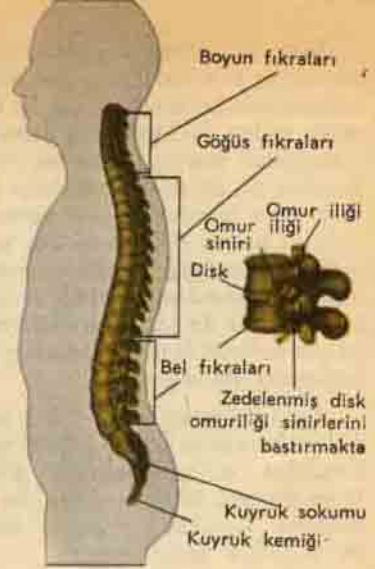


BEN EROL'UN BELKEMİĞİYİM

J. D. RATCLIF

Erol beni bir sıkıntı kaynağı olarak görür. Belki de öyleymiştir. Fakat o bana biraz anlayış gösterir ve iyi muamele ederse ben de ona iyi hizmet eder ve sıkıntı vermem.



Ben Erol'a vücudunun diğer kısımlarından daha çok sıkıntı veririm. Ben Erol'un Belkemiğiymiş ve o beni bir takım oyunlardan ibaret sanır ki, bu doğru değildir. Hemen her yıl ben rahatsız olduğum zaman Erol beni oğuşturur, ısıtır, uyuşturmaya çalışır, fakat bunların hiç birisi fayda vermez. Ona verdiğim bu sıkıntılar sadece onun bana yaptığı fena muameleye karşı bir cevaptan başka bir şey değildir. Size tuhaf gelecek ama, bende göreceği bozuklukların çoğunu Erol'un kendi kendine gidermesi mümkündür. Onun hiçbir zaman arka ağrısı çekmesine de lüzum yoktur.

Benim bölümümdeki bozukluklar, onun atalarının dik olarak durmaya karar verdiği zamandan başlar. O zamanlar iyi müvazelenendirilmiş bir köprü durumunda iken, sonraları bir çadır direği durumuna dönüştüm. Ve öyle de çok cepheli ve acıip bir direk ki bununla Erol hem eğilip bükülebilir, hem vücudunun üst tarafını ve başını sağa sola çevirir, hem de vücudun tek mil ağırlığını taşır.

Aynı zamanda ben Erol'un 40 santimetre uzunluğundaki omuriliğine de bir emniyet sağlarım. Onun bu beyazımsıtrak bir santimetre kalınlığındaki sinir kablosuna ciddi bir kötülük olursa Erol belki ömrünün sonuna kadar yaşamını tekerlekli sandalyada geçirir. Bu omuriliğinden boyundan aşağı hareketlere komuta eden milyonlarca mesaj aşağı yukarı gider ve gelir. Omuriliğini üç kat mahfaza ile korurum. Bunlardan biri şokları almak üzere bir sıvı banyosu, ikincisi de kemikten bir

mahfazadır. Omuriliğinden kollar halinde otuzbir çift sinir ayrılır. Bunların takriben yarısı duygusal sinirler olup, bunlar beyne gerekli bilgileri taşıyama yararlar. Geri kalanı da hareket sinirleri olup beyinden kaslara gidecek emirleri ulaştırırlar. Bazı hallerde omuriliği kendi kendine düşünebilir de. Örneğin Erol parmağını bir sıcak sobaya değdirdiği zaman onun bu bilgiyi beyne göndermek için geçirecek zaman yoktur. Benim omuriliğim hemen bir refleks hareketi emreder ve parmak derhal geri çekilir.

