

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>



AÇLIK

DOĞAL OLMAYAN BİR TARİH

Sharman Apt Russel



Ücretsiz PDF Kitap Akademi <https://rantey.org>

AÇLIK İÇİN ÖVGÜLER

“Açlığın sayısız yönlerinin çok ilginç bir anlatımı: Vücuttaki psikolojik ve fiziksel etkilerinden, orucun manevi, tedavisel ve politik nedenlerine kadar... Konu genel anlamda karanlık da olsa canlı ve kişilikli bir üslupla ele alınıyor. Kitabın sonundaki notlar da ilgisi tavan yapmış okuyucular için çok yararlı bir rehber niteliğinde.”

Kirkus Reviews

“Büyüleyici... Nispeten tatsız bir konu, Russell’ın düşünceli yazım tarzı ve keskin zekasıyla derinlik kazanıyor.”

The Guardian

“Russell’in çalışması; bilimsel röportajlar, dünya tarihi ve ahlâki yorumları usta işi harmanlamasıyla bilgilendirici ve akılda kalıcı.”

Publishers Weekly

Bu, hem bilgi veren hem de harekete geçmeye çağıran duyarlı bir kitap. Russel’in incelemeleri, çalışmalarının derinliğini ve genişliğini ortaya koyarken, kısmen de bizim için insan olmanın ne anlama geldiğini gösteriyor.

New Mexico Magazine

Konu olarak açlık büyük bir şölen ve Russell, tabaktan tabağa sıcıyor, her şeyden biraz tadıyor... inkar edilemez bir sonuca varıyor: açlık muazzam derecede büyük bir şey, hem fiziksel hem de kültürel olarak.

The New Statesman

“Açlığı ve orucu biyoloji ile maneviyatı aydınlatıcı bir şekilde bir araya getiriyor.”

Los Angeles Times

“Büyüleyici, hassas ve epey rahatsız edici bir kitap... Hepimizin tarihe gömmek istediği yoksulluk olgusuna yönelik yaratıcı bir kavrayış sunan, dikkate değer bir bakış açısı. Gerçekten okunması gereken bir kitap.”

The Tablet

“Russel’in yazılarının gerçekten tadına doyumuyor. Bir sürü alışılmadık malzemeyle güzelce hazmedilen bir öğün yemek hazırlıyor – ve okuru daha da acıkıyor.”

Financial Times Magazine

“Russell, dolaysız ve ustaca yazıyor.”

Natural History Magazine

Russel’in çalışması ıslıl ıslıl.

The San Francisco Chronicle

“Yemek kitaplarının milyonlarca sattığı bir ülkede açlıkla ilgili bir kitaba yer yokmuş gibi görünebilir. Fakat Sharman Apt Russell, *Açlık: Doğal Olmayan Bir Tarih* ile kendine yer açmayı başarıyor.”

The Associated Press

“Açlığın doğası ve kültürüne dair önemli bir tarihçe sunuyor.”

The Bookwatch

“Sharman Apt Russell, *Açlık: Doğal Olmayan Bir Tarih*’te, hayal bile edemeyeceğimiz durumları anlayabilmemiz için empati yeteneğimizi harekete geçiriyor. Russell’in da bize hatırlattığı üzere, eğer açsanız bu dünya gerçekten acımasız bir yer.”

Orion

“Açlık, okuyucu için bir ziyafet. Russell’ın kitabını zihninizi bu konunun genişliği ve kapsamı ile beslemek için bir fırsat olarak düşünün.”

Blogcritics.org

“Yemek yerken okumak için iyi bir kitap.”

Santa Fe New Mexican

“Sharman Apt Russel’in içgörülü kitabı *Açlık: Doğadışı Bir Tarih*’in konusu –ister gösteri, ister dini, ister siyasi protesto veya tıbbi tedavi amaçlı olsun – boş mideler.”

The Washington Post Book World

“Sıradışı biçimde iyi işlenmiş, geniş kapsamlı ve yürek burkan bir inceleme.”

Booklist

“Doğa tarihi yazarı Russell, açlığın farklı tezahürlerini inceleyerek kavrayışımızı genişletiyor... Russell’in okunabilir anlatımı, bilim ile antropolojinin provokatif bir karışımı.”

Library Journal

“Russell, yemek arayışının hayatımızı şekillendirişinin etki-leyici manzaralarını ortaya koyuyor.”

Science News

“Ödüllü yazar Sharman Apt Russell bu büyüleyici çalışmada açlığın, ileri açlıktan diyetlere, açlık grevlerine ve anoreksiya nervozaya kadar birçok biçimini keşfediyor. Kurgusal olmayan düzyazı edebiyatında “tek-konu keşfi” olarak adlandırılabilcek bir türde kusursuzlaşıyor.”

Spirituality & Health Magazine

Maya Kitap: 88, İnceleme 20
1. Baskı, İstanbul Kasım 2014

ISBN: 978-605-5675-99-8

Orijinal adı: Hunger

Tüm yayın hakları Maya Kitap'a aittir.

Yayın Yönetmeni: Tahir Malkoç

Editör: Pınar Üstel

Mizanpaj: Mehmet Büyükturna

Kapak: Mehmet Büyükturna

Maya Kitap * Sertifika: 14079

Merkez Mah. Kocamansur Sok. No: 6/4 Şişli / İstanbul Tel: 0212 296 97 12

e-mail: info@mayayayinlari.com www.mayayayinlari.com

Kayhan Matbaacılık * Sertifika: 12156

Davutpaşa Cad. Güven Sanayi Sitesi C Blok No: 244

Topkapı/İstanbul Tel: 0212 576 01 36

Açlık

DOĞAL OLMAYAN BİR TARİH

Sharman Apt Russell

Çevirmen

Engin Süren



Aileme

İçindekiler

-1-

AÇLIK SANATÇILARI 13

Her zaman açtık... Açlık sanatçıları... Sanatçının aç bir genç adam olarak portresi... Kıtılık ve kederin kapıları... Kalori kısıtlaması ve sağlık için oruç... Açlığın yakınlığı.

-2-

ON SEKİZ SAAT 31

Sindirim işlemi... Doygunluk işaretleri... “İkinci beyin”... Grelin ve leptin... Dünyanın dönüşümü... İştah ve tiksinti... Kahvaltıyı es geçmek.

-3-

OTUZ ALTI SAAT 43

Kısa süreli açlıkta cinsiyet farklılıkları... Kalori depolama bankamız... Glikoz eksikliği... Obezite araştırması... Genetik aşırı yeme bozuklukları... Obezite ve yokluk... Yokluk ve açlık.

-4-

YEDİ GÜN 55

Yemeden geçen yetmiş iki saat... Karaciğer... Keton sihri ve ketoz mucizesi... Dinde oruç... Oruç tutan azizler ve mucizevi kadınlar... Hristiyan orucunda bir Rönesans... Benim orucum... Yedi günlük oruç... Cenneti Cennet ile eşleştirmek.

-5-

OTUZ GÜN 74

Tanner'ın "İleri açlık komedisi"... Otuz günlük oruç üzerine yapılan ilk bilimsel çalışma... Obezite için bir tedavi... Sağlık için oruç... Tedavi amaçlı oruç merkezi... Maymunlarda ve Biyosfer deneyine katılanlarda kalori kısıtlaması... Hormesis ve aralıklı oruç.

- 6 -

AÇLIK GREVİ 96

Tiyatroda açlık... İngiliz süfretler eski bir geleneği canlandırıyor... Mahatma Gandhi... İrlanda Cumhuriyetçileri... Açlık grevinde tıbbi etik.

-7-

AÇLIK HASTALIĞI ÇALIŞMALARI 120

Varşova gettosu... Hırslı bir araştırma projesi... Açlık hastalığı çalışmalarının sonuçları... Açlık hastalığı ile ilgili ilk genel konferans... Sınırdışı etme ve tasfiye... Bilim insanlarının sonu.

-8-

MINNESOTA DENEYİ 139

Aç insanlar ve İkinci Dünya Savaşı'nın sonu... Minnesota Deneyi'nde vicdani retçilerin kullanılması... Yarı açlığın fiziksel ve psikolojik etkileri... Yeniden beslemede beklenmedik problemler... Deneyin olumsuz sonuçları.

-9-

AÇLIĞIN ANTROPOLOJİSİ 165

Bolivya'daki Siriono, Etiyopya'daki Gurage ve Papua Yeni Gine'deki Kalauna halklarında açlık hüsranı... Colin Turnbull ve Afrika İlk halkı, ailenin dağılması... Yaygın açlığa karşı üç sosyal tepki... Yamyamlık... Tarihte kayıt altına alınmış en büyük kıtlık... Brezilya şeker kamışı işçileri arasında açlık ve çocuk ölümleri... Açlığın medikalizasyonu.

-10-

ANOREKSİYA NERVOZA 189

Anoreksiya mirabilis, anoreksiya nervoza... İleri açlığın irade dışı etkileri... Anoreksikler ve Minnesota Deneyi gönüllüleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar... Bir uyum olarak anoreksiya nervoza... Çeşitli teoriler.

-11-

AÇ ÇOCUKLAR 201

Hollanda Açlık Kışı... İleri açlık ve fetüs gelişimi... Marasmus ve kwashiorkor... Protein ve mikro besinler üzerinde tartışma... Beslenme yetersizliğine maruz kalmış çocukları yeniden beslemek için yeni yöntemler... Kıtlığın sembolü olarak çocuklar... Açlık bilinci ve büyümeye etkisi... Aç bir çocuğa nasıl yardım edilmeli?

-12-

KITLIK PROTOKOLLERİ 222

Baidoa, Somali... Malnütrisyonu maruz kalmış yetişkinleri yeniden beslemek için yeni yöntemler... Yaşama arzusu... Vonzula, Liberya... Kıtık ve hastalık... Wau, Sudan... Triyaj... Ev eksensel bakım ve tedavi amaçlı besleme merkezleri... Yemeye hazır tedavi amaçlı yiyecek... Pilot programlar.

-13-

AÇLIĞA SON 243

Açlığın sosyal nedenleri... Tezahür ânı... Birleşmiş Milletler
Açlık Görev Gücü ve sekiz Milenyum Geliştirme Amacı...
Dünya açlığı ile ilgili gerçekler... Dünyadaki açlığı bitirecek üç
strateji.

-14-

DAĞIN ZİRVESİ 254

Açlık ve Aziz Patrick... Eski İrlanda'da orucun hukuki ve
ahlaki kullanımları... Croagh Patrick'in zirvesine bir yürüyüş...
İrlanda tarihi... 1845-1850 An Gorta Mor... Kadim troscad ve
açlığın gücü.

