

İnsanı şaşırtacak kadar karışık bir mekanizma:

# DERİ NASIL ÇALIŞIR ?

Deri deyip de geçmeyin. Onun sağlığı ve düzenli çalışması bizim sağlığımızın garantisidir.

Üneşin özlemini çeken kuzeyliler, parlak ve kavurucu güneşinde yanmak üzere güneşin denizlerine gider, kum üzerinde yatar ve derilerini yakmağa, bronz bir renk almağa uğraşırlar. Ortalama insan derisi o kadar büyük bir alan tutar ki, beyazlarıncı, zenci ve Çinlilerden 1,6 metre kare kadar farklıdır. Üç deri tabakasında 2,5 milyon ter bezi ve basınç, ağrı, soğuk ve sicağa karşı duyarlı olan sayısız temas noktaları vardır ve bunlar derinin kızardığını, güneşten yandığını, yani yaklaşan tehlikeyle bize haber verirler.

Fazla sıcaklığı dışarı atmak için, deri damarları genişler, böylece vücudun yüzeyine daha fazla kan hücum eder ve ince damarlardan daha hızlı akmağa başlar. Prencip bakımından bu sistem modern bir otomobil soğutucusu gibi çalışır.

Ter bezleri terlemeğe başlar, çünkü nemli deri normal kuru deriden iki kat fazla ısı geçirir ve terin buhar haline gelmesi de fazla sıcaklığı alır. Bir santimetre küp suyu buhar haline getirmek için 0,6 kalorilik bir ısıya ihtiyaç vardır. Meselâ kuru kızgın çöl havasında bir insan günde yaklaşık olarak 12 litre terler.

## Ter buharlaşmazsa

Bu savunma araçları iş göremez olurlarsa, derinin üst kısmındaki hücrelerin aralarındaki bağlantı çözülür ve lenf akıntısının toplanması yüzünden deride sivilceler meydana gelir. Güneşte yanma üç derecede, kızarmak, su toplamak ve daha derinlerdeki deri tabakalarının yavaş yavaş ölmesi şeklinde kendini gösterir. Bundan başka bir de sıcaklığın dışarı verilmesi engellenmişse, vücudun ısı derecesi yükselmeğe başlar. Çok sıkıcı, sıcak havalarda terin buharlaşması yeterli ol-

mayınca, vücudun sıcaklığı 40 dereceyi bulur ve buna (sıcak) güneş çarptı denir. İlk ve Orta Çağlarda zafer alayları için vücudları bronz boya ile boyanan genç delikanlılar işte bu yüzden ölürlürlü, çünkü boya terin derinin yüzeyine çıkmasına ve buharlaşmasına engel olurdu.

## Kültür anlayışındaki değişiklik

Günkü güneşte yanıp bronz bir renk alma sevdası medeniyet değişikliğinin bir âlametidir, elektriğin yayılması veya sosyal sigortaların çoğalması gibi. Eski Çağların Romalı bayanları vücudlarına pomatlar veya alçı sürerlerdi ve böylece yanmamış beyaz bir deriyle Ostia'ya sayfiyeye giderlerdi. Fransa Kralı XIV'cü Lui zamanında güneşten vebadan kaçır gibi kaçılırdı. Hatta daha 50 yıl kadar önce Avrupa sosyetesesi yalnız kışın güneşe gitmeği âdet edinmişti. Güneşten yanmış bir deriye sahip olmak köylülerin, fakir balıkçıların ve askerlerin bir özelliği idi.

Bugün ise güneşten yanmış olarak eve dönmek herkesin iftihar ettiğini bir lüks olmuştur.

## Yaşayan deri

Sayırsız çatlaklarla örtülmüş, balkonlarda ve plajlarda sırf gösteriş için zorlanmış olan bu deri, kurumaya, soğuk almaya ve bakterilere karşı, bizl koruyan o yaşayan deriden çok başka bir şeydir. Ve nihayet insan ağırlığının altında bir dünya ile olan bağlantıya hizmet etmez, zira bir duyu organı olarak derinin her duyma için özel alma organları ve sinir telleri vardır. Kaşınma veya gıdıklanma hissi ağrı sinirlerinin devamlı surette eşik altında kalan dürtüsünden ileri gelmek-

tedir. Sıcaklık kontakları dudaklarda, burun kanatlarında ve göz kapaklarında o kadar çoktur ki, sayılmalarına imkân yoktur. Sırtta ise iki basınç noktası birbirinden hiç olmazsa 60 milimetre kadar uzak olmalıdır ki birbirinden fark edilebilsin, dudaklarda ise bu 4 milimetredir.