Benim bu omuriliğimden Erol'a sıkıntı vermesi ihtimali çok uzaktır. Fakat benim 33 adet fıkram ve onun taşıyıcı bünyesinin durumu da başka bir mana taşır. Bunlar şimdi sayacağım çeşitli ve bir hayli ağrılara sebep olabilir: Böbrek ağrıları, prostat veya karaciğer ağrıları, artrit ve çeşitli enfeksiyonlar, ruhsal çöküntüler gibi. Örneğin Erol gündüzleri günlerce bazı büyük endişelerin etkisi altında kalmış ve bu endişeler onu üzümüştür. Bu nedenle sırtında sağır bir ağrı duymaya başlamıştır. Ama o benim bu ağrılarımla kendi sıkıntıları arasında bir ilişki kuramamış ve genellikle benim bu olayın dışında kaldığını sanmıştır. Hakikatte olan şey şudur: Şiddetli heyecanlar onun kaslarını kısmış ve sertleştirmiştir. Veya daha az bir şiddette olmak üzere bu gerilim günlerce devam etmiştir. Bu yüzden kaslarını yorulmuş ve bu yorgunluğu da sağır bir ağrı ile haber vermiştir. Erol bir defa kaygılanmaktan kendini kurtarırsa, o zaman benim ağrılarım da hemen sona erer.

Eğer Erol benim yapımı inceleyecek olursa -ki ben hakikaten bir mühendislik şaheseriyimdir- o zaman benim bu sırt ağrımın neden ileri geldiğini daha iyi anlar. Yukarıdan başlayacak olursak benim, olağanüstü bir hareket mesafesine sahip olan yedi tane boyun fıkram vardır. Bunlar Erol'un başını dik tutmasına ve aynı zamanda onun aşağıya, yere ve yukarıya, yıldızlara bakmasına imkân verir. Ayrıca yanlamasına da 180 derecelik bir harekete imkân vererek Erol'un omuzları üzerinden bakmasını da sağlar.

Bundan sonra gelen oniki tane göğüs fıkrası evvelkiler kadar belirli bir hareket imkânına sahip olmadıkları gibi esasen buna da pek lüzum yoktur. Bu fıkralara kaburga kemikleri bağlıdır. Bu bölgede bir sıkıntıya nadir raslanır.

Daha aşağıda Erol'un ağırlığını taşıyan beş tane bel fıkrası vardır. Daha sonra da sıra beş tane sakrum fıkralarına gelir. Bunlar da sakrumu, yani kuyruk sokumu kemiğini teşkil ederler. En sonra da dört adet küçük parça gelirken, bunlar birbirine adeta kaynamış halde aşağı doğru sivrilererek kuyruk kemiğini teşkil ederler. Bunlar Erol'un atalarından kalma bir kuyruk kalıntısından başka birşey değildir. Aşağı bölgeye, özellikle bel kısmına raslayan dördüncü ve beşinci fıkralar sıkıntı noktalarıdır. Erol doğduğu zaman ben hemen hemen düz idim. Sonra o başını dik tutmaya başlayınca boyun kısmında belkemiği bir kavis teşkil etmeye başladı. Başka bir kavis te daha aşağıda o yürümeye başlayınca teşekkül etti. Netice olarak halen ben bugün hafifce uzun bir S şeklini almış bulunuyorum' Hakikatte bu tam düz bir belkemiğinden daha iyidir. Çünkü bu kavisler çok etkilerini hafifletici bir rol oynarlar.

Bundan başka kendilerine ihtiyacım olan diğer çok etkisi azaltıcıları da vardır. Eğer bir fıkra diğer biri üzerine sürtse idi o zaman Erol'un her adımda karşılaşacağı 45 kiloluk bir sarsıntının etkisine uzun süre dayanamazdım. Her çifti fıkranın arasında disk denen bir takım yastıklarla teşhiz edilmiş bulunuyorum. Bunlar pelte gibi bir maddeden yapılmış bir simit şeklinde olup sert bir kırıkdakla kaplı ve esneklik sağlayan içsel bir maddedir.

Erol zaman zaman duyduğu sırt ağrısını kaymış bir diske yorar ki, burada yanılmaktadır. Hemen onun başına böyle birşey gelmiş değildir. Fakat dikkat etmezse

bu çeşit bir sıkıntıya da düşebilir. Bunu da gayet iyi bilmesi gerekir.