REFERANSLAR VE NOTLAR 272

TEŞEKKÜR 314

AÇLIK SANATÇILARI

Açlık, her gün tıpkı evden işe gider gibi gittiğimiz bir ülkedir. Uykumuzdan aç uyanırız. Açlığımızı gidermek için ancak birkaç dakika sabredebiliriz. Daha sonrasında öğle yemeğini es geçebilir ve akşam yemeğini de kaçırabiliriz. Dini nedenlerle yemek yemediğimiz de olur. Ameliyat olmadan önce yemek yemeyebiliriz. Bedenimizi toksinlerden ve sıkıntıdan arındırmak için üç günlük bir perhiz yapabiliriz. Hz. İsa'nın çölde yaşadıklarını hissetmek ya da sadece kilo vermek için daha uzun perhizler de yapabiliriz. Açlık grevine girebiliriz. Denizde kaybolduysak, işimizi kaybettiyssek, savaş halindeyssek istem dışı olarak da aç kalabiliriz.

Bedenimiz bir mesajlar alanıdır: iletişim, geri bildirim, geliştirmeler. Açlık ve tokluk bu mesajların en temel olanlarıdır. Her gün bu sistemin nasıl çalıştığı hakkında yeni bir şeyler öğreniyoruz. Kanımızda hangi hormonla-

rın “Ye!” diye çılgık atarak dolaştığını biliyoruz. Hangilerinin onların ardından “Yeter” diye mırıldandığını biliyoruz. Yeterli olduğunu söyleyen sinyali bastırmanın, diğerine göre daha kolay olduğunu da biliyoruz. Bir gen bozukluğu yüzünden üç yaşında bir kız 50 kg gelebiliyor; vücudu ona yemeyi ne zaman bırakacağını söylemiyor. Bu sinyali etkileyen faktörler genetik, kimyasal ve kültürelidir. Birçoğumuz için bu sinyal bulanıklaşmıştır. Vücudumuz bize bilgiyi ya vermez ya da verdiğinde yeterince vurgulamaz.

Açlığı bildiren sinyali devre dışı bırakmak çok, çok daha zordur. Bizler, çok fazla enerji ihtiyacı duyan bir beyne sahip hepçilleriz. Yemeğimizi nasıl elde edeceğimiz konusunda uzmanlaşmış değiliz. Bunun yerine, her zaman istekli, her zaman tetikte ve toprağı kazmak için elimizde bir taş ya da sopayla hazır durumdayız. Bütün gün atıştırmayı severiz. Özellikle de geyiğin böbreğinin etrafındaki yüksek kalorili yağa ve meyvelerin tatlı lezzetine karşı koyamayız. Yağa ve şekere karşı duyduğumuz sevgi, içki ve uyuşturucu bağımlılığının altında yatan kimyasal tepkiyle bağlantılıdır; bu bağımlılık döngüsü beslenme davranışlarımızı cesaretlendirmiş olabilir. Çabucak acır, yemeği yer ve kimyasal bir ödül alırız. Sonra yeniden acırız. Bu da iyi bir şeydir, çünkü bir dahaki sefer yiyecek aradığımızda bulamayabiliriz. Hazır bulmuşken yemeye devam etsek iyi olur.

İnsan ırkı avlanılamayan bir gün, bir hafta, verimsiz bir hasat ya da verimsiz bir hasat yılına göre evrimleşmiştir. Bazı antropologların “Paleo-muazzam” olarak adlandırdıkları büyük hayvanlarla dolu ve onlara nazaran çok az insanın bulunduğu ilk Cennet Bahçesi’nde bile aç-

tık. Paleolitik çağdan kalan kemikler ve dişler, büyümede zaman zaman yaşanan yiyecek kıtlığının yol açtığı doğal olmayan bir duraksamaya işaret etmektedir. Nüfus artışı ve büyük baş av hayvanlarının nesillerinin tükenmesi de beslenme alışkanlığımızın daha iyi bir hale gelmesini sağlamamıştır. Mezolitik çağda, daha yoğun bir şekilde yenen bitkiler aradık ve ağ, kapan gibi yeni araçlar kullanarak daha küçük hayvanları avladık. Neolitik çağa geldiğimizde tarımı icat ettik ve bu da şehirler kurmamıza imkan verdi. Ancak bu değişimlerden herhangi birinin aç kalma ya da beslenme yetersizliği ihtimalimizi azalttığına dair herhangi bir kanıt yok. Genel görünüm, daha çok küçük hayvanları avlayanların Paleolitik atalarına oranla daha kısa boylu ve daha az beslenmiş olduğu; tarımla uğraşanların avcı-toplayıcılardan daha sağlıklı olduğu; şehirlerde yaşayanların ise çiftçilerden daha güçsüz oldukları şeklindedir. Açlığımız zaman geçtikçe artmıştır.

Şüphesiz ki masaya vurarak yemek istemek üzere programlanmışız. Bu konudaki istisnalar genellikle çok uç örneklerdir: enfeksiyon, sayrılık, ölümcül hastalıklar. Çoğunluğumuzun vücudu normal durumlarda haykırır: “Besle beni, kahrolası!” Yoksunluk hisseden vücut küser. Küçük intikamının peşine düşer. Sonunda sıra dışı bir aldatmaca ve zarafete yaklaşan bir tavırla vücut günlük işlerine döner ve bilim insanlarının “metabolizma jimnastiği” olarak adlandırdıkları ve yemek olmadan da yaşanabilen bir aşamaya geçer.

Eğer sağlıklı ve iyi beslenmiş biriyseniz, bu şekilde altmış gün hayatta kalabilirsiniz. Eğer yakacak daha fazla yağınız varsa bu daha da uzun sürebilir. Hayatınızın ritmi; yani, kalp atışlarınız, hormonlarınız, düşünceleri-

niz değişir. Beyninizi yeni bir enerji kaynağı kullanmaya başlar; ender bulunan, harikulade ve sadece insanların ve bazı toynaklı memelilerin sahip olduğu bir kaynak. Kendinizi tüketmeye başlarsınız ama bunu düzenli, dikkatli ve bir uyum içinde yaparsınız.

Acıkacak ve açlığa dayanacak bir yapıya sahipsiniz. Yapmanız gerekeni biliyorsunuz.

Franz Kafka, 1922 yılında yazdığı *Açlık Sanatçısı* adlı kısa hikâyesinde, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında halka açık küçük bir kafes içinde hiçbir şey yemeden günlerce, haftalarca yaşayan profesyonel bir ‘aç’ı betimler. Bu sanatçının performansı kırkıncı gününde “çiçeklerle bezenmiş kafesin açılması” şeklindeki büyük bir finalle sona erer ve askeri bandonun müziği eşliğinde doktor bir deri bir kemik kalmış hastayı muayene ederken seyirciler hayranlıkla beklerler. Yapılan muayenenin sonucu bir megafonla duyurulur. Sonunda çok mutlu görünen iki hoppa genç hanım, açlık sanatçısına özenle seçilmiş yemeğini yemeye giderken eşlik ederler.

Kafka’nın hikâyesindeki aç, aç kalmaya devam etmek istemektedir. Durumu iyidir. Kapasitesinin sınırı yoktur! Menajeri ısrar edince ve açlık sanatçısının yemeğini yiyip iyileşmekten ve aynı gösteriye başka bir kasabada, başka bir seyirci önünde yeniden başlamaktan başka bir seçeneği kalmaz. Bu karakter için model alınan kişi, Avrupa’nın bütün büyük başkentlerinde otuz defadan fazla profesyonel olarak açlık çeken anlı şanlı Giovanni Succi olabilir. Succi, kendisinin yemek yemeden yaşayabilmesine

olanak veren şefkatli bir ruh tarafından ele geçirildiğine inanmıştı. Gösterilerin arasında kalan zamanlarda sessiz sedasız akıl hastanesine yatırılırdı. 21 Aralık 1890 tarihinde New York'ta *Daily Tribune* gazetesi, onun kırk beş günlük açlığını nasıl sona erdirdiğini şöyle anlatmıştır:

Çok sayıda erkek ve kadın, açlığın sona ereceği anda söylenecek, yapılacak ya da görülecek bir şey için belediler. Hevesli bir beklentiydi bu. (...) Succı saat tam 8'de oturduğu kanepeden kalktı ve o anda insanlar uzun süre önce kaybettikleri kardeşleri mezarından çıkıp geliyormuş gibi baktılar. Tezahüratlar birbirini kovaladı ve daha fazla ses çıkarmak için eller, ayaklar birbirleriyle yarıştı. Succı, elleri ceplerinin derinlerinde, sırtı iki büklüm, başı göğsünün üzerine düşmüş bir halde üst dudağının sağ tarafını hafifçe yukarı kaldırıp gülümseyerek oradakileri selamladı.

Tarihte tıpkı Kafka'nın hikâyesindeki gibi halk zamanla aç kalmaya olan ilgisini kaybetti. Sonuçta görülecek çok da fazla şey yoktu ve bunun yerini başka eğlenceler aldı. Kafka'nın açlık sanatçısı, devasa bir sirkin küçük gösterilerinden biri haline geldi. Hikâyenin sonuç bölümünde kendi isteğiyle girdiği bu kafeste 'aç'ın istediği kadar aç kalmasına izin verilir. Gerçekte ise söz konusu şahıs unutulur ve ölümünden birkaç dakika öncesine kadar, bir zaman yığınının ardına gizlenir. O sırada ise af diler ve itirafta bulunur: "Hep benim açlığuma hayranlık duymanızı istedim." Sirkin cana yakın sahibi de ona hayran oldukları konusunda kendisini temin eder. Açlık sanatçısı, onların bu hayranlığına karşı çıkar ve aç kalma-

nın onun için çok kolay olduğunu ve bunun altında derin bir anlam olmadığını vurgular. “Sevdiğim bir yiyecek bulamadım,” diye fısıldar ölmekte olan adam. “Bulmuş olsaydım şayet, inanın bana hiç şikayet etmeden aranızdaki herhangi biri gibi karnımı tıka basa doyururdum.”

Sirk yöneticisi açlık sanatçısının yerine kafese genç bir panter koyar. Herkes, kendisine verilen her şeyi yiyen, canlı, hareketli ve özgürlüğe karşı bile bir özlem duymayan bu hayvanı sever. Asil bir vücudu vardır ve ihtiyaç duyduğu her şey üzerindedir, hatta özgürlüğünü bile özlemiyor gibi görünür. Artık aynı kalabalık panterin kafesinin etrafında toplanır ve “yaşama sevinci onun gırtlığından öylesine coşkulu bir tutkuyla fışkırır ki izleyiciler bunun yarattığı şokun üstesinden gelmekte çok zorluk çekerler.”