### Üç tabaka

Vücut üç tabaka halinde deri ile örtülmüştür. Bir insanın fizyonomisini ve dış görünüşünü yapan yağdır. En aşağıdaki deri tabakasında on santimetreden daha fazla kalınlığında yağlı bir bez halinde bulunan bu yağ tabakası tabiat tarafından soğuğa karşı bir izolasyon olarak düşünülmüştür. Bunun içinde, öteki deri tabakalarından geçerek dışarıya giden kanallarıyla ter bezleri vardır, bunların çoğu elin ayasında ve ayağın tabanındadır, kil kökleri, kan damarları ve lenf kanalları da bu tabakadadır. Ara tabaka (hayvanlarda) ayakkabıların ana malzemesi olarak en iyi bilinir. İnsan yüzünde bunun içinden kirişler (veterler) geçer ve böylece o bir ifade organı olur.

Bir insan yüzünü asarsa veya bir at, üzerine can sıkıcı sinekleri uzaklaştırmak için karnın derisini kısarsa, işte bu yetenekle ayrı ayrı deri kısimlarını oynatmak kabildir.

### Yeni derinin gelmesi

Üst deri devamlı surette yenilenir, derindeki hücre tabakaları aşağıdan yukarı doğru çıkarlar ve sonunda vücudun yüzeyinde ölümler (kepek).

Ayağın tabanı iki milimetre ile en kalın üst deriye sahiptir, normal olarak deri öteki taraflarda yarım milimetreyi geçmez, her tarafından kuvvetlice kanın geçtiği dudaklarda ise daha azdır.

Üst derinin en alt tabakasında derinin rengi ve güneşe karşı korunmayı sağlayan pigment (boya) hücreleri vardır. Beyaz ırkta az, sarı ırkta ise daha kuvvetli sarıdan kırmızımtırak renklere kadar pigment tanecikleri vardır. Zencilerde ve Melanezyalılarda sarıdan kahverengine kadar uzanan birçok pigmentler vardır. Yeni doğan çocuklarda ışıktan koruyucu pigment (kimyaca azot ihtiva eden Melanin) hemen hemen hiç mevcut değildir.

Koyu renkli derililerin beyaz ve sarı derililerden farklı kokuksuları gerçeğinden başka, bunların güneşten yanma tehlikesine de daha çok maruz buldukları hayret vericidir. Uzun zaman zencilerin koyu derisi gibi beyazlarında güneşte bronzlaşmış derisi tabii bir ışık filtresi sayılır ve bir jalosi (perde) gibi zararlı ultraviyole ışınlarını geçirmedigine inanılırdı. Aslında güneş yanmalarında kaybolan zararın meydana gelmesi gerekir: ışıktan koruyan sert deri. Açık renkli derililer ancak, deri hücreleriyle beraber yukarıya çıkan ve bu yüzden az güneşli mevsimlerde tekrar kaybolan bir pigment oluşturan güneş ışınlarına koyulaşırlar. Kahve rengi bir tatil rengini engelleyen en emin metod güneşte derinin tamamıyla yanmasıdır.

Hobby'den

### SAĞLIK ÜZERİNE

*Halk içre müteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sihhat gibi*

#### KANUNİ

*Sağlık iyi bir insanın başındaki taçtır, fakat onu hasta olan birinden başkası göremez.*

#### ARAP ATASÖZÜ

*Her şeyin tedavisi sudur: ter, gözyaşı veya deniz.*

#### ISAK DİNESEN

*Aç olmadıkça yemeğe el uzatmamak ve sofrada iyice doymadan yemekten el çekmek, sağlığın korunmasıdır.*

#### XXX

*Erdem sağlık, erdemsizlik hastalıktır.*

#### PETRARCH

*Mutluluk insanın kafasının olumlu olarak kullanılması olduğu gibi sağlık da düzenli bir yaşamın sonucudur.*

#### PAUL BOURGET