

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

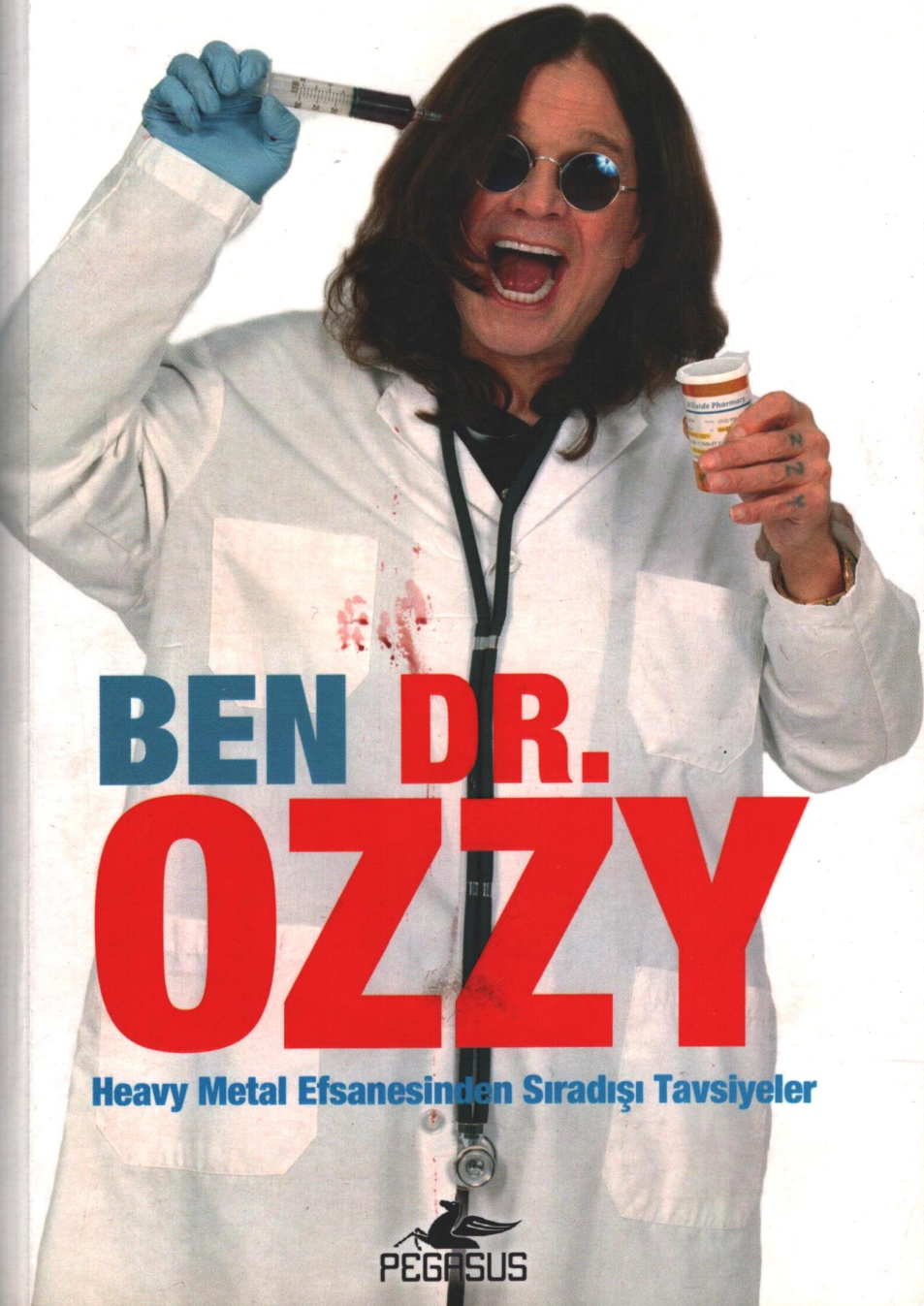
## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



# BEN DR. OZZY

Heavy Metal Efsanesinden Sıradışı Tavsiyeler

Pegasus Yayınları: 689

Bestseller Roman: 300

**BEN DR. OZZY**

**OZZY OSBOURNE**

Özgün Adı: Trust Me, I'm Dr Ozzy

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan

Editör: Dilara Anıl Özgen

Düzeltili: Haluk Kürşad Topuz

Sayfa Tasarımı: Meral Gök

Film-Grafik: Mat Grafik

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık

Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A

Bayrampaşa/İstanbul

Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Ağustos 2013

ISBN: 978-605-343-118-3

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2013

Copyright © Ozzy Osbourne, 2011

Bu kitabın çeviri hakları Little Brown Book Group Limited'dan alınmıştır.

İlk olarak 2011 yılında Sphere tarafından İngiltere'de yayınlamıştır.

**Yayıncı Sertifika No: 12177**

**Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.**

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han

No: 11/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

[www.pegasusyayinlari.com](http://www.pegasusyayinlari.com) / [info@pegasusyayinlari.com](mailto:info@pegasusyayinlari.com)

**OZZY OSBOURNE**

**CHRIS AYRES'İN KATKILARIYLA**

# **BEN DR. OZZY**

**Heavy Metal Efsanesinden  
Sıradışı Tavsiyeler**

***İngilizceden Çeviren:*  
Elif Kolcuoğlu**

**PEGASUS YAYINLARI**





UYARI: OZZY OSBOURNE  
TIP EĞİTİMİ ALMAMIŞTIR.  
TEMKİNLİ OLMANIZI TAVSİYE EDERİZ.



**CİDDİYİZ, TEDBİRİ ELDEN BIRAKMAYIN.**

## UYARI

KİTAPTAKİ BAZI İSİMLER İLE KİŞİSEL BİLGİLER, GİZLİLİĞİ KORUMAK AMACIYLA DEĞİŞTİRİLMİŞ VE ÇOĞU SORU YENİDEN DÜZENLENMİŞTİR.

DR. OZZY'NİN BELLEĞİNE, 1968'DEN GÜNÜMÜZE DEK YAŞANMIŞ OLAYLAR KONUSUNDA PEK GÜVEN OLMAYACAĞINDAN, METİN KUTULARINDAKİ ÇOĞU BİLGİ VE TEST BÖLÜMLERİ DR. OZZY'NİN ARAŞTIRMA DEPARTMANI (CHRIS DE DERLER ONA) TARAFINDAN DERLENMİŞTİR.

BU KİTABA TIBBİ AMAÇLARLA BAŞVURULMAMALIDIR.

### Önemli Güvenlik Bilgileri

Bir hastalığınız, herhangi bir şikâyetiniz ya da sağlığınıza ilgili sıkıntılarınız varsa DR. OZZY'yi kullanmayın, zira ani ve güvenli olmayan bir ölümler veya ölüm benzeri belirtilerle karşılaşabilirsiniz. DR. OZZY'ye başvurmayı düşünüyorsanız, akıl sağlığınıza diplomalı bir psikiyatrı masaya yatırın. DR. OZZY'yi kullandıktan sonra nadiren de olsa görülen testis kanatlanmasına yakalanırsanız, derhal doktora başvurun ya da en yakın hastaneye uçun. Eğer 18 yaşından küçükseniz ya da dünya dışı bir yaşam formuna aitseniz DR. OZZY'yi kullanmayın. Tetkikler, düşük dozda alınan DR. OZZY'nin de en az yüksek dozda DR. OZZY alımı kadar tehlikeli olabileceğini göstermiştir. Gözle görülmeyecek kadar küçük miktarda alınan DR. OZZY bile vahşi yaşama ciddi zararlar verebilir. DR. OZZY'nin civarda olduğundan şüphe ettiğiniz anda derhal devlet kurumlarını arayın ve kendinizi eve kapatın. DR. OZZY'nin kullanımının pek çok yerde yasalarla önüne geçilmeye çalışılmaktadır ve Birleşik Devletler'de suç teşkil edebilmektedir. Kazara DR. OZZY'ye maruz kalırsanız, etkilenen bölgeyi hemen yıkayın. Akıl karışıklığı ve kanamaya sebebiyet verme ihtimali olduğundan, DR. OZZY diğer kişisel gelişim ürünleriyle birlikte kullanılmamalıdır. DR. OZZY kullanıcıları, kafataslarının infilak ettiğini, kendi organlarını kestiklerini ve delirdiklerini beyan etmiştir. Bu olayların doğrudan DR. OZZY'ye mi yoksa başka faktörlere mi bağlı olduğunu kesin olarak saptamak imkânsızdır. DR. OZZY, kişiyi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan, turnak batmasından ya da *bovin spongiform ensefalopatiden* korumaz. DR. OZZY'nin en sık görülen yan etkileri arasında histeri ve hazımsızlık vardır. Bunlar kadar sık olmamakla birlikte cüzzama da rastlanmıştır. Ayrıca, DR. OZZY'nin klinik incelemelerinde az sayıda erkekte penis kopması ve göz yuvarından boşalma gibi belli başlı cinsel yan etkiler gözlemlenmiştir. Bu yan etkiler erkeklerin %99.9'undan azında görülmüş olmakla beraber, denekler uzun süreli ızdırap ve çılgılık atma gibi başka ve daha ciddi yan etkiler yüzünden DR. OZZY'yi bıraktıklarında bu şikâyetlerinin geçtiğini belirtmişlerdir.



## (Tehlikeli) İçerik

|          |                                                                 |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|
|          | <b>Giriş: Doktor Çıktı... Ama Zıvanadan</b>                     | <b>13</b>  |
|          | <i>Bütün Hastaların Dikkatine</i>                               |            |
| <b>1</b> | <b>(Hemen Her) Derde Deva Olmanın Yolu</b>                      | <b>27</b>  |
|          | <i>Bir Daha Hiç Hastalanmayacaksınız... Muhtemelen</i>          |            |
| <b>2</b> | <b>Ye Şu Yumurtayı</b>                                          | <b>39</b>  |
|          | <i>Diyet ve Egzersiz Hakkındaki Gerçekler</i>                   |            |
| <b>3</b> | <b>Budama</b>                                                   | <b>65</b>  |
|          | <i>Ozzy Olmak Temiz Olmak Demektir</i>                          |            |
| <b>4</b> | <b>Aile – Küfür Yerine Geçen Kelimelerden Biri</b>              | <b>79</b>  |
|          | <i>Onları Ölesiye Sevseniz De Sizi Çileden Çıkarırlar</i>       |            |
| <b>5</b> | <b>Ameliyat – Amatörlerin de Uygulayabileceği Yöntemler</b>     | <b>111</b> |
|          | <i>Yapılacak İşler Varsa... Kendiniz Yapın</i>                  |            |
| <b>6</b> | <b>Aile Hekimliği</b>                                           | <b>119</b> |
|          | <i>Dr. Ozzy'nin A'dan Z'ye Nadir Görülen Şikâyetler Rehberi</i> |            |
| <b>7</b> | <b>Genetiğin Açıklaması... Bir Nevi</b>                         | <b>167</b> |
|          | <i>Okumadan Önce Beyninize Buz Torbası Bastırın</i>             |            |

**8 Arkadaşlar ve Gdekler**

*İnsan Sevmeyenler İçin*

**9 İki Kulağın Arasındaki Pelte**

*Aklını Oynatmak Zor Zanaat*

**10 Seks, Gnl İlişkileri & Periyodik Bakım**

*Dr. Ozzy'nin Cinsellik Rehberi*

**11 Farmakoloji Bölümü**

*Etiketlerde Yazmayanlar*

**12 Mortu ekmek**

*Gökyüzündeki Muhteşem Pogoya Hazırlık*

**Sonsöz Dr. Ozzy'nin Reçete Defteri**

*Talimatlara Uyarak Kullanın*

**Test Yanıtları**

# Dr. Ozzy'nin Ecza Dolabı

*Her Hasta İçin Gerekli Olan Temel Malzemeler*

| Tanım                                 | Kullanım Alan(lar)ı            |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Yapış yapış, siyah madde              |                                |
| (Babanın b h e kulübesinden)          | Akne/Lekeler                   |
| Brendi (4 Şişe)                       | Akşamdan Kalmalık              |
| Tuğla (1 Adet)                        |  eşitli                        |
| Tavuk (1 Adet, Canlı)                 | (Fena halde) Akşamdan Kalmalık |
| (Bir Torba) Kokain,                   |                                |
| Seksenlerden Kalma Vintaj*            | Ayak Mantarı                   |
| Dinamit Lokumu (2 Adet)*              | Kabızlık                       |
| Deri Futbol Topu (1 Adet)             | Teşhis Sırasında               |
| Limon (1 Adet)                        | Nezle                          |
| (Abladan Çalınan) Dikiş Takımı        | Ameliyat Sırasında             |
| (Yarı Otomatik) Tüfek (1 Adet)*       |  sttekiyle Aynı                |
| Bilardo Sopası (1 Adet)               | Teşhis Sırasında               |
| ( aka D kk nlarında Satılan)          |                                |
| Koku Bombası (1 Paket)                | ( iddetli) Hazımsızlık         |
| Ilık Patates Kızartması Yağı (1 Şişe) | Kulak Ağrısı                   |
| Viski (2 Şişe)                        | Her Şey                        |

\* Yaşadığınız yerde yasalara aykırı olabilir.





# GİRİŞ

## Doktor Çıktı... Ama Zivanadan

### *Bütün Hastaların Dikkatine*

Eğer birkaç yıl önce biri bana insanlara tavsiye vermek için kitap yazacağımı söylese, dalga geçiyor diye suratına yumruğu indirirdim. Sonuçta vereceğim tavsiye mezarı ya da hapsi boylamakla ilgili olmadıkça, işin ehli sayılmam. Ozzy Osbourne’um ben, adı batasica Oprah Winfrey değil.

Fakat işte buradayım: Artık insanların bana hitap ettiği şekliyle “Dr. Ozzy” olarak karşınızdayım. Size karşı *tamamen* dürüst olmam gerekirse bu yeni işe bayılıyorum.

Her şeyin son dünya turnemden hemen önce, Londra’da yayımlanan *Sunday Times Magazine*’de çalışan bir adamın evime gelip dergilerindeki “sağlık ve ilişki” köşesinin yeni yazarı olmak isteyip istemediğimi sormasıyla başladığını söyleyebilirim. Çayımı Yorkshire terrier’imin üzerine püskürttükten sonra, “Doğru yere geldiğinize *emin* misiniz?” diye sordum adama. Evet dedi, eminlermiş. Eğer işi istersem, okurlar, incinmiş ayak parmaklarından haşarı çocuklarına ve eşlerinin aileleriyle aralarının açık olmasına kadar her türlü sorununu bana yazacak, ben de onları yanıtlıyacaktım.

Hatta elime kâğıt kalem almam bile gerekmeyecekti. Biri her hafta beni arayacak, ben de nasihatlerimi ona telefondan yazdıracaktım.

“Bakın, doğru adama geldiğinize *kesinkes*, yüzde yüz emin misiniz?” diye sordum tekrar.

Gülümsemekle yetindi.

Komik olan, düşündükçe fikrin aklıma iyice yatmasıydı... hem de çok tuhaf bir şekilde. Sonuçta her açıdan tıbbi bir mucizeyim. Birkaç hafta içki ve uyuşturucu âlemi yapmak iyidir hoştur ama benimki kırk yıl kadar sürdü. Bir noktada, artık günde dört şişe konyağı kafama dikeyor, sızıyor, kendime gelince içmeye devam ediyordum. Bu arada *Osournelar*<sup>1</sup>’ı çekerken, her gün reçeteli kırk iki farklı hap kullanıyordum. İlaçların her birinin yirmi otuz civarı yan etkisi olduğundan, sırf haplar yüzünden binlerce sorunla cebelleşmediğim tek bir an bile yoktu. Kameraların girmediği “güvenli odamda” esrar içmemi, kasa kasa bira götürmemi ya da Beverly Hills’te günlük koşuma çıkmadan önce aldığım *speed*<sup>1</sup>’i saymıyorum bile. Ayrıca sigara içer gibi fosur fosur puro da içiyordum. Yatakta bile tütürüyordum. *Kızıl Ekim*<sup>2</sup> büyüklüğündeki Küba purosunu yakarken Sharon’a, “*Sakıncası var mı?*” diye sorardım. O da *Vanity Fair* dergisiyle kafama vurmadan önce, “Ne demek, yak,” derdi.

Elbette vaktiyle, nasıl demeli, pek yasal olmayan birkaç madde de kullanmıştım. ABD ordusunun laboratuvarlarındaki fareler bile benim gördüğüm kadar kimyasal görmemiştir herhalde. O ne idüğü belirsiz malların beni öldürmemiş olmasına hayret ediyorum. Öte yandan, belki de sağ salım atlattığım diğer şeyler düşünülürse çok

---

1 Etkisi uzun süren ve kolay bağımlılık yapan bir tür uyuşturucu madde, metamfetamin. (yay. n.)

2 Tom Clancy’nin *The Hunt for The Red October* kitabındaki denizaltının adı. (ç. n.)

da şaşırtıcı bir şey değil bu. Mesela uçak çarpması (arka tarafta Sharon'la birlikte uyuduğumuz turne otobüsüne uçak çakıldı), HIV testimin sonucunun yanlışlıkla pozitif çıkması (meğer bağışıklık sistemim içki ile kokain yüzünden çökmüş, virüs taşııymıyormuşum) ya da bir yarasa yedikten sonra oluşan titreme nedeniyle kuduz olduğumdan şüphelenilmesi veya Parkinson hastası olduğumun söylenmesi (aslında nadir görülen genetik bir durummuş)... Bir süreliğine tımarhaneye bile kapattılar beni. Beyaz önlüklü adamın bana ilk sorduğu soru, “Mastürbasyon yapar mısınız, Bay Osborne?” oldu. Ona, “Buraya aklımda sorun olduğu için geldim, aletimde olduğu için değil!” dedim.

Ah, evet, iki kere de öldüm. Bu, (bana söylendiği kadarıyla) arazi motosikletiyle geçirdiğim kazada boynumu kırdıktan sonra, beni soktukları suni koma sırasında olmuş. Vücudumda Ikea'nın montaj parçalarını koyduğu paketlerdekinden daha fazla metal var – hepsini Ulusal Sağlık Hizmetleri'nin olağanüstü doktorları ile hemşirelerine borçluyum.

Öldüğümde bedenimi Doğal Tarih Müzesi'ne bağışlarım derdim hep. Ancak *Sunday Times*'in Dr. Ozzy'si olmayı kabul ettiğim için –iş çığ gibi büyüdü, *Rolling Stone*'da da yazmaya başladım– artık bağışlamasam da olur çünkü Harvard Üniversitesi'nden bir grup bilim insanı, DNA örneğimi alıp eksiksiz “insan genomu” haritamı çıkarmayı teklif etti. Onlara, “*Bunu niçin yapmak istiyorsunuz?*” diye sordum. “Hâlâ neden hayatta olduğunuzu öğrenmek için,” diye yanıtladılar. Onların sayesinde, artık “genetik bir anomali” olduğumu biliyorum – en azından 2010'da San Diego'da yapılan TEDMED sağlık ve tıp konferansında sonuçları açıklayanların bir oda dolusu süper zekâya söylediği buydu (bkz. Yedinci Bölüm).

Gerçi sağ olmam, Dr. Ozzy olmayı kabul etmemin yegâne sebebi değil. Hayatım boyunca resmen *yüzlerce* doktor ve psikiyatra göründüm ve onlara bir milyon papelden fazla para ödedim. O nedenle artık doktor olmanın anlamını bazı doktorlardan daha iyi bildiğime kanaat getirmiş durumdayım. Bunca doktora sırf çılgın bir hayat sürdüğüm için danışmadım, ayrıca korkunç bir hastalık hastasıyım. Elimde olsa televizyondan hastalık kaparım. Hasta olmak benim için hobi gibi. Hatta internetin yardımıyla hastalıklarına kendim teşhis koymaya bile başladım (Aslında araştırmaları benim için asistanım Tony yapıyor çünkü iş, bilgisayar kullanmaya geldiğinde tam anlamıyla bir Stephen Hawking olduğum söylenemez).

Tabii insanlar bana her zaman “Madem azılı bir hastalık hastasısn, Ozzy, yıllar yılı onca uyuşturucuyu nasıl kullanabildin?” diye sormuştur. Ancak bağımlılığa yatkın bir kişiliğiniz varsa başınıza kötü bir şey gelmez sanıyorsunuz. Şöyle diyorsunuz: “Filanca kadar çekmedim, onun kadar içmedim, şunun kadar kokain kullanmadım vs.” Bu iş teoride iyi hoş da benim durumumda söz konusu “filanca”, genellikle tımarhanelik John Bonham ya da daha beteri, Mel Gibson gibiler oluyordu. Yani burunlarına, onları uzaya çıkarmaya yetecek miktarda mal çekmiş oluyordu herifler.

Kendime her zaman söylediğim bir diğer şeyse şuydu: “Eh, bu ilaçları bana doktor verdiğine göre bir *bildiği vardır*.” Ama kendimi böyle telkin ederken, ilacın önerilen dozunun beş yüz katını kullanacağım gerçeğini hesaba katmıyordum tabii.

Mucize eseri, sonum Michael Jackson ya da birçok trajik rock’n roll vakası gibi olmadı. Aslında dostlarım, profesyonel tavsiye vermeye başlamadan önce bile beni yıllarca “Dr. Ozzy” olarak bildi çünkü ayaklı eczane gibiydim. 1980’lerde yakın bir arkadaşım

bacağı ağrıdığı için benden yardım istemeye gelmişti. Gidip “özel bavulumu” aldığımı, içinden bir hap çıkardığımı ve “Al bakalım, bunlardan bir tane iç,” dediğimi hatırlıyorum. Verdiğim ilaç alt tarafı Ibuprofen’di ama o zamanlar henüz Britanya’daki eczanelerde reçetesiz satılmıyordu. Arkadaşım birkaç saat sonra tekrar gelip, “Vay be! Dr. Ozzy, beni iyileştirdin!” dedi. Tek sorun hapın golf topu büyüklüğünde olmasıydı – bir fili bile iyileştirebilirdi. Gari-bim iki ay boyunca ne tuvalete çıkabildi ne de gözüne uyku girdi.

*Başına gelenlerden sonra bana çok da minnettar kaldığı söy-lenemez.*

Ama arkadaşlarıma ilaçtan fazlasını verirdim. Ne kadar saçma sapan gelse de pek çok kişi aile konusunda tavsiyelerime başvururdu. Sanırım *Osbournelar* sırasında Jack ve Kelly’yi ye-tiştirdiğimi gördükleri için beni Bill Cosby falan sanıyorlardı. Bana, “Çocuklarımla güvenli seks yapmasını nasıl sağlarım?” ya da “Onlarla uyuşturucu hakkında nasıl konuşurum?” gibi şeyler sorarlardı. Yardım etmekten daima keyif alırdım. Tek sorun, *kendi* çocuklarımla uyuşturucu hakkında konuştuğum zaman sohbetin, “Zulan nerede?”, “Ben de biraz alabilir miyim, lütfen?” minvalinde ilerlemesiydi.

O gün bu gündür daha iyi bir babayım. Ne de olsa bağımlılı-ğımın tavan yaptığı günlerde babaya benzer hiçbir tarafım yoktu, Sharon’ın çocuklarından biri gibiydim. Oysa artık bambaşka bi-riyim: Sigara içmiyor, içkiye elimi sürmüyor ve –koşu bandında salınladığım endorfini saymazsak– uyuşturucu kullanmıyorum. Bu, ailemin keyfini her zamankinden daha fazla çıkardığım anlamına geliyor. Sırf (ikisi eski karımdan olan) olağanüstü beş çocuğumun değil, artık beş torunumun da. Ayrıca otuz yılın ardından, Sharon’la evliliğim her zamankiden daha sağlam.

Demek ki *bazı şeyleri* doğru yapıyorum.

İnsan, Los Angeles'ta yaşamaya başlayınca ki son birkaç yıldır ben de onlardanım, hayatını kurtarmaya gayret ederken *yaşamayı* unuttuğu hissine kapılıyor sık sık. Sonuçta hepimiz öyle ya da böyle öleceğiz. Tasadan harap olmanın ne âlemi var?

Gerçi benim açımdan, hayatımı değiştirme kararımın sağlıklı alakası yoktu. Bu kararı aldım çünkü artık hiç hoşça vakit geçiremiyordum. Eskiden de dediğim gibi, eğlenenin cılkını çıkardım. Ambien, Klonopin, temazepam, kloralhidrat, alkol, Percocet ve kodein kullanıyordum – üstelik yalnızca çalışmadığım günlerde! Ama gözdem morfindi. Dikkatinizi çekerim, morfini uzun süre kullanmadım. Sharon beni mutfakta sızıp yere serilmiş halde köpeğimiz alnımı yalarken buldu ve bu işe bir son verdi. İyi ki de verdi yoksa tahtalıköyü çoktan boylamıştım.

Ancak beni uçurumun kenarına asıl tütün getirdi. Şarkıcıyım, geçimimi şarkı söyleyerek sağlıyorum, buna rağmen boğazım ağrıdığına öksüre öksüre en güçlüsünden bir paket Marlboro içer ve konserleri iptal etmek zorunda kalacak hale gelirdim. Bu yaptığım saçmalığın daniskasıydı – insanın aklına gelebilecek en aptalca alışkanlık. Dolayısıyla ilk bıraktığım şey sigara oldu ve o noktadan sonra bıraktıklarımın ardı arkası kesilmedi. Artık yalnızca yüksek kolesterol ve mide yanması gibi *gerçek* sorunlar için ilaç alıyorum.

İnsanların rock'n roll'a en çok erken ölümü yakıştırmasını anlayabiliyorum. Ama "Ah, ah, Nelly Teyzem günde seksen sigarayla yatmadan önce on altı bardak Guinness içerdi, yüz üç yaşına kadar da yaşadı," dendi mi tepemin taşı atıyor. Kabul, bu olası bir

şey. Kendi büyükannem de doksan üçünü gördü. Fakat böyle bir durumda ihtimaller lehinize değildir. Özellikle benim gibi altmış ikinize merdiven dayadıysanız.

Beni gerçekten delirten bir diğer şey de hiç *check up* yaptırmayan veya bir ayakları çukurda olmasına rağmen doktora gitmeyenler. Erkeklik taslamak değil bu, içler acısı bir durum. Mesela daha geçen hafta prostatuma baktırdım, zira sağlık poliçem üç yılda bir prostat ve kolon tetkiki yaptırmayı da kapsıyor. Erkek ahbablarımdan kaç tanesinin, “Prostat mı? O da ne?” dediğine inanamadım.

“Bakın, kadınlar meme kanseri, erkekler de prostat kanseri olur,” dedim onlara.

İçlerinden biri, “Nerede?” diye sormasın mı?

Ben, “Götünün içinde,” deyince, o da “peki nasıl kontrol ediyorlar?” diye sordu.

“*Sence* nasıl kontrol ediyorlardır? Olay lastik bir eldivenle başlayıp sesinin on oktav yükselmesiyle bitiyor.”

Burada, Kaliforniya’daki prostat doktorum elli yaşını geçmiş her erkeğin, yaşlandıkça bir tür prostat sıkıntısı yaşayacağını fakat yalnızca yarısının test yaptıracığını söyledi. Oysa artık prostat kanseri, erken teşhis edilirse sıkıntı yaratmadan tedavi edilebiliyor. Aynısı kolon kanseri için de geçerli. Beni yanlış anlamayın, kolon kanseri tetkikine hazırlanmanın da öyle allanıp pullanacak bir tarafı yok. İçmeniz için korkunç bir sıvı veriyorlar önce size. Sırf ağzınızı açınca içerisi diğer delikten güneşin görülebileceği kadar temiz olsun diye bağırsaklarınızda ne var ne yoksa boşaltıyorsunuz. Ama karım sırf ben kolon kanseri tetkikine girdiğim için test yaptırdı... ve onunki pozitif çıktı. Hayatta olmasını, doktorların zamanında müdahalesine borçlu. Bu hiç azımsanmayacak bir şey.



O yüzden, Dr. Ozzy kimliğine büründüğümde ilk mesajım, “Cahillik etmeyin!” olmuştu. Özellikle erkeklere, “Doktorunuzun daha önce bir erkeğin götüne parmak sokmadığını sanmayın. Bunu her gün yapıyor, kendinize gelin,” demek istedim. Hem hangisini tercih edersiniz; pazartesi sabahı tanımadığınız bir herfin götünüzü parmaklamasını mı yoksa başınızın üzerine kapanan çam tabuta çakılan çivinin sesini mi?

Öte yandan, Dr. Ozzy olunca çabucak kavradığım üzere her vaka birbirinden farklı. Mesela, okurlarıma aile hekimlerinin önünde pantolonu indirmenin korkulacak bir yanı olmadığını garantisini verdikten sonra, Londra’da Geoff adında birinden bir e-posta aldım. Şöyle yazmış:

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Yere fayans döşerken eğildiğimde arka tarafımı sakatlayınca aile hekimime göründüm. Adam bir süre lafı eveleyip geveledikten sonra beni yerel eğitim hastanesine gönderdi. Oradaki son derece heyecanlı bir uzman, beni muayene etmesi gerektiğini söyledi. Bana arkası açık şu hasta önlüklerinden verdikten sonra çelik masaya yanlamasına yatıp yirmi kadar acemi doktoru başıma topladı. Bu doktorlar sırayla, olduğu gibi meydanda olan kıcımın önünden not alıp fotoğraf çekerek geçtiler. Ömrümden on yıl götürenteşhis ne olsa beğenirsiniz? Nadir görülen bir “perianal apsem” olduğu... ve kendi kendine geçeceği.

Ne diyebilirim ki Geoff, üzüldüm. İçini rahatlatır belki, bir keresinde konserde beş yüz bin kadar insanın karşısında kıcımı açmıştım. O bakımdan göt deliğini en fazla kişiye gösterme rekoru sana değil, *bana* ait.

Dürüst olmak gerekirse, insanların bana yazdığı şeylere hâlâ inanmıyorum. Adamın teki kokaini azaltayım mı diye sordu... çünkü kolesterolünün yüksek olduğunu öğrenmişti. Bir Amerikalı kız da –yirmi iki yaşındaydı– annesinin (genç) erkek arkadaşıyla yatsa olur mu yoksa aile buluşmalarında tuhaf mı kaçar, diye sordu. Bu insanların *derdi* ne? Okudukça sizin de göreceğiniz gibi bu kadarla da kalmıyor. Bazen Dr. Ozzy bile söyleyecek söz bulamıyor.

Gerçi sıradan konularda doğru yanıtları üç aşağı beş yukarı biliyorum. Kaygılı olmanın getirisi bu, özellikle de hem hastalık hastası hem de kaygılı olmanın... İnsan sonunda en ufak ağrıyı, sancıyı araştırır hale geldiğinden bütün gelişigüzel bilgiler aklında kalıyor. Şarkı sözlerini de bu kadar kolay hatırlayabilsem keşke.

Doğrusu, hep hastalık hastası değildim. Aston'da geçen delikanlılık çağında, Dr. Rosenfield diye bir aile hekimimiz vardı, doktor randevusundan kaytarmak için elimden geleni ardıma koymazdım – asıl sebepten sekreterinin düpedüz sakalı olmasaydı. Dalga geçmiyorum, kadının sakalı kocaman, kapkara ve gürdü. Ödümü patlatırdı. Elbise giymiş Kaptan Pugwash'a<sup>3</sup> benzerdi. Dr. Rosenfield'in muayenehanesi o kadar kasvetliydi ki insan oradan çıkarken kendini eskisinden daha beter hissederdi. Dr. Rosenfield'in kendisine gelirsek, aslında kötü biri değildi ama insanları teskin etmeyi pek beceremezdi. Hatırlıyorum da bir keresinde elma çalarken ağaçtan düşmüştüm. Düşerken bir dala toslamış ve gözüm balon gibi şişip mosmor olmuştu. Eve döndüğümde babam önce kulağıma bir tane patlatıp ardından beni doktora yolladı. Sonra öbür kulağıma da Dr. Rosenfield bir tane patlattı. İnanamamıştım.

---

3 John Ryan'ın yazdığı çocuk kitabı ve çizgi roman serisindeki korsan. (ç. n.)

O günlerde pek doğru dürüst tıbbi bakım görmedim. Altı Osbourne kardeşten birinin kulağı ağrısa, kulak boşluğuna sıcak patates kızartması yağı boca edilirdi. Âdet böyleydi. Büyükannem öksürüğümüzü geçirsin diye bize süt ve koyun eti yağı verirdi. Babama gelince, kulübesinde bir tenekede tuttuğu bir şey vardı – ne olduğunu bilmiyorum, siyah ve yapış yapış bir şeydi. Ensemizde çiban çıkınca, “Ben onu geçiririm oğlum, he he he,” der ve o şeyi şak diye çibanın üstüne yapıştırırdı. “SİYAH TENEKE OLMAZ! HAYIIIR!” diye bağırır dururduk fakat ailemin parası ancak ona yetiyordu. Sofraya zar zor ekmek koyabiliyorken, eczaneye sivilce merhemi için para saçamazlardı.

Babam doktora hiç görünmeyen tiplerdendi. Fabrikadaki işinden tek bir gün bile izin almamıştır. Hasta olup işe gitmemesi için resmen kolunun bacağının kopmuş olması gerekirdi – o halde dahi büyük ihtimalle hiçbir şey yokmuş gibi seke seke fabrikaya giderdi. Hayatında bir kez bile *check up* yaptırdığını sanmıyorum – ömrünün sonuna doğru kanser oldu. Gerçi önce prostatı iflas etti. Doktorlardan neden uzak durduğunu bilmiyorum –Ulusal Sağlık Hizmetleri sayesinde tedavi bedavaydı– ama onun bu hali beni aksi yönde düşünmeye sevk etti. Artık mantığım şu şekilde çalışıyor; eğer şimdi doktora gidersem bir hastalığım varsa bulurlar, böylece bir gün daha kazanmış olurum. Yanlış anlamayın, ölmekten korkmuyorum. Gerçi *nerede* öleceğimi bilmek işime gelirdi, bilirsem oradan uzak dururdum...

Bazen, Britanya’dakilerin sürekli USH’den yakınmakla meşgul oldukları için ondan yeterince faydalanmadıklarını düşünüyorum. Amerikalılarsa –ki sırf kliniğe bedavadan gidebilmek için üç gün üç gece bir stadyumun çevresinde sıraya girmeye dünden razılar– biz Britanyalılara böyle bir hizmet sunulduğuna inanamıyor. Arazi

motosikleti kazasından sonra ABD’de ilk kez röntgen çektişimi asla unutmayacağım. Doktor odaya girdi, röntgeni havaya kaldırıp ısıık aldı. Boynumu sırtıma tutturana çubuklarla vidaları görüncel, “Tamamı size ne kadara patladı?” diye sordu. “İki milyon mu? Üç mü? Dört mü? Hâlâ fatura ödüyor musunuz?” –

“Aslına bakarsanız bedavaydı,” dedim ona. “Kazayı İngiltere’de geçirmiştim.”

Adam o kadar şaşırdı ki az kalsın hemşireyi çağırarak zorunda kalacaktım.

Gerçi meşhursanız Amerika’daki tıbbi bakım olağanüstüdür. Eğer bağımlıysanız çok daha iyidir, zira alışveriş merkezindeymişsiniz gibi ilaç dağıtıyorlar. şimdilerde ABD’de ne zaman konser versem, sahneye çıkmadan önce her zaman bir doktora muayene oluyorum. Geçmişteki o kötü günlerdeyse adamlardan hangi hapı istesem alırdım. İş öyle bir raddeye varmıştı ki kendime bir doktor satın alıp adamı eve yerleştirmiştim. Sharon durumu çakana dek her şey yolundaydı. İngiltere’deyken Vicodin almak için sırtımın ağrıdığı yalanını uydurur ya da başıma odunla vururdum. Amerika’dayken ise ne istediğimi söylemem yetiyordu. Bu iş, sırf doktorlar Tanrı’nın sesi Sharon’a hesap vermek zorunda kalacaklarını fark ettikleri için sona erdi.

“Eğer ona bir tane daha o anasının gözü haplardan verirsiniz bu sefer *sizin* doktora görünmeniz gerekir,” derdi Sharon onlara.

Amerikalı doktorlara haksızlık etmeyeyim, insanın aklını başından alan teknolojiler icat ediyorlar. Mesela, Crystalens ameliyatı olup gözlerimi düzelttirdim. Gözlerim o kadar bozuktı ki sahneye çıktığımda sorun çıkarmaya başlamışlardı. Doktorlar, katarakt yüzünden busbulanık görmeme neden olan doğal lenslerimi çıkarıp

yerlerine kendi kendine odaklanabilen biyonik lensler taktılar. Olağanüstü. İnanılmaz bir şey. Öncelikle hiç canım yanmıyor. Tekrar okuyabilmeye başladım. Uzağı da yakını da görebiliyorum. Müthiş yahu! Ne kadara mal olduğunu bilmiyorum –büyük ihtimalle sekiz turneden alacağım parayı ameliyata gömmüşümdür– ama hayatım tamamen değişti.

Pek çok açıdan yepyeni biriyim. Altmış iki yaşında olabilirim ama 1960’lardan beri kendimi hiç bu kadar genç hissetmemiştim. Gözlerim dışında hayatımdaki diğer büyük değişiklik de aşağı yukarı vejetaryen olmam. Cidden, yeni olayım bu. Kepekli pirinç ve sebze. Çayıma koyduğum birkaç damlayı saymazsak süt bile içmiyorum. Hayır, *hayvanlar* yüzünden değil. Sonuçta eskiden mezbahada çalışır, günde iki yüz inek öldürürdüm. Bir keresinde yarasa bile yedim be! Yani donmuş tundralarda uygun adım yürüyüp sopayla fok öldürenlerin peşine düştüğümü görmeyeceksiniz. Yalnızca artık eti sindiremiyorum. Birkaç hafta önce dostum Zakk Wyld’e la biftek yemeye gittikten sonra bırakmaya karar verdim. Götüme çimento döksem daha iyiydi çünkü bir hafta boyunca kakamı yapamadım. Sığır etinin tadına baylıyorum ama çektiğim çileye değmez.

Şu organik saçmalıklarla da işim olmaz. O şeylere para bayılanlar, ömürlerine bir gün daha kattıklarını sandıkları için kazığı da yiyorlar. Organik besin isteyen, yiyeceğini kendi yetiştirsin yahu! İlk karımla evliyken, Ranton Staffordshire’deki küçük kulübemizde ben öyle yapardım. Sebze bahçesi uyuşturucu zulasını saklamak için de harika bir yerdir. Öte yandan, kafam sürekli iyi olduğundan malı nereye gömdüğümü unutturdum. Bir keresinde toprağa gömdüğüm bir tabaka Afgan haşhaşını bulmak için bir

hafta uğraşmıştım. Karım havuçları gerçekten kendime dert ettiğimi sanmıştı.

Galiba insanlar bu tür hikâyeler duyunca, benim tavsiye veremeyecek kadar kötü bir örnek olduğumu düşünecek. Bir şey diyemem – ayrıca bir kişinin bile, “Ha, madem Ozzy onca aşırıya kaçmalarına rağmen hayatta kaldıysa benim neyim eksik?” diye düşünmesi beni çok üzer. Ama biliyor musunuz, eğer birileri benim aptallıklarımı tekrarlamak zorunda kalmadan onlardan ders alırsa ya da ailemin yıllar yılı göğüs gerdiği saçma sapan, boktan şeylere bakıp teselli bulursa veya kolonoskopi hakkında konuşmam, kolon kanseri tetkiki konusundaki utangaçlıklarını yenmelerini sağlarsa benim için bu yeter de artar. Dr. Ozzy işinin hakkını vermiş olur.

Son bir şey ekleyeyim. Hastalık hastası olduğumdan, kimseye endişelenmeyi bir kenara bırakmasını ve belirtiler kötüleşirse bana geri gelmesini *asla* söylemem. Benim kitabımda adiliktir bu. Kendi doktorlarımı hep şu şekilde uyarmışımdır: “Günün birinde mezarımın başında dikileceksiniz ve rahip bana methiyeler düzerken, başınızı eğip mezar taşımdaki yazıya bakacaksınız. Orada şöyle yazacak: *Gördünüz mü? Size hasta olduğumu söylemiştim!*”



# 1

## **(Hemen Her) Derde Deva Olmanın Yolu**

*Bir Daha Hiç Hastalanmayacaksınız... Muhtemelen*

Dr. Ozzy olarak öğrendiğim bir şey varsa o da herkesin çabucak iyileşmek istediği... hatta onlara kalsa hastalanmadan üç gün önce iyileşmiş olmayı isteyecekler. Neyse ki bana başvuranlarla tıpatıp aynıyım. Sonuçta karnınızdan yapılan bir iğne ve vakum pompası sayesinde göbeğinizden kurtulmak varken neden düşük karbonhidrat diyeti eziyetine katlanasınız? Yaralandıktan sonra iki üç ağrı kesici yutup hayatınıza devam etmek yerine neden dinlenesiniz?

Bildiğim kadarıyla şipşak çarelerin yalnızca tek bir mahzuru var: *Hiçbir boka yaramıyorlar.* Ya işe yaramıyorlar ya da sizi rahatsız eden sorunu çözerken, başınıza türlü türlü yeni bela açıyorlar. Uyku ilaçlarını ele alalım. Yıllarca gözüme uyku girmedi, bu nedenle rağbet gören bir markanın uyku haplarından kullanmaya başladım. Bir de baktım ki 1975'ten bu yana başıma ne geldiyse hepsini unutmuşum. Sorun şuydu; bünyem haplara karşı o kadar çabuk bağışıklık kazanmıştı ki sonunda beş dakikacık dinlenme uğruna kavanozun tamamını gırtlığımdan aşağı boşaltır hale



gelmiştim. İşte o zaman belleğimde boşluklar oluşmaya başladı, bir sũrũ saçma sapan yan etki de cabası. Mesela gecenin ikisinde evin etrafında anadan doğma dolaşmam gibi.

Hâlbuki neden uyuyamadığımı bulmam gerekirdi. Belirtiye değil sebebe odaklanmam, ũzerimde neyin gerginlik yarattığını anlamam gerekirdi. Fakat insan doğası bũyle, oyle değil mi? Hepimiz işe yaramayacağını bile bile ucuza ve kolayla kağıp olur olmaz şeylerin cazibesine kapılıyoruz. Bu yũzden bu bũlũmũ “şipşak” tedavilere ayırdım. şehir efsanelerine, kocakarı ilağlarına ve tur-nedeyken kulağıma ęalınan tuhaf hikâyelere yer verdim. Bazıları geğmişte işime yaradı. Bazılarıysa sağmalığın dik âlâsı. Neyin ne olduğuna siz karar verin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**(Engin) tecrũbelerinize gũre akşamdan kalmalığın en iyi ęaresi nedir?**

**Justin, Londra**

Bu basit bir soru. Bir bardak bira daha yuvarla. Kendini anında daha iyi hissedeceksin. Kırk yıl boyunca, iğtiğim gecelerin sabahında kendimi daha iyi hissetmek için –içkiyi bırakmak dışında– denemediğim şey kalmadı; ta ki nihayet, işe yarayan tek şeyin yalnızca tekrar sarhoş olmak olduğunu anlayana dek. ęoęu şey gibi, kafama bu da sonradan dank etmişti.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İmdat! Nezle oldum. Nasıl derhal iyileşebilirim?**

**Tony, Boston**

Komiktir, sarhoş olmak, alelade nezlenin de en iyi şifasıdır. Mesela, (eski tabirimle) “Sıcak Ozzy” için büyüü bir reçetem vardı. İki ölçek viskiyi ocakta kaynat, içine birazcık limon kat –limon çok mühim– sonra olabildiğince çabuk iç. İnan bana, “Sıcak Ozzy”yi mideye indirdiğinde yalnızca hasta olduğunu değil, adını bile unutacaksın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ayak mantarını tedavi etmenin en kolay yolunun ayak parmaklarına işlemek olduğunu söylediler çünkü mantar merhemindeki kimyasal (urea) üründe de mevcutmuş. İşe yarıyor mu?**

**Pierre, Ipswich**

Bilmiyorum. Gerçi seksenlerde ayak mantarını ayak parmaklarıma kokain dökerek tedavi ediyordum. O günlerde kokainin içine o kadar çok ayak pudrası katıyorlardı ki yoldayken ya da mahalledeki eczanenizden uzaktayken bu hastalık baş gösterdiğinde bulacağınız en iyi tedavi buydu. Tek sorun fiyatıydı. Her parmak üç bin papele patlıyordu. Eğer şu işeme meselesini bilseydim bir kamyon parayı sokağa atmazdım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Uçuş sersemliğinden çabucak kurtulmanın en iyi yolu nedir?**

**James, Toronto**

Uçuş esnasında ayakkabılarınızın tabanını kesekâğıdıyla kaplayın derler. Maalesef, insanların diline pelesenk olan pek çok şey gibi bu

da saçmalığın daniskasıdır. Aslında vücut saatinizin bozulmamasını sağlayan tek şey, lanet olasıca evinizden çıkmamaktır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**“Mevsimsel duygu durum bozukluğu”na en iyi gelen şey nedir? Her sene saatler ileri alınmadan önce inanılmaz depresif oluyorum ama Florida Keys’e taşınmaya maddi gücüm yetmez.**

**Felicity, Doncaster**

Yalnızca biraz ısı ile ışığa ihtiyacın var. Eğer uçak biletini karşılayacak durumda değilsen sana evini ateşe vermekten başka ne önerebileceğimi bilemiyorum – ki bunun akıllıca bir fikir olmadığı gün gibi ortada.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İtalya’da bir doktor, hastalarına kabartma tozu vererek kanseri iyileştirdiğini söylüyormuş. Ne diyorsunuz bu işe?**

**Chris (adres vermemiş)**

Bir arkadaşım birkaç yıl önce kanser oldu ve geleneksel yöntemleri denemek istemediğinden aylarını, kedi cesetleri kullandıkları voodoo büyülerine harcadı – sonunda öldü garibim. Açıkçası, bu durumdaki birini eleştirecek halim yok çünkü size ömrünüzün haftalar sonra sona ereceği söylenmişse ne gerekiyorsa yaparsınız. Ama kabartma tozu nedir yahu? Tümörü tedavi etmeye çalışıyorsunuz, kek kabartmaya değil. Ayrıca, eğer işe yarasaydı kabartma tozu şimdiye çoktan kapanın elinde kalmaz mıydı? Şahsen benim

düştürüme göre, akıllara ziyan yeni bir tedavi gerçek olamayacak kadar iyiye, gerçek değildir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Büyük teyzeme bakılırsa, bir yemek kaşığı cinde iki hafta bekletilmiş dokuz tane beyaz misket üzümü kireçlenmeyi önlermiş.**

**Doğru mu?**

**Phil, Luton**

Aynı reçete Osbourne sülalesinde de nesilden nesile geçmiştir. Gerçi bizim tarifimizde, yalnızca tek bir beyaz misket üzümü iki dakikalığına dokuz şişe cinde dinlendirilir. Hemen her şeye iyi geliyor.

#### **DR. OZZY’NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ**

##### **Çağlar Boyunca Kullanılmış Çılgın Tedaviler**

- ✚ Mısır’da günün en sıcak vaktinde kuma gömülmenin romatizmayı, eklem ağrısını ve iktidarsızlığı iyileştirdiği düşünülmüş. Kumun altında yeterince uzun süre susuz kalırsanız, hayatta olmanın da icabına bakar.
- ✚ Çinli doktorlar, kekeleyen çocuğun tedavisi için suratına bir tane patlatmayı önermiş – ama yalnızca bulutlu günlerde. Herhangi biri bunu benim üzerimde denemeye kalkarsa taşaklarına tekme indiririm, havanın n-n-n-nasıl olduğuna da bakmam.
- ✚ Orta Çağ İngiltere’sindeki tek anestetik; marul suyu, kısırlaştırılmış domuzun safrası, şeytan şalgamı, afyon, baldıran otu özü, sirke ve o günlerde şarap niyetine ne içiliyorsa ondan yapılan bir iksirmiş. 1984’te, Miami’de, Mötley Crüe ile turnedayken aynı kokteyli içtiğime neredeyse eminim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Hiç mide yanması ya da hazımsızlık çektiniz mi? Eğer çaktiyiseniz bu konuda ne yapıyorsunuz?**

**Joan, Shropshire**

Ah, eskiden sürekli çekerdim. Sabahın üçünde göğsümde iğrenç bir yanmayla uyanırdım. Derken bir gece yatağım tutuştu ve her akşam elimde yanan bir sigarayla uykuya daldığımın farkına vardım. Bu alışkanlığımdan vazgeçince sorun da halloldu.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Lütfen bana yardımcı olun, geceleri testislerimi kaşırmaktan kendimi alamıyorum! Durum o kadar kötüleşti ki karım beni başka bir odada yatmakla tehdit ediyor. Şimdi de belimin altına yayılıyor gibi gözüken kırmızı bir isilik çıktı."Kasık mantar" mı bu?**

**Ted, Northumberland**

Bana öyle gibi geldi. Her şeyden önce iç çamaşırını değiştir. Şahsen naylon sliplerin taşaklarını fena halde kaşındırdığını düşünüyorum. Alev almış gibi oluyorlar. (Eğer karının sana sokulmasını istiyorsan) bundan ona bahsetme ama olay orada mahsur kalmış terde bitiyor. Sonra mantar merhemi al –atletlerin ayak mantarı için kullandıklarının aynısı– kaşıntı birkaç gün içinde geçecektir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Tıbbi konulardaki bilgeliğiniz sayesinde nezle için kullandığınız tedaviyi –Sıcak Ozzy'yi– zaten biliyorum, peki nezleye yakalanmamanın en iyi yolu nedir?**

**Lucy, Bristol**

Mahallenizdeki eczane, “nezle önleyici” kisvesi altında size her türlü dandik şeyi kakalar –virüs mevsiminde başlarına talih kuşu konmuş gibi oluyorlardır herhalde– ama hastalığa katlanmaktan başka çare yok. Gerçi önlem olarak birkaç Sıcak Ozzy yuvarlamanın zararı olmaz. Başka bir şeye yaramasa bile işyerindeyken vaktin su gibi geçmesini sağlar.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Hıçkırık için en etkili tedavi nedir?**

**Lauren, Carlisle**

Gafil avlanmak faktörüyle şiddetli acının bileşimi.

#### **DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER**

**430 Milyon Kez Hıçkıran Adam**

- ✦ Dünyada en uzun hıçkırık tutması altmış sekiz yıl –*altmış sekiz* yıl lan!– sürmüş ve Charles Osborne (akraba değiliz) adındaki Amerikalı bir adamın başına gelmiş. 1922'de Charles, Iowa'da bir domuzu kesim için tartarken başlamış hıçkırmaya ve 1990'a kadar da dinmemiş. İşin kötüsü, hıçkırık sona erdikten yalnızca bir yıl sonra, adam ülserden ölüvermiş. Gerçi iyi haberler de varmış. Hıçkırık, Charles'ın hayatına devam etmesini engellememiş. Evlenip beş çocuk sahibi olmayı başarmış (ki bu da insanın aklına koyduğunda seks yapabileceğinin kanıtı). Charles'ın adı *Guinness Rekorlar Kitabı*'nda ve *Trivial Pursuit* adlı oyunda bile geçiyor. Anlaşılan ilk günlerde dakikada kırk kere hıçkırıyormuş ama yaşlandıkça bu sayı dakikada yirmi hıçkırığa kadar “düşmüş”. Toplamda, hayatı boyunca 430 milyon kez hıçkırdığı düşünülmüştü. Uçakta adamın yanına hiç düşmemiş olmam iyi olmuş – gözünün yaşına bakmaz, beş dakika geçmeden onu acil çıkış kapısından aşağı itiverirdim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Horlamanın en iyi tedavisi nedir? Boğazına sis düdüğü kaçmış balina gibi sesler çıkaran kocamı, tekme yapııştırıp alt kattaki kanepeye göndermeden önce susturmam gerekiyor da.**

**Jane, Acton**

Yemin ederim, eskiden dünyanın en çok horlayan adamıyla aynı odada kalıyordum. Bir gece canıma öyle bir tak etti ki çöp kutusunu suyla doldurup yatağının kenarına koydum ve ona, “Bir kez bile horlarsan şunu kafana yersin,” dedim. Ne oldu dersin? İyileşti. Ya da en azından benim uykuya daldığımdan emin olmadan önce uyumaya cesaret edemedi. Öte yandan, ben de feci horlarım. Sharon da. On yedi köpeğimiz de horlar. Hepimiz aynı anda işe koyulduğumuzda yatak odamızdan herhalde Londra Burun Deliği Korosu içerdeymiş gibi bir ses yükseliyor olsa gerek. Gerçi hiç rahatım kaçmıyor. Genelde uykuda oluyorum çünkü.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Tavuk suyuna çorbanın burun tıkanıklığını açtığı doğru mu?**

**Rita, Almanya**

Evet, özellikle içine bir bardak kurşunsuz benzin katarsan. Şaka bir yana, tavuk suyuna çorbanın içindeki bir kimyasalın burnu tıkayan sümüğü söküp rahat nefes almayı sağladığını duyduğuma eminim. Ama tecrübelerime göre burnunuz yalnızca çorbayı içerken açılıyor. Çorbanın ısısı yüzünden akıyor olması daha büyük bir olasılık.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Depresyonun en iyi tedavisi nedir?**

**“Peter”, Armagh Kontluğu**

Bu soruya esprili bir yanıt vermek geliyor içimden fakat maalesef depresyonun komik bir tarafı yok. Biliyorum, zira ben de çektim. Sana kendi yöntemimi öneririm; aile hekimine danış. Doktorum düşük dozda (sertralin olarak da bilinen) Zoloft adlı bir antidepresan vermişti bana, işe yaradı. Elbette pek çok kişi, antidepresanların gerçek sebebi düzeltmek yerine sorunun üzerine yara bandı yapıştırdığını söyler. Haklı oldukları bir nokta olabilir... ama depresyonda olmayan için söylemesi kolay. Antidepresanlar yüzünden yaşadığım en büyük sorun, cinsel hayatımı bitirmeleri oldu. Bu aralar biraz oynamaya yeltenmek, Titanik'i su yüzeyine çıkarmaya çalışmakla eşdeğer. Bu yüzden depresyona girebilirdim... eğer antidepresan kullanmıyor olsaydım. Şu anda hiç umurumda değil.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Esmer şeker ve balda kavrulmuş soğanın, yani soğan şurubunun öksürüğü kestiği doğru mu?**

**Jamie, Madrid**

Hiçbir fikrim yok. Bildiğim bir şey varsa o da yeterince soğan yediğinizde insanların sizinle konuşmayı kestiği.



# Bölüm Notları:

## (Hemen Her) Derde Deva Olmanın Yolu

### (Bunu Kesip Saklayın)

|                                           | <b>Şiddetli baş ağrısı</b>                                                             | <b>Aniden bastıran, çok can yakan bağırsak ağrısı</b>                                                     | <b>Kellik</b>                                                                                                             | <b>Boyun tutukluğu</b>                                                            | <b>Bulanık görme</b>                                                         |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kendinize soracağınız ilk soru</b>     | Radio 4 mu dinliyordum?<br><br>Ve/veya...<br><br>Arabamı duran bir nesneye mi çarptım? | En yakın tuvalete badi badi nasıl giderim?<br><br>Ve/veya...<br><br>Bugün neden beyaz pantolon giydim ki? | Saçımı kazıtsam Bruce Willis'e mi benzerim... yoksa baltalı bir katile mi?                                                | Viagra boğazımda mı kaldı acaba?                                                  | Su altında mıyım?<br><br>Ve/veya...<br><br>O onuncu birayı içmem şart mıydı? |
| <b>Şişsak tedavi</b>                      | Radyoya iki tane sıkın<br><br>Ve/veya...<br><br>Hava yastığıyla alnınıza masaj yapın   | Poponuzu sıkın, kendinizi sonuçlarına hazırlayın                                                          | Açılmış bölgeleri spreyle boyayın<br><br>Ve/veya...<br><br>Eskiden bira bardağının altına serdiğiniz havludan peruk yapın | Gözünüzde Simon Cowell'i mini etekle canlandırın (her türlü şişliği indirecektir) | Memur beyin dediğini yapıp çeşmenin içinden çıkın, zira enselendiniz         |
| <b>Doktorunuza ne söylememeniz gerek?</b> | Beyin nakli pahalı bir şey mi?                                                         | Tuvaletinizi kullanmamın sakıncası var mı? İçerde uzun kalabilirim                                        | Söylesenize Doktor Bey, keltoş kaldığınızda kendinizi nasıl hissetmişsiniz?                                               | Simon Cowell'i mini etekle hayal edince boynum iyice tutuldu                      | Sanırım bira bende astigmat yapıyor                                          |

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Sihirli İlaçlar

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 291*

**1. Hangi müzik enstrümanı güya “uyku apnesini” (gece doğru dürüst nefes almamayı) iyileştirir?**

- a) Kazoo
- b) Didgeridoo
- ☒ c) Otomatik akort aleti

**2. “Peru Viagrası” neyin nesi oluyor?**

- a) Parçalanmış bir kurbağa
- b) İyi eğitilmiş bir hamster
- ☒ c) Nadir bulunan bir fasulye türü

**3. Eski Mısırlılar körlüğü neyle tedavi etmiştir?**

- a) Gıdıklamayla
- b) Güneş ışığıyla
- ☒ c) Yarasa kanıyla

**4. AIDS’i iyileştirmek için kullanılan hangi “tedavi” aslında hastalığın yayılmasına yol açmıştır?**

- ☒ a) Bakire düdüklemek
- b) Prezervatifi ayak başparmağına geçirmek
- c) Cinsel organları saf tereyağına bulamak

**5. 1960’larda psikiyatrlar alkolizmi tedavi etmek için ne kullanmıştır?**

- a) Alkol
- b) LSD
- ☒ c) Hastanelerde verilen laksatif



## 2

### **Ye Şu Yumurtayı**

#### *Diyet ve Egzersiz Hakkındaki Gerçekler*

Dr. Ozzy olarak bana sorulan en acıklı sorulardan biri, Worcesterli orta yaşlı bir kadından geldi. Sally isimli kadın, vaktiyle reklamlarda söylendiği gibi “iře bir yumurta yiyip gitmenin” tehlikeli olup olmadığını bilmek istiyordu. Biri Sally’ye yumurta sarısının zararlı olduğunu söylemiş, bu nedenle yađ oranı yumurtaya kıyasla daha dūřuk olan tofuya ya da ona benzer bir zımbırtıya geçmeyi dūřünüyordu. İnanamadım yahu! Bu kadın, domuz yağında ek-mek kızartmanın ya da çocukların kurşunlu benzinin dumanını solumasına izin vermenin gayet makul karşılandığı zamanları hatırlayacak yaştaydı. Buna rağmen, bir tanecik haşlanmış yumurtanın onu vakitsizce mezara yollayacağına inandırmıştı kendini. *Daha neler?* İř artık bu denli çığırından çıktı yani.

