandıkça olmasını istediğiniz yerlerdeki tüyleriniz gider, olmadık yerlerde çıkarlar. İnsan çalı gibi kaşları, aşırı burun kıllarını ve kıllı kulakları düşününce yaşlanmayı pek de hevesle beklemiyor değil mi?

Aşırı kulak kıllanması kimi zaman kalıtsaldır ve erkeklere has cinsiyet kromozomu olan Y kromozomu ile ilgilidir. Bu da, neden ortalıkta kulakları kıllı o kadar çok hanım görmediğimizi açıklıyor; tabi *Yüzüklerin Efendisi* hariç.

Yarışması yapılmazsa kıllı kulağın bir anlamı olur mu hiç? *Guinness Dünya Rekorlar Kitabı*'na göre, en uzun kulak kılı rekoru yine 2002'de kırılmış. Hindistan'daki Tamil Nadu bölgesinden Anthony Victor, rekoru 11.5 santimlik kulak kılı ile elde etmiş.

(*) Uykuda solunumun kısa bir süre için durması.

TIRNAKLAR YA DA SAÇLAR KİŞİ ÖLDÜKTEN SONRA DA UZAR MI?

İnsan tırnağı ya da saçı öldükten sonra uzamaz. Meselenin aslı şu ki, ölünce beden kuruyup çekilmeye başlar bu da bedenin geri kalanı büzüşürken saçların ve tırnakların hâlâ uzadığı izlenimini yaratır.

YAŞLILIK LEKELERİ NEDİR?

Yaşlılık lekeleri aynı zamanda güneş lekesi ya da lentigo diye de bilinir. Bu lekeler genelde kırk yaş üstü insanlarda ellerin üzerinde, boyunda ve yüzde oluşan, ciltteki engebesiz, kahverengi renk değişimleridir.

Yaşlılık lekeleri ciltteki pigment üreten hücrelerin sayısındaki artıştan kaynaklanır. Cildimiz yaşla birlikte inceldikçe daha da şeffaflaşır, bu da bahsettiğimiz lekelerin belirginleşmesine yol açar. Yaşlılık lekeleri cildin yıllar boyu güneşe maruz kalmasının bir sonucudur ve güneşin yarattığı hasarın bir göstergesidir. Tehlikeli değildirler ve cilt kanserine işaret etmezler.

İNSAN ÖMRÜNÜN UZUNLUĞU TAMAMEN KALITIMSAL MIDIR?

Yaşlanma özelliklerimiz kalıtımsal faktörler ile çevre faktörlerinin karmaşık bir etkileşimi sonucu belirlenir. Ömrümüzün uzunluğunun ne kadarının genlerimize bağlı olduğunu değer-

lendirebilmek amacıyla birçok çalışma yapıldı. Bilim adamları son birkaç yıldır uzun yaşayan kişilerin çocuklarının da, çoğu zaman uzun ömürlü olduklarını biliyorlar. Evlat edinilmiş kişilerin ömürlerinin uzunluğu kendilerini evlat edinenlerden çok, biyolojik anne babalarınınkine yakın oluyor. Birbirinden ayrılmış ikizler üstünde yapılan bir çalışmanın sonucuna bakılırsa, insan yaşamının uzunluğu yaklaşık olarak % 30 kalıtımsal özelliklere bağlı. Diğer bazı çalışmalar ise kalıtımın etkisinin bundan da az olduğunu söylüyor. Son zamanlarda yürütülen araştırmalar ise yaşlanma ve yaşam uzunluğu sürecinin annenin X kromozomu ile belirleniyor olabileceğini öne sürüyor. Ancak bitmek bilmeyen anne dırdırı bu faydalı kalıtımsal etkileri tersine çevirebilir.

.....

Leyner: Dün gece anneannemle konuştum... ama beni kendi oğlu sandı, dayım sandı yani.

Leyner: Ben de onunla dayımmışım gibi konuştum.

Gberg: Aldatıcı ama faydalı.

Leyner: Gerçekte kim olduğumu anlatmaktan daha kolay geldi.

Gberg: Kaç yaşında?

Leyner: 96.