Birçoğumuz kendimizi açlık sanatçısıyla değil, panterle özdeşleştiririz. Yemek yemek uyandığımızda, uyu-madan önce ve bu ikisi arasında da defalarca aklımızdan geçen bir şeydir. Yemek hayattır. Hayat da özgürlüktür. Hayatın içindeki kısıtlamalar bile özgürlüktür.

Ancak bunun tam tersi de doğrudur. Muhtemelen dünyada bir milyar insan fazla kiloludur (bir o kadarı da açlık çekmektedir) ve obezite genellikle insan yaşamına kısıtlamalar getirir: şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp krizi gibi. Yiyecekler bizim düşmanımızdır ve biz süper-market reyonları arasında dolaşp, gerçekten dondurma olmayan dondurma, paketler dolusu aromalı ıvır zıvır ve çeşitli kalorisiz lezzetler ararız.

Yiyecekler bizi cezbeder. Ancak tam tersi de doğrudur. Açlık da bizi cezbeder.

Franz Kafka, “Açlık Sanatçısı” adlı hikâyeyi yazdıktan birkaç yıl sonra bu gösteri şekli yeniden hortlar gibi oldu.

1926 yılında, Berlin’de altı açlık sanatçısı aynı gösteriyi sergiledi. Bu performansların bir tanesi meşhur bir restoranın tam ortasındaki salonda, camdan bir çanın altında yapıldı. Akşam yemeğine gider gibi giyinmiş bir adam, sigara tütürüp su içti. Hemen yakınındaki bir karatahtada yirmi sekiz gündür yemek yemediği yazılıydı. Bir gazete, “Etrafındaki şişman beyler ve son moda giysilere bürünmüş hanımlar ise Viyana Şnitzeli ve kızarmış patates yiyorlar ve açlık rekorunun bu defa kırılıp kırılmayacağını tartışıyorlar” şeklinde bir haber yaptı.

2003 yılında Amerikalı bir sihirbaz, kırk dört gün boyunca Londra’daki Tower Bridge’in yanında havada asılı duran 2 x 2 x 1 metre boyutlarındaki bir kutuda yaşadı. Gösteri sanatçısı David Blaine, daha önce de dayanıklılık gösterileri yapmış, kendini bir buz kütesinin içine kapayıp cam bir tabutun içine canlı canlı gömülmüştü. Şimdi ise kendisi bu yüzyılın ilk açlık sanatçısı olmuştu. Tepkiler değişti. Öylece oturan ve hiçbir şey yapmayan bu adamın internet sitesini yaklaşık çeyrek milyon insan ziyaret etmişti. Bazı kadınlar ellerinde dövizlerle ona duydukları sevgiyi ve desteklerini gösterdiler. Başka birileri çıplak vaziyette o kutunun altında koştular. Kimileri David Blaine’in bir kahraman olduğunu söylerken, kimileri de onun bir aptal olduğunu iddia etti. Kutunun altında duran kalabalıktaki insanların bazıları kutuyu yumurta yağmuruna tuttular, cızırdayan hamburger kokularıyla onunla alay ettiler ve onu geceleri uyutmamak için davul ve düdük çalan bir hareket organize ettiler. Yani, şaşırtıcı ölçüde bir kızgınlık ve hoşnutsuzluk gösterdiler. Giovanni Succi gibi açlık sanatçılarının altın çağının üzerinden yüz yıl geçti. Geçen bu zamanda televizyon, kitle evimi-

zin oturma odasına taşıdı ve açlık çeken kadın ve çocukların –özellikle de çocukların– görüntülerine aşına hale geldik. Geçen bu zamanda, açlık grevi yapan ve bu açlığı barış ve inanç özgürlüğü için kullanan Mahatma Gandhi gibi kültürel ikonlara da büyük saygı duyduk. Her ne kadar David Blaine eğlence için aç kalıyor olsa da başka insanlar Türkiye, Şili, Çin ve Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerde sosyal adalet için açlık grevi yapıyorlardı.

On bin civarında insan Blaine’in kırk dört günlük açlık grevinin bitişine tanıklık etmek için orada toplandı; birçok insan da bunu televizyonlarından izledi. Gazeteler yiyecek ve hediyelik eşya satıcılarının, ağlayan ve nefes nefese kalmış kızların olduğu; şarkıların söylenip bayrakların sallandığı bir karnaval atmosferinden bahsetti. Kuntunun kapısı açıldı ve ardından Blaine kalabalığa hayatta ki basit şeylere, güneşin batışına ya da bir gülümsemeye karşı minnet duymayı nasıl öğrendiğini açıklıyordu. İnsan denen varlığın ne kadar güçlü olduğunu öğrenmişti. Espri anlayışına sahip olmanın, hiçbir şey mantıklı gelmediği için her şeye gülmenin öneminden bahsediyordu. “Bu hayatımın en önemli deneyimi oldu,” dedi ağlayarak. “Hepinizi seviyorum.”

Tarihteki açlık olaylarıyla kıyaslandığında kırk dört günlük bir süre çok da etkileyici değildi aslında. 1965 yılının Haziran ayında, Bay A. B. olarak bilinen yirmi yedi yaşındaki bir adam, İskoçya’nın Dundee kentindeki üniversitenin tıp doktorlarının karşısına çıktı. Adam tam 206 kilo geliyordu. “Başlarda,” diyordu *Postgraduate Medical*

Journal, “açlığını uzun süreli bir hale getirme niyeti yoktu.” Ama genç adam yeni duruma çok iyi adapte olmuştu, “ideal kilosuna ulaşmaya” da çok istekliydi. Sağlık durumu normaldi. Günler geçerken o sadece günlük vitamin hapı olarak ve su içerek ayakta kalmaya devam ediyordu. Önce bir yıl geçti, ardından daha uzun bir zaman.

Başlangıçta Bay A. B. üniversite hastanesinde kalıyordu. Epey zaman böyle geçtikten sonra her gün idrar örneği getirmesi ve hayati fonksiyonlarını kontrol ettirmesi şartıyla evine gitmesine izin verildi. Araştırmacılar iki haftada bir kan örneği aldılar. 93. gün ile 162. gün arasında Bay A.B.’ye potasyum takviyesi yaptılar. 345 ile 355. gün arasında ise sodyum verdiler. Kan şekeri ve glikoz seviyesi biraz düşüktü ama buna rağmen Bay A. B. herhangi bir semptom ya da hipoglisemi belirtisi göstermeden “kendini iyi hissediyor ve ortalıkta normal bir şekilde dolaşıyordu.” Günde ortalama 300 gram zayıflıyordu. Bu sabit kilo kaybı, kan şekerinin düşük seviyesi ve diğer testlerin sonuçları bilim insanlarını hastanın gizlice yemek yemediğine ikna etti. Sonunda, 382 gün süren bu çalışmada 125 kilo verdi. Bu perhizden beş yıl sonra sadece 7 kilo almıştı.

Zaman zaman kendini bir Tanrı gibi hissetmiş olmalıydı. Bir ağaç gibi yaşadı, bir üvez ya da meşe ağacı gibi, sadece hava ve güneş ışığıyla. Maddeden ziyade bir ruh gibi yaşadı. Acaba duvarların içinden geçmeyi denemiş miydi? Kendini bir hayalet gibi görmüş müydü?

Elbette bu genç adamın 13 aylık bu süre zarfında neler hissettiğini ya da neler düşündüğünü bilmiyoruz. *Postgraduate Medical Journal* sonunda sadece, “Bay A. B.’ye, güler yüzlü işbirliği ve normal bir fiziksel yapıya ulaşma

görevindeki kararlılığı sebebiyle şükranlarımızı sunmak isteriz,” dedi. 1971 tarihli *Guinness Rekorlar Kitabı*’nda adından ve kilosundan birkaç kelimeyle söz edildi. Bundan kısa bir süre sonra Guinness, tehlike arz ettiği için uzun süren perhizlerin kayıtlarını tutmaktan vazgeçti.

On dokuz yaşındayken, yazar olmak istiyordum. Arkadaşım Stephanie de yazar olmak istiyordu. Gerçekleri bilmek istiyorduk. Yazarlığın öyle bir şey olduğunu sanıyorduk. Stephanie ile birlikte bizim mutfak masasında oturur, çay içip sandviç yerdik. Onun üstüne basa basa şöyle dediğini hatırlıyorum: “Aç olduğum zaman daha iyi yazıyorum.” Onunla aynı fikirde değildim ama bunu dile getirmedi. Aç olduğumda sadece yemek yemek istedim. Yine de, daha geniş anlamda bakınca ne demek istediğini biliyordum: Sanatçı çok rahat olmamalı. Sanatçının, açlığı “her şeye karşı açlık duymak” anlamıyla, fiil olarak düşünmesi gerekir. Arzu duymak zorundadır. Dahası, benim zamanımda ve yaşadığım yerde, yani 1973 yılının Berkeley, California’sında sanat, yerleşik güçlerin ve başarıların, devletin, kapitalizmin ve doyunluğun dışında kalmak demekti.

Sanatçının aç bir genç adam olarak portresi yeni bir şey değil. 1890 yılında Knut Hamsun, *Açlık* adındaki otobiyografik romanını yayınladı. Açlık psikolojisi hakkında bildiklerimiz, onun betimlemeleriyle şaşırtıcı derecede benzerlikler taşır. İsimsiz anlatıcı yetersiz beslenmesine rağmen haftalarca, aylarca hayatta kalır. Sürekli bir yerden başka bir yere gider. Bazen sokakta yatar. Ruh hali

sürekli değişir, kendi kendine konuşur. Kendisine birkaç kron kazandıran çalakalem makaleler yazar ve böylece aceleyle yediği yemekler ve yarı açlıktan oluşan döngüyü tamamlar. Onun öyküsünde açlık, tamamen duygusaldır. Anlatıcı, kendi öfkesinin ve arzularının kuşatması altındadır. Onunla açlığının ortasında tanıştırılırız; dolayısıyla asla adamın her halini bildiğimizi iddia edemez, fırtınaya yakalanmış birini bir anlığına görmüş gibi oluruz. Nitelikleri abartılmış; fazlasıyla özenli, fazlasıyla hassas, bazen zıvanadan çıkan, bazen öfkeli, ama daima kendini düşünen biri.