Sorun, her řeyi büyütmenin çok kolay olması. Ben de aynı hataya dūřüyorum. Mesela yakın dönemde dūřuk kalorili bir diyetin parçası olarak öđle yemeklerinde yumurta beyazıyla yapılan omlet yedim. Derken bir gün kafamda bir řimřek aktı. *Bu ne be?! Yemeđin tadı bir boka benzemiyor,* diye geçirdim içimden. Böylece, yeniden normal omlet yemeye bařladım ve iře

bakın ki bir gecede göbeğim beş katına çıkmadı. Her sabah bir düzine, öğle yemeğinde bir başka düzine ve akşam yemeğinde de bir düzine daha yemediğiniz sürece ne sakıncası olacak? Bu her şey için geçerli. Biraz sağduyulu davranın yeter, bir şeycik olmaz. Öte yandan, sağduyulu olmanın başlıca vasıflarım arasında bulunduğu pek söylenemez. Bağımlılığa yatkın karakterim sebebiyle her şeyin bokunu çıkarmaya meyilliyim. Tıpkı McDonald's ürünleri yemekten vazgeçip Meksika mutfağına yöneldiğim zaman olduğu gibi – yirmi dört saat içinde o *burrito*'lara bağımlı olmuştum. Ya da hımbıl bir hayta olmayı bir kenara bırakıp egzersize başladığımdaki gibi – blogun etrafında daha hızlı koşabilmek için bir gram speed almaya başlamam çok sürmemiştii. Benim kadar istikrarsız biriyseniz mükemmel ve dengeli bir hayat tarzı oturtmaya çalışmak, bitmek bilmeyen bir mücadeleye dönüşüyor. Aslına bakarsanız, bunun herkes için zor olduğunu düşünüyorum, kişinin aklını oynatmış olup olmaması bir şey fark ettirmiyor. Ama insanlara her zaman dediğim gibi denemekten vazgeçmemek gerek. Her günü olduğu gibi kabul edin ve üç kat, acılı, domuz pastırmalı çizburgerleri azaltın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kızım bugün "Beş Lokma Diyeti"ne gireceğı haberini verdi. (Kalorisi olmadığı sürece) istediğini içebilecek ama öğle ve akşam yemeklerinde yalnızca beş lokma yiyebilecekmiş. Önlem olarak her gün multi-vitamin hapi da alıyor. Onu durdurmaya çalışmalı mıyım?**

**Julie, Sunderland**

Bu diyeti daha önce hiç duymamıştım ama şaşırmadım. Aslına bakarsan bir kere ben de benzer bir ölüm diyetine girmiştiii. Diyete

“Yürüyen Ceset” adını takmışım çünkü insanın kendisini yaşayan ölü gibi hissetmesine neden oluyordu. Ve tabii diyeti bitirdikten beş saniye sonra verdiğim bütün kiloları geri aldım. Konu diyet olunca ne söyleyeceğimi bilemiyorum doğrusu, zira uzun zaman önce sağlıklı ve az yemek dışında hiçbir şeyin işe yaramadığı sonucuna vardım, gerçekten başka yolu yok. Akılda kalıcı şipşak tedaviler genelde tek bir işe yarıyor: Falanca diyet fikriyle ortaya çıkan kişinin cebini doldurmak. Kızının büyük ihtimalle senin söylediklerinin tam tersini yapacağını aklından çıkarma. Yemeğini yemek yerine koklamaya başlamadan önce ona aile hekiminize danışmasını öneriver. Tehlikeli işlere kalkışıp kalkışmadığını anlamanın en emin yolu bu.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Doktorum bana yüksek kolesterolüm olduğunu söyledi. Kokain kullanmayı bırakmam mı gerekiyor yani?**

**Andrew, Los Angeles**

Orada dur bir dakika! Sence de dereyi görmeden paçaları sıvamıyor musun? Kolesterol kalp krizi geçirme ihtimalini yükselttiği için kokainin seni uçurumun eşiğine getireceğini düşünüyorsun galiba. Ama zaten kokain kullanmaman gerek, işte o kadar. Kolesterolünün yüksek, kan şekerinin düşük, bacağının total, burnunun akıyor olmasının hiçbir önemi yok. Seninki günde kırk sigara içen birinin biraz temiz hava almak için şehir dışına taşınısam mı, diye sormasına benziyor. Mantıklı mı şimdi bu? Kokainin olayı şu: Kullandığın zaman *anında* ölebilirsin çünkü malı sokaktan aldığından, içine ne kattıklarını bilemezsin. Ayrıca aklını karıştırır, saçma sapan konuşmana ve hapse düşmene sebep olabilir. O bakımdan kokain kullanmaya devam ettiğin sürece kolesterolünü dert etmesen de

olur – daha sertleşmiş damarların için endişelenmeye bile başlayamadan, büyük ihtimalle mezarı çoktan boylamış olacaksın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Coca-Cola içmekten kendimi alamıyorum. Sizce kafein bağımlısı mı olmuşum?**

**David, Staffordshire**

Kola tiryakisi pek çok insan tanıyorum – hem de sırf marka olanlarına değil, süpermarketlerde satılan kocaman, ucuz, bidon büyüklüğündeki şişelerdekilere... Bağımlısı oldukları şey kafein değil gerçi, şeker. Diyet kolayla geçmeye çalış. Ya da iyisi mi kola yerine mis gibi bir fincan çay iç.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek arkadaşım haftanın altı günü yüzüp iki günü yoga yapıyor ama yine de şişmanlıyor. Neden acaba?**

**Eve, İrlanda**

Bunun yalnızca tek bir açıklaması var; yüzerken her turdan sonra sandviç yiyor demek ki. Ya da yaptığı egzersizler konusunda sana yalan söylüyor. Bir haftalığına peşinden ayrılmayacak bir özel dedektif tutmanı tavsiye ediyorum.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Artık vejetaryen olduğunuz gerçekten doğru mu? Bir marulun başını ısırıp kopardınız mı?**

**Paul, Derby**

Aman ne komik! Artık vejetaryenliğin sınırında olduğumu söyleyebilirim, zira kırmızı eti hazmetmekte zorlanıyorum. Los Angeles'tayken evde çalışan Etiyopyalı kadın bana esmer pilavlı ızgara sebze pişiriyor. Yemekler baharatlı, tadı hiç yavan değil ve altmış iki yaşındaki tıkalı bir göt deliğini açmak için köri gibisi yok. Bu rejime sadık kalmak turneye çıktığımda zorlaşıyor çünkü evden o kadar uzaktayken her zaman sağlıklı yiyecek bulunmuyor. Gerçi nihayetinde insan ete karşı toleransını tamamıyla kaybediyor, o bakımdan belki de vejetaryen olmaktan başka şansım kalmayacak. 1968'de bir keresinde, Black Sabbath'taki eski grup arkadaşlarımdan –tanıştığım ilk vejetaryen olan– Terence “Geezer” Butler, Belçika'dayken sosisli sandviç yemişti çünkü beş parasızdı ve açlıktan ölüyordu. O gün midesine indirebileceği tek şey buydu. Garibimi birkaç saat sonra hastaneye kaldırmıştık. Aslında 1983'e kadar tekrar tuvalete çıkamadığını sanıyorum.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Eskiden katrandan yaptıkları gıda renklendiricilerin çocukları hiperaktif yaptığı iddiasında doğruluk payı var mı? Yoksa bu da yalnızca söylentiden mi ibaret?**

**Erica, Los Angeles**

Ben büyüme çağındayken kimse gıdalarının içinde olanlarla ilgilenmezdi – ne kalorilerle ne koruyucularla ne renklendiricilerle... Hiçbir şeyle ilgilenmezdik. Sofrada önümüze ne gelirse onunla karnımızı doyururduk, zira diğer seçenek kulağa bir tokat yiyip yatağa aç biilaç gönderilmektir. Geçmişe dönüp bakıyorum da meğer hepimiz çatlakmışız. Benden daha hiperaktif olan bir çocuk arayın ki bulasınız. Günün yarısını duvarlara tırmanarak, diğer yarısını yatağımın üzerinde tepinerek geçirirdim. Katkı



malzemeleri yüzünden mi böyleydiniz? Kim bilir? Mükemmel bir dünyada yaşıyor olsaydık, herkes kendi gıdasını kendi üretirdi. Ama balık fileto ya da konserve fasulye ağaçta yetişmiyor. O bakımdan tavsiyem dikkatli olman ve çocuklarının yeterince meyve sebze yiyip yemediğini kontrol etmen.

## **DR. OZZY'DEN İNANILMAYACAK KADAR FAYDALI TÜYOLAR**

### **Diyet - Kaçınmanız Gerekenler**

- ✦ Eğer zayıf kalmaya çalışıyorsanız New York'ta her sene düzenlenen Nathan'ın Meşhur Sosisli Yeme Yarışması'na katılmanız doğru olmaz. Yarışmanın son rekortmeni, 12 dakikada 66 sosisliyi –bu 19.600 kalori demek– mideye indirmiş. Birkaç saat sonra tuvalette harcadığı zamanla başka bir rekora imza atmış.
- ✦ Hayatımda bayat köriyle yapılmış yemeğin acısını birkaç kez çekmişimdir ama Japonya'da kötü pişirilmiş bir fugunun (balon balığı) eline hiçbir şey su dökemez. Bu balıkta insanın kaslarını yirmi dört saat içinde felç ederek ölümüne neden olacak derecede tetradotoksin var. Panzehiri de yok. Yani zehirlenirsiniz balığı yediğiniz gün, hayatınızın en kötü –ve son– günü oluyor.
- ✦ Fast food benim hep gizli zevklerimden biri olmuştur ama illa bir şeyden uzak duracaksanız bu, Amerika'daki In-N-Out Burger'da satılan "100x100" burger olsun (özel siparişle yapılıyor). Burgerde 100 ince dilim biftekle 100 dilim peynir var ve fiyatı 100 dolar civarında. Bu fiyata, burgeri yedikten sonra gereksinim duyacağınız ambulansın ücreti dahil değil.
- ✦ Eğer tatilde Sardunya'ya giderseniz sakın ola "Casu Marzu" sipariş vermeyin. Bu yemek esasen koyun sütünden yapılmış bir peynir ama içinde kıvrılıp duran küçük, beyaz solucanlara benzeyen *canlı* böcek larvaları var. Dalga geçmiyorum. En kötüsü de solucanlar zıplayıp durduğu için yerken elinizle tabağın üstünü örtmek zorunda kalmanız yoksa gözünüze, burnunuzdan içeri giriyorlar.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bira içmeye bayılıyorum ama şişmanlıyorum. Formda kalmak için içkiyi bırakmam gerektiğini düşünmekten nefret ediyorum. Biraya alternatif, daha az kalorili bir içki var mı?**

**Miles, Kailua, Hawaii**

Hawaii'de yok. Oradaki her şey Mai Tai'lerden, Zombilerden, Ho-ola-tini'lerden ibaret. O kokteyllerin içine o kadar çok meyve suyu, şerbet –ve Tanrı bilir daha neler neler– katıyorlar ki bir tanesini bitirene kadar gerdanınız üç katına çıkar. Hem içki içmeyi sürdürecektir hem de kilo almaktan yakınacaksınız, yok öyle yağma. Alkol insanı şişirir, o kadar. Dünya üzerindeki en kalorili maddelerden biridir. Öte yandan, Tai Mai'yi tercih edecek olursan kesinlikle bira kadar çok içemezsin. İçki içtiğim dönemde şişenin dibini o kadar kolay görürdüm ki birayı içkiden bile saymazdım. “Ot içmeyi dene,” diyenler çıkacaktır ama o zaman da şeker yeme ihtiyacı oluşuyor ki bu da öbürü kadar kötü. Tavsiyem, birayı azaltman. Ya da içkiyi tamamen bırakman.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kahvaltıdan önce güçlü bir Marlboro içmeye bayılıyorum ama sigaradan çektiğim ilk birkaç nefesin tualete koşup bağırsaklarımı boşaltma isteği yarattığını fark ettim. Bu normal mi?**

**David, Cardiff**

Madem sigara içiyorsun, hangi akla hizmet bağırsakların için endişeleniyorsun? Akciğerin ne olacak? Öte yandan, nikotin uyarıcıdır, o bakımdan dünya kadar sıçacakmış gibi hissetmen

normal. Sigarayı bırakıp yerine bir bardak portakal suyu içsene. Malum, yıllar boyunca pek çok uyuşturucu kullandım, yemin ederim nikotin en fenası. Karanlıklar Prensi'nin sözüne kulak ver, sigara berbat bir şey.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Osournelar'ı çektiğiniz sırada kişisel antrenörle çalışmanız dikkatimi çekti. Faydasını gördünüz mü?**

**James, Scarborough, Maine**

Antrenörle çalışmak düzene girmeme yardımcı oldu, bayağı faydasını gördüm. Ben ya hep ya hiç diyenlerdenim. Bir ay kendimi koşu bandında heba eder, ertesi ay kafamı buzdolabından çıkarmam. Ama bir süre sonra kendi evimde dikilip bana, "Beş kere daha yapacaksın," diye bağırın bir adam olması sinirime dokunmaya başladı. Birkaç kez, hergelenin çenesine indirmemek için kendimi zor tuttuğumu bilirim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde hazcı yaşam tarzımı dizginleyip sağlıklı yaşamaya karar verdiğimden, artık günlerim az yağlı yiyecekler yemekle ve egzersizle geçiyor. Ama sabah uyandığımda kendimi eskisinden beter hissediyorum. Bu ne kadar sürecek, eski alışkanlıklarıma geri mi dönsem?**

**Alex, Milton Keynes**

Roma bir günde kurulmadı derler. Sağlığını kazanmaya çalışırken aşırıya kaçanlar oluyor. Önceleri bira, çizburger ve gündüz kuşağı

televizyonu insanıyken; bir bakıyorsunuz kırmızı eti, içkiyi, kahveyi ve şekeri kesmiş maratonda koşmaya çalışıyor. Böyle yaparsan elbette kendini bok gibi hissedersin. Ağırdan al. Adım adım ilerle. Ve egzersiz yapıyorsan, Tanrı aşkına başlarken ve bitirdikten sonra esneme hareketlerini ihmal etme.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sabah ilk iş olarak katışıksız kafein almanın en sağlıklı (ve etkili) yolu nedir? Bir fincan espresso mu yoksa bir kupa filtre kahve mi?**

**İsimsiz, Pittsburgh**

Sağlıklı olanını bilemem fakat açık ara *en iyi* yolu söyleyeyim. Önce normal bir demlikte filtre kahve pişir. Ardından kahveyi filtreye dök ve önceden öğütülmüş kahveyle birlikte yeniden kaynat. Bu sırada kendine bir espresso hazırla. Sonra kendine sertliği iki katına çıkmuş olan filtre kahveden bir fincan doldur. Sonra üstüne espressoyu boca et. Buna “gece uçuşu” diyorum. İnan, bir yudum içince kendini hayatında hiç hissetmediğin kadar ayık hissedeceksin. Gerçi, içtiğim en sert kahve de değildi bu. Eski dostum Frank Zappa, tadı kurşunlu benzine benzeyen bir kahve yapardı. Türk kahvesi ondan da beter. Girit’teyken bir keresinde çorba kâsesiyle içmiştim de sonraki üç haftayı, kahvenin etkisi geçsin diye adanın etrafında koşarak geçirmiştım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Neden insanların önünde konuşma yapmadan (ya da aynı şekilde şarkı söylemeden) önce çikolata yemenin kötü olduğu söylenir?**

**Jim, Kelso**

Eh, öncelikle çikolata tükürüğünüzü yoğunlaştırır, böyle bir durumda da Shakespeare dizeleri okumak ya da “Iron Man”ı söylemek zorunda kalırsanız hiç hoş olmaz. Çikolata bende mide yanması da yapıyor. Asit, yemek borusundan yukarı çıkıp resmen gırtlığımı yakıyor –turneye çıktığımda en büyük korkum bu çünkü bir konserin iptal edilmesi binlerce insanı etkiliyor. Öte yandan, çay da içmemeniz gerek güya ama ben her konserden önce içiyorum. Rock’n roll’a uygun olmayabilir fakat benim için sihirli bir iksir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bol bol idman yaptığınızı ve yaşam biçiminizi kökten değiştirdiğinizi biliyorum ama turnedeyken egzersiz programınızla sağlık kürünüzü devam ettirmek daha mı zor acaba? Benim gibi ömrü yolda geçenlere vereceğiniz tavsiye nedir?**

**John, Santa Barbara**

Doğrusu, turnedeyken spor salonuna gitme ihtiyacı hissetmiyorum. İki saatlik konserde yaklaşık iki bin kalori yakıyor, varlığından bile haberdar olmadığım kaslarımı kullanıyorum. Tabii ertesi gün biri beni Empire State Binası’nın tepesinden aşağı itmiş gibi hissediyorum. Ama evinden uzakta masa başı işlerde çalışanlara bir tavsiyem var; yürüyüşe çıkın. En iyi egzersizlerden biridir ve bedava. Benim yürüyüşe çıkmamamın yegâne sebebi, kıcımlarına başına buyruk olması ve tuvalet menzilinde değilsem paniğe kapılmam. Gerçi benim böyle olmam başkalarını yürümekten alıkoymamalı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Neredeyse sırf etkisi beş saat süren enerji içecekleriyle besleniyorum. Uzun vadede bana zarar verirler mi?**

**Eric, Colorado**

Eh, gıda yerine geçtikleri pek söylenemez, öyle değil mi? Esasen, damarlarına yalnızca kafein pompalamış oluyorsun. Öğrendiğim bir altın kural varsa o da şudur: *Her çıkışın bir inişi vardır.* Bir keresinde sahneye çıkmadan önce kafama birkaç enerji içeceği dikmiştim. Bir buçuk şarkı boyunca falan kendimi âlemin kralı gibi hissetmiştim ama üçüncü şarkıya geldiğimde kendimi asmaya hazırdım. O bakımdan yerinde olsam enerjimi, etkisi geçince 1937’de alev alıp düşen Alman yolcu zeplini *Hindenburg* misali yere çakılmayacağım bir şeyden alırdım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ellili yaşların ortasındayım ve yüz altmış kiloyum. Yemek bağımlısıyım, genelde üç dört kişilik yemek yerim. Nefesim kesiliyor, cinsel ilişkiye girmek ilgimi çekmiyor ve ayağa zor kalkabiliyorum. Siz vaktiyle nasıl uyuşturucu kullandıysanız ben de öyle yemek yiyorum – kendimi öldürürcesine. Tavsiyeniz nedir? Parası mühim değil.**

**John, Londra**

Bir; iyi bir diyetisyen bul. İki; (doktorun onay verirse) egzersiz yapmaya başla. Fakat ne yaparsan yap, sakın *aşırıya kaçma*. Mesela koşu bandındaki en alt seviyeden başlayıp *yavaş yavaş* hızlan. Benim hatam, “Demek ki bu şeyi en yüksek seviyeye çıkarırsam daha

fazla kalori yakarım,” diye düşünmek olmuştu. İdmanlı değildim, bacaklarım makinenin hızına yetişemedi ve az kalsın kocaman bir pencereden sırt üstü dışarı fırlayacaktım. Ayrıca hoşlanacağın bir aktivite bul, zira sevmediğin bir şeye uzun süre devam etmezsin. Ama dart ya da langırttan daha zahmetli bir şey yapmalısın. Ter atmalısın. Ben şu anda seksen kiloyum fakat yediğim bütün abur cuburun kalorisini biraz egzersizle yakmasaydım ben de yüz altmış kolaylıkla görürdüm. Neyse ki eskiden özel damıtılmış biraya nasıl düşkünsem, şimdi de egzersiz bisikletinin sağladığı endorfin patlamasına öyle bağımlı oldum. Ayrıca evdeki spor salonumda devasa bir televizyon var. Bu sayede fazla gıdımından kurtulurken bir kanalda İkinci Dünya Savaşı belgeselleri izleyebiliyorum. Benim cennet anlayışım bu – bir miktar kardiyo ile muharebe meydanlarının hareketli haritaları.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Geçenlerde Küba’ya gittim, fena bir virüs kapıp su kaybı yüzünden hastanelik oldum. Doktorlar gırtlığımdan aşağı çelikten yapılmış baklava şekilli bir şey sokup mideme biyopsi yaptıysa da sorunun sebebini bulamadı. Üç ay geçmesine rağmen hâlâ ishalim. Lütfen yardım edin.

**Simon, Doncaster**

Üç ay mı? Eğer ben üç saat ishal olsaydım soluğu doğrudan mide bağırsak hastalıkları uzmanının yanında alırdım, beni iyileştirmesi için ona yalvarırdım. Büyük ihtimalle bayat marul yüzünden olmuştur. Sana bir şey söyleyeyim; eğer yanlış ülkede yersen marul ölümcül sonuçlar doğurabilir. Yani, iyidir hoştur; çok güzel, harika ve sağlıklı bir şey yaptığınızı düşünürsünüz ama Meksika’nın veya Güney

Amerika'nın bazı bölgelerinde, ha salata ısmarlamışsınız ha saf insan boku çünkü marulu yıkadıkları su boklu. Ben de defalarca aynı soruna kurban gittim. Meksika sınırını geçtikten birkaç saat sonra hastane yatağında serum yedim. Ama üç ay da az buz değil hani. Sorun düşündüğünden daha ciddi olabilir, o nedenle bir kez daha tetkik yaptır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yediğim gıdalardaki kaloriyi azaltmak istiyorum ama kaloriyi nasıl sayacağım yahu? Artık marketten alınan her şeyin üzerinde o küçük etiketlerden olduğunun farkındayım da her porsiyondaki kaloriyi ciddi ciddi sayan var mı acaba? Peki ya restoranlarda ya da başkalarının pişirdiği yemeklerdeki kaloriler ne olacak? İnsan hayatını bu işe adamadan nasıl kalori çetelesi tutabilir?**

**Brian, Castle Bromwich**

Kalori saymak tamamen vakit kaybıdır. Mesela, geçen gün bir mısır gevreği kutusuna baktım, kutunun yanında, “Bir kâsede 230 kalori” yazıyordu. İyi de kâsenin büyüklüğü ne? Bildiğim kadarıyla kâse kül tablası ebadında da olabilir, yüzme havuzu ebadında da... Porsiyonları azaltmak daha isabetli bir strateji. Daha küçük tabaklar kullanmak da iyi bir fikir. Cidden. Burada, Amerika'da tek bir sandviçin içindekiler bile Kuzey Kore Ordusu'nu bir ay doyurmaya yeter. Yemeği ancak normal boyutta bir tabağa koyduğunuz zaman domuz gibi yediğinizi idrak ediyorsunuz. Her gün yirmi dakikacık yürüseniz bile büyük fark yaratıyor. İkisini birden yaparsan bir daha kalori falan sayman gerekmez.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ağız yanmasının en iyi tedavisi nedir? Yemek yemeye bayılıyorum ama dumanı üstünde bir табаға saldırıp tat alma hissimi bir haftalığına mahvetmek kadar kötü bir şey de olamaz.**

**Sam, Warwick**

Ben de aynısını patates kızartmasıyla yapmıştım vaktiyle, korkunç bir şey. Hele hele patates nefes borunuzda takılırsa iyice beter – o zaman ertesi ay yediğiniz her şey sülfürik asit tadı veriyor. Yavaşlaman lazım. Biz İngiltere’de yemeğe her an tabaktan fırlayıp yüz metre koşusuna katılacakmış muamelesi yapıyoruz. Yemeklerini miskin garsonların çalıştığı restoranlarda da yiyebilirsin, bu sayede tabaktakiler her zaman ılık olur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnsanlar ton balığındaki cıvayı niye dert eder? Geçen gün, Abraham Lincoln’ün kabızlığını tedavi etmek amacıyla içinde cıva olan haplar içtiğini okudum. Adamın sağlığı Amerika’yı yönetecek kadar yerindeydi (vurulana kadar tabii).**

**Percy, Cardiff**

Eğer ton balığının tamamını yeseydim içindeki cıva beni endişelendirirdi. Ara sıra yenen bir parça suşinin de nasıl bir sakıncası olduğunu anlamış değilim. Öte yandan, kızımın bir arkadaşı geçenlerde cıvadan zehirlendi, bayağı fenaydı. Hafızası gitti, dili dolandı, deli gibi ruhsal gelgitler yaşadı ve beden koordinasyonunu kaybetti. Kısacası, kız kendisini ben 1980’lerde nasılsam, öyle hissetti. Emektar Abe Lincoln’e gelirsek, “Falanca kişi göz

yuvarına sülük sokarmış, demek ki zararı yok,” diye düşünmek doğru değildir. Eskiden öksürük ilacına eroin katarlarmış yahu! Hâlâ katıyor olsalar yılın üç yüz altmış beş gününü ateşlenip hasta halde geçirirdim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnsanlar yoganın –özellikle stres konusunda– ne kadar harika olduğunu dillerine dolamış durumda ama o mırıldanmalara, o hippî saçmalıklarına tahammül edemiyorum. Siz hiç denediniz mi?**

**Sam, Beaconsfield**

Tamamen yanlış fikre kapılmışsın. Yoga yapmak Budist rahip olmaya benzemez. Ya da en azından benzememesi gerekir. Yoga esneme egzersizlerinden ibarettir – sonuçlarına şaşar kalırsınız. Eskiden bir makyözüm vardı, doğuracağı için işi bırakmıştı. Ertesi yıl karşılaştık, bol bol yoga yapmıştı ve muhteşem görünüyordu; incelmış, sıkılaşmış ve sağlıklı bir hal almıştı. Birkaç ay önce doğurduğuna kimse inanmazdı. Şahsen, ben de aynı sebeple geçenlerde pilates kursuna başladım. Formda olmasına formdayım ama göbek büyütme istemiyorum. Bu esneme temelli zamazın-golarla ilgili yegâne korkum, sabır gösterememek. Genellikle, eğer ilk üç saniyede terlememişsem hevesim kaçıyor. Bakalım devam edebilecek miyim... Bu arada, neden beni örnek alıp en azından bir denemiyorsun?

## DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER

### Egzersizizn Kötü Geldiği Zamanlar

- ✦ Spor salonuna bir sonraki gidişinizde patlayan topları olan –egzersiz toplarını kastediyorum– adamlara dikkat edin. Florida'da adamın biri (iki dambıl tutarken) yaslandığı top patlayınca yerle yeksan olduğu için dava açmış. Güya beş ameliyat geçirmiş.
- ✦ 1970'lerde Jim Fixx denen ada m ortaya çıkmadan önce kimse endorfinin kafa yaptığını bilmezdi. Hafif koşu yapmaya başlamadan önce günde iki paket sigara içen şişko biriymiş Jim. İstenmeyen yağlarından kurtuldu, tütünü bıraktı ve dünyadaki ilk *fitness* gurusu oldu. Sorun şu ki elli ikisinde öldü... koşarken.
- ✦ Bilim insanları sonunuzun Fixx gibi olma –egzersiz yaparken tahtalıköyü boylama– ihtimalini 18 binde bir<sup>4</sup> olarak görüyor. Çok idman yapanlarda risk, az yapanlara oranla daha yüksek. Gerçi şişman olmak da pek iyi bir seçenek değil. Obezite çok daha sık görülen önlebilir ölüm sebeplerinden.
- ✦ 1956 FA Kupası Finali'nde Man. City'nin kalecisi Bert Trautmann, topa çok fazla atladığı için boynunu kırmayı becermişti. Gerçi maçın bitimine on yedi dakika kaldığından, çılgın herif oynamaya devam etmiş, hatta takımının kupayı evine götürmesini sağlayan birkaç kahramanca kurtarış daha yapmıştı. Adam üç gün sonrasında ailesi kafasının düşmek üzere olduğunu fark edene kadar röntgen çekirtmeye tenezzül bile etmemiş. Sonradan tamamen iyileşti, şu sıralar seksen küsur yaşında ve gücü kuvveti yerinde.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Herkes günde sekiz bardak su içmek gerektiğini söylüyor.**

**Saçmalığın daniskasıdır herhalde.**

**Billy, Leicester**

---

4 New England Tıp Dergisi'ne göre.

Bir süreliğine günde sekiz bardak su içmeye yeltendim de sidik kesem alev almış gülleye döndü. Zaten sık sık işlemem gerekiyor, bir de her gün iki litre su içersem tuvalette yaşamam lazım. Tavsiyem şu: Eğer bol bol meyveyle sebze tüketirsen yediklerinden de bir miktar su almış olursun. Bu miktarın üzerine, susuzluğunu giderecek kadarını iç. Egzersiz yaparken terlersen daha çok susayacağın malum, yani biraz daha fazla su içmen gerekir. Hayvanlar yabanda hayatta kalmak için bu yöntemi uyguluyor, biz de onlardan farklı değiliz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kalori sayma bağımlısı oldum. Ayakkabılarımda, iPhone’uma “kalori yakma cetveli” gönderen sensörler var. Yediğim ne varsa kalori sayımı yapan bir internet sitesine kaydediyorum. Yaptığım her şeyin karşılığında (bu soruyu bilgisayarda yazmak da buna dâhil) ne kadar kalori yaktığımı hesaplamaya çalışıyorum. Kilo veriyorum fakat aklımı kaçırmak üzereyim. Tavsiyeniz var mı?**

**William, Berkshire**

Anılarını yazdıktan sonra Bob Dylan’la yapılan bir röportajı izlediğimi hatırlıyorum. “Yazarken yaşamı ısıkılıyorsunuz,” diyordu. Kalori saymak da aynı kapıya çıkar – ki ben de sık sık buna yeltenmişimdir. Sonuçta gün boyunca yediğin her kahvaltı gevreğini ya da her haşlanmış fasulyeyi yazmaya ayırdığın zamanı ailen ya da arkadaşlarınla geçirebilirsin. Ya da vaktini yeni bir dil öğrenmeye ayırabilirsin. Kabul, yine şişman olursun ama en azından duble çizburgeri Slovakça ısmarlayabilen bir şişman olursun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On gündür “tuvalete çıkamıyorum” ve artık gerçekten telaşlanmaya başladım. Hiçbir şey bağırsaklarımı açmıyor sanki.**

**Barry, Aberdeen**

Normalde sert bir fincan kahve önerirdim ama anladığım kadarıyla size bir dinamit lokumu lazım. Eğer tadına dayanabilirseniz kuru erik de etkili olabilir. Şahsen kabızlık çektiğimde karımdan bana “özel karın hapları”ndan vermesini istiyorum. Bütün kadınların bu tür şeyleri sakladıkları bir yer var – ilacın kutusundan ne işe yaradığını kestiremezsin, o ayrı. Şöyle söyleyeyim, kutunun ön yüzünde dumanı tüten devasa bir bok resmi yok. Sharon’ın hapları, üzerinde çiçekler olan pembe bir kutuda duruyor. Gerçi dikkatli ol, bir keresinde kesinlikle işe yaramayacaklarını düşünüp –başka hiçbir şey işe yaramamıştı– o haplardan bir avuç yutmuştum. Ah, ah, nasıl da yanılmışım! İki dakika içinde arka tarafımdan on kişilik Noel yemeği boşaltmaya başlamıştım bile. Günlerce bu şekilde devam etmişti; o kadar malzemenin nereden geldiğini hesaplayamıyordum artık. Fizik kuralları bana vız geliyordu adeta. O nedenle aynı haptan edinmeni öneririm. *Ama idareli kullan.*

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Latte’ye bayılıyorum ama yalnızca orta boy bir fincan latte bile başımı ağrıtırıp çarpıntı yapıyor. Normal mi bu?**

**Anne, Tyneside**

Bu sorunun yanıtını, 2010’da DNA’mı bilgisayarda analiz ettirdiğimde öğrendim. Genlerimizin çalışma biçimine göre hepimizin

metabolizması kafeini farklı hızlarla işliyor. Şahsen ben bir yudum espresso içince kendimi kafam patlayacak ve Mars'a düşecekmişim gibi hissederim ama artık sebebini biliyorum. Espresso'yu sindiremiyorum. Bana öyle geliyor ki sen de aynı yapıdasın. Ne yazık ki tek bir seçeneğin var; başka bir içeceğe yönelmek. Genlerini alt etmeye çalışırsan yenilmeye mahkûmsun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**C vitamininin ne kadarı sağlıklı? Soğuk algınlığına yakalanmak ümidiyle günde 4000 mg. alıyorum.**

**Meredith, Surrey**

Vücudun ancak belli bir miktar C vitamini depolayabildiğine eminim. Gerisi idrarla dışarı atılıyor. Yani beş milyon miligram da alsanız fayda etmez. Maalesef, nezle olacağın varsa... olursun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ne zaman süt içsem yumurta gibi kokan, hayatınızda koklama gaffetine düşeceğiniz en iğrenç gazları çıkarıyorum. O koku koca koca restoranları boşaltır yani, o derece. Bu, bende "laktoz intoleransı" olduğu anlamına mı geliyor yoksa bu hastalık, Hollywood'daki tiplerin uydurduğu bir saçmalık mı?**

**Glen, Londra**

Uydurma değil. Süt içince resmen moraran bir kız tanırdım. Bir haftalığına soya sütü kullan, sonra güzel bir osuruğun borudan geçmesini bekleyip kapalı bir alanda gazı sal. Eğer içerdekilerin bilinci beş dakika sonra hâlâ açıksa sorun çözülmüş demektir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Önemli toplantılar sırasında karnım öyle bir gurulduyor ki içerideki herkes duyuyor. Sıkı bir kahvaltı ettikten sonra bile oluyor bu. Lütfen yardım edin – çok tuhaf bir durum.**

**Terry, Belfast**

Gerginlikten. Garanti öyle. Hatta IBS (Huzursuz Bağırsak Sendromu) belirtisi bile olabilir. Gerçi en azından osurmuyorsun. Utanç verici olan asıl o. İnan bana. Özellikle de osuruk odayı bayat bir kokuyla dolduruyorsa... İnsan beyni böyle çalışıyor; gerginse, kişiyi mahvedecek türlü yollar buluyor – sürekli işemeniz gerektiğini hissettirmekten tutun da isilik dökmeye kadar gidiyor bu iş. Çifte bela buna denir çünkü bunlar asıl sorunu iyice kötüleştiriyor. İyi haberse sizi sakinleştirmeye yarayacak, aralarında sahne korkusunu yenmek için kullanılan özel bir beta blokörün de olduğu her türlü ilacın piyasada bulunması. Aile hekimine danış.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Forma girmek için bir bisiklet kulübüne yazıldım. Üyelerin çoğu –ki hepsi erkek– “daha aerodinamik” olmak için bacaklarındaki kılları tıraş etmemi söylüyor. Bu biraz garip değil mi? Sonuçta birkaç bacak tüyünü alınca insan ne kadar aerodinamik olabilir ki?**

**Jim, Exeter**

Yerinde olsam, kadın külotu giymemi söylemedikleri sürece onlara kulak asmazdım. Ayrıca anladığım kadarıyla tıraş olmanın aerodinamikle alâkası yok – yalnızca düşünce bacağınız yaralanırsa

tedaviyi kolaylaştırıyor ki bu, esaslı yol yarışlarına katılıyorsanız sık sık başınıza gelir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ne zaman yemek yesem ya da “büyüğümü” yapsam, burnum aralıksız akıyor. Dalga geçmiyorum, çıldıracağım. (Kleenex hissesi almak dışında) ne yapabilirim?**

**Jacky (adres vermemiş)**

**Not: Bildiğim kadarıyla hiçbir şeye alerjim yok.**

Kulak, burun ve boğazınız birbiriyle bağlantılı olduğu için türlü türlü saçmalık burnunuzu akıtabilir. Toz zerreciklerinden tutun kötü kokuya kadar bir sürü şey yüzünden burnum devamlı tıkanır. O nedenle alerji meselesini biraz daha araştırmada fayda var. Doktoruna gidip antihistaminik almanı önerip önermeyeceğini sor. Saline burun spreyiyle sinüsleri düzenli olarak yıkamak da işe yarayabilir. Fakat dikkatli ol, yanlış yıkarsan biri sizi bağlamış da yüzüne su dökerek işkence ediyormuş gibi hissediyorsun kendini. Yediğin yemeğin ısisına ya da içindeki baharat miktarına da tepki veriyor olabilirsin. Mesela her gün kuzu *vindaloo* denen o çılgın baharatlı Hint yemeğinden yesem biliyorum ki burnum akacak. “Büyük” meselesine gelirsek, mükemmelmış cidden. İknmak, yemeklerle aynı şeyi tetikliyor olabilir mi? Aile hekimine görüldüğünde seni muayene için bir kulak burun boğaz doktoruna sevk etmesini iste.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Arada sırada dilimin üzerinde nahoş pütürler çıkıyor ve tat alma  
duyum bozuluyor. Lütfen yardım edin.**

**Saeed, Leeds**

Soruna bakılırsa, bu başına birkaç kere gelmiş ve pütürler, dilini koparmadan ya da başını çatlatmadan yok olmuş. Neden tasalanıyorsun? Öte yandan, bu benim başıma gelse ve bir yerimde garip şişlikler çıksa soluğu doktorda alıp kontrol ettirirdim. Bunu yazma zahmetine girdiğine göre, sorun belli ki senin de canını sıkıyor, yani sen de doktora git.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Mükellef bir yemeği gecenin köründe yemenin insanı aynı  
yemeği öğlende yemekten daha çok şişmanlattığı doğru mu?**

**Dolly, Hereford**

Değişir. Yemek yarışmasına katılıp dört dakikada doksan sekiz kremalı pasta tıkınıyorsan, akşam yemeği veya kahvaltı olmasının bir şey fark ettireceğini sanmıyorum. Diğer taraftan, normal bir yeme düzeniniz varsa olabildiğince erken yemek mantıklı görünüyor – sırf bedeniniz yemeği sindirme şansı bulacağı için değil, reflüyü önlemek için de. Fakat doğru dürüst bir akşam yemeği yememişsem uyuyamamak gibi bir sorunum var benim. Özellikle de iki saatlik bir konserden sonra... Dolayısıyla önce bir salata yiyor, beş dakika sonra da bir pizza söylüyorum. Bu nedenle turne ederken kendime dikkat etmem gerekiyor – Karanlıklar Prensi olmak istiyorum, Dubalar Prensi değil.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocam beni suşi yemeye götürmek istiyor, bu benim ilk seferim olacak. Sağlık açısından uzak durmam gereken bir şey var mı yoksa çiğ balık hakkında duyduklarım abartılmış şeyler mi?**

**Zara, Durham**

Suşi –en azından Batı usulü suşi– hakkında bilmeniz gereken tek şey, küçükken balıkçıdan aldığınız kokulu mezgite benzemediği. Anladığım kadarıyla suşi yapılacak balığın kanı süzülüyor, içi temizleniyor ve çarçabuk buza yatırılıyor. Ardından, sorun yaratabilecek parazitlerin ölmesine yetecek kadar uzun bir süre donmuş halde bırakılıyor. Öte yandan, eğer mönude varsa ben olsam balon balığından uzak durmaya çalışırdım (bkz. sayfa 44).

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir düşün için –derhal– kilo vermem şart. Diyet hapları iyi bir fikir mi?**

**Ben, Stevenage**

Sana kalmış, o hapların bir kısmının, “yağlı lekeler bırakan gaz” gibi bayağı ağır yan etkileri olduğunu aklından çıkarma. Sağdıcın konuşması sırasında osurmayı ve Meksika Körfezi’ndeki faciadan sonra BP’nin *Deepwater Horizon* isimli sondaj aleti, iç çamaşırına petrol sızdırmış gibi hissetmeyi kimse istemez.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Hindistan’da yaşayan seksen iki yaşında bir adamla –adı Prahlad Jani– ilgili geçenlerde bir şeyler okudum. Ağzına 1942’den beri**

**tek bir lokma koymadığını iddia ediyormuş (Güya hiçbir şey de içmemiş). Besinini meditasyondan aldığını söylüyor. En uzun açlık grevinin yalnızca yetmiş dört gün sürdüğü düşünülürse bu mümkün mü?**

**Derek, Peebles**

Bilemiyorum ama asistanıma derhal telefon edip adama körili yemek gönderteceğim – açlıktan ölüyor olmalı. Doğrusu bu mesele beni bayağı işkillendirdi. O kadar süre boyunca meditasyon yapmamın –ya da bir kap sıcak yemek olmadan yaşamamın– imkânı yok. Bırak altmış dokuz yılı, altmış dokuz saniye bağdaş kurup otursam birinin kafasına tuğla atasım geliyor.

# Bölüm Notları:

## Fitness Metodları

### (Bunu Kesip Saklayın)

|                                     | Koşmak                                                                                                            | Yüzme                                                                                                                  | Pedal çevirmek                                                                                                                  | Ağırlık kaldırmak                                                                 | Yoga                                                                                |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yararlı tüyolar</b>              | İdmanınıza sizi öldürebilecek bir şeylerin yanında başlayın – bu daha hızlı koşmanızı sağlar                      | Bazı tatil köylerinin havuzlarında bar bulunur                                                                         | Eğer kadın kıyafeti giymek hoşunuza gidiyorsa bacaklarınızdaki kılları almak için bundan iyi bahane bulamazsınız                | Bu işi para karşılığında yapabilirsiniz... Profesyonel çanta taşıyıcısı olursanız | Sınıftaki en güzel kadını bulup arkasına geçin – bu durum neşenize neşe katacak     |
| <b>Tehlikeler ve Rahatsızlıklar</b> | Sizi öldürebilecek bir şey... gerçekten öldürebilir. Ayrıca dikkat etmeniz gerekenler: Testis şişliği, kalp krizi | Barı olan bazı havuzların suyu sapsarı. Ayrıca dikkat etmeniz gerekenler: Köpekbalıkları, girdaplar, aşırı dar mayolar | Eğer file çorap giyip sutyen de takıyorsanız, "Ama canım aerodinamik sebeplerle kestim," deseniz bile kimseyi inandıramazsınız. | Halterci gibi görünürsünüz                                                        | Likra tayt fazla yağları ortaya çıkarır                                             |
| <b>Kazanç</b>                       | Şort, tişört giydiğiniz için kendinizi sağlıklı hissederseniz                                                     | Yorulunca isterseniz kendinizi suya bırakabilirsiniz                                                                   | İpek külotlu çorapları yırtmadan giyebilirsiniz                                                                                 | Halterci gibi görünürsünüz                                                        | Bacaklarınızı iki yana açıp baterinin üstünden atlayabilir ve hastanelik olmazsınız |

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Sağlık Manyağı

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 292*

1. Bu yiyeceklerin hangisinden bir yemek kaşığı yerseniz kalorisizle sizi yere serer?

- a) Kaz yağı
- ☒ b) Hint yağı (körili yemeklerde kullanılan saf tereyağı)
- c) Tuzsuz tereyağı

2. Daha az osurmak için...

- a) Daha az hava yutmali
- b) Daha fazla su içmeli
- ☒ c) Fasulye, şekersiz sakız... ve armudu kesmelisiniz

3. Hazır pantolonda istenmeyen patlamalardan bahsetmişken... ortalama bir insan günde kaç kez gaz çıkarır?

- a) 14 kez (0,000473 – 0,0018 m<sup>3</sup> gaz)
- ☒ b) İki kez (0,00023 m<sup>3</sup> gaz)
- c) 27 kez (0,0037–0,0056 m<sup>3</sup> gaz)

4. "Yorgun bacak sendromu"nın sebebi nedir?

- a) Mafyayla ilişkisi olmak
- b) Fazla egzersiz
- ☒ c) Yetersiz kan dolaşımı

5. Fitness gurusu/kas yığını Jack LaLanne, öldüğünde kaç yaşındaydı?

- a) 41
- b) 96
- ☒ c) 73



Sharon'ın verdiği isim bu: "Budama". Bulduğu her fırsatta beni budar. Bir tanecik burun kılı bile görse –o kıllara "Hitlerler" diyor çünkü Führer'in bıyığına benziyorlarmış– avını kovalayan dişi aslan misali, peşine düşer. Bir süre sonra kaçmaya çalışmaktan vazgeçtim çünkü kavga çıkarmaya değmiyordu. Ayak diremem yalnızca tek bir kişiyi mutsuz ediyordu; *beni*. Üstelik başıma üç farklı karga ailesi yuva yapmış gibi dolaşmayı da pek istemiyordum zaten.

Bugünlerde iş, şöyle güzelce bir budanmaktan hoşlanmama kadar vardı. Özellikle de konser öncesi uzun bir masaj budanmaya dâhilse. Karanlıklar Prensi olabilirim ama yaptırdığım pedikür sayısı, yediğim sıcak akşam yemeği sayısını geçmiştir. Gerçi çok da abartmıyorum. Taşaklarıma ağda yaptırmadım hiç. Anüsümü beyazlatmadım. Ayrıca "havyarlı cilt bakımı" saçmalıklarından da hoşlanmıyorum.

Benim için güzel görünmek, eldeki malzemeyi iyi kullanmak ve ufak tefek şeylere özen göstermek demek. Öte yandan, bir şey canınızı *gerçekten* sıkıyorsa gönöl rahatlığıyla, "Yaptırın," derim. Ara sıra bıçak altına yatmak, sizi otomatik olarak Michael Jackson'a ya da New York'taki o deli Kedi Kadın'a dönüştürmez. İşinin ehli bir doktorun ücretini karşılayacak kadar paranız olup olmadığını kontrol edin, yeter. İşin cilkını çıkarmamayı da bilmek gerek. Bu arada normal bir bakımla neler başaracağınızı görseniz şaşıp kalırsınız, bu bölümün konusu da bu.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yirmi dört yaşında bekâr bir erkeğim, yakında önemli bir randevum var. Çıplakken iyi görünmek istiyorum – malum, ne olur ne olmaz diye. Hal böyleyken, sizce koltukaltımdaki kılları kısaltmalı mıyım?**

**Simon, Bethnal Green**

Koltukaltındaki kıllar ne kadar uzun olabilir yahu? Yani saçların, parfümünün kokusu ya da kıyafetin konusunda endişelensen anlarım ama akşam yemeğinde çıplak halde bu zavallı kadıncağızın kafasını koltuğunun altına sıkıştırmayı planlamadığın müddetçe koltukaltı kıllarının konuyla ne alakası olabilir? Gerçi madem sordun, sana erkek erkeğe bir tavsiye vereyim. Bir keresinde eğlence olsun diye koltukaltı kıllarımı tıraş etmiştim ve bir ay boyunca inanılmaz şekilde canım yanmıştı. Daha da beteri, kıllar çıkarken rezalet sivilceli bir kaşıntı da peyda olmuştu. O bakımdan yerinde olsam koltukaltılarımı kendi hallerine bırakıp başka bir şeye, mesela sohbet etme becerime odaklanırdım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Doğru olmadığını bilmeme rağmen siyah noktalarımı ve sivilcelerimi sıkamak için duyduğum isteğe karşı gelemiyorum. Kötü bir şey mi bu? Bunlar kendi kendine patlasın diye bekleyen var mı cidden?**

**Chris, Kent**

Sharon yüzünden sıkılmadık sivilcem kalmadı... Bir tane gördü mü göz açıp kapayıncaya kadar üzerine çekiç ve keskiyle çullanır. Gerçi haklısın, alnı delik deşik de etmemek gerekir. Sıkınca yarası kalır, enfeksiyon kaparsın ya da o yapış yapış beyaz maddeyi olmadık bir yere sıçratıp şu ünlü filmdeki Fil Adam'a dönersin. Eğer bankada bir miktar paran varsa gidip iyi bir cilt bakım uzmanına görün, sıkma işlemini senin yerine o yapsın. Yüzüne sıcak havlu bastırdıktan sonra gözeneklere masaj yapmak da faydalı. Ne yaparsan yap ama önce ellerini güzelce yıkamayı unutma.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kulaklarım, dışarı doğru dik açıyla uzanıyor. Sky Sports kanalını çekmek gibi faydalı bir işe yarasaydılar aldırmazdım fakat onlar yüzünden şapşalın teki gibi görünüyorum. Ne yapmalıyım?**

**Neil, Glasgow**

Ryder Kupası gibi görünmeyi kimse istemez. Ama bence emektar kepçelere haksızlık ediyorsun – duyma meselesi bayağı önemli (yarı sağır biri söylüyor bunu, bana güven). Prens Charles da hafta sonları yelken niyetine kiralayabileceği büyüklükteki kulaklarıyla gayet güzel yaşayıp gidiyor. Bu konulardaki tavsiyem hep aynıdır: Eğer sizi rahatsız ediyorsa, bir şeyler yapın. Evet, ameliyat tuzlu belki ama yeni bir iPad ya da televizyon almak da pahalıya patlar. Hâlbuki kimse öyle şeyler için para biriktirmekte sakınca görmüyor. Kulakların seni mutsuz ediyorsa ameliyat, hayatının en isabetli yatırımı olabilir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Otuzlu yaşların ortasındayım ve maalesef saçım dökülüyor. Kaderime razı mı olayım yoksa var gücümle karşı mı koyayım? Siz uçuşan, erkeksi buklelerinize nasıl bakıyorsunuz?**

**Leo, Maryland**

Saçlarım Tanrı vergisi. Peruk takmıyorum. Postiş kullanmıyorum. Kel noktaları kapatmak için sprey boya sıkıyorum. Saçımı boyuyorum yalnızca. Aslında kendime eğer tepem açılırsa peruk takmak ya da kalan üç tel saçımı tarayıp başıma dolamaktansa kafamı kazıtacağıma dair söz verdim. Yani ne zaman akıllara ziyan

peruklar veya sürekli kovboy şapkaları takan adamlar görsem, içimden, “Hadi oradan, tek tel saçının olmadığını hepimiz biliyoruz,” demek gelir. Günümüzde –eğer zamanınız, paranız ve sabrınız varsa– çok iyi peruklar satın alma şansınız olmasına rağmen, çoğu gülünç. Bir keresinde New York’ta bir barda hayatımda gördüğüm en kötü peruğu takmış bir herifin yanına oturmuştum. Kafasında kedi ölmüş gibi görünüyordu. Yani peruk takmayı anlarım da, *kızılından* almak da neyin nesi? Sonunda uzanıp peruğu kaptığım gibi dökülen biramı silmek için kullandım. Herif çılgına döndü. Ama bu sayede kel ve gururlu olmayı öğrendi, ona iyilik ettim.

### DR. OZZY’NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ

#### Çağlar Boyunca Güzellik Sırları

- ✦ Cildiniz bozuksa on santim kalınlığında beyaz toz fondötenle kapatmayı deneyin. Ardından fondötenin üzerine akmış göz kalemi ve sahte kan ekleyin. Bu, birini yatağa atmanızı sağlamaz ama hayatınızın geri kalanında sizi bebek bakıcısı olma görevinden kurtarır.
- ✦ Üzerine soğumuş poşet çay koyunca morlukların daha çabuk geçtiği söylenir.
- ✦ Eğer bir ağacın altında dikilirken kuşun teki kafanıza sıçarsa, ona el sallayıp teşekkür edin. Japonya’da bu, tek seferi yüz papele patlayan bir yüz bakımı (Kullandıkları madde bülbül bokundan elde edilen beyaz bir toz).
- ✦ Filipinler’de annelerin bebeklerinin kirpiklerini, büyüdüklerinde daha gür ve koyu renkte çıksınlar diye kestikleri bilinir. Şahsen ben bebeğin göz yuvarlarına keskin makas yaklaştıranlara hiç güvenmem. Çocuk, ilerde yolun karşısına geçmek için beyaz baston kullanmak zorunda kalacaksa size uzun kirpikleri için teşekkür etmeyecektir.
- ✦ Çalkalama suyunun ağızda kötü bir tat bıraktığını düşünenler, ağız hijyeninin (Portekizli olması kaydıyla) birinin çişini gargara yaptıktan geçtiğine inanılan antik Roma döneminde yaşasalardı ne olurdu kim bilir! Gerçi Amerika’da içtiğim bazı biraların tadı çişten betardi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Estetik ameliyat yaptırmayı düşünüyorum ama iyileşme döneminde beni yüzümde bandajlarla görecekler diye tedirgin oluyorum. Ofise tamamen farklı bir yüzle gittiğimde üzerime yönelecek bakışlar da beni endişelendiriyor. Böyle bir durumu en iyi nasıl idare ederim?**

**Sarah, Keswick**

Yüzün bandajlıyken tam olarak ne yapmayı planlıyorsun, bir haftalığına Ibiza'ya dans etmeye gitmeyi mi? Ameliyattan sonra evde kalıp dinlenmen gerekecek, yani istemediğin sürece kimseyi görmeyi şart değil. Kaliforniya'da hastayı bir kadın tamamen nekahet dönemindekilere tesis edildiği özel otellere koyuyorlar. Memeleri yaptırdıktan bu hizmetten yararlanamayacağın aşikâr ama her halükârda iyi bir cerraha yetecek parayı denkleştirinceye dek beklemeyi tavsiye ederim. Sorunun son kısmına gelirsek; madem insanlar değişiklikleri fark edecek diye endişeleniyorsun hangi akla hizmet dış görünüşünle oynuyorsun, anlayamadım. Bu işi etraf- lıca düşünmemişsin sanki. Yerinde olsam bir terapistle konuşur, kafamda her şey yerli yerine oturana kadar bu işi askıya alırdım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Boylu poslu değilim (1.50'yim). Platform topuklu ayakkabılar alsam mı, hepten şebeğe döner miyim?**

**Gary, Belfast**

Ayakkabısına göre değişir. Kısa boylu değilim ama 1970'lerde gümüşü, parlak, platform topuklu ayakkabılar giyer ve on numara göründüklerini düşünürdüm. Dikkatini çekerim, o zamanlar sü-

rekli asit akıyordum. Bence başkalarının ne düşündüğünü kafana takma. Kısa olmaya aldırımıyorsan, kısa oluver canım. ABBA üyesi gibi görünmek istiyorsan platform topuklu ayakkabıları al.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Cildimi nasıl sizinki gibi pürüzsüz hale getirebilirim?**

**Nora, Dublin**

Sabah akşam, yalnızca iyi bir doğal krem kullanıyorum – süslü püslü, şişesi iki bin papele patlayan saçmalıklardan değil. Yüzünün sürekli çevresel etkilere maruz kaldığını aklından çıkarma; yani güneşle, tozla, hava kirliliğiyle ve her çeşit bok püsürle uğraşmak zorunda kalıyor. Ayrıca cilt yaşlandıkça kurur, bu nedenle onu mümkün olduğunca nemlendirmen gerek. Şahsen ben, Sharon, uzmanı eve getirip kolumdan tutarak beni sürüklemedikçe yüz bakımıyla uğraşmıyorum. Ev onun cilt kremleriyle tıka basa dolu – kadınlar açısından bu normal galiba. Ama bir çift testis sahibi olduğumdan, günlük bakıma mümkün olduğunca az zaman ayırmaktan hoşlandığımı söyleyebilirim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde tatil fotoğraflarına bakıyordum ve –dehşetle– gıdımın kat kat olduğunu fark ettim. Anneannemle akordeon arası bir şeye benziyorum. İmdat!**

**John, Hastings**

Eskiden gıdım Çin'deki telefon rehberlerinden bile kalındı. Ailemden geçen genetik bir durum – hepimizin çenesinin altında balon gibi yağ var. Aile hekimime yakındığımda bana sakal bırakmamı

söyledi ama içimden gelmedi. Sonunda meseleyi yağları aldırarak  
çözdüm. Yağlı bölgeye bir çubuk batırıyor, yağı vakumla çektikten  
sonra sizi, hayatınızın en berbat dışçı randevusundan çıkmışsınız  
gibi yüzünüzün etrafına bir bandaj sarıp eve yolluyorlar. Neyse ki  
acı hissetmedim, zira o günlerde hâlâ zil zurna dolaşıyordum. Her  
zaman söylediğim gibi, aynaya her baktığınızda canınızı sıkan bir  
şey varsa ve sorununuzu çözecek teknoloji mevcutsa, paranız da  
yetiyorsa ameliyat olmaktan çekinmeyin. Ameliyat benim hayatımı  
kesinlikle değiştirdi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kaşımı almak beni hapsirtiyor! Sizce sebebi nedir ve hapsinktan  
nasıl kurtulabilirim?**

**Louise, Essex**

Bende de tıpatıp aynı sorun var. Konserden önce ne zaman göz  
makyajı yapsam her tarafa sümük fişkirir – yeşil duvarlı odam  
*kelimenin tam anlamıyla* yeşildir. Sanırım bu, yüzü kat edip ta kaş  
bölgesine kadar çıkan sinüsler sebebiyle oluyor. Yani kaş alırken  
sinüslerini gıdıklamaktasın. İşin kötü yanı, hapsirmayı durdurmanın  
tek yolunun kaş almayı bırakmak olması. Hal böyleyken, ya ara  
sıra tutulduğün hapsirrik nöbetlerine katlanacaksın ya da çalı gibi  
kaşlarla dolaşmaya başlayacaksın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Doğduğumdan beri soluk tenliyim ama bronz olmak istiyorum  
– koyu tenliler çok daha sağlıklı görünüyor. Bunu alüminyum  
folyo kullanmadan başarmanın en iyi yolu nedir?**

**Vicky, Sunderland**

Ne yaparsan yap ama *sakın* eski moda bir solaryum merkezine gitme. Bir keresinde o mekânlardan birine gitmiş, makineyi hemen çalıştırıp düğmeyi sonuna kadar çevirmiş ve yatağın üzerinde uyuyakalmıştım. Birkaç saat sonra kendime geldiğimde üstüme atom bombası düşmüş gibi görünüyordum. Kendime duyduğum öfke aylarca dinmedi, zira bırakın gülümsemeyi, öne eğilmeyi ya da tenimin en ufak bir bölümünü kırıştırmayı içeren herhangi bir şeyi yapmayı, zar zor yürüyebiliyordum. Birine beni asit banyosuna atması için para vermiş olsaydım da aynı kapıya çıkardı – muhtemelen de canım bu kadar yanmazdı. Solaryumun insanı onlarca yıl yaşlandırması da cabası. Birkaç sağlam solaryum seansına girince suratınız on sekizinci yüzyıldan kalma bir futbol topu gibi görünüyor. UV ışınları barındıran her şeyden uzak durmanızı rica ediyorum –bana kalırsa fazlasıyla tehlikeliler– onun yerine üzerine sprey sıkıp bronzlaş. Uzun süre dayanmaz bu, ertesi gün de biraz tuhaf kokarsın fakat üçüncü derece yanıklardan ya da kanserden iyidir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Siğilden kurtulmanın en iyi yolu nedir?**

**Tim, Dartmouth**

Antifriz ile ateş. Tavsiye etmiyorum gerçi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kırklı yaşlarımın ortasındayım ve kıllarımın (saçlarımın değil) beyazladığını fark edince şaşkınlıktan donakaldım. Boya kullanırım diye düşündüm ama bazı kıllar hâlâ siyah olduğundan tekir kedi gibi görünmek istemiyorum. Moralim bozuluyor ve bu durum bizim semtteki plastik cerrahın yardımıyla, çok geç

**kalmadan yeniden alevlendirmeyi umduğum aşk hayatımı da etkilemeye başladı. İmdat!**

**Katy, Buckinghamshire**

Şahsen kasıklarına hiç ağda yaptırmadım ve aklı başında herhangi bir adamın da takım taklavatına başka bir herifin yaklaşmasına nasıl izin verdiğine akıl sır erdiremiyorum. Gerçi kadınlar için çok daha olağan bir durum bu, size göre çim biçme tarzı bir bakım çok da kötü bir fikir değil sanki. Ama kendini fazla kaptırma. Los Angeles'ta bazı kadınlar (kızlık zarlarını diktirip) "yeniden bakirelik" denen bir şey yaptırıyor, eşcinsel adamlar ise asla gün yüzü görmemesi gereken vücut bölgelerinin rengini açtırıyor. Hiçbirini önermiyorum. Fakat bir miktar sıcak ağda senin için çözüm olabilir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kısa süre önce bayağı kilo verdim, şimdi vücudumda korkunç çatlaklar oluştu. Onlardan nasıl kurtulabilirim?**

**Michael, Kent**

Yaşlanırken kilo verince böyle oluyor işte, ürkütücü çatlaklar tünüyor bedeninize. Ya çatlak oluşur ya da cildinizin elastikiyeti kaybaldığı için götünüzün derisi bingil bingil sarkar. Gerçi şunu da sorayım: Bu çatlaklar nerede? Kıyafetlerinin altında kalıyorlarsa neden takıyorsun? Kimin umurunda? Yoksa cildine sürebileceğin yağları ve iksirleri internetten araştır ya da doktora lazer tedavisi konusunda danış. Lazer tedavisi çok pahalıya patlayabiliyormuş ama duyduğum kadarıyla çok da etkiliymiş.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Birkaç dövme yaptırmak için yanıp tutuşuyorum fakat beş parasızım ve ailem de dövmeye karşı olduğu için bana yardım etmiyor. Ben de dövmelerimi sizin gibi iğne ve mürekkeple kendim yapabilir miyim?**

**Jason, Cardiff**

Evet, kendin de yapabilirsin ama hiç tavsiye etmiyorum. Kendine paslı bir çatal batırdığında meydana gelebilecek aksiliklerin haddi hesabı yok. İlk dövmemi Birmingham'daki Winson Green Hapishanesi'nde hırsızlıktan yatarken yaptırmıştım. Günler daha çabuk geçsin diye yapmadığım şey yoktu. İçerdekilerden biri tükenmez kalemle koluma *The Saint*'i çizmiş –1962'de gösterilmeye başladığından beri bu dizinin hayranıydım– ardından, çizimin üstünden geçmek için atölyeden yürüttüğü bir dikiş iğnesiyle (şömineleri temizledikleri madde olan) erimiş ızgara cilası kullanmıştı. Sonra kendimi iyice kaptırdım. Bir keresinde bütün bir öğleden sonrayı, şehrin zengin bir muhitindeki Sutton Park'ta parmak boğumlarıma teker teker “O-Z-Z-Y” harflerinin dövmesini yaparak geçirdim. Ardından bir sabah tuvalette otururken, neşem yerine gelsin diye iki dizime de gülen suratlar çizdim. Haliyle babam bu işten hiç hoşlanmamıştı. Bana şöyle bir bakmış, başını sallayıp, “Oğlum, *gerzeğin* tekisin,” demişti.



# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Güzel Olmak

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 293*

1. Kleopatra'nın güzellik uğruna kullandığı saçma sapan, esrarlı güzellik yöntemleri arasında aşağıdakilerin hangisi vardı?

- ☒ a) Yüzünü timsah bokuna bulamak
- b) Götüne eşek sütü sürmek
- c) Eve ayna koymayı yasaklamak

2. Tarih boyunca kullanılan kellik kürleri arasında aşağıdaki kulağa tuhaf gelen malzemelerin hangisi bulunurdu?

- a) Yanmış fare
- b) At dişi
- ☒ c) "Ayı yağı"; nasıl bir zikkımsa artık

3. Güneşli bir günde, bir arabada, cam kenarında uzun süre otursanız başınıza ne gelir?

- a) *The Only Way is Essex* adlı dizinin oyuncu kadrosundan daha hızlı bronzlaşırsınız
- ☒ b) Bronzlaşmaz ama Guy Fawkes'un 5 Kasım'da yandığı gibi cayır cayır yanarsınız
- c) Ne bronzlaşır ne de yanarsınız... ama insanlar sizi Efendi Yoda'yla karıştırmaya başlar

**4. Kim 2009'da tek bir saç kesimi için (üç aşağı beş yukarı) 24 bin dolar bayılmıştır?**

- a) Tony Blair
- b) Michael Jackson
- ☒ c) Brunei Sultanı

**5. Çekler bira içmeden önce ve/veya sonra neyle yıkanır?**

- ☒ a) Daha fazla birayla
- b) At teriyle
- c) Sosis yağıyla



## 4

### **Aile – Küfür Yerine Geçen Kelimelerden Biri**

*Onları Ölesiye Sevseniz De Sizi Çileden Çıkarırlar*

Geçen Noel’de karım harika fikirlerinden biriyle çıkageldi. “Ozzy,” dedi bir sabah. “Hadi İngiltere’ye gidelim, çocukları toplayıp İngiltere’deki kır evimizde ailecek geleneksel bir Noel yemeği yiyelim. Harika olur. Ne dersin?”

“Emin misin?” dedim. “Çocuklar artık büyüdü. Belki kendi programları vardır.”

“Aman Ozzy,” dedi Sharon. “Anne babalarıyla birlikte olmak isteyeceklerdir tabii ki. Ayrıca hepsi o evde büyüdü.”

İkna olmamıştım. “Bak Sharon,” dedim. “Ne yapmaya çalıştığının kesinlikle farkında mısınız?”

“Elbette!” diye yanıt verdi.

Söylemeye bile gerek yok, tam anlamıyla faciaydı. Dünyada barış mı diyorduk? Trablusgarp’a gitseydik daha huzurlu olurduk. Çocuklar birbirleriyle beş saniyeden fazla geçinebildiler mi? Nerede? Biri sorun çıkarmasa, öbürü çıkarıyordu. Çarpılan kapılardan, odanın bir köşesinden diğerine atılan saksılardan, bağırış çağırıştan başka

bir şey duyulmuyordu. Bir noktada olaylar o kadar kötüleşmişti ki tövbemi bozup bir bira içmeme ramak kalmıştı. Nihayet, Noel günü yataktan kalktım, alt kata inip herkese, “Bakın, Noel’de tek istediğim şey, rol de yapsanız birbirinizle iyi geçinmeniz – *yalnızca bir günlüğüne be!*” dedim.

Herkes başıyla onayladı, kafasını eğip sakinleşme konusunda anlaştı. Sükûnet üç saat sürdü. Sonra eskisinden beter girdiler birbirlerine. Dürüst olmak gerekirse bu durum kalbimi kırdı – Sharon da üzüldü. Fena halde hayal kırıklığına uğramıştım, anlatabiliyor muyum? Ama çocuklarınıza bir yere kadar müdahale edebiliyorsunuz; sonra kendi hallerine bırakmak gerekiyor. Olay şu ki herkes mükemmel bir ailesi olsun istiyor... ama mükemmel aile diye bir şey yok.