Bu diskler çeşitli yaralanmalara karşı hassastır. Ciddi bir sarsıntı, örneğin bir otomobil kazası veya önemli bir düşüş genellikle belkemiğinin aşağısındaki disklerden birisinin ezilmesine sebep olabilir. Bu da çoğunlukla esaslı bir ameliyatı gerektirir. Bu ameliyatta disk kalıntılarının çıkarılması ve iki fıkranın birbirine kaynaması sağlanır. Daha az tehlikeli bir yaralanma da diskin sert olan mahfazasının parçalanmasıdır. Bu da içerideki pelte gibi maddenin sıkıştırılıp dış macunu gibi dışarı fıskırmasına sebep olur. Disk malzemesi bir sinire bastırıp onu tahriş ve tahrik ederek kaslarımdan birinin spazmını sağlar. Bu spazm koruyucu bir efordur. Bu kaslar bana bir sıkıntıya olduğumu duyurur ve beni daha başka zararlara sebep olabilecek bir hareketten alıkoymaya çalışır.

Kas spazmalarının başka etkileri de vardır. Bu spazmlar kaza geçiren bir kimsenin seklini değiştirir, ona mümkün olduğu kadar ileriye doğru eğik bir duruş verir. Genellikle parçalanmış bir disk siyatik sinirleri tahrik eder ve bu bacaklara kadar uzanır ve ağır tırnaklara kadar yayılır.

Bircok kimselerde olduğu gibi Erol'un sırt ağırları benim zaafiyetimden ve yeterli şekilde dayanak sağlayamamamdan ileri gelir. Yani 400 tane kas ve 1000 tane ligamenden müteşekkil olan dayanak sisteminin yeter derecede kuvvetli olmayışı bu ağırlara sebep olur. Benim kaslarımın durumunu Erol bir bilse şaşırır. Erol Pazar günleri oynadığı golfün kendisini formunda tutacağını sanırsa da, tutmaz. Erol'un bana yüklediği yüklerden birkaçını şurada size sayayım :

Erol son zamanlarda 4-5 kilo aldı ve göbeği de biraz şişmeye başladı. Buna karşı karın kasları da biraz zayıfladığı için, bu kez sırt kaslarım onun bu ilave yükünü taşımak zorluğunda kaldı. (Tuhaf bir raslantı olarak Erol'un karısı da bu sırada hamile olduğu ve o da ön tarafında ekstra bir yük taşımak zorunda kaldığı için onun da sırtı ağrımakta idi).

47 yaşına geldiği halde halâ Erol doğru dürist oturmasını bir türlü öğrenemedi. O çok rahat koltuklara kendini bırakıvermeyi pek sever. Onun istirahat etmesi iyi amma, bu durumda da benim kaslarım rahat etmezler. Bu kaslar belkemiğindeki fıkraları biçimli tutmak için uğraşır du-

rurlar. Yani Erol istirahat ettiği zaman da onlar çalışırlar. Öte yandan Erol'un yazı masası bir felâkettir. Koltuğu yumuşak minderlerle kaplanmıştır. Bu hal kaslarının devamlı gerginlikte kalmasını gerektirmektedir. Erol keşke düz bir mutfak sandalyasına, bacaklarını birbiri üstüne atarak otursa ve beni mümkün olduğu kadar rahat ettirseydi ne iyi olurdu.

Erol benim sanki bir leviye olduğumu da sanır. Belki kollar ve bacaklar leviye iseler de ben hiçbir zaman bir leviye değilim. İdeal olarak ben dik ve düz durmalıyım. O eğer şöminde yanan ateşe bir kütük atmak istiyorsa veya ağır birşey kaldıracaksa cömelmeli ve işin çoğunu bacaklarını çalıştırarak yapmalıdır.