Leyner: Salı günü ben de 49 yaşıma giriyorum.

Gberg: Seni hiç 96 yaşında düşünemiyorum.

Leyner: Büyük bir uçurumun kenarında geziniyormuşum gibi geliyor.

11.40

Gberg: Neyi kastediyorsun, bu başyapıtın basımını mı?

Gberg: Salı günü için bir planın var mı?

Leyner: Evet! Artık Nobel Ödül Töreni için konuşmamızı hazırlamaya başlayalım bence. Az önce Travelocity'den Stockholm'e bilet ayırttım. *Küçük Kırmızı Kitap,* Mao için neyse bu kitap da bizim için o olacak.

Leyner: O güzel geceye usulca sokulmamaktan bahsetmişken... Mao, benim için havalı yaşlanma örneklerinden biridir.

Gberg: İlk kez Mao ile havalı lafını aynı cümlede duyuyorum.

Leyner: Günde beş paket sigara içermiş... dişlerini hiç fırçalamamış (sadece yeşil çayla çalkalarmış)... Ve her gece üç dört tane Kızıl Muhafız fıstıkla bayram edermiş.

Gberg: A, o kadar çılgın olduğunu bilmezdim. Herhalde Kim Jong-il'le birlikte bir partiye gidip eğlenmek çok hoşuna giderdi.

11.45

Leyner: Kim Jong-il'in o alandaki bir ömür boyu faaliyetini toplasan, Mao'nun bir haftası anca eder.

Gberg: Nerde o eski günler.

Leyner: Bir sonraki kitabımızın adı *Asya'lı Despotların Seks Hayatı* olsun.

Gberg: Ama şöyle daha akılda kalıcı bir başlık gerek, mesela...

Gberg:..."Despotlar ve Sekspotlar."

Leyner: A, çok güzelmiş, belki de bu kitabın adını "Despotlar ve Sekspotlar" koymak gerek.

.....

C VİTAMİNİ ALMAK ÖMRÜ UZATIR MI?

İki Nobel Ödüllü, Dr. Linus Pauling kırk yıl boyunca yüksek dozda C vitamini almış ve doksan üç gibi olgun bir yaşta ölmüştü. Ömrünün, yüksek C vitamini alımı sayesinde yirmi yıl uzadığına inanıyordu. Kulağa pek hoş geliyor ve Pauling'in savı da akla yatkın gibi ama ne yazık ki, bu iddiayı destekleyecek hiçbir kanıt yok.

Çoğunlukla antioksidan vitaminler, diye adlandırılan C ve E vitaminlerinin insanlarda hücre hasarını önlediği, böylece de yüksek tansiyon, inme ve astım gibi bazı kronik hastalık risklerini azalttığı söyleniyor. Birçok çalışma bunu kanıtlamayı denediyse de, net bir sonuç alınamadı.

Nadir de olsa, yüksek dozlarda alındığında mide bulantısı, göğüste yanma, gaz ya da ishal gibi şikâyetlere neden olduğu bildirildiyse de, C vitamininin çok az yan etkisi var, bu yüzden de günlük perhizinize C vitamini ilave etmenin büyük bir zararı yok. Ama sebze ve meyve içeren dengeli bir beslenme tarzı geliştirip sigara içmek gibi tehlikeli faaliyetlerden kaçınmak herhalde daha tedbirli bir yaklaşım olurdu.

ERKEK MENOPOZU DİYE BİR ŞEY VAR MIDIR?

Erkek menopozu kavramı ve tedavi olarak hormon takviyesinin gerekliliği oldukça tartışmalı bir konu. Yaşı ilerleyen erkeklerde oluşan değişimleri tanımlayan birçok sözcükten bazısı şunlar: andropoz, viropoz, klimakterik erkek, ADAM (Androgen

Decline in the Aging Male-Yaşlanan Erkekte Androjen Düşüşü) sendromu, AMS (Aging Male Syndrome-Yaşlanan Erkek Sendromu) ya da geç oluşan hipogonadizm. Bazı eşler buna orta yaş krizi adını vermeyi yeğliyor. Ne kadar kabullenmek istemesek de, böyle bir şeyin olduğu doğru olabilir.