Hepimiz, herkesin birbirini ne kadar sevdiğini söylediği, güzel zamanları hatırladığı, kimsenin kırgınlık ya da kıskançlık duymadığı ya da derdinin tasasının olmadığı, küçük, samimi aile buluşmaları hayal ederiz. Ama Dr. Ozzy olarak bütün ailelerin insanlardan oluştuğu ve insanın doğası gereği karmaşık, duygusal, her türlü korku ve güvensizlikle dolu olduğu kanaatine vardım. Eğer bunlar size tanıdık geliyorsa okumaya devam etmenizi tavsiye ederim. Zira bu bölümde ana rahminden düşkünler evine kadar olan süreçte, yakın akrabalarınızla yaşayabileceğiniz hemen hemen her sıkıntı anlatılıyor.

## TEMEL EBEVEYNLİK

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocamla ikinci çocuğumuzu yapmaya çalışıyor ve kız olmasını çok istiyoruz. Yatak odasında ihtimali lehimize çevirmek için yapabileceğimiz bir şeyler var mı?**

**Pamela, Londra**

Yıllar boyunca “cinsiyet belirleme” hakkında yığınla deli saçması teori duydum. Yok efendim erkek isteyen amuda kalkıp sevişmeli; kız isteyen sol çorabını ayağından çıkarmadan sevişmeli; erkek için limon suyu, kız için yaban mersini suyu içmeli... vesaire vesaire. Bana sorarsan hepsi hurafe; sonuçta kız isterken erkek çocuk sahibi olsanız bile onu daha az sevecek değilsiniz. Hem sürpriz meselesine dair de bir çift laf etmeli. Sharon, oğlumuz Jack'i dünyaya getirdiğinde cinsiyeti konusunda hiçbir fikrimiz yoktu çünkü bebek sonogram çekildiği sırada tuhaf bir pozisyonda duruyordu. Aslında kız olacağından emindik, zira zaten iki kızımız vardı, o nedenle Jack takım taklavatıyla dışarı fırlayınca ağzımız bir karış açık kalmıştı. Daha kesin bir sonuç istiyorsanız, bir tüp bebek kliniği imdadınıza yetişebilir. İstedığınız kız olsun; büyük ihtimalle mor saçlı, gözü fosforlu çocuk siparişi bile alıyorlardır. Ama yerinizde olsam endişelenmeyi bir kenara bıraktırdım. Gerçekten önemli olan tek şey, yeni aile ferdinin sağlıklı olması.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım hamile ve evden her çıkışımızda suyunun geleceğini düşünmekten paranoyak oldum. (Su gelmesi ne demek bu**

**arada?) Öyle bir şey olursa bebeği ben mi doğurtmak durumunda kalırım?**

**Jason, Cardiff**

Anladığım kadarıyla –ki kafam bu konulara pek basmaz– bebekler sulu bir kesenin içinde büyüyor. Kese patladığında bebek çıkmaya hazır oluyor. Hamile bir kadının “suyunun gelmesi” bu demek. Ama paranoyak olmanın âlemi yok. Su uluorta bir yerde bile gelse bu, oğlunu tuvalet pompası, tahta kaşık ya da artık aklına ne gelirse onunla doğurtmana gerek olduğu anlamını taşımaz. Eşini derhal arabayla en yakın hastaneye götürmen yeterli. Aynısı ilk kızım Jessica’nın doğumunda başıma gelmişti. Birkaç sorun çıkmıştı – araba kullanmayı bilmiyordum ve bütün gün kafayı çekmiştim. Bunlar dışında kolaydı gerçi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Arkadaşlarımdan birinin oğlu, üç yaşındaki oğlumu sürekli dövüyor/tekmeliyor/ısıyor. En beteri de arkadaşımın istifini bozmaması. Ne yapabilirim?**

**Catherine, Washington, Tyne and Wear**

Ebeveyn olarak bazı çocukların diğerlerinden daha sert oyun oynadığını kabullenmeniz lazım. Haylazın teki gözünüzün nurunun başına ahşap bir çekiçle vurana kadar böyle söylemesi kolay tabii. Bir keresinde Staffordshire’deki oyun parkında çocuklarımdan birinin başına gelmişti bu. Daha ne oluyor demeye kalmadan, arkamı dönüp öbür çocuğun babasının suratına bir tane patlatıverdim. Geriye dönüp baktığımda, öbür çocuk zorbalığa başladığında bir

şeyler söylemem gerekirdi diye düşünüyorum ama devam etmesine ses çıkarmadım, nihayetinde tepemin taşı atınca da olan oldu zaten. O bakımdan arkadaşınla hemen konuşmanı tavsiye ederim yoksa dostluğunuz bitecek.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kedilerin yeni doğmuş bir bebeğe bakıcı annelik yapmaya çalışabileceği doğru mu? Kocamla henüz bebek sahibi olduk ve sekiz yaşındaki kedimizden kurtulmam gerekip gerekmediğini öğrenmem gerek.**

**Victoria, Wight Adası**

Bu konu eskiden beni de endişelendirirdi. Basitçe anlatmak gerekirse kediler sıcak yerlerde uyumayı sevdikleri için beşiğe atarlar. Ayrıca bebeğin nefesine sinen süt kokusunu aldıkları da söylenir. Ama garibim Bay Kedicik'i gün ağarırken, uygun adım marşla dışarı çıkarıp vurmak zorunda değilsiniz. Ufaklık uyurken (monitörünüz varsa) bebek odasının kapısını kapalı tutun, olsun bitsin. Sorun çözülür.

#### **DR. OZZY'DEN İNANILMAYACAK KADAR FAYDALI TÜYOLAR**

##### **Çocuklar İçin Kullanım Kılavuzu**

- ✦ Bebeklerin rock yıldızlarından çok da farklı olmadığını unutmayın. Yeteri kadar içecekleri yoksa delirirler. Yeni halinize kusunca kendilerini çok daha iyi hissederler. Ve günde bir kereden fazla altlarına ederler. Kısacası, seksenli yılların çoğunda ben nasılsam öyledirler.
- ✦ Bugünlerde bebek arabalarının çoğunda bira tutacağı ve kül tablası bulunuyor. Acil bir durumda yerlerine süt şişesi ile ıslak bir mendil de konabilir.



- ✚ Siz siz olun, çocuk yetiştirme konusunda ebeveynlerinizden tavsiye almayı aklınızın ucundan bile geçirmeyin. Altmış iki yaşındayım; şu halimle bırakın 1972’de sıçtığımin çocuk bezini nasıl değiştirdiğimi hatırlamayı, bir odaya neden girdiğimi bile ancak şansım yaver giderse anımsayabiliyorum. Dikkatinizi çekerim, hayatım boyunca hiç bez değiştirdiğimi sanmıyorum, yani bir şekilde zamanda geriye yolculuk edebilsem de bu konuda hiçbir fikrim olmayacak. Bu işin altından kendi başınıza kalkmak en iyisi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Üç yaşındaki oğluma komiklik olsun diye bir küfür öğrettim, şimdi de o kelimeyi söylemekten vazgeçiremiyorum. Utançtan yerin dibine geçiyorum. Ne yapmalıyım?**

**Catherine, Aberdeen**

Küçük çocukların önünde asla ama asla küfür etmeyin. Beyinleri o kelimeleri kapmak için programlanmıştır, inanın. Hayat me-mat meselesi olsa bile alfabeyi bir türlü öğrenmezler ama *Oxford Sözlüğü*’ndeki her argo kelimeyi şıp diye ezberlerler. Haklısın, emekleme çağındaki bir çocuğun sayıp sövmesi seni gülmekten çatlatır belki fakat mavi gözlü küçük meleğini kayınvalidenin evine götürdüğünde, “Merhaba babaanne, seni yaşlı a\*\*\*k,” demesi pek komik olmaz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım oğlumuzu futbol kursuna, piyano dersine ve yogaya yazdırdı. Oğlan iki yaşında. Delilik mi ediyoruz?**

**Alex, Oxford**

Anlaşılan çocuk başbakan olmaya hazır. David Cameron kaç yaşında ki, dört buçuk mu? Şaka bir yana, tavsiyem çocuğu sıkboğaz etmemeniz. Ona kovboy kostümü alın. Lego seti falan hediye edin. Asıl karının bir şeye yazılması gerekiyor – *terapiye*. Günümüzde pek çok ebeveyn bütün güvensizliklerini çocuklarına aktarıyor. İki yaşındayken piyano dersi de neyin nesi? Bırakın yahu. Sırada ne var? Pilotluk eğitimi ile derin deniz dalışı kursları mı? Ufaklıkların üzerinde bu kadar baskı kuruyor, sonra da dokuz yaşına geldiklerinde bitip tükenmelerine şaşıyoruz. Tavsiyem, acele etmemeniz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Dört yaşındaki kızım iPad’indeki Angry Birds’ün<sup>5</sup> hastası. Bu ona zarar verir mi?**

**Scott, Los Angeles**

Bu sorunun tek bir kelimesini bile anlamadım. iPad’inde niçin kuş var, neden öfkeli? Aklıma yalnızca bir tür video oyunu olduğu geliyor. Eğer öyleyse oynadığı süre sınırlı olduğu müddetçe bir zararı olacağını sanmıyorum – büyük ihtimalle ona faydası bile dokunur. On beş dakikalık süresi dolunca oyunu kızının elinden almaktansa –ki bu oyunu daha cazip kılacaktır– aklını başka bir şeyle çelmeye çalış... mesela televizyonla, *ha ha ha*.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Aşların otizmle bağlantılı olduğuna dair tartışmalar yüzünden çocuklarınızı aşılatmadan önce tereddüde düştünüz mü yoksa**

---

5 İsmi İngilizcede “Öfkeli Kuşlar” manasına gelen oyun. (yay. n.)

**bu korkunun birkaç histerik Hollywood aktörünün abarttığı bir konu olduğunu mu düşünüyorsunuz?**

**Steve, Bognor**

Doğruyu söylemek gerekirse çocuklarımızın aşı olması kararıyla hiç alâkam yoktu – *kendimi* alkol deryasıyla aşlamaya dalmıştım. Ama birkaç yıl önceki, aşılarda otizmle bağlantısı hakkında yapılan onca konuşmayı dinleyince benim de her ebeveyn gibi eteklerim tutuştu (Araştırmanın aslı astarı olmadığı ortaya çıktıysa da pek çok insanın endişesi dinmedi). Gerçi mesele şu; çocuklara eğlence olsun diye değil, korkunç hastalıkları önledikleri için aşı yapılıyor. Boğmaca gibi hastalıkların ne kadar kötü olduklarını anlamamızın yegâne sebebi, ilaçlar sayesinde köklerinin neredeyse tamamen kazınmış olması. Ancak burada, Kaliforniya'da bebekler bu hastalık yüzünden yine hayatlarını kaybetmeye başladı çünkü kimse aşı olmuyor. İlaç şirketlerine ve onların fırıldaklıklarına ne kadar şüpheyle yaklaşırsanız yaklaşın, çocukları sırf muhtemelen tehlikeli olan bir şeyden korumak uğruna tehlikeli olduğu bilinen hastalıklara maruz bırakmak aklıma yatmıyor. Ama herkes bir değil ve nihayetinde bu kararı kendin vermek durumundasın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir oğlum olmak üzere. Yahudi değilim ama çocuğu sünnet ettirsem mi diye düşünüyorum – sünnet bana temizlik açısından daha doğru geliyor. Fikriniz nedir?**

**Alan, Leicester**

Ben de Yahudi değilim ama –iki erkek kardeşim sünnetli olmamasına rağmen– o malum paslı makas işlemi bana da uygulandı. Anneme, mantıklı bir açıklama beklentisiyle niye böyle yaptırdığını sordum. Akla yatkın bir yanıt yerine, “Aman, o zaman moda oydu,” dedi. Moda mı? İspanyol paça pantolondan değil, benim en kıymetli varlığımdan bahsediyoruz burada! Neyse ki okuldaki duşlarda durumu akıp beni hırpalayan olmadı. Gerçi bunun asıl sebebi, o günlerde duş niyetine yalnızca yağmuru kullanmamızdı. Ancak sünnet daha mı hijyenik? 1970’lerde keşfettiğim zifiri karanlık ve kötü kokan yerleri duşınürsek yanıtım, “Evet!” Gerçi çoğu insan açısından bir kalıp sabun da aynı kapıya çıkar.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kızımız doğduğundan beri üç yaşındaki oğlumuz zekâca ge-rilemeye başladı; “agu gugu” gibi sesler çıkartıyor falan. Ona büyüyüp “aklı başında bir ocuk” gibi davranmasını mı söylemeliyiz yoksa onunla daha fazla ilgilenmeye özen gösterip kendi haline mi bırakmalıyız?**

**Martha, Brixton**

Zavallı ocuk için çok üzüldüm çünkü büyük ihtimalle eve yeni bir kardeş geldiği için babasıyla annesinin onu eskisi kadar sevmediğini duşunuyor. Altı Osbourne çocuğundan biri olarak onu tamamen anlıyorum. Oğlunuz kendisini güvensiz hissediyor, yani ben olsam bebek sesleri çıkardığı için onu kınamazdım. Siz onu kınadıka işler iyice sarpa saracak. Biraz daha çaba harcayıp ona daha çok ilgi göstermeye çalışmanız daha doğru olur. Ona dondurma alın, en sevdiği parka gidin birlikte... falan filan. Onu unutulmadığına ikna etmelisiniz. Tüm bunlardan sonra hâlâ bebek sesleri çıkarırsa

durmasını söylemeyin, “aklı başında çocuk sesiyle” konuşmasını rica edin. Bana kalırsa çok geçmeden bu huyundan vazgeçecektir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım bebeğimize emzik vermek istiyor. Ben direniyorum çünkü bunun bırakılması imkânsız bir alışkanlık olduğunu düşünüyorum. Uzman görüşünüz nedir?**

**David, Cornwall**

Manevi destek arıyorsan yanlış adama çattın. Bir keresinde otel odasında unuttuğumuz –oğlum Jack’in oyuncak ayısı– “Baby”yi getirmesi için Amerika’nın ta öbür ucuna özel jet göndermiştim. Onu kaybetmekten öylesine korkuyorduk ki sonunda o lanet oyuncağın başına koruma diktik. Kendisi hâlâ bizimle. Bu arada kızım Kelly’nin iki tane yalancı memesi vardı. İki elinde de birer tane olurdu. Bu huyundan kolayca vazgeçmiş olması yüreğine su serper belki; her çocuk gibi o da günün birinde emziklerden sıkıldı. Ardından, hiç vakit kaybetmeden bir sonraki büyük ve heyecan verici şeye geçti; başparmağına.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçen gün üç yaşındaki oğlumun anaokulundaki dolabını ka-  
nştırırken –yaşıtı olan– en iyi erkek arkadaşının ona Sevgililer  
Günü kartı gönderdiğini keşfettim. Üstüne üstlük söz konusu  
çocuğun iki eşcinsel babası var. Günümüzde böyle konularda  
soğukkanlı olmak gerektiğini bilmeme rağmen eteklerim tu-  
tuştı. Tavsiyeniz var mı?**

**Eric, Derby**

Anlaşılan senin sorunun Sevgililer Günü kartıyla falan değil de –çocuk üç yaşında zaten, kartın ne anlama geldiğini bilemez– iki eşcinsel babayla. Hayır, kartı gönderen çocuğun ebeveynleri hetero olsaydı bu kadar telaşlanacak mıydın? Büyük ihtimalle, hayır. Hatta belki bu durumu şirin bile bulacaktın. O bakımdan, dürüst olmak gerekirse şöyle bir oturman, son birkaç yılda dünyanın epey değiştiğini kendine hatırlatman ve korkunun üstesinden gelmen gerek.

## **İLERİ EBEVEYNLİK**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Oğlumun bilgisayarında porno buldum. Ne yapmam?**

**Liz, Los Angeles**

Bir keresinde oğlumun odasında açık saçık bir dergi bulmuştum ama ona ne söyleyebilirdim ki? Ozzy Osbourne’um yahu. Neyse ki senin böyle bir derdin yok – gerçi sorunun yanıtı oğlunun yaşına göre değişir. Eğer on ikisindeyse, internet bağlantısı olan bir bilgisayarı hiçbir sınırlama olmadan kullanmamalı bence. Ama eğer on altısında ya da daha büyükse o tür konulara ilgi duymasının son derece normal olduğunu düşünüyorum – tabii izledikleri saçma sapan, korkutucu şeyler olmadığı sürece... Gerçek şu ki yetişkin erkeklerin çoğu da ara sıra porno film izlemekten hoşlanır. Ben de turnedeyken zaman zaman izliyorum, hayranlardan birini seçip enfeksiyon kapmaktan iyidir (mutlu bir evliliğim olduğu mevzu-suna girmiyorum bile). Gerçi cesaretini toplayabilirsen oğlunla konuşmaktan da zarar gelmez. Hatta en iyisi, konuyu babasının

veya bir erkek arkadaşının açmasını sağla. Açık olmak genelde en doğrusudur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kızımın bumu kocaman. Yalan söyleyecek değilim, gerçekten devasa (gerçi kızım gözüme hep güzel görünmüştür). Burnu yüzünden sosyal hayatının mahvolduğunu söylüyor, şimdi de on dördüncü yaş hediyesi olarak estetik ameliyat yaptırmak istiyor ki günümüzde böyle bir isteğin normal olduğu söyleniyor. Tavsiyeniz var mı?**

**Zan, Florida**

Pek çok insan, akranlarından zorbalık görmenin kişiyi güçlendirdiğini, eğer hayatta başarılı olmak istiyorsa zorbalığa göğüs germeyi öğrenmesi gerektiğini söyler. Sorun şu ki suratınızda Everest Dağı'nı taşıdığınız için size günde beş yüz kere, "Koca Burunlu," dendiğinde bu tavsiye pek işe yaramıyor. Her konuda olduğu gibi size göğüs germenizi söyleyenler, bu tür bir sorunla boğuşmuyordur. Malum, çocuklar son derece zalim olabiliyorlar. Bu kadarla kalsa iyi, okulda dalga geçilen kişinin hayatının geri kalanı da berbat oluyor. Bugün bile disleksik olduğum için kendimi güvensiz hissedirim çünkü aptal olduğum kafama kakılarak büyüdüm. İnsanlar güzel görünmedikleri için doğum lekelerini ve diğer zararsız izleri aldırıyorlar. Dev bir burun konusunda da aynı şey geçerli. Ameliyatın parasını öde gitsin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On yaşındaki kızım bana sormadan iPad'imi ödünç almış ve kız arkadaşımın benim çıplak bir fotoğrafımızı bulmuş (annesinden**

**geçenlerde boşandım). Şimdi benimle konuşmuyor, eski karım kim bilir ne yapacak diye de ödüm kopuyor. İmdat!**

**Jerry, Milton Keynes**

Acil iniş pozisyonu al ve kendini hayatında yiyeceğin en büyük azara hazırla! Dürüst olmak gerekirse benim de içimde sana karşı anlayış selleri falan kabarmış değil. iŞu, iBu gibi konularda cahil olabilirim ama bilgisayarı ortalıkta bırakmadan önce, özellikle de evde çocuk varsa şifre koymak gerektiğini bilmek için dâhi olmaya da gerek yok. Ayrıca o çıplak fotoğrafları çekmek zaten iyi bir fikir değilmiş. Telefon ya da bilgisayar üzerinden erotik fotoğraflar yollanması konusunda çocuklarınızın sizi değil, sizin çocuklarınızı uyarmanız gerekiyor. Boşanmış olman da işleri iyice zorlaştırıyor, zira kızın büyük ihtimalle yeni ilişkin yüzünden zaten kendini tuhaf bir konumda ve tehlikede hissediyordur. Nihayet gözünün içine bakabildiği zaman, onunla samimiyetle konuşman gerek. Suç tamamen sende olmasına rağmen, ona bazı şeylerin özel olduğunu ve iznin olmadan eşyalarını karıştırmaması gerektiğini açıklamak durumundasın. Büyüdüğünde, onun da senden kişisel alanına saygı duymanı bekleyebileceğini de ifade et.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On beş yaşındaki oğlumun o güzelim "ot"tan, yani Hint keneviri kullandığından şüpheleniyorum. Kaderin bu, şey, cilvesiyle, yolunda giden ilişkimizi bozmadan nasıl baş edebilirim?**

**Lonnie, Manş Adaları**



Kendime her zaman şunu söylemişimdir: Hepimiz bir zamanlar çocuktuk, kötü bir şey yaparken yakalanmaktan korktuğumuzda yalan söyledik. Babam bana, “Eğer seni sigara içerken bir yakalarsam,” konulu söylevi çektiğinde bile sigara içmeyi sürdürdüm ama öğrenmesin diye gizli saklı içtim. O yüzden uyuşturucu konusunda militanlık etme. Oğluna her şeyi itiraf et, kartlarını açık oynayıp, “Bak, esrar meselesinden haberim var ve endişeleniyorum,” de. Ona ot satan dallamanın aksine, onu kayıtsız şartsız sevdiğini ve sahip olabileceği en iyi arkadaşı olduğunu söyle. Soğukkanlılığınızı kaybetmeyip çocuklarınızın size açılmalarını sağlamak, aranızda bir duvar örüp arkasına saklanmalarından iyidir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde on üç yaşındaki kızımın telefonda erkek arkadaşına müstehcen fotoğraflarını gönderdiğini fark ettim. Ne yapacağım ben?**

**Janice, Kuzey Londra**

Herkesi –sen, kızın, kızının babası, erkek arkadaş, erkek arkadaşın ebeveynleri– bir odaya topla ve ağzına geleni söyle. Bu işin ne kadar aptalca olduğunu kafalarına sok. Ardından o fotoğrafların tüm kopyalarının yok edilip edilmediğini iyice kontrol et. Onlara vücutlarını keşfettikleri için değil –ne de olsa çocuklar her zaman “doktorculuk” oynar– telefonda ya da bilgisayarda “gönder” tuşuna bastıkları anda görüntü üzerindeki kontrolleri sonsuza dek kaybolduğu için kızgın olduğunuzu açıkça belirt. Fotoğrafın birkaç saatte dünyayı iki kez turlaması, salağın tekinin, çocuğun telefonunu alıp fotoğrafı millete göndermesine bakar. Fotoğraf, var

olduklarına inanmak istemeyeceğin internet sitelerine bile düşebilir. Eğer okul arkadaşlarından biri fotoğrafı ele geçirirse, kızının nasıl yerin dibine geçeceği konusuna girmiyorum bile.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ergenlik çağındaki oğlum, yatak odasında tek başına saatler geçirmeye başladı. İçersini temizlemeye girdiğimde halının üzerindeki kabuk kabuk lekeler dikkatimi çekiyor. Ona mendil kullanmasını nasıl söyleyebilirim?**

**Anne, Edinburgh**

Ona her yerde zamlık lekesi bulduğunuzu söyleyip son zamanlarda maket uçak yapıp yapmadığını sor. Ardından son derece kibarca maket yapmasının seni rahatsız etmediğini, bunun yaşına göre çok normal olduğunu ama “zamlık” akıtmayı sürdürecekse yeri bir mendille silmesini söyle. Nezaket bunu gerektirir. Şansın yaver giderse o kadar utanacaktır ki halıyı bir daha asla kirletmeyecektir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yirmi beş yaşındaki kızım Londra’da tek başına yaşıyor ve internette tanıştığı kişilerle buluşmaya başladı. Güvenli bir şey mi bu? Bir adamla, eski yöntemlerle –yani çevrimdışı yöntemlerle– tanışmasını nasıl sağlayabilirim?**

**Max, Hull**

İnternet beni dikkat eksikliğim olduğuna sevinir hale getirdi. Yoksa ben de herkes gibi ekrana kilitlenip başımı derde sokacaktım. Ama gerçek şu ki devir değişti ve insanların hayatlarının aşkıyla

internette tanıştığına dair birçok hikâye duyuyorum; yani o kadar da fena bir şey olamaz. Ayrıca bilgisayar üzerinden randevulaşmak mı daha kötü yoksa bardan birini kaldırmak mı? Kızına söyleyeceğim tek şey, “İnternette erkekler akıllarına eseni söyler, o nedenle okuduğun her şeye inanma. Ayrıca çoğu evlenecek değil, eğlenecek kadının peşinde,” olurdu. Umarım bunu aklının bir köşesine yazar ve doğru adamı bulur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Oğlum yeni kız arkadaşını etkilemek için sigara içmeye başladı.**

**Bırakmasını nasıl sağlayabilirim?**

**Lauren, Staffordshire**

Ben de aynı hataya düşmüştüm. On dört yaşındayken Digbethli bir hatunu sinemaya götürmüş ve onu etkilemek için yanıma beş tane sigarayla bir kutu kibrit almıştım (O günlerde sinemalarda, suratınız morarana kadar sigara içebiliyordunuz). Orada o loş salonda oturmuş, sigaramı tütürüp caka satmaya çalışırken, aniden soğuk terler dökmeye başladım. *Ne oluyor bana yahu?* diye geçirdim içimden. Ardından geçirdim ve ağzıma kusmuk tadı geldi. Koştura koştura tuvalete gittim, bir bölmeye girdim ve bağırsaklarım çıkana kadar öğürdüm. O kadar çok kustum ki aklın durur. Sonunda sürünerek dışarı çıkıp doğruca evin yolunu tuttum, yol boyunca da kusmaya devam ettim. O kıza ne oldu hâlâ bilmiyorum. O günlerde “normal” bir şey olarak kabul edilmemiş olsaydı, hayatım boyunca bir daha sigaraya elimi sürmezdim. Yani önerim şu: Oğlunu tiksindirip sigaradan soğumasını sağla. Mısır gevreğine bir parça sigara külü dök. Belki işe yarar.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Sizin gibi benim de vücudum dövmeyle kaplı fakat şimdi on yedisindeki güzeller güzeli kızım da dövme yaptırmak istiyor. Onu caydırmaya çalışıyorum çünkü genç kızlara dövmeyi hiç yakıştıramıyorum ne var ki kendimi de ikiyeüzlülük yapıyormuş gibi hissediyorum. Lütfen yardım edin.

**Tony, Los Angeles**

Dövmenin sorunu bağımlılık yapması. Ayak bileklerinde küçük bir çiçek dövmesiyle işe başlayan ve birkaç ay sonra kızlarına eksiksiz bir savaş manzarası çizdiren kızlar tanıdığım. Kendi kızım dövme yaptırdığında ona, “Bak, bir şeyin modası gelir geçer. Günün birinde gençken vücuduna yaptığın şeylerden rahatsız olabilirsin,” dedim. Dövmeli genç ve güzel biri olmak başka, kolundan bingil bingil sarkan bir bıçak dövmesiyle dolaşan bir anneanne olmak başka. Sonuçta öyle zamanlar oluyor ki uyandığımda dizimdeki gülen surata bakıp, “Bunu hangi akla hizmet yaptım acaba?” diye düşünüyorum. Üstelik ilk kez dövme yaptırırken canınız çok acır. Ama sanırım en doğrusu, kızına dövmenin artık hiç de öyle özel bir şey olmadığını söylemen: Herkeste var çünkü. Madem sürüden farklı olmak istiyor parasını lazerle dövme silen şirketlerden birine yatırsın. Birkaç yıl içinde dövme modası geçtiğinde bu şirketler köşeyi dönecek.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Oğlum lise giriş sınavını veremedi (yani çok düşük bir puan aldı). Tek seçeneği vasıfsız işçi olmak ama bizimki hiç orali değil gibi görünüyor. Daha başarılı olması için onu nasıl teşvik edebilirim?

**Brian, Cheshire**

Ben de çocukken aynı onun gibiydim – ta ki yirmi yıl sonra bunun disleksiye ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna bağlı olduğunu öğrenene dek... Oğlunun bu iki hastalık için de muayene-neden geçmesi lazım çünkü artık pek çok tedavi yöntemi mevcut. İyi haber şu: Bilgisayar ve internet sayesinde günümüzde eğitim almanın yaşı yok. Ben okula giderken, yani üç yüz yıl falan önce, durum farklıydı. Bir kez okuldan atıldın mı geri dönüşü yoktu. Ya kasabadaki fabrikada işe girer ya da savaşta gözden ilk çıkarılacak er olmak için askere yazılırdık. Benim orduya katılmama bile izin vermemişlerdi. “Bize birey lazım, nesne değil,” demişlerdi bana. Neyse ki heavy metal sayesinde sevdiğim işi buldum. İşin püf noktası bu aslında. Faturaları ödemenizi de sağlayan, yapmaktan keyif aldığınız bir iş bulmak. Neticede herhangi bir sınavdan daha önemli bu.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On altı yaşındaki oğlum eşcinsel olduğunu söylüyor ama bence yalnızca birlikte takıldığı arkadaşlarından etkileniyor. Fikrini değiştirmesi için yapabileceğim bir şey var mı –ona eskort tutmak gibi örneğin?**

**Neil, Brighton**

Dürüst olacağım Neil, babasına bu kadar gençken açılan oğluna şapka çıkıyorum. Bayağı cesaret gerektiren bir şey bu; kendinden yüzde bir milyon emin olmasaydı hiç zahmet etmezdi. Oğluna eskort tutmak ona hakarettir – yaşadışı ve epey ürkünç olması meselesine girmiyorum bile. Sakın öyle bir şey yapma. Çocuğuna onu sevdiğini ve eşcinsel, hetero, biseksüel, trans ya da ne olursa olsun arkasında olduğunu söyle. Cinsel hayatı sana ne kadar garip

görünürse görünsün, reddedildiğini düşünmek ona dünyanın sonu gibi gelecektir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sizin gibi benim de başka bir evlilikten bir oğlum var. Sorun, onunla iletişim kurmakta zorlanmam, zira yıllarca birbirimizden ayrı yaşadık ve ikimiz de erkek olduğumuz için neler hissettiğimizden bahsetmeyi sevmiyoruz. Bu işi utanıp sıkılmadan nasıl hallederim?**

**Nigel, Durham**

Erkeklerde sıkça rastlanan bir sorun bu. Kendi babamla konuşmaya çalıştığım zamanları hatırlıyorum. Ona ne zaman bir şey söylesem, “Şimdi ne var oğlum?” ya da “Şu an meşgulüm, bu konuyu sonraya bıraksak olur mu?” yanıtlarını alırdım. Ama devir değişti. Artık babalar çocuklarına mesafeli yaklaşan, yüreklerine korku salan figürler değiller. Yine de pek sık görmediğin bir çocukla anlaşman zor; ben onunla gürültüsüz patırtısız bir yerde bira içmeye gitmeni öneririm. Küfelik olmadığın müddetçe, dilin biraz çözülebilir. En azından onunla bir arada olmaya can attığını göster, olay kendiliğinden gelişecektir. Ne yaparsan yap ama sakın bu meseleyi erteleme. Utanmak, çocuğunun hayatını ıskalamakla kıyaslandığında solda sıfır kalır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On beş yaşındaki kızım Peter Stringfellow’un gece kulüplerindeki çalışanlara yaraşır şekilde giyinmeye başladı. Böyle giyinmesinin, erkeklerin ona yanlış sebeplerle ilgi göstermesinden başka bir**

**işe yaramayacağını, içi geçmiş bir moruk gibi görünmeden ona nasıl açıklayabilirim?**

**Bob, Sunderland**

Maalesef kız çocuk sahibi bütün babalar bu evreden geçmek zorunda ki hiç hoş değildir. Onunla konuşman (hatta en iyisi annesinin konuşmasını sağlaman) gerektiği ortada. Ama o da bir yere kadar çünkü kızınız, “Peki anne, peki baba, haklısınız,” dedikten sonra gidip bahçe kulübesinde ya da en iyi arkadaşının arabasının arkasında üstüne mini eteği ile file çorabını geçirebilir. Büyük ihtimalle erkeklerden ilgi görmek istiyor zaten –belki özellikle de belli bir çocuktan– fakat “doğru”-“yanlış” ayrımını kendi başına yapmalı. Ebeveynlere her zaman söylediğim gibi telaşa kapılmayın, sabredip kızınızın büyüdüğü bu huyundan vazgeçmesini bekleyin.

## **KARDEŞLER**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kardeşlerim birbirleriyle hiç geçinememesine rağmen her yıl Noel’de bir araya gelmekte ısrar ediyor. Bu buluşmalar ödümü patlatsa da annemle çatışmak istemediğim müddetçe katılmamak gibi bir seçeneğim yok. O günü nasıl atlatabileceğim konusunda tüyo verir misiniz?

**Mike, Cornwall**

Eğer ailenin Noel’de geçinemediğini sanıyorsan içtiğim günlerde Osbourne evinin halini görsen ne olurdu kim bilir! Şöyle söyleyeyim, Noel’lerimiz pek mutlu geçmezdi. Gecenin sonunda ben yarı çıplak halde kızcık suyuna bulanmış, millete tuğla atıyor

oluyordum. Bir keresinde de iki tane yüz litrelik –koyu kıvamlı ve acı– fıçı bira alıp evdeki stüdyoya koymuştum. İki fıçı da bir hafta geçmeden bitmişti. İş öyle bir noktaya gelmişti ki gece tuvalete kalktığımda yatağa dönmeden önce şipşak bir bardak bira yuvarlar olmuştum. Eski karım her sabah, etrafa döktüğüm biraların ortasında sızmış bulurdu beni. Neyse, sorunuza dönelim. Yerinde olsam aile toplantılarının değişmez iki kuralına uyardım: erkenden gelir, erkenden giderdim. Şöyle bir görünmek zorunda olmanı anlıyorum ama çektiğin işkenceyi mümkün olduğunca azaltman için önünde pek bir engel yok.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Babam, yirmi beş yaşındaki kız kardeşimin sevgili seçimi yüzünden sinir krizinin eşiğinde. Adam kaçak göçmen, fosur fosur otüyor ve göğsünde (dalga geçmiyorum) bir domuz pizolasiyla iki tavuk budu dövmesi var. Kardeşimi ondan soğutmak için ne yapabilirim?**

**Chaz, Birmingham**

Birinin bir şey yapmasını istiyorsan ona o şeyi *yapmamasını* söyle. Bu herif baltalı bir katil olabilir ama, “Bu adam sana uygun değil,” dersin (ya da Göçmen Bürosu’nu ararsan) kardeşin onunla kaçabilir bile. Gerçi, ne sen yalân söyle ne de baban. Kız kardeşin onayınızı isterse, ikiniz de tam olarak ne düşündüğünüzü anlatın. Yıllardır evime kızlarımı görmeye gelen türlü türlü erkek oldu... gerçi genelde benim gözüm onları değil, onların gözü beni tutmuyordu ya neyse... Tahminimce sonunda kız kardeşin kendi kendine, “Bu domuz pizolalı dallamayla ne işim var?” diyecektir. Bu arada babana dişini sıkmasını, bu günlerin geçeceğini söyle.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek kardeşim on üç yaşındaymış gibi davranıyor, halbuki otuzunda. Hiç tek başına yaşamadı, annemle babamın da onu evden kovacağı yok. Başını kumdan çıkarmasını ve büyümesini sağlamak için ne söylesem/yapsam?**

**Sara, Teksas**

İngiltere'deki yetişme yıllarımda bunun tam tersi bir sorun vardı – aileler çocuklarının onlara bakmasını isterlerdi. Çoğu insan sırf bu yüzden çoluk çocuğa karışır. Hâlâ aileleriyle oturan ellili yaşlarda yetişkin adamlar tanıyorum. Olacak iş değil yahu. Eve kız atıp aşna fişneye başladığınızda anneniz çayla sandviç getirmek için odaya girse ne olacak? Pek şık kaçmaz, değil mi? Gerçi nihayetinde insanlar burnunun dikine gidiyor, onları durdurmak için de elinizden pek bir şey gelmiyor. Özellikle erkek kardeşler söz konusu olduğunda. Belki de seninkine, onu nasıl bir geleceğin beklediğini anlaması için *Kırk Yıllık Bekâr*'ın DVD'sini almalısın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karımın kız kardeşinin kocası tamirci/müteahhit, biz de kendimizi evdeki her tamirat için onu çağırmak zorunda hissediyoruz. Fakat adamın elinden hiçbir iş gelmediği gibi, sürekli de söyleniyor. Kendimizi bu tuhaf durumdan nasıl kurtarırız? (Karım kız kardeşiyle her gün görüştüğü için arada gerginlik, soğukluk olsun istemiyor.)**

**Bill, Scarborough**

Sen bu konuyu Dr. Ozzy'ye açabiliyorsan, karın da kız kardeşini bir kenara çekip pekâlâ konuşabilir. “Kocan beceriksizin önde gideni, sızlanıp duran dallamanın teki,” türünden bir konuşmadan ziyade, “bak, kocalarımız bu tamirat projesi yüzünden birbirine girdi. Böyle devam ederse aralarının bozulmasından korkuyorum. Limoni olmalarını hiç istemem, ev konusunda birlikte çalışmaya biraz ara vermelerine ses etmesek?” gibi bir konuşma yapılabilir mesela. Diğer seçenek de sineye çekmek. Ama Sharon’la Batı Yarıküre’nin yarısını dekore etmiş biri olarak edindiğim tecrübeye göre, insanlar inşaat sırasında aşırı geriliyor, o bakımdan bir noktada sesler yükselebilir... ya da daha beter şeyler olabilir.

## **EŞLER & EŞLERİN AİLESİ**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Üç küçük çocuğum var, bana yardım etmesi için anneme yakın bir yere taşınmak istiyorum. Oysa kocam, rahmetli babasının ona verdiği “Asla kayınvalidenle aynı şehirde yaşama,” nasihatini uyarınca taşınmayı reddediyor. Fikrini nasıl değiştirebilirim?

**Sonia, Paris**

Hiçbir yükümlülüğünüz yokken, “Ben *seninle* evlendim, annenle değil,” demek başka, bazen kendinizi üç farklı tam zamanlı işte çalışıyormuşsunuz gibi hissetmenize sebep olan üç küçük çocuk sahibi olmak başka. Eğer kocan taviz vermeyi reddederse, “Peki, o halde ya evdeki iş yükünü benimle daha çok paylaşacaksın ya da yardımcı tutmamız için daha fazla para kazanacaksın,” demen son derece mantıklı olur bence. Boş vaktini kaybetmekle biraya ayırdığı paradan olmak arasında kalırsa, annene yakın bir yerde oturmak gözüne aniden çok parlak bir fikir gibi görünecektir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kayınvalidem dünyanın en kötü aşçısı. Onu gücendirmeden yemeklerinden nasıl uzak durabilirim?**

**Stephanie, Durham**

Bir köpek edin. Löp löp patates pürelerini, masanın altından dört ayaklı dostuna verirsin... Bu sayede tabağındakini silip süpürüp bir tabak daha istediğinde kahraman gibi görünürsün. Çok büyük bir köpek olmasın ama ayakucunda altmış kiloluk, geçirip yalanan bir *Rottweiler* durursa sırrın açığa çıkar, hele bir de osurursa. Yemeği cebine tıktırmak gibi bir hileye de başvurabilirsin. Bir keresinde Sharon'ın akşam servis ettiği üç farklı yemeği paltoma doldurmayı becermiştim. Fakat ne yaptığımı unutmuşum; birkaç ay sonra kuru temizleyiciye gittiğimizde Sharon taş gibi olmuş yemek zulamı buldu. Sonuç olarak çoğunu başıma yedim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım birdenbire mahalledeki "şarkılı türkölü" kiliseye gitmeye başladı. Hiç dindar değilim ve dürüst olmak gerekirse bu durum beni bayağı rahatsız ediyor. Eşlerden birinin ateist, diğerinin dini bütün bir Hristiyan olduğu bir evlilik mümkün mü?**

**Oliver, Darlington**

Kimi kokaine sığınır kimi Tanrı'ya çünkü genelde hayatlarında bir şeyler eksiktir. Yıllar yılı keş olan yakın bir arkadaşım vardı, uyuşturucuyu bıraktığı an İsa manyağı kesiliverdi. Bir bağımlılığı bir başkasıyla değiştirmişti sanki. Karınla konuş. Neden birdenbire bu kadar inançlı olduğunu bulmaya çalış. Bu şekilde devam ederse

bir noktada patlayacaksın, bu sözümü aklından çıkarma. Gezici vaizler vaaz vermek için vardır, yani önünde sonunda “müjdeli haberi” yaymak için sizin de kapınızı çalacak. Bu da senin açısından bayağı kötü bir haber olacak. (Bu mektup yayımlandıktan sonra, adı Paul olan birinden, Katolik annesiyle ateist babasının otuz yıldır beraber olduğunu söyleyen bir e-posta aldım. “Uzun lafın kısıası, birbirlerine sevgi ve saygı duyuyorlar,” diye yazmış bana. “Dini inançları ne olursa olsun, saygı sevgi olmasaydı sorun çıkardı.”)

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Birlikte olduğum kişi boşanmış ve bizimle oturmayan üç çocuğu var. Sorun, sürekli onlar hakkında konuşması. Bana lanet olasıca eski karısından bile bahsediyor! Bu durum beni delirtiyor fakat dar kafalı olduğumu düşünebilir diye konuyu açmaya çekiniyorum.**

**Julia, Londra**

Bu sorunu ilk elden tecrübe ettim, zor bir durum. Bir ara, eski karım Thelma’yla yeni eşim Sharon arasında mekik dokumaya o kadar çok zaman harcıyordum ki eve döndüğümde karıma “Tharon” diye sesleniyordum. Bu nedenle inan gözüm defalarca morarmıştır. Kaliforniya’da eşlerinden boşandıktan sonra evlenen ve eski eşleriyle arkadaş kalan tuhaf aileler olduğunu duyuyorum. Rezil bir durum olsa gerek. Sonuçta hepimiz insanız. Erkeğin için teselli ikramiyesi olduğunu hissetmeye başlamışsın sanki. Bu konuda onunla konuş ama onu eleştiriyormuş gibi yapma. Kendini onun yerine koy. Başka bir evlilikten bir kızın ya da oğlun olsaydı nasıl hissedeceğini sor kendine. Onları ne kadar çok seveceğini, irtibatı koparmak istemeyeceğini düşün. Ama ardından senin

de duygularının olduğunu ve hayatında nasıl bir yer tuttuğunu bilmek istediğini söyle.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kayınvalidem, kayınpederimin onu yatakta nasıl tatmin edemediği konusunda –ayrıntılara girerek– bana dert yaşıyor. Ne tür bir zihin silme tavsiye edersiniz? (Smith&Wesson metodu bana cazip geliyor.)**

**Nina, Teksas**

Çocuklarıma kalsa kırk beş yaşını geçenlerin seks yapması yasalara aykırı olmalı. Milyon yıl geçse de anneleriyle yaptığımız şeyi –bırakın partnerlerine– onlara doğrudan anlatmam (gerçi bu kitabı okurlarsa pek seçenekleri kalmayacak). Hayır, neymiş ki bu kadının derdi yahu? Akli başında olan hiç kimse kayınpederinin babafingosunu ya da onu yatakta ne kadar kötü kullandığını düşünmek istemez. Kayınvaliden konuyu her açtığında mevzuyu değiştirmeni öneririm... ya da kulak tıkacı alman.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Annemle babam artık geçinemiyor ama yaşları çok ilerlediğinden –biri altmışlarının sonunda öbürü yetmişlerinin başında– boşanıp yalnız yaşamak da istemiyorlar. Oysa birbirlerine karşı duydukları hoşnutsuzluk, etraflarındaki herkesi üzüyor. Bana akıl verir misiniz?**

**Catherine, Boston**

Asıl konu onların değil, *senin* ne yapacağın. Aileyi bir araya topla. Canımı sıkan bir şey olduğunda ben hep böyle yaparım. Seninkilere didişmelerinin herkesin moralini bozduğunu, kendini artık onlarla birlikte olmayı istemeyecek kadar gergin hissettiğini, buna üzüldüğünü çünkü ikisini de çok sevdiğini söyle. Sorunlarını yine de çözemezlerse onlardan en azından sen yanlarındayken birbirlerine karşı medeni davranmak için çaba göstermelerini rica et.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım “muayyen günlerinde” çok saldırgan oluyor, bunu ona söyleyince de iyice çileden çıkıyor. Bu konuda ne yapabilirim?**

**Gary, Londra**

Bir erkeğin karısına, özellikle de tartışma esnasında asla söylemesi gereken iki kelime vardır; “muayyen günü”. Atom bombası atmakla eşdeğerdir bu ve o bomba da kafanızdan başka hiçbir yere düşmeyecektir. Şahsen konu muayyen günü olunca kadınlara karşı epey anlayışlıyım – berbat bir şey olsa gerek. Yani sana tavsiyem, Gary, karının moralinin regl yüzünden bozulduğundan şüphelendiğinde evden çık. Orduda kime sorsanız aynı şeyi söyleyecektir size, hareketli bir hedefi vurmak daha zordur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kız arkadaşşıma evlenme teklif etmek istiyorum. Sorun şu ki öz babası on yıl önce ölmüş ve üvey babasını pek sevmiyor. Üvey babanın iznini almam gerekir mi?**

**Ted, Stevenage**

Hayır. Ama huzuru bozmak istemiyorsan annesiyle üvey babasından aynı anda izin almayı denesene. Kızın ailesine yağ çekmekten zarar gelmez çünkü bana benziyorsan bir noktada size gösterilecek her türlü iyi niyete ihtiyacınız olacak.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocamın, iş arkadaşlarından birine âşık olduğundan eminim ama ilişkiye girdiğini sanmıyorum – şimdilik. Bir şey yapmasam mı yoksa onunla yüzleşsem mi? Tek gecelik ilişki yaşamasını, başka bir kadınla duygusal bir ilişkiye girmesine tercih ederim.**

**Joan, Bristol**

Yerinde olsam, şaibeli bir şeyler döndüğüne dair sağlam bir kanıtım yoksa istifimi bozmadım. Aksi takdirde kocan kendi kendine, “Eh, madem onu aldattığımı sanıyor, oldu olacak aldatayım bari,” diye düşünebilir. Ya da senin yüzünden savunmaya geçebilir; o zaman da yalan söylemeye başlayabilir ve aranız çok fena açılır. Kocanı ikinizden birini tercih etmeye kesinlikle son çare olarak zorlamalısın. Zira bu, diğer kadınla yakınlaşmasından başka bir işe yaramaz. Bu kadınla arkadaş olup sürekli onunla takılmak gibi sinsi bir taktik de uygulayabilirsin – hani şu malum “düşmanlarını yakınında tutma” oyunu. Sharon böyle bir şey yapmaya hayatta tenezzül etmez. Bir şeyden şüphelenecek olsa soluğu göz açıp kapayıncaya kadar diğer kadının evinde alır, ateş püsküre püsküre kadının ödünü patlatır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Söyleyeceğim şey beni şoven pislüğün teki gibi gösterecek olsa da karımın benden çok daha fazla para kazanmasına kıl oluyorum. Bununla övündüğü falan yok, yine de dadıdan aile arabamıza kadar her şeyin parasını onun ödemesi beni çıldırtıyor. Kendimi nasıl “gerçek bir erkek” olarak görebilirim?**

**Jasper, Surrey**

Ne hissettiğini gayet iyi anlıyorum. Sharon’la görüşmeye ilk başladığımızda ben parasını çarçur etmiş, grubundan kovulmuş leş gibi kokan biriydim. O ise babası multimilyoner olan, sırtundan kürkünü, parmağından elmasını eksik etmeyen biriydi. Bu beni mahvediyordu. Aslında bu durum, cebi şişkin kadın avına çıkmış bir jigolo olmadığı müddetçe, her erkeğin kendini kötü hissetmesine sebep olur. Belki de modası geçmiş bir dünya görüşüdür bu ama bence ailene bakmak istemenin hiçbir sakıncası yok. Eğer böyle bir imkânın yoksa da karının ona minnettar olduğunu bilmesini sağla – artık ona akşam yemeği mi pişirirsin, bulaşıkları mı yıkar-sın, ayağını mı ovarsın, orası sana kalmış. *Sakin* benim yaptığımı yaparak en yakın mezarlıktan bir demet çiçek çalıp ona verme. O sırada bana iyi bir fikir gibi gelmişti fakat Sharon bukete ilüştürilmiş kartı fark edince durumu çaktı ve planım geri tepti. Romantik bir şiir falan bulacağını sanmıştı. Ama kartta, “Biricik Harry’mizin saygıdeğer hatırasına,” yazıyordu.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım her hafta terapiye gitmekte ısrar ediyor ama evi ben geçindirdiğim için faturaları ödemek bana düşüyor. Şimdi bir de terapisti karıma pahalı bir tatile ihtiyacı olduğunu ve “finansal**



**konularda” bana daha fazla kafa tutması gerektiğini söylemiş!  
Demek ki adama beni fakirleştirsın ve evliliğimi yıksın diye para  
ödüyorum. Ne yapmalıyım?**

**Steven, Norwich**

Ben de benzer bir durumdaydım. Bu işin basit bir çözümü var; karına seanslardan birine onunla birlikte katılmayı öner. O zaman terapistle bizzat, “Bakın, karıma yardımcı olmak için hatırı sayılır bir meblağ ödememe rağmen onu bana karşı doldurmak dışında hiçbir şey yapmamanıza içerliyorum,” diyebilirsiniz. Ya da herife bir yumruk indirip, “Al *bunu* analiz et,” de diyebilirsiniz. Şaka bir yana, hikâyeyi bir de senden dinlemesi lazım. Terapistler insanüstü varlıklar değiller – dinlemek (ve bazen de öneride bulunmak) için para alıyorlar. Eğer karın onunla birlikte terapiye gitmeni istemezse, şüphelenme vakti gelmiş demektir. Haftalık seansları, büyük ihtimalle bahçıvanın da işin içinde olduğu başka bir şeyi örtbas etmek için kullanıyor olabilir.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Aile Bağları

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 293*

1. Tarihe mal olmuş hangi kişi, küçükken ailesi tarafından insan kaçakçılarına satılmıştır?

- ☒ a) Martin Luther King
- b) (İncil'deki) Yusuf
- c) Oliver Cromwell

2. Bir kadın (güya) en fazla kaç tane çocuk doğurmuştur?

- a) 71
- b) 102
- ☒ c) 69

3. 2010'da Amerika'nın New Mexico eyaletinde bir kadın, kavga sırasında gelinine ne yapmıştır?

- a) Meme ucunu koparmıştır
- ☒ b) Onuncu kat penceresinden aşağı atmıştır
- c) Alnına dövmeyle "SATILIK" yazmıştır

4. Terapistlere göre başarılı bir evliliğin sırrı nedir?

- ☒ a) İltifat ve ikna kabiliyeti
- b) Gün aşırı sevişmek
- c) Katıksız bir ezik olmak

5. Tıp tarihine (resmen) geçmiş en genç anne kaç yaşındaydı?

- ☒ a) Yedi
- b) Altı
- c) Beş



## 5

# **Ameliyat – Amatörlerin De Uygulayabileceği Yöntemler**

*Yapılacak İşler Varsa... Kendiniz Yapın*

Pekâlâ, bu bölüme başlamadan önce kimsenin yanlış bir kanıya kapılmasını istemiyorum. Bir testere, bir barbekü maşası ve bir tüp zambak satın alıp ardından böbreğinizi çıkarmaya girişmenizi öneriyor falan değilim. Eğer canınızı sıkan bir şey varsa sorunu kendi başınıza çözmeye çalışmak yerine, *gidin bir doktora görünün* – gerçek bir doktora, Dr. Ozzy'ye değil. Özellikle de sorunuz bir şeyi kesip atmayı, vücudunuzdan çıkarmayı ya da büyütmeyi gerektiriyorsa.

Gerçi bazen kendi başının çaresine bakmaktan başka yol yoktur. Utah'ta yürüyüşe çıkan, kayanın altında sıkışan ve kolunu kesmek mecburiyetinde kalan şu adam gibi hani... Eğer iş başa düştü diye düşünmeseydi bugün hâlâ o kayanın altında olurdu. Sonra bir de Meksika'nın ücra bir yerinde tek başına doğum yapan kadının meşhur hikâyesi var. (Kadın dağın bir ucunda yaşıyormuş, kocası da bardaymış.) Son çocuğu ölü doğduğu için normal doğum yapmayı göze alamamış, derken yarım şişe ispir-

toyu kafasına dikmiş, bir mutfak bıçağı alıp bilincini yitirmeden önce kendi kendine sezaryen yapmış. Çocuk sağlıklıymış... gerçi sabah biraz akşamdan kalma olduğundan şüpheleniyorum. Açıkçası, bu kadar zor durumda kalmanız pek mümkün değil. Gerçi ne olur ne olmaz, bölümün ilk birkaç sayfasını koparıp yanınızdan hiç ayırmamanızı tavsiye ederim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sanırım kolum kırıldı ama sağlık sigortam olmadığı için acil servisin bana binlerce dolarlık fatura çıkarmasını istemiyorum. İnsanın kendi alçısını yapmasının güvenli (ve acısız) bir yolu var mı?**

**Stephen, Florida**

Pekâlâ, Stephen, şöyle yapman lazım: Kışını kaldırıp yakınlardaki Wall-Mart'a git ve üç kâğıt bardak, bir miktar arkası yapışkanlı plastik, bir tükenmez kalem, dört örgü şişi ve bir yumak yün satın al. Bir limona, biraz buza ve bir tüp diş macununa da ihtiyacın olacak. Ha, bir torba da çimento harcına. Malzemeleri mutfak masasına diz. Derin bir nefes al. Sonra da DOKTORA GİT. Ciddiyim, *delirdin* mi be? Acil servistekiler, paranız çıkışmasa da sizi tedavi ediyor, alacaklılarla sonra uğraşırsın. Kolun, ödemek zorunda kalacağın her türlü meblağdan çok daha faydalı senin için, inan bana.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Acil bir durumda, olur da kendi bacağımı kesmek zorunda kalırsam (diyelim ki evden uzak bir yerde, hani şu 127 Saat adlı filmdeki gibi ağır bir şeyin altında kaldım) ne kadar zorlanırım?**

**Jay, Los Angeles**

Değişir. Eğer elinizin altında bir testere varsa hiç zor olmaz – şiddetli acıyı saymıyorum. Ayrıca böyle bir şeye girişmeden önce başka bir seçeneğinin olmadığından adın gibi emin olman gerektiğini söylemeye gerek bile duymuyorum. Üç dakika sonra yanında on tane itfaiye aracı bitecekse, kendi bacağına kesme zahmetine katlanmayı aklından bile geçirmemelisin. İşin teknik detaylarına girersek sana yalnızca 127 Saat'te gördüklerimi aktarabilirim. Akan kanı durdurmak için bacağına turnikeyle sıkıca sarman, derini, etini ve kasını testereyle doğraman; kemiği (ya da kemikleri) kırmanın bir yolunu bulman; ardından tendonları makasla kesmen gerekecek. Sonra, kan kaybından veya enfeksiyon yüzünden ölmeden yardım bulman lazım. Başka bir deyişle, mümkünse bu işten uzak durman en iyisi.

### **DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER**

#### **Kendi Kendini Ameliyat Etme – Denenmemesi Gereken Şeyler**

- ✚ Kendinizi eski bir tırnak makasıyla sünnet etmek. Herdforshire'da adamın biri bunu 2009'da denemiş, sonunda yoğun bakıma kaldırılmış ve çükü alçıya alınmış. Hastane yetkilileri, "Bu, erkeklerin *asla* kalkışmamasını salık verdiğimiz bir olay," demiş. Deme yahu.
- ✚ Amazon'dan satın aldığınız alet takımıyla gastrik bypass ameliyatı. Şaka değil. Amerika'da bir şirket, yakın zamana kadar internet üzerinden "Laparoskopik Gastrik Bypass Alet Takımı" satıyormuş. Anlaşılan büyük bir hata olmuş, zira yalnızca hastanelere satılması gereken aletlermiş bunlar. Yine de alet için otuz sekiz tane "kullanıcı yorumu" yazılmış – hepsi de dalga geçmek için.
- ✚ Beyin ameliyatı. Bunun bariz olması lazım aslında ama Gloucester'da, ona "yorgunluğu" tedavi edebileceği söylendiği için aynanın önünde (ve çalışan bir video kameranın karşısında) kendi kafasında bir delik açan hatun böyle düşünmemiş demek ki. Kafasında koskoca bir delik kalması dışında her şey yolunda gitmiş. Beynine ne kadar

hasar verdiğini bilemiyorum – zaten çok fazla gri hücresi yoktu herhalde. İşlemin ardından, kadın kendini daha iyi hissettiğini söyleyip durmuş.

- ✦ Görme bozukluklarının lazerle düzeltilmesi. Kendi göz yuvarınızı ameliyat etmekteki asıl sorun, lazeri düzgün tutup tutmadığınızı anlamak için gözlerinize ihtiyaç duymanız. Ayrıca eğer bir yanardağda yaşamıyorsanız ve James Bond'un can düşmanlarından "Ernst Stavro Blofeld" değilseniz, güvenilir lazer bulmak da bir mesele. Eski CD çalarınızdaki lazer kesinlikle işinizi görmeyecektir

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Ünlüler gibi görünmek istiyorum ama sivilce izlerimi silecek bir cerraha param çıkışmıyor. İnternette kendi silikonumu alsam, yaraları kendi başıma tedavi edebilir miyim? (Televizyondaki realite şovlarında doktorların iğneyi nasıl batırdıklarını görmüştüm.)

**Jaynie, Londra**

Hayır, hayır, kesinlikle olmaz. Milyonlarca kez HAYIR. Ben de televizyonda Neil Armstrong'un aya indiğini gördüm ama bu uzay aracını kullanabileceğim anlamına gelmiyor, değil mi? İnsanların yanlış tür silikon –araba motorlarına koyduklarından– satın aldıklarına, kendilerine enjekte ettiklerine ve sonunda *Elm Sokağı Kâbusu'ndaki* Freddy Krueger'a döndüklerine dair korkunç hikâyeler çalındı kulağıma. En kötüsü de silikonu öylece deri altında bırakamamanızmış. Birinin yüzünüzü deşip onu dışarı çıkarması gerekiyormuş. Gerçi dürüst olmak gerekirse asıl sorunun akne izlerin olduğundan da emin değilim. Dış görünüşüne kendi kendine iğne yapmaya razı olacak kadar takıntılıysan, bunun altında başka bir mesele var demektir. Bir terapistle görüşmeni tavsiye

ederim çünkü olumsuz beden imgesi bozukluğunun bir türünden muzdarip olabilirsin. Estetik ameliyata karşı değilim –ben de yaptırdım, karım da– ama bazen insanlar aklını onlarla bozuyor.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Parmağım iki ağır çelik borunun arasında ezilmişti. Şimdi de şişip morardı. Sizce kırılmış mıdır?**

**Phil, Essex**

Bu soru, görüldüğü kadar aptalca değil çünkü bir keresinde kaval kemiğimi kırmış ve haftalarca farkına varmamıştım. Ezildi sanmıştım. Yalnız kafam mütemadiyen o kadar iyiydi ki sağ kolumu testereyle kesseniz bile büyük ihtimalle ruhum duymazdı. Zaten kaval kemiğimi kırmamın asıl sebebi de kendimde olmadığım için merdivenden aşağı yuvarlanmamdı. Diğer sorunsa, bir yerimi kırdım diye yakındığımda kimsenin bana kulak asmamasıydı. Zira herkes, bunu hap bulup iyice uçabilmek için bahane olarak kullandığının farkındaydı. Yalancı çoban gibiydim, anlatabiliyor muyum? Özellikle de Amerika'dayken. Yani Birleşik Devletler'de herhangi bir hastalık için doktora gittiniz mi muayenehaneden istisnasız bir şişe ilaçla çıkarsınız. Doktor randevularıma alışveriş sepetiyle gider olmuştum. En zorda kaldığım günlerdeyse doktor bana hap yazsın diye kendimi sakatlamaya çalışırdım. Soruna dönersek, parmağının kırık olup olmadığını bana sorduğuna göre aile hekimini dolandırmaya çalışacak bir tip değilsin. O bakımdan yerinde olsam röntgen çektirirdim. Ya da bir iki kez bilardo oynamayı deneyebilirsin. O zaman parmağının kırık olup olmadığını derhal anlarsın.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sağ ayağımda nasır çıktı, iyice düşünüp taşındıktan sonra nasırı kendim almaya karar verdim. Bilmem gereken riskleri var mı?**

**Gian, Frosinone, İtalya**

Daha neler! Cidden. Vaktiyle bir berberim vardı, ayağında bir kütle çıkmıştı, o da sorunu kendi kendine halledip daha sonra üzerinde hiç düşünmedi. Ardından çok geç de olsa kütlenin kanserli olduğunu öğrendi. Aklında bulundurman gereken diğer konu da o ayağının bütün gün bedeninin tüm ağırlığını taşıdığı, o bölgede bir sorun baş gösterirse aklının ucundan bile geçmeyecek sonuçlar doğurabileceği... Yani, araba lastiğin hava kaçırorsa bisiklet tamiri için kullandığın aletleri alır, deliğin üstüne yama yaptıktan sonra yola çıkar mısın? Hayır, çıkmazsın. Aile hekimini ya da iyisi mi bir el ve ayak hastalıkları uzmanına görün.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Antarktika'da görev yapan Rus bir hekimin kendi apandisini aldığı, yalnızca on beş günde iyileşip işinin başına döndüğü doğru mu? Başka yardım alınacak biri yoksa önüne gelen herkes kendi kendine apandis ameliyatı yapabilir mi?**

**Gillian, İspanya**

Bu dediğini birine kontrol ettirdim, her ne kadar akıl almaz gelse de tamamen gerçekmiş. Üstelik türünün tek örneği de değilmiş. Amerika'da bir doktor, kullandığı narkozun işe yaradığını ispat etmek için kendi apandisini almış (İyi ki adam geçimini silah satarak kazanmıyormuş, mermilerinin iş gördüğünü ispatlamak uğruna

kafasına bir tane sıkabilirdi). Ama sırf bir iki kaık kendini kesip bitikten sonra hayatta kalarak başarı hikâyesini insanlara anlattığı için herkes onlara uyacak diye bir kural yok. Elinin altında bir ayna seti, çok keskin bıçaklar, en güçlüsünden bir kutu antibiyotik ve Rushmore Dağı büyüklüğünde bir yürek yoksa karnını delmeye başlamak yerine enerjini sana tıbbi müdahalede bulunabilecek birini bulmaya harca. Doğru söyle, apandisin neye benzediğini biliyor musun? Kendimi tanıyorum, apandisimi alayım derken akciğeriimi çıkarırdım herhalde.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Bıçak Altına Yatmak

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 294*

1. **Doktorlar işi ellerine yüzlerine bulaştırıp aşağıdaki hangi korkunç tıbbi hataları yapmışlardır?**
  - a) Yanlış bacağı kesmek
  - b) Bifurkasyon (hastanın dilinin ikiye bölünüp çatallaşması)
  - c) Yanlış kalp ve ciğer nakli yapmak
2. **Aşağıdaki estetik ameliyatlardan hangisini kendi kendine yapmayı deneyen olmuştur?**
  - a) Keski ve tavuk kemiğiyle burun ameliyatı
  - b) Ekmek bıçağı ve elektrikli süpürgeyle gıdı ameliyatı
  - c) Cinsel ilişkide kullanılan kayganlaştırıcıyı enjekte etmek suretiyle dudak dolgusu
3. **“Oto-enükleasyon” ne demektir?**
  - a) Kişinin kendini bilinçli olarak radyasyona maruz bırakması
  - b) Kişinin kendi gözlerini oyması
  - c) Vücudun narkoz kabul etmemesi
4. **Orta Çağ'da ameliyat için kime gidilirdi?**
  - a) Berbere
  - b) Demirciye
  - c) Marangoza
5. **Aşağıdaki hangi meşhur tıbbi vaka ölümle sonuçlanmıştır?**
  - a) Kalp pilini kendi çıkaran adam
  - b) “Daha çekici bir şekilde” tekrar yaptırmak için bisikletiyle kasten bir kamyonun arkasına çarpıp çenesini kıran adam
  - c) Kalçalarını kesip yağı sıkarak suretiyle kendi kendine liposakşın yapan kadın

## 6

### **Aile Hekimliği**

*Dr. Ozzy'nin A'dan Z'ye Nadir Görülen  
Şikâyetler Rehberi*

İnsanlar her gün bana, hayatınızda duyup duyabileceğiniz en saçma sapan konularda yazıyor. Soruların çoğu o kadar garip ki normal bir kategoriye sokmak imkânsız. Bu nedenle tüm deli saçması mevzuları bu bölümde toplayıp alfabetik olarak sıraladım – yani tenis topu yutar, sağ kulağınıza tornavida saplar ya da göz yuvarlarınızdan kusmaya başlarsanız doğru harfin altına bakıp yanıtı bulmaya çalışmanız yeterli. Şahsen ben de yıllardır böyle bir rehberim olsun istemişimdir. Sağ bacağım kendi başına dans etmeye başladığında (“O” harfinin altındaki “Oynak Bacaklar” bölümüne bakınız), bara giderken yanlışlıkla arı yuttuğumda (“S” harfinin altındaki “(Yutulan) Sinekler & Diğer Böcekler” bölümüne bakınız) işime yarardı. Soru ve yanıtları takip eden bazı “Muayenehane Panosu” duyuruları da var. Bir konu hakkında yüzlerce e-posta aldığımızda bu duyuruları *Sunday Times Magazine*’de yayımlıyoruz. Hiç vasfı bulunmayan, sahte bir gazete doktoru olduğumdan başkalarının tavsiyelerini aktarmaktan her zaman mutluluk duyuyorum.