Sık sık, birçok açın tanımladığı o coşkulu ruh halindedir: “Açlığın neşeli çılgınlığına ulaşmıştım; bomboş ve acısızdım,” ya da “Açlıktan sarhoş olmuştum, açlığım beni içimdeki zehirlerden arındırmıştı. Benliğimin mutlak yokluğunu hissederek yatıyordum ve kendimi benliğimden leziz bir şekilde sıyrılmış hissediyordum.”

Bazen, hisleri inanılmaz keskindir. Her görüntünün, her sesin, her kokunun farkındadır ve hepsi de ona manalı gelir: kahverengi köpek ve onun gümüş rengi tasma, giysisinin kollarını yukarı doğru kıvrımış hizmetçi. Her ayrıntı onu etkiler: “Dünya şaşırtıcı bir belirginlikle, sanki her şeyin üstüne kuvvetli bir ışık vuruyormuşçasına içime doluyordu.” Bu berraklık hiç belli etmeden mistisizme, aklın boşalmasına kayar: “Sanki beynim sessizce kafamın içinden çıkmış ve beni bomboş bırakmış gibi.”

Ama açlık pek de dost sayılmaz. Sahneler ilerledikçe anlatıcı ağlar, kusar ya da Tanrı’ya sövüp sayar. Depresyona girer. Kendi ideallerine ihanet eder. Pasta satan yaşlı bir adama sataşır. Açlık “midenin önce bir tarafını, sonra da diğer tarafını kemiren onlarca küçük yaratık gibi onu merhametsizce kemirir.”

Romanın sonunda, ateşi çıkmış olan anlatıcı bir gemide iş bulur. Öylece denize açılarak şehirden ve açlığından uzaklaşır. Bu, aslında Knut Hamsun'un kendi hayatının on yıllık bir bölümünün anlatısıdır; on yıllık bedensel çalışmanın, yazmaya çabalayan bir yazarın fakirliğiyle karışımı. Sonrasında eleştirmenler, Hamsun'un aç kalmaya karşı duyduğu istekliliği yaratıcılığa giden bir süreç olarak tanımlayacaklardır. Romanla ilgili yaptığı konuşmada şair Robert Ply, açlığın anlatıcıyı ruhsal sağlığa götürdüğüne inandığını söyler: “Bir şekilde bilinçaltı bu acı çekme yöntemini, onun bazı kısımlarının iyileşmesi için seçmiş. *Açlık* romanının kahramanı, acı çekmesine rağmen yaşaması gereken deneyimi yaşayıp bundan öğrenmesi gerekenleri öğreninceye kadar bilinçaltına itaat eder ve aç kalır.”

George Orwell, 1933 tarihli romanı *Paris ve Londra'da Beş Parasız'da* (*Down and Out in Paris and London*) açlıktan ölmek üzere olan sanatçı mitolojisini sarsmak ister ancak başarısız olur. Öykü otobiyografiktir, Paris'te yaşayan fakir bir öğrenci “yoksulluğun ayrılmaz bir parçası olan sıkıntıyı keşfeder; çünkü yapacak hiçbir şey olmadığı anlarda, bir de yeterince beslenememişsen hiçbir şeyle ilgilenemezsin.” Daha sonra Orwell'in karakteri bir gününü yatakta *Sherlock Holmes*'ün *Anıları*'nı okuyarak geçirir. “Yemek olmayınca, kendimi böyle hissediyorum. Açlık insanı tamamen cesaretsiz ve beyinsiz bir hale getirir. Sanki bir denizanasına dönüşmüş veya bütün kanı sıringayla çekilip yerine ılık su doldurulmuş gibi.” Bütün bu şikayetlerin etkisi, edebi imalarla da birleşince, asıl cazibesini iyice güçlendirir. Çilecilik, bizi Tanrı'nın bizim düşündüğümüz şekline yaklaştırır. Manastırlardaki

rahipler, tavanarası odalarındaki sanatçılar gittikçe zayıflar ve buna bağlı olarak daha ruhaniliğe ve sanatsallığa ulaşırlar. Bu, Kafka'nın hikâyesinin sonunda yaptığı espri budur belki de: Bütün bu açlık sadece daha iyi bir yemek içindi; gerçeği bulmak, hayatı daha derinlemesine anlamak için değildi. Hayatın bize sunabileceklerinin daha fazlasına karşı duyulan bir arzuydu.

Açlık nihayetinde ölümle ilgilidir. Açlığa kendimizi kaptırırız çünkü 50, 90 ya da 382 gün sonra açlık, sonunda vücudu kendi kendini yemeye zorlar. Usul usul ilerlemekte olduğumuz ölüm de, hayatımızın önemli bir bölümüdür. Asıl hikâye ölümün kendisidir.

Hayatımın bir döneminde, ben de bir parça açlık sanatçısı oldum; açlık ve kıtlık ile ilgili gazete kupürleri toplayıp onları yerleştirdiğim klasörleri Somali ve Etiyopya diye adlandırdım. Dünyada bir milyar insan açlık çekiyordu. Amerika'da bile açlık çeken çocuklar vardı. Ben enerjimi ölümden değil, hayattan alıyordum. Otuz yaşında ve hamileydim. İçimde saf ve neredeyse sesi duyulacak bir kapı açılmıştı. Bu, tam olarak duygusallığa değil de, kedere açılan bir kapıydı. Bu kapı bir halk şarkısında, bir fotoğrafta ya da hüzünlü bir filmdeki en küçük bir duygusallık kırıntısıyla, ânında, adeta savrularak açılıyordu. Çocukların neden yiyecek bulamadıkları için öldüklerini anlayamıyordum. Kızımı dünyaya getirdim ve onu kendi bedenimle besledim. Daha sonra bir de oğlum oldu ve o da benim bedenimden beslendi. Dünyayı besliyordum. Söylendiği kadar abartılı bir şey değildi. Hayatımı-

zın merkezinde bizler Havva, Prometheus ya da Odysseus oluruz. Ben, hayatımın merkezinde dünyayı besliyordum ama çocuklar yine de ölüyordu.

Bu birkaç yıl sürdü. Beş yaşındaki oğlumla bir fast food restoranında oturuyordum. Oraya patates kızartması, portakallı gazoz ve etin ortasına adeta bir yem gibi yerleştirilmiş olan oyuncak için gidiyordu. Gazetemi okurken, son duyduğumuz kıtlıkta aç kalmış bir çocuğun fotoğrafını gördüm. İçimdeki kapı savrularak açıldı. Bunu biliyordum çünkü bu çocuğa olanları, kendim için bir iş haline getirmiştım. Vücudundaki yağ dokuları uzun zaman önce tükenmişti, o yüzden küçük kızın derisi sarkmış, gözleri yuvalarına gömülmüştü. Beyninin glikoza ihtiyacı vardı ve elindeki tek kaynak kendi vücudundaki proteindi. Midesindeki sindirim enzimleri ve pankreası çoktan işlerliğini kaybetmişti. Kısa zaman içinde kollarındaki, bacaklarındaki ve kalbindeki kasları da tüketecekti.

Masada oturduğum yerden restoranın oyun alanını görebiliyordum. Küçük çocuklar parlak plastik malzemeden yapılmış alanda hoplayıp zıplıyorlardı. O küçük kızı gazeteden koparıp almak, onu bağrıma basmak, onu büyütmek ve üniversiteye göndermek istedim. Görüşüm bulanıklaştı ve içgüdüsel olarak bir anda o kapıyı bütün gücümle ittim. Bu keder kime aitti? *O benim bebeğim değildi.* Ağlamaya başlayıp da oğlumu restoranın ortasında korkutmadım. Bunu yapmak yerine kartondan yapılmış oyuncaklarının parçalarını bir araya getirdim ve gazetenin sayfasını çevirdim. Kendimi yorgun hissediyordum ama derinlerde bir yerdeydi bu his; öylesine derindeydi ki güçlkle fark edilebiliyordu.

Birçoğumuz bu yorgunluk hissini biliriz. Başka insan-

ların acılarının bizim hayatımızdaki neşeyi alıp götüreceğinden, onların acılarına bakınca asla mutlu olamayacağımızdan korkarız. Bir çocuğun açlıktan ölüyor olması hiçbir şeyle kıyaslanamaz. Bir çocuğun yiyecek bulamadığı için ölmesi hiçbir mantığa sığmaz. O küçük kızın bu hali, mutfak penceresinin manzarasını paramparça eder. Oğlunuzun okuldaki ilk gününü mahveder. Sonunda, kıtlıkla ilgili hikâyeler toplamaktan vazgeçtim. Ama o kapıyı asla kilitlemedim.

Bilim insanları, hafif bir açlığın bizim için iyi bir şey olduğunu söylemeye başladılar. Eğer biraz aç kalırsak daha uzun yaşar ve daha sağlıklı olurmuşuz. Hayvanlarda ve muhtemelen insanlarda bir günde alınan kalori miktarının yüzde otuz azaltılması; tansiyonun ve kolesterol seviyesinin düşmesi, kansere ve Alzheimer hastalığına karşı daha yüksek direnç ve daha uzun bir ömür anlamına gelir. The National Institute of Aging (Ulusal Yaşlanma Enstitüsü), yakın zamanda yetişkin erkek ve kadınlarda kalori kısıtlaması çalışmaları için milyonlarca dolarlık bağışlar yaptı.

Resmi olmayan çalışmalar çoktan beri yapılıyor. The Calorie Restriction Society (Kalori Kısıtlama Cemiyeti), kendi internet sitesinde 150'den fazla üyesi olduğu görülen bir grup hevesli insandan oluşuyor. Üyelerin birçoğu sağlıklı beslenme için gerekli olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerden vazgeçmeden günlük kalori tüketimlerini yüzde 25 azaltmışlar. 1.80 metrenin üzerinde, ortalama 80 kilo olan erkekler günde 1500 – 1900

kalori arası yiyecek tüketiyorlar. Diğer kalori azaltanlar daha az yiyorlar. Tipik kalori azaltanlar içe dönüklük eğilimi gösteriyorlar; özdisipline sahipler ve erkekler. Yaşam tarzlarının onları kaçınmaya çalıştıkları takıntılı davranışlara yönlendirebileceğini kabul ediyorlar. Amaçları daha uzun ve daha sağlıklı yaşamak. Kalori kısıtlamasının cinsel dürtüleri azaltabileceğini ve daha çabuk üşüyeceklerini kabul ediyorlar. Bununla birlikte zindelik hissine ve zihinsel farkındalığa da dikkat çekiyorlar. Birçoğu açlığın daimi bir arkadaş olduğunu söylüyor. Açlığa karşı verilen bu savaşta günlerini ve öğünlerini planlarken, yemeğe karşı duydukları iştahı azaltma stratejilerini de insanlarla paylaşıyorlar. Onlar, amacı müspet olan bir savaşta olmaktan mutluluk duyan yeni nesil açlık sanatçıları.

