

ADNAN ŞİMŞEK

'BİR'

KALBİN VAR

UNUTMA!

İnsan Vücuduna 'İsten' Bir Bakış

hayykitap

KEŞİF YOLCULUKLARI SERİSİ / 2

Adnan Şimşek

'BİR' KALBİN VAR
UNUTMA!

..... / /

Hayykitap - 749
Keşif Yolculukları Serisi - 2

‘Bir’ Kalbin Var Unutma!
Adnan Şimşek

Kapak Tasarımı: Ravza Kızıltuğ
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-52-5
1. Baskı: İstanbul, Haziran 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.’ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Adnan Şimşek
**‘BİR’ KALBİN VAR
UNUTMA!**

*Bu kitabı iyi günde, kötü günde
gönlümde ve gönlündeki çiçeęi hiç solmayan
fedakâr eşime ithaf ediyorum.*

İçindekiler

Giriş.....	11
‘Bir’ Kalbin Var Unutma!	17
Yalnızca Sahili Bilinen Okyanus: Beynimiz.....	23
Bir Noktada Binbir Kitap: Hücre Mucizesi.....	29
Muhteşem Bir Tasarım Mucizesi: Akciğerler	37
Karaciğer Ne Yaptığını Bilmez, Ya Biz?	43
Hipotalamusu Hiç Düşündünüz mü?.....	47
İç Salgı Bezlerinin Orkestra Şefi: Hipofiz Bezi ...	51
Tiroid Bezi Mucizesi	56
Böbreküstü Bezi ve Hassas Denge	61
Mesane ve Kontrol	65
Bağıışıklık Ordumuz	69
Son Söz	76
Değerli Okurumuz,	79

Adnan Şimşek

1 Temmuz 1956 tarihinde Hakkı Bey ve Hilmiye Hanım’ın üçüncü çocuğu olarak Kosova/Priştine’de dünyaya geldi. Aynı yıl, Türkiye’ye ailece hicret gerçekleşti. Üniversite öncesi tahsil dönemini Sakarya’da tamamladı. Sonradan adı Yıldız Teknik Üniversitesi olan İstanbul Devlet Mimarlık Mühendislik Akademisi’nden (İDMMA) Elektrik Mühendisi diploması almaya hak kazandı (1980).

Askerlik görevi öncesi ve sonrasında, iş hayatında çeşitli şirketlerin kurucu ortağı oldu ve bazılarında yönetici olarak görev yaptı. İstanbul Üniversitesi’nde lisans sonrası işletme eğitimi programına katıldı (1983). Mesleki çalışmalarının yanı sıra, gece bölümü ikinci öğretim işletme yüksek lisans eğitimini 1996-97 döneminde, “Vakıflarda Toplam Kalite Yönetimi” konulu tez çalışması ile Sakarya Üniversitesi’nde tamamladı. Halen iş hayatındaki çalışmalarını sürdürmektedir.

Öğrencilik yıllarında ve sonrasında Sinan BENGİŞU müstear adıyla hazırladığı yazıları çeşitli dergi ve gazetelerde yayımlandı. Yazılarının bir kısmı derlenerek, Cihan İlim-Araştırma Merkezi Yayınları arasında yer aldı (*İlimlerden Açılan Pencere, Yeni Bir Ufuk: BİYONİK, Esrarengiz Program*).

1986’da Semra Hanım’la birlikte inşa ettikleri gönül bahçelerinde Mehmet Şamil ve Zeynep, dünya hayatına “merhaba” dedi.

Hayykitap’tan yayımlanan kitapları:

‘Bir’ Kalbin Var Unutma!, Haziran 2020

80 Dakikada Devr-i Âlem, Mayıs 2020

Geçmişe Takılanın Geleceği Olmaz, Şubat 2020

Hayat Farkından Sonra Başlar, Haziran 2019

Adnan Şimşek

*“Dünya’da
kendim kadar
az bildiğim
başka hiçbir şey yok”*

Hermann Hesse

Giriş

Bazen beklenmedik şeyler olur hayatta. Acı veya tatlı sürprizlerle karşılaşılır. 1995'te J.D. Bauby'nin karşısına çıkan acı bir sürprizdi. Çok ciddi bir kaza yaşamıştı. Haftalarca komada kaldı. Komadan çıktığında vücudu “kilitlenme sendromu” etkisindeydi.

Kaza sonrasındaki gelişmeler, dünyada geniş yankılar uyandırdı. Birçok insan merak ediyordu:

İnsan ölümcül bir kaza neticesinde, vücut azalarından hiçbirini kımıldatamaz hale gelirse neler hisseder?

Parmağını bile kımıldatamaz, burnuna konan sinekten rahatsızlık duyar fakat onu kovamayacak durumda kalırsa neler düşünür?

Konuşulanları işitir fakat konuşamazsa derdini nasıl söyler?

Düşünür ve hayaller kurar, tek gözüyle görür ve sadece bir göz kapağının hareketiyle insanlarla iletişim kurarsa, neler anlatır?