## A

### Acı (Kontrolü)

Sevgili Dr. Ozzy,

Birkaç hafta önce New York'ta bir otel odasındaayken ayağımı yanlışlıkla kapı tutucuya çarptım. Çok acıdı. Aradan üç hafta geçmesine rağmen hâlâ yürürken canım yanıyor. Ayağımdaki bir kemiği kırmış olabileceğimi düşünüyorum. Uzman olarak tıbbi görüşünüz nedir?

Mark, Rancho Santa Fe

Bunu öğrenmenin kolay bir yolu var Mark; futbol oynamaya çalışmak. Kırk olup olmadığını çok geçmeden anlarsın.

Sevgili Dr. Ozzy,

Safra kesemden yeni ameliyat oldum ve doğrusu kendimi berbat hissediyorum. Hayatı boyunca başına gelen sayısız tıbbi felaketi atlatmış biri olarak rehabilitasyon tüyolarınız nedir?

Hec, Glasgow

İki kelimeyle özetleyeyim; küçük adımlar. Biri karnını bıçakla henüz deşmiş, yani üç vakte kadar *Riverdance*'in başrolünde sahneye çıkmayı unut. Öte yandan, arazi motosikletimden düştüğümde tez canlılığım yüzünden sekiz gün komada kalmıştım. Kendime gelir gelmez hastaneden taburcu olmaya çalıştım. Kanımca, hastane durulacak yer değil çünkü içerde yapacak hiçbir bok yok. Ama artık insanın kendine mümkün olduğunca az yüklenmesi gerektiğini öğrendim. İnan, eğer sabırsızlık edersen uzun vadede iyileşmen yavaşlar.

## (İşerken) Ağlamak

Sevgili Dr. Ozzy,

İdrara çıktığımda ağlıyorum. Gözyaşlarım, soğan doğruyormuşum gibi sel olup akıyor. Canım acıdığından falan değil ama nadir görülen bir hastalığa yakalandım diye korkuyorum. Uzman görüşünüz nedir?

Pierre, Barselona

Alınma ama durumun bayağı tuhafmış Pierre. İşte reçetem:

1) Tuvaletin kenarında bir kutu kâğıt mendil bulundur. 2) İyisi mi adı Ozzy Osbourne olmayan birinin de fikrini al.

## B

### (Karıncalanan) Bacaklar

Sevgili Dr. Ozzy,

Bacaklarım durup dururken “karıncalanıyor.” Acaba bu kan dolaşımımın yavaş olduğu anlamına mı geliyor?

Lauren, Sheffield

Bir keresinde sarhoş olmuş –konyakla iyice kafayı bulmuş– ve ters bir pozisyonda uyuyakalmıştım. Uyandığımda bacağımın dizden aşağısı yok gibiydi. Hiçbir işe yaramayan, kalçama yapışık bir kütleye dönmüştü. Başta takmadım... ama bu durum üç ay sürdü. Doktoruma gittim, bana bacağı kesmek zorunda kalabileceğini söyledi ki ciddiye. Ona, “Ben rock’n roll yıldızıyım! Sahnede takma bacakla topallayarak ‘Iron Man’i söyleyemem!” dedim. Sonunda başka bir doktora muayene oldum, bana sorunun büyük ihtimalle

alkolden kaynaklandığını söyledi. O bakımdan eğer çok içiyorsan, alkolü azaltmanı öneririm... ya da tamamen bırak. Bunun dışında uzun süre aynı pozisyonda oturmamaya çalış. Eğer doktora gөрüneceksen de unutma, “elektrikli testere”, “ameliyat masası” gibi tamlamalar kullanmaya başladığı anda seni başka bir doktorun fikrini sormaktan alıkoyan hiçbir şey yok. Ben başka birinin daha fikrini aldığım için gayet memnunum!

#### **DR. OZZY’NİN MUAYENEHANE PANOSU**

##### **Islak Rüyalar**

- ✦ Bu kadar çok kişinin uyandığında kendini Jabba the Hutt’in<sup>6</sup> koltukaltlarından daha terli hissetmesi hayret verici. Bir okurum, Lisa, “Jinekolog kan testi yapıp vücudumda neredeyse hiç östrojen olmadığı teşhisini koyana kadar, on beş yıl boyunca geceleri terleyip durdum. Menopozda ya da menopoz öncesinde olmamama rağmen, menopoz belirtileri gösteriyordum. Artık günlük bir takviye vitamini alıyorum, hayatım kökten değişti,” diye yazmış. Bu arada Londra’dan Gabrielle sorununu ipekli yorgan kullanarak çözdüğünü düşünüyor. İskoçya’dan yazan ve adını vermeyen aile hekimi, aşırı terlemenin “polimiyalji romatika” denen bir hastalığın belirtisi olabileceğini söyledi. Bu Yunancada “pek çok kasta ağrı” demekmiş. Banaysa 1980’lerin ortalarında yaşadığım akşamdan kalmaların adı gibi geldi.

## **Beyin (Kullanımı)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnsanların beyinlerinin yalnızca yüzde onunu kullandığı doğru mu yoksa bu da o aptalca hurafelerden biri mi?**

**Andrew, Kent**

---

6 Yıldız Savaşları filminden bir yaratık. (ç.n.)

Umarım doğru değildir yahu çünkü zaten geriye beynimin aşağı yukarı yüzde onu kaldı. Senin mantığınla düşünürsek bugünlerde yüzde birini kullanıyorum demektir. Aslında... bu pek çok şeyi açıklıyor.

## **Balgam (Usturuplu Şekilde Çıkarılması)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Boğazımı temizlerken tükürsem olur mu? Balgamın zararı olmadığı bilmeme rağmen yutmaktan nefret ediyorum.**

**Glenn, Birmingham**

Değişir. Profesyonel bir futbolcuysanız tükürmemek kabalık sayılır. Diğer taraftan, öğlen bir iş yemeğinin ortasında herkes çayını yudumlayıp kanepe yiyorken yapmayın bunu. O sırada öksürüp kocaman bir balgam çıkarmak pek de doğru olmaz.

## **Böcek Sokması**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Salı günü bahçemdeki çalılan budarken yanlışlıkla bir arı kovanına dokununca saldırıya uğradım. Yalnızca bir iğne yedikten sonra havuza atlamayı başardım. İki gün geçti ve bacağım normalin iki katı şişti. Neyim var?**

**Chris, Danvers, Massachusetts**

Bir zamanlar arı soktuğunda ambulanslık olan bir klavyeciyle çalışıyordum. Bazı insanlar arı sokmasına karşı normalden daha alerjik oluyor, bana fena bir reaksiyon oluşmuş gibi geldi. Derhal muayene ol. Gerekirse acil servise git.



## Ç (Sindirilmiş) Çiklet

Sevgili Dr. Ozzy,

Biraz önce bir parça çiklet yuttum. Vücudumdan yedi senede atılacağı doğru mu?

Frank, Portsmouth

Doğru olamaz, zira olsaydı ben şimdiye kadar çoktan yarı insan yarı naneye dönüşmüştüm.

## D Dişçilik (Basit Teknikler)

Sevgili Dr. Ozzy,

Son zamanlarda başıma şiddetli ağrılar saplanıyor, sebebinin dişlerimi gıcırdatmam olabileceği söylendi. İnsanın farkında olmadan dişlerini gıcırdatması mümkün mü?

Jennifer, Northumberland

İkimizde de aynı sorun var. Birkaç hafta önce gerçekten feci baş ağrıları çekmeye başladım. Hastalık hastası olduğum için, “Tamam, beynimde ur var, buraya kadarmış demek,” diye düşündüm. Kendime tabut almama ramak kalmıştı ki aile hekimim onkoloğa değil, dişçiye görünmem gerektiğini söyledi. Ben de dişçiye gittim, şimdi uykumda dişlerimi gıcırdatmayayım diye geceleri üzerlerine şu küçük lastik şeylerden takıyorum – ki soruna yanıt da vermiş olayım, bu oldukça sık görülen bir durummuş. Lastikleri çoğu

zaman kullanmıyorum gerçi çünkü onları dişlerimin üzerine yerleştirmek tam bir ömür törpüsü. Bir aspirin yutarım daha iyi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ağzımı kireç sökücüyle çalkalasam diş plaklarından kurtulur muyum? Soruyorum çünkü dişçim aynı işlemi yapmak için her seferinde elli papel alıyor ve artık bu iş bana masraflı gelmeye başladı.**

**Peter, Lowestoft**

Temizleyip parlatmaya elli papeli çok buluyorsan ağzını sodyum tripolifosfatla çalkaladığı için bütün dişleri dökülen salaktan ne kadar aldıklarını bir gör de dudağın uçuklasın. Sen öbür tarafı boyladıktan sonra bile faturaların arkası kesilmeyecektir. Bir keresinde yakın arkadaşlarımdan birinin, aile hekimine karısını aldattığını itiraf etmek zorunda kalmasın diye aletindeki kaşıntıyı üzerine bir şişe Domestos dökerek iyileştirmeye çalıştığı aklıma geldi. Arkadaşım sonraki ayı hastanede acıdan avaz avaz bağırarak geçirdiği için karısının çok geçmeden durumu öğrendiğini söylememe gerek yok.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sizin de harika eşinizin de dişleri muhteşem... bembeyazlar! Dükkânlarda satılan beyazlatıcıları tavsiye edip etmediğinizi öğrenmek istiyorum. Çok fazla kahve tüketen bir sigara tiryakisi olarak, acilen sokaktaki vatandaşa yönelik bir çözüme ihtiyacım var.**

**Freda, Milton Keynes**

Sana böyle bir haber vermek istemezdim Freda ama benim dişler gerçek değil. Hepsi çeneme vidalı. Dişçi, temizlemek için vidalarını söküp onları güzelce parlatırveriyor. Takma dişler gerçi, *implant*’lar. Önce kuron taktırdım; yani dişleri köküne kadar törpüleyip üstlerini kapladılar. Ama kökler çürüyüp gidince, titanyum vidalarla çeneme bu *implant*’ları çaktılar. Ağzımda gerçek dişlerim olsaydı, Herman Munster’inçirkin kardeşine benzerdim. Galiba suç biraz da İngiltere’de büyümekte – harika dişlerimizle nam salmış değiliz sonuçta. Harley Caddesi’ndeki dişçiler bile o kadar marifetli değil. Bir keresinde kraliyet ailesinin dişlerini yapan adama gitmiştim, muayenahaneden çıktığımda yarış atına benziyordum. Ancak benim için en büyük sorun uyuşturucu bağımlısı olmaktı. Uyuşturucu, dişlerin sağlıklı olmasını sağlayan kalsiyumu öldürür. Soruna dönersek, beyazlatıcılar hakkında hiç fikrim olmasa da bir kez denemekten zarar gelmez herhalde. “Sokaktaki vatandaşa yönelik çözüm” konusundaysa Beverly Hills’teki bir dişçiye gitmek için ünlü olman şart değil. Tonla paran olması şart, o ayrı.

## **Doktorlar (Hakkındaki Sorunlar)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Sizce insanların doktorlarını, internette albüm oylar gibi puanlamasına izin verilmeli mi? Yoksa doktorluk mesleğinin, 1970’te çıkan ilk Black Sabbath uzunçalarının aldığı eleştirilere maruz bırakılmayacak kadar önemli olduğunu mu düşünüyorsunuz?

**Sally, Glasgow**

Doğruyu söyleyeyim mi? Bilmiyorum. Yani aile hekimim bir hastalık için bana ilaç verebilir, ben de ilacın hiçbir yan etkisine

maruz kalmadan iyileşebilirim. Bir başkası aynı tedaviyi gördüğündeyse başı normal boyutunun on katı şişebilir. Bu durumda koca kafalı herif doktoru eleştirse haksızlık etmiş olmaz mı? Olur büyük ihtimalle. Öte yandan, kalp ameliyatı olacaksınız diyelim ve yorumlarda cerrahınızın son on hastasının ameliyat masasında sizlere ömür olduğunu yazıyor; işte bu tür şeyleri bilmek lazım. Fakat benim fikrimce, bir doktor yıllarını ve azımsanmayacak miktarda parayı ölüm kalım kararları verecek seviyeye gelmek için harcadığından, kafayı ona takmış birinin üç saniyede yazacağı bir yorumla adamın kariyerini yerle bir etmesi haksızlık.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Sizin gibi ben de her zaman biraz hastalık hastası oldum. Oysa son yirmi küsur senedir (annemle babam öldüğünden ve yeni doğmuş oğlum kalp ameliyatı geçirdiğinden beri) doktorlarla ilgili her şeye fobim var. Ağrım katlanılmayacak hale gelmedikçe onlardan uzak duruyorum. Aklım tavsiyenize uyup modern tıptan faydalanmamı söylüyor fakat maalesef içimdeki korkak daha baskın. Tavsiyeniz var mı?

**Christine, Almanya**

Eğer doktora, acı hatıralarını anımsattığı ya da kötü haber alacağından endişelendiğin için gitmekten korkuyorsan bu işin tek bir çözümü var: *Gitme*. Bu kadar basit. Doktora gideceğine bara git. Sonuç olarak, bu kararı verebilecek tek kişi sensin, Christine. Şöyle bir şey var gerçi, kötü haberden korksan bile haberi geç değil de erken alsan daha iyi olmaz mı? Karımın hayatta olmasının yegâne sebebi, kötü haberi önceden almış olması. Bu sayede kansere, vücuduna yayılıp onu öldürmeden müdahale edebildi. Kendi adıma

konuşayım, eğer doktora düzenli olarak görünmezsem ufak tefek her ağrı sızı yüzünden kafayı yerim. Sen de ölesiye endişeleniyorsun gibi geldi bana. Derin bir nefes alıp doktoru arasana.

## **E**

### **Esnemek (Yan Etkileri)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ne zaman esnesem gözlerim doluyor; o kadar sulanıyorlar ki ağlamak üzereymiş gibi görünüyorum. Bunu nasıl durdurabilirim?**

**Lex, Surrey**

Basit, seni esnetecek şeyler yapmayı kes. Onları yapacağına paraşütle serbest atlamayı dene mesela.

### **Ebeveynler (ile Yaşamak)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Tamam, lafı dolandırmadan bir çırpıda söyleyeceğim. Kırk yaşındayım, işten ayrıldım, yeni iş arıyorum ve bekârim. Evde bir sürü boş odası olan ailemin yanına taşınısam kötü mü olur? Bu fikre ben de bayılmıyorum ama hayatımı rayına oturtana kadar param cebimde kalır.**

**Robert, Pontefract**

Hayatını başkalarının kurallarına göre yaşamaya çalışıyorsun sanki. Aileni seviyorsan, onlar da yanlarına taşınmana laf etmiyorsa taşın gitsin. İtalyan olsaydın hiç tereddüt etmezdin – orada çoğu erkek ne kadar uzun sürerse sürsün, evlenene dek anneleriyle oturuyor. Batı Yorkshire'dakilerin bu tür konularda o kadar hoşgörülü

olmadığının farkındayım ama flörtüne yemek ısmarlamak şöyle dursun, sofrana bir kap yemek koyamayacak kadar fakir olmaktan iyidir. Ne gerekiyorsa yap işte.

## F

### Fıtık (Yüzünden Oluşan Yumru)

Sevgili Dr. Ozzy,

Birkaç yıldır Gaviscon tabletleriyle iyileştirmeye çalıştığım ama pek düzelme göstermeyen mide fıtığım var. Beni asıl şu yumru rahatsız ediyor – göbeğimde küçük, yuvarlak bir top var. Beni bu sevimsiz şişlikten kurtaracak bir tavsiyeniz var mı?

“Mike”, Harrow

Bir arkadaşım da aynısından çıkmıştı, maalesef üstüne çekiçle birkaç kez vurup içeri ittiremiyorsunuz – ameliyat olman gerek. Ama yumruyu doktoruna göstermek zorundasın çünkü durum düşündüğünden daha karmaşık (ya da daha basit) olabilir.

### Fobiler (Güvercin vs.)

Sevgili Dr. Ozzy,

Uçağa ne zaman binsem, öleceğim konusunda aklımda en ufak bir şüphe kalmıyor. Öyle bir hale geldim ki yurtdışı gezilerine gitmemek için işyerindekilere bahaneler uydurmaya başladım. Lütfen yardım edin!

Liz, Buckinghamshire

Uçmak ölümcül *olabilir*. Mesela bir keresinde uçakla Amerika'ya gidiyordum, yanımdaki adam ikram edilen fındıkları yerken

tuhaf sesler çıkarmaya başladı. Bir de baktım ki yan koltukta bir ceset var. En kötüsü de hostesi çağırmak için küçük zile basmak ve ardından, birkaç dakika öncesine kadar capcanlı olan adamın birdenbire masasına neden yüzüstü kapaklandığını açıklamak zorunda kalmaktı. Bir an için, JFK Havaalanı'na indiğimde beni karşılamaya Komiser Kolombo'yu yollayacaklar sanmıştım. Sonunda adamın üzerine battaniye örttüler, beni birinci sınıftaki bir koltuğa alıp sürekli şampanya ikram ettiler. Bana yanımdaki kişinin ölme ihtimalinin uçağın düşme ihtimalinden daha yüksek olduğu söylendiği için bu hikâyeyi anlattım. Havaalanına giderken araba kazasında can vermek de uçak kazasında ölmekten daha büyük bir olasılık. Ama pek az kişi geceyi Heathrow Havaalanı'na arabayla yapacağı yolculuğu kara kara düşünerek geçirir. Gelecek sefer bir yere uçman gerektiğinde kendine bunu hatırlatmaya çalış. Seni sakinleştirebilir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Arkadaşımın nadir görülen bir fobisi var. Güvercinler ödünü patlatıyor. Tedavisi var mı?**

**Anna, Finlandiya**

Hiçbir fikrim yok ama arkadaşın da Finlandiya'da yaşıyorsa günde kaç güvercine rastlıyor olabilir ki? Yani Trafalgar Meydanı'nın ortasında yaşasaydı sorun olurdu. Hâlihazırda ren geyiğinden korkmadığına yatıp kalkıp şükret.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kelebekler beni dehşete düşürüyor. Bu sık görülen bir fobi mi?  
Yazın gelmesine bu kadar az kalmışken odama bu korkunç  
şeyler doluşmadan önce ne yapabilirim?**

**Lola, İrlanda Cumhuriyeti**

Birinin kelebekten bu kadar rahatsız olacağı hiç aklıma gelmezdi. Başka nelerden korkuyorsun? Gökkuşağından, yavru köpeklerden ve güneşli günlerden mi örneğin? Şahsen dayanamadığım tek yaratık fare. Bir tanesiyle karşılaşsam korkudan geberiyorum. Ama elden ne gelir? Olur da kelebeğe rastlarım diye bütün gün koruyucu kıyafet giyip kafana torba geçirecek halin yok. Öte yandan, farelere denk gelmemek bayağı kolay ama kelebek olayı biraz daha zor. Bu durum sende fazlasıyla gerginlik yaratıyorsa aile hekimine danış. Belki o seni hassasiyet azaltma terapisi gibi bir şeye alabilir.

## **G**

### **Geğirmek (Olası Yan Etkileri)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir arkadaşım bana sertçe geğirmenin mideyi delebileceğini  
söyledi. Bu doğru mu?**

**Anna (on iki yaşında)**

**Long Island, New York**

Daha neler! Öyle olsaydı benimkinin yerinde şimdi yeller eserdi. Hatta bir keresinde televizyonda aynı anda hem konuşup hem geğirebilen bir adam görmüştüm. Ben bunu bir kez yapmaya



kalkıştım ama olay Sharon'ın el çantasına kusmamla sonuçlandı. Aldığım ders; bazı şeyleri profesyonellere bırakmak en doğrusu.

## **(Titreyen) Gözkapakları**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Çok yorgun olduğumda gözkapaklarım titriyor. Çok utanç verici bir durum, bunu durdurmanın bir yolu var mı?**

**Lucy, New York**

Vücuduna kulak vermen gerek. Bütün gece uyumadığın için baş ağrısı ve mide bulantısı çektiğinde ne yapacağını bilirsin: *Yatarsın*. Ama her gece yalnızca beş altı saat kestiren çoğu insan, sabahları sırf yataktan kalkmak için neden yarım bidon espresso içmeye gereksinim duyduklarını anlayamaz. Senin durumuna gelirsek, vücudunun sana daha fazla dinlenmek istediğini haykırdığı bariz. Ben de tıpkı senin gibiyim. Karanlıklar Prensi olabilirim ama öğleden sonra güzellik uykumu çekmediysem günün geri kalanında posa gibi oluyorum. Avrupalılar siestayı işte bu yüzden icat etmiş.

## **Gece Terlemeleri**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Hemen her gece, sabahın köründe ter içinde uyanıyorum. İğrenç bir şey, çarşafar sıırıslıklam oluyor. Klima açıkken uyumayı denedim ama işe yaramadı. Sebebi nedir? Nasıl engelleyebilirim?**

**Olivia, New York**

Naylon nevresim takımı yüzünden olabilir. O şeyler beni idam mahkûmuymuşum gibi boncuk boncuk terletiyor. Göğsümü

mahveden tüy yastıklar ve canlı canlı gömülmenin muadili olan uyku tulumları da benim için aynı kapıya çıkıyor. Problem nevrozlarında değilse yatakta giydiğin şeylerden, bir alerjiden ya da kullandığın bir ilacın yan etkisinden kaynaklanıyor olabilir. Yerinde olsam, sorunu her gece başka bir şey deneyerek çözmeye  alı ırdım.

## **Golf Topları (Yüzünden   lmek)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocam golf sahası üzerindeki bir siteden yazlık ev almak istiyor, bense ba ıbo  bir top bana isabet edip   l m me sebep olur diye korkuyorum. Kocam paranoyak olduğumu söylüyor. Öyle miyim?**

**Liz, Surrey**

Hayır, değilsin. Ben Palm Springs'te otururken Gerald Ford iki haftada bir, birine golf topuyla vururdu. Bana bile vurmu  olabilir. O kadar çok içiyordum ki kafama ancak balyoz d  sse farkına varırdım. Bu, bir süre sonra aramızda alay konusu olmuştu. Eski ba kandan, alnınızdaki  i lik için   z r dilediğini belirten imzalı bir mektup almadıkça gerçek Palm Springsli sayılmıyordunuz. Golf topları da zararsız değildir hani –saatte 160 kilometre hızla uçarken kaya kadar sert olurlar– yani evet, eğer talihsiz biriysen seni   d rebilirler. Ama aşırı talihsiz olman lazım.

## H

### **Hayvanlar (Ruh Haline Etkileri)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Labrador cinsi köpeğim Clive o kadar üzgün görünüyor ki benim de moralimi bozmaya başladı. Acaba köpek depresyonuna girmiş olabilir mi? Eğer girdiyse ne yapabilirim?**

**Amy, Lille, Fransa**

Köpek Prozac'ı ver – veterinerine bunu bir sor. Şahsen benim tecrübe ettiğim tek köpek depresyonu, dört ayaklı dostlarımdan biri kanepenin arkasına kakasını ettiğinde yaşadığım duygudur.

### **Hayvanlar (Uykuya Etkileri)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Her gece yatağa (sizin adınızı verdiğim) köpeğim Ozzy'yle giriyor ama sabahın dördünde uyanıyorum. Yatakta gerçekten daha uzun süre kalmak istememe rağmen ne yaparsam yapayım tekrar uykuya d alamıyorum. Sizce bu sorunun Ozzy'yle bir ilgisi var mı?**

**Lütfen yardım edin, delirmek üzereyim.**

**Sammy (Adres vermemiş)**

Sorunun köpekten kaynaklandığını sanmam – ben yatağa on yedi köpek, yirmi tane falan cep telefonu ve karımla giriyorum. Bana uyku bozukluğun var gibi geldi. Aynı sorunu ben de yıllarca çektim. Bu yüzden bir akşamüstü eve birini çağırdım, başıma elektrotlar bağladı, onları bilgisayara taktı ve beynimde neler olup bittiğine baktı. Adam bütün gece yatmadı, düğmeleri çevirdi, grafikleri

inceleyip durdu. Kendisi de feci halde uykusuzluk çekiyordu herhalde. Sonuçlar geldiğinde doktorum bana uykuya dalmamı kolaylaştıran hafif bir antidepresan yazdı. Uyku ilacından katbekat iyi. Kafama bir çekiç indirmekten de.

## **Horlamak**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İki taraf da farklı yatak odalarına çekilmeye başladığında evlilik otomatik olarak bitmiş mi sayılır? Çünkü karım Mısır'daki mum-yaları uyandıracak kadar gürültülü horlamaya başladı, yüksek dozda ilaç almadan yanında uyuyamıyorum.**

**Viv, Hull**

Sakin ol, evliliğin bitmiş değil. Biraz uyku çekmeye çalıştıklarında beşeri testere dinlemek istemedikleri için farklı odalarda yatan ve ilişkilerini gayet sağlıklı bir şekilde yürüten birkaç tanıdığım var. Uykuya dalan ilk kişi için mesele yok ama hâlâ uyanık olan zavallı eş için durum işkenceden beter oluyor. Öte yandan, ayrı yatak odası seçeneğini uygulamadan önce horlama önleyici zamazingolara bakabilirsiniz belki. İnternette ağzılıktan burun deliği açacaklarına, hatta özel yastıklara kadar ne arasanız var. Bir deneyin isterseniz.

## **i**

## **İdrara Çıkmak (İşerken Gerginleşme Sendromu)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Umumi tuvalette, m bile tek damla edemiyorum. Bir keresinde bir rock konserinde yirmi dakika tuvalet sırası bekledikten sonra iki çam yarması herifin arasına düştüğüm için dışarı çıkmak**

**zorunda kalmıştım. Hiçbir arkadaşımın bu sorunu yaşamadığını biliyorum. Benim derdim ne?**

**Terry, Essex**

Sana bir soru sorayım Terry, böyle durumlarda işemen gerektiğine kesinkes emin oluyor musun? Ben rahatlamak istediğimde öyle ya da böyle mutlaka işiyorum. Yanımda muhafız alayı dursa vız gelir; içimdekiler akar gider. Yani tavsiyem tuvalete iyice sıkıştığında gitmen. Ya da psikiyatra görünmen, gerginlikten olabilir.

### **DR. OZZY'NİN MUAYENEHANE PANOSU**

#### **Performans Kaygısı**

- ✚ Suffolk'tan Ray'in önemli haberleri var: "Amerika'daki umumi tuvalet kullanımı hakkında yapılan bir araştırmaya göre iki erkek yan yana durduğunda 'şırıl şırıl işemeye' yalnızken başladıklarından yirmi saniye daha geç başlıyormuş." Yani anlaşılıyor ki bizim gariban Terry bu çileyi tek başına çekmiyor.

## **J**

### **Jakuzi**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kocam bir "jakuzi" alıp arka bahçemize kurdu ama ben girmeye kararlıyım çünkü bunların içinde biriken suyun mikrop yuvası olduğuna dair korkunç hikâyeler duydum. Kocam boş yere endişelendiğimi söyleyip hafta sonunun yarısını jakuzide geçiriyor. Siz ne düşünüyorsunuz?

**Betty, Portsmouth**

İkiniz de haklısınız. Serin bir ekim akşamını dışarıdaki jakuzide buz gibi bir şeyler içerek geçirmek gibisi yoktur. Ama bakımını doğru dürüst yapmazsanız bataklığa dönebilir; yosun bürür, kurbağa dolar, kim bilir üstünde neler yüzer. Yani jakuzi basınçlı motorları ve ayarlanabilir aydınlatmasıyla şık ve pırıl pırıl görünse de aslında kimyasallarla dolu fokur fokur bir kazandan ibaret. En kötüsü de parti verdiğinizde geçiren, osurup burnunu çeken bir kamyon kıllı herifin içine atlaması. İğrenç gerçekten. Jakuzilerin bir başka özelliği de şu: Isıya dikkat etmeniz gerek. Eskiden kokainle kafayı bulduktan sonra kalbimin güm güm atmaya başladığını hissettiğimde sakinleşmek için 900 derece suya girerdim. Yemin ederim bir keresinde az kalsın kafam patlıyordu. Ama kocan yeni oyuncağının bakımını düzenli olarak yaptırıyorsa –ona haftalık bakım yapan bir servisle anlaşmasını söyle– suya dalmaman için hiçbir sebep yok. Hiç belli olmaz, jakuzinin aşk hayatınıza katkısı bile olabilir.

## K

### Kanser (İle Baş Etmek)

Sevgili Dr. Ozzy,

Geçen beş yılda kalçamdan iki kez ameliyat oldum, gırtlak kanserine yakalandım, şimdi de ciddi bir kalp sorunun olduğu ortaya çıktı. Kemoterapi ve radyoterapinin ardından, yalnızca mideme enjekte edilen sıvı gıdalarla beslenebiliyorum. Kalbim için aldığım beta blokörler yüzünden seks hayal oldu. Hâlâ bira içebildiğim için şükrediyorum, öte yandan espri anlayışımı hızla kaybediyorum ve bunu kendime hiç yakıştıramıyorum. Kendimi nasıl neşelendirebilirim?

Charlie (altmış beş yaşında), Devon

İşte bu, esrarın tıbbi amaçla kullanılmasının illa da kötü bir fikir olmadığını gösteren sebeplerden biri. “Dr. Ozzy’ye Sorun” köşesinin düzenli okurları, insanlara genellikle ne kadar güçlü olduğunu ya da vücutlarının ona nasıl bir tepki vereceğini kestiremeyecekleri için ota hiç bulaşmamalarını söylediğimi bilir (yasadışı olmasına girmiyorum bile). Ama Los Angeles’ta ciddi tıbbi sorunlarla boğuşan birçok kişi, reçeteyle aldıkları esrarın kas ağrısından iştahlarının düzelmesine kadar her konuda onlara yardımcı olduğunu söylüyor. Bence doktorunla konuş, bira içmeyi sürdür ve rahatsızlığını hafifletecek bir şey –ne olursa– bulmaya çalış. Anlaşılan şans yüzüne hiç gülmemiş Charlie, en içten dileklerimi gönderiyorum.

## **Kafa Sallama (Yüzünden Oluşan Komplikasyonlar)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Köşeniz sebebiyle eski Black Sabbath albümleri koleksiyonumu  
şöyle bir karıştırmaya heves ettim. Şu an alnım mosmor ve  
kulaklarım çın çın çınıyor. Neyim var benim?**

**Simon, Perth, Avustralya**

Buna kafa sallamak deniyor, Simon. 1970’lerin başında işçi sınıfından erkekler kafa sallamaya başlamadan önce kendilerini hiçbir şekilde ifade edemedikleri için bazıları ipin ucunu kaçırmıştı. Adamın biri Motörhead konserinde başını *resmen* hoparlör kabine sokup bütün gece kafa salladığı için beyin kanaması geçirip ölmüştü. Kafa sallamanın diğer egzersizlerden farklı olmadığının bilincine varmak gerek. İlk seferin ertesi günü her tarafınız tutulur. İş ağırından alıp adım adım hızlanmak, zamanla kondisyonu en üst seviyeye çıkarmak lazım. O bakımdan gelecek sefer, Black Sabbath

albümlerini dinlemeye başlamadan önce, işe birkaç hafta boyunca her sabah yirmi kere kafa sallayarak başla. Faydasını göreceksin.

### **DR. OZZY'NİN MUAYENEHANE PANOSU**

Yarasa da Yaramasa da

- ✦ Londra'dan Bernard'a göre uzak diyarlarda sokak hayvanı tarafından ısırılan herkesin derhal bir doktora görünmesi –başını Ay'a kaldırıp ulumaya başlayana kadar beklememesi– gerekiyormuş çünkü bu “ölüm kalım meselesi” olabilirmiş. Bernard, 1982'de sahnede bir yarasanın kafasını koparttıktan sonra gördüğüm kuduz tedavisini bitirmemiş olmama rağmen o gece hastanede yediğim iğnelerin hayatımı kurtarmış olabileceğini yazmış.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

On dokuz yaşındayım, romatoid artirit (kronik bir kas-iskelet sistemi rahatsızlığı) ve (Mötley Crüe'dan Mick Mars'ın da muzdarip olduğu, sırtta görülen) ankilozan spondilit hastasıyım. Kafa sallamaya bayılıyorum fakat adrenalin seviyem düşünce güç bela hareket edebiliyorum. Kas ağrısını gidermek için tüyo verebilir misiniz?

**Karl, ABD**

Bunu söyleyince kendimden nefret edeceğim ama kafa sallamaya bir süre ara versen? Mick'i tanıyorum ve hastalığının canını ne kadar yaktığını biliyorum. Vücudunu zorlamamalısın. Müzikten zevk almanın pek çok farklı yolu var. Beni asıl hayrete düşüren, sağırların konserlerime gelmesi. Şarkı sözlerini duyamasalar da ritmi yakalıyorlar. Yani tavsiyem konserlere gitmeye devam etmen ama pogoya bulaşmadan havaya girmen. Çekeceğin ızdıraba değmez yahu. Ayrıca –doktorun aksini söylemedikçe– ağır ağır kesiciler



kullanmanı da kesinlikle tavsiye etmiyorum, korkunç derecede bağımlılık yapabiliyorlar.

## **Kâbus (Görmemek İçin Önlemler)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kötü rüya görmemek için yatmadan önce ne yapabilirim?**

**William, Alnwick**

Şahsen kâbus sorunu yaşamadım hiç. Ara sıra gerçekten kafa karıştırıcı bir rüya gördüğüm olur. Ama rüyamda hiç göz yuvarlarından kan fışkırtıp ciğerimi BBC logolu mektup açacağıyla sökmeye çalışan, zombiye dönüşmüş Esther Rantzen'la göz göze gelmedim. İnanın kırk yıl boyunca hiç rüya görmedim çünkü hiç yatmazdım. Sırf üç dört günde bir, sızdığımda dinlenirdim. Bir keresinde Mötley Crüe ile Amerika turnesindeyken, on iki şeritli bir otoyolun ortasındaki refüjde sızmıştım (çişimi edecek bir yer arıyordum da). O zamanlar benim için en büyük kâbus uyanmaktı. Kâbus görme diye eski yaşam tarzımı öneriyor değilim. Gözlerini yummadan önce sana kendini gerçekten çok iyi hissettiren bir şey düşün. Ya da güzel bir fincan çay iç. Siyah çay çarpıntı yapıyorsa papatya çayını dene. Ama ne pahasına olursa olsun uyku haplarından uzak dur yoksa şimdiki sorunundan çok daha büyük bir dertle uğraşmak zorunda kalabilirsin.

## **(Gereğinden Fazla) Küfürlü Konuşmak**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Küfür bağımlısı oldum. İki yıl önce başladı, artık hemen her cümlede küfrediyorum, hatta ailemin önünde, okulda bile.**

**Bırakmayı denedim ama beceremedim. Sanırım Tourette sendromu var bende. Ne yapmalıyım?**

**Ben, Cheshire**

Küfürlü kelimeler bir tuhaf oluyor, değil mi? Yani Amerikalıların kullandığı –anlaşılan kimseyi pek de rencide etmeyen– “*schmuck*” kelimesi, Yidce erkeğin alt takımları için kullanılan ve çok kaba bir tabir olan “*schmok*”tan geliyormuş. Birine ana avrat düz gitmek kadar kötü olduğu düşünülüyormuş. Bir de benim en sevdiğim kelime –olan “*bollocks*” – var ki eskiden argoda rahip demekmiş ya da bana öyle olduğu söylendi (gerçi eski günlerde yaygın olarak “*ballocks*” şeklinde yazılırmış). Aslında insanlar hangi kelimelerden alınacaklarına kendileri karar veriyor. O bakımdan gönlünce ağız dolusu küfür etmeyi sürdürebilirsin ama küfürlerini yabancı bir dilde et. Bu sayede başını belaya sokmazsın.

## **Kuduz (Olduğundan Şüphelenmek)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kuduz olduğumu nasıl anlarım? Sormamın sebebi şu, Türkiye’de tatildeyken beni bir sokak köpeği ısırды, şimdi hayvanın bana korkunç bir hastalık bulaştırmış olmasından endişeleniyorum.

**Denise, Portsmouth**

Des Moines, Iowa’da o yarasayı yedikten sonra kuduzla yakalandığımı sanmıştım. Aşılar felaketti. Kollarıma, kalçamın iki tarafına birer iğne yedim. Bir de iğnenin içindeki madde kasa yayılsın diye iğne yapılan yeri deli gibi ovuşturmak gerekiyor. Madde yağa benziyor, çok yoğun – insan, içinde damla damla dolaştığını hissediyor. En güvenli yol aşı olmak. Ayrıca 1982’den beri tedavinin geliştiğine de

eminim, hoş, yine de güzel bir şey olacağını sanmıyorum. Şahsen ben tedaviyi yarıda bırakıp Sharon'a, "Eğer havlamaya başlarsam devam ederiz," demiştim.

## **Kulak (Çınlaması)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İki oğlum da bir metal grubunda çalışıyor ve son dört yıldır evimde prova yapıyor. Artık kulaklarım çınlamaya başladı.**

**Tavsiyeniz var mı?**

**Grace, Miami**

Tipik bir *heavy metal-itus* vakası. Yıllar boyunca o kadar kafa salladım ki şimdi kalıcı tinnitustan muzdaribim, yani kulaklarım sürekli "İİİİ" diye ama bayağı yüksek sesle çınıyor. Bir miktar sağır da oldum aynı sebepten ötürü (ya da Sharon'ın tabiriyle, "işime geldiğinde sağır" oluyormuşum). İşin üzücü tarafı, kulak çınlamasını önlemenin basit bir yolu olması – bir çift kulak tıkacı almak yeterli. Hemen edin, zararın neresinden dönersen kârdır.

## **(Topak Topak) Kulak Kiri**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçen gün ham pamuklu kulak çubuğu kullanarak kulaklarımı temizleyip biraz kir çıkardım. Gelin görün ki yarı yarıya sağır oldum. Kulak kirinden doktora gitmeden kurtulmanın kolay bir yöntemi var mı?**

**Lucy, Carlisle**

Yanıtı kısa: Yok. Doktora git. Hatırlıyorum da bir keresinde Sharon başıma bir şaplak indirmişti –eli yanlış yere çarpmış ve kulak zarının patlamasına sebep olmuştu. İyileşirken bana asırlar gelen bir süre boyunca kulağıma tıkaç takmak zorunda kalmıştım. Kafama koli geçirip yürüyordum sanki. Sharon kendisini berbat hissetmişti. Gerçi ben daha berbat haldeydim. Özetle, kulaklarınla oynama. Onlar çok önemliler ve çok kolay zarar görüyorlar.

## **Kurşun (Zehirlenmesi)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Şu sıralar ailemin şehir içindeki 18. yy. İngiliz mimarisi tarzındaki evininin tadilatıyla uğraşıyorum ve geçenlerde hükümetin yayımladığı kurşun bazlı boyalar hakkında bir broşüre rastladım. Ondan sonra, yapacağım en ufak bir şeyin bile zehirli duman çıkarıp emekleyen bebeğimle hamile karımda beyin hasarı bırakmasından ölesiye korkar oldum. Lütfen yardım edin.

**Ryan, Edinburgh**

Pek çokları bu tür şeyleri o kadar ciddiye almaz, oysa endüstriyel boyacılık yapan bir kuzenim vardı ve bir çeşit akciğer hastalığı olan asbestoza yakalandı. Yani, yerinde olsam evde kauçuk tulum ve gaz maskesiyle dolaşırdım. Kabul, benim yaşımdakiler geçmişte kurşun asker çiğniyordu... hem de boyayla boyayıp boya fırçasını yaladıktan sonra. Ancak bu, durumun vahametini azaltmıyor. Ona bakarsanız eskiden çocuklara emniyet kemeri takılmaz; anne babaların morarana kadar fosur fosur sigara içtiği, camları kapalı arabalara da bindirilirdi ama artık böyle yapmıyoruz. Belediyeye başvuru, onlardan doğru prosedürü öğrenip harfiyen uygula. Bu arada parkeleri zımparalamaya başladıysan, karnla çocuğunu iş

bitine ve müfettişler size eve girebileceğinizi söyleyene dek kayın-pederinin evine yolla.

### **DR. OZZY’NİN MUAYENEHANE PANOSU**

#### **Ağır Metal Çılgınlığı**

- ✚ Kurşun Bazlı Boya Güvenlik Kurulu’ndan (LIPSA) Tristan Oliver, bana eski evlerdeki toksik tozlarla nasıl başa çıkılacağı konusunda (bkz. bir önceki soru) belediyelerin tavsiyelerinin pek bir işime yaramayabileceğini ilettili. “Çocuklukta maruz kalınan kurşunun zekâ geriliği, öğrenme ve davranış sorunlarıyla olan güçlü bağlantısı göz önünde bulundurulduğunda bu sorun büyük ihtimalle Birleşik Krallık’taki en az bilinen ve hakkında en az konuşulan, en büyük halk sağlığı mevzu-su,” dedi. Daha fazla bilgi için LIPSA’nın [www.lipsa.org.uk](http://www.lipsa.org.uk) adresindeki internet sitesine başvurabilirsiniz.

## **M**

### **(Sıradışı) Meme Uçları**

Sevgili Dr. Ozzy,

**Altın Tabancalı Adam** filmindeki Francisco Scaramanga gibi benim de üçüncü bir meme ucum var. Endişelenmeli miyim?

Gary, Dorset

Eğer seninle konuşmaya başlarsa endişelen.

### **(Umumi Tuvaletlerdeki) Mikroplar**

Sevgili Dr. Ozzy,

Madem çıkarken yüzlerce ya da binlerce elini yıkamamış insanın dokunduğu kapı kolunu kullanacağız, o zaman umumi tuva-letlerde elimizi yıkamanın ne anlamı var? Kapiya dokunurken

giysimin kolunu elimin üstüne çekerek sorunu çözmeye çalıştım  
ama o da iğrenç geldi.

**Chris, Newcastle**

*Nihayet* – bu işten benim kadar rahatsız olan biri daha varmış demek. Dayanamıyorum yahu! Durmuş, ellerinizi lavaboda iyice ovalıyorsunuz ama tuvaletten çıkmak için ellerini yıkama zahmetine girmemiş bir herifin biraz önce dokunduğu kapı kolunu ellemek zorundasınız. Kabul edelim, umumi tuvaletlerdeki bir kapı kolu herhangi bir kerhaneden bile daha fazla kamış görmüştür. Ben de senin gibi giysi kolunu kullanmaya çalıştım ama öyle yapınca da mikropları gömleğinize geçirmiş oluyorsunuz yalnızca. O kadar sinir oluyorum ki bir rulo kâğıt havlunun tamamını duvardan söküp kullandığım oldu. *Ama insan buna mecbur kalmamalı* – umumi tuvaletlerdeki kapıları dışarı doğru açılır hale getirmeliler ki ayağınızla iterek açabilin. Yüksek mühendislik gerektirmiyor. Böyle olunca, içeri girer, ellerinizi yıkar, işinizi görür, ellerinizi tekrar yıkar ve mikroba bulaşmadan yolunuza devam edersiniz. Başbakan olsaydım yürürlüğe koyacağım ilk yasa bu olurdu.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Hijyenik olmayan kapı kolları konusunda bir şey söylemek istiyorum. Yeni cins mikropsuz kapı kolları için bir tasarım geliştirdim (patent başvurusunun sonucunu bekliyorum). Kapı kolunu sıkıştığınız anda avucunuza az miktarda antiseptik sıvı akıyor. Sorunu çözebilir mi?

**Tranquility, Oxford**

Günün geri kalanında eliniz sümüklüböcek götüne dönmediği sürece çözebilir (Belki de antiseptik sıvı alkolden yapılır, böylece uçar).

## DR. OZZY'NİN MUAYENEHANE PANOSU

### Kirli Kapı Kolları Belası

✚ Mikrop yuvası olan kapı kolları hakkında bu kadar çok e-posta aldığıma göre, bu konuya ciddi ciddi takan tek kişi ben değilim demektir. Aberdeen'den James, "Sorunun akıllara zarar basitlikte bir yanıtı var: Otomatik kapı. Zorunlu hale getirmeliler," demiş (Kendisine yüzde bin hak veriyorum). Bu arada, Glasgow'dan Mike, kapıların gerekli bile olmadığını söylemiş: "Sapıklar röntgenleyemesin diye, 'L' şeklinde bir giriş olması yeterli." Merseyside'dan Pete daha pratik bir tavsiyede bulunmuş: "Tuvalet kapılarını açmak için daima küçük parmağınızı kullanın. Onu ağzınıza götürmeniz bayağı uzak ihtimal." (Bu, adı Dr. Kötülük<sup>7</sup> olmayanlar için geçerli tabii Pete.) Buna alternatif olarak, Aberystwyth'ten Marion işin püf noktasının, "Kapıyı açarken eli korumak için birkaç parça tuvalet kâğıdı kullanmak ve iş bitince atmak," olduğunu savunmuş. Ayrıca, tuvalet girişlerindeki otomatlarda tek kullanımlık eldiven satılmasını da önermiş. Bayan Marple'dan<sup>8</sup> aşağı kalmayarak, Somerset'te bulunan Cartgate piknik alanındaki tuvalete bir hafta sonu girip çıkan her herifin çetelesini tutup sonuçları bana (uzun bir) e-postayla gönderen Cornwall'dan Gill, özel bir teşekkürü hak ediyor. "İçerde geçirdikleri süreye bakılırsa, hiçbir eli yıkayıp kurutmadı çünkü kurutma makinesinin çalışma süresi beş dakika civarında!" diye sonuç çıkarmış. Benim gibi lavaboyu gerçekten kullanan insanlar bu yüzden öfkeden kuduruyor işte. *Binlerce penisin mikrobu taşıyan bir şeye dokunmak zorundaysak ellerimizi yıkayıp kurutmanın amacı ne?* Son olarak Bristol'dan John, (benim de dediğim gibi) bina yönetmeliklerinin baştan yazılıp tuvalet kapılarının ters yöne açılmasının kural haline getirilmesi gerektiğini söylemiş. O zaman pis işleri ayaklarımız yapabilecek. Sesimizi duyuyor musun David Cameron?

7 Austin Powers film serisinde, küçük parmağını sürekli ağzının kenarına götüren karakter. (ç. n.)

8 Agatha Christie'nin bazı romanlarının başkahramanı olan, yaşı geçkin kadın dedektif. (ç. n.)

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Gün boyunca takıntılı şekilde el dezenfektanı kullanma çılgınlığına ne diyorsunuz? Bu konudan bahsetmemin sebebi şu: Geçenlerde iş toplantısından önce biriyle tokalaşmam gerekti, adam sürdüğü losyonu tam yedirmedeği için avucumun içi yapış yapış kaldı. Bu olay beni bayağı tiksindirdi.**

**Eamon, Limerick**

Komiktir, geçenlerde Los Angeles'taki apartmanımın asansöründe Joan Collins'le benzer bir şey yaşadım. Kadının elini sıkmaya gittiğimde, "Ay, hayır Ozzy. Hastalanmamam gerek," dedi. Gerçi bu tür bir endişeyi anlıyorum. Şarkıcıyım, yani turnede nezle olsam konserler iptal edilir, milletin ekmek parasıyla oynamış olurum. Bu yüzden tanıtımlar sırasında ben de sık sık temizleyici jel kullanırım. Öte yandan, kimsenin elini vıcık vıcık yapmadım. Biri bana o yapışkan şeyden bulaştırsa burnundan fitil fitil getiririm. Sonuçta herifin elindeki losyon olduğu ne malum? Belki masasının altında mastürbasyon yapmıştır. Şahsen ben elimi kravatına silmeden önce adama, "Bu da ne be?" diye sorardım.

## **N**

### **(Kötü Kokan)Nefes**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Nefesim gerçekten berbat kokuyor; öyle bir haldeyim ki yakınımıdaki insanlarla konuşamıyorum. Gana'da öğrenciyim ve kampüste gördüğüm arkadaşlarıma, "Merhaba," demek bile bir dert çünkü utançtan yerin dibine geçmek istemiyorum. Yalvarırım, Dr. Ozzy, yardımınıza ihtiyacım var.**

**Emmanuel, Gana**



Çok uzun zaman önce karımla bir anlaşma yaptım: Nefesim kokarsa bana söylemek zorunda – ben de ona. Belli ki bu haberi birinin sana vermesine gerek kalmamış, Emmanuel. Ağzını açtığında güneşin bile öğürdüğü anlaşıyor. Tahminimce, bu sorunun iki sebebi olabilir: Midendeki çok nahoş bir şey ya da dış eti hastalığı. Yerinde olsam ilk durağım dişçi olurdu, gerçi dişçiyi önceden uyar ki kauçuk bir elbise giyip yüzüne maske takabilsin ve muayenehanede birkaç mum yakabilsin. Bu arada, eski bir İngiliz diş macunu markası olan ve insana kendini benzin ve yanan bir kibritle gargara yapmış gibi hissettiren Ethymol’ü dene. Ayrıca Listerine gibi ultra güçlü bir ağız çalkalama suyuyla dil temizleyici edin.

## Nezle (İken Uçağa Binmek)

Sevgili Dr. Ozzy,

Geçen gün bir konferansa katılmak için basınçtaki değişimin kulaklarımı açacağını düşünerek nezle nezle uçağa bindim. Bırakın kulaklarımın açılmasını neredeyse kafam patlayacaktı; uçak nihayet indiğinde –inene kadar ömrümden ömür gitti– bir kulağım sağır oldu (hâlâ hiçbir şey duyamıyorum). İmdat!

Lisa, Reading

Bu söylediğimin artık sana pek faydası dokunmayacak Lisa ama ağır nezleyken *asla* uçağa binmemelisin çünkü kulak zarların patlayabilir. O bakımdan ileride bunun tam tersini yap. Araba kirala, gemiye bin, gerekirse yüz. *Ama uçağa binme*. Basıncı ayarlamak için tıkaç satın alanlar olduğunu da duymuştum. Fakat tıkaçları doğru dürüst takmanız lazım; şahsen kulağa mikroskobik kalkanlar takmak şöyle dursun, daha televizyonu bile açamayan biriyim. Bu arada muayene

ol çünkü kulağında hasar meydana gelmiş olabilir. Kendi kendine iyileşmeye bırakılmayacak kadar önemli bir mesele bu.

## O

### **Osuruk (Saklamak)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Yeni çıkan bir kitapta Londra'da 1665'te yaşanan Büyük Veba Salgını sırasında insanlara osuruklarını bir kavanoza doldurup kendilerini hasta hissettiklerinde koklamalarının salık verildiği iddia ediliyor. Siz bunu yapmaya hiç teşebbüs ettiniz mi? İnsan çıkardığı gazı kapalı bir kapta nasıl saklayabilir?

**Ellen, Pekin**

Modern tıptan önce insanların kendilerine reva gördükleri şeylere hiç akıl sır erdiremiyorum. Kanepede elinizde bir fincan çay ve gazeteyle otururken, "Sevgilim reçel kavanozunu uzatsana. Biraz başım ağrıyor da," dediğini aklın alıyor mu? Öte yandan, o zamanlar aspirin de yokmuş, ne yapsalardı yani? Ayrıca hayır, ben böyle bir şeye hiç kalkışmadım – biraz deliyim belki ama o kadar da uzun boylu değil. Evimde nahoş bir yel estiğinde Sharon eve gelmeden camları açmanın telaşına düşüyorum, osuruğu saklamanın telaşına değil.

### **Oynak Bacak (Nam-ı Diğer Huzursuz Bacak)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Huzursuz bacak sendromu olarak da bilinen "oynak bacak"tan muzdaribim. Geceleri bacaklarım silkelenip hareket ettikçe karım çıldırıyor. Sizce bu dertten nasıl kurtulabilirim?

**Mick, Batı Midlands**

Bende de aynı sorun var, karımda da. Yorganın altında darbeli matkap gibi titreyip kasılıyor, parkeleri gıcırdatıyoruz. Bacağım başına buyruk hareket ediyor. Sürekli sağa sola gidiyor. Kanepeye otururken bile faytonun arkasına kurulmuş, engebeli yolda gidiyormuşuz gibi zıplayıp duruyor. Birkaç dakikadan uzun süre hareketsiz kalamamamın sebeplerinden biri de bu. Tedaviye gelince, oynak bacaklar için ilaç tedavisi var ama verdikleri ilaç bir tür benzodiazepin – antidepresan Valium ile aynı şey yani. O mereti bırakmak için onlarca yılını heba ettim, tekrar başlamak istemiyorum. Gerçi, o ilaçla bir mazin yoksa sen kullanabilirsin belki. Şahsen ben bu hastalıkla yaşamaya karar verdim. Yani ne de olsa acı falan çekmiyorum. Sinir bozucu yalnızca... ve yatak yaylarını bayağı çabuk eskitiyor.

#### **DR. OZZY’NİN MUAYENEHANE PANOSU**

##### **Zıplayan Diz Muharebesi**

- ✚ Ne zaman gerçek bir doktor bana yazsa korkudan altıma ediyorum çünkü canıma okuyacağını sanıyorum. Oysa çoğunlukla faydalı önerilerden ibaret oluyor yazdıkları. Mesela St. Ives Hastanesi’nden emekli olan Dr. Geoff, Pramipeksol (Mirapeksin) gibi ufak dozlu Parkinson ilaçlarının huzursuz bacak tedavisinde işe yaradığını söylemek için bana e-posta göndermiş (Elbette, ilaç almaya başlamadan önce *her zaman* aile hekiminize danışmalısınız). Diğer okurlar mineral tuzların, magnezyumun, kramp ilacı tabletlerinin hatta çarşaf-  
ların altına bir kalıp el sabunu koymanın bile faydalı olabileceğini söylüyor. Ayrıca, naneli ağız çalkalama suyuyla frambuazdan uzak durulması gerektiğini de belirtmişler. Bunun işe yarayıp yaramadığının nasıl ispat edileceği konusu beni aşar.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçen haftaki okurlarınızdan birinin önerisi sayesinde doktorum bana huzursuz bacak sendromu için Parkinson ilacı yazdı. Ancak internete bakınca, ilacın yan etkileri arasında “güçlü kumar oynama dürtüsü” ve “güçlü cinsel dürtüler (hiperseksüalite)” olabileceğini öğrendim. Hapları çöpe mi atsam?**

**David, Buckinghamshire**

Dert ettiğin şey bu mu? Prospektüste, “Yan etkileri arasında iyi vakit geçirmek vardır,” yazsa yeriymiş. Şaka bir yana, hayatın boyunca dışından tırnağından arttırdıklarını Las Vegas’ta 21’e ya da fahişelere yatıracaksan huzursuz bacağının iyileşmesinin bir anlamı yok. Kaygılarınızı aile doktorunla paylaş.

## **Ö**

### **Ölüm (Yüzünden Oluşan Stres)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Zengin bir Arap olan iki yıllık nişanlıma, ölümcül bir kansere yakalandığı söylendi. Konuyu açmamaya çalıştım ama sonra ona vasiyeti hakkında sorular sordum (ekonomik kriz sebebiyle artık çalışmıyorum). Bana, ailesinden nefret ettiği için varını yoğunu hayır kurumlarına bağışlayacağı haberini verdi. Ya ben ne olacağım diye sorduğumda bana da hiçbir şey bırakmayacağını belirtti. Kırıldım dedim ama kendisinin daha çok kırıldığını çünkü ölümle cebelleşirken ondan para istediğimi söyledi (Ben de sorduğuma bin pişman oldum fakat başımı sokacak bir yere ihtiyacım var). Kim haklı?**

**Margaret, Londra**

Bana öyle geldi ki nişanlın ölmek üzere olmasına kızgın –kim onu suçlayabilir?– bu yüzden herkese çatıyor. Ama kendini çok da kötü hissetme. Sonuçta herif bütün parasını *cocker spaniel* cinsi köpeğine (ya da artık en sevdiği hayır kurumu hangisiyse ona) bırakacaksa cenaze masraflarını kim karşılayacak peki? Belediyenin açtığı bir çukura atılıp tepesine mukavvadan bir mezar taşı dikileceği fikri onu mutlu mu ediyormuş? Madem seni nişanlanacak kadar sevmiş neden sokağa atmak istiyor? Doğruya doğru, hayatı boyunca kazandığı her kuruşu sana bırakmak mecburiyetinde değil ama bir iki yıl içinde maddi açıdan kendini toparlayana kadar ondan ev bark meseleni çözmesini beklemek de öyle aman aman bir istek değil. İnsanların bu tür şeyleri daha en baştan, böyle durumlara düşmeden önce yazıya dökmesinin önemini ne kadar vurgulasam az. Ölümle alakalı şeyler önemsizmiş gibi davranmak çok normal olsa da *herkesin* vasiyeti olmalı. Son perde hakkında konuşmak keyifli bir iş değil ama bu konuşmayı bir trajediyle baş etmeye çalışırken yapmak daha da beter.

## Q

### Quinquad'ın Follikülitis Dekalvansı<sup>9</sup>

## S

### (Aşırı) Salya

Sevgili Dr. Ozzy,

Gece uyurken salyam akmaya başladı, yani her sabah iğrenç, nemli bir yastıkta uyanıyorum. Benim yaşımda normal mi bu (sizin gibi altmışlarımda başındayım), bir çaresi var mı?

John, Essex

---

9 Bunun ne olduğunu biliyorsam namerdim ama “Q” harfiyle başlayan bir tek bunu bulabildim.

İnan bana, sabahları gözünü sıırıslıkla bir yastıkta açmaktan çok daha beter uyanma şekilleri var. Madem altmışlarının başındasın ve şikâyet ettiğin tek konu bu, bence bayağı iyi durumdasın. Çareye gelirsek, yatmadan önce ağzının içine saç kurutma makinesi tut. Ya da yastık kılıfının üzerine yağmurluk geçir.

## **(Yutulan) Sinekler & Diğer Böcekler**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde at binerken sinek yuttum. Şimdi paniğe kapılmış haldeyim. Korkunç bir hastalığa yakalanır mıyım?**

**Nicola, Doğu Finchley**

Ne hissettiğini çok iyi anlıyorum. Bir keresinde vizörüm kalkırken motosiklet sürüyordum ve bir eşek arısı gırtlığımdan aşağı girdi. Yalnız öyle hızlı gidiyordum ki güvercin yuttuğumu sandım. İnsanlar yarasa yemenin kötü olduğunu sanıyor ama inan saatte 100 km ile giderken eşek arısı yutmak daha da beter. Ertesi gün küçük dilim şişip normalin üç katı oldu ve iğne yaptırmak zorunda kaldım. Sinek yutunca iğneye gerek olmaz. Sinekteki asıl sorun, yakın zamana kadar pis işler çevirdiğinden emin oluyorsunuz. Mahalledeki güzellik merkezine gidip hanımeli çayı yudumlamadığı kesin. Sinekler bok burgeri yiyip kendi kusmuklarında yıkanır. Ama çok da korkma. Kedilerin sürekli sinek yediğini ve pek zararını görmediklerini unutma. Yani kendine birkaç gün tanı, baktın ki sıkıntı yok, büyük ihtimalle tehlikeyi atlattın demektir.

## **Saç (Yolmak)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir yıldan uzun süredir resmen saçımı yoluyorum. Aşırı stresli olduğum bir dönemde başladım ve o zaman beri de kendime**

**hâkim olamıyorum. Durumumun ruhsal bir bozukluk –trikotillo-  
mani– sayılabileceğinin farkındayım fakat ben daha ziyade bir  
bağımlılık olarak görüyorum. Kötü huylarınızı yenen biri olarak  
bilgeliğinizi paylaşırsanız size minnettar kalırım.**

**Eric, York**

Yahu, herkes amma da mutsuz. Çoğunlukla fazladan birkaç saç  
teli için sağ kolunu bile verecek adamlardan gelen soruları yanıtlıyorum. Sense kendi kendine hepsini kopartıyorsun. Cidden, hiç vakit kaybetmeden bu konuda biriyle –psikiyatrla ya da en azından aile hekiminle– konuşman gerek. Yani evet, alışkanlık, bağımlılık, artık ne dersen de sonuçta kendine zarar veriyorsun, şakaya gelecek tarafı yok. Saçlarını çekiştirmen başka bir sıkıntının belirtisi çıkarsa hiç şaşırırmam; hemen tedavi olursan ileride yaşayabileceğin dertlerden yol yakınken kurtulmuş olursun. Doktorundan “tersine alışkanlık kazandırma eğitimi” kursu konusunda bilgi alabilirsin. Anladığım kadarıyla bu eğitim, ilaca başvurulmamasına rağmen son derece etkili oluyormuş.