Periyodik olarak aç kalmak da en az kalori azaltmak kadar yararlı olabilir. 2003 yılında yapılan bir çalışmada fareler güneşirisi aç bırakılıp sonrasında ise istedikleri kadar yemelerine izin verildi. Sabit kilolarını korudular ve kan şekeri ile insülin seviyeleri kontrol grubundan daha düşük seviyedeydi; bu da şeker ve kalp hastalıkları riskinin daha düşük olması anlamına geliyordu. Laboratuvar dışında da insanlar sağlık için daha uzun süre aç kalmaya teşvik edildiler. Hipokrat da, tıpkı Eflatun gibi insanları aç kalmaya teşvik etmişti. Mark Twain şöyle yazmış: “Birazcık açlık, gerçekten orta derecede hasta birine en iyi ilaçlardan ve en iyi doktorlardan daha yararlı olabilir.” Dünyanın her yanında klinikler tedavi amaçlı açlık uygulamasına gidebiliyor. Bu süreçte birey güvenli bir şekilde yiyecekten uzak tutulabiliyor; bir meşe ya da üvez ağacı gibi sakince sadece su tüketiyor, dinleniyor, bir şeyler okuyor biraz da güneş banyosu yapıyor. Bazı hastalar otuz güne varan sürelerde aç bırakılabiliyorlar. Romatizmal

artrit, mide problemleri ya da yüksek tansiyon sebebiyle aç kalabiliyorlar. Şeker hastası ya da aşırı kilolu oldukları için aç kalabiliyorlar. Böylece bedenın doğal iyileştirme güçlerini canlandırdıklarına inanıyorlar. Bu insanların bir bölümünün durumları iyiye gidiyor. (Metabolizma hastalığı bulunan az sayıdaki insan ise hiçbir zaman aç kalmamalı, hiçbir zaman aralığında ve hiçbir sebeple. Ne yazık ki bunun size uygun olup olmadığını bilemeyebiliyorsunuz.)

On iki saat boyunca yemek yemezseniz vücudunuzda neler olur? On sekiz saat sonra, yetmiş iki saat sonra, yedi gün ya da otuz gün sonra? Daha az yemek yeseniz ne olur? Aylar, yıllar süren yanlış beslenme ya da yarı aç kalma durumlarında ne olur? Anlamamız gerektiği kadarını anlamıyoruz. Açlık gibi her gün yaşadığımız, böyle hayati bu konuda şaşırtıcı derecede bilgi eksikliğimiz var. Yirmi birinci yüzyıla bu konuda yenilenmiş bir ilgiyle başlıyoruz.

Açlık, tarihin kendisi kadar mühim bir konudur. Mısır Valilerinden Ankhtifi'nin dört bin yıl kadar öncesinden kalma mezar taşındaki yazıtta şunlar yazılıdır: "Mısır'ın fakirleri öylesine açlık çekiyorlardı ki insanlar artık çocuklarını yiyecek duruma gelmişti." İncil, açlıkla ilgili hikâyelerle doludur. 1347 yılında, İtalya nüfusunun üçte ikisi açlıktan öldü. 1845-1850 yılları arasında; İrlanda'da bir patates mantarı Büyük İrlanda Kıtlığı'na neden oldu; bu da bir milyon insanın ölümüne yol açtı ve bu olay hâlâ anıtlarla, internet siteleriyle ve İrlandalı göçmenleri Kuzey Amerika'ya getiren "tabut gemiler" adı verilen gemilerle yapılan o yolculukların yeniden canlandırılmasıyla günümüzde hatırlanıyor. Rusya'nın güneybatısındaki Ukrayna'da 1919-1921 yılları arasında yedi milyon insan

kıtlık nedeniyle öldü. 1943-1944 yıllarındaki Bengal kıtlığında dört milyon insan öldü. Bilinen en büyük kıtlıkta ise 1958-1960 yılları arasında Çin’de otuz milyonun üzerinde insan hayatını kaybetti.

Açlık, bize kendimiz kadar yakındır. Öğle yemeğinden önce hissettiğimiz duygudur. Bedenimi, göğüslerimi, kasıklarımı bu şekilde hissederim. Annem Büyük Buhran sırasında aç kalmış ve bunun benim şu anki halime kısmen de olsa etkisi var. Kendi isteğim dışında *hiç* aç kalmıyor olmamın ise şu anki halim üzerinde daha büyük bir etkisi var. Beni ben yapan şey, açlığın hücrelerime yaptığı şey; insüline verilen etkili bir yanıt, karaciğerin belirleyici davranışları. Açlık tarafından şekillendirildim, açlığa adapte oldum. Kış uykusundaki bir ayı gibi kendi yağlarımı beslenebilirim. Kırk gün boyunca bir kutunun içinde yaşayabilirim. İnsan olmanın getirdiği karmaşıklık yüzünden bu yeteneğimi para kazanmak, Tanrı’ya daha yakın olmak veya İngilizleri Hindistan’dan ayırmaya ikna etmek için kullanabilirim. Ben de açlığı şekillendirebilirim.

Her sabah aç bir şekilde uyanırız. Açlık ve tokluk, hayatımız boyunca aralarında gidip geldiğimiz iki kutup gibidir. Açlık, şu anda kan dolaşımımızda ilerliyor. Açlık, hipotalamusun çanını çaldırıyor. Açlık bizi mutfağa doğru götürüyor. Bizler yolcu koltuğundayız. Hepimiz birer açlık sanatçısıyız.

ON SEKİZ SAAT

Spagetti üzerine biraz kafa yorduğunuzda, zihninizdeki hayal sindirim işlemini başlatır. İzlediğimiz bir Olive Garden* reklamı, beyin zarından alt beyindeki sinir hücrelerine kimyasal bir mesaj gönderir. Buradan da mide ve pankreasa devam eder ve bu organları enzim, asit ve mukus üretmeleri için uyarır. Alt beyin aynı zamanda tükürük bezlerini de harekete geçirir. Ağzınız sulanmaya başlar. Siz kırmızı veya beyaz sos, patates salatası, bir kadeh Chardonnay gibi konularda karar vermeye çalışırken kanınızda hormonlar dolaşır ve bunlar hücreleri yağ asitlerini serbest bırakmaya teşvik eder; bu da yiyeceği sindirmenize yarayacak enerjiye dönüşür. Pankreasınız insülin salgılar. İnsülin ise sindirilmiş olan yiyeceğin daha fazla enerjiye dönüşmesini sağlar. Garson masaya gelmeden vücudunuz gerekli hazırlıkları tamamlamış olur.

* Olive Garden: Bir restoran zinciri. (e.n.)

Hatta bundan da önce, boş olan midenin ürettiği bir hormon alt beyindeki iştah merkezine gönderilmiş ve reklamlardaki spagettiye olan ilginizi ve sindirim çarklarını harekete geçirmiş olabilir. Yeme süreci tıpkı “komşu komşu” tekerlemesindeki gibi birbirini tetikleyen bir olaylar silsilesidir.

Bir ısıruk alır ve çiğnemeye başlarsınız. Gırtlığınızın arka bölümünde buharlaşmış durumdaki makarna molekülleri, burun akıntısının da geçtiği kanal üzerinden koku alma hücrelerine ulaşır. Domates ve fesleğenin yarattığı his tam bir tat ve koku karışımıdır. Bu karışım, kan dolaşımına daha fazla serbest yağ asidi sindirim salgısı ve insülin salınımını tetikler. Bu sırada tükürüğünüzün içinde bulunan bir enzim nişasta ve şekeri birbirinden ayırarak tatlılık hissini artırır. Tükürük aynı zamanda tat alıcılarını harekete geçirir, yemeği kayganlaştırır, ağzınızı temizler ve biraz da anti-bakteriyel özelliğe sahiptir. Çiğnemeyi bırakmaya karar verdiğinizde diliniz yemeği arkaya doğru gönderir. Sindirim bakımından bilinçli olarak yaptığınız son hareket budur.

Bir yutma refleksi lokmayı gırtlığınızdan aşağı, yemeği yemek borusuna göndermek için kasılıp gevşeyen kasların olduğu tarafa gönderir; buradan da yine kasların kasılıp gevşeyerek yemekleri mideye gönderdikleri yere giderler. Midedeki bir geçiş kapısı, buradaki yiyeceklerin ağza geri dönmesini engeller. Şimdi mide ağır ağır çalışan bir karıştırıcı gibidir; kas dalgaları metali bile eritebilecek asidik bir ortamda yemeği işlemektedir. İçtiğiniz şarap mide duvarındaki kan damarları tarafından çabucak emilerek dolaşım sisteminiz boyunca gezinmeye gönderilir. Bu sırada yemeğinizdeki karbonhidratların bazı tuz, su

ve glikoz molekülleri çoktan parçalanmıştır. Geri kalan her şey ise daha sonra yarı sıvı bir şekilde karıştırılıp ezilir, ince bağırsağa doğru itilir ve bağırsak bunu sıkı sıkıya kontrol edilen başka bir geçiş kapısı yoluyla püskürtüle püskürtüle almaya hazır olana kadar depolanır.

Kısa süre sonra –her ne kadar yediğiniz yemek hücrelerinizin kullanabileceği moleküllere dönüşene dek saatler geçecek olsa da– yemeyi bırakırsınız. Doyduğunuzu hissetmemişsinizdir. Midedeki kasılmalar, alt beyindeki iştah merkezini baskılamak için sinir sistemi yoluyla bir sinyal gönderir. Mide ve pankreas, beyne bu mesajla birlikte bazı hormonlar da gönderir. Bilim adamları ağzınızın çiğneyerek, tat alarak ve yutarak da yediğiniz miktarı ölçüyor olabileceğini iddia etmektedir. Yeterince çiğnedikten sonra ağzınız durma sinyali verir.

Ayrıca alışkanlığa bağlı olarak da durursunuz. Geçen seferde yediğiniz miktarda yemek yediğinizde alışkanlık hissi yemeye devam etmenize ve birkaç saat boyunca yemek yemenize engel olur. İki ağır amnezi hastası –dakikalar önce olmuş şeyleri, bir deneye dâhil olduklarını, onlara her gün yemek getirenlerin yüzlerini hatırlamayan insanlar– üzerinde yapılan bir çalışmada hafıza şaşırtıcı bir rol oynadı. Üç ayrı seferde, iki hasta da ilk yemeklerinden on ila otuz dakika sonrasında ikinci kez istekli bir şekilde yemek yediler, hatta ardından üçüncü yemeye geçmeye teşebbüs ettiler. Neticede yemek güzel görünüyordu ve onları engelleyecek bir alışkanlıkları ya da hafızaları yoktu.