Erkek menopozunun testosterondaki azalmadan kaynaklandığı düşünülüyor. Kadın menopozunun aksine, erkeklerdeki sürecin tipik özelliği yavaş yavaş başlayıp yavaş yavaş ilerlemesi. Erkeklerde yirmi beş ila yetmiş beş yaşlar arasında testis faaliyetlerinde ağır ağır gerçekleşen bir azalma olur. Bu süre boyunca mevcut testosteron miktarı yaklaşık % 50 oranında azalabilir. Bu rakam, sabit bir rakam değil ve erkekten erkeğe ciddi şekilde değişebiliyor.

Bu sendromun belirtileri atalet ya da bitkinlik, depresyon, sinirlilik, ruh hali değişiklikleri, kas oranında azalma, yağ oranında artış, libidoda azalma ve ereksiyon sağlama ve sürdürmede zorluk. Günümüzde birçok erkek testosteron tedavisi görüyor ve belirtilerde düzelme kaydettiklerini bildiriyorlar. Ancak bu tedavinin bir olumsuz yanı, prostat kanseri ve damar sertliği riskini arttırabiliyor olması.

Birçok uzman bu sendromun daha çok hormonal olmayan nedenlere ya da normal yaşlanma sürecine bağlı olduğunu düşünüyorlar. Alkol ya da uyuşturucu kullanımı, ilaçlı tedaviler, evlilik sorunları, parasal sorunlar ve stres gibi yaşam tarzıyla ilgili faktörler de bu durumda genellikle rol oynuyor. Orta yaş krizi dediğimiz şeyden pek bir farkı yok gibi, değil mi?

11.15

Leyner: Kızıma biraz Benadryl(*) verip hemen geliyorum.

Leyner: Hemen dönerim.

Gberg: Tamam.

Gberg: Demek işini rahatça tamamlayabilmek için kızına ilaç veriyorsun.

11.20

Leyner: Böyle bir şeyi nasıl ima edersin - ilaçla ebeveynlik!

Gberg: Bir parça Benadryl, bir parça Ritalin'den(**) iyidir.

Gberg: Ne o, cevap vermiyorsun, bozuldun mu?

Leyner: Bu seansımıza hazırlanmak için geriniyorum...

Gberg: Bense kahve içerek atalet içindeki bedenimi harekete geçirmeye çalışıyorum.

Gberg: Saat 16.00'dan 12.00'ye kadar çalışmam gerektiğine inanamıyorum.

Leyner: Nasılsın, daha iyi misin?

11.25

Gberg: Yorgunum, pek uyumadım.

Gberg: Yaşlanıyorum herhalde.

(*) Anti alerjik bir ilaç.

(**) Çocuklarda ve yetişkinlerde Dikkat Eksikliği Bozukluğu hastalığını tedavi etmek için kullanılan amfetamin benzeri bir ilaç.

Gberg: Erkek menopozu.

Leyner: Yaşlı insanların daha iyi uyuması gerekmez mi, hani ölüme hazırlık bağlamında?

Gberg: Menopoz.

Leyner: Benim galiba boynumdan aşağısı gençleşiyor, boynumdan yukarısı da hızla yaşlanıyor.

Gberg: Lütfen belden aşağı inmeyelim, bu muhabbet içinde daha çok erken.

Leyner: Nasıl oluyor da avukatlar erkek menopozunu hafifletici neden olarak kullanmıyorlar?

Gberg: Ne yani, saldırgan davranışlara neden olan ateş basması şeklinde mi?

11.30

Leyner: Normalde mantıklı olan bir insanın, cinayetin boşanmadan daha pratik olduğunu düşünmesine yol açan bir ateş basması durumu...

Leyner: Hem zaten artık zamanımız, kocaman muhteşem göğüslü kocakarılarla, göğüs implantlarına mukayyet olmaya çalışan salyalı, kambur adamların yaşlılar evlerini dolduracağı zaman değil mi?

Gberg: Vücutlarında da mağara resimlerine benzeyen silik dövmeler.

Leyner: Aynen!!!

Gberg: En azından maviye boyalı saçlar, dövmelerle beraber daha bir normal görünür...