## **Ş**

### **Şekerleme (Kılavuzu)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Öğleden sonra şekerlemesi için ideal süre nedir? Arkadaşım öve öve bitiremiyor fakat ben ne zaman gün içinde uyuklasam, korkunç bir ruh haliyle ve başım çatlayarak uyanıyorum.**

**Ross, Aberdeen**

Eskiden şekerlemeyi anlamsız bulurdum. Çocukken her zamanki sandalyesinde kestiren bir ihtiyar gördüğümde, “Zaten dün gece yattın, şimdi ne diye uyuyorsun?” diye geçirirdim aklımdan. Ama yaşlandıkça anlamaya başladım. Benim için şekerlemenin amacı uyumak değil, deşarj olmak için “sessiz sakın zaman geçirmek”. Modern hayatın tüm hengâmesi arasında verilen bir mola gibi. Yani şekerleme yaptıktan sonra her uyandığında kendini berbat hissediyorsan kendine sükûnetle geçireceğin yirmi otuz dakika ayır. Kitap oku, esneme egzersiz yap ya da yürüyüşe çık.

## T

### Tahtakurusu

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocam da ben de tahtakurusundan öyle çok korkuyoruz ki kendi evimizde zindan hayatı yaşıyoruz. Bu paranoyamızdan nasıl kurtuluruz?**

**Tara, Batı Village, New York**

Tahtakurularından yana hiç sıkıntı yaşamadım – sebebi büyük ihtimalle kanımdan bir yudum içtikleri anda içindeki envai çeşit toksik madde yüzünden nalları dikmeleri. Ama endişeni anlıyorum. Kimse kasiğında binlerce küçük kırmızı ısırik iziyle uyanmak istemez. Tahtakurularının o kadar da ciddi bir zarar vermediğini unutma. Mesela Güney Amerika’ya gitmek üzereyim. Bana orada insanın vücuduyla yüzüne tırmanıp dudaklarına konuşlanan, anestetik bir madde salgılayan, kan emen, kakasını yapıp yaşadıkları deliğe geri seğirten “öpen örümcekler” olduğu söylendi. Ama en kötü kısmı bu değilmiş; örümcek boku, insan kalbini resmen kemiren bir bakteri



barındırıyormuş. O kadar korkuyorum ki bütün turneyi kilitli bir buzdolabı poşetinde uyuyarak geçireceğim büyük ihtimalle.

## **Tuhaf İşler**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ağzımı belli bir şekilde açtığımda su tabancasından çıkmışa benzeyen tükürükler saçıyorum. Ne yapmalıyım?**

**Christopher, Bristol**

Ağzını açma. Sorun hallolur.

## **Transatlantikler (Dezavantajları)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karım pahalı bir gemi seyahatine çıkmak istiyor, bense besin zehirlenmesinden, güverteden denize düşmekten ve deniz tutmasından korkuyorum. Paranoyak mıyım?**

**Tyler, Atlanta**

Hayır, hem de hiç değilsin. Bir keresinde Amerika'ya gitmek için Sharon'la QE2'ya binmiştik, o sırada hamile olduğundan uçamıyorduk. Sıkıntıdan patlamama ramak kalmıştı, güverteden düşsem *gam yemezdim*. Sonunda gemi doktoruna beni bayıltacak bir ilaç vermesi için yalvarmaya başladım. Nihayet New York'ta uyandığımda Sharon burnundan soluyordu, beni lombozdan aşağı itmeye çalıştı. O gün bugündür transatlantiğe binmedim.

## Travestilik

Sevgili Dr. Ozzy,

Yıllardır kadın olmanın nasıl bir şey olduğunu hayal edip durdum – iş, kadın dükkânlarından alışveriş yapmama, karım iş gezisine çıktığında onun iç çamaşırlarını giymeme kadar vardı. Ona bu durumu nasıl açıklayabilirim? Yoksa bu berbat bir fikir mi?  
David, Watford

Pekâlâ, iki seçeneğin var, David: Ya cesaretini toplayıp ona hemen açılacaksın ya da ileride bir gün ona yakalanacaksın. Bu kadar basit işte. Durumu sonsuza dek gizli tutabileceğini düşünsen de anlaşılan benliğinin o kadar büyük bir parçası olmuş ki günün birinde birkaç kadeh içip üstüne bir elbise geçireceğini ve karının eve erken gelip bu manzara karşısında köpüreceğini garanti ediyorum. İşte o zaman seni, konuyu yavaş yavaş, söyleyeceklerinin hızını istediğin gibi ayarlayarak açmandan çok daha çetin bir konuşma bekliyor olacak. Ayrıca belli olmaz, karın hiç orali olmayabilir de. Burada Los Angeles'ta kadın kıyafeti giyen erkekler için bir dernek bile var. Bu adamların hepsi inşaat işçisi, postacı, servis elemanı falan. Geceleri kulübe gitmek için file çoraplarını giyiyor, gündüzleri ise hiçbir şey olmamış gibi üstlerine tulumlarını çekip işlerinin başına geçiyorlar.

## U Uyku Hapları

Sevgili Dr. Ozzy,

Kendimi uyku hapi içmekten alıkoyamıyorum. Beş senedir falan böyleyim. İşsizim ve ne yapacağımı şaşırdım. İmdat!

Yoşizava, Japonya

Bir kez uyku hapına bağımlı hale geldiniz mi uyku düzeninizin tamamen altüst olduğuna kanaat getirdim. Birçok uyku ilacı benzodiazepinden yapılır – Valium ile aynı ilaç ailesine mensupturlar ve aşırı bağımlılık yaparlar. Yirmi beş yılın ardından uyku haplarını nihayet bıraktığımda hayatımın en kötü yoksunluğunu yaşamıştım. Uyku ilacı yerine Trazodon diye bir antidepresan alarak bıraktım. Bende işe yaradı, yani benzer bir şey konusunda doktorunla konuşmanı tavsiye ederim. İşin püf noktası çok ağırdan almak; aceleye mahal yok. İçinde benzodiazepin bulunmayan –zolpidem olarak da bilinen– Ambien isimindeki uyku hapını da denedim fakat en beteri oydu. Kısa süreli belleğim o kadar zayıflamıştı ki saatin kaç olduğunu bile bilemiyordum. Düşün ki o lanet şeyleri bonbon şekeri gibi yutardım.

## **Uyurgezerlik**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yan komşumun ön bahçesinde uyanıp duruyorum. Tek başına yaşıyorum, yani ya biri gecenin köründe gelip beni oraya taşıyor ya da uyurgezerim. Ne yapabilirim?**

**Jane, Bradford**

Ben her gece, derin uykudayken aylak aylak dolaşırım. Bir keresinde pansiyonda kalırken yanlış odaya girmiş, yatağa uzanmış ve rüyama kaldığım yerden devam etmişim. Sonra kılı çam yarmasının teki yatağa girdi. Uyanıp ona, “Ne arıyorsun burada?” diye sordum. Bana şöyle bir bakıp çılgınlığı bastı, alyansını göstererek, “ASIL SEN BURADA NE ARIYORSUN BE ADAM?” diye bağırdı. Ne yazık ki bildiğim kadarıyla uyurgezerliğin tedavisi yok. Ama bu, her zaman da kötü bir şey değildir. Mesela birkaç yıl önce Buckinghamshire’deki evimde uyurgezer turları atarken bir hırsız bastım.

İnsanı bu da uyandırmazsa hiçbir şey uyandıramaz. Az daha herifi enseliyordum da. Beş dakika boyunca kafasını koltukaltımda tuttum ama yanımda kelepçe falan olmadığı için sonunda camdan dışarı attım. Sharon'ın yaklaşık iki milyon papel değerindeki bir çanta dolusu mücevheriyle araziye seke seke geçti. Ama işe olumlu tarafından bakıp uyurgezer olmasaydım hiç gerçek bir elmas hırsızıyla karşılaşmayacaktım diyorum.

## **(Araba Kullanırken) Uyuklamak**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Uzun yol yaparken uyanık kalmanın en iyi yolu nedir? Camı açık bırakmayı denedim fakat yine de gözlerim dalıyor, mola vermek zorunda kalıyorum.

**Raj, Birmingham**

1970'lerde tanıdığım bazı müzik ekipmanı sorumluları, burunlarına her gün roket yakıtı çekmek suretiyle İngiltere'nin en kuzeyinden en güneyine on kez gidip gelebiliyordu. Ama kafa iyiyken araba kullanmak, yorgunken araba kullanmak kadar aptalca. İkisinde de sonunuz ölüm olabilir ya da daha kötüsü, başka birini öldürebilirsiniz. Madem durmaksızın binlerce kilometre gitmek istiyorsun, yanına bir şoför daha al. Ya da trene bin.

## **V**

## **(Balık Gibi Kokan) Vajina**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Bana cinsel organlardaki nahoş kokuları önlemenin en iyi yolunun sabundan değil, yalnızca su kullanmaktan geçtiği söylendi.

**Bu bana biraz mantığa aykırı gibi geldi. Doğru olabilir mi?**

**Tyler (adres vermemiş)**

Kadın mı erkek mi olduğunu bilmek işime yarardı. Bir çift testisin olduğunu varsayarsak sana bu aklı verenin yakın zamanda içi sıcak olan bir arabada yanına oturmayı düşünmediği gün gibi ortada. Genel olarak, sabun kullanmamak asla kötü kokuları önlemez. Yalnızca arkadaş edinmenizi önler – basınçlı hortum kullanmadığınız takdirde (ki elbette bunu tavsiye etmiyorum). Öte yandan, eğer o daha karmaşık cinsiyetin mensubuysan, karımın bana söylediği kadarıyla hassas bölgelerin söz konusu olduğunda özellikle de kendini annearne işi ağır kokulu malzemelerle köpürtmekten hoşlanıyorsan çok dikkatli olman gerekiyormuş. Gerçi şunu da aklının bir köşesinde tut: Karanlıklar Prensi'nin kadın anatomisi konusunda dünyaca kabul görmüş bir otorite olduğu pek söylenemez. Eğer bu konuda endişelerin varsa bir jinekologdan randevu al.

## **Vertigo**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Vertigom var. İyileşmek için ne yapabilirim?**

**Nilay, İstanbul**

Ben de kırk yıl boyunca vertigom olduğunu sanmıştım. Nihayet doktora gittiğimde bana, “Bay Osbourne, sorun –anladığım kadarıyla– sarhoş olmanız. Çok sarhoş olmanız,” dedi. Yani sana tavsiyem Nilay, yirmi dört saat yat, su dışında hiçbir şey içme, ardından ayağa kalkıp bir süre boyunca daireler çizerek yürü. Başın o zaman bile dönüyorsa gerçekten bir sorunun var demektir.

## Y Yas Tutmak

Sevgili Dr. Ozzy,

Karım ocak ayında öldü. Son altı aydır terapi görüyorum ama iki Bedlington Terrier cinsi köpeğimle bir başıma kaldığım için çok yalnızlık çekiyorum. Bana sanki doldurmam gereken çok fazla boş vaktim varmış gibi geliyor. Kederle nasıl baş edebileceğime dair tavsiyeniz var mı?

David, Londra

Çok yakınımıdaki birini –gitaristim Randy Rhodes'u– kaybettiğimde insanı kimsenin ani bir ölümle başa çıkmaya tam anlamıyla hazırlamayacağını farkına vardım. Bu işi öyle ya da böyle kendi başına halletmek durumundasın. Kederin, hayatının bir noktasında herkesin geçtiği doğal bir süreç olduğunu idrak etmen gerekiyor. En iyisi bir terapi grubuna katılmak ya da en azından bu konuda konuşabileceğin birini bulmak – ki anladığım kadarıyla böyle biri var zaten. Öte yandan, Randy öldüğünde ben bu tavsiyelerin hiçbirine kulak asmamıştım tabii. Kederimi içime gömdüm, o da kendini uyuşturucu ya da alkol gibi başka yollarla dışa vurdu. Sorun şuydu, çocukken etrafımdaki herkes terapiye gidenlerin tımarhaneye kapatılmasına ramak kaldığını düşünürdü. Artık böyle olmadığını biliyorum. Galiba, sana o kadar yakın olan birinin ölümünü tamamen atlatamayacağını kabullenmen de gerekiyor. Sonuçta bugün bile sahnede onunla kaydettiğimiz iki albümden herhangi bir şarkı çalarken sanki Randy yanı başımdaymış gibi hissediyorum. Ama bu artık kötü değil, güzel bir his.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Korkunç anksiyete atakları geçiriyorum. Ataklar, bana babalık etmiş amcam (on üç yaşına gelene kadar gerçek babamı tanımadım), alelaide bir kalp krizi sonucu uykusunda öldüğünde başladı. Psikologlara gittim fakat bana tek söyledikleri, ölmeyeceğimi kavradığım zaman paniğin biteceği oldu. Saçmalığın dik âlâsı, zira ölmeyeceğimi zaten biliyorum... ama içimde patlamaya hazır bir yanardağ varmış gibi hissediyorum. Lütfen yardım edin. Don (on yedi yaşında), Teksas**

Bana kederlisin gibi geldi. İnsanlar kederi yeterince ciddiye almıyor çünkü birinin ya da bir şeyin kaybının üstesinden gelmek son derece zor olabiliyor. Sana çılgınca gelebilir ama rehabilitasyondayken yoksunluğunu çektiğim uyuşturucu ve alkol için “keder gruplarına” katılıyordum. En başta bunu aptalca buluyordum –özellikle de orada henüz ölmüş kedisi için gözyaşı döken bir adam gördüğümde– ama çok geçmeden kederin, insanı fena halde allak bullak ettiğini keşfettim. Senin panik ataklarının sebebi de bu çıkarsa şaşırmam. Vücudun tıka basa duygu yüklü. Yani sana önerim internete girip evinin yakınlarında toplanan bir keder grubunu bulman. Böylesi, bir şişe Valium için aile doktorunun kapısını çalmaktan çok daha sağlıklı. Valium birini düzeltip beş tane yeni sorun çıkarır.

## **X**

### **X–Işınları (Zararları)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Havaalanlarındaki tarayıcılar, dişçimin muayenehanesindeki üç boyutlu görüntüleme cihazı ve uzun mesafeli uçuşların kozmik radyasyonu yüzünden tek kişilik Çernobil’e dönmekten**

**korkuyorum. Maruz kaldığım radyasyon miktarını azaltmaya çalışsam mı?**

**Brad, Somerset**

1960'ların sonundan beri her hafta uçakla seyahat eden biriyle konuşuyorsun. Büyük ihtimalle Halley Kuyruklu Yıldızı'ndan daha fazla radyasyon yayıyorumdur yahu – üstelik geçtiğim onca havaalanını ve binlerce dışçı randevusunu saymıyorum. Öte yandan, x-ışınına açık arayla en uzun süre maruz kalmam, albümlerimden *Down to Earth*'ün kapak fotoğrafının çekimi sırasındaydı. Kapağın tasarımını yapan herif, kansere yakalanmaktan korktuğu için bana talimatlarını bir metre kalınlığındaki tuğla duvarın öte tarafından bağrarak vermişti. Gerçi hayatımın o döneminde ölümcül ışınların bombardımanına uğramak, büyük ihtimalle yıl boyunca yaptığım en güvenli işti. Radyasyon günümüzde hayatın gerçeği, bu nedenle dellenmenin âlemi yok. Kabul, havaalanında güvenlikten geçmek ömür törpüsü ama sırf bu yüzden hastalığa yakalanma riskin sıfıra yakın galiba. Hem diğer seçenek nedir ki? 12 bin metre yükseklikteyken patlamak mı? Teşekkürler almayayım, x-ışınına tercih ederim.

## **Z**

### ***Zoraki Kral* Tekniği (Kekemelik)**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kekeme olduğunu itiraf etmiş biri olarak, *Zoraki Kral* filmindeki ağzı bilyeyle doldurmak ve kulaklık takılıyken Shakespeare şiirleri okumak gibi tedavileri siz de gördünüz mü? Sizce kekemelik düzeltilebilir mi?**

**Kim, Santa Barbara**



Kekemelik düzeltilir mi bilmiyorum ama nasıl kekeme olacağını söyleyebilirim – kırk yıl boyunca içki içip uyuşturucu kullan. Daha kahvaltı etmeden içtiğin ikinci şişe konyak ve yuttuğun üçüncü hız topundan sonra, inan tek bir cümlemin sonunu getirmek bile büyük başarıdır. Sorunun ilk kısmını yanıtlayayım: Hayır, hiç konuşma terapisi görmedim... Gerçi hayat tarzımı değiştirmeye çalışırken bir kez Paul McKenna beni hipnotize etmişti. Fakat o sırada körkütük sarhoştum, yani hipnotize mi oldum yoksa o günlerde sık sık başıma geldiği gibi sızdım mı, emin değilim. Kekemeliğime dönersek, içkiyi bıraktığımdan beri çok daha iyi durumda, genelde gerginken ortaya çıktığını fark ettim. Sinirliysen aklım o kadar hızlı çalışıyor ki ağzım ona ayak uyduramıyor, bu yüzden söylediklerim İkinci Dünya Savaşı'ndan kalma bir makineli tüfekten çıkmışa benziyor. Derin bir nefes alıp tane tane konuşarak kekemeliği kontrol altında tutabiliyorum.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Doktor! Doktor!

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 295*

1. **Harold Shipman “Dr. Ölüm” hangi ilacın müptelasıydı?**
  - a) (Amerika’da Demerol olarak bilinen) Pethidine
  - b) Codeine
  - c) Vicodin
2. **Geçenlerde İngiltere’de bir kadın, doktoru ona ne yaptı diye dava açtı?**
  - a) Doksan saniye arayla iki kez “dizlerinin bağını çözen” orgazm yaşattığı
  - b) Ağız uçuğuna sebep olduğu
  - c) Kadını uyandırmak için suratına tokat attığı
3. **Kuzey Carolina’da bir dişçi hastalarının ağzına iğneyle ne zerk etmekle suçlandı?**
  - a) LSD
  - b) Kendi menisini
  - c) Köpek karaciğerinden elde edilen, ev yapımı bir uyuşturucu jel
4. **Keşfettiği yeni bir tekniğin reklamı için Britanyalı bir aile hekimi kendi üzerinde ne ameliyatı yaptı?**
  - a) Tendon düzeltme
  - b) Dizkapağı değiştirme
  - c) Vazektomi (erkeklerin üreme kanallarının bağlanması)
5. **Amerika’da aile hekimleri arasında yapılan bir araştırmaya göre bu doktorların %73’ünün ortak özelliği nedir?**
  - a) Bir hasta tarafından baştan çıkarılıyorlar
  - b) Kaba hastaları bekleme odasında daha uzun süre bekletiyorlar
  - c) Haklarında dava açılması ihtimaline karşı, mahkemede lehlerine kullanmak üzere hastalara gereksiz müdahalelerde bulunuyorlar



## 7

### **Genetiğın Açıklaması... Bir Nevi**

*Okumadan Önce Beyninize Buz Torbası Bastırın*

Bir sabah *Sunday Times*'ın editörlerinden biri bana telefon edip bazı bilim insanlarının “genom dizilimimi çıkarmak” istediklerini söylediğinde ne diyeceğimi bilemedim. Şaşkınlıktan değil – hayatımdaki deli saçması işler söz konusu olduğunda beni artık *hiçbir şey* şaşırtmıyor. Yalnızca, adamın ne zırvaladığını anlamadığım için bir şey söyleyememiştim. Bahçenin dibine konan ak sakallı, sivri uçlu kırmızı şapka takan şu küçük adamlardan bahsettiğini sandım.

“*Neyim neyim?*” dedim. “Bahçe cücem mi?”

Telefondaki adam, “Hayır, *ge-nom*,” diyerek güldü. “Kısacası, bilgisayarda bütün genlerinizin ve aralarındaki parçaların şeması çıkarılıyor. Bu işi ayarlayan –ve sonuçları analiz etmesi için bilim insanları tutan– şirketin adı Knome A.Ş. Çok önemli bir Harvard profesörü tarafından kuruldu.”

Dürüst olmak gerekirse bu iş hiç hoşuma gitmemişti. Ben rock yıldızıydım, Britanya’nın Beyni denen şu genel kültür yarışmasındaki adamlardan değil. Testi yapsalar bile sonuçların ne

anlama geldiğini nereden bilecektim? Bildiğim tek gen, Kiss'te bas çalan Gene. Gerçi DNA'mı çözmek isteyen biri de her gün karşıma çıkmıyordu, bu nedenle bu testi yaptıran başka biri olup olmadığını sordum.

Gazeteci, "İşin teknolojik kısmı epey pahalı olduğu için yalnızca iki yüz kişi falan yaptırdı," dedi. "İnsan genomunun dizilişi ilk kez 1990'da gerçekleştirildi ama nihai sonuçları ancak on yıl kadar sonra elde ettiler – 2003'te. Üç milyar dolara patladı."

"Eh, bu iş yatar o zaman," dedim. "Üç milyar dolarım yok."

"Fiyatlar düştü," diye yanıt verdi adam. "Ayrıca sizin durumunuzda Knome parayı başka insanlardan temin edeceğini söylüyor. Genomunuzun tamamını Zippo çakmak büyüklüğündeki bir taşınabilir belleğe yükleyip size verecekler. Sonra sonuçları satır satır bizzat sizinle inceleyecekler."

Kafam hâlâ basmıyordu. Parayı Stephen Hawking gibi birine harcamak varken neden benim için heba ediyorlardı?

Editör, "Bakın," dedi, "kendiniz de söylediniz: Tıbbi bir mucizesiniz. Kırk yıl boyunca aralıksız içki ve uyuşturucu âlemi yaptınız. Arazi motosikletinden düşüp boynunuzu kırdınız. Doktorların sizi soktuğu suni komada iki kez öldünüz. Turne otobüsünüze uçak çarptı ve siz kazadan yara bile almadan kurtuldunuz. Hayat tarzınız sebebiyle bağışıklık sisteminiz öylesine zarar görmüştü ki HIV testi sonucunuz yanlışlıkla pozitif çıktı. Tüm bunlara rağmen buradasınız, sağ salim Buckinghamshire'da yaşıyorsunuz."

"Bu test bana neden hâlâ hayatta olduğumu söyleyebilecek yani," dedim.

"Her şeyi söylemeyecek. Bilim insanlarının genlerin işleyişini anlamaları için hâlâ çok çalışması lazım. Ama pek çok şeyin açıklığa

kavuşmasına yardımcı olabilir. Genlerinizdeki herhangi bir şeyin, diyelim alzeymırla bağıntısı olup olmadığını söyleyebilecek. Ama altmışlarınızdasınız yani genlerinizde *gerçekten* korkutucu bir şey olsaydı Mötley Crüe ile burnunuza çektiğiniz bir sıra karınca ile birlik olup büyük ihtimalle uzun süre önce sizi öldürürdü.”

“Ya yeni bir tür gen bulurlarsa? Bir hastalığa benim adımlı verecekler mi?”

“Mümkündür.”

Bu benim için yeterliydi. “Tamam,” dedim. “Varım.”

Birkaç hafta sonra bir sağlık görevlisi kan örneği almak için Chalfont St. Peter’daki evime geldi. Dünya turnem sırasında boş olduğum nadir günlerden biriydi, çok yorulmuştum ve ne bok yiyorum diye düşünmeye başladım. Petri kabı muamelesi görmek hoş bir duygu değildi sonuçta. Öte yandan meraklanmıştım. Yıllar yılı yüzme havuzlarını dolduracak kadar içkiyi –kokain, morfin, uyku haptı, öksürük şurubu, LSD ve Rohypnol’e girmiyorum bile; aklınıza gelen ne varsa– iştahla götürdüğümü göz önünde bulundurursak, gerçekten de hâlâ hayatta olmamı açıklayabilecek akla yatkın tıbbi bir sebep yoktu. Belki de yanıt DNA’mda saklıydı.

Beyaz önlüklü adam, örneğini alır almaz test tüpünü zarfa koydu ve New Jersey’deki bir laboratuvara göndereceğini söyledi. “İlk önce DNA’yı ayrıştırarak, ardından St. Louis, Missouri’deki Cofactor Genomics adındaki yerde işleme tabi tutacaklar,” dedi. “Cofactor’da DNA’nızı analiz etmek ve genlerinizin ‘dizilimini çıkarmak’ için aşağı yukarı yarım milyon dolarlık bir makine kullanacak, sonra bulguları sabit diske aktarıp Knome’a gönderecekler. Ardından, araştırmacılar genlerinizin hakkınızda ne gibi ipuçları verdiğini bulmak için sonuçları didik didik edecekler. İşlem

baştan sona on üç hafta civarı sürer. İlkinin on üç yıl sürdüğünü düşünürsek, fena bir süre değil.”

“Herhalde seneye on üç dakikayı bulur be,” dedim.

Adam gergin gergin gülümsemekle yetindi. Sonra da çabucak evden ayrıldı.

Turneme dönüp olan biteni unuttum.

Üç ay sonra nihayet beni arayıp test sonuçlarımı başka biriyle –Dr. Nathan’la–göndereceklerini söylediler. Sharon, Los Angeles’ta ters bir zamana denk gelen bir toplantıya katılacağı için sunum sırasında yanımda olamayacaktı. Bu yüzden doktora önceden telefon edip doktorun bana kafamın 2013’te patlayacağını ya da buna benzer korkunç şeyler söyleyip söylemeyeceğini kontrol etti. Gerçi tuhaftır, gergin değildim. Büyük ihtimalle adamın söylediklerinin tek kelimesini bile anlamayacağımı düşündüğüm içindi...

Sonra, –isminin başında bu kadar çok titre sahip olamayacak kadar genç görünen– Dr. Nathan’ın “primat DNA’sı” konusunda uzman olduğunu öğrendim. Onu dinlerken kendimi bayağı ilkel bulduğumu da söylemem lazım. Adam Google’ı kahvaltı niyetine götürmüş, öğle yemeğinde de birkaç ansiklopedi yalayıp yutmuştu sanki. Bana önce kapağında Latince kelimeler olan gümüş bir kutu verdi. “Kendini bil, demek bu,” dedi. “Apollo Tapınağı’nda yazarmış.” Kutudan, şu küçük taşınabilir belleklerden çıktı. Doktor belleği alıp dizüstü bilgisayarına takınca ekranı milyarlarca rakam ve harf kapladı... art arda satırlar halindelerdi. Bir sayfasını ancak on yılda okuyabilirdim. Dr. Nathan gururla, “İşte bu,” dedi. “Genomunuz.”

“İyi bari,” dedim. “Ne anlama geliyor peki bunlar?”

“Eh, size vücudunuzdaki yirmi ila yirmi beş bin kadar geni gösteriyor,” diye açıkladı. “En güzeli de, nasıl sıralandıklarını göster-

mesi. Ayrıca program bunu başkalarının genomlarıyla karşılaştırır. Malum, hepimiz türdeş olduğumuz için çoğu insanın genomu birbirine epey benzer. Ama arada ne gibi kalıtsal özellikleriniz olduğunu ya da ne tür hastalıklara yakalanabileceğinizi ortaya çıkaran bir sürü mini minnacık farklılık var.”

Dr. Nathan’ın bana söylediği en akıl almaz şey, hepimizde Huntington geni bulunduğu –asıl, bu genleri eksik olanların başının dertte olduğu– ama yalnızca, bu genin belli bir türüne sahip insanların hastalığa yakalandığıydı. Beni hayrete düşüren bir diğer şeyse Huntington gibi hastalıklara sebep olan genler hakkında ne kadar kapsamlı bilgi sahibi olduklarıydı. Siz yakalanmamış olsanız bile DNA’nız doktora, çocuklarınıza bu hastalığı geçirme olasılığınıza anında gösteriyormuş. Bu oldukça ağır bir yük, çoğu insanın neden öğrenmek istemediğini anlayabiliyorum. Benim için hava hoş. Bütün çocuklarım çoktan doğdu zaten, yani endişelenmek için artık çok geç. Hem DNA’mdan bir ayağımın çukurda olduğu çıksa bile, buldukları hastalık beni öldürme şansını yakalayamadan yarın bir kamyonun altında kalabilir ya da radyoaktif ördek bokundan zehirlenebilirim. En azından sizi neyin beklediğini bilerseniz, onu bir süre erteleme imkânınız doğar.

Dr. Nathan bana ayrıca bu genom işlerinin henüz emekleme evresinde olduğunu hatırlattı. Gezegendeki herkes test yaptırana ve sonuçlar herkesin tıbbi kayıtlarıyla birlikte bir mega bilgisayara yüklenene kadar halka değil, bilim insanlarıyla cebi şişkin ineklere hitap eden bir şey olacaktı. Doktorun ifade ettiği gibi: “Günümüzde birinin genomunu incelemek, siyah-beyaz televizyonda renkli program izlemeye benziyor biraz.”

Ancak o kadarı bile pek çok şeyi anlamanızı sağlıyor – ve Dr. Nathan bana bayağı müthiş şeyler anlattı. İlk büyük haber hiç tanı-



madığım meşhur bir kuzenim olduğunu öğrenmemdi: Amerikalı komik adam Stephen Colbert. “İkinizde de Haplogrup-T mensubu annelerinizden geçen mitokondriyal DNA var,” dedi.

“Haplo... ne?”

Dr. Nathan, “Şöyle söyleyeyim, Avrupa kökenli insanların yüzde üçünden azı bu gruptandır,” dedi. “Colbert, genomlarının tamamının dizilimi çıkartmadı, yalnızca birkaç ay önce DNA’sının o kısmını –aslına bakarsanız ikinci kez– test ettirdi, bu sayede bu bilgiye ulaştık. Her şeyi hesaba kattığımızda önemsiz görünse de yakın akrabasınız. Annelerinizin soyları birkaç bin yıl önce yaşamış iki kız kardeşe dayanıyor. Kız kardeşlerin o dönemde Karadeniz civarında yaşadığını tahmin ediyoruz. Rastgele seçilen insanların çoğunun, ortak atalarını bulmak için doksan bin yıl öncesine gitmesi gerekir.”

Bana kalırsa, hayatımı kökten değiştiren bu aydınlanmayla ilgili tek bir sorun vardı. Doktor bana söylememiş olsaydı Stephen Colbert’in kim olduğunu bilmeyecektim çünkü televizyon gösterilerinden hiçbirini izlememiştim. Şimdiyse en sadık seyircisiyim. Sonuçta zaten karımın çıktığı her programı izliyorum, ailenin diğer fertleri için de aynı şekilde davranmalıyım. Öte yandan, Paul McCartney ya da John Lennon’la akraba olduğumu bulsalardı ölürler miydi? Gerçi artık meşhur kuzen sıkıntısı çekmiyorum.

Dr. Nathan, “DNA’nızın Haplogrup-T’nin daha küçük bir kümesi olan Haplogrup-T2 testi de pozitif,” dedi.

Yani Harvard’ın epey önemli profesörlerinden biri ve Başkan Obama’nın arkadaşı olan Henry “Skip” Gates’le uzaktan akrabaymışım (Düşündüğünüz kadar deli saçması bir şey değil çünkü adam geçenlerde toplum huzurunu bozduğu suçlamasıyla tutuklandı.

Bence bu Osbourne geni taşıdığıının sağlam kanıtı. Belki de değil, zira suçlama düştü). Geniş ailemin diğer fertleri arasında Jesse ve Frank James, Çar II. Nikolay ve hatta Kral I. George var. Kraliyet ailesinin bu bilgi karşısında havalara uçacağına kalıbımı basarım.

Genomumdaki diğer pek çok şey, dudak uçuklatıcı olmaktan ziyade rahatlatıcıydı. Mesela kanser, Huntington ya da Parkinson gibi hastalıklarla sıkı sıkıya ilintili olan sakat genlerim yokmuş (Son kısmı hepten müjdeli bir haberdi çünkü doktorum bana “Parkinsonvari titreme” teşhisi koyana kadar, aklımda Parkinson olduğumla ilgili hiçbir şüphe yoktu). Yani belki de ömrüm, yıllara meydan okuyup doksan dokuzunu görmüş büyükanneminki kadar uzun olacak. Genlerimde alzaymıra yakalanma riskim olduğuna dair de hiçbir şey bulamadılar ki bu da Sharon’ın babasının o korkunç hastalık yüzünden çektiklerini düşününce yüreğime su serpti.

Dr. Nathan’ın bir başka keşfi de bir parça Neandertal olmamdı. Hoş, karımı ya da dünyadaki çeşitli emniyet teşkilatlarını şaşırtmamıştır bu durum. Ama doktora bayağı ilginç gelmiş. “Bilim insanları henüz birkaç ay önce, Hırvatistan’daki bir mağarada bulunan kemiklerden Neandertal insanının genom dizilimini çıkarmayı başarıp onunla insanoğlu arasında bir bağ buldu,” dedi. “Eskiden modern insanın elli altmış bin yıl önce Afrika’da ortaya çıktığına inanılırdı. Artık Neandertallerin insanlarla az da olsa çiftleştiğini biliyoruz. DNA’nızda küçük bir miktar Neandertal’e rastlamamızın sebebi bu.” Bu, dünyanın dört bir yanındaki erkekler için olağanüstü bir haber bence. Eğer Neandertaller bile dişilerle işi pişirebilmişse herkes için umut var demektir. Bana akıl almaz gelense Neandertalliğimin pek çok zeki insanınkinden daha az olmasıydı. Örneğin Knome’u kuran Profesör George Church, benim üç mislim mağara adamıymış.

Hazır konu ölmüş akrabalarından açılmışken, Vezüv Dağı'nın tepesi M.S. 79'da patladığında Pompei'de ölen insanlarla da ortak DNA'm olduğu meydana çıktı (Bilim insanları kül olmuş bedenlerden örnekler almış, bu sayede bu sonuca varabilmişler). Bu, büyük ihtimalle patlamadan sağ kurtulanların soyundan geldiğim anlamını taşıyor. Mantıklı sanırım. Romalı Osbournelar arasında kafayı benim kadar çeken vardıysa, patlamayı ruhu bile duymazdı. Büyük ihtimalle birkaç gün sonra, her zamanki gibi başı çatlayarak uyanmıştır.

### **DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER**

#### **"Osbourne Kimliği"nin Sırrı Nasıl Çözüldü?**

- ✦ Temmuz 2010'da bir flebotomist –artık her ne haltsa– kan örneğimi alıp New Jersey'de bulunan bir laboratuvara gönderdi.
- ✦ Akyuvarlarımdan elde edilen DNA, tuzlu çözeltide eritildi ve ardından St. Louis'deki Cofactor Genomics'e gönderildi.
- ✦ Cofactor'da DNA'mı şöyle iyice bir çalkalayarak on ila yirmi beş trilyon parçaya "doğradılar." Ardından, tımarhanelik olduğumu gösteren bütün kimyasal harfleri –kusursuz bir sıralamayla– listelediler.
- ✦ Cofactor, sonraki on altı gün boyunca –bana söylendiğine göre üç Ferrari fiyatının toplamından daha pahalı olan– fotokopi makinesi boyutunda bir alet kullanarak, sabit diske kaydetmeden önce genomumu on üç kez "okudu".
- ✦ İçinde "benim" olduğum sabit disk, Cambridge Massachusetts'teki Knome A.Ş.'ye gönderildi.
- ✦ Knome, genomumdaki altı milyar harfi hâlâ nasıl hayatta olduğumu öğrenmek amacıyla kayıtlarındaki diğer bütün genomlarla karşılaştırdı. Sonra bulgularının tamamını küçük bir taşınabilir belleğe kaydedip evimde bana takdim etti.
- ✦ Sonunda tüm bunları anlayacağım diye helak olurken beynim patladı.

Dr. Nathan bana, uzak atalarım meselesi dışında –gerçeği söylemek gerekirse benim açımdan faydalı değil eğlenceli bilgilerdi

bunlar– yalnızca kanımın bilmesi mümkün olan şeyler de söyledi (gerçi dediklerini anlayabileceğim şekilde ifade etmesini sağlamak için epey ter döktüm). Mesela, “RNASE3 geninizde bulunan bazı değişkenlere göre alerjiye diğer insanlardan iki yüz kırk kat daha yatkınsınız,” dedi. Doktor, bu oranlara her zaman güvenilmeyeceğini de belirtti ama benim durumuma cuk oturuyorlar. Ev tozu akarına alerjim var ve şiddetli sinüs enfeksiyonları geçiririm. Yani belki de Osbourne sümük geni, saman nezlesine çare bulmak için yapılan araştırmalarda kullanılır. Adım tarihe daha beter şekilde de geçebilirdi.

Ancak bu, DNA’mı didiklerken burnum hakkında öğrendiklerinin yalnızca başlangıcıydı.

“Koku alma genlerinizin dokuzunda duyu geni olmayan birkaç değişken de var.”

“Ha?”

“Kısacası, birkaç şeyin kokusunu alamıyorsunuz. Sıra dışı sayılmaz çünkü modern insanın akşam yemeğinin kokusunu beş kilometre uzaktan alması, sonra da gidip yemeğini kafasına vura vura öldürmesi gerekmiyor. Türler evrimleştikçe, koku duyumuz daha az duyarlı hale gelmiştir.”

Kulaklarıma inanamıyordum. Babam eskiden koku alma duyusunun hiç olmadığını ya da yok denecek kadar az olduğunu iddia ederdi. Bizimle kafa bulduğunu sanırdık. Ağabeyimle birlikte sırf foyasını meydana çıkarmak için babamın yanında sırayla sessiz sedasız osururduk. Ama hiç orali olmazdı, artık sebebini öğrenmiştim. Doğruyu söylüyordu ve bunun bütün sorumlusu genleriydi.

Vücudumun kahveyi sindirmeyi de beceremediğini buldular – ya da Dr. Nathan’ın dediğine göre, NAT2 genimin çalışma biçimi

yüzünden kafeine karşı yeterince asetik asit üretemiyordum. Birçok şeyi açıklıyordu bu. Ara sıra espresso içmeyi severim ama bir fincandan sonra göz yuvarlarım patlayacak gibi olur, Richter ölçeğinde görülebilecek bir titreme gelir.

Dr. Nathan başka ilgi çekici unsurlardan da bahsetti: Son araştırmaların ışığında, sıradan bir insanın 6,13 katı alkole düşkünümüşüm ya da alkolün yokluğunu hissediyordum (tartışacak değilim); kokain bağımlısı olma ihtimalim normal birinin 1,31 katı; ot içerken halüsinasyon görme olasılığım ise 2,6 katıymış (mantıklı, gerçi ot içtiğim sırada envai çeşit uyuşturucu da almış olurdum, bu yüzden hangisinin neye yol açtığını kestirmek güç). Diğer taraftan, eroin bağımlılığı puanlarım düşükmüş. Sokak eroinine hiç bağımlı olmadım çünkü beni kustururdu – ki kusmayı içkiyi ziyan etmek olarak kabul ederdim. Gerçi uzunca bir süre fena halde morfin bağımlısı olarak yaşadım. Nikotin bağımlılığında da düşük puan almışım. Bunu ilginç buldum, zira içkiyi bıraktıktan sonra yaptığım ilk iş sigarayı bırakmak olmuştu.

Hadi dürüst olayım, Dr. Nathan'ın bana söylediği bazı şeyler zaten gün gibi ortadaydı. Sonuçta eğer teste üç milyar dolar bayılmış olsaydım bana, "PTPN11 geniniz normalimsi, yani Noonan sendromunuz yok," dediğinde biraz canım sıkılırdı.

"Noonan sendromu da ne?" diye sordum.

"Bir tür cücelik."

"Yani bana cüce olmadığımı mı söylüyorsunuz?"

"Aynen."

"Oh be, dünya varmış."

Daha önce de söylediğim gibi henüz meselenin tamamını kavramaktan uzaklar. Mesela Dr. Nathan bana DNA'mda 300 bin

tane, tamamen yeni gen “dizilişı” olduğunu söyledi (Ona, “Tabii ki var, disleksiğim yahu!” dedim). Ama hiçbirinin ne anlama geldiğini bilmiyorlar.

Doktor, “Genomunuzda bulduğumuz, daha önce hiç görmediğimiz şeylerden bir tanesi de alkolü metabolize ettiğini bildiğimiz ADH4 geninizdeki düzenleyici segmentti,” dedi. “Metabolizmanız, sıradan bir insana oranla alkolü daha hızlı yakabiliyor... ya da daha yavaş.” Vaktiyle günde dört şişe konyak içtiğimi hesaba katarsak bu kayda değer gizemi çözmek için Harvard’dan bir profesöre ihtiyaç olduğunu sanmıyorum.

Doktor sözünü, “TTN ve CLTCL1 genlerinizde yeni bozukluklar da tespit ettik,” diyerek sürdürdü. “İlki sağırlıktan Parkinsonlu olmaya kadar pek çok hastalıkla bağıntılı olabilir. İkincisinin ise beyin kimyasını etkilediğini biliyoruz. Eğer bağımlılığa meyilli yapınızın kaynağını keşfetmek istiyorsanız bu iyi bir başlangıç noktası.”

Bu araştırmanın daha çok yol kat etmesi gerektiğini gösteren bir şey varsa o da bu sözlerdi işte. Yani bağımlılık geni varsa benimkinin pembe neonla yazılmış, tepesinde de fiyonklu bir kurdele olması gerekirdi.

Dr. Nathan –Pompeili atalarımın tutun da sümüklü burnuma, bir fincan kahve içtiğimde oluşan asabiyete kadar– genomumla ilgili bir sürü konuyu memnuniyetle anlattı ama aklımda asıl en son söyledikleri kalmış. “Sizde COMT olarak bilinen genin iki türü var,” dedi. “İlkine genellikle ‘savaşçı tür’ deniyor, ikincisiyse ‘kaygılı tür’ olarak bilinir. İnsanların çoğunda ya biri ya diğeri bulunur. İkisine birden sahip olan fazla insan yoktur.”

Demek ki hem savaşçıyım hem de kaygılı. Yıllar yıllar önce, tanıdığım bir hatunla çıktığım Hawaii gezisi aklıma geldi. Bir gün kayalık bir uçurumun kenarında yürüyorduk, ona yükseklik korkum olduğunu söylediğimde bana inanmadı. “Ciddiyim,” dedim. “Topuklu ayakkabıların bende olsa başım döner.” Katıla katıla gülmeye başladı, bense neyin bu kadar komik olduğunu anlayamamıştım. Sonunda, “Dün geceyi hatırlamıyorsun, değil mi? Bu patikada yürüyorduk, sen gömleğini yırtarcasına çıkartıp koşa koşa aşağı atladın. Aşağıda kaya var mı diye baktığını bile sanmıyorum. Neyse ki suya düştün. Sonra da arkandan benim atlamamı istedin,” dedi. Zırdeli olmadığı için teklifimi reddetmişti.

Her zaman azılı bir hastalık hastası, bazı yönlerden de gergin ve güvensiz olmama rağmen bu tür deli saçması şeyleri içki veya uyuşturucu yüzünden yaptığımı sanırdım. Oysa şimdi asıl sorumlunun genlerim olduğu düşünmeye başladım. Savaşçı –çılgin, Alamo’ya<sup>10</sup> işeyen, yarasa yiyen Karanlıklar Prensi– olmak beni meşhur etmişti. En yakın dostlarımdan bazıları yirmi beşini bile görememişken savaşçılığım sayesinde hayatta kalmıştım.

Dr. Nathan gitmeden önce ona bu teorimi anlattım. Kaşlarını çattı, başını salladı, gözlerini kıstı. Ardından, “Bakın Bay Osbourne, geçmişinizi inceledikten, kanınızı aldıktan, akyuvarlardan genlerinizi çıkardıktan, onları okunur hale getirdikten, dizilimini yaptıktan, verileri en ileri teknolojiyi kullanarak analiz edip yorumladıktan –ve elbette DNA’nızı ABD Ulusal Tıp Kütüphanesi’ndeki bütün güncel araştırmalarla, üstüne bir de insan genomu referansının on sekizinci revizyonu ile karşılaştırdıktan– sonra sanırım gönül rahatlığıyla neden hâlâ hayatta olduğunuzu söyleyebilirim,” dedi.

---

10 San Antonio’daki Alamo Meydanı’nda bulunan anıt heykel. 1836’da Teksas ile Meksika arasındaki savaşın kayıpları anısına dikilmiştir. (ç. n.)

Ona baktım.

O da bana baktı.

“Söyleyin bari,” dedim. “Çıkarın baklayı ağzınızdan.”

“Sharon sayesinde,” diye yanıtladı.



# Bölüm Notları:

## Bütün Suç DNA'da

### (Bunu Kesip Saklayın)

| HAYATIMDAKİ BELLİ BAŞLI OLAYLAR |                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                 | Kanatlı,<br>gececi bir<br>memelinin<br>kafasını<br>ısıarak<br>koparmam                                                  | Yanlışlık-<br>la Alamo<br>Anıtmezarı'na<br>işemem                                                                  | Ölmemem                                                                                             | 1980'li<br>yılların<br>büyük<br>kısmında<br>günde dört<br>işe konyak<br>içmem                                            | Çoğu<br>zaman<br>aklımın<br>başında<br>olmaması |
| <b>Genetik<br/>sebebi</b>       | COMT: Her<br>iki değişkeni<br>(Val158 ve<br>Met158)                                                                     | 10.<br>kromozomdaki<br>bazı genler                                                                                 | Haplogrup-T2                                                                                        | ADH4                                                                                                                     | NAT2                                            |
| <b>Anlamı</b>                   | Hem savaş-<br>çığım hem<br>de kaygılı<br>– zırdeli gibi<br>davransam<br>da ertesi<br>gün en yakın<br>doktora<br>giderim | Nihayet<br>resmileşti:<br>Bir yanım<br>Neandertal                                                                  | (Büyük ihtimalle)<br>atalarımdan bir<br>kısmı M.S. 79'da<br>Pompei'den<br>kaçmış                    | Doktora<br>bakılırsa "alkol<br>dehidrogenas<br>genlerimden<br>birinin<br>yanında<br>sıra dışı bir<br>değişken"<br>varmış | Vücudum<br>kafeini<br>sindiremi-<br>yor         |
| <b>Kendime<br/>not</b>          | Biri bana<br>COMT mu<br>dedi?                                                                                           | Gelecek sefer,<br>"Özür dilerim<br>Memur<br>Bey, ben<br>yapmadım,<br>içimdeki<br>mağara adamı<br>geni yaptım!" de. | Vezüv<br>Yanardağı'ndan<br>kurtuldum ya her<br>şey vız gelir...<br>Sharon'ın posta<br>koyması bile. | Tercümesi:<br>Doğuştan<br>ayyaşım                                                                                        | Daha çok<br>kahve iç                            |

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Mutasyona Uğramış Canlılar

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 296*

1. Aşağıdaki hangi yaratık, hayret verici bir mutasyona uğramış ve yıllar önce yaşamış olabilir?  
☒ a) Hobbit  
b) Tek boynuzlu at  
c) Ejderha
2. 2005'te Hindistan'ın Bihar kentinde doğan Lakshmi Tatama'yı genetik açıdan özel kılan neydi?  
a) Dört kollu ve dört bacaklı olması  
☒ b) Başı olmayan yapışık bir ikizinin olması  
c) Üç başı olması
3. Bilim insanları genetiği değiştirilmiş somonun içine, balığı çok soğuk suda canlı tutmak için ne koyar?  
a) Antifriz  
b) Kutup ayısı DNA'sı  
☒ c) Balığa daha kalın bir deri oluşturmasını söyleyen özel genler
4. Bilim insanları genetik hakkında ilk bilgileri hangi bostan sebzesi sayesinde öğrendi?  
a) Havuç  
b) Brüksel lahanası  
☒ c) Bezelye
5. İlk klon koyun olan Dolly'ye ismi kimin şerefine verildi?  
☒ a) Onu yaratan bilim insanlarının birinin  
b) Dolly Parton'ın  
c) Doncaster Politeknik'in



## **8**

# **Arkadaşlar ve Götlekler**

### *İnsan Sevmeyenler İçin*

Sözüm ona hayatta yalnızca iki şey kaçınılmazdır: Ölüm ve vergiler. Maalesef doğru değil bu. Antarktika'da, Sibiry'a'da, bir de belki Northumberland'de yaşıyorsanız kaçınamayacağınız bir şey daha var. İnsanlar. Her yerdeler. İşyerinde. Dükkânlarda. Face saçmalığı sayfanızda. Bu da eğer “insansever” değilseniz büyük bir sorun yaratıyor; zira bu durum hayatınızın yarısını tartışarak, mahcup olarak, ne söyleyeceğinizi bilemeyerek, makaraya alınarak, en kötüsü de partideki sıkıcı herif olarak geçireceksiniz anlamına geliyor. Neyse ki Dr. Ozzy yardıma hazır. Tatil hayalleriniz arasında bir mağarada tek başınıza bir ay geçirmek varsa bile başkalarının karşınıza çıkaracağı sorunlarla baş edebilmeniz için bu bölümdeki tavsiyelere uymanız yeterli. İnsanlardan hoşlanmayı beklemeyin yeter.

Ya da onların sizden hoşlanmasını.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkeklerle kucaklaşmaktan nefret ediyorum, yakın arkadaşlarımla bile. Bu işten kimseyi gücendirmeden nasıl sıyrılabilirim?**

**Rafael, Windsor**

Ağzın orada duruyor, kullan. Karşısındakinin kafasını kolunun altına alıp yere sererek merhaba demenin çok havalı olduğunu düşünen birkaç taş fırın erkeği tanıyorum – Kaliforniya’da “kanka smacı” deniyor buna. Fikrimce tam maço zevzekliği. Hele şimdi bir denesinler, bas git derim. Sonuçta ahbablarınız gelip suratınıza bir tane indirerek merhaba dese, sizin de eliniz armut toplamaz herhalde. O yüzden, “Bak, başımı koltukaltına sıkıştırıp sırtımı Hulk Hogan gibi yumruklaman hoşuma gitmiyor. Tokalaşsak ya da birbirimize el sallasak falan olmaz mı?” desene.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Birdenbire akla hayale sığmayacak kadar utanç verici şeyler söylemeye başladım – örneğin kilolu arkadaşlarımdan önünde şişmanlarla ilgili espriler yumurtlamak gibi. Aniden bu patavatsızlık krizine yakalanmamın sebebi ne olabilir? İçki değil, zira bu iş sarhoşken de başıma geliyor, ayıkken de.**

**Fred, Basingstoke**

Yüreğine su serpmeyeceğini biliyorum ama hepimiz ara sıra pot kırarız. Kendini fazla harap etmenin âlemi yok, zaten hepimiz siyasetçiler gibi konuşsaydık hayat bayağı sıkıcı olurdu. Ayrıca inan, senin şişko esprilerin benim günde dört şişe konyak içerken söylediklerimin yanında solda sıfır kalır. Mesela bir keresinde The

Beach Boys'dan Brian Wilson'a kardeşinin ölümüne çok sevindiğimi söylemiştim. Ertesi gün arayıp özür diledim, o günden beri de iyi arkadaşız ama beni hâlâ utandıran bir anıdır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Evliliği yolunda giden bir erkeğim fakat işyerindeki bir erkekten uygunsuz e-postalar alıyorum. Bazıları edepsiz espriler yalnızca fakat bazıları açık saçık fanteziler; özürlü tuvaletinde benimle nasıl anal ilişkiye girmek istediğini anlatıyor örneğin. Başta komik geliyordu ama artık korkuyorum ve bu meselenin kapanmasını istiyorum. Haliyle patrona bir şey söylemek de istemiyorum.

**Marcus, Kaliforniya**

Tanıdığım biri bana aletini –şaka yollu olsun olmasın– götüme sokma temalı e-postalar yollamaya başlasaydı Dr. Ozzy'den medet ummakla uğraşmaz, söz konusu herife ödümü patlatmamasını söyledim yahu. Sapığa, “Bana bir daha e-posta gönderme,” gibi bir yanıt yazsana örneğin? İşe yaramazsa adamla yüz yüze konuş. Ya da kendine cinsel taciz konusunda uzmanlaşmış bir avukat tut.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Yeni bir kiracım var, iki hafta kalacağını söylemişti ama altı aydır evimde. En kötüsü de durmadan öksürmesi. Delireceğim. Ondan veya öksürüğünden ya da her ikisinden birden nasıl kurtulabilirim? Teşekkür ederim.

**Maddy, Cambridge**

Sinir bozucu kiracım hiç olmadı ama gece yarısı tenis oynayan bir yan komşum vardı. İnsana sıradan bir şeymiş gibi geliyor ama inan, uyumaya çalışırken takır tukur sesler duymak çekilecek çile değil. Wimbledon Merkez Kort'ta yaşamak gibi bir şeydi. Sonunda milyar vatlık ses sistemimi bahçeye kurup tenis oynadığını duyar duymaz bangır bangır thrash metal çalmaya başladım. Mesele kısa sürede halloldu. Bunun senin sorununu da çözeceğini zannediyorum. Birkaç *The Best of Goatwhore* albümü –bu arada, şiddetle tavsiye ederim– seansından sonra evden çıkmak için üste para verecek kıvama gelir. Ayrıca öksürüğünü de duymamış olursun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bankada çalışıyorum, patronum işerken tuvaletin kapısını açık bırakıyor. Çok rahatsız oluyorum. Ne yapabilirim?**

**İsimsiz, Bakersfield, Kaliforniya**

Patronuna haksızlık etmeyelim, erkeklerin çişinin gelmesi güçlü bir dürtüdür. Beyinlerimiz meselenin kapılar, klozet kapakları ya da renklendirmek üzere olduğumuz duvarın Alamo gibi tarihsel bir anıtın parçası olup olmadığı gibi diğer yönlerini düşünmeye müsait değil. Şahsen ben adamın banyoya ulaşabilmesine bile saygı duydum. Bütün gün bankada tıklı kalsaydım o kadar sıkı-lırdım ki aşağıdaki para çekme makinesinin önündekilere nişan alıp pencereden işerdim. O nedenle sahiden adamı kendi haline bırakmanı tavsiye ediyorum. Hatta iyisi mi, idrar kesesini bütün personelin önünde bir dahaki boşaltışında bütün ekip toplanıp onu alkışlayın, on üzerinden puan verin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**En iyi arkadaşım zorbalık görüyor, kendisi şu an depresyonda. İki haftadır okula uğramıyor. Keşke yardım edebilsem ama farklı sınıflardayız. Olan biteni kendi gözlerimle görmediğim müddetçe öğretmenlere de bir şey söyleyemem. Ne yapmalıyım?**

**David, Boston**

Ailesine haber ver. Onlara haber vermen şart. Zorbalık korkunçtur, sürüyle insanın hayatını mahvetmiştir. Başı gün aşırı tuvalete sokulup üstüne sifon çekilen kişi kendiniz olmadıkça, böyle şeylere tahammül etmek gerektiğini –ya da bunların insanı güçlendirdiğini– söylemesi kolay. Ailesine haber verirsen sorunu çözmek için anında okula damlayacaklarını tahmin ediyorum. İşler iyice sarpa sarmadan ya da trajik bir şeyler yaşanmadan hemen harekete geç yoksa kendini asla affetmezsin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Arkadaşlarım aşırı eli sıkı biri olduğumu söylüyor. Bense bunun haksızlık olduğunu düşünüyorum. Harcamalarımı kontrol altında tutmayı ve alın teriyle kazandığım parayı çarçur etmeyi sevmiyorum yalnızca. Onlara kulak vermeli miyim? Bu insanlar sahiden benim arkadaşım mı?**

**Jaycee, Surrey**

“Tutumlu” ile “cimri” arasında dünya kadar fark var. Şaraphane ve restoran –Newport, Shropshire’daki Osbourne’s– sahibi olduğum zamandan hatırlarım, herifin teki vardı; o kadar cimriydi ki restorana geldiğinde tabağındaki bezelyeleri sayardı. *Kelimenin tam anlamıyla.*



Omzumdan tutar, “Nasıl olur da karımın tabağında on iki, benimkinde yedi bezelye var?” diye sorardı. Bir de sipariş verirken diyetle olduğunu söyleyen pintiler vardır, sonra milletin tabağındakini silip süpürürler – “Göz Ürünleri Diyeti” diyorum ben buna. Neyse, so-runu dönelim: Arkadaşların davranışların yüzünden gücendiklerini söylüyorsa muhtemelen elin Elvis Presley’nin taytlarından daha sıkı demektir. O nedenle bir süre boyunca elini cebine daha sık atmanın bir zararı olmaz, en azından yanıldıklarını kanıtlamış olursun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İmdat! Demin İsveç’teki en yakın arkadaşıma, işimden ne kadar nefret ettiğimi anlattığım uzun, duygusal bir e-posta gönderdim. Ama yanlışlıkla bir kopyasını da patronuma yollamışım (nasıl olduğunu sormayın). Ne yapmam lazım?**

**Margaret, New York**

Yeni bir iş aramaya başla.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yeni tanışılan insanlarla konuşurken gözlerine bakmak gerektiğini biliyorum ama acaba ne kadar uzatmalı bunu; şöyle bir bakmak yeterli mi (öyleyse, kaç saniye boyunca bakmalı) yoksa gözlerimi gözlerinden hiç ayırmamalı mıyım?**

**Ken, Working**

Ne biri ne öbürü, ikisinin ortası bir şey. Ama ayarı tutturmak önemli çünkü konuşurken karşısındakinin gözlerine bakamayan insanlarla vakit geçirmek insanı tedirgin eder. Hep biraz şaibeli

görünürler. Gerçi ne olursa olsun, asla dik dik bakma – gözlerini çatlağın tekiymişsin gibi belirtmek, yanlışların en büyüğüdür. Bütün mesele sıcaklık yayıp karşınızdakine kendini rahat hissettirebilmek. Belki gözlerini kaç saniyede bir kırptığını saymayı bırakırsan olay kendiliğinden gelişir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İş arkadaşım (yanımdaki bölmede çalışan) çok kötü kokuyor. Bunu nasıl nazıkçe söyleyebilirim? Ya da ona bir şey söylemeden kokuyla baş etmenin bir yolu var mı?**

**Marie, Stoke on Trent**

Her gün duş aldığım için arkadaşlarına ve iştekilere aynı nezaketi göstermeyen insanlar beni illet eder. Fakat sorunun acısız bir çözümü yok maalesef. Oturduğun yeri değiştirebilirsin belki. Ya da iş arkadaşının masasına kimden geldiği belirsiz bir hediye olarak deodorant bırak. Ama en iyi çözüm onunla yüz yüze konuşmak, yeter ki kibarlığı elden bırakma. “Bir dahaki sefer banyoya girdiğinde musluğu açsan nasıl olur?” diyebilirsin örneğin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Patronum, çok affedersiniz, götün teki. Yöneticilikten anladığı şey, yaptığı her acınası işle böbürlenip başkalarının başarılarını küçümsemek. Tavrını değiştirmesini nasıl sağlayabilirim?**

**Sarah, Stoke**

Seninle aynı şekilde düşünen iş arkadaşlarıyla bir araya gelip duruma müdahale etsene. Ya da çalıştığın yer büyük bir şirketse insan

kaynaklarına (ya da insan kaynaklarının adı artık her ne olduysa, ona) şikâyetle bulun. Bu da işe yaramazsa istifa et. Ben çalıştığım işten nefret ettiğimde öyle yapıyordum. Ya da o kadar fena şeyler yapardım ki –çalıştığım mezbahadan çaldığım inek gözlerini, yolun karşısındaki barda kızların içkisine atardım örneğin– beni kovarlardı. Bu aralar iş bulmak iyice zorlaştı gerçi, o yüzden istifa etmek iyi bir fikir olmayabilir. Maalesef bu da senin patron gibi aptalların kendini Tanrı sanmasını sağlıyor.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçen gün bir arkadaşım, ben nezleyken eve geldi. Birkaç gün sonra o da soğuk algınlığına yakalanınca bana öfkeli bir e-posta gönderdi, onu mikrop taşıdığım konusunda uyarmam gerekirmiş. Haksızlık etmiyor mu?**

**Neil, Stevenage**

Ediyor. Zaten herif şifayı nerede kapıldığını nereden biliyormuş acaba? Senden kapmış bile olsa ne yapacaktın yani, yüzünde maske, ellerinde kauçuk eldivenlerle mikrop geçirmeyen plastik poşet içinde mi dolaşacaktın? Yok artık.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Mesai bittikten sonra iş arkadaşlarımla futbol oynarım; geçen hafta patronum gereksiz bir çelme atarak bileğimi kırdı. Çok sinirliyim ve intikam almak istiyorum ama kovulmak da istemiyorum. Öneriniz var mı?**

**Guglielmo, Roma**

Üç kelimeyle özetleyeyim: Olur böyle şeyler. Top peşinde koşarsan sahaya çıkınca insanların karakterinin tanınmayacak kadar değiştiğini de kabul etmen gerekecek. Ben bunu yıllar önce, pazar günleri mahallemizdeki barın takımında oynarken öğrendim. “Oynarken,” diyorum ama benim için yalnızca bir önceki geceden sonra biraz temiz hava alabilmek için bahaneydi bu. Barda birasını yudumlarken gayet normal, dost canlısı olan heriflerin maç esnasında yabani hayvanlara döndüğünü şıp diye kavradım. Kim olduklarını öylesine unuttuyorlardı ki sonunda kendilerine duydukları saygıdan da eser kalmıyordu. Beş dakika sonra bara geri dönünce bir de bakıyordunuz ki yine mis gibi adamlar oluvermişler. O bakımdan intikamı unut. Zira hayatını, başına geleceğini tahmin etmen gereken şeyler yüzünden insanlarla hesaplaşmaya çalışarak geçiremezsin. İçine çok dert olduysa da futbolu bırak. Bırakmayacaksan da bileğin iyileştikten sonra maçlarda biraz daha hızlı koşmaya bak.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Komşum her pazar sabahı –haftanın evde uyuyabildiğim tek günü– Elton John plak koleksiyonunu bangır bangır çalıyor. Sör Elton kusura bakmasın ama (arkadaşınız olduğunu biliyorum) “Rocket Man”i hayatımdan tamamen çıkarmak için ne yapabilirim?**

**Adriana, Bergamo**

Kibarca sesi kısmasını rica et. Bu işe yaramazsa –ve kan davası başlatmak da istemiyorsan– kendine bir çift kulak tıkacı satın al. Ayrıca kabul edelim, beterin beteri var. Komşun Justin Bieber da çalıyor olabilirdi.