Besinleri emme işleminin büyük çoğunluğunu ince bağırsak yapar. İç duvarlarında, üzerlerinde mukus salgılayan ve karmaşık molekülleri daha basit hale getirmek üzere parçalayan parmak benzeri milyonlarca çıkıntıya

sahip binlerce dairesel kıvrım vardır. Mide, içinde bulunan malzemeleri boşalttıkça hareketleri de yavaşlar. İnce bağırsak hızlanır. Pankreas ve karaciğerden gönderilen enzimler artış gösterir. Artık iç organlar hormon ve refleksler bazında birbirleriyle konuşmaya başlamıştır: Şundan biraz daha az, bundan azıcık daha fazla, *hadi, hadi, hadi*.

Sindirim sistemi o kadar çok sinyal gönderir, bunu da öylesine gayretle ve bağımsız bir şekilde yapar ki, nörogastroenteroloji adı verilen alanın keşfedilmesinde yardımları olan Dr. Michael Gershon tarafından “ikinci beyin” olarak tanımlanmıştır. Aynı doktorun “bağırsaklarda bir rönesans olmak üzere” veya “karın bölgesinde sabah oldu” gibi cümleleri de vardır. Mide ve bağırsaklardaki sinir sistemi omurilikten daha fazla sayıda sinir hücresi barındırır ve beyinden yardım almadan tamamen kendi başına çalışabilecek kapasitededir: gönderim, alım, mesajları koordine etme, refleksleri başlatma, duyuusal bilgilerin işlenmesi ve bu bilgiye dayanarak hareket etme.

Bağırsak duvarları, bazı belli başlı moleküllerin –karbonhidratlardan parçalananlar, protein ve yağ (bakteriler hariç)– vücuda geçmesine izin verirken vücudun kendisinin mide ve bağırsakların derin boşluklarına geçmesini engellemek zorundadır. “Her ne kadar paradoksmuş gibi görünse de,” diye yazıyor Gershon, “bağırsak, harici nesnelerin içimizden geçmesine müsaade eden bir tüneldir. Bağırsağın içindeki şeyler aslında vücudumuzun dışındadır.” Eğer midenizin içinde kanama olursa, kan kaybından ölebilirsiniz. Benzer şekilde, bağırsakların içinden emilmeden geçen su ve yiyecek de hiçbir şey içmemek ya da yememekle aynı şeydir.

Olive Garden'da yediğiniz yemek, basit şekerler ve nişasta halkalarından oluşmuş yüksek oranda karbonhidrat içerir. İnce bağırsaktaki otuz dakikalık bir sıvılarla karışma işleminin ardından makarnanızın içindeki nişastanın neredeyse tamamı, basit bir şeker olan glikoza dönüşmüş olur. Zaten mesele de budur. Vücudun büyük bölümü için tercih edilen yakıt glikozdur. Hücrenin içinde, glikoz molekülleri karbondioksit ve suya ayrılır, bu ayrışma hücrenin fonksiyonlarını yerine getirmek için ihtiyaç duyduğu enerjiyi açığa çıkarır: Bir zarın içinden bir malzemeyi geçirmek ya da kalpteki kaslar gibi daha büyük bir şeyi hareket ettirmek için gereken enerjiyi. Ancak sıradışı durumlar dışında beyin, retina ve üreme organları glikozla bağlı olarak çalışır. Glikoz molekülleri bağırsak duvarlarında, kanın temizlendiği karaciğere bağlı olan daha büyük bir damara doğru boşalan ince kan damarlarına geçer. Glikoz karaciğerden kan dolaşımına gönderilir ve kutlamalar başlar. İnsülin hormonu bu aşamada glikozun ihtiyaç duyulan hücrelere iletilmesine yardım eder. Fazla olan glikoz, glikojen adı verilen bir formda karaciğerde depolanır. Kas dokuları da egzersiz sırasında yakmak üzere az miktarda glikojen depolayabilir. Karaciğer ve kas hücreleri dolduğunda ise kalan glikoz yağ olarak depolanır. Yemek yedikten bir saat sonra kanınızdaki glikoz oranı nispeten yüksektir. Bundan iki ya da üç saat sonra da genellikle normale döner.

Yemeğinizde protein de mevcuttur; başlangıç tabağındaki ançüz, karamelize edilmiş armutlara sarılmış çiğ jambonda. Proteinler, farklı şekillerde düzenlenmiş aminoasitlerdir. Vücudun sağlam bölümlerinin dörtte üçünü meydana getirirler; çatımız ve zeminimiz, kırılganımız ve

tavanımızı, enzimlerle birlikte kasların içini dolduran malzemeleri, hormonları ve antikorları. Büyüme ve metabolizma için ihtiyacımız olan yirmi aminoasitten dokuzunu biz üretiriz. Geri kalanını yiyeceklerden almamız gerekir. İnce bağırsakta uzun aminoasit zincirleri küçük zincirlere bölünürler ve bunlar da kan damarlarından geçerek karaciğere ulaşabilirler. Karaciğer kalan aminoasitleri glikoz ya da glikojene dönüştürür.

Yağlar, yağ asitleri ve gliserolden oluşur (bildiğimiz şekere benzeyen bir şey). İnce bağırsakta karaciğerin salgıladığı safra, pankreasın salgıladığı enzimler üzerlerinde çalışabilsin diye yağ damlacıklarını parçalar. Yağ asitleri, bağırsaktaki hücrelerin içine girer ve lenf sistemine taşınır. Oradan kana, karaciğere gider ve sonra da kan dolaşımına geri döner. Glikoz gibi, yağ asitleri de hücreler tarafından enerji üretmek için parçalanır. Glikozdan elde ettiğimiz enerjinin iki katından fazlası ve gün içinde kasların kullandığı temel enerji buradan sağlanır. Yağ, dokularda kolayca depolanır; bu aynı zamanda ısı yalıtımı da sağlar. Vücut yağ asidine ihtiyaç duyduğunda, depolanmış olan yağdan yararlanır. Bu olay sıradışı bir oranda gerçekleşir: Kandaki yağ asitlerinin yarısı her iki-üç dakikada bir kullanılıp yenileriyle değiştirilir. Karbonhidrat ve proteinlerin aksine yağ asitleri glikoza dönüştürülemez.

Yemeğiniz parçalanıp emilirken bir yandan ileri doğru hareket ettirilir ve kalınbağırsağa doğru gider. O noktada, bütün besin öğeleri dolaşım ya da lenf sistemine yönlendirilmiştir. Kalanlar ise su, hazmedilemeyen posa, atık ve bakterilerdir. Kalınbağırsağın işi suyu yeniden emmektir. Aksi halde susuz kalırız.

Akşam yemeğinin üstünden saatler geçti. Bağırsak-

ların çalışmaya devam ediyor. Mideniz boş olduğunun farkına vardı. Midenin ürettiği grelin gibi açlık hormonları şu anda alt beyne gönderildi. Grelinin Dickens'vari, çelimsiz ve acınası bir Oliver Twist karakteri vardır: "Lütfen bayım, biraz daha yulaf lapası alabilir miyim?" Farelere grelin enjekte edildiğinde muazzam miktarlarda yiyecek tüketip kilo alıyorlar. Gönüllü insan deneklere grelin verildiğinde açık büfe masasına gidip oradaki herkesten yüzde otuz daha fazla yiyecek tüketiyorlar. Normal kilodaki ya da zayıf insanlarda grelin seviyesi yemekten hemen önce yükselir ve ardından düşer, gün içinde yükselip alçalır. Hayvanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, yüksek yağlı bir diyet grelin üretimini azaltarak vücudu daha az yemesi yönünde güdülerken, yüksek protein içeren bir diyet grelin üretimini artırarak vücudun daha fazla yemek istemesine yol açtı. Diyet yapan kişilerin grelin seviyeleri kilo kaybettikten sonra durmadan artış gösterir ve anoreksiya hastalarında (sürekli bu sinyalle yaşayıp onu görmezden gelenler) en yüksek seviyeye yaklaşır.

Sistemdeki bir başka hormon da beyne ne kadar yağ tükettiğini bildirir. Leptin, yağ hücreleri tarafından üretilir. Kilo aldıysanız yüksek leptin seviyesi beyni doyumluk sinyalini daha dikkatli dinlemesi konusunda uyarır. Kilo verdiyseniz düşük leptin seviyesi beyni daha fazla yeme konusunda cesaretlendirir. Ancak, aşırı kilolu bir vücut kısa sürede yüksek leptin seviyesine adapte olur; bunun sebebi muhtemelen bu sinyale dirençli hale gelmiş olmasıdır. Aşırı kilolu insanlarda sıklıkla düşük grelin seviyesi de görülür, bu da dikkate alınmayan bir başka "aç değilim" sinyalidir. Bu bozukluklar belki de adaptasyondur; "idareci gen sendromu" denen, yiyecek kıtlığı zamanla-

rında insanların yağ depolamasına izin vererek hayatta kalmalarını sağlayan genetik mirasın bir parçasıdır bu.

Filozoflar yiyeceğin giriş yaptığı alana “çekinik vücut” adını veriyorlar, bu göremediğimiz ve tam olarak da kavrayamadığımız bir iç dünyadır. Bu dünya hakkındaki hislerimiz anlaşılabilir şekilde karışıktır. Bu alanda yetkili olmamaktan yakınmıyoruz. Ondan çekinsek de vücudun yeterliliğini memnuniyetle karşılırız. Lewis Thomas’ın yazdığı gibi “Eğer yarın karaciğerimle doğrudan iletişime geçeceğimi ve işleri devralacağımı söyleselerdi, ağır bir depresyona girerdim. Sanki denizin 12.000 kilometre üzerindeyken bana koltuklarından birinde oturduğum 747 jetini kullanmak zorunda olduğum söylenmiş gibi. (...) Anayasaya aykırı olarak karaciğerle ilgili kararları verebilecek durumda değilim ve bunu yapmaya hiçbir zaman zorlanmamayı tercih ederim.”

Eğer yönetim bizde değilse, kimde? Cevap her şey olabilir: serebral korteks, dolaşım sistemi, solunum sistemi, pankreas, bağırsak duvarları, sinirler, kaslar, hormonlar, bir elmanın tadı, ‘elma’ kelimesi, bir elma hatırası. Bizler bir *geştalt*ız. Aristo bizi “ruh bahşedilmiş bedenler” olarak adlandırmış; yaşayan ve yaşanan bedenler. Nörobiyolog Antonio Damasio bize incelikle hatırlatıyor: “Benlik, kendini sürekli yeniden yapılandıran biyolojik bir durumdur; neler olduğu hakkında beynimizin içinde kafa yoran küçük bir insan, çirkin bir cüce değildir.”