Gberg: Belki de görünmez, ne bileyim...

.....

YAŞLILAR NEDEN KÖTÜ ARABA KULLANIR?

Nüfusumuz gittikçe yaşlanıyor. Şu anda altmış beş yaş ve üstü olanlar, ABD nüfusunun yaklaşık % 12'sini temsil ediyor. 2050 yılında ABD'de toplam nüfusun % 21'ini oluşturacak olan 86.7 milyon yaşlı olacak. Umarım trafikte önümde gitmezler. Ama bir dakika... o kişi ben olacağım!

Yaşı ilerlemiş sürücülerin daha çok araba kazası yapmaya, trafik cezası almaya ve kazalarda genç sürücülerden daha ağır yaralanmaya eğilimli oldukları doğru. Teorilerden biri, yaşlıların yeteneklerini gözlerinde fazla büyüttükleri ve hatalarını telafi etmekte zorlandıkları yolunda.

Yaşlı sürücülerin direksiyon başında daha az hünerli olmalarının tıbbi bazı nedenleri de mevcut. Birincisi, yaşlıların bazı yaygın görme sorunlarıyla baş etmeleri gerekiyor. Görme keskinliğindeki azalma (özellikle de geceleri) bir sorun teşkil eder ve düzeltilse dahi, dış kenarları görme yeteneğinde, kontrast algısında ve derinlik algısındaki azalma devam edecektir. İşitmedeki azalma da şoförlerin siren, korna ya da ani frenler gibi önemli birtakım işaretleri duymaya yatkınlıklarını azaltır. Hareketlilikte azalma, güçsüzlük ve tepki zamanındaki azalma da sürücülük sorunlarına katkıda bulunur.

KIRIŞIK TEDAVİSİ DİYE BİR ŞEY GERÇEKTEN VAR MI?

Kırışıkları önlemenin tek yolu yaşlanmaktan kaçınmak ya da kendinizi Austin Powers gibi dondurmak. Olmuyorsa, gü-

neşten koruyucu kremler ve nemlendiricilere mahkûmsunuz. Kırışıklıkları azaltmak ya da iyileştirmek için yapılabilecek birkaç şey var.

Tretinoin (Retin-A), kontrollü klinik deneylerde kırışıklıklarda düzelme sağladığı açık şekilde kanıtlanan tek bölgesel tedavidir. Bu amaçla üretilmiş tek FDA onaylı tedavi de, yine budur. Tretinoin güneşe duyarlılığı arttırır, bu yüzden kullanım sırasında güneşten sakınmak koruyucu giysiler giymek ve güneşten koruyucu krem kullanmak önerilir. Yan etkileri arasında deride soyulma, kuru cilt, yanma, kaşıntı ve kızarıklık vardır.

Hidroksi asitler birçok reçetesiz kremlerde de mevcuttur ve bu kremlerin hafif kırışıklıklara iyi gelebileceğine dair bazı kanıtlar da var. Değişik ürünlerdeki hidroksi asit miktarı ve türünde önemli farklılıklar olabiliyor, tabi buna bağlı olarak etkilerinde de.

Diğer bazı uygulaması daha zorlu tedaviler arasında kimyasal soyma ve lazerle soyma yer alıyor. Ama bu sorunun kısa yanıtı: hayır, pek yok.

ALÜMİNYUM ALZHEIMER'A NEDEN OLABİLİR Mİ?

Alüminyum Alzheimer'a neden olsaydı, Teneke Adam'ın kalpten çok, beyne ihtiyacı olması gerekmez miydi?

Vücuda alüminyum alımı kaçınılmazdır. Başlıca kaynakları yiyecekler, içme suyu ve anti asitler gibi ilaçlardır. Hem doğal olarak, hem de katkı maddesi halinde mevcuttur. Ayrıca gıdalara, kullandığımız tencerelerden de bulaşabilir. Alüminyum

1960'lardan beri Alzheimer hastalığı ile ilişkilendiriliyor. Bu bağlantıyı destekleyen her tür çalışmaya karşılık aksini ispatlayan bir çalışma da mevcut. Birçok bilimsel kuram gibi, burada da yanıtı bulunamayan pek çok soru var. Bilim adamlarının büyük bir kısmı şu anda, alüminyumun Alzheimer'da bir rolü olsa dahi, bunun çok küçük olduğuna inanıyorlar.