**DR. OZZY'DEN İNANILMAYACAK KADAR FAYDALI TÜYOLAR**  
**Patronunuz Bunları Yapıyorsa Götün Teki Demektir**

- ✚ Kendini her ay Ayın Çalışanı seçiyorsa...
- ✚ Annenizin cenazesine gittiğiniz günü maaşınızdan kesiyorsa...
- ✚ iPhone'undaki kronometreyle hela molalarınız için süre tutuyorsa...
- ✚ iPhone'daki kronometrenin "süper bir uygulama" olduğunu fakat -herkes canla başla çalışırken odasında oynayıp durduğu- "Parmağımı Çek" uygulaması kadar da süper olmadığını düşünüyorsa...
- ✚ Mesai sonrası sizi sarhoş ediyor, sızdığınızdaysa kaşlarınızı tıraşlıyorsa. Durun bir dakika... Bunu yapan *bendim*...
- ✚ Hafta sonu çalışmak ya da aletini ağzınıza almak arasında seçim yapmanızı istiyorsa...
- ✚ İnsanları terfi ettirirken hafta sonları kaç defa çalışmadıklarını göz önünde bulunduruyorsa...
- ✚ Ekibin kaynaşması amacıyla düzenlenen etkinlikte taşaklarınıza boya tabancasıyla ateş etmeyi çok matrak buluyorsa...

**Sevgili Dr. Ozzy:**

**Kuyunuzu kazarken yüzünüze gülen insanlarla nasıl baş edilir?**

**David, Woking**

Birincisi, sakın TV sektöründe çalışma, o piyasada insanı arkadan bıçaklayanlar gırla. İkincisi, kimseyle "baş etmek" zorunda değilsin - onları görünce arkana bile bakmadan kaç, yeter. Birbirinize kelepçeli olmadığınız ya da birlikte kodese tıklmadığınız sürece, *kimseyle* arkadaşlık etmeye mecbur değilsin (gerçi bunun iş arkadaşları ve patronlarla birlikteyken zor olduğunu biliyorum). Sonuçta otobüste gidip de pis kokan birinin yanına oturmazsın,

değil mi ama? Toksik karakterli insanlar konusunda da aynı şey geçerlidir. Seçme şansın varsa çekip git.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yalnızca ben mi böyleyim yoksa evlenip çoluk çocuğa karıştıktan sonra, artık barlar yasak bölge olduğundan (en azından barlara düzenli olarak gidemediğimizden) hiçbir erkek yeni arkadaş edinemiyor mu?**

**Chaz, Wight Adası**

Tanrı golf ve balık avlamayı zaten bu yüzden icat etmiş. Bu iki şey de erkeklerin ertesi gün esaslı bir fırça yeme tehlikesi yaşamadan evden çıkıp sosyalleşmesini sağlıyor. Sorun şu ki o tür şeylerle uğraşacak sabrınız yoksa –benim katiyen yok– başka seçeneğiniz de pek kalmıyor. Ayrıca benim gibi birinin arada bir sessiz sakin bir bira yuvarlamak için dışarı çıkması da pek mümkün değil. Şeytan mayasının kokusunu alsam, ne olduğunu bile anlamadan sabahın dördü olur, ben de küfelik halde arabayı evin kapısından içeri sokmaya çalışırım kesin. O bakımdan benim için son sığınak hep tuvalet olmuştur. Tuvalette yeni arkadaşlar edinmeniz pek mümkün olmasa da çocuklar zıvanadan çıkmışken ve karının da gözü üzerindeyken acil bir mola vermek istersen oraya sığınmanı tavsiye ederim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Eski arkadaşlarla –lisedekilerle vs.– artık hiçbir ortak noktanız kalmamışken bile irtibatı koparmamaya değer mi? Yoksa en doğrusu ve dürüstçe olanı, görüşmeyi kesmek mi?**

**Julian, Newport**

Hayatına devam et. Artık çocukken olduğun insan değilsin, bu yüzden eski sınıf arkadaşların seninle aynı işi falan yapmıyorsa her on yılda bir birer bira içmek için buluşma sıkıntısını çekmek anlamsız. Öte yandan, okuldaki ç k kafalıların nerelere geldiğini görmek bazen ilginç oluyor. Sürekli  niformayla dolaşan ( niforma giymenin şart olmadığı zamanlar da giyerdi), ödevlerini hiç aksatmayan, her dersten en yüksek notu alan bir çocuk vardı. Bu arada ben de sağa sola eşek şakaları yapan, hırsızlığa meraklı tipin tekiydim, Japon balığını da  ld rm şt m. Çocuk karayolu m fettişı olmuş. Bense rock yıldıızı oldum. Ara sıra düşünür düşünür g lerim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Patron olarak, “ekip insanı” olmayan bir  alışanımla başa  ık-  
makta zorlanıyorum. Onu kovmama ramak kaldı ama kovmak  
biraz aşırıya kaçmak olacak. Böyle biri en iyi nasıl idare edilir?  
Bir rock grubunun lideri olarak, bu konuda bayağı tecrübeli  
olduğunuza eminim.**

**David, Surrey**

Grupta bir kuralım vardır: İşinizin hoşuna gitmeyen tarafları varsa ya da daha başka birinden daha iyi bir iş teklifi almışsanız gruptan ayrılmadan önce haber vermeniz yeter. Tersı durumunda da aynısı geçerli. O yüzden, yerinde olsam bu adamla konuşur, birlikte  alışamadığımı söyler, sene sonuna kadar başka bir iş bulmasını  nerirdim. Diğer taraftan, harika işler çıkartıyor da aranızdaki tek sorun ondan hoşlanmamansa durumu sineye  ek derim, zira yetenekli insan bulmak zordur. Çalışanların da seninle arkadaş olmak zorunda değil. Gerçi şirketindeki kimse bu adamı sevmiyorsa iş değişir, zira herkesin moralini bozuyor demektir. Durum buysa kovulması gerekir.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Kişisel Beceriler

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 297*

- 1. Kuzey Mozambik'te yakın arkadaşlar birbirine nasıl selam verir?**
  - a) Birbirini burunlarından öperek
  - b) Baş seviyesine kaldırdıkları yumruklarını sallayıp "Wooshay! Wooshay!" diye bağırarak
  - c) Üç kez el çırparak
- 2. Debrett's adabımuâşeretçilerine göre, bir akşam yemeği sırasında aşağıdakilerin hangisine "özlemle bakmamak" gerekir?**
  - a) Masadaki en güzel insana
  - b) Karınızın göğüslerine
  - c) iPhone'unuza
- 3. Ortalama bir Facebook kullanıcısının kaç "arkadaşı" vardır?**
  - a) 130
  - b) 95
  - c) 260
- 4. Yeni Zelanda'da bir banka müdürünün, 2006'nın En Kötü Patronu seçilmesine sebep olan olay neydi?**
  - a) Kadın veznedarlara en az yedi sekiz santimlik göğüs dekoltesi göstermeleri emrini vermesi
  - b) Çalışanlarını bağlayıp bankayı soyması
  - c) İş saatleri süresince tuvalete gidilmesini yasaklaması
- 5. Atlanta Georgia'da sahibi Litvanyalı olan otomobil bayisinin çalışanları zam istediğinde patronları ne yaptı?**
  - a) Çalışanlarını vurdu
  - b) Kendini öldürdü
  - c) Çalışanlarına manevi tazminat davası açtı





## 9

# İki Kulağın Arasındaki Pelte

### *Aklını Oynatmak Zor Zanaat*

Çoğumuz bulaşık yıkamaya akıl sağlığımıza ayırdığımızdan daha çok zaman ayırıyoruz. Düşününce inanılmaz geliyor, zira insanın başına, “kendinde olmamaktan” daha kötü bir şey gelmesi bayağı zor. Bunun nadiren görüldüğü de pek söylenemez. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, her dört insandan birinin, hayatının bir döneminde aklından ciddi anlamda zoru oluyor. Sorun, bugün bile insanların bu konuda pek konuşmak istememesi. Sonuçta sabah iş yerinde patron, “Nasılsın?” diye sorduğunda kimse çıkıp da, “Aslına bakarsanız ruhsal açıdan biraz kötüyüm bugün,” demez. Dört duvarı yastıklarla kaplı bir odaya, kolsuz pijamalarla kapatılmak gibi şeyler düşününce insan korkuya kapılıyor.

Neyse ki tavsiye almak için her zaman Dr. Ozzy’ye başvurabilirsiniz. Hayal edebileceğiniz her şeyi geçirdim. Depresyon, panik atak, uyuşturucu bağımlılığı, intihar teşebbüsleri, alkolizm, obsesif kompulsif bozukluk... aklınıza ne gelirse işte. Çıkardığım bir ders varsa o da ne kadar istemeseniz de rahatsızlığınız hakkında konuşmanız gerektiği. Aile hekiminize gidin. Bir terapistle görünün.

Dertlerinizi arkadaşlarınıza açın (gerçi önyargılı davranmayacak birini bulmak genelde daha doğrudur). Sıkıntılarınızı içinize atarsanız zamanla daha da kötüleşirsiniz.

Öte yandan, eğer siz de benimle aynı yıllarda İngiltere’de büyümüşseniz herhangi bir şey hakkında konuşma düşüncesinin bile insanlara komik geldiğini bilirsiniz. Çocukluğumda anksiyete yaşayan ya da depresyona giren insanlar için “sinir zafiyeti geçiriyor” denirdi – bu bile ancak sessizce kapalı kapıların ardında dile getirilebilecek bir şeydi. Ama devir değişti. Tedavi yöntemleri gelişti. İnsanlar herkesin sorunları olduğunu, hayatlarına devam etmek istiyorlarsa sorunlarını yüksek sesle dile getirmeleri gerektiğini fark etmeye başladı. İşte bu bölümün konusu bu: İtiraf etmek, gerginlikleri bertaraf etmek ve ümit edelim ki insanların benim dışımda birinden sahici bir yardım alma konusunda ilk adımlarını atmalarını sağlamak.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Arkadaşlarım aşırı derecede paranoyak olduğumu söylemeye başladı – patronum hakkında, kız arkadaşım hakkında, hükümet hakkında, artık aklınıza ne gelirse... Biraz paranoya sağlıklı bir şey değil mi gerçi?**

**Jamie, New York**

Hayır. Paranoyak olmak insana hayatı zindan eder. Mesela uçağa bindiğimde zaman zaman kendimi o yolculuğun sonunun felaket olacağına, hepimizin öleceğine inandırırım. Sonraki on iki saati de havada terleyerek ve kalbimin göğüs kafesimden fırlamasını engellemeye çalışarak geçiririm. Tamamen zaman kaybı bu, zira

panik atağım ne bombaları etkisiz hale getirecek ne de bozulan otomatik pilotu düzeltecek. Kaygılı olmanın insanın ömrünü uzatabileceği iddia edilebilir belki ama kendini 7/24 paranoyak hissediyorsan yaşadığına hayat denir mi? Ayrıca bu çevrendeki insanları da rahatsız eder hele de kız arkadaşını eve her geldiğinde Hitler'in gizli polis örgütü Gestapo'dakiler gibi sorguya çekiyorsan. Arkadaşlarına kulak verip sakinleş.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkeklerin neden çok ama çok zor ağladığını açıklar mısınız?**

**Abidail, Wexham**

Sorun zor olması değil aslında, yalnızca ağlamayı pek sevmiyoruz. Sonuçta, tamam peki, arada bir –diyelim ki her on yılda bir– şöyle hüngür hüngür ağlamak insanı ferahlatıyor. Ama sıradan bir erkeğin düzenli olarak yapmak istediği bir şey değildir bu, zira insanı yorar. Diğer taraftan, kadınlar ağlamaya doymuyor sanki. Mesela karım her dakikasında kendinizi büyükanneniz ölmüş gibi hissettiğiniz şu korkunç filmlere –“mendillik” diyorum ben– gitmeden duramaz. En son beni *Not Defteri'ne* sürüklemişti. Beyazperdede filmin sonundaki yazılar akmaya başladığında nevrasteni geçirecek kıvama gelmiştim. Sonra şöyle düşündüm: “Niye burada karanlık bir odada oturmuş, ağlamak üzereyim?” Sharon'a baktığımda benden bin beter durumda, yüzü gözü şişmiş, salya sümük olduğunu gördüm. Sonra da, “Of harikaydı Ozzy, değil mi?” demesin mi? Buna benzer anlarda erkekler ve kadınlar ayrı evrenlerdenmiş gibi geliyor bana.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bipolar olarak bilinen duygudurum bozukluğuna sahibim; böyle bir niyetim olmamasına rağmen düşünmeden hareket edip insanlara zarar veriyorum. Bu durum, babam her akşam bir kasa bira içmeye başladığında ortaya çıktı. Kavga çıkarıp adilik yapar, beni sarhoş sarhoş arabasıyla okula bırakırdı. Şimdi de bir tanecik annemden boşanmaya hazırlanıyor. Sorunumun sebebi bu olabilir mi?**

**Christina, Teksas**

Kendine iyi bir terapist bulmanı şiddetle öneririm. En yakın hastanedeki muhtemelen bir aspirin alıp uyuduktan sonra bir şeyini kalmayacağını söyleyecek aile hekimini kastetmiyorum. Bipolar bozukluk konusunda kapsamlı bilgi sahibi birini bul diyorum. Ben bipolar değilim fakat karanlık tarafa birkaç kez geçmişliğim var ve geçmişte terapinin bayağı faydasını gördüm. Kısacası terapi, sorunlarının temeli olduğunu düşündüğün meselelere –babanın içmesi örneğin– farklı açılardan bakmana yardımcı oluyor; zira ruhen çöktüğün dönemlerde genelde başına gelenlerin sebebini anlayamıyorsun ve sonuçta her şeyin suçunu etrafındaki şeylere ya da insanlara atıyorsun. Diğer bir deyişle dünyayı algılayış şeklinin, gerçeğin *ta kendisi* olduğunu düşünürken buluyorsun kendini. .. oysa aslında sorunlarının sebebi pek çok farklı şey olabiliyor. Terapiye ek olarak antidepresanlara ya da başka ilaçlara da ihtiyacın olabilir ama senin durumunda terapinin en doğru tedavi olduğunu düşünüyorum, cidden. En azından iyi bir başlangıç olacaktır.

## DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER

### Tarihin En Büyük Çatlakları

- ✦ **Jeanne d'Arc:** Erkek kıyafetleri giyip erkekleri savaşa sokan ve kazığa bağlanıp yakılan –hem de çoğu hatunun en kötü ihtimalle Justin Bieber'la uğraşmak zorunda kaldığı yaşta– Fransız ergen. “Tanrı’dan geldiğini” söylediği görüntülerin, pastörize edilmemiş süttten bulaşan sığır tüberkülozunun belirtisi olduğunu düşünenler var. Ya böyleydi ya da çatlağın tekiydi.
- ✦ **Pisagor:** Hayvanları ve üçgenleri seven, zeki Yunan. Aynı zamanda LSD almış, kızışmış bir tavşandan bile deliymiş. Örneğin fasulye görünce korkudan ne yapacağını şaşırır. Benimle birlikte *burrito* yedikten sonra kapalı bir mekânda oturmamakla iyi etmiş.
- ✦ **Deli Charles:** Kendisini camdan yapılmış sanan ve olur da düşerse kırılmasın diye kıyafetlerine demir çubuklar taktıran Fransa kralı. Aklını öylesine oynatmış ki kendi adını bile hatırlayamazmış. Ona, “Majestelerinin adı, şey... Deli Charles, efendim,” diye adını anımsatıp durmak zorunda kalan garibana acıyorum.
- ✦ **Wolfgang Amadeus Mozart:** Keçileri tamamen kaçırmış Alman besteci. Şimdilerde dikkat eksikliğinden, Tourette sendromundan muzdarip bir bipolar olduğu düşünülüyor. *24 Numaralı Do Minor Piyano Konçertosu*’nun tam adı aslında *24 Numaralı Do Minor Piyano Konçertosu Seni A\*\*\*k*.
- ✦ **Lord Byron:** Sinirden tepinen bir çuval dolusu dağ gelinciği kadar çıldırmış İngiliz şair. Üniversitedeyken evinde ayı beslemiş –söylenlere bakılırsa Balmoral Kalesi büyüklüğünde bir tuvalet kabı varmış. Sonradan, ağlak dizeler yazmaktan sıkılınca kendi donanmasını kurup Türklere savaş açmış (gerçekten!). Sonra da nezle olup ölmüş.

Sevgili Dr. Ozzy,

Öfkemi kontrol edemiyorum. “Bana tuhaf tuhaf baktığı için” birinin suratına yumruğu indirip geceyi nezarethanede geçirdikten sonra nihayet bunun farkına vardım. Nasıl sakinleşebilirim?

Graham, Yorkshire

İnsanlar genelde uyandığında sinirli olmaz. Öfkenin altında yatan bir sebep olmalı – geçmişindeki bir şey, belki de yalnızca anksiyete. Öfke bir şeyin belirtisidir. Ayrıca bira da öfkeyi alevlendirir. Bir keresinde çok uzun zaman önce bir barda zil zurna sarhoş olduğum bir anda birine şişeyle vurmuştum, aklımdan hiç çıkmaz. O yüzden, eğer içiyorsan bir an önce içkiyi bırak. Senin yerinde olsam öfke kontrolü terapisi görürdüm. Bu söylediklerimi Adam Sandler filmlerinden çıkma bir espri sanıyorsan bir bak bakalım birine tekrar yumruk atıp kasten adam yaralamaktan yirmi yıl yediğinde gülüyor musun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Birkaç ay önce, on yıldır çalıştığım firmadan kovuldum. Yeni bir iş bulmama rağmen –üstelik şartları da daha – hâlâ nasıl kovulduğumu düşünüp duruyorum, bu da beni huysuzlaştırıp karamsarlığa sürüklüyor. Psikiyatra görünmeli miyim?**

**Mark, Cleethorpes**

Mark, ne hissettiğini çok iyi anlıyorum. Ben de 1979'da eski grubum Black Sabbath'tan kovulmuştum. Kabul ediyorum, korkunç bir alkoliğe dönmüştüm ama sonuçta onlar da kilise korosundaki çocuklar falan değildi. Bununla da kalmamış, haberi bana vermek en iyi arkadaşım Bill Ward'a düşmüştü. Ayrıntıları hatırlamıyorum, zira haberi aldığım gün bira ve konyak içmekten beynim sulanmıştı fakat kendimi ne kadar kötü hissettiğimi asla unutmayacağım. On yılın ardından, hayatınızı kazanmak için yaptığınız işle aranızda resmen evlilik benzeri bir bağ oluşuyor. Kızınıza tekme yiyince de –içten içe en doğru şeyin bu olduğunu bilerseniz de– kendinizi boşanmış gibi hissediyorsunuz. Belki yalnızca öfkelişindir ki bu

durumda kesinlikle psikiyatra görünmeni öneririm. Böyle bir şey söz konusu değilse de zamanla üstesinden gelirsin. Ne yaparsan yap ama sakın hayal kırıklığını farklı şekillerde açığa vurmaya çalışma. Mesela ben arka bahçemi ateşe vermiş, beslediğim bütün tavukları vurup bara gitmiştim ama bunlar yalnızca kendimi daha da kötü hissetmeme sebep olmuştu. Zavallı tavuklar için hâlâ üzülüyorum.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Dünyanın –özellikle de çevrenin– hali yüzünden hissettiğim dehşet içimi kemiriyor. Haberlere bakılırsa tarihin en yağmurlu/ en kuru/en sıcak/en soğuk kışını yaşıyormuşuz; aklınıza hangi ülke gelirse gelsin geçerli bu. Endişem normal mi? Kimsenin elinden bir şey gelmez mi?

**Carel, Dubai**

Birincisi, TV izlemeyi ve internette gezinmeyi bırak. İkincisi, bu saydıklarına harcadığın zamanı daha sağlıklı, daha yapıcı işlere ayır. Ben resim yapıyorum. Öylesine bir şeyler karalıyorum aslında ama beni çok rahatlatıyor. Yanlış anlama, kafamızı kuma gömmemiz gerektiğini söylemiyorum. Fakat haberlerin amacı, haberleri izlemeye devam etmemizi sağlamaktır, bu yüzden de olabilecek en korkunç olaylara odaklanırlar. Eğer böyle şeylere duyarlıysan kendini ciddi ciddi hasta edebilirsin. Bir keresinde hastalığı ameliyat edilemeyecek kadar ilerlemiş bir kanserli hakkında bir hikâye dinlemiştim. Adam Çinli bir doktora gitmiş. Doktor, “Televizyonunuzu, radyonuzu çöpe atın, bilgisayarınızı kapatın. Dikkatinizi yalnızca olumlu şeylere verin,” demiş adama. Üç ay sonra adamın kanseri gerilemeye başlamış. Akşam haberlerini



izlemeyi bıraktığı için iyileşmiş demiyorum. Ama bu sayede çok daha mutlu biri olduğuna eminim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde aile hekimim bana antidepresan verdi. Bu ilaçların bilmem gereken yan etkileri var mı?**

**David, Surrey**

David, antidepresanlar harika şeylerdir ama ön takımlarına büyük zarar verirler. Ben yıllardır kullanıyorum, hâlâ sertleşebiliyorum ama içimde havai fişekler falan patlamıyor. Sharon'ın üstünde bütün gece matkap gibi gidip geliyorum yalnızca. Bir keresinde Viagra da denedim ama etkisini göstermeye başladığında benim hatun çoktan uykuya dalmıştı. Çadırı dikmiş vaziyette *History Channel*'i izlemek zorunda kalmıştım.

**DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ**  
**Ruhsal Bozukluk Bile Olsa Çılgınca Şeyler**

- +** **Capgras Sendromu:** Çevrenizdeki herkesin, onlara tıpatıp benzen sahte kişilerle değiştirildiğine inanmanıza deniyor. Eğer sürüyle dublör tutmuş bir Üçüncü Dünya diktatörüyseniz, haklı olabilirsiniz. Bu tanıma uymayanlardansanız tımarhaneye kalkan otobüse atmanızın zamanı gelmiş demektir.
- +** **Paris Sendromu:** Bu yalnızca Japonları etkiliyor. Paris'e cenneti görme ümitleriyle gidip de Fransızları –özellikle de saygısız garsonları– tanıyınca gördüklerine katlanamayıp ruhen tamamen çöktüklerinde oluyor. Japon Büyükelçiliği bu hastalıktan muzdarip turistler için yirmi dört saat aralıksız yardım sağlayan çağrı merkezi bile kurmuş.

Genelde yılda yirmi kadar vaka görülüyormuş. <sup>11</sup>

- ✦ **Yürüyen Ceset Sendromu:** Buna yakalananlar, yaşadıkları hayatın cennette (ya da cehennemde) gördükleri bir rüya olduğunu düşünüyor. Ben de bir keresinde bu hastalığa tutulduğumu sanmıştım, neyse ki sanrı görmüyormuşum, zira cidden ölmüşüm. Gerçi geçiciydi, arazi motosikletimle geçirdiğim kazadan sonra girdiğim komadayken başıma geldi.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Geceleri gürültüler duyduktan sonra uyanıp duruyorum fakat (yanımda uyuyan) karım hiçbir şey duymuyor. Bir keresinde televizyonda “patlayan kafa sendromu” diye bir şey duymuştum, bu o olabilir mi? Yoksa yalnızca sıradan bir kâbus mu?

**Ted, Bath**

Gecenin köründe kafesindeki tuğlaları dışarı atıp duran bir *hamster*’ın yoksa seni düzenli olarak uyandıran gürültüler olması pek mümkün görünmüyor. Diğer taraftan, seni rahatsız eden şeyleri karının duymayıp uyumaya devam etmesi de olası. Benimki yirmi beş yıldır ölü gibi uyur. Atom bombası dolu bir Boeing 747 arka bahçeye çakılsa bile ertesi sabah hiçbir şeyin farkında olmadan uyanır. Gerçi anlattığın kadarıyla bu sesler kafanın içinden geliyor gibi. “Patlayan kafa sendromuna” gelince... Akşamdan kalma olduğum birkaç sabah bu tanıma uyan anlarım oldu ama seninki daha çok anksiyete rüyalarına benziyor. Yatmadan önce rahatlama teknikleri uygula.

---

11 [www.parissyndrome.info](http://www.parissyndrome.info)’ya göre.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Amerika'daki onca trajik silahlı saldırıdan sonra merak ediyorum, akıl sağlığı bozuk birinin "zıvanadan çıkacağını" öngörmenin mümkün olduğunu mu düşünüyorsunuz yoksa kimsenin başına böyle bir şeyin ne zaman ne geleceğinin belli olmadığını mı?**

**Jake, Los Angeles**

Benim açımdan mesele, bir insanın ne zaman zıvanadan çıkacağını söyleyebilmek değil, Amerika'da delilerin eline silah almasının inanılmayacak kadar kolay olması. Sonuçta ben bilmeyeceğim de kim bilecek? Kafadan kontağın tekiyim ama benim de sürüyle silahım var. Dükkândaki herife kimliğimi gösterip birkaç hafta beklemem yetti. Diğer taraftan, İngiltere'de silah taşıma izni almadan önce bir polis evime gelip beni sorguya çekmişti. Genel anlamıyla silaha karşı değilim ama madem devletler araba kullanmak isteyenleri sınava sokuyor, aynı şey tabanca taşımak isteyenler için de geçerli olmalı. İnsanları silahların değil, insanların öldürdüğünü söyleyenler var... ama delinin teki yarı otomatik silah yerine kızartma tavası kullanmak zorunda kalsa toplu katliam yapması epey zor olur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On dokuz yaşındaki oğlum panik atak geçirmeye başladı; genelde sınavlar, iş görüşmeleri gibi şeyler sırasında oluyor. Önümüzdeki hafta ehliyet sınavına girecek (üçüncü deneyişi bu), ona sakinleşmesini sağlayacak (güvenli) bir şeyler verebilir miyim, merak ediyorum.**

**Janet, Surrey**

Kendini daha iyi hissetmeni sağlayacaksa söyleyeyim, ben direksiyon sınavını on dokuzuncu denememde geçebildim – Ekim 2009’da, nihayet ehliyetli oldum. Gerçi bu beni hiçbir zaman araba kullanmaktan alıkoymadı. Biri ehliyet ve ruhsatım olup olmadığını sorduğunda, “Var tabii,” derdim. Doğru sayılırdı; televizyon ruhsatım vardı. Sinir meselesine gelirsek, oğlunun neler hissettiğini gayet iyi anlıyorum. Sınav görevlisinden o kadar çekinirdim ki arabaya binmeden önce birkaç bira yuvarlardım. Ama sonra yolun ne tarafından sürmem gerektiği gibi en temel şeyleri unutturdum. Sonunda aile hekimime görünüp rahatlamam için bana bir iki ilaç vermesini istedim, o da bana sakinleştirici yazdı. İlaç kutusunun üstünde, “ÖNEMLİ UYARI: ALKOLLE BİRLİKTE KULLANMAYIN,” yazıyordu. Ben de temkinli davranıp yarım plaka Afgan esrarıyla birlikte aldım ilacı. İyi haber şuydu; arabaya bindiğimde hiç korkmamıştım. Kötü haberse kırmızı ışıktaki durunca uyuklamaya başlamamıydı. Yani sorunun yanıtına gelirsek: Evet, oğlunun alabileceği (yasal) ilaçlar var – aile hekimine danış. Ama biraz gerginlik, aşırı rahatlıktan çok daha faydalıdır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**“Titreşimler”, “enerji” falan deyip duruyorsunuz, yani başkalarının hissetmediği şeyler hissettiğiniz ortada. Sizce insanlar sonradan sezgi sahibi olabilir mi, yoksa doğuştan mı böyleler?**

**Sharon, Massachusetts**

Söylediklerim genelde sağduyu kaynaklı. Mesela Prenses Diana’nın hayatta olduğu günlerden birini hatırlarım, bir sabah kalkmış asistanım Tony’ye, “Var ya, Diana’nın başına kötü bir şey gelecek,”

demiştim. Gerçekten de birkaç hafta sonra öldü. Çok hazin bir olaydı. Sonradan Tony bana, “Ozzy, ne yaparsan yap ama sakın içine benimle ilgili şeyler doğmasın,” demişti. Ama gerçek şu ki hayatını saatte 500 km’de yaşayanlar söz konusuyken olacakları görmek için kâhin olmanız gerekmiyor. Bazı insanların sezgilerinin diğerklerinden daha güçlü olduğunu düşünüyorum ancak ortada sihirli bir durum da yok.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde topluluk önünde konuşma yapmam gerekti, o kadar gerildim ki gözlerim karardı. “Histerik körlük” dedikleri şey bu mu?**

**Nicola, Cheshire**

Panik atakların insanın üzerinde tuhaf tuhaf etkileri olabilir – biliyorum, zira bütün hayatım boyunca sahneye çıkma korkusu yaşadım. Bir keresinde bu yüzden aile hekimime göründüm. “Bir kese kâğıdı al, içine solu,” dedi. “İçindeki patates kızartmalarını soğutmaktan başka ne boka yarayacak yahu?” diye sordum. Söylediklerimi pek hoş karşılamadı. Anksiyetimin iyileşmesi için terapistle gidiyorum şimdi –çok işime yaradı– ama gözünü ilgilen-diren her şey önemlidir. Bu nedenle göz doktoruna görünsen iyi olur. Sorun şu ki belirtilerin yalnızca gergin olduğunu gösteriyor gibi. O sebeple, doktora muayene olurken içeriye seyirci alıp biraz Shakespeare oynamak zorunda kalabilirsin.

Sevgili Dr. Ozzy,

Ne zaman evden çıksam dönüp kapıyı kilitleyip kilitlemediğimi, ocağı açık bırakıp bırakmadığımı, hırsız alarmını açıp açmadığımı iki üç defa kontrol etmek zorunda kalıyorum. Neyim var benim?

Karen, Surrey

Çoğu insan “hafiften OKB” olduğunu, diğer bir deyişle obsesif kompulsif bozukluğun olduğunu söyleyecektir. Dürüst olmak gerekirse ben bunu abartı sayarım. Bu aralar herkeste OKB var sanki. Ama kapıyı açık bırakmış olmaktan endişelenmek *normaldir*, hele ki kısa süreli belleğin benimki gibi zayıfsa. Sonuçta kimse eve döndüğünde karşısında pantolonunu indirmiş sehpaye sıçan bir berduş bulmak istemez. Gerçek şu ki kapıyı açık bırakmış olsun bile muhtemelen başına kötü bir şey gelmez. Biraz fazla ince eleyip sık dokuyorsun, tıpkı benim de geçen akşam yaptığım gibi. Evde yalnızdım, gece boyunca duyduğum her hışırtıda, her gıcırtıda yüreğim ağzıma geldi. Sonra Sharon haber vermeden erkenden eve döndü, az kalsın kendimi keskin nişancı tüfeğimi almak için yatağın altına atıyordum. İyi ki hızlı hareket edemeyecek kadar sersemlemişim, karımı çekip vursam fena fırça yiyecektim.

#### DR. OZZY’NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ

Nuh Nebi’den Kalma... Uzak Durulması Gereken Tedavi Yöntemleri

- ✚ **İnsülin koması:** Geçmişte sivri zekânın teki, hastaya onu komaya sokacak dozda insülin verilirse uyuşturucu bağımlılığının ve/veya şizofreninin tedavi edilebileceğini düşünmüş. Sonuçlar mükemmelmiş, ufak bir sorun hariç: “Komadan çıkma” kısmı. Komadan çıkamayan çokmuş.
- ✚ **Kafatası delmek:** Orta Çağ’da olur da “size musallat olan iblislerden” yakınırırsanız sizi bir masaya bağlarlarmış. Üstüne patates çuvalı ge-

çirmiş salyası akan şişko bir köylü de çekiç ve keski yardımıyla kafatasınıza girişirmiş. Amaç, "iblisin dışarı çıkabileceği" büyüklükte bir delik açmakmış. Maalesef çoğu zaman insanların beyninin yarısı da iblislerle birlikte dışarı çıkarmış.

- ✚ **Su tedavisi:** Viktoryen dönemde hiperaktiviteden, daha doğrusu ruhsal bozuklukların *herhangi birinden* muzdarip olmak çok da iyi fikir değilmış. İnsanın sonu tımarhaneye tıklamak, duvara zincirlenip itfaiye hortumuyla ıslatılmak oluyormuş. Hastalar genelde o kadar sakinleşirmiş ki nabızları bile atmazmış.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde bir arkadaşımın depresyon sebebiyle elektroşok tedavisi gördüğünü öğrendim. Bence korkunç bir şey, tedaviden vazgeçmesini istiyorum. Ne düşünüyorsunuz?**

**Mary, Dorset**

"Elektroşok tedavisi" lafını duyunca insanın aklına hemen *Guguk Kuşu* filmi geliyor. Ama çok yakın bir arkadaşım da gördü bu tedaviyi; anladığım kadarıyla olay, sizi şehrin elektrik şebekesine bağlayıp bir köşeye çekildikleri 1930'lardaki gibi değilmiş artık. Her şeyden önce, bu tedaviye şimdilerde "elektrokonvulsif terapi" deniyor. Ben yalnızca, arkadaşına sahiden diğer her tedaviyi deneyip denemediğini sormanı önerebilirim çünkü anladığım kadarıyla bu tedaviye hâlâ son çare olarak başvuruluyor. Arkadaşım iyileştigine yeminler ediyor ama kendimi o makinelere bağlatacak kadar fenalaşacağımı hiç sanmadığımı söylemeden de geçmeyeyim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Katı bir düzen içinde yaşamak hoşuma gidiyor –OKB’ye yatkın bir karakterim ve anksiyetem var– ama dünyanın en sıkıcı insanına dönüşeceğim diye korkuyorum. Ne yapmalıyım?**

**Amelia, Boston**

Bazen mutlu olmak için kendinizi mutsuz etmeniz gerekir. Düşününce, her şeyin bir olumlu, bir de olumsuz yönü olduğunu görürsünüz ve tabii olumsuz taraflar genelde ağır basar. Örneğin ben konserlerden önce korkunç derecede gergin olurum ama sahneye çıktığımda yaşadığım adrenalin yükselmesini da severim. Belki de kendini biraz sınaman gerekiyor: Kendini gergin hissetmene sebep olacak şeyler yap ve ardından duyacağın başarı hissinden hoşlanıp hoşlanmadığına bir bak. Hoşlanmıyorsan her akşam saat 9’da elinde bir fincan Horlicks ve bulmacanla yatakta olmak seni daha çok mutlu ediyorsa düzenini değiştirme. İlginç ama acınacak halde olacağına mutlu ama sıkıcı ol.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yakın bir arkadaşım Tanrı’ya çok öfkeli. Yakın dönemdeki kariyeri, sağlığı ve karşı cinsle ilişkilerindeki hayal kırıklıkları (ki çok hüsrana uğradı) sebebiyle hep onu suçluyor. Ben internette bunun bir tür ruhsal bozukluk olduğunu okudum. Kaygılanmalı mıyım?**

**Fredo, Londra**

Çoğumuza doğar doğmaz her şeye kadir, sakallı, pofuduk bulutlarda yaşayan bir Tanrı’ya inanmak öğretiliyor. Bu sebeple insanın, şansı hiç yaver gitmediğinde suçu Tanrı’ya atması pek de şaşırtıcı değil.



Arkadaşının delirmesinden endişeleneceğine –kaldı ki anlattıkların bana “ruhsal bozukluk” gibi gelmedi– onunla konuşmayı, dertlerini dinlemeyi denesene. İhtiyacı olan senin desteğin, internette yaptığın araştırmalar değil.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Gri Hücreler

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 298*

1. **Aşağıdakilerin hangisi gerçek bir ruhsal bozukluktur?**
  - a) Bigoreksiya
  - b) Yabancı aksan sendromu
  - c) Sıçrayan Fransız bozukluğu
2. **Bir hibristofil olsaydınız muhtemelen ne yapmak isterdiniz?**
  - a) Toplu katliam yapan biriyle evlenmek
  - b) İki kişilikli olmak
  - c) Toyota Prius'unuzla sevişmek
3. **İnsan beyniyle ilgili aşağıdaki ifadelerin hangisi doğrudur?**
  - a) Beyninizde "acı reseptörü" bulunmaz, dolayısıyla Hannibal Lecter beyninizi yemeye başlasa hiçbir şey hissetmezsiniz
  - b) Uyanık olduğunuzda beyniniz 100 vatlık bir ampülü yakacak kadar enerji üretir
  - c) Duygusal anıları en çok müzik tetikler
4. **Sıradan bir insanın günde aklından (aşağı yukarı) kaç düşünce geçer?**
  - a) 600
  - b) 70 bin
  - c) 1 milyon
5. **Amerika'da her yıl (yaklaşık) kaç tane antidepresan reçetesi yazılır?**
  - a) 18 milyon
  - b) 81 milyon
  - c) 118 milyon



# 10

## **Seks, Gönül İlişkileri & Periyodik Bakım**

*Dr. Ozzy'nin Cinsellik Rehberi*

Seks konusunda tavsiye almak için Karanlıklar Prensi'ne geldiy-seniz başınız zaten belada demektir. Yatak odası mevzusunda pek fazla tecrübem olmadığından değil –her rockçı gibi benim de payıma epey savaş hikâyesi düştü– ne var ki bu maceraların çoğunda kendimde değildim. 1970'lerde hatunların çoğu sağlam bir sevişmeden sonra sigara yakardı. Benimle yatanlar hariç: Onlar ambulans çağırarakla meşguldü.

Her şeye rağmen oradan buradan kulağa küpe bilgiler toplamadım değil. İyi ki de toplamışım, zira insanların sorduğu soruların en az yarısı seksle, aşkla... ya da taşaklarının bakımıyla ilgili. Tahmin edemeyeceğiniz kadar sıklıkla da hepsinin toplamıyla. İşleri kolaylaştırmak için bu soruların hepsini bu bölüme aldım. Unutmamanız gereken şey şu: Hayatta insanın aklını başından alan cinsel ilişkilerden çok daha fazla şey var. Ama ne olduklarını çözerseniz bana da haber verin.

## SEKS

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kız arkadaşım Ambien alınca doymak bilmez bir seks manyağına dönüşüyor. Ama sabah hiçbir şey hatırlamıyor. Bu duruma ses çıkarmamam doğru mu?

**Rob, Kaliforniya**

Anlaşılan karımın Ambien'lerini eczaneye geri gönderip para iadesi talep etmem lazım. Sharon o ilacı aldığı geceler horlamaya doymuyor, seks manyağı falan olduğu yok. Öte yandan, eğer kız arkadaşın sabahları bu destansı sevişmeleri hiç hatırlamıyorsa tecavüz sınırına tehlikeli bir şekilde yaklaşmışsınız demektir. Böyle bir şeyin çok yanlış olması bir yana, olanları keşfederse, sonra da tartışıp ayrılırsanız sonunuz pranga ve hapis olabilir. Bence en doğrusu olanları itiraf etmeniz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Karıma vibratör hediye ettim. Artık her gece uykuya daldığımı sandığı zaman yanımda vibratörü kullandığını duyabiliyorum. Çok az seks yapıyoruz, bu aletle boy ölçüşmemekten korkuyorum. Lütfen yardım edin.

**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Aletin pillerini sakla.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

İşteki, dış görünüşü ortalama bir kızla birkaç aydır ara sıra yatıyoruz – genelde cuma akşamları bara gittikten sonra. Dün bir baktım ki Facebook'taki "ilişki durumunu" değiştirmiş, bana

**da sevgilim deyip duruyor! Ben bu ilişkinin ciddiye bineceğini hiç düşünmemiştim. Bir faciaya yol açmadan bunu ona nasıl anlatabilirim?**

**Jeff, Preston**

Öncelikle bu kıza “ortalama” dediğine göre götün bayağı kalkmış senin. Hayrola, Brad Pitt falan mısın? İkincisi, bir kızla bir kereden fazla yattıysan adam gibi davranıp ona aranızdakinin ciddi bir şey olmadığını açıklaman –ve sana bir daha vermemesi tehlikesine katlanman– ya da onunla yatmayı bırakman gerekir, aksi takdirde üzülecektir. Bir de kendine, “Rolleri değişseydik kendimi nasıl hissederdim?” diye bir sor. Sonuçta, “Yok yahu önemli bir şey değil, arada yatıyoruz işte,” deyip işin içinden çıkmak konusunda erkeklerin üstüne yoktur ama ortama başka bir erkek dâhil oldu mu kendi bölgelerini işaretleyen vahşi hayvanlara dönerler. Ne hissettiğini bir tart, sonra da kızcağızla oynamayı bırak.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnsanlara aşk hayatları konusunda tavsiye vermemek gibi bir prensibim var. Fakat arkadaşım “Bob”un (gerçek adı bu değil), bir komşusuyla evlilik dışı ilişki yaşadığından şüpheleniyorum. İlişkinin asıl sebebi, Bob’un hatunun göğüslerine bayılması. Bob sizin arkadaşınız olsaydı ona akıl verir miydiniz?**

**John, Aberdeen**

Hayır. Güven bana ve bu işten uzak dur. Bu tür meselelerin bütün yönlerini bilmen imkânsız, zaten bilme daha iyi. Bu arada onu idare etmeni isterse, “Özel hayatın beni hiç ilgilendirmez ama

bir daha benden böyle bir şey isteme çünkü ne yaptığını bilmek istemiyorum,” de. Aksi takdirde kafanı aslanın ağzına sokmuş olursun ve er ya da geç o salyalı çene kapanmaya başlayacaktır – garanti ederim. Ancak biri zarar görmeye ya da durum korkunç bir hal almaya başlarsa fikrini söyle – metresini senin evine yemeğe getirirse falan mesela. Bu durumda arkadaşını bir köşeye çekip konuşmak akıllıca olur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Neden erkekler hep genç sevgili ister? Gençler sıkıcı oluyor.**

**Ne anlatacakları doğru dürüst bir şey var ne de ilginç fikirleri.**

**Erkeklerin aklında bir tek pantolonlarını indirmek mi var?**

**Darla, Helsinki**

Açık konuşalım, erkeklerin *iki* beyni vardır. Biri kafalarında, biri de donlarında bulunur. Genelde ikincisi galip gelir –Los Angeles’ta saçları seyrelmiş atkuyruklu herifler görülmesi bu yüzdendir. Geçen gün altmış üç yaşındaki bir arkadaşım, spor arabasının yolcu koltuğunda torunu yaşıda genç bir kızla evime geldi. “Bu kızları nerede buluyorsun? Oyuncakçıda mı?” diye sordum. Gülmekle yetindi. Mutluluğunun uzun sürmeyeceğine kalıbımı basarım; günün birinde birlikte yatağa uzanmışlarken arkadaşım Albay Kaddafi’den bahsetmek isteyecek, hatun da bunu kızarmış tavuğu icat eden herif hakkında konuşmak istediğine yoracak. (Bu soruya yanıt olarak, West Sussex’ten Peter şöyle yazmış: Helsinkili Darla’ya erkeklerin neden genç sevgilisi *olamazmış*, bir sorsanıza. Yelkenlimle denize açılıyorum, kayak yapıyorum, haftada üç gün idman yapıyorum ve ince, enerjik insanları aşırı kilolu, televizyonun

başından kalkmayan yaşlılarıma tercih ediyorum. Not: Seksen bir yaşındayım.)

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir kızın orgazm olması nasıl sağlanır?**

**Andre, St. Albans**

Kendi orgazmımla meşgul olduğumdan hiç dikkat etmemişim. Nasıl yapılacağını bulursanız bana da haber verin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yirmi sekiz yaşında, hayatında hiç orgazm olmamış bir kadınımla – bir kez bile! Sekse bayılıyorum ama benim için aklımı başımdan alacak bir şey değil de hoş bir aerobik egzersizi gibi. Yanlış erkeklerle mi birlikte oluyorum yoksa çok derin bir psikolojik rahatsızlığım mı var? Lütfen yardım edin.**

**Sanna, Helsinki**

Dr. Ozzy bu meseleye pek hâkim değil (bir üstteki soruya bakın) ama öncelikle aldığın ilaçların yan etkilerini bir gözden geçir. Örneğin antidepressanlar çılgılık çılgılığa zevkler şubemin canına okuyor; kadınlarda bu iş nasıldır, hiç bilmiyorum. Belki şu elektrikli “sırt masajı” aletlerinden bir tane edinip meseleyi bir de kendi kendine halletmeyi denemelisin. Kendi bedenini ne kadar iyi tanırsan seni nelerin gaza getirdiğini öğrenme şansın yükselir. Bunlar da işe yaramazsa... beni bir ara.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Seks yaptıktan sonra ayaklarım karıncalanıyor. Neler oluyor böyle? Kan dolaşımım mı bozuluyor? Yoksa kan tekrar ayaklarım akmaya mı başlıyor?**

**Daniel, New Hampshire**

Bir şey sorayım, kadın iç çamaşırları giymeyi seven tiplerden misin? Mercimeği fırına verme esnasında tayt giymeyi seven bir kız vardı, işin ortasına gelince ayakları uyuşurdu da ondan soruyorum. Belki seninki de böyle bir derttir. Ya da ipleri, ağız tıkacını falan boş verip bir dahaki sefere amuda kalkmadan sevişmeyi deneyin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek arkadaşım ile uzun zamandır birlikteyiz. Seks hayatımızı renklendirmek için üniversite arkadaşlarından biriyle üçlü takılmamızı önerdi. Bu durumda sevgilim eşcinsel mi oluyor? İsimsiz (Adres vermemiş)**

Belki sıkıcı moruğun teki olduğumu düşüneceksin ama ben seksi her zaman teke tek tercih etmişimdir. Ortamda birden fazla alet olduğunda işin sonunda bir gözünüz morarabilir ya da –Tanrı korusun– bir tanesi yanlış bir yerinize girebilir. Soruna dönersek: Bana kalırsa sevgilin eşcinsel değil, biseksüel. Ama arkadaşı eşcinsel olabilir. Bütün akşamı kılıklı iki herifin birbirini parçalamasını izleyerek geçirme ihtimalin var; senin açıdan pek de eğlenceli olmaz herhalde. Ayrıca diğer herifi sevgilinden daha çok beğenirsen ne olacak? Güvenin bana, üçlüler televizyonda göze güzel görünüyor ama genelde verdikleri zevke değmeyecek kadar zahmetliler.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Arkadaşımla birlikte –ikimiz de evliyiz– dışarı çıkıp içki içerek, hatunlarla muhabbet ederek eski günleri yâd ediyoruz ama fiili bir aldatmaya girmeden duruyoruz. “Silahsız tatbikat” diyoruz bunlara, zira kurallara karşı gelmeden sürekliliğin heyecanını yaşamamızı sağlıyorlar. Yanlış bir şey mi yapıyoruz?**

**Michael, Londra**

Ateşle oynamak güzeldir, Michael ama bir noktada bir yerin yanar. Bu işin senin yararına sonuçlanması mümkün değil. Bir gece içkiyi fazla kaçırarak, güzel, bekâr bir hatunla “silahsız tatbikata” başlayacaksın. İlk adımı hatun atacak, sen de daha ne olduğunu bile anlayamadan kendini boşanma belgelerini imzalarken bulacaksın. Seni baştan çıkaracak şeylere zemin hazırlıyorsun; bu durumda başının belaya girmesine ramak kalmış demektir. Kısa yoldan heyecanlanmak için ölüp bitiyorsan kızların kucak dansı yaptığı kulüplere git. Hatta en güzeli, edepsiz bir hafta sonu geçirmek için karnla birlikte bir yerlere kaçın.

#### **DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER**

**İnsanların Cinsel Hayatının Tuhaf Olduğunu mu Sanıyorsunuz?**

- ✚ Bir erkek arının şansı yaver gittiğinde testisleri bakire kraliçe arının içine kelimenin tam anlamıyla *düşer*. Bu, kraliçenin diğer erkekler tarafından hamile bırakılmasını önler. Aynı zamanda da erkeklerin canlarını yakar.
- ✚ Erkeklerin durumunu fena sanıyorsanız, erkek zürafaların halini bir bilerseniz... Bir defa seks onlar için her yıl yalnızca iki haftalık bir süreyle sınırlıdır (dişiler ancak bu dönemde hamile kalmayı becerebiliyor). Ki o iki haftayı öyle pek de hevesle beklemiyorlar. Faaliyete başlamadan önce dişinin, çiftleşeceği erkeğin “Bay Doğru” olduğunu-

dan kesinlikle emin olması gerekiyor. Bunu öğrenmesinin yolu da erkeğin suratına işlemek.

- ✚ Dişi sırtlanlar karşı cinsle ilişkilerinde baskın taraftırlar –hatta sertleşirler bile. Bunun sebebi “sahte penise” sahip olmalarıdır, aslında devasa boyutlarda bir klitoristir bu. Koltukaltlarının kıllı olduğuna da eminim.
- ✚ Erkek tahtakuruları, cinsellik çerçevesinde değerlendirilecek olursa en adi tiplerdir herhalde. Dişilere kur yapacaklarına ya da dört başı mamur bir muhabbet açacaklarına, dikenli penislerini dişinin göğsüne saplarlar. Biyologlar buna “travmatik dölleme” diyor. Bana sorsanız safi tembellik.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Şampanya şişesini parti başlamadan patlatmak gibi sinir bozucu bir huyum var. Parti başlayana dek her şeyi yavaştan almayı ve/veya aklımı başka şeylerle meşgul etmek için mutfak karolarını değiştirdiğimi hayal etmeyi bile denedim ama heyhat, hiçbir işe yaramadı. Vereceğiniz her tavsiyeye minnettar kalacağım.**

**Jezz, Hertfordshire**

Birine şifreli mesaj falan mı gönderiyorsun? Dr. Ozzy'ye yazmaktasın, Canterbury Başpiskoposu'na değil, o yüzden lafı dolandırmana gerek yok. Tahmin ettiğim şeyi kastediyorsan olayı biraz hızlandırmayı denesene. Hem senin hem de eşinin bahçeyle uğraşmaya daha çok vaktiniz kalır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Altmış sekiz yaşına bastım, benim sorunum “mantarı erken patlatan adamın” tam tersi. Ne kadar müstehcen şeyler düşünürsem düşünüyüm –hizmetçi kıyafeti giymiş Jennifer Aniston**

**örneğin– hâlâ karım sigara aranmaya başladıktan sonra boşalabiliyorum. Ne yapabilirim?**

**Dave, Galler**

Bu durumun bir adı var: “Anorgazmi”. Şöyle de deniyor gerçi: “Altmış sekiz yaşında olmak”. Erkekler biraz yaşlandı mı cinsellikle ilgili her şey maalesef biraz zorlaşıyor. Seni teselli eder mi bilmem ama yatak odamda çoğu akşamın en heyecanlı olayı bir bölüm *Law & Order* izlemek oluyor. Öte yandan, yine de bir prostat kontrolü yaptır ve kullandığın ilaçların yan etkilerini de doktoruna bir sor. Gerçi yalnızca sıkılmış da olabilirsin. Bir de Courtney Cox’u hemşire üniformasıyla düşünmeyi deneyin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Utandığım bir fetişim var (gerçi bunun hayret verici şekilde sık görüldüğünü duyuyorum). Kız arkadaşımın altımı bezleyip bana bebek muamelesi yapmasını istiyorum. Onunla her konuda anlaşıyoruz ama ondan böyle bir şey istemekten çok korkuyorum. Siz olsanız ne yapardınız?

**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Dr. Ozzy’yi bile şaşırttı bu. Hayır, gelecekte bebek bezi kullanmak için bol bol fırsatın olacak zaten, acelen nedir? Öte yandan, benim de içtiğim dönemde seninkinin tam tersi bir sorunum vardı: Sharon bana bebek bezi giymemi söyler dururdu çünkü durmadan yatağa işiyordum. Düzenli olarak altıma da ederdim ki hiç mi hiç hoş bir şey değil bu. Sen de benim yaptıklarımı yapmaya başlarsan kız arkadaşın

sana Sharon'ın önerisini tekrarlayacaktır herhalde böylece zahmetli bir konuşmadan yırtmış olursun.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yirmi dokuz yaşındayım ve zaman geçtikçe azmak için sert pornolara daha çok başvurur oldum. Gerçek kadınların karşısındayken performansına zarar verir mi bu?**

**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Hayır. Kadınlar internet icat edilince hamile kalmayı bırakmadı – gerçi kocaları şimdi yirmi dört saat boyunca internette açık saçık şeylere bakabildiklerinden, peşlerinden eskisi kadar koşmuyor olabilir. Sorun şu ki en sert pornolar bile insanın canını çabucak sıkmaya başlayabiliyor. Sonuçta bu filmlerin sürpriz bir finali falan yok yahu! İşin sırrı maruz kaldığın porno miktarını iyi ayarlayıp her defasında bir öncekinden daha sert filmlerin peşine düşmemekte. Filmlerde çıkan tipler ya da eşekler görmeye başladığın noktada işi abarttığını rahatlıkla kabul edebiliriz sanırım. Aksi takdirde, endişeye mahal yok.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Las Vegas'ta erkek erkeğe enfes bir hafta sonu geçirdim. Ama evli ve çocuklu biri olduğumdan özel bir bölmede birlikte, şey, "gevşediğimiz" striptizciden uçuk kaptığımdan endişeleniyorum. Uygunsuz bir şey yapmadık fakat ağzından ağzıma kremalı çilek geçirdi. Tavsiyeniz ne olur?**

**Brian, Warrington**

Uçukları geçelim, Brian. Bana öyle geliyor ki evli erkeklerin klasik suçluluk duygusundan muzdaripsin. Striptizciler böyledir. Sırf adamın parasını almakla kalmazlar, üstüne bir de ertesi sabah kendinizi dünyanın en rezil kocası gibi hissetmenize sebep olurlar. Striptizciler hakkında kötü düşünüyorsan bir ara da müzik gruplarının peşinden ayrılmayan hatunları dene. Ben suçluluktan öyle bir hale gelirdim ki hiç duyulmamış bir hastalığa yakalandığım düşüncesiyle her gün doktorun kapısını aşındırırdım. Sonunda artık dayanacak gücüm kalmazdı. Gider Sharon'a her şeyi itiraf eder, kafama evdeki saksılardan birini yerdim ve tekrar doktora gitmem gerekirdi. Uçuklara gelirsek. Doktorun sana bir test yapacaktır ama bu virüsün kuluçka evresi yıllarca sürebiliyor. Dolayısıyla virüsü striptizciden mi yoksa bardaki yıkanmamış bir bardaktan mı kapıldığını anlamanın hiçbir yolu yok. Stresli ya da sıkıntılıyken bende de olurdu ama yıllardır bir tane bile çıkmadı. Tavsiye etmeyeceğim bir şey varsa o da olanları karına itiraf etmen. İnan, hayatını mahvëtmeden başka bir işe yaramaz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocam damdan düşer gibi yatak odamıza bir kadın daha almamızı önerdi –yirmi yıllık evliliğin ardından hayatımızı biraz renklendirmek içinmiş. Ama ben pek hevesli değilim. Ne düşünüyorsunuz?**

**Susan, Dundee**

Bana makul göründü – alan memnun satan memnun olduğu müddetçe sorun yok demektir. Kocan muhasebeden Debbie'yi yatağa sokacaksa senin de pazarlamadan Dave'i sokabilmen gerekir. Ama bu durumda şu bariz soruyu sormak gerek yahu: Madem kendi

evinizde başkalarıyla yatmak istiyorsunuz niye hâlâ sevişmeye devam ediyorsunuz?

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kız arkadaşım ile sevişirken kendimi üç ay önce birlikte olmaya başladığımız dönemki kadar uzun süre tutamadığımı fark ettim. Bu sorunu halletmezsem beni terk edip onu tam anlamıyla tatmin edecek birini bulacağından endişeleniyorum. Bir öneriniz var mı?

**Ethan (Adres vermemiş)**

Hatunu bana gönder! Şaka bir yana, Ethan, rock yıldızlarının en büyük sorunlarından biridir bu. Bir keresinde Black Sabbath elemanlarıyla birlikte Amerika'da Holiday Inn'de kalıyorduk, odama arka arkaya üç *groupie* girdi. İnsanın, böyle bir seans esnasında pilinin bitmemesi için insanüstü bir varlık olması gerekiyor, özellikle de iki numaranın ardından (kaldı ki o dönemde piyasada Viagra falan da yoktu). Neyse ki gençtim, Özel Yedek Tank'ı devreye sokup olayı bağladım. Ama bunun yalnızca tek bir çılgın gece olduğunu aklımdan çıkarma, uzun süreli ilişkiyle aynı şey değildir. Bir kadınla uzun süre sevgili olunca, bir süre sonra bazı şeylerin yatışması normaldir. Evlenene kadar bekle. Karın hâlâ bulmaca çözmekle meşgulken senin işi bitirmen beş dakika bile sürmeyecek.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Bir arkadaşım geçenlerde cep telefonundaki birkaç fotoğrafı gösterdi bana, fındık gibi bir hatunu götürürken çekmiş. Sorun fotoğraflardaki kızın benim çok iyi bir arkadaşım olması. Ona arkadaşımın ne yaptığını anlatmalı mıyım yoksa ağzımı

**açmayayım mı? Galiba asıl sormak istediğim şu: “Biraderler hatunlardan önce gelir,” kafasında biri misiniz?**

**Sean, New York**

Fotoğrafları bir gönder de kararı ben vereyim. Şaka bir yana, erkek şerefi geyiğiyle alakalı bir durum değil bu. Kız, arkadaşınsa ve onunla arkadaş kalmak istiyorsan olanları ona anlat. Bu kadar basit.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Elli dört yaşında bir seks delisiyim. Şehvet tükenen bir şey mi?**

**Pete, Fife**

Kızıışmış bir erkeksen ön takımlarının ancak toprağa verildikten sonra huzur bulacağına kesinlikle inanıyorum. O zamana dek belinin altındaki ikinci beyin, sen istesen de istemesen de kendi kararlarını kendisi verecektir. Sonuçta ben de altmış iki yaşındayım ama mercimeği fırına vermeyi hâlâ seviyorum. Gerçi oyun arkadaşı bulabilmek apayrı bir mevzu. Neyse ki yaşlandıkça bellek zayıflıyor; seksi bir kadın görüp azsanız bile beş dakika sonra neden heyecanlandığınızı unutuyorsunuz. İnsanın işi bayağı kolaylaşıyor.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir kıza, özellikle de şey, anladınız işte, “orasının” kötü koktuğu nazikçe nasıl söylenir?**

**Ron, Indiana**

Kusmayı dene. Eylem sözden daha fazla ses getirir, derler.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Evli bir erkeğin striptiz kulübünde kucak dansı yaptırması uygun mudur?**

**Louise, Morecambe**

Ne yaptığını karına anlatacaksan, *hayır*. Karına bir şey söylemeyeceksen, *evet*. Ama striptiz kulüpleri saçma mekânlardır. Oyuncak dükkânındaki çocuklar misali, zamanlarının çoğunu öyle yerlerde geçiren tanıdıklarım var. Şahsen bu mekânlarda ne bulduklarını hiç anlayamadım. Sonuçta striptiz kulübündeki bütün hatunlar o gece on farklı adamla daha muhabbeti ilerletmiş oluyor. İnsanı nasıl heyecanlandırabilir ki bu? Bir çift çıplak meme göremeyecek kadar kötü durumda olanlara *The Sun* almalarını öneriyorum. Beş yüz papelleri ceplerinde kalır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yirmi sekiz yaşında bir bakirim (durun vurmayın). Geçenlerde bir kızla tanıştım, sevişmeyi denedik ama sonunu getiremedim. Kız beni tek başıma zevk oyunlarına dalıp “küçük Chris’i” yormakla suçladı. Mümkün mü bu? Sabah bir kez daha denedik ama sonuç daha da beterdi, maça başlayamadım bile. Neyim var benim?**

**Chris, Reading**

Sorunun gerginlikten ibaret olabilir, Chris. Ayrıca ilk denemeden önce içtiysen bu da havai fişek gösterisine ulaşamamana sebep olabilir. Fakat “küçük Chris’i” *sahiden* yoruyor da olabilirsiniz – bunu inkâr etmiş değilsin, yanılıyor muyum? O yüzden sana tavsiyem

şakinleşmen, işe koyulmadan önce içmemen... ve el arabasını bir kenara bırakman.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kocam –müteahhittir– yatak odasında dominant olmamdan her zaman hoşlanmıştır; fakat geçen gün sevişirken ona “uslu kız” dememi istedi. Endişelensem mi yoksa her erkeğin böyle tuhaf fantezileri var mıdır?**

**Jill, Huddersfield**

Bak, çoğu erkeğin havaya girmelerini sağlayan tuhaf istekleri olur ama bu senin de kulağına tehlike çanı gibi gelmedi mi? Sharon yatak odasında ona “kötü çocuk” dememi istese herhalde kendimi çılgık çılgıla pencereden atarım yahu. Öte yandan, böyle bir şey söylemeyi kafaya takmıyorsan, o da bu lafı duymaktan hoşlanıyorsa yolunuz açık olsun. Ama iç çamaşırlarını koyduğun çekmecedен de gözünü ayırma, zira bana öyle geliyor ki sen sabahları evden çıkar çıkmaz kocan bir hanımefendiye dönüşüyor.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Ciddi bir ilişkim var fakat şu “ovalayıp boşaltan” masajlardan yaptırmayı planlıyorum. a) Kız arkadaşımın bundan asla haberi olmayacağını, b) Zührevi hastalık kapmamın imkânsız olduğunu ve c) Bana bunun hiç de yanlış bir şeymiş gibi gelmediğini düşünürsek, harekete geçmemem için bir sebep var mı?**

**Jacob, Riverside, Kaliforniya**

Aleti okşamak gayet kişisel bir olaydır; ömür boyu pratiğin ardından çoğu erkek ne tür bir teknik tercih ettiği konusunda gayet kendine özgü tercihler geliştirir. Dolayısıyla, yardımcı pilot gibi davranıp üçkâğıtçı masöze iki saniyede bir talimat vermediğin müddetçe aklını başından alacak yasak zevkler yaşamak yerine, kendini ölü bir tavşanın derisinin yüzülmesine şahit oluyormuş gibi hissedebilirsin. Aslına bakarsan, bunu kafanda öyle bir kurmuşsun ki pahaliya patlayacak bir hayal kırıklığı yaşamaman kaçınılmaz olduğu noktadaymışsın gibi geldi bana. Suçluluk duygusunu da hesaba katmamışsın. Dr. Ozzy'ye, çavuşu tokatlamak için başka birinden yardım almanın “yanlış bir şeymiş gibi gelmediğini” söylemenin bir sakıncası yok fakat bana benziyorsan vicdanın buna razı gelmeyecektir.