Benliğin tekrar tekrar yeniden yapılanması, dünyanın da sürekli değişmesini sağlar. Bir şeyleri kocaman parçalar halinde alır, ufalayıp küçük parçalar haline getiririz; sonra daha da küçük parçalara ayırır, glikoz ve yağ asidi molekülleri haline getiririz. Daha sonra da buradan hü-

relerimizin ihtiyaç duyduğu enerjiyi üretiriz. Dünyayı parçalara ayırır, sonra yeniden inşa ederiz; doku ve kemik, hareket ve düşünceler üretiriz. Ardından bunu tekrar yapmak için düşünceleri kullanırız; tekrar tekrar, bir gün içinde defalarca, her gün.

Spagettiye akşam saat yedi sularında yediniz, erkenden yattınız ve uykuya daldınız. Uyandınız, tuvalete gittiniz, dişlerinizi fırçaladınız. On iki saattir yemek yemediniz. Hormonlar kan dolaşımınızda dolaşüyor; mideden beyine, beyinden mideye. Vücudunuz üstünüzü başınızı çekiştiriyor. Kahvaltı zamanı geldi. Acaba ne yesek?

İştah açlıkla iç içe geçebilir ve sonra ayrılır. Aç olmasanız da dondurma yemek isteyebilirsiniz. Herhangi bir yiyeceği özel olarak canınız çekmese de acıkmış olabilirsiniz. İştah biyolojik olarak doğmuş, tecrübe ve kültürle şekillenmiş bir tutkudur. Sabahları sucuklu yumurta, tereyağlı kızarmış ekmek, bir bardak portakal suyu istersiniz; bolluk ile özdeşleştirdiğiniz bir kahvaltı. Meyveli yoğurt istersiniz, hafif ve egzotik bir şey. Lif istersiniz. Büyükkannenizin yaptığı, gümüş para büyüklüğündeki kreplerden istersiniz; sevgi ile özdeşleştirdiğiniz bir kahvaltı. Aslında henüz hiçbir şey istemiyorsunuz, sadece bir bardak sütlü ve şekerli kahve yeterli. Kruvasan istersiniz. Limon yeşili ve mor renklere boyanmış minik şeyler istersiniz, bir kase gevrek gibi. Pişmiş domates ve böbrek parçaları istersiniz. Geleneksel miso çorbanızı istersiniz; kızarmış balık, haşlanmış pirinç, sebze turşusu ve yeşil

çay. Tatlı patates istersiniz. Tuz istersiniz. Maktak* istersiniz. Ben genellikle bir dilim elmalı pay yerim.

İştah ve doyunluk çatışmaya girdiğinde kazanan genellikle iştah olur. Bunu, midemizin genişleme sınırlarını zorlayan bayram sofrasından her kalktığımızda anlarız. En çok da muzlu tatlı (*banana split*) yerken fark ederiz. Bunu serumla beslenen hastalarda da görürüz; açlıkları giderilmiştir fakat iştahları hâlâ yerindedir ve kusma ve ağrı çekme riskleri olduğu halde gizlice katı yiyecek yerler.

İştahın alter egosu ise tiksintidir. Tiksintide ve açlık çatıştığında, genellikle tiksinti galip gelir. Bize cazip gelmeyen bir kahvaltıyı etmeyiz. Yemekleri bize yabancı gelen bir ülkede seyahat ederken kilo kaybederiz. Tuhaf bir dokusu yahut kokusu olan bir açılış yemeğini es geçersiz. Yemek konusundaki şüpheliğimiz bir hepçil savunması, korunmalı bir kuvvettir ve bu özelliği bütün küçük memelilerle paylaşıyoruz. Sakin bir ruh hali bu neofobiye (yeni şeylerden korkma) yenmemize yardımcı olabilir. Psikologlar deneklere atıştırarak bir şeyler seçmeden önce bir sıkıcı, bir nötr ve bir de heyecan verici video oyunu oynattıklarında, sıkıcı video oyununu oynayanların yemek konusunda daha maceraperest davrandıkları, heyecanlı oyunu oynayanların ise tam tersini yaptıkları görüldü.

Birçok duygu gibi, tiksinti de doğrudan mideye gidebilir. Eğer bir kere ton balıklı sandviç yiyip yemek zehirlenmesi geçirdiyseniz, uzun bir süre boyunca ton ba-

* Çiğ olarak yendiğinde Arktik bölgedeki Çukçiler ve Eskimolar gibi yerli halkların C vitamini ihtiyacını karşılayan Grönland balinası, beyaz balina ve narval gibi deniz memelilerinin derisi ve yağlı derialtı katmanı. (ç.n.)

lığı yemeyi reddedebilirsiniz. İğrenç ya da ahlaken yanlış olduğunu düşündüğünüz bir şey yediğinizde kendinizi fiziksel olarak kötü hissedebilirsiniz. Koşer kurallarına göre beslenen Yahudilerle yapılan bir çalışmada, katılımcıların yarısının domuz eti yeme ya da et-süt ürünü kombinasyonu fikri karşısında mideleri bulandı. Midenin etkili ve tersine bir hareketi olan kusma bile rahatsız edici bir düşünce sonucunda başlayabilir. Sıradışı durumlarda, hem erkekler hem kadınlar açlıktan ölmek üzere bile olsalar sosyal tabulara boyun eğmeye devam edebilirler. Yamyamlık açlık ya da kıtlık karşısında verilen yaygın bir tepki değildir. Büyük çoğunluğumuz, insan eti yemeniz gerekirse açlıktan ölürüz. Anoreksiya nervosa kişileri duygusal ihtiyaçlarına (bunun biyolojik bir temeli de olabilir) fiziksel ihtiyaçlarından daha fazla önem verirler. Ciddi derecede açlık hissetseler de, iştah ve tiksinti hisleri buna üstün gelir.

Kahvaltı zamanı geldiğinde size neyin cazip görüldüğü, yani iştahınız ve tiksintinizin yarattığı sinerji tamamen kişiye özeldir. Ama telefonunuz çaldı diyelim. İş yerinden bir mesaj geldi. Hemen çıkmanız gerekiyor. Kahvaltınızı daha sonra edebilirsiniz.

Bir öğünü atladığımızda verdiğimiz tepkiler metabolizmamıza ve psikolojimize bağlı olarak değişiklik gösterir. Birkaç saat içinde, kan şekeri düşmeye devam ettikçe enerjimizde de bir düşüş yaşayabiliriz. Başımız ağrıyabilir. Bu da bizi huzursuz ve asabi yapabilir. Göğüs kafesimizin alt tarafında içimizi kemiren bir his yaşayabiliriz. Utanç verici bir guruldama sesi çıkarabiliriz. İnsan vücudunun böylesi sesler çıkarabileceğini kim bilebilirdi? Karın gurultusu bağırsakların, içinde bulunan mater-

yalleri rektuma doğru giden yol boyunca sıkması sonucu oluşan su ve hava kütlelerinin birbirleriyle çarpışmalarıyla meydana gelen hava kabarcıkları ve şırıltı seslerinin bir yansımasıdır. Hafif kramplar da hissedebiliriz. Aç olmak, rahatsız olmaktır ve çoğumuz açlığı, tıpkı ağrı gibi, bir şeyler yapmamız gerektiğini belirten bir sinyal olarak hissediyoruz.

Ve yine, dün gecedен beri bir şey yemediğimizi güç bela fark ederiz. Açlık meşguliyet ve telefona gelen bir aramanın talepleri tarafından bir kenara itilmiştir. Ya da açlığımızı fark eder ve bunu umursamaz, hatta bununla gurur duyarız. Birazcık açlık, çok da kötü bir şey değildir. Aslında açlık en güzel çeşnidir. Sabah kahvaltısından mahrum kaldığımız için öğle yemeğinden daha fazla haz alabiliriz.

Filozof Drew Leder, sindirimi “bir hiçlik örtüsünün içindeki aralıklı baskılar” olarak adlandırır. Bu uygun bir tanımlama. Leder ayrıca şöyle diyor: “Açlık sadece karın bölgesinde yaşanan bir ağrı olarak değil aynı zamanda uzuvlarda bir ağırlık ve ağızda bir arzu olarak da hissedilir.”

Neredeyse on sekiz saatten daha uzun bir süredir bir şey yemediniz. Öğlen olmak üzere. Biyolojik saatiniz zamanın farkında. Siz farkına varmasanız bile vücudunuz günde iki yüz gram glikoza ihtiyacı olduğunu biliyor. Beyniniz bunun en azından yarısını istiyor. Kan dolaşımındaki glikoz seviyesi düştü. Grelın seviyesi ise yükseldi ve ısrarlı bir şekilde beyin sapınızın kapısını çalıyor. Bu ısrarı bir duygu olarak hissedersiniz. Âniden diğer bütün endişeler kaybolup gider. Öğle yemeğine odaklanırsınız. Ağızınızda bir arzu hissedersiniz.

OTUZ ALTI SAAT

Ulusal Diyabet, Sindirim ve Böbrek Hastalıkları Enstitüsü (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) araştırmacılarından Angelo Del Parigi bir çalışma yapmak istedi ve gazetelere bir ilan vererek umutla beklemeye başladı. 2001 yılında, Angelo'nun ailelerinde obezite ya da şeker hastası olmayan; herhangi bir madde kullanımı ya da bağımlılığı bulunmayan; klostrofobi, depresyon, psikoz, anoreksiya nervroza ya da bulimiya nervroza geçirmemiş; herhangi bir yiyeceği tüketmesi yasak olmayan; mümkün olduğunca az radyasyona maruz kalmış; geçtiğimiz ay içinde herhangi bir ilaç almamış; vücudunun herhangi bir yerinde metal bulunmayan ve gündelik hayatlarını bırakıp bir haftalığına Phoenix, Arizona'daki Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün Klinik Diyabet ve Beslenme Bölümü'nde yaşayabilecek bir grup erkek ve onlarla aynı sayıda kadına ihtiyacı vardı. Bu, bir garaj sa-

tışı ilanı vermek ya da aradığın o özel ikinci el arabayı bulmak kadar kolay değildi. İlan, deneklere ücretsiz sağlık kontrolü (çekap) hizmeti sağlamayı ve orada geçirecekleri zaman boyunca masraflarını karşılamayı taahhüt ediyordu. Angelo'ya bu masrafların ne kadar tutacağını açıklama izni verilmemişti. İlan ayrıca otuz altı saat sürececek bir oruçtan söz ediyordu.