Peki bunun bizler için anlamı nedir? Anlamı endişelenmemize gerek olmadığı. Alüminyum dünyamızda oksijen ve silikondan sonra gelen en yaygın üçüncü element. Bu yüzden de, alüminyumdan tam anlamıyla sakınmak olağanüstü zor olurdu. Eğer alüminyumdan uzak durmaya çalışmayı seçerseniz, filtre edilmiş su içebilir, alüminyum içeren antiperspirantlardan kaçınabilir ve asitli ya da bazı temel gıdaları alüminyum içeren mutfak malzemelerinin içinde pişirirken dikkatli olabilirsiniz.

Eğer anti-alüminyum savaşçısı olacaksanız, tutarlı olmanızı umarız. Çünkü bir yandan sigara içip bir yandan da organik besinlerin faydaları üzerine nutuk çeken insanlar kadar can sıkıcı bir şey yok.

.....

12.55

Gberg: Orda mısın?

Gberg: Burda bitirelim mi?

Leyner: Yeterince yaşlanıp idrarımı kaçırır hale geldiğimde, doktora şu kedi kafeslerinin içinde götürülmek istiyorum... ve de orada bırakılmak.

Leyner: Sonra da kaynatılıp konserve yapılmak.

Leyner: Bu da benim mumyalanma yöntemim... konservelenme...

Gberg: O zaman ailen seni rafta, konserve etlerin yanında saklayabilir.

Leyner: Aynen... münasip bir anma şekli.

Leyner: Galiba her şeyi şu şekilde özetleyebiliriz: yaşlanma, aile, yamyamlık ve sağlık arayışı...

Gberg: Yine başa döndük desene.

.....

YAZARLAR HAKKINDA

MARK LEYNER, *My Cousin, My Gastroenterologist (Kuzenim, Gastroenteroloğum); Tooth Imprints on a Corn Dog (Sosisteki Diş İzleri); I Smell Esther Williams (Esther Williams'ın Kokusunu Alıyorum); Et Tu Babe (Et Tu Bebek); ve The Tetherballs of Bougainville (Bougainville'li Tetherball'lar)* adlı kitapların yazarıdır. Çeşitli film ve televizyon dizilerinin senaryolarını yazmıştır. Yazıları düzenli olarak *The New Yorker, Time ve GQ*'da yayınlanır.

DR. BILLY GOLDBERG, bir New York Kenti eğitim hastanesinde kadrolu acil servis hekimi olarak görev yapıyor. Ayrıca bir yazar ve tabloları New York Kentinde sergilenmiş bir ressam.

NEDEN ERKEKLERİN MEME UÇLARI VARDIR?

MARK LEYNER - DR. BILLY GOLDBERG



Diyelim ki bir partiye gittiniz. Bir iki kadeh atıp çevrenizdekilerle biraz hoşbeş ettiniz. Bulunduğunuz ortamdan sıkılıp tam da bir şeyler atıştırmak için çıkacakken bir doktorla tanıştınız.

İşte size harika bir fırsat! Bunu değerlendirin ve hiç kimseye, hatta kendi doktorunuza bile soramayacağınız acayip soruları yanıtlayacak adam karşınızda.

Damarlarınızda dolaşan alkolün de etkisiyle aklınıza takılan tüm soruları sıralayın.

Acaba bu soruların arasında şunlar da var mı?

- Tekerlekli iskemleye mahkûm olanlar seks yapabilirler mi?
- Soğuk sütü bir dikişte içince neden başımız çatlarcasına ağrır?
- Sakızın sindirimi gerçekten de yedi yıl sürer mi?
- Soğan doğrarken neden ağlarız?
- Nefesimizin sabahları kötü kokmasının nedeni nedir?
- Bir erkeğin sperminin tükenmesi mümkün müdür?
- Büyük eli olanın, büyük.....?

ISBN 975-21-0681-1