## GÖNÜL İLİŞKİLERİ

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kız arkadaşım öpüşürken dudağımı ısıyor. Seksi bir şey yaptığını düşünüyor oysa çok canım yanıyor. Durum o kadar kötüleşti ki öpüşüp koklaşmaktan kaçınmaya başladım. Bunu, onu kırmadan ve/veya azıcık sertliğe gelemeyen, pısıriğin teki gibi görünmeden nasıl söyleyebilirim?**

**Giles, Fulham**

“Açsan bir sandviç yapayım,” de. Şaka bir yana, her gece yatağa Jaws’la girmek istememen seni pısırik biri yapmaz. Acı duyunca heyecanlanan insanları hiç anlayamamışımdır. Sonuçta hayat zaten yeterince zor, neden boşalmak gibi basit bir zevkten ağız tikaçları ve piyano telleri uğruna vazgeçersiniz? Sen de onu ısır, bakalım

*onun hoşuna gidecek mi? (Gerçi beğenirse daha ciddi bir sorunla karşı karşıya kalırsın.)*

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek arkadaşım izlediğim televizyon programlarının hepsinden nefret ediyor. Programları eleştirdiğinde (ki eleştirilerini her gece bağıra çağıra yapıyor), işten yorgun argın eve döndüğümde canım biraz aklımlı yormayacak bir eğlence çekiyor diye kendimi aptal gibi hissediyorum. Sevgilimden ayrılmam gerekir mi?**

**Katy, Somerset**

Çiftler televizyonda aynı şeyleri izlemekten hoşlanmıyorlar diye ayrılışlardı, boşanma oranları bir gecede dörde katlanırdı. Erkeklerin beyniyle kadınlarınki birbirinden farklıdır. Dolayısıyla muhtemelen ne sen Körfez Savaşı'nda kullanılan tanklar hakkında bir belgesel izlersin ne de o salya sümük bir filme ya da nasıl daha iyi giyini-rim tarzı programlara tahammül eder. En sevdiğiniz programları dönüşümlü olarak izleyebilir, eve ikinci bir televizyon alabilir ya da birlikte sevdiğiniz programların listesini çıkarıp video kaydediciyi ona göre ayarlayabilirsiniz. Erkek arkadaşının sana kendini aptal gibi hissettirmesine gelince, muhtemelen o yalnızca işte canla başla çalıştıktan sonra keyif aldığı bir şeyler izleyerek rahatlamaya en az senin kadar hakkı olduğunu düşünüyor. Ayrıca kabul etmem gerekir ki aynı hatayı ben de yapıyorum. Sharon'a, "Yine mi bu boktan şeyi izliyorsun yahu?" der dururum.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Otuz yaşında, dindar ve bakir bir Katolik olarak artık nihayet özel birini bulana dek önüme gelenle çıkmayı düşünmeye başladım. Günümüz dünyasında ahlaken ve toplumsal açıdan kabul edilebilir bir şey mi bu?**

**Ryan, Armagh Bölgesi**

Bence bu kadar zaman kendini tutabilmiş olman takdire şayan, zira günümüzde senin gibilere nadiren rastlanıyor. Diğer taraftan, senin yaşına gelmeme rağmen hâlâ kimseyle yatmamış olsaydım kendi kendime, “Bir sorun mu var acaba?” diye sorardım. Ben ilk ilişkiyi on beşimde yaşadım, o kadar azmışım ki donum neredeyse patlayacaktı. İnsanın kendini bu kadar tutmasının yaratacağı sorunlardan biri de şu, diyelim ki günün birinde evlendin, karınla sevişmekten hoşlanmadığını fark edersen ne olacak? Şehvet uğruna evlenmek de doğru değil, zira eşinle bulaşık yıkarken, yataktakinden daha fazla vakit geçireceksiniz. O bakımdan sana iki hafta boyunca günde üç kez vuruşma yazıyorum. Doktorunun talimatı bu yönde.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kız arkadaşım ile evlilik planları yapmaya başladık. Müthiş biridir, tek bir şey hariç: Ağzına almayı hiç ama hiç beceremiyor. İnanın berbat. Onu bırakıp kendime evlenecek yeni birini aramam için yeterli bir sebep mi bu? Vasatın altı oral seksle dolu bir hayat, yaşanmaya değmezmiş gibi geliyor bana.**

**Guy, Colorado**

Bak, saksonun gayet hoş bir şey olduğunu biliyorum ama hayat ondan ibaret değil. Kaldı ki daima taviz vermek gerekir – hem erkekler hem de kadınlar açısından. Bu kadını bıraktıktan sonra harika oral seks yapan ama üç gündür tezgâhta bekleyen mezgıt gibi kokan biriyle de nişanlanabilirsin. Daha da önemlisi, Amerikan Oral Seks Güzeli tam bir baş belası çıkabilir, ev işlerine hiçbir katkıda bulunmayabilir, hatta sen iş seyahatindeyken en yakın arkadaşına muamele çekebilir. Kız arkadaşının yapmayı becerdiği şeyleri düşünüp dikkatini bunlara ver bence.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Karşındaki insanı çok zorlayan, çok yaşlı, bekâr (ve çekici olmayan) bir komşum var. Benimle romantik bir ilişki yaşamak istediğini ciddi ciddi ima etti. Bu adama zerre kadar ilgi duymuyorum ama derdimi bir türlü anlatamıyorum. Ne zaman sokakta ona rastlasam yanımda bitiyor. Ayrıca bana (uygunsuz bir şekilde) dokunmaya başladı. Onunla görüşmeyi kesmek istemiyorum –komşum sonuçta– onu görür görmez tabanları yağlamak dışında ne yapabilirim?

**Katie (Adres vermemiş)**

Sen ne söylersen söyle vazgeçmeyecek biriymiş gibi geldi bana. O sebeple kibarlıktan ödün vermeden her şeyi denediysen, “Bas git’in nesini anlamıyorsun, söyler misin?” demenin vakti gelmiş bence. Sonuçta kimse komşusuyla bozuşmak istemez ama kendi kapısından gizli saklı çıkmayı, onu görünce çalıların arasına gizlenmek zorunda kalmayı da istemez. Sorunun kaynağı sen değilken neden böyle yaşamaya devam edesin? Açıkça şunu söyle: “Hiç şansın

yok, asla da olmayacak, bir daha bana dokunursan mahkemeden koruma kararı çıkartırım!”

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Üniversiteden yeni mezun oldum ve annemin evine geri döndüm. Ondan yaşça küçük olan erkek arkadaşına karşı bir şeyler hissetmeye başladım. Öyle ki flört ediyoruz sayılır, her anımız birlikte geçiyor. Anneme her şeyi anlatmalı mıyım yoksa ağzımı açmayayım mı? Böyle olmasını ben istemedim!

**Katy, Oklahoma**

Hem anneye hem de kızıyla yatağa girmenin her erkeğin fantezisi olduğunu biliyorsun, değil mi? Bana inanmıyorsan internette araştı. Sonuçta bu herif anneni götürdükten sonra seni de yatağa atmayı becerirse hayatı boyunca caka satar. Senin için hava hoşsa, yat gitsin. Ama gerçek aşkı tatmak istiyorsan annene her şeyi bir bir anlat ve bu alçak herifi evden kovun.

**DR. OZZY'DEN İNANILMAYACAK KADAR FAYDALI TÜYOLAR**  
**Aşk Kuralları**

- ✦ **Erkekler:** Sevgilinizi yatağa atmaya çalışırken, “Et termometresi”, “tek gözlü yoğurt sapanı”, “peynirli sosis” gibi şeyler söylemekten kaçının. En azından evlenene kadar.
- ✦ **Kızlar:** Erkeğin kalbine giden yolun ev yapımı yemekten geçtiği söylenir. Sakso da böyledir, ayrıca yemek pişirmekten daha kısa sürer. Jamie Oliver’ın yemek kitabını satın almanıza da gerek kalmaz.
- ✦ **Erkekler:** Hesabı *her zaman* siz ödeyin. Ya da çalıp parasını ödemiş gibi yapın.<sup>12</sup>

12 Yaşadığınız yerde yasalara aykırı olabilir.

- +** **Kızlar:** Her zaman hesabı ödemeyi teklif edin; kabul ettiği takdirde herifi o saniye kapının önüne koyacak olsanız bile.
- +** **Her iki cins için:** Beklenmedik zamanlarda sevgilinize küçük hediyeler almayı unutmayın. Bu sayede doğum gününü unuttuğunuzda yediğiniz fırçanın şiddeti azalacaktır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On yılı birlikte geçirdikten sonra sevgilimle geçen sene nihayet evlendik. Çocuk istemeye başladı (zamanı daralıyormuş) fakat çocuk düşüncesi beni dehşete düşürüyor. Ne yapmalıyım?**  
**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Bir köpek al. Böylece bir iki yıl kazanırsın. Tamamen dürüst olmak gerekirse yüzüğü parmağına geçirmeden önce eşinin ne isteyip ne istemediğini düşünmen gerekirdi. Bundan sonra adam gibi davranıp olacıklara boyun eğeceksin. Ayrıca kim bilir? Belki de baba olmak hoşuna gider.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kız arkadaşım benimle aylardır sevişmiyor – işten hep çok yorgun dönüyor. İlişkımız ümitsiz vaka mı? Mercimeği fırına vermeye heves etmesini nasıl sağlayabilirim?**  
**Adam, Brooklyn**

Romantizm, Adam. Biraz romantik olman lazım. Tabii bu “mercimeği fırına vermek” gibi laflar etmemeyi de kapsıyor. Sharon’a da hep söylerim, bir günde yirmi dört saat var. Dolayısıyla bunların hiç değilse bir tanesini birlikte geçirmek çok zor olmasa gerek.



Birlikte dışarı çıkın. Akşam yemeğini birlikte yiyin. Ya da peruk, takma sakal falan takıp ucuz bir otele gidin. Gizli bir ilişki yaşıyormuşsunuz gibi yatakta birbirinizin pestilini çıkarın. Belki de sevişmemesi bir tür protestodur. Yalnızca hayatında daha fazla heyecan istiyor olabilir.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek arkadaşım ile birkaç kez ayrıldık ama hep birbirimize dönüyoruz –ayrırken yapamıyoruz! Fakat kısa süre önce, altı ay evvelki heyecanımız kayboldu (özellikle de onunki). Ayrılmak gibi bir seçeneğimiz olmadığını düşünürsek aşkımızı nasıl alevlendirebiliriz?**

**Mary (On yedi yaşında), Kent**

Bak, on yedi yaşındayken insanın heyecan seviyesi kemancıların dirsekleri gibi bir aşağı bir yukarı inip çıkar. İlişkiye biraz zaman tanıyın yeter. Ergenlikteki ilişkilerin çoğu uzun süreli olmaz. Fakat sizin yaşlarda birbirini tanıyıp bütün hayatlarını birlikte, mutlu mesut geçiren insanlar da görmedim değil (Ayrıca birlikte on yıl yaşayan, evlenen ve evlenir evlenmez boşananları da biliyorum). En önemlisi, her zaman kendin olabilmen. Erkek arkadaşın bunu istediği kadar heyecanlı bulmuyorsa, inan bana uğraşmana değmez.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kız arkadaşım ile bir yıl kadar flört ettikten sonra, otuz bir çekmeyi onunla yatmaktan daha çok sevdiğimi fark ettim. Halt etmek mi bu? Ona söylesem mi?**

**Scott, Connecticut**

Kabul edelim, sağlam bir elizabet gibisi yoktur. Birincisi, olaya girişmeden önce sağ elinizi akşam yemeğine çıkarmanız gerekmez. Ayrıca işi beş dakikada ya da beş saniyede bitirmenizin bir önemi yoktur. Sağ eliniz yeri göğü sarsacak şekilde boşalmak da istemez. Fakat bunları sevgiliye itiraf etmek ayrı. Karıma azıcık da olsa benzeyen biriye tek kelime etmemeni öneririm – özellikle de taşaklarına yiyeceğin tekme yüzünden on yıl boyunca hiçbir şeyle sevişemeyecek hale gelmek istemiyorsan.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Güzel kanımla yirmi yıldır birlikteyiz ve seks hayatımız her zaman mükemmel oldu. Fakat geçmiştekinin aksine artık her gün değil haftada iki-üç defa sevişiyoruz. İkimizden birinde sorun mu var diye endişelenmeye başladım – bir de yaşlandıkça arzum azalıyor mu diye (altmış beş yaşındayım). Lütfen yardım edin, hayatımdaki en önemli şeyden bahsediyoruz.

**Howard, Londra**

*Haftada üç defa mı, hem de altmış beşinde ha? Yılda üç defaya düştüğünde gel bana. Ciddiyim yahu... durumun hiç fena değil. Hâlâ iş görüyorken keyif almaya bak ve sızlanmayı kes.*

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kırk iki yaşında, annesiyle oturan bekâr bir erkeğim. Daha kötüsü, yatağımı ıslatıyorum. Hayatımda hiçbir kadınla çıkamamamın sebebinin bu olduğuna kanaat getirdim. Lütfen yardım edin.

**Terry, Lancaster**

Daha önce de söylediğim gibi, içki içtiğim dönemde ben de yatağımı ıslatırdım. Sharon geceleri yatağa girmeden önce cankurtaran yekeği giymek zorunda kalırdı. Yalnızca yatağı da ıslatmazdım üstelik. Gardıroba, balkondan aşağıya, buzdolabının buzuğuna, aklınıza gelebilecek her yere işer dururdum. Sonunda doktora gidip, “Bakın, yatağa işemek istemiyorum ama içkiyi bırakmak da istemiyorum,” dedim. “Birini seçin, ikisi birden olmaz,” dedi bana. Özetle, içen biriysen içkiyi bırak. Aile hekimine de görün. Adama zaten daha önce hiç duymadığı şeyler anlatmayacaksınız nasılsa, bir de o baksın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Eski erkek arkadaşlarımdan biri (beni o terk etmişti), geçenlerde çok varlıklı, çok güzel ve tanınan bir Fransız’la nişanlandı. Sağlıklı olmadığını farkındayım ama kafayı buna taktım. Deneyimlerimize göre kıskançlığın en iyi tedavisi nedir?**

**Katherine, Rugby**

Birmingham’daki Silver Blades buz pateni pistinde terk edildikten sonra yaptıklarımın aynısını tekrar et. Kızın arkadaşlarına üzüntüden altüst olduğum, Avustralya’ya göç edeceğim haberini uçurmuştum (o ara seyahat acentesi promosyon yapıyordu, fiyatı on papeldi). Bol keseden atıyordum tabii. O günlerde cebimde on kuruş bile yoktu. Ama kız bana geri döndü. Sonra ondan aslında hiçbir zaman o kadar da hoşlanmadığımı fark ettim. Kıskançlığın ilginç tarafı bu işte. Sizi mutlu edecek bir şeyi istemiyorsunuz aslında. Sahip olamayacağınız söylenen bir şeyi istiyorsunuz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek arkadaşım geçen yaz beni en iyi arkadaşım için terk etti. Birkaç gün önce, benimle ayrıldıktan tam bir yıl sonra ona evlenme teklif ettiğini öğrenmem de yarama iyice tuz bastı. Şimdi onlara evlilik hediyesi olarak, dumanı üstünde bir çuval bok göndermeyi düşünüyorum. Göndersem mi, yoksa kaderin ağlarını örmesini mi beklesem?**

**Ashley, New Jersey**

Şöyle düşün Ashley: Şu dumanı üstünde bir çuval bok, eski erkek arkadaşının kaderi oluyor. Öte yandan, postayla bok göndereceksen kendine eşimi örnek alıp işi doğru düzgün yap. Boku ağzı kilitli bir torbaya, onu da bir Tiffany's kutusuna koy. Tiffany's kutularında hediye almayı sevmeyen yoktur; kurdelesini çözdükten sonra içinde ne var diye eğilip bakınca taze bir bokla karşılaşacaklarını düşündükçe insan mest olur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Çok yakın bir arkadaşım az tanınan bir ünlüyle birkaç kez çıktı. Her defasında kendini *Bachelor*'un bir bölümündeymiş gibi hissetmiş çünkü adam ilişkiye yönelik hiçbir adım atmıyormuş. Şimdi, bir ay sonra –onca baskının ardından– malum bölgesinde uçuk olduğunu itiraf etmiş. Arkadaşım onunla görüşmeye devam etmek istiyor ama bence bu adama güven olmaz. Sizce kim haklı?**

**Diana, Kaliforniya**

Sahiden uçuk olduğuna emin misin? Yanılıyor olabilirim fakat taşakları uçuk yüzünden yemyeşil parlamadığı müddetçe çoğu

erkek –özellikle de ikinci buluşmanın ardından– o kelimeyi ağzına bile almaz. Bu bahaneyi çok daha derin bir sırrının üstünü örtmek için kullanıyor gibi geldi bana. Hiç belli olmaz. Belki gizli bir erkek arkadaşı vardır ve senin arkadaşınla yatmayı hiç istemiyordur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Heteroseksüelim –sahiden de– fakat bir masör bana İsveç masajı yaparken çok utanç verici biçimde uyarıldığımı fark ettim. Daha beterini de söyleyeyim: Çift olarak masaj yaptırıyorduk ve karım hemen yanımda uzanmış yatıyordu. Neler olduğunu gördü... O günden beri benimle konuşmuyor. Aramızı düzeltmek için ona ne söyleyebilirim?**

**Eric, Melrose**

Ah, Eric. “Bir erkekle hiç öpüşmedim fakat erkeklerle öpüşen bir erkeği öpmüş olabilirim,” diyebilirdin. Şaka bir yana, galiba mesele şu: Aynısı bir masöz yüzünden yaşansaydı karın şimdikinden daha kızgın olur muydu olmaz mıydı? Karının böyle bir durumu daha sakın karşılayacağını düşünüyorsan, sizi asıl heyecanlandırmanın derin dokularını uyaran heybetli, göz alıcı aşk kası yığını değil, üçlü seks fikri olduğunu söyleyebilirsin ona. Ama, hayır, boş ver. Söyleyebileceğim tek şey şu, ileride masaj salonuna gittiğinde erkeklerden uzak durmaya özen göster. Bana soracak olursan, fonda Kenny G çalarken eski bir erkek striptizcinin vücudumu yağlamasından daha rahatsız edici bir şey olamaz. Yanlış anlama: Eşcinsellere karşı değilim. Fakat “İsveçli” kelimesini duyunca benim aklıma Ulrika Jonsson gelir... Björn Borg değil.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Eski erkek arkadaşımla hâlâ ara sıra yatmaya devam ediyoruz, üstelik yeni kız arkadaşı –beni neredeyse bir buçuk yıl boyunca aldattığı kız bu– olmasına rağmen. Çocukta dürüst olacak cesaret yok, o nedenle kıza gidip gerçekleri anlatsam mı?**

**Rudy, Güney Carolina**

İntikam almak gibi bir niyetin varsa, durma. Ama kendini de kandırma, bence eski erkek arkadaşını tekrar elde etmek için bir numara bu. Şunu da bir düşün, geçmişte seni aldattıysa, şimdi de yeni sevgilisini aldatıyorsa muhtemelen yattığı birkaç kadın daha vardır. Sonuçta bana sadık biriymiş gibi gelmedi pek. Tavsiyem yeni bir erkek bulup yoluna devam etmen.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kız arkadaşımın babası –eski bir Rus askeri– beni votkayla sarhoş etmeyi, sonra da müdavimi olduğu *banya*'ya (sauna) götürmeyi seviyor. Orada ikimiz de çıırılıplak soyunduktan sonra huş ağacı dalıyla beni kırbaçlıyor. Tuhaf mı bu?**

**Adam, New York**

Sevgililerimden birinin babası –huş ağacı dalıyla ya da başka bir şeyle– kırbaçlamak için beni soymaya kalksa suratına yumruğu indirirdim yahu. Ayrıca saunada kafayı çekmek de çok akıllıca değil... gerçi Staffordshire'daki eski evimin saunasında durmadan içerdim. Ama dikkatini çekerim, önlemimi de alırdım: Kömüre su dökmeden önce birama hep biraz limonata katardım. Bir şey daha var, Adam: Genelde sıcak, buharlı ortamlarda her türlü

fiziksel aktiviteden uzak durmak en doğrusudur. Ancak saunayı dadıyla bir çırpıda işi pişirmek için kullanıyorsan ayrı (ki uzun zaman önce ben de bir defa yapmıştım bunu). Böyle bir durumda istisnalar kaideyi bozmaz.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Keşke kız arkadaşımın memeleri daha büyük olsaydı. Estetik yaptırtmasını önermek kabalık olur mu? (Parasını ben vereceğim.)**

**Stan, Cheshire**

Dr. Ozzy olmanın en iyi tarafı, arada bir hayat kurtarma fırsatı yakalamam. Stan, kendini şanslı say, zira şu an hayatını kuratıyorum: *Ne olursa olsun* bu konuyu *asla* ona açma. Bu öneriyi ben Sharon'a yapsaydım inan bana Osbourne hazinelerini koparıp boğazıma tıkarı. Ayrıca dürüst olmak gerekirse bu nedenle onu suçlamazdım. Yani roller değişseydi ve kız arkadaşın senden aletini büyütmek için operasyon yaptırtmanı isteseydi ne olurdu? Ne hissedersin? Bu konu senin için gerçekten önemliyse hatunu bırakıp kendine bir üçüncü sayfa güzeli bul.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir kadını sizinle yatmaya ikna etmenin en iyi yolu nedir?**

**Jake, New York**

Kadınlara yavşamak için harika bir cümlem vardı. Geceyi dışarıda birlikte geçirdikten sonra, “Evine gelip televizyon izleyebilir miyim?” diye sorardım. Bunun dâhice olduğunu sanırdım çünkü bu cümle, aslında yalnızca onu yatağa atmanın hesabını yaparken saat ondaki

haberleri izlemek istiyormuşum izlenimi verirdi. Ama numaramı kimseye yutturamadım. Genelde, “Televizyonum yok,” derlerdi.

## **PERİYODİK BAKIM**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bu size biraz tuhaf gelebilir ama testislerime uzun süre bakınca sanki kendi başlarına hareket ediyorlarmış gibi geliyor bana. Normal mi bu? Ödüm patlıyor da!**

**Jason (On üç yaşında), Kent**

Normal. Michael Jackson gibi dans etmeye kalksalar işte o zaman ortada bir sorun var demektir. Ancak normalde tek başlarına güzel güzel hareket ederler, zira çevrelerinde jöle katmanı vardır; jöle dolu bir kâseye bakan herkes jölenin yok yere sallanıp durduğunu bilir. Gerçi şunu da not düşeyim: Testislerine o kadar bakmasan da olur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Penisimin derisi aşırı (solo) kullanım sebebiyle tahriş oldu. Normal mi bu? Normalse nasıl iyileşir?**

**İsimsiz, New York**

Friksiyon deniyor buna. Dirseğini günde on defa ovunca da aynı sonuçla karşılaşırısın. Kamışına soluklanması için bir fırsat ver, ardından da biraz “kayganlaştırıcı” kullan.



**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnternette, “erkeklik büyütme” ameliyatının –falloplasti– sıfır risk taşıdığını ve beni yatakta bir kahramana dönüştüreceğini söyleyen cana yakın bir kadınla tanıştım. Harekete geçmeli miyim?**

**Larry, Kaliforniya**

**Hayır. Diğer soruya geçelim.**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**On altı yaşında, sünnetsiz bir erkeğim fakat sünnet derim geri çekilmiyor. Bu yüzden gerginim ama doktora gitmeyi de göze alamıyorum (gidersem annemle babam durumdan haberdar olacak). Ne yapabilirim?**

**Mark, Birmingham**

Öncelikle, ne olursa olsun oranı buranı kürcalama. İkincisi, durumun utandırıcı olduğunu anlayabiliyorum ama en doğrusu, babanı ya da varsa ağabeyini bir köşeye çekip konuyu açmak. Küçüklüğünde pederinin, altını büyük ihtimalle bir-iki kez değiştirdiğini unutma. Dolayısıyla, ona zaten defalarca gördüğü bir şeyi göstermiş olacaksın. Aynı şey doktorun için de geçerli: İnan, insanlar yapışkan sünnet derisinden daha ciddi sıkıntılarla boğuşuyor (bana kalırsa gayet sıradan bir sorun bu). Cesaretini toplayıp harekete geç yeter, zira doktora gider gitmez gözünde büyüttüğün kadar kötü bir şey olmadığını göreceksin.

## **DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ**

### **Her Erkeğin Bilmesi Gerekenler...**

- ✚ “Mor testis” gerçek bir hastalıktır. Uzun süre sert kalmanıza rağmen patlamayı gerçekleştiremediğinizde meydana gelen, krampa benzer bir şeydir. İşin ilginç tarafı, tıp tarihi boyunca tek bir kadın bile “mor testisi” işi pişirmek için iyi bir vesile saymamıştır.
- ✚ Ortalama bir erkek bir gece boyunca beş kez sertleşir. Ortalama erkek denen şey bana benziyorsa aynı zamanda da bir gecede tek bir kez bile sonuca gidemiyor demektir.
- ✚ Tek bir boşalmadaki sperm sayısı 400 milyonu bulabilir. Tahminime göre sayım işlemini bir kadın yapmış, zira erkek olsa sonunu getiremeden uyumuştur.
- ✚ Erken tedavide, testis kanserinin iyileşme oranı yüzde 95’tir. İşin sırrı, testisleri düzenli olarak yumru var mı diye kontrol etmekte. Fakat bunu iş toplantıları esnasında ya da pahalı restoranlardayken yapmayın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yaş ilerledikçe düzenli olarak boşalmanın prostat açısından önemli olduğunu duydum. Ailemde prostat kanseri olduğundan düzenli olarak “sistemi temizlemek” sağlık açısından faydalı olur mu? Öyleyse bunu ne sıklıkla yapmalı?**

**Andy, Beaconsfield**

Tamamen haklısın, Andy. Her gün sağlam bir bahar temizliği öneririm sana. En iyisi bunu yalnızken yapman ama olur da yakalanırsan durumu “önleyici ilaç” diye açıklamayı unutma, böylece paçayı sıyıırırsın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Elli dört yaşındaki erkek arkadaşım boşalırken penisinden sarı, süngerimsi bir köpük geldiğini gördüm. Üç yıldır seks yapmadığını söyledi bana. “Paslı borular” sebebiyle olabilir mi bu? Otuz sekiz yaşındayım, çok şey gördüm ama böylesini hiç görmemiştim!**

**Haydee, New York**

Bak Haydee, penisinden sarı, süngerimsi bir köpük gelen ben olsam Dr. Ozzy’ye yazmaz, doğrudan hastanenin yolunu tutardım yahu! Sence de tehlike işareti değil mi bu? Gençken gördüğüm bir şeyi hatırladım, okul arkadaşlarımdan biri sperm içmeye başlamıştı. İnanamazsın. Hepimiz, “On üç yaşına gelince böyle mi oluyor? Yaşam destek ünitesi *bitmiş* bunun galiba,” diyerek ağzımız bir karış açık ona bakıyorduk. O çocuğa ne oldu hiç bilmiyorum ama umarım muayene olmuştur. Soruna dönersek: Erkek arkadaşının tek başına takılmasını sağlayıp sorunun sahiden “paslı borular” olup olmadığını kontrol edebilirsin. Gerçi ben olsam en yakın pipi doktorundan randevu alırdım, hem de hiç gecikmeden.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkekler (özellikle de soğuk suda) yüzdükten sonra sahiden de oralarında bir “büzüşme” oluyor mu? Oluyorsa ne oranda bir küçülme normaldir? Yüzde 50 mi? Daha fazla mı?**

**Felicity, Muswell Hill**

Evet, büzüşme gerçek bir durum, gayet de sinir bozucu. Yüzdesini bilmiyorum gerçi. Başıma geldiğinde cetvelle hesap makinesine

uzanmak aklıma gelmemişti. Ayrıca merak ediyorsan söyleyeyim, sıcak su da durumu tersine çevirmiyor. Zaten çevirseydi erkekler her yerde iç çamaşırlarının yanından sarkan ısıtıcılarla dolaşırlardı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Başka çocuk istemediğime karar verip doktoruma beni ameliyat etmesini söyledim. İyi yapmış mıyım?**

**David, Edinburgh**

İşin içine ameliyatı katmadan çocuk sahibi olmamanın pek çok yolu var. Ayrıca vazektominin geri dönüşünün olmadığını unutmamalı-sın – geri dönüşü var aslında ama kolay değil. Tecrübe konuşuyor. 1980’lerde her turne dönüşünde Sharon’ı hamile bıraktırdım. Üç çocuğumuzu da –Aimee, Kelly ve Jack– arka arkaya üç yılda doğurdu. Jack dünyaya geldiğinde Sharon’a yarı müstakil ev boyutlarında dolaşmaktan gına geldiği için doktoruma göründüm, elindeki makasların en keskiniyle işe koyulmasını söyledim. Ardından testislerim biraz şişse de ameliyat iyi geçti (“Doktor bey, hep bu şişlikle yaşasam olmaz mı?” demiştim). Asıl sorunu birkaç hafta sonra Sharon bir çocuk daha isteyince yaşadık. Tekrar doktora gidip bağlantıları yeniden kurmasını istedim, adam “Bir karar verseniz!” dedi. Neyse, benim tüpleri yapıştırmak için artık ne yaptıysa belli ki hiçbir işe yaramadı, zira o olaydan sonra aileye başka bir Osbourne katılmadı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçen ay, sağ testisimde bir değil iki “top” olduğunu fark ettim.**

**Gerçi hiç ağrım yok. Doktora görünsem mi?**

**Saif, Londra**

Evet, hem de hemen. Bir şey çıkabilir –çıkmayabilir de– ama testisinizde tuhaf bir yumru falan hissediyorsan görmezden *gelmemelisin*, zira sağlığın açısından tehlikeli olabilir. Testis kanseri sandığından daha yaygın. Yakın bir arkadaşım da vardı. İleride çocuk sahibi olmak isteyebilir diye bir miktar spermini kavanoza koydular. Uğursuz makaslarıyla işe koyuldular, üstüne bir de emin olmak için kemoterapiye soktular. Espri yapmaya çalışmıyorum, komik bir durum değil çünkü. Ayrıca kansersindir de demiyorum, Saif. Fakat bu tür durumlar şakaya gelmez. Dr. Ozzy’yi boş ver. Doğru dürüst bir doktora görün.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Penisimin normalden daha küçük olduğuna eminim. Bu yüzden kızlarla konuşmaya çok çekiniyorum ve penis büyütme ameliyatı olmayı düşünüyorum. İyi bir fikir mi bu?**

**Hugh, New Mexico**

Bak, bozulmamış bir şeyi tamir etmeye çalışma, zira küçük penisten daha da beteri, karavana atan ve uzaydan gelmiş mutant bir yılan balığına benzeyen penistir. Meydana gelebilecek aksaklıkları bir düşünsene yahu. Plastik cerrahlar Michael Jackson’ın suratını bile düzeltemediler, gidip bir de adamlara *aletini* mi emanet edeceksin? E-postayla gönderilen reklamlara hayatta inanmam ben. İnan, o operasyonlar işe yarasaydı millet ameliyathanelerin önünde kuyruk olurdu. Tavsiyemi mi istiyorsun? Uzak dur derim.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Vahşi Cazibe

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 299*

1. **Partnerinizin cinsel ilişkiden önce başı ağrıyorsa doğal tedavilerin en iyisi hangisidir?**
  - a) Mercimeği fırına vermek
  - b) Erkenden yatıp mışıl mışıl uyumak
  - c) Boyun masajı
2. **Bir kadın "diphallia"sı olan bir erkekle iş pişirecekse yatak faslında beklentileri ne olmalıdır?**
  - a) Sevgilisinin geç boşalması
  - b) "Mikro penis"
  - c) İki kat zevk
3. **Kaliforniyalı yirmi iki yaşında bir öğrenci, 2009'da bekâretini satışa çıkardığında ne kadar para kazandı?**
  - a) 50 bin dolar
  - b) Bir paket sigara ve bir kutu Maltesers çikolata
  - c) 3.8 milyon dolar
4. **Japonya'daki Honen Matsuri Festivali'nde, on iki erkeğin sokak sokak dolaştırdığı şey nedir?**
  - a) Çıplak bir kadın
  - b) İki buçuk metre uzunluğunda tahta bir penis
  - c) İnsan spermi dolu bir tören kâsesi
5. **Orta Afrika'nın Wodaabe kabilesindeki erkekler karılarını nasıl seçer?**
  - a) Etek giyip güzellik yarışmasına katılarak
  - b) Müstakbel gelinin babasıyla bilek güreşi yaparak
  - c) Köyün ihtiyar heyetine erekte olmuş aletlerinin boyunu göstererek



## **Farmakoloji Bölümü**

### *Etiketlerde Yazmayanlar*

Moleküller, denklemler ya da periyodik tablo hakkında hiçbir bok bilmiyor olabilirim ama kimyasallar hakkında az çok bilgim vardır. Hayatımın kırk yılının büyük kısmında kimyasallarla kafa bulduğum için tabii. Gerçi keşin teki olduğum günlerden bu yana çok şey değişti. Mesela 1970’lerde halüsinojenik madde almak istediğinizde önce anasının gözü bir torbacı ile bir tomar para bulmanız gerekirdi. Artık bu ilaçların hepsi yasal oldu. Elinizde reçete olduğu müddetçe günde yirmi dört saat, haftada yedi gün kafanız tamamen dumanlı dolaşmanızı herkes son derece normal karşılıyor. Sorun şu ki insanlar ilaç kutularının üstünde ne yazdığına bakmadan hap yutmaya bayılıyor – muhtemelen kutudaki etiketleri avukatlar yazdığı ve yazılanlar arasında “Yan etkileri arasında ÖLÜM de vardır,” gibi deli saçması şeyler bulunduğu için. Dr. Ozzy devreye burada giriyor işte. Bir ilaç hakkında dosdoğru bir yanıt arıyorsanız sorularınızı hayatı boyunca *her şeyi kullanmış* birine sormayacaksınız da kime soracaksınız?



Fakat şunu da unutmayın –tamamen yasal da olsa– ilaç almadan önce, *Black Sabbath üyesi olmayan biriyle de* konuşmanız gerekir. Öyle veya böyle yasadışı ilaçlar kullanmaya devam edenlere gelirse söyleyeceğim tek şey şu: O yollardan ben de geçtim, bir daha geçmemek için Tanrı'ya dua ediyorum. O dönem arada sırada eğlendiğimi saklayacak değilim. Fakat arabayı saatte 200 kilometre hızla trafiğin aksi istikametine sürmek de insana eğlenceli gelebilir. Sorun, önünde sonunda bir dönemeçte karşınıza on sekiz tekerlekli bir tırın çıkacak olması. İşte o zaman eğlence biter.

## UYARICILAR

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Son derece hareketli bir hukuk firmasında çalışıyorum; işteki performansımı artırmak amacıyla geçenlerde doktoruma Adderall yazdırdım. Sorun, dikkat eksikliğinden kesinlikle muzdarip olmamam. Hayatı dolandırmış mı oluyorum?**

**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Kullandığın miktara bağlı doğrusu. Her seferinde bir avuç yutuyorsan işe bir gram kokain alıp gitmekle aynı kapıya çıkar. Zaman geçtikçe vücudun ilaca karşı bağıışıklık geliştirecektir, sen de dozu sürekli artıracaksın, ta ki gözleri yuvalarından fırlayacak gibi duran çatlağın teki gibi masanda oturup kalp krizi geçirmek üzere olduğunu düşündüğün için beş saniyede bir göğsünü tutmaya başlayana kadar... Hayatı dolandırmak değil bu, kestirmeden erken ölüme gitmek. Kendimden örnek verecek olursam şahiden dikkat eksikliğim var fakat Adderall'ları asistanım Tony'ye emanet ediyorum yoksa ben bu mereti kahveye de katarım, mısır gevreğinin

üstüne de serperim. Konu hakkında bana yazman bile senin de benzer bir sorunla boğuştuğunu gösteriyor.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Erkek kardeşimin hafta sonları gece kulüplerine gittiğinde kokain kullanmaya başladığından şüpheleniyorum. Onun için çok endişeliyim. Kokainin ne tür riskleri vardır?**

**Susan, Batı Yorkshire**

Endişelenmekte haklısın. Yüksek miktarda kokain kullanmaya başladığında insanın boğazından aşağı beyaz, yapışkan bir madde akmaya başlar ve durmadan balgam çıkarmak zorunda kalırsınız. Gıcığa benzer ama daha derinden gelir ve daha yapışkandır. Bu da küçük dile ya da benim deyimimle “supaba” çok baskı yapar. 1970’lerde, durmadan kokain kullandığım dönemde boğazımı o kadar sık temizliyordum ki sonunda küçük dilim yarıldı. Ya-taktaydım ve birden, küçük dilimin boğazımdan aşağı pat diye düştüğünü hissettim. Sonra golf topu kadar şişti, doktora gidip durumu açıklamak zorunda kaldım. Neyse ki durumuma uygun ilaç varmış – fakat kokain yüzünden o kadar paranoyaklaşmış-tım ki bir daha asla şarkı söyleyemeyeceğimi düşünüyordum. O sebeple şu an erkek kardeşin ne kadar eğlenirse eğlensin, yol yakinken bırakmasını öneririm, zira kokain alışkanlığının sonu daima hüsrandır.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Geçenlerde Brezilya’ya gittim, sigara paketlerinin üstünde akla hayale sığmayacak kadar ayrıntılı sağlık uyarıları vardı – ölü bebekler, kangrenli ayaklar, kesilmiş uzuvlar vs. Sizce bu**

**“korkutma taktikleri” işe yarıyor mu, yoksa onları tam tersi etki yaratacak kadar abartılı mı buluyorsunuz?**

**Don, Greenwich**

İnsanların otuz santimlik gırtlak tümörü resmine baka baka bir paket içebileceği gerçeği, bu meretin ne kadar bağımlılık yaptığını kanıtıyor zaten. Nikotin bugün icat edilseydi, yemin ediyorum eroinle aynı kategoriye sokulurdu – bunu hem sigara içmiş hem de eroin kullanmış biri olarak söylüyorum. O kadar tiryakiydim ki yerden izmarit toplayıp içtiğimi hatırlarım. İğrenç be! Gerçi şöyle bir şey var, paketlerin üstüne bu korkunç resimleri –çocuk cesetleri falan– basmaya başladıklarından beri insanın kendi kendine, “Niye satıyorlar ki bunları?” diye sorası geliyor. Bir yerden sonra sigarayı ya yasaklamaları ya da insanların kendilerini öldürmelerine izin vermeleri lazım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Kırk altı yaşındaki oğlum bağımlılığa yatkın karakteriyle her nasılsa eroinman oldu, babasına çekmiş (babası çok içerdi). Daha beteri, geçenlerde tatile çıktığımda uyuşturucu parası bulmak için evimi soyup soğana çevirmiş. Kahroluyorum. Sizce neden yapıyor bunları? Birinin ona yardım etmesini mi istiyor?

**Jeanette, Coventry**

Yanıtı en başta vermişsin: Hayır, yardım istemiyor, oğlun *müptela*. Uyuşturucu peşinde yalnızca. Bu kadar basit. Çoğu insan buna inanmakta zorlanıyor fakat bağımlılık bir hastalıktır; ruhsal rahatsızlık gibidir ve bağımlı olan kişi, harekete geçme zamanı geldiğine kendi karar vermediği müddetçe kimse ona yardım edemez. Tabii

durumun bu olduğunu bilmek, eskiden üzerine titrediğin evladın eline taş kokain dolu pipo alınca insanın yüreğine su serpmiyor. Yerinde olsam, her şeyden önce onu bir köşeye çekip olan bitenin gayet iyi farkında olduğumu söylerdim. Sonra ona son bir şans tanırdım: “Bundan kurtulmana yardım edebilirim ama bu meseleyi polise de bırakabilirim, sen de hapsi boylarsın.” Desteğini isterse bir yardım hattı ya da uyuşturucu danışma servisi bulmakla işe başlarsın. Ama eroinman olmak istiyorsa yapabileceğin pek bir şey yok. Şu aşamada tek seçeneğin ona sevgi göstermek ama hoş görmemek.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Enerji içeceklerini alkolle birlikte almak kokainin güvenli (ve yasal) bir alternatifi sayılabilir mi?**

**Lizzy, Londra**

İyi soru fakat yanıtını bilmiyorum, zira enerji içeceklerini alkolle birlikte aldığım dönemde kokainmandım da. Bağımlı için hepsi bir. Hayatını heba etmek isteyen varsa varsın etsin ama benim açımdan işin sonu hiç hayırlı olmadı. Şunu söyleyebilirim, bağımlılar alkolü, uyuşturucuyu bıraktınca ellerinde yalnızca kafein kalıyor. Diyet kolayı Red Bull’la karıştırıp gün boyu bardak bardak içenleri biliyorum. Adsız Alkolikler toplantılarında görebilirsiniz bu insanları; kahve makinesinin etrafına toplanırlar, her yerleri seğirir. Kötü bir görüntü yahu. Fakat bağımlılar açısından doğal olmayan tek şey, kafalarının iyi olmamasıdır. Onlara her şey uyar. Ben kendimi şanslı sayıyorum, zira kafamı dağıtmak için elimde müzik var. Bir de ailem. Ve canımdan kıymetli on yedi köpeğim. Ve fincan fincan çayım.

## DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ

### Havalanmak, Yükselip Uçmak

- ✚ 1880'lerde William Halsted adındaki Amerikalı bir doktor, kişinin kendine kokain enjekte etmesinin anestezi almış gibi hissetmesine yol açtığını fark etti. Ne yazık ki insan aynı zamanda fena halde bağımlı oluyordu – zaten bu yüzden, apandisinizi aldırmadıkça kokaini burundan çekmemek lazım. Halsted sonunda kokain bağımlılığını morfinle tedavi etmeye çalıştı fakat sonunda hem kokain hem de morfin bağımlısı oldu.
- ✚ Sigmund Freud kokaini depresyon, alkolizm, morfin bağımlılığı ve aklınıza gelebilecek her şeyin tedavisinde tavsiye etmiştir. Gerçi kokain o dönem pek modaydı. 1880'lerde şişe şişe “kokainli şarap” bile satın alınabiliyordu – ki bu insanlık tarihinin en büyük icatlarından biridir. Gerçi bu içkinin ömrü, alkol yasağı yasası sebebiyle çok uzun olmadı. Fakat sonra alkolsüzünü yaptılar ve bu içeceğe “Coca-Cola” adını verdiler. Altı yıl sonra içecekten kokaini de çıkardılar.
- ✚ İkinci Dünya Savaşı sırasında her iki cephenin askerleri de vakitlerinin yarısını *speed* kullanarak geçiriyorlardı, ta ki generaller sonraki bir hafta paranoya yüzünden diken üstünde olan askerlerinin beş yüz kilometreyi beş dakikada uygun adım yürümesinin hiçbir anlamı olmadığını fark edene dek. Bazı duyumlara göre Hitler bile günde sekiz defa metamfetamin alıyormuş.
- ✚ Yeri gelmişken, “met” 1940'larda saman nezlesinden narkolepsiye kadar her şeyin tedavisi olarak kabul görmüştür. Fakat ilacın korkunç yan etkileri var, bunlardan biri de “metçi ağzı”dır ki bu, dişlerin kararıp dökülmesine denir. Bu arada ilacın üretimi için laboratuvarlarda balata temizleyiciden dizüstü bilgisayar pillerine, suni gübreden kedi dışkısına ve hatta işaret fişğine kadar her şey kullanılır. “Organik” bir şey değil yani, öyle söyleyeyim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sigarayı bırakmayı nasıl becerdiniz? Ben her şeyi denedim: Nikotin bantları, sakızlar, içmeyi bir anda kesmek, haplar... ama hiçbirisi işe yaramadı. Delireceğim. Lütfen bana sırrınızı açıklayın – herkesin meşhur doktorlara verecek parası olmadığına da unutmayın.**

**Greg (Adres vermemiş)**

Çok basit: Sigarayı bırakmaya karar vermen lazım. Ben bırakır, sonra tekrar başlar, sonra tekrar bıraktım. Nikotin bandı takar, çıkarır, tekrar takar, bant kolumdayken sigara içer, sonra tekrar bırakır, bir de sakızı dener, kolumda bantla sakız çiğnerken sigara içtim. Bir keresinde hipnozu bile denedim. Tüttürmeyi çok seviyordum. Sigara, pipo, puro, ne olursa. O kadar çok içtim ki evde defalarca yangın çıkardım. Bir ara tütün de sardım: Bir kerede yirmi beş sigara sarar, hepsini bir kutuya doldurur ve gece boyunca onları içtim. Sigara olmadan yürüyüşe çıkamaz, telefon edemez, kısacası hiçbir şey yapamazdım. Sonra bir gün kendime şöyle dedim: “Ozzy, sahiden sigarayı bırakmak istiyor musun yoksa devam etmek niyetinde misin? İkisi aynı anda olmuyor, o bakımdan kararını ver artık.” Şarkıcı olduğum gerçeği karar vermemi sağladı. İnsanları eğlendirmeye devam etmek istiyorsam sigarayı bırakacaktım. Böylece bir gün eve gittim, sigara paketini şömineye attım ve o günden beridir de ağzıma sigara sürmedim. Sekiz yıl oluyor. Artık canım sigara çekmiyor fakat yine de arada bir kriz gelmiyor değil. Kendiliğinden geçmesini bekliyorum. Zira kendimi kandırarak değilim, bir tanecik bile içsem akşama kadar bir paketi bitirmiş olacağım.

## YATIŞTIRICILAR

Sevgili Dr. Ozzy,

Çok içtikten sonra sabah uyandığımda penisim aşırı hassaslaşmış ve sertleşmiş oluyor. Hiç böyle bir şey duydunuz mu?

Bill, Georgia

Hayır. Ne kadar içtiğimi düşünürsek sabah uyandığımda sertleşmeyi geçtim, aletimin varlığının bilincinde olduğum için bile şanslı sayılırım. Ayrıca hapiste, hastanede falan ayılmak gibi bir alışkanlığım da vardı; insan o zaman pek havaya giremez. Aşırı hassaslaşmış tek şey kafam oluyordu.

Sevgili Dr. Ozzy,

Geçenlerde doktorum bana üzerinde “alkolle birlikte kullanmayın” yazan bir ilaç verdi fakat hem uzman doktorum hem de aile hekimim “makul miktarda” içmemin sakıncası olmadığını söyledi. Ancak “makul” ne demek açıklamadılar. Sizin gibi tecrübeli birinin bu konudaki fikri nedir?

Henry, Cambridgeshire

Sana şöyle bir reçete yazayım, Henry: Yeni bir uzman ve yeni bir aile hekimi. Yani kim oluyor bu insanlar, kabile büyücüsü mü? İlacın üreticisi onca zahmete katlanıp kutuya üzerinde “Alkolle birlikte kullanmayın,” yazan o koskoca sarı etiketi yapıştırdığına göre *alkolle birlikte kullanmasan* daha doğru olmaz mı? Akıl karıştıracak bir şey göremiyorum. Biliyor musun, bazen doktorlara inanamıyorum. Bana kalırsa sorun, onların da arada bir kafayı

çekmeyi sevmesi. Londra’da öyle birini tanıyordum, ne zaman muayenehanesine girsem içerisi leş gibi cin kokar, herifin burnu kıpkırmızı bir halde parlardı. Ayrıca küçük not defterine o uyduruk reçetelerini yazarken sigaraları uç uca eklerdi. Sonra ona gitmeyi bıraktım – çıktığımda kendimi içeri girdiğimdekenden daha kötü hissederdim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Doktorum sırtımdaki kaymak üzere olan disk için Vicodin yazdı ama fizyoterapistim uyuşturucu almak yerine başka bir yöntem bulmam gerektiğini söylüyor. Siz ne düşünüyorsunuz?**

**Bob, Georgia**

O mereti uzun süre kullandım ben. Vicodin’le birbirimiz için yaratılmış gibiydik, bayılıyordum o ilaca. Özellikle de Vicodin ES’e (ekstra kuvvetlisine yani). Ama bana güven, Vicodin’e bağımlı olduktan sonra bırakmak neredeyse imkânsızdır. Bir ara artık günde yirmi beş tane alır duruma gelmiştim, ki çok tehlikeliydi, zira Vicodin’in içine karaciğere zararlı bir şey katıyorlar. Öte yandan, madem bunu doktorun söylediği için almaya başladın, muhtemelen başına bir şey gelmez. Kutuda “altı saatte bir alın” yazıyorsa bundan şaşma (ben saat başı altı tane alır, suçu dislek-sik olmama atardım). Kendine güvenip güvenmediğini sınaman lazım. Eğer güvenmediğine karar verersen kutuyu bir akrabaya ya da arkadaşına emanet et ki her elini attığında ilacı bulamayasın.



## DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ

### Sakinleştirme Beni

- ✚ Bol bol içtiğinizde sizi hiperaktifliğe sürüklese de alkol aslında yatıştırıcıdır. Bunun sebebi barbitüratların, benzodiazepinlerin ve Zolpidem gibi modern uyku ilaçlarının yarattığı etkiyi yaratmasıdır. Yani beyindeki ve merkezi sinir sistemindeki aktiviteyi azaltır.
- ✚ Barbitüratlar, psikiyatrlar ve ordu tarafından uzun zamandır “doğruluk serumu” olarak kullanılıyor – özellikle de 1930’lu yıllarda “narkoanaliz”in öncülüğünü yapan Amerikalı doktor William Blackwenn sayesinde. Bu arada, Rusların da ne tadı ne kokusu ne rengi ne de belli bir yan etkisi olan SP-117 adlı gizli bir doğruluk ilacına sahip olduğu düşünülüyor.
- ✚ Uyarıcılarla yatıştırıcıları birlikte almak, cumartesi gecesi saat 11’de insana harika bir fikirmiş gibi geliyor; fakat Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi aynı fikirde değil. 2010’da –lakabı “teneke dolusu baygınlık” olan– Four Loko’nun üreticilerine kafeinle alkolü karıştırmamalarını söylediler. Uyarıcı/yatıştırıcı karışımı, insanı bazı uzmanlara göre, “cin gibi sarhoş” yapıyor; yani ne kadar sarhoş olduğunuzun farkında olmuyorsunuz. Gerçi İrlanda kahvesinin hâlâ yasal olduğunu düşünmeden de edemiyorum.
- ✚ Kloral hidrat da başka bir yatıştırıcıdır – Chicagolu barmen Mickey Finn, 1903’te müşterilerinin içkisine (sızıdıklarında onları soyamak amacıyla) bundan katmakla suçlanınca adı duyulmuştur. Bu sebeple barda içkinize ilaç katılması, Amerikan argosunda “Mickey’yi yutmak” olarak ifade edilir. Bir keresinde ben de biraz kloral hidrat satın almıştım. Jöleye benzeyen bu küçük kapsüller aşırı hırçın hayranlar üstünde harikalar yaratmıştı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Belimdeki ağrıyı azaltmak için eroin “ufalıyorum” – birkaç günde bir kullanıyorum yani. Fakat korkuyorum da zira kullanma zamanının gelmesini beklerken saatleri saymaya başladım.**

**Aptal değilim, eroinin insanı ne hale getirdiğini biliyorum. Fakat milletin eroin karşısında takındığı tavra da illet oluyorum. Burunlarına kokain çekmek için –ki en az eroin kadar tahrip edicidir– banyoya hücum etmekten çekinmezler ama benim eroin tıttırdığımı duyunca (damardan almıyorum) şaşkınlıktan küçük dillerini yutuyorlar. Bana akıl verebilerseniz çok makbule geçer.**

**Zadie, Dublin**

İyi etmiyorsun. O kadar çok şahit oldum ki buna: Başta “ufalar-sınız”, sonra daha sık içmeye başlarsınız, ardından o da yetmez ve doğrudan iğneye geçersiniz. Bu yüzden çok iyi arkadaşlarımı kaybettim. Ayrıca sokaktan eroin aldığınızda –doktorun yazacağı bir uyuşturucunun aksine– bahtınıza ne çıkacağını bilemezsiniz. Ben sokaktan iki defa aldım, ikisinde de çok fena kustum. Ayrıca güçlü ağrı kesicileri vücuda zerk etmenin ciddi bir özel eğitim gerektirdiğini de unutma. Hastaneler bu yüzden anestezi uzmanı çalıştırır. Doktorlardan ilaç almanın zor olabileceğini biliyorum ama durumun ciddiye sorun yaşamazsın. Diğer taraftan, benim gibi biriysen bel ağrını bahane de ediyor olabilirsin. Ne olursa olsun kendine bir aile hekimi ve/veya bağımlılık tedavi merkezi bul ve onlara her şeyi dürüstçe anlat. Sana yardım edecek çok insan var, seninse kaybedecek fazla zamanın yok.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İçkiyi bırakmayı düşünüyorum. Bira içkiden sayılır mı?**

**Antony, Bristol**

Alkolizmin ilk kuralı, birayı içkiden saymamaktır. Hatta votkayı da şarabı da konyağı da viskiyi de cini de... Ne yazık ki insan artık alkolik olmak istemediğine karar verdiğiğinde bunların hepsi içkiden sayılmakta. Bu yüzden bir yudum bile içmemelisin. Diğer bütün seçenekler insanı yoldan çıkarır ve kazanma şansın yoktur.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Yarı Çinli olan ergen kızımın içki içtiğinde yüzü kıpkırmızı oluyor – Çinliler arasında çok sık görülen bir sorundur. Fakat dışarı çıkmadan hemen önce mide asidi düzenleyici bir tablet aldığında başına böyle bir şey gelmediğini söylüyor. Tehlikeli bir şey mi yapıyor sizce?

**İsimsiz, Berkshire**

Berkshireli İsimsiz, doğru mu anladım acaba? Seni içki değil de asit düzenleyici tablet mi endişelendiriyor? Bir sır vereyim: Kaç kez hapse girdim hatırlamıyorum bile. Birkaç kez ölümün eşiğinden döndüm, bir kere de karımı öldürmeye kalkıştım. Ve bunların hiçbirisi Gaviscon yüzünden olmadı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Güney Kaliforniya’da yaşıyorum, doktorum bana yasal olan “tıbbi marihuana” yazdı (kas ağrılarım için) fakat içtikçe paranoyaklaşıyorum. Bu yan etkiyi nasıl azaltabilirim? Bir de esrarla şizofreni arasındaki, var olduğu iddia edilen bağlantı hakkında ne düşünüyorsunuz?

**Lisa, Los Angeles**

Benim içtiğim dönemde eğlenceli bir şeydi esrar. Canımız şeker çeker, güler, uykuya daldık. Günümüzde esrarlı sigara içenlerse sakinleşmeye çalışıp delirmemeyi umuyor. Şizofreniyle esrar arasındaki bağlantı hakkında bir şey bilmiyorum fakat marihuananın orasıyla burasıyla oynadıklarını, genetiğini değiştirip mutant türler yarattıklarını biliyorum. Eskiden esrarın içindeki THC –kafa yapan kimyasal– miktarı yüzde 4 gibi bir şeydi. Şimdilerde bunun yüzde 20’ye, hatta yüzde 40’a çıktığı söyleniyor. Bu aynı, bir gün bara gidip Bud Light içmek, bir dahaki seferse görünüşü ve tadı Bud Light’ın tıpatıp aynısı olan ama içinde dört şişe votkanınkine eşit oranda alkol bulunan bir şey içmek gibi. Paranoalarını azaltmaya gelince, 1970’lerde bunun en iyi yolunun bira içmek olduğunu sanırdık. Gerçi işe yaramazdı. Hem paranoyak hem de sarhoş olurduk.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sizce hangi içkiyi içersen akşamdan kalma derdini en az yaşarım; kırmızı şarap mı, votka mı, bira mı? Festival dönemi yaklaştığı için ertesi sabahların katlanılmazlığıyla uğraşmadan mevsimsel eğlencelere dalmak istiyorum.**

**Rod, Canterbury**

Alkol alkoldür. Çok içersen bu dünyadaki hiçbir şey seni kurtarmaz. Zaten üçüncü kadehten sonra, hapi yutmadan önce koyduğun bütün kurallar çöpü boylayacaktır. Yani elinden tek şey gelir, o da akşamdan kalmalığını iyileştirmeye çalışmaktır. Yıllar boyunca sabah kafası için güvenli bir tedavi geliştirdim. Üç yemek kaşığı brendiyi dört kaşık portla karıştırır, karışıma biraz süt, yumurta sarısı ve –keyfim iyice yerindeyse de– bir iki Hint cevizi eklerim. Hepsini bir kerede başıma dikerim. Gayet mantıklı bir tedavi

yöntemidir: Sizi anında çarpacağı için hiçbir şey hissedemez hale gelirsiniz. Tek sorun, bunu aralıksız içmeye devam etmek zorunda olmanızdır. Devam etmezseniz sonunda yine akşamdan kalma olursunuz, hem de bunları yapmazsanız yaşayacağınız akşamdan kalmalıktan katrilyon kat daha beteriyle karşı karşıya kalırsınız.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Çok içen biriyim ama artık içerken yan tarafımda sık sık ağrı duymaya başladım. Apandisim hâlâ yerinde, böbreklerim ve tabii karaciğerim de. Sizce sorunun kaynağı hangi organım?**

**Kyle, Britanya Kolumbiyası**

Bende de aynısı vardı, sebebinin böbreklerimden karaciğere uzanan hasar görmüş bir sinir olduğu ortaya çıktı. Dürüst olmak gerekirse çok rahatlamıştım, zira siroz oldum diye çıldırmak üzereydim. Çok sayıda arkadaşım o hastalık yüzünden öldü ki inan, hiç güzel bir ölüm değil. İçmeye devam edeceksen, karaciğerinle böbreklerinin ne durumda olduğunu anlamak için düzenli olarak kan tahlili yaptırmanı öneririm. Hatta en iyisi, içkiyi bırak. Biri vardı, neler yaşadığını asla unutmayacağım. Doktoru buna içkiyi bırakmasını söyledi, bu da doktordan çıkıp son içkisini içmek için doğruca barın yolunu tuttu. Bardaktan bir yudum aldı ve barda, oracıkta düşüp öldü. Sonun onunkine benzemesin.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Sakinleştirici olarak Rohypnol –roş– kullanmayı düşünüyorum. Doğru olur mu?**

**Catherine, Newcastle**

Birkaç yıl önce bunu Almanya'da denedim. Uyku hapı satın almak için bir herife gitmiştim ama elinde hiç kalmamıştı, Rohypnol denemek isteyip istemeyeceğimi sordu. İlacın adını duymuştum. O dönem basın yatıp kalkıp bu ilaçtan bahsediyordu ama yazılanların palavra olduğunu düşünmüştüm. Büsbütün ayık olduğunuz sırada sizi tamamen paralize ediyormuş güya. Hayal bile edilemeyecek kadar güzel geliyordu kulağa. Birkaç doz satın alıp bilimsel bir deneye girişmeye karar verdim. Otele döner dönmez bir yudum içkiyle birlikte hapları yuttum. Sonra beklemeye başladım. "Amma sallamışlar ha," diye düşünüyordum. Derken, iki dakika sonra, yatağın kenarına uzanmış, uzaktan kumandayla televizyondan bir film satın almaya çalışırken ilaç birdenbire etkisini gösteriverdi. Hareket edemiyordum... *ama tamamen kendimdeydim!* Çok tuhaf bir duyguydu yahu! Fakat şöyle bir sorun vardı, kaslarım kaskatı olduğu sırada yatağın ucundaydım. Dolayısıyla kaydım ve yere düşerken kafamı sehpa çarptım. Acıdan gözüm karardı. Yatakla radyatör arasında sıkıştım ve o halde beş saat geçirdim, ne hareket edebiliyor ne de konuşabiliyordum. Yani bu ilacı tavsiye ettiğimi söyleyemeyeceğim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Son birkaç yıldır çok içiyorum, cildimin gittikçe kızardığını fark ettim. Ne yapabilirim?**

**Jim, Devon**

İçki içtiğim günlerimin sonlarına doğru ben de şu Noel şarkısındaki kırmızı burunlu Ren geyiği Rudolph'un alkolik haline dönmüştüm. Yaban mersininin iyi geldiğini söylerler. Gerçi tecrübelerime göre

günde yirmi dört saat fittırmış bir vaziyette dolaşmamak daha emin bir çözüm.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Yetmiş iki yaşındayım, kulak çınlaması sebebiyle yıllardır temazepam kullanıyorum (hiç yan etkisi olmadı) ama artık ilacı bırakmaya karar verdim. Bir anda kesecektim fakat uyku ilaçlarını bırakmakta ne kadar zorlandığınız konusunda anlattıklarınız ödümü koparttı! Ne yapmalıyım?**

**Debbie, Lancaster**

En önemlisi, ilacı sana veren kişiyle konuşman. Temazepam çok güçlü bir ilaçtır, o yüzden profesyonel birinin fikrini almadıkça Karanlıklar Prensi'ne (ya da başka birine) kulak asma. Yine de uyku ilaçlarını bırakmamın bir buçuk yıl sürdüğünü söyleyeyim. *Cehennem* gibiydi. Sorun şu, ilaçlar sizi yapay yoldan uykuya dalmaya alıştırıyor, dolayısıyla da bırakma süreci korkunç oluyor. İş çok ama çok ağırdan almalısın. Hiç yan etkiye maruz kalmazsan bunca sıkıntıyı çekmeye değer mi diye de bir sor kendine.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İçkiye geçmeden önce "mideye astar niyetine" yarım litre süt içmenin akşamdan kalma olmayı engellediği doğru mu?**

**Gareth, Durham**

Çok içen herkeste bu saçma sapan kocakarı geyiklerinden bir tane bulunur mutlaka fakat akşamdan kalma olmamanın tıbben kanıtlanmış tek bir çözümü vardır: İçmemek. Canın yarım litre süt,

üstüne bir de akşam kafası çekiyorsa keyfin bilir fakat bir bardak yarım yağlı süt sabaha kadar içeceğin bir gecenin ertesinde işine yarayacak diye kendini kandırma. Palavra bunlar.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Bir arkadaşşıma ergenliğinde araba çarpmıştı, o günden sonra hiç eskisi gibi olmadı. İkimiz de sert esrara meraklıyız fakat ne zaman içsek arkadaşşımin sapıtıp hayal görmeye başladığını fark ettim (örneğin, Lady Gaga'yla yattığını söylüyor). Bir dönem hastaneye de yatırılmıştı ama çıkar çıkmaz uyuşturucuya döndü. Arkadaşlarımin hepsi ona bırakmasını söylemeyi denedi fakat bunu duyunca zıvanadan çıkıyor. Ne yapmalıyım?**

**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Kimseye bir şeyi zorla yaptıramazsınız fakat arkadaşşına, “Bak, yardım istersen, yanıdayım,” diyebilirsin. Bazı insanların arada bir esrar içip gayet keyif aldığını, bazılarının ise alamadığını biliyorum. Şahsen ben de işe esrarla başlamıştım ama sonunda eroınman oldum. Ayrıca çoğu insan esrarın zarsarsız olduğu yanılıısına düşüyor ama kendilerine şu soruyu sormaları gerekir: Diyelim ki açık kalp ameliyatı olacaksınız ve bir iki esrarlı sigara içmiş doktorla esrara hiç el sürmemiş doktor arasında seçim yapmanız gerekiyor. Hangisini seçersiniz?