Aslında Erol ağır birşey kaldırmaktan kaçınmalıdır. Benim zayıflamış olan kaslarım zaten büyük bir kapasite ile çalışmakta ve fazla yük taşımaktadır. Bir pençere kanidini yukarı kaldırmak bile ciddi gerilimlere veya disk bozukluklarına sebep olabilir. Fıkralarım arasında yastıkların yeteri kadar dayanıklı ve sert olmadığını Erol'un takdir etmesi lâzımdır. Aslında onlar artık yokuş aşağı gitmektedirler. 0 20 yaşındayken daha yumuşaktılar. Fakat şimdi dayanıklılığını kaybetmektedirler. Bununla birlikte daha yıllarca yeteri kadar hizmet edebilirler. Ancak ne varki daha uzun süre fena muamele edilmeye ve kötü kullanmaya müsait de değildirlir.

Çoğukez ben bel nahiyemdeki ağrılardan şikâyet etmişimdir. Yukarı kısımlarda da buna benzer ağrılar olabilir. Fakat pekaz hallerde boyun disklerinde bir kırılma olabilir ve buradan da kollara doğru ağrı yayılır. Zaman zaman Erol'un başına gelen boyun tutulması, kas veya ligamenlerin ağrılarından veya şişmesinden olabilir. Bunların en kötüsü muhakkak ki boyun

kırılmasıdır. Burada Erol'a bazı tavsiyelerde bulunmak isterim. Meselâ o bir otomobil kazasına şahit olur ve olay yerine ilk olarak yetişirse, kazaya uğrayanın el, kol ve bacaklarını oynattığını görünceye kadar, ona dokunmamalıdır. Beli kırılmış bir insanın basını kaldırmak, omuriliğinin bütünü zarar görmesine ve bu kimsenin temelli felçli kalmasına sebep olabilir.

İnsan yaşlandıkça kemikler zayıflar. Bu benim fıkralarımın da başına gelir. Kemiklerde gitgide kalsiyum azalır. Diskim yumuşadıkça ve fıkralar yoğunluğunu kaybettikçe, Erol'un sırtı da daha çok kavislenir. Ozaman ihtiyaçlarda görülen hafif bir kamburluk kendini gösterir.

Amma Erol bana istediğim dikkat ve ilgiyi gösterirse gelecek yıllarda birçok kötülüklerden kaçınımsız olur. O şimdiden sağlık durumunu kontrol ettirmelidir. Orneğin bir duvarda yaslanarak, elini belinin arkasındaki boşluğa sokup duvarla beli arasındaki mesafeyi ölçebilir. Bu boşluk küçük olmalıdır. Boşluk arttıkça, belki de kaslarımın zayıflaması nedeniyle, ben de kavisleniyorum demektir. Bu durumda Erol'un bazı sıkıntılarına sebep olmam muhtemeldir.

Bu kas zayıflaması bütün meselenin hakiki anahtarıdır. Erol vakit geçirmeden doktorunu görmeli ve belinin düzelmesi için gereken eksersizleri ondan öğrenmelidir. Günde birkaç dakika jimnastik yapmak, bundan başka duruşa dikkat etmek ve yatağını uygun, yani düz ve sıkı bir yatak seçmek ve keza sandalyalarını sıkı ve düzgün seçmek gibi tedbirler onun benim iyiliğim için ödeyeceği küçük ücretlerdir. O bana iyi muamele eder ve iyi bakarsa ben de ona iyi hizmet ederim.

Readers Digest'ten

Çeviren : Galip ATAKAN

Büyük erdemleri yok eden küçük hatalar vardır. Fakat öyle büyük hatalar da vardır ki bir iki küçük erdem bile onları unutturabilir.

Grantland Rice

Her genç, gece doğan ve güneşin doğduğunu gören çocuk gibi dün'ün var olmadığını sanır.

Somerset Maugham

«Bana ne okuduğunu söyle, kim olduğunu söyleyeyim», aslında doğrudur, fakat ikinci bir defa okuduklarını bana söylersen, muhakkak ki seni daha iyi tanırım.

François Mauriac