* * *

Bauby, kaza öncesi pek çok insanın özendiği imkâna sahipti. Hazlarının peşinden koştuğu bir yaşam tarzını seçmişti, birçoğumuz gibi. Manevi değerleri umursamayan alaycı bir yapısı vardı. Her şey yolunda gibi görünüyordu. Tâ ki, başına bu kaza gelene kadar...

Kazadan sonra hasta yatağında kendini dalgıç elbisesi içinde, hiç hareket edemeyen biri gibi hissetmektedir. Konuşma, yemek yeme, nefes alma fonksiyonlarını kaybetmiştir.

Düşünce ve hayalleriyle ise bir kelebek gibidir. İştir, sorgular, üzülür ve sevinir. Tek göz kapağı ile hasta bakıcısıyla iletişim sağlar. Göz kapağını bir sefer kapamak “evet”, peş peşe iki sefer kapamak “hayır” demektir. Alfabe harfleri söylendiğinde, göz kapağı işaretiyle onayladığı harflerle kelimeler, cümleler kurar.

Kımıldamadan ve konuşmadan yattığı hasta yatağında insanların merak ettiği soruların cevabını verir. Göz kapağı işaretleriyle, duygu ve düşüncelerini iletir. Bütün zor şartlara rağmen pes etmez.

Hangi durumda olursa olsun insanın yapabileceği bir şeyler vardır. Komadan çıktıktan kısa bir süre sonra kitap yazmaya karar verir. Bazı zamanlar ter döken bir halterci gibi gözkapağı yorgun düşse de, gayret eder. Hissettiklerini, düşünce ve hayallerini, yüreğini, kitabıyla paylaşır.

Cesaret, azim ve sabır bir sene sonra meyvesini verecektir. Kitap yayınlanır. Milyonlarca insana ulaşır. Işık tutan ve ibretle düşünmeye sevk eden mesajı vardır.

İç muhasebeye davet ederken der:

- Simsiyah bir sinek burnuma konuyor.

Uçsun diye kafamı sallıyorum. O ise daha sıkı tutunuyor. Olimpiyat oyunlarında seyrettiğim güreş müsabakaları bile bu denli zorlu değil.

* * *

Fransa'nın önde gelen gazetelerinden Le Figaro, Bauby'nin kitabını göklere çıkardı... Her şeye rağmen, hayata göz kırpabilmek, zorluklarla baş edebilmek, olağanüstüydü gerçekten.

Bir ara küçük bir gelişme gördüklerinde doktorlar heyecanla etrafına toplanmışlardı. “Bir mucize bu” diyorlardı.

Jean'ın yaşadıklarını ilgiyle takip eden ve ders çıkaran dünyanın dört bir yanındaki insanların birçoğu düşündükçe ve kendi bedenlerine baktıkça binbir mucizenin varlığını hatırlıyordu.

Kimisi de yeni yeni farkına varıyordu.

Bir onu, bir de kendilerini düşünüyorlardı.

Nefes almak bir mucizeydi. Bir lokmayı yutmak, bir parmağı kımıldatmak, yürümek, koşmak, konuşmak. Her biri gerçekten birer mucizeydi.

Esen rüzgâr, yağan yağmur, açan çiçek, düşen yaprak... Işıl ısl göz kırpan bir yıldıza göz kırpmak.

Beyin, kalp gibi hayati organlar bir yana, bir göz kapağı bile mucizeydi.

Bilmek yetmiyordu. Hatırlamak da gerekiyordu. Bauby'nin yaşadıkları, her şeye rağmen yaşanmaya değer bir hayat olduğunu diğer insanlara ibretle hatırlatmıştı.

Hatırlamak ve farkında olmak, körleşmekten sıyrılmaktı... Bazen bir kelime yetiyordu hatırlamak için. Bazen, musibetin keskin ışığı gerekiyordu. Sadece bir tek gözün açılması bile... Yetiyordu bazen...

Hangi şartlar içinde olursak olalım, hayatın

*"Dünya'da
kendim kadar
az bildiğim
başka hiçbir şey yok"*
Hermann Hesse

Ne kadar farkındayız, kalbimizin.

Sadece sahilini dolaştığımız okyanusun, yani beynimizin. İç organlarımızın orkestra şefi olan küçük hipofiz bezinin.

Bir tenis kortu yüzeyine sahip akciğerlerimizin. En küçük görevlerini yapabilmek için bile, dönümlerce fabrika tesisine ihtiyaç olan karaciğerimizin. Süper mikroskopla incelendiğinde görülen, hücre metropolünde olanların. Vücudumuz içinde yer alan ve problem çıkarmadığı müddetçe farkında olmadığımız birçok organımızın.

Öğrenmek, yaşamaktır. Öğrenmek ve farkında olmak... Vücudunuzdaki mucizelerden birkaçının farkında olmaya, hatırlamaya ve kendinize "merhaba" demeye ne dersiniz? Cevabınız evet ise, buyurun içinde bir devr-i âleme. Muhteşem bir keşif yolculuğu sizi bekliyor...

hayykitap

14 TL
KDV'DEN MUAF