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Burada, yani Danimarka'da insanlar ayaklarını votka dolu bir leğene sokarak sarhoş olabileceğine inanıyor. Deri, içkiyi mide çeperinin emdiği gibi emermiş. Doğru mu?**

**Henrick, Kopenhag**



Hem evet hem hayır. Bir kere denemiştim bunu ama bir iki dakika sonra sıklıp leğendekini içmeye başladım. Ertesi sabah, kendimi akşamdan kalma hissetmemin sebebi ayaklarım mı ağzım mı, karar verememiştim.

## PSİKEDELİKLER

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Son zamanlarda sık sık LSD alıyorum. Kullanmamın asıl sebebi, sahte hakikatin, içler acısı gerçek hayatımdan daha iyi olması. Hiç böyle hissettiğiniz oldu mu?**

**İsimsiz (Adres vermemiş)**

Açık konuşacağım, olay şu: LSD almaya devam edersen şu “sahte hakikatin” sen ne olduğunu bile anlamadan gerçek hayattan katbekat beter hale gelecek; hem de gerçek hayatın ne kadar korkunç olursa olsun. Tecrübelerime göre LSD, tadı kaçana dek harika bir şey. O noktaya geldiğindeyse başına gelebilecek en feci şeyi yaşayacaksın. Bir an kafanda köpükten bir parmakla Miami Sahili’nde koşarken, bir an sonra en yakın arkadaşının suratına silah dayayacaksın. Et-kisinin artık geçmesini istediğinde ise en kötüsüyle karşılaşacaksın, zira önünde daha sekiz saat olacak. LSD’nin ikincil etkilerini bugün hâlâ çekiyorum. “Sallantılar” diyorum ben bunlara. Bir anda en ufak bir sorun bile ödümü patlatıyor ve dünyanın sonuna gelmiş gibi hissediyorum. Ciddiyim, çok dikkatli ol. O mereti kullanmaya devam edersen mahvolacaksın.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnsanlar LSD'nin depresyona iyi geldiğini söylüyor. Uzman olarak bu konudaki görüşünüz nedir?**

**Brian, Seattle**

Daha önce de söylediğim gibi kimseye asit kullanmasını tavsiye etmem. Diğer taraftan, bazı konularda zihni sahiden açıyor. Mesela bir keresinde LSD aldıktan sonra Staffordhire'da bir tarlaya girip ineğin tekiyle uzun uzun konuşmuştum. Bir süre sonra inek yanındaki ineğe dönüp, "Oha, herif *konusabiliyor*," demişti.

**DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ**  
**Azmak, Havaya Girmek... Uçuşa Geçmek**

- ✚ İnsana çılgınca gelse de LSD "küme baş ağrısından" savaş sonrası stresine kadar birçok şeyin yasal tedavisi olarak yeniden gündemde. Birleşik Devletler Gıda ve İlaç Dairesi, hükümet ödeneğiyle yapılan araştırmaları kırk yıl yasakladıktan sonra denemelere yeniden izin vermeye başladı. Gerçi LSD hâlâ yasadışı ve tehlikeli bir madde, dolayısıyla tek başınıza deney yapmaya kalkışmak pek akıllıca olmaz.
- ✚ "Bisiklet Günü"nün ne olduğunu kalburüstü asitçilerin hepsi bilir. İsviçreli kimyager Albert Hofmann'ın 1943'te LSD'nin "eşik dozunun" yüz katını yanlışlıkla alıp laboratuvarından evine bisikletle dönmeye çalıştığı gün oluyor bu. Yolculuğun uzun sürdüğünü, güzergâhın pek çok farklı evrenden geçtiğini söylemeye gerek bile yok. O güne kadar, (belli başlı küf mantarlarında bulunan lisserjik asitten üretilen) LSD'nin ne kadar kafa yaptığını kimse bilmiyordu.
- ✚ LSD üzerinde ne kadar araştırma yapılırsa yapılsın, yakın zamanda peynir ekmek gibi satan bir ilaç olması muhtemel görünmüyor. Bütün kimyasal formülleri artık "halkın erişimine açık" olduğu için kimseyi zengin edeceği de yok.

- ✦ Yaygın olan diğer psikedelik ilaçlardan bazıları meskalin (küçük, dikensiz peyote kaktüsünde doğal olarak bulunur), psilosibin ("sihirli mantarların" belli türlerinde vardır) ve PCP'dir (doktorlar, hastaların yaralarından daha beter halüsinasyonlarla uğraşmaya başladığını fark edene kadar anestetik olarak kullanılıyordu). Yasadışı PCP, sonradan sokaklarda "melek tozu" olarak anılmaya başlandı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Altmışların sonuyla yetmişleri psikedelik bir etki altında geçirdikten sonra uyuşturucuyu bırakalı otuz yıl olmasına rağmen gözlerim hâlâ düzelmedi. Etrafımdaki her şey –duvarlar, zemin, insanların yüzleri– ya hareket ediyor ya da nefes alıyor. Geceleri ayılıp kendimi "asit kafasında" bulduğum bile oluyor. Size de aynı şey oluyor mu? Oluyorsa ne yapabilirim?

**Phil, Aberystwyth**

Eskiden LSD'nin vücuttan asla atılmadığı söylenirdi –hayatınız boyunca onunla birlikte yaşarmışsınız– fakat böyle olmadığı kanıtlandı sanırım. Kötü triplerden aklında kalanları tetikleyen bir şeyler olabilir – baharatlı bir yemek düşündüğünde ağzının sulanması gibi. Fakat otuz yıl sonra hâlâ asitliyken gördüğün şeyleri görmekten pek normal değil sanki. Gidip bir (MR) çektir, zira yaşadıklarının bütün sorumlusu gençken yaptığın çılgınlıklar olmayabilir.

## **DİĞER HER ŞEY**

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Charlie Sheen *Two and a Half Men*'den kovulduğunda sahiden "her halükârda kazanıyor" muydu? Yoksa o kadar deli dolu bir hayatı, trajik bir sonla karşılaşmadan yaşamak imkânsız mı?

**Ted, Yorkshire**

Şu sıralar konuşmaktan hoşlanmadığım üç şey var: Din, siyaset ve Charlie Sheen. Gerçi şunu söyleyebilirim; Charlie Sheen kansere çare bulsaydı medyanın ilgisini “Kazanan Büyücü” numarasına yattığındaki kadar çekmezdi – gerçi bu, muhtemelen ondan ziyade toplumumuzun sorunu. Ayrıca genel bir kuraldır, birdenbire nasıl temizlendiğiniz, ağzınıza içki sürmediğiniz hakkında büyük laflar etmek hiçbir zaman doğru değildir. Zira muhtemelen bir noktada yeniden içmeye başlarsınız – işte o an size çevrilmiş bir kamera olacağını garanti edebilirim. Bu yollardan ben de geçtim, girdisini çıktısını iyi bilirim.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Hayatının çoğunda muhtelif tıbbi bitkiler ve kimyasallar kullanmış kırk yedi yaşında bir kadını. Artık hepsini bırakmak istiyorum ama kendi kendime ilaç kullanma dürtüsüyle nasıl mücadele edeceğim?**

**Lucille, New York**

Kolay değil. Alkol sorunun olduğunu nihayet kabullendiğimde annem bana, “Ee, niye o zıkkımı içmeyi kesmiyorsun o zaman?” diye sormuştu. Ama bu işi becerebilecek insan çok azdır. Neyse ki insanlara yardım edebilecek pek çok yer var artık – benim zamanımda böyle değildi. Kendi kendine ilaç kullandığını fark etmen iyiye işaret, zira kendini kandırmadığını gösteriyor bu ama bağımlı olabileceğin gerçeğiyle henüz yüzleşmediğin anlamına da geliyor. İkinci adım, iyi bir terapist ya da yakınlarda bir yerlerde toplanan bir adsız ilaç müptelaları grubu bulmak. Ben temizlenmeye böyle başladım. Öte yandan, benim açımdan en önemli şey arkadaş çevremi değiştirmek oldu. Hâlâ uyuşturucu

kullananlarla ve alkoliklerle takılmıyorum artık. Bu adımı atınca, insan kahvaltıda bir kasa birayla üç buçuk gram kokain almanın “normal” olmadığını fark ediyor.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

Uyuşturucu meraklısı değilim ama büyük bir doğum günü partisi düzenleyeceğim ve eğlenmek istiyorum. Kalıcı bir hasara yol açmak –ya da hastaneye düşmek– istemediğimi söylememe gerek yok herhalde. Yani acayip iyi zaman geçirmek için sihirli mantarların, tozların, hapların ve muhtelif psikodelik kimyasalın nasıl bir karışımını önerirsiniz?

**David, New York**

Benim en sevdiğim karışım *her şeyi her şeye* katmaktı – hem de her ikisinden de olabildiğince fazla koyarak. “Acayip iyi zaman” geçirmeyi bayağı garantiliyordu bu... ta ki gözlerimi hapishanede, acilde ya da on iki şeritli bir otoyolun ortasında açana dek. Keşke seni beladan uzak tutacak sihirli formülü verebilsem ama ben de bulamadım ki. Ne zaman uyuşturucu alsam kendi kendimi mahvetmeye yönelik dürtüm faaliyete geçiyordu ve kendimi, karımı boğmaya çalışırken, kedilerime ateş ederken ya da başka bir zevzeklik yaparken buluyordum. Tavsiye mi istiyorsun? Hiçbirine bulaşma.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kùltür Testi:

## Büyük Umutlar

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 300*

1. Colorado Nehri kurbağasıyla (Bufo alvarius) kafayı bulmanın yolu nedir?
  - a) Kurbağayı emmek
  - b) Kurbağayı sağıp zehrini kuruttuktan sonra onu tütürmek
  - c) Kurbağayı mikserden geçirdikten sonra sıvıyı içmek
2. İngiltere'de bir mahkûm hücreğinde marihuana yetiştirdiğinde gardiyanlar bunun ne olduğunu düşündü?
  - a) Domates
  - b) Noel ağacı
  - c) Plastik süs
3. Diane Linkletter 1969'da kendini altıncı kattaki bir pencereden aşağı atıp öldüğünde hangi uyuşturucunun etkisi altındaydı?
  - a) LSD
  - b) Peyote
  - c) Sihirli mantar
4. Mexico City'de polisler (iddialara göre) metamfetamin ticareti yapan birinin evini bastıklarında, evin duvarlarına saklanmış ne kadar para buldular?
  - a) 205 milyon dolar
  - b) 25 milyon dolar
  - c) 2 milyar dolar
5. Gece Yarısı Zirvesi Operasyonu neydi?
  - a) Kadınların anında orgazm olmalarını sağlayan bir hap üretme projesi
  - b) Viagra'nın ilaç denemeleri sırasındaki gizli lakabı
  - c) Müşterilerin içkilerine LSD katılan, CIA'nın işlettiği bir genelev



# 12

## **Mortu Çekmek**

*Gökyüzündeki Muhteşem Pogoya Hazırlık*

Bu dünyadan sessiz sakın ayrılmayacağımı biliyorum. Uzaydan gelen katil bok parçaları tarafından kaçırılacak, dev bir hamam böceğine yem olacak ya da Halley Kuyruklu Yıldızı'ndan düşen bir parçanın altında kalacağım. Ama sonum ne olursa olsun, bir şeyden eminim: Bir noktada zamanım dolacak. Mesele ölüm olunca Karanlıklar Prensi'ne bile iltimas geçilmez.

Sonsuza dek yaşamayacak olmak canımı sıkardı eskiden, artık sıkıyor. Yanlış anlamayın, yakın zamanda nalları dikmeyi düşünmüyorum. Fakat şu an zaten tıklım tıklı bir dünyada yaşıyoruz ve zamanla durum daha da kötüleşecek. Derken başıboş bir göktaşı okyanusa düşecek, aklını kaçırmış bir diktatör Ay'ı havaya uçuracak ya da bir sonraki Buz Çağı başlayacak. Sonsuza dek yaşayıp bu zevzeklikleri görmek isteyen çıkar mı? Başlarım böyle işe yahu! Torunumun torununun torunu uğraşsın bunlarla. Bu arada, benim felsefem elimizdekilerden mümkün olduğunca uzun süre faydalanmak. İşte bu yüzden Dr. Ozzy'ye yaşlanmak hakkında



yazanlara böyle söylüyorum: Kaçışı olmayan şeye hazırlıklı olun ama yerinizde saymayın.

*Asla durmayın.*

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İnsanın kendi cenazesini planlaması çok mu marazi bir durum? Yoksa Peter Sellers'ın, tören esnasında Glenn Miller'dan "In the Mood"un çalınmasını istemesi gibi (ki son esprisiydi bu, o şarkıdan nefret ettiğini bilmeyen yoktu), geride kalan akrabalar için düşünceli bir hediye mi?**

**Macy, Kent**

Ne çalınacağı sahiden hiç umurumda değil –mutlu olacaklarsa Justin Bieber, Susan Boyle ve "We are the Diddymen"i arka arkaya çalabilirler– ama cenazemin matem şöleni havasında değil de kutlama havasında geçmesi için ne gerekirse yapmak isterim. Bir iki eşek şakası da olsun. Tabutun içinden biri tahtaya tıklıyormuş gibi sesler çıksın örneğin ya da doktoruma teşhisini gözden geçirmesini istediğim bir video gösterilsin. Tabii, "Ah, ah, bizim Ozzy ne içkiciydi ama hele kedi dövdüğünü asla unutmayacağım," gibi kötü anları yad etmeye hiç kalkışmasınlar. Yani sorunun yanıtına gelirsek; biraz plan yapmak, geride bırakacağın ailen açısından doğru bence. Ayrıca bu dünyadaki çoğu insanın, hayatları boyunca ızdıraptan başka bir şey görmedikleri gerçeği de akılda tutmaya değer. Bu yüzden nereden bakılırsa bakılsın, Batı'daki pek çok insan –özellikle de benim gibi rockçılar– çok şanslı. İşte bu nedenle cenazemin üzücü bir olay olmasını istemiyorum. "Teşekkürler," demek için bir fırsat olmasını arzu ediyorum.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Tekerlekli yürütece (ciddi ciddi) ihtiyaç duyduğum yaşa geldim. Moralimin ne kadar bozuk olduğunu anlatamam. Hâlâ havalı olmayı becerebilen yaşlı bir rock yıldızı olduğunuzu bildiğim için soruyorum, bu demode aleti kendime nasıl yakıştırabileceğimi söyleyebilir misiniz? (Daha uzun adımlar atmayı mı denemeliyim örneğin?)**

**Liv, Exeter**

“Yaşa gelmek” ne demek? Kimseye, “Seksen sekizinci yaş gününüz kutlu olsun, buyurun tekerlekli yürüteciniz,” denmez ki. Büyükanem yürümek için kimsenin yardımına muhtaç olmadan doksan dokuzunu gördü. Dolayısıyla özel bir sorunun olduğu ortada. Bu durumda gerekeni yapmalısın. Hoşuna gidecekse yürütecini siyaha boyayıp önüne kurukafa ve kemik çiz. Ayrıca Johnny Cash’in de yaşlılığında tekerlekli sandalyeyle dolaştığını unutma – o durumda bile dünyanın en havalı adamıydı.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Gelecekte alzaymıra yakalanıp yakalanmayacağınızı ortaya çıkaracak bir test yaptırabilerseniz yaptırır mıydınız?**

**Cherry, Boston**

Öyle bir test var zaten, Sharon’la birlikte genom dizilişlerimizi çıkarttırdık (ayrıntılar için yedinci bölüme bakabilirsiniz). Sonuçlar belli olduğunda, onları görmek isteyip istemediğimize karar vermemiz gerekti. Babası alzaymır olduğu için Sharon’ın önemseydiği bir meseleydi ki korkunç bir hastalıktır bu. Adama neler olduğunu

gördüm, inanın düşmanımın başına bile gelmesini istemem. Kayınpederim, altın çağındayken hayatımda gördüğüm en korkutucu insanlardan biriydi fakat ömrünün sonlarında çocuğa dönmüştü. Öte yandan, bir şeyi önceden bildiğinizde süreci yavaşlatmak için pek çok şey yapabileceğinizi düşünüyorum. Hatta her yıl yeni tedaviler geliştirildiği düşünülürse iyileşme şansı bile doğabilir. Sharon da böyle düşünüyor, o nedenle testin sonuçlarına baktık. Neyse ki genlerimizde alzaymıra yakalanma riskimizin başkalarınınkinden daha yüksek olduğunu gösterecek hiçbir bulgu yokmuş.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Seksen beşinci doğum günüm yaklaşıyor, o kadar çok arkadaşımın cenazesini gördüm ki sayısını bile hatırlamıyorum artık. Öbür tarafa erkenden geçmek mi daha iyi yoksa dünya üzerindeki son insan olmak mı?**

**Dennis, Shrewsbury**

Altmış beşinci doğum gününüzde kafanıza silah dayamadığınız müddetçe pek seçim şansınız kalmıyor, değil mi? Öte yandan, gereğinden fazla oyalanmak en kötü ihtimalmiş gibi geliyor bana. Bütün arkadaşları yıllar önce ölmüş bir kadın tanıyorum, sonra kocası da öldü, kadın yapayalnız kaldı. Bu da yetmezmiş gibi, bunamaya başladı. Böyle bir şeye hayat demeye bin şahit gerek. Annemin de yaşamı güllük gülistanlık değildi. Son günlerinde kapısını çalıp elektrik idaresinden geldiğini söyleyen iki kişi evini soyup soğana çevirdi. Karıma çoktan feci bir akıbete yaklaşırsam ve etrafta “kapatma” düğmesi diye bir şey varsa tek bir saniye bile tereddüt etmemesini söyledim.

## DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ

### Gerçekleşmesi En Uzak İhtimal Ölüm Şekilleri<sup>13</sup>

- ✦ **Kafaya Hindistan cevizi düşmesi:** Her yıl dünyada toplam 150 insanın böyle öldüğü tahmin ediliyor, bu da olasılığı 250 milyonda bire getirir. Yani ölümle sonuçlanan köpek balığı saldırılarından daha sık meydana geliyor. Ben yine de denizdeyken dibimde yüzgeç göreceğime tepemde Hindistan cevizi görmeyi tercih ederim.
- ✦ **Patlayan bir tuvaletin yakınında bulunmak:** Bunun ne olduğu malum – kimsenin defin ruhsatında yazmasını isteyeceği türden bir şey değil. Ama oluyor. Gerçekleşme ihtimali, tahminlere göre 340 milyonda bir.
- ✦ **İdam edilmek:** Hangi ülkede yaşadığınıza göre değişiyor tabii. İngiltere’de bu şekilde ölme ihtimaliniz yok, Amerika’da ise yalnızca 97 binde bir.
- ✦ **Köpek tarafından ısırılmak:** On yedi köpeğim olduğu düşünülürse bundan biraz işkillendim. Neyse ki çoğu çay fincanı büyüklüğünde. İhtimal: 121 binde bir.
- ✦ **Yamyamlara yem olmak:** Bu istatistik hesabını kim yaptı, en ufak bir fikrim yok fakat bir insanın öğle yemeği olma ihtimaliniz 25 milyarda birmiş. Yani Hannibal Lecter ödünüzü patlatsa da kafanıza göktaş düşmesi (7.5 milyarda bir) ya da bir buzlukta kilitli kalma ihtimaliniz (360 milyonda bir) çok daha yüksek.

Sevgili Dr. Ozzy,

Kırk üç yaşında birdenbire kekelemeye başladım. Yerin dibine geçiyorum. Yaşlanmakla ilgili bir şey mi bu yoksa daha ciddi bir sebebi mi var? Bir de zamanla kötüleşir mi? Lütfen yardım edin.

Ellen, Birmingham

13 Kaynaklar: Club Direct Sigortacılık, Matt Roper’ın 101 Çılgın Ölüm Şekli adlı kitabı, Ulusal Güvenlik Konseyi.

Ciddi bir şey olabilir ama olmayabilir de... İşi sağlama almak için bir nöroloğa görün. Yaşlandıkça ben de kelimeleri birbirine karıştırmaya başlamıştım – ki ailemde kekemeler de var. Genelde heyecanlıyken ya da sinirliyken oluyor. Eskiden bir yudum içkiyle tedavi etmeye çalışırdım bunu, üstelik işe de yarardı ta ki azılı bir alkolik olup çıkana dek. İnsanlar beni *Osournelar*'da izlemeye başladıklarında söylediklerimin tek kelimesini bile anlayamıyormuş. Derken programı bir izleyeyim dedim ve ben de söylediklerimden hiçbir şey anlamadığımı fark ettim. Ağır ağır konuşmak gerekiyor. Hızlı konuşmaya çalışmaktan vazgeçince kekemeliğim de azaldı. Şimdilerde cümleye daha başlamadan sonunu düşünmeye çalışıyorum. Kekelediğim için konuşma terapistine hiç gitmedim ama insanlar çok faydalı olduklarını söylüyor. Dene istersen.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Kel, şişman ve evliyim, gençliğimin sefahat dolu günlerine bir daha asla geri dönemeyeceğimi düşündükçe iyice karalar bağlıyorum. Alkolü ve kadın peşinde koşmayı bırakan biri olarak, siz yaşlandığınızı nasıl kabullendiniz?**

**Mike, New Jersey**

Ne yaparsan yap ama sakın bir köşede kös kös oturup azrailin gelmesini bekleme. Hoşuna giden bir şeyler bul, egzersiz yap örneğin –gerçi komşunun karısını düdükleme egzersizden sayılmaz– ve içine gömdüğün hüsranı bu şekilde dışa vurmaya çalış. Bana bir bak: Altmış iki yaşındayım, içki, sigara içmiyorum, artık *groupie*lerle de yatıp kalkmıyorum ama her gece farklı bir şehirde iki buçuk saatlik rock'n roll şovu yapmaya devam ediyorum ve –en azından zihnen– kendimi yirmi ikimdeymişim gibi hissediyorum.

Hemen pes etme yahu. Değiştiremeyeceğin şeyleri kabullen ve yoluna devam et.

### **DR. OZZY'NİN MÜTHİŞ TIBBİ DERLEMESİ**

#### **En Muhtemel Ölüm Biçimleri<sup>14</sup>**

- ✚ Her yıl dünyada (yaklaşık olarak) 59 milyon gibi dudak uçuklatacak sayıda insan ölüyor. En sık rastlanan ölüm sebebi ise kalbin üçkâğıtçılığı. Kalp hastalıklarının dünya genelindeki ölümlerin toplamına oranı yüzde 12.2.
- ✚ İnme vakaları, kalp krizlerine Azrail'in Kara Listesi üzerinden oynanan bahislerde iyi para kazandırıyor. Listede iki numaralar ve her yıl 5.7 milyon insanın ölümüne sebep oluyorlar – bütün ölümlerin yüzde 9.7'sini oluşturuyorlar.
- ✚ Zatürre ve amfizem (ya da doğru terimlerle ifade edersek alt solunum yolu enfeksiyonları ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı) üçüncü ve dördüncü sırada. Doğal olarak, sigara içmek amfizemin en büyük sebebi – alın size bırakmak için gayet iyi bir neden daha.
- ✚ Dünyanın en sık görülen beşinci ölüm sebebi, kırk yıl düşünsem aklıma gelmezdi. İshalmiş. Trajik ama ishalden hayatını kaybeden toplam 2.2 milyon insanın yarısından fazlasını beş yaşın altındaki çocuklar oluşturuyor. Hastalık Batı'da kolayca tedavi edilse de şiddetli ishal, susuz kalma ve sıvı kaybı yüzünden fakir ülkelerde yaşayanların ölümüne sebep olabiliyor – hele ki zaten yetersiz beslenmişlerse.
- ✚ En sık görülen diğer ölüm biçimleri: Sıralamaya göre AIDS (altıncı), tüberküloz (yedinci), akciğer kanseri (sekizinci), trafik kazası (doku-zuncu) ve erken doğum/bebeğin düşük kiloda doğması (onuncu).

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Karanlıklar Prensi olarak, on yıla yakın hapis yatan Amerikalı ötenazi yandaşı Jack Kevorkian'ı, nam-ı diğer Doktor Ölüm'ü savunanlardan mısınız?**

**Carlos (Adres vermemiş)**

14 Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü.

Dr. Ölüm'ün, doktorların, hastalarının hayatına son vermeye yardım edebilmesi gerektiğini söyleme nedenini bir yere kadar anlayabiliyorum. Fakat Amerika'nın nasıl bir yer olduğunu gayet iyi bildiğim için ötenazi yasallaşırsa birinin çıkıp doktorla, "Büyü-kannemi öldürürsen mirasının dörtte birini sana veririm," gibi bir anlaşma yapmaya kalkacağından da eminim. Bizim burada bazı doktorlar –muhtemelen her yerde böyledir– sizi on bin papele gözünü bile kırpmadan öldürür herhalde. Ayrıca bildiğiniz üzere, "ayak bağı" olmamak için kendini ölüm kanşımını içmek zorunda hissedecek yaşlı akrabalar da olacaktır. Bu nedenle ben bu işin hiç değilse bir sürece bağlanması taraftarıyım – mesele "Şu tetiğe bir dokundun mu iş biter. Hadi öptüm," diyerek kapanmamalı. Öte yandan Sharon'a hep şöyle demişimdir: "Yaşam kalitem yerlerde sürünmeye başlarsa, tek başıma işeyemez hale gelir, felç geçirirsem, fişimi çekmene izin veriyorum." "Tanrı'nın işine karışmak olur bu," diyenler çıkacaktır ama ilaç tedavisi de Tanrı'nın işine karışmak olmuyor mu? Baş ağrıyan birine aspirini Tanrı uzatmaz sonuçta.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Altmış iki yaşındasınız ama hâlâ ne kadar iyi görünüyorsunuz yahu! Sırrınız nedir? Size ebedi gençlik bahşeden sihirli bir iksiriniz mi var? Formülünüzü paylaşır mısınız?**

**Klausitta, Tallinn**

Formül İngiliz kahvaltı çayı ve iyi marka bal oluyor. Her gün bu karışımdan on kâse falan götürüyorum. Yiyebildiğim kadar meyve de yerim. Çanaklar dolusu kahverengi M&M şekerlemeleri unut. Turnelerde otel odasına girer girmez ilk istediğim şey, yerel meyve

çeşitlerinden getirmeleridir. Alkolün de vücudu koruduğu söylenir... ama buna bir saniye bile inanıyorsam ne olayım.

### **DR. OZZY'DEN ÇILGINCA AMA GERÇEK HİKÂYELER** **110 Yaşını Devirmek**

- ✚ Çocukluğumda insanlar hediye olarak altın bir saat alıp barda şereflerine emeklilik partisi düzenlenecek yaşa erişince kendini şanslı sayardı. Artık emeklilik yılları çalışma hayatından daha uzun sürmeye başladı. Jeanne Calment'i, (bağımsız kaynaklarca da onaylanmış) dünyanın en uzun yaşayan insanı rekorunu kıran Fransız kadını ele alalım örneğin. 1875'te Arles'ta dünyaya gelmiş ve ailesindeki torunu da dâhil (torunu 1963'te motosikletten düşerek hayatını kaybetmiş) herkesten daha uzun yaşamayı başarmıştı. O kadar yaşlıydı ki Vincent van Gogh'la bile tanışmıştı –gerçi van Gogh'un tam bir p\*\* olduğunu düşünüyordu. (Ressam için bir gazeteciye, "Pis, kötü giyinen, sevimsiz, ... çok çirkin, terbiyesiz, kaba [ve] hasta biri," demişti.) Fevkalade bir kadındı: 85 yaşında eskrima başlamış, 100 yaşına dek bisiklete binmeye devam etmiş, 117 yaşına kadar her gün sigara içmişti. Bu arada hiç diyet yapmamış, en çok sevdiği iki şeyi yemekten hiç vazgeçmemişti: Zeytinyağı ve çikolata. Sonunda 1997'de 122 yıl 164 gün yaşadıktan sonra aramızdan ayrıldı. 110 yaşını devirenler artık "110'lar kulübü" olarak biliniyor, dünya üzerindeki sayıları 300 ila 450 arasında. Ama bu sayının önümüzdeki birkaç yıl içinde artacağına şüphe yok.

**Sevgili Muhteşem Dr. Ozzy,**

**Yaşım ilerlediğinden beri ne zaman çok çalışsam ayaklarım alev alev yanıyor. Eve dönüp ayaklarımı iki saat boyunca ovsam da ağnmaya devam ediyorlar. Umarım ihtiyarlığın gerçeklerinden biri değildir bu. Ayaklarınızın sızım sızım sızladığı oldu mu hiç? (Ne olur ayak nakli yaptırmam gerektiğini söylemeyin.)**

**Dusty, Coventry**



Dusty, çok basit bir çözümü var bunun. Ellerinin üstünde yürümeyi öğren. Bir hafta sonra ağrı geçecektir. Söz veriyorum.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**İlk prostat kontrolümü yaptırmam gereken yaşa gelmek üzereyim. “Dijital rektal muayenesi”ni önerir misiniz yoksa (onun kadar zorlayıcı olmayan) idrar tarama testi yaptırarak paçayı kurtarabilir miyim?**

**Christian, Stoke Newington**

İster kan tahlili ister idrar testi olsun isterlerse de orana bisiklet iskeleti sokmak zorunda kalsınlar, fark etmez – *bu testi yaptır.* Prostat kanseri yüzünden o kadar çok arkadaşımı kaybettim ki geçici rahatsızlıklara kafamı takamayacağım.

**Sevgili Dr. Ozzy,**

**Doksan iki yaşındaki anneme artık katlanamıyorum. Sağlığı tek başına yaşayabileceği kadar yerinde olmasına rağmen neredeyse 7/24 bana bel bağlamış durumda. Bu da emeklilik çağımın keyfini ikimizin de sağlığı yerindeyken kocamla birlikte sürmemi imkânsızlaştırıyor. Hafta sonları şehir dışına çıksak bile gece gündüz arayıp duygu sömürüsü yapıyor. Ne yapabilirim?**

**Anne, Cumbria**

İnsanın akli melekeleri gereğinden uzun süre yerinde olduğunda ortaya şöyle bir sorun çıkıyor: Hayatınızın ne kadar zor, yalnız ve acı verici olduğunun fena halde farkına varıyorsunuz – bu da kimseye keyif vermez. Benimkiler genç ölmüştü, kayınpederim de alzaymır oldu, yani saatin kaç olduğundan bile bihaberdi. Bu

yüzden ben böyle şeylerle hiç uğraşmak zorunda kalmadım. Alzaymır çok ağır bir hastalık olsa da bazen ölmenin iyi bir yolu mu acaba diye merak ediyorum. Ama bildiğiniz gibi, modern tıbbın bu çılgınca yaşlara gelen insanlara bambaşka sorunlar çıkardığı gerçeğinden de kaçmak imkânsız – hepsini çözmeye yaklaştığımızı da hiç sanmıyorum. Tavsiye edebileceğim tek şey doktoruna gidip çıldırmak üzere olduğunu söyleyerek nasıl bir yardım alabileceğini öğrenmen. Parasını kendi cebinden verip özel bir hemşire tutmak zorunda kalsan bile buna değer. Dediğin gibi siz de sonsuza dek yaşayacak değilsiniz.

# Dr. Ozzy'nin Genel Kültür Testi:

## Solucanlarla Tanışın

*Yanıtları bulup puanınızı hesaplayın – sayfa 301*

1. **Bir Amerikan şirketi, belli bir ücret karşılığında yaktıkları cesedinizi aşağıdakilerin hangisine çeviriyor?**
  - a) Vitray
  - b) Salata kâsesi (maşalar isteğe bağlı)
  - c) Elmas
2. **“Gökyüzü cenazesi” nedir?**
  - a) Küllerinizin Rus yapımı bir roketle uzaya fırlatılması
  - b) Cesedinizin akbabalara yem olması
  - c) Küllerinizin bir uçaktan en sevdiğiniz yerin üstüne serpilmesi
3. **Aşağıdaki son istek ve vasiyetnamelerin hangisi gerçektir?**
  - a) Avustralyalı bir herifin karısına “boğulmak için denize gidebilsin diye tramvay parası” olarak bir şilin bırakması
  - b) Ferrari'sinin içinde dantel bir elbiseyle, “arabanın koltuğu güzelce yatırılmış olarak” gömülmek isteyen Beverly Hills sosyetesinin renkli siması
  - c) Köpeğine 80 milyon dolar bırakan kontes
4. **Brunswick Dükü Ferdinand tabutuna ne konmasını istemiştir?**
  - a) Pencere
  - b) Hava borusu
  - c) İçeriden açabileceği bir kapak – olur da “uyanırsa” mezarından çıkabilmesi için (kapağın anahtarı da kefenin cebinde olacaktı)
5. **“Melek şehveti” tam olarak nedir?**
  - a) Cesedin ereksiyon olması
  - b) Bir insanın erkenden ölmek istemesi
  - c) Bir insanın ölüm döşeginde dine dönmesi

# SONSÖZ

## Dr. Ozzy'nin Reçete Defteri

### *Talimatlara Uyarak Kullanın*

Bu öyle çok da ciddiye alınacak bir kitap olmasa da sayfaları çevirirken bir iki şey öğrendiğinizi umuyorum. Ben öğrendim, biliyorum. Birileri sizden her hafta tavsiye isteyince, insan doğası hakkındaki hızlandırılmış bir kursa katılmış kadar oluyorsunuz. Tuhaf şekilde kendiniz hakkında da pek çok şey öğreniyorsunuz. O nedenle veda etmeden önce, Dr. Ozzy olduğum süre boyunca uzun ve mutlu bir hayat sürdürmek için bulduğum on basit öneriyi sıralayacağım. Bütün sorunlarınızı çözmezler belki ama onları aklınızın bir köşesinde bulundurursanız benim geçmişte yaptığım saçma sapan hataların bir kısmını yapmaktan kurtulma şansınız olabilir.

Tanrı sizi korusun.

- ✚ Doktorunuz kapısından içeri kamışı florasan yeşili parlayan ve/veya kışına evcil hayvan kaçmış hastaların girdiğini görmüştür. Dolayısıyla inanın, ne olursa olsun, derdiniz düşündüğünüz kadar utanç verici olmayacaktır.
- ✚ Sorununuzun alkol olabileceğini düşünüyorsanız kesinlikle alkoldür.
- ✚ Kimsenin ailesi kusursuz değildir. Kafanıza gerçek sorunları takın, başkalarının ne düşündüğünü değil.

- ✚ Vücudunuzda bir yumru –herhangi bir yumru– görürseniz iğneyle delmeyin, çekiçle vurmayın, internette araştırma yapmaya başlamayın ya da Dr. Ozzy’ye yumrunun ikinci bir baş vermesini beklemek gerekip gerekmeyeceğini sormayın. *Derhal* muayene ettirin. (Ayrıca her yıl bir *check up* yaptırın).
- ✚ Nasıl biri olacağınıza karar veren, genleriniz değil, sizsiniz. Karanlıklar Prensi kırk yılını her türlü aşırılıkla geçirdikten sonra temizlenip ayık kalmayı becerebiliyorsa her şey mümkündür.
- ✚ Kendinizi kötü hissetmenize sebep olan insanlar gerçek arkadaşlarınız değildir.
- ✚ Öyle ya da böyle, çoğumuz bariz zırdeliyiz. Yalnızca bazılarımız bu gerçeği başkalarından daha iyi saklayabiliyor.
- ✚ Eğer Dr. Ozzy’ye bir şeyin doğru olup olmadığını sormak için yazıyorsanız, o şeyin yanlış olduğunu zaten biliyorsunuz demektir.
- ✚ Bütün uyuşturucular –alkol, esrar, kokain, eroin vs.– temelde aynıdır. Gerçeklerden kaçmanın farklı yollarından ibarettirler. O yüzden siz şundan veya bundan “birazcık” almanın güvenli olup olmadığını sormadan söyleyeyim: İstiyorsanız alın ama kendinizi de kandırmayın yahu! Kimse numaranızı yutmuyor.
- ✚ *Her zaman* başka birinin daha fikrini alın; işin ucunda mezarda doktorunuzu cepten arayıp hayatınızı kaybettiğinizden %100 emin olup olmadığını sormak olsa bile.

Dr. Ozzy'nin tavsiye köşesi her hafta *Sunday Times*'da ve *Rolling Stone*'un belli sayılarında yayımlanmıştır.



# Test Yanıtları

Kendinize her doğru yanıt için bir puan verin. Toplamda çıkan rakamı en sonda verilen listeden kontrol edin.

## Sihirli İlaçlar

1. b) Dalga geçmiyorum –İngiliz Tıp Dergisi’ndeki makaleye internet üzerinden de ulaşabilirsiniz. Bilim adamları, “Moderat obstrüktif uyku apnesi sendromu ve horlamadan muzdarip hastaların üst solunum yollarının kapanmasını azaltma yoluna giderek... didgeridoo çalmanın gündüz uyuklamaları üzerindeki etkisini tayin etmek,” istediklerini söylemiş. Ben de benim işimin saçmalığın dik âlâsı olduğunu düşünürdüm.
2. a) Zavallı kurbağayı mikserle atıp (önce öldürüp derisini yüzmüşler) suyunu sıkmışlar. Ayrıca tatlandırmak amacıyla içine “fasulye çorbası”, bal, çiğ aloe vera ve maka (And Dağları’nda yetişen bir bitkinin kökü) da atmışlar. Kusmak aletinizi taş gibi yapıyorsa, bu herhalde mucizeler yaratacaktır.
3. c) Mantıklı gibi, zira yarasalar karanlıkta çok iyi görürler. Yine de bu gezegendeki gerçek yarasa kanı yutmuş sayılı insandan biri olarak, bu meretin öyle özel güçleri olmadığını söyleyebilirim – bir numarası olsaydı, 2010’da göz ameliyatı olmak zorunda kalmazdım.
4. a) Korkunç bir söylenti bu, zira tecavüzü haklı çıkarmakta kullanılıyor ve hastalığın normalden çok daha hızlı yayılmasına sebep oluyor.



5. b) Bu pek de şaşırtıcı değil. 1960'larda herkes her türlü hastalığı LSD'yle tedavi etmeye çalışıyordu.

## Sağlık Manyağı

1. a) Buna “yağ” demelerinin bir sebebi var. Bir yemek kaşığı kadarında 120 kalori bulunuyor; karşılaştırmak gerekirse aynı miktardaki Hint yağında 112, tereyağında 101 kalori var (Nutrientfacts.com ve Fitday.com'a göre).
2. Hepsi. En azından adı kulağa tuhaf gelen Ulusal Sindirim Hastalıkları Bilgi Takas Dairesi (NDDIC) diye bir kurumun önerisi böyle. Ayrıca lokmaları yavaş çiğner ve takma dişlerinizi düzgün yerleştirerseniz yemek esnasında daha az hava yutacağınızı da söylüyorlar.
3. a) Bu sayıya ulaşmak için saha çalışması yapan garibanın kahramanlık nişanına layık olduğunu düşünüyorum (NDDIC'de çalışıyor). Ama neyse ki bu tür bilgiler elimizin altında, zira bir daha birinden çekindiğimde kendime herifin son yirmi dört saat içinde on dört defa geçirdiğini ya da osurduğunu hatırlatacağım.
4. b) ve c) Egzersiz sırasında aşırıya kaçarsanız, kendinizi erimiş kurşun içinde yürüyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bu durumda yavaşlayıp bir doktora görünmeniz gerekiyor yoksa kendinize ciddi bir zarar verebilirsiniz. Hamilelerin ve aşırı kiloluların da bacakları yorulur – aynı pozisyonda uzun süre oturan ya da ayakta duran herkes gibi.
5. b) Herif kaya gibiymiş – idmandan önce bir kez bile ısınma hareketi yapmazmış. Bir keresinde, “Aslanlar acıkınca ısınma hareketi yapıyor mu?” bile demiş. “Yapmıyorlar! Gidip enayiye mideye indiriveriyorlar.” (Yine de Dr. Ozzy sık sık esneme hareketleri yapmanızı önerir.)

## Güzel Olmak

1. a) ve b) İnternette yazılanlara inanırsak Kleopatra doğum kontrol yöntemi olarak timsah dışkısı da kullanıyormuş. Eski Mısır'da, "Bana gelip bokumu görmek ister misin?" sorusunun muhabbet açma lafı haline gelmesi işte bu yüzdenmiş.
2. Hepsi. Jül Sezar'a kellik tedavisi olarak önerilmişlerdir. Kendisi, açılan tepesini kırmızı, üstü açık, iki tekerlekli bir araba satın alarak da telafi etmeye çalışmıştı.
3. c) Genel olarak söylemek gerekirse arabanızın camlarında özel UV koruması yoksa yanmanızda en büyük rolü oynayan UVB ışınlarını durduracaklardı fakat derinizi kırıstırıp "toplu taşıma yaşlanması" olarak adlandırılan şeye sebep olan UVA ışınlarına karşı etkisizdirler.
4. c) Brunei Sultanı (*Sunday Times*'a göre). Berberini Mayfair'deki Otel Dorchester'dan Brunei'ye getirtmiş (12 bin km) ve adam yolda domuz gribine yakalanmasın diye Singapur Havayolları'nın uçağından özel bir süit kiralamış. Bana gayet mantıklı geldi.
5. a) Çek Cumhuriyeti'ne gittiyseniz pek şaşırmamışsınızdır. İlk "bira spası" 2006'da Prag yakınlarındaki Chodovz Plana'da açıldı.

## Aile Bağları

1. b) Erkek kardeşleri kıskandıkları için onu satmış. Ayrıca paltosunu yürütüp onu maden kuyusuna atmışlar. X-Box'larıyla oynamasına da izin vermemişler.
2. c) Kadının, Feodor Vasilyev diye biriyle evlenmiş bir Rus köylüsü olduğu tahmin ediliyor (adı unutulmuş). *Guinness Rekorlar Kitabı*'na

göre, 1725 ile 1765 arasında on altı ikiz, yedi üçüz, dört dördüz doğurmuş. Bu bebeklerin yalnızca ikisi çocukluklarında ölmüş. Feodor –ki Altın Taşaklı Adam olarak da bilinir– tekrar evlenip yirmi çocuk sahibi daha olmuş.

3. a) Haberlere göre (adı verilmeyen) kurban, tişörtünün altında bir ıslaklık hissetmiş ama açıp baktığında meme ucunun yere düştüğünü görene dek neler olduğunu anlamamış. Düşen parçayı poşete koyup hastaneye gitmiş. Yerine dikmişler.
4. c) Önde gelen ilişki eğitmenlerinden Haham Shmuley Boteach, “Evlilikler tartışmayı kaybederken ilişkiyi kazanmak üzerine kurulmalı,” der.
5. c) Lina Medina’nın anne babası, midesinde tümör olduğunu düşünerek onu hastaneye kaldırmış. Kızın yedi aylık hamile olduğu ortaya çıkmış. Kadın şimdi yetmişlerinde, Peru’da yaşıyor. Lina, son derece ender rastlanan “erken ergenlik” sonucunda bu kadar küçük yaşta çocuk sahibi olmuş – ilk âdetini emeklerken görmüş. Gerçi (kimliği belirlenememiş) pisliğin tekinin o yaştaki çocuğu hamile bırakmasının yanında trajik sıfatı bile az kalıyor elbette. Çocuk, Lina’nın erkek kardeşi olarak büyütülmüş ve 1979’da kırk yaşında hayatını kaybetmiş.

## **Bıçak Altına Yatmak**

1. a) ve c) Dili çatallı adam –Erik Sprague– bunu bilerek yapmış, zira kertenkeleye benzemek istiyormuş. Ayrıca dişlerini de köpek dişi haline gelecek şekilde sivriltilmiş. Çocuk bakıcısı olarak iş arıyor.

2. a) ve c) Yüzüne kayganlaştırıcı enjekte eden kadın *ABC News*'a şöyle demiş: "Ertesi gün yüzümün tamamı kızarıp şişmişti. Kayganlaştırıcı, kauçuk gibi, yayılan bir şey, vücudunuzdaki kolajen de bunun etrafını yara dokusuyla sarıyor... Bütün yüzüm korkunç kabarcıklarla kaplanmış gibiydi." Kendine böyle şeyler yapanlar bedensel dismorfik sendromu denen hastalıktan muzdariptir – yani akıllarını vücutlarının belli bir kısmıyla bozdukları için kendi kendilerini ameliyat edecek noktaya gelirler.
3. b) *Genel Psikiyatri Yıllıkları*, "Kendi gözüne kasten zarar vermek sık görülen bir hastalık olmasa da nadiren rastlanan bir durum da değildir," der ve sebep olarak uyuşturucuya bağlı hayaller sonucundaki psikozları, bipolar kişilik bozukluğunu, obsesif kompulsif bozukluğu, post travmatik stres bozukluğunu ve/veya depresyonu gösterir. Bazı hastalar, yanlarında Matta'ya Göre İncil'de yer alan, "Ve eğer sağ gözün rahatsızlık veriyorsa onu çıkar ve at," bölümünün kopyalarıyla bulunmuştur.
4. a) "Berber cerrahlar" olarak biliniyorlardı. En sık verdikleri hizmet "kan almak"mış – yani kola bir kesik atıp akan kanın altına bir kova tutarlarmış. Şahsen saçımı arkalardan ve yanlardan biraz alsalar, bana yeterdi.
5. a) Akli dengesi yerinde olmayan bu yetmiş yaşındaki garibim, altı gün içinde kan zehirlenmesinden ölmüş. Diğerleri, *The Psychiatrist*'te yayımlanmış gerçek vakalardır. Gerçi bisikletli sivri zekâ, olayı yanlış anladığı için sonunda kafatasını çatlatmış.

## **Doktor! Doktor!**

1. a) Kendine reçete yazıp durduğu için kovulmuş ve para cezasına çarptırılmış. Bunun ardından da bir rehabilitasyon merkezine yat-

miş. Gerçi doktorluktan ihraç edilmemiş; sonunda da bilebildiğimiz kadarıyla iki yüzün üzerinde hastasını öldürmüş.

2. a) Kadın sonradan şikâyetini geri çekince doktor temize çıktı.
3. b) İddialara göre, bir kadına sihirli iksirinin dişetlerindeki kanamayı durduracağını fakat tadının ona “tuhaf” gelebileceğini söylemiş. Ayrıca isterse yutabileceğini de belirtmiş. Şimdi hapiste olduğu düşünülürse kendisi de benzer bir tedaviye maruz kalıyor olabilir.
4. c) BBC’ye, “Yaptıklarımın, insanlara vazektominin nispeten acısız olduğu güvencesini vereceğini ümit ediyorum,” demiş. Meğer vazektomi yaptırmayı bir süredir aklından geçiriyor fakat güvenilir birini bulmak istiyormuş. Sözlerini, “Sonradan, salla gitsin, ben kendim yaparım diye düşündüm,” şeklinde bitiriyor.
5. c) 2010’da Gallup’un yaptığı bir ankette “korucuyu ilaçlara” ne kadar para saçıldığı ortaya çıktı – kısacası hastaları tarafından dava edilmekten korkan doktorların halt etmesi.

## **Mutasyona Uğramış Canlılar**

1. a) Endonezya’nın Flores adındaki üçra bir adasında küçük, hobbit benzeri canlıların kemikleri bulunduğunda, kimi bilim insanı bunların 18 bin yıl önce yaşamış, delice bir genetik bozukluktan muzdarip insanlara ait olabileceğini düşündü. Kimileriye kemiklerin apayrı bir türe ait olduğunu iddia etti.
2. a) ve b) Görünürde dört kolu ve dört bacağı bulunsa da kendisi aslında iki ayrı insandı. Yirmi yedi saatlik, dudak uçuklatan bir ameliyatın ardından –bazı Hintlilerin Hindu Tanrıçası diye taptığı– Lakşimi

şimdi okula gidebiliyor ve kimsenin yardımı olmadan yürüyebiliyor. Gerçi zavallı çocuğun olması gereken ameliyatlar var hâlâ.

3. a) Bunu duyduğumda az kalsın sandalyeden düşüyordum yahu. Antarktika'da yaşayan bazı balıkları soğuktan ölmekten koruyan şey, arabalara konulan antifriz değil, bir "antifriz proteini" imiş gerçi. Bunu az yağlı dondurmalarda kullanmaya bile başlamışlar. Fakat laboratuvarda üretiliyor, doğrudan buram buram kokan bir dil balığından alınmıyor yani.
4. c) 1856 ile 1863 arasında 29 bin bezelye bitkisi yetiştirip bunları inceledikten sonra modern genetiğin temellerini atan süper zekâ, Gregor Mendel adındaki Avusturyalı keşişmiş. Hayattayken şöhrete kavuşamamış. İyi tarafından bakarsak laboratuvardayken hiç aç kalmadığını söyleyebiliriz.
5. b) Koyunu klonlayan bilim insanlarından biri, "Dolly'yi meme bezi hücrelerinden elde etmiştik ve aklımıza Dolly Parton'inkilerinden daha etkileyici bir çift meme gelmedi!" demişti.

## Kişisel Beceriler

1. c) Diğer iki şıktaki selamlamaların Umman'da (burun buruna öpücük) ve Nijer'de ("Whooshay!") kullanıldığını söylediler. Ama nerede olursanız olun, tanımadığınız birinin suratına öpücüğü kondurmadan önce bilgi kaynaklarınızı iki kez kontrol edin.
2. c) "Telefonunuzu masaya koymayın ya da konuşmanın ortasında-yken uzun süre telefonunuza bakmayın," demişler. Cep telefonlarıyla ilgili diğer kurallar şöyle: Tuvaletten kimseyi aramayın, telefonda uluorta para, seks ya da en son basur vakası hakkında konuşmayın ve zil sesi olarak "My Humps"ı seçmeden önce iyi düşünün.

3. a) Bildiğimden değil tabii – bilgisayarlardan zerre anlamam. Ayrıca uzmanlar, insan beyninin en fazla 150 tane *gerçek* arkadaşla baş edebileceğini söylüyor, yani yüz elliden fazla arkadaşınız varsa Ulusal Arkadaşsızlık Günü’nden (17 Kasım) faydalanabilirsiniz.
4. b) Soygun esnasında –ki planlanmasına patron da yardım etmiş– çalışanlar bıçakla tehdit edilmiş, veznedarlardan biri de suratına yumruğu yemiş. Patron, polisler gelip de maskeli soygunculardan birinin patronun sevgilisi olduğunu fark edene dek, rehine numarası yapmaya devam etmiş.
5. a) Polisler, “İşyerinin parasal sorunları vardı, özetlemek gerekirse işyerinin sahibi ve işin bizzat başında olma stresi adamı mahvetmiş,” demişti.

## Gri Hücreler

1. Hepsi. a) Bunun bir diğer adı da “kas dismorfisi”dir, bundan muzdarip olanlar kendilerini bir türlü istedikleri kadar “kaslı” hissedemez; b) genelde ciddi bir beyin hasarından sonra görülür; c) uzmanlar bunu “abartılı ürküntü refleksi” olarak tanımlıyor; diğer bir deyişle, ne zaman şaşırsanız donunuza dolduracak gibi oluyorsunuz. Tuhaftır, bu vakaya ilk olarak ABD Maine’de yaşayan, Fransızca konuşan oduncularda rastlandı.
2. a) Suç işleyen insanların sizi heyecanlandığı anlamına geliyor. Bir diğer adı da “Bonnie ve Clyde sendromu”.
3. a) Beyin cerrahı sayılmam ama bana bunun üç aşağı beş yukarı doğru olduğunu söylediler (anladığım kadarıyla baş ağrısının sebebi kan damarları, beyin çevresindeki zar ve diğer sinirlermiş). Beyin

ameliyatı geçirecek kadar talihsiz bir duruma düşerseniz paçayı kafatasına yapılacak bir lokal anesteziyle bile sıyrabiliyorsunuz. Diğer ikisine gelirsek: Beyniniz en iyi ihtimalle 23 vatlık bir ampul yakabilir. Duygusal belleği en çok harekete geçiren şeyin ise kokular olduğu düşünüyor.

4. b) Stephen Juan, 1998 tarihli kitabı *Tuhaf Beyin*'de böyle söylüyor. Düşüncelerimizin çoğu son derece kısa süreli anılara dönüştürülüp ardından unutuluyor. Benim durumumda, “düşüncelerin hepsi” demek lazım tabii.
5. c) Bu da onu yirminci yüzyılın en çok yazılmış ikinci ilacı yapıyor – birincilik tansiyon ilaçlarında (Korunma ve Hastalık Önleme Merkezi'nin 2005 tarihli bir raporuna göre).

## **Vahşi Cazibe**

1. a) Sevişirken salgılanan serotonin, Dr. Vincent Martine göre –kendisi dünyanın dört bir yanındaki evli erkekler tarafından geçenlerde Dünyanın En İyi Doktoru seçildi– doğanın aspirini gibi bir şeydir.
2. c) Diphallia, iki aletli doğmaya denir (biri genelde öbüründen büyüktür). Genel bir durum olduğu pek söylenemez. İlkini 1609'da kayıtlara girmesinden bu yana yalnızca 100 vakaya rastlanmıştır.
3. c) “Müşteri” –gazetelerde yazılanlar doğruysa otuz sekiz yaşında, Avustralyalı bir iş adamı– son anda caydı... zira karısı olanları keşfetmişti. 250 bin dolarlık depozitoyu geri alıp alamadığı henüz netleşmedi. Her şey, Nevada'daki bir kerhanenin reklam kampanyasıydı.



4. b) Festival her yıl 15 Mart'ta düzenleniyor ve herkes sake içip zom oluyor. Devasa aleti taşıyan heriflerin tam kırk iki yaşında olması gerekiyor, zira kırk ikinin şanssız bir yaş olduğuna inanılıyor.
5. a) Bu güzellik yarışması Gerewol adıyla biliniyor ve her yıl eylül ayında düzenleniyor. Erkekler boylarıyla, gözlerinin aklarının ve dişlerinin beyazlığıyla ön plana çıkmaya çalışıyorlar. Bunlar zaten yeterince tuhaf değilmiş gibi bir de psikoaktif kabuktan yapılan bir içecek içip akıllarını büsbütün oynatıyorlar.

## Büyük Umutlar

1. b) Zehri sarıp kurutursanız, bufotenine diye bir ilaç elde ediyorsunuz; bu da aynı –sigara gibi içildiğinde– LSD kafası yapıyor. Gerçi denemeyin, zira yasal değil (ayrıca kurbağaların soyu tükenmek üzere). “Kurbağa keyfi” yaptığı için tutuklanan az sayıdaki insandan biri de Kaliforniya’daki eski bir izci lideri. Ajanlara anlattıklarına bakılırsa zihni o kadar açılmış ki “moleküllerinin içindeki elektronların yörüngelerinde döndüğünü” duyabilmiş.
2. a) ve b) Mahkûm, Dorset’teki Verne Hapishanesi’nde bitkiyi beş ay boyunca yetiştirmeyi başarmış –hatta Noel’de üzerine süs bile asmış– ta ki gardiyanlar, adamın yüzündeki sırtışın insanı zinde tutan deniz havası yüzünden olmadığını nihayet idrak edene dek.
3. Otopsiye göre, hiçbiri. Ama babası, televizyon sunucusu Art Linkletter suçu LSD’den kaynaklanan bir “flashback” anına attı – bu da insanların, asit çakınca sahiden uçabileceklerini düşündükleri gibi bir teorinin doğmasına sebep oldu.

4. a) Ayrıca “sekiz lüks otomobil, yedi silah ve ilaç üretmeye yaraayan bir makine” de buldular. Satıcı olduğu iddia edilen bir Çinli, sonradan Birleşik Devletler’de tutuklandı.
5. c) CIA’in, 1950 ve 1960’lardaki o çılgınca zihin kontrolü programı olan MK-Ultra’nın bir parçasıydı. Müşterilerin San Francisco’da bir geneleve gitmesi sağlanmıştı. Ardından, ajanlar çift taraflı aynaların arkasında oturmuş not alırken, adamlara uyuşturucu verildi ve cinsel şantaj yapıldı. CIA, ertesi sabah polise gidip şikâyetle bulunamayacak kadar utanacaklarını düşünmüştü. Haklı çıktı.

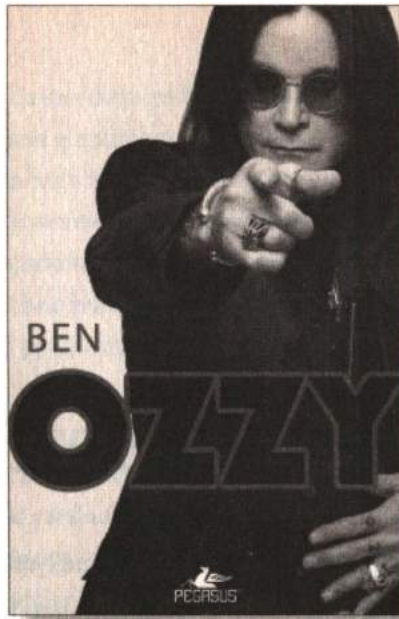
## **Solucanlarla Tanışın**

1. c) LifeGem, insan küllerinden aldığı karbonla sentetik elmas üretir. 2007’de şirket bir kısmı Ludwig van Beethoven’ın on tel saçından elde edilmiş karbonu kullanarak bir elmas üretti. Elmas eBay’de 202.700 dolara satıldı (para hayır kurumuna bağışlandı).
2. b) Tibetlilerin çoğu Budist olduğu ve ölümden sonra insan bedeninin “boş bir kaba” dönüştüğüne inandıkları için bunu sık sık yaparmış. Ayrıca Tibet kayalık bir ülkedir, dolayısıyla mezar kazmak kolay değil – odun kıtlığı olduğundan cesetler de pek yakılmaz. İnternette akbabalar akşam yemeği için sıraya girmişken cesetleri kesen “vücut-parçalayıcıları”nın inanılmaz fotoğrafları var.
3. Hepsi. Sosyetik kişi, otuz yedisinde aşırı dozdan ölen Sandra Ilene West’ti. Araba –1964 model, toz mavisi bir Ferrari 330 “America”– ahşap bir kutuya yerleştirildi, üzerine (kimse çalamasın diye) beton dökölüp Teksas’taki Alamo Mason Mezarlığı’nda bir çukura indirildi. Kadın eniştesine defin işlemini tertiplemesi için 2 milyon dolar bırakmıştı. Adam görevi üstlenmeyi reddederse mirastan yalnızca 10 bin dolar alabilecekti.

4. Hepsi. 1700’lerde meydana geldi bu. O dönemde birkaç kişi korkunç şekilde canlı canlı gömölünce “güvenlikli tabutlar” moda olmuştu. Kilise çanlarına bağlı iplere sahip tabutlar da tasarlanmıştı; böylece insan olur da “uyanırsa” alarmı çalabiliyordu. Fakat şöyle bir sorun vardı, cesetler çürürken genelde şişer ve hareket ederler. Dolayısıyla kilisenin bahçesine yeni gömülmüş bir ceset arada bir çanları çalıp rahibin ödünü patlatırmış.
5. a) “Ölüm ereksiyonu” asıldıktan, başa mermi saplandıktan ya da zehirlendikten sonra meydana gelir. Teknik adı “priapizm”dir, bana ciddi omurilik yaralanmalarından sonra da bunun gerçekleştiği söylendi. Doğanın birazcık merhameti olsaydı, ölmeden önce sertleşmenizi sağlardı.

## KAÇ PUAN ALDINIZ?

- 41-60: Tıp dehası:** Şimdiye kadar beyin ameliyatı yapmayı denemediyseniz artık yavaş yavaş düşünmeye başlayabilirsiniz.
- 21-40: Hastalık hastası:** Hem kendiniz hem de toplum için tehlike yaratmanıza yetecek kadar tıbbi bilginiz var.
- 0-20: Tıbbi yükümlü:** Her şeyden o kadar bihabersiniz ki sonunuz, ayak tırnaklarınızı keşerken yanlışlıkla böbreğinizi bıçaklamak olabilir. Kendinizi baloncuklu ambalaja sarın ve evden dışarı adımınızı atmayın.



## BEN OZZY

HEAVY METAL TARİHİNE DAMGASINI VURMUŞ EFSANEVİ  
OZZY OSBOURNE'UN SIRADIŞI HAYAT HİKÂYESİNİ  
İLK KEZ KALEME ALDIĞI KİTAP!

İnsanlar bana hâlâ nasıl hayatta olduğumu soruyorlar, bense ne diyeceğimi bilemiyorum. Büyüdüğüm sırada, beni mahallenin diğer çocuklarıyla birlikte bir duvarın önüne dizseniz ve hangimizin altmış yaşına kadar yaşayacağını, hangimizin beş çocuğu, dört torunu, California ve Buckinghamshire'da evleri olacağını sorsanız, bahsi kesinlikle kendi üzerime oynamazdım. Ama işte buradayım: Kendi hikâyemi, kendi sözcüklerimle anlatmaya hazırım, ilk defa.

Hayatımın her günü bir olaydı. Otuz yıl boyunca tehlikeli miktarlarda alkol ve uyuşturucu aldım. Kafama inen bir uçaktan, kendimi öldürmeye yetecek aşırı doz kullanımından, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan ve bir cinayet suçlamasından kurtuldum. Tüm bunların ardından neredeyse ölüyordum:

Saatte üç kilometre hızla giden bir arazi aracı yüzünden.

Okuyacaklarınızın çoğu pek hoş olmayacak. Yaşamım içerisinde bazı kötü şeyler yaptım. Daima karanlık tarafa doğru çekildim. Ama ben şeytan değilim. Sadece Aston'daki işçi bir aileden gelen ve daha iyi bir yaşam sürmek için fabrikadaki işini bırakan John Osbourne'um.

# Rock'n Roll Üniversitesi

## Aston, Birmingham

Kuruluş 1970

John "Dr. Ozzy" Osbourne'un gerekli tıp ve/veya psikiyatri eğitimi  
almadığı ve Büyük Britanya ve Kuzey İrlanda Birleşik Krallığı  
yasaları çerçevesinde aklı başında olan kimsenin hiçbir koşulda  
ondan tıbbi yardım almaması gerektiği, bu belgeyle tasdik olunur.

İmza,  
Dr. Malory Practice