Birçok telefon geldi. Pek azı istenen şartlara uyuyordu. Sonunda yirmi iki erkek ve yirmi iki kadına kalacakları yerler gösterildi: beşer yataklı koğuşlar, bir TV odası, hastane çalışanları tarafından işletilen bir mutfak ve laboratuvarlarla makinelere giden, art arda sıralanmış bir sürü kapı. Dekorasyon tamamen medikaldi. Denekler bir video izlediler ve bir izin formu imzaladılar.

Çalışmanın amacı, erkek ve kadın beyinlerinin kısa süreli açlık ve tokluğa karşı aynı tepkiyi verip vermediğini öğrenmektir. Yedi gün boyunca deneklere yüzde 50 karbonhidrat, yüzde 30 yağ ve yüzde 20 oranında proteinden oluşan mevcut kiloyu korumaya yönelik bir diyet uygulandı. Sonra bir sabah kahvaltı verilmedi ve gün boyunca başka yemek servisi de yapılmadı. Ertesi sabah, yemek yemeden geçen otuz altı saatin sonrasında denekler bir odaya götürüldüler. Angelo, pozitron emisyon tomografisi ile beyinlerini tarayarak hangi bölgelerin aktive olduğunu gösteren serebral kan akışının haritasını çıkarırken deneklerden hareketsiz bir şekilde yatmaları istendi. Deneğin ağzına, dilinin tam ortasına plastik bir besleme hortumu yerleştirildi ve her taramadan önce yutkunmasını sağlamak için içinden su verildi. Bu daha önceden tecrübe edilmişti, o yüzden hastalar bu prosedüre aşinaydılar. Ayrıca bu sıvı yiyeceklerin tadını da belirlemişlerdi:

çilek, çikolata ya da vanilya. İlk iki test temel testlerdi: dilinde bir hortum olan aç bir denek. Her test bir dakika sürüyordu. Her taramadan sonra denekler açlık ve tokluk hislerini derecelendirdiler ve glikoz miktarını, serbest yağ asitlerini, insülin, leptin ve diğer hormonlarını ölçmek için kan örnekleri alındı. Sonraki iki tarama deneğe sıvı besin tattırıldıktan sonraki tepkilerini ölçtü. Son iki tarama ise denek yirmi beş dakika boyunca sıvı besinle beslendikten sonra yapıldı: ağızlarında bir hortum olan doymuş vaziyetteki bir erkek ve bir kadın.

Yemek yemeyi bıraktığınızda önceden depoladığınız kalorileri, yani birikimlerinizi kullanmaya başlarsınız. Tipik olarak o kalorilerin yüzde 85'i yağın içindedir, yüzde 14'ü proteinde. Kalan yüzde 1 ise ya karbonhidrat formunda glikoz gibi kan dolaşımınızda dolaşüyor ya da glikojen olarak karaciğer ve kaslarınızda depolanmış duruyordur. Ortalama ölçülerdeki bir erkek, yağ dokularında 141.000 kalori, kas kütleğinde 24.000 kalori ve glikojende de 300 kalori depolayabilir. Teorik olarak bu, günde 2000 kaloriden hesaplarsak 80 gün boyunca yeter. Zayıf halka ise açıkça ortadadır. Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu enerjinin çoğu yağ asitlerinden gelir. Ama beyninizin, gözlerinizin ve üreme organlarınızın glikoza ihtiyacı vardır; bu da sizde pek fazla bulunmaz.

Açlığın ilk yirmi dört saatinde, kanınızdaki glikoz seviyesi yavaş yavaş düşer ve bu da insülin dolaşımında azalmaya neden olur. Düşük insülin seviyesi yağ dokularının kanda dolaşarak karaciğere, metabolizmanın yağı işlemeye başladığı yere doğru gitmesi için tetikler. İnsülin seviyesindeki azalma aynı zamanda glikoz üretimini artırarak kandaki şeker seviyesini yükselten bir hormonun

salgılanmasına da neden olur. Karaciğeriniz yardımsever bir şekilde glikojen stoklarını tamamen bitinceye kadar dönüştürmeye başlar ve bu genellikle bir gün sürer. Trigliseridler, gliserol molekülüne bağlı yağ asidi zincirleridir. Karaciğer, bu gliserolü de küçük miktarlarda glikoza dönüştürebilir. Kaslarındaki laktat ya da laktik asit de glikoz olarak yeniden sentezlenebilir.

Yeni hormonal çevre, kas dokusundan daha fazla aminoasit salgılanmasına ve bunların da glikoza dönüştürülmek üzere karaciğer ve böbreklere gönderilmesine neden olur. Otuz altı saat sonra, yani orucunuzun ikinci gününde glikoz üretiminiz büyük oranda bu protein kullanımına bağlıdır. Bu noktada, vücudun amacı glikoz kullanımından kaçınmak ve beynin biraz oradan biraz buradan kullandığı glikozu üretmektir; çoğunlukla da kas dokularından.

Angelo Del Parigi'nin deneyinde erkeklerle kadınlar açlık ve tokluk hislerini derecelendirmede önemli farklar göstermediler. Açlıkla tokluk arasındaki dengeyi ve bunun vücut ağırlığı üzerindeki etkisini ayarlayan alt beyindeki iştah merkezleri kadın ve erkeklerde fark göstermiyordu. Kadınlarda açlığı dizginleyen bir hormonun daha düşük seviyede olması dışında kan üzerinden gönderilen kimyasal ve hormonal sinyallerde de bir fark yoktu. Fakat aç erkeklerin beyinde duyguları işleyen bölümde daha fazla aktivite vardı, sanki açlığı kadınlara oranla daha şiddetli hissediyorlarmış gibi. Benzer şekilde, tok erkeklerin beyinlerinin uyarı ve tepki bölümlerinin işlendiği bölümde de kadınlara oranla daha fazla aktivite görüldü. Kısacası daha fazla tatmin hissi: *Hey, bu iyi geldi!* Tok kadınların oksipital temporal kortekslerinde, yani nesne tanımlama bölümünde erkeklere oranla daha

fazla aktivite tespit edildi. Bunun ne anlama geldiğini henüz kimse bilmiyor.

Angelo insanlardan sadece bir kez değil, birçok defa yemek yememelerini istedi; böylece beyinlerinin aydınlanışını izleyebilecekti. Otuz altı saatlik orucu içeren diğer deneyler normal kilodakilerle obez erkekler ve normal kilodakilerle obez kadınlar arasında yapıldı. Obez bireylerin kompleks düşüncelerle ve uygunsuz tepkileri kısıtlamayla ilintili olan prefrontal kortekslerinde daha fazla, duygularla ilintili olan alt beyinlerinde ise daha az aktivite olduğu görüldü. Bu, obez insanların yeme ve doyma karşısında daha sosyal ve bilişsel kısıtlama tepkisi (öğrenilmiş ya da edinilmiş tepkiler) verdiklerini mi ortaya koyuyor? Yemek yemekten aldıkları duygusal ödül daha mı az? Bunu da bilmiyoruz ve Angelo da bu konuda spekülasyon yapmıyor.

Bir aşamada Angelo Del Parigi tıpkı bir Ortaçağ haritacısı gibi, kafasını boşlukları doldurmaya takmıştı. İşte şurada daha önce görmediğimiz bir dağ var. Şurada da büyük nehrin kaynağını görebilirsiniz. İşte size dünya haritası; bu durumda bu, insan beyninin haritası oluyor.

Fakat bu çalışmalar işe de yarıyor. Kadınlar erkeklere göre daha fazla obezite ve yeme bozukluğu yaşıyor, dolayısıyla eğer cinsiyetler arasında açlığa tepki verme konusunda farklar varsa bunları bilmek işe yarayacaktır. Perhiz yapmaya çalışan insanlar için de kalori yoksunluğuna ve kilo kaybına nasıl tepki vereceklerini bilmek oldukça yararlı olacaktır. Obeziteye bağlı problemler hem Dünya Sağlık Örgütü'nün on maddelik listesinde hem de gelişmiş ülkelerin beş maddelik listelerinde yirmi birinci yüzyılın en büyük sağlık problemlerinden biri olarak görünüyor.

Hastalık derecesinde şişman insanlar çok acı çekebilirler. Yarı obezler bile daha kısa yaşama riski taşıyorlar.

“Obezite tedavisi, yanlış beslenmeye göre çok daha zahmetli,” diyor Angelo. “Yanlış beslenmede ortada bir eksiklik var ve biz de onunla mücadele ediyoruz. Obezite ise çok daha karmaşık.”

Konu sadece sağlıkla değil parayla da ilgili. A.B.D’deki yetişkinlerin yarısından fazlası ya fazla kilolu ya da obez; bu Meksika, Brezilya, Şili, Kolombiya, Peru, Uruguay, Paraguay, Rusya, Finlandiya, İngiltere, Bulgaristan, Fas ve Suudi Arabistan için de geçerli. Bir araştırmacı bu durumu bir “enerji depolama salgını” olarak nitelendiriyor. O zaman her salgının çaresinin de bulunması gerekir; aşıyla veya ilaçla. Tüm bu tedaviler de birçok yeni müşteri anlamına gelir.

1994 yılında, Rockefeller Üniversitesi’ndeki araştırmacılar şişman farelere sentezlenmiş leptin enjekte ettiğinde fareler çabucak kilo verdiler ve bünyelerindeki bütün yağı kaybederken kasları hiç eksilmedi. Çalışmanın bir sonraki aşaması için gönüllü insan denekler bulmak kolay oldu. Testler başlamadan önce Rockefeller Üniversitesi leptinin “hakları” için sessiz sedasız bir açık artırma gelecekteki muhtemel yüz milyonlarca dolar için, yirmi milyon dolarlık bir ödeme aldı.

Leptinin sihirli bir hap olmadığı ortaya çıktı. Yetmiş üç aşırı kilolu denekle yapılan deneyde, deneklerden sadece kırk üç tanesi çalışmayı tamamlayabildi. Geri kalanlar aşırı derecede cilt rahatsızlığı gibi bir yan etkiden şikayet etti. Ayrıca doğal leptin seviyeleri bireyler arasında farklılık gösterdi ve fazladan verilen leptine gösterilen tepkiler de birbirinden çok farklıydı. En fazla doz verilenlerden bazıları 6 kilo alırken bazıları 15 kilo verdi.

Hep aynı duvara çarpıyoruz: İnsan vücudu kendini kilo kaybetmeye karşı güçlü bir biçimde koruyor. Dahası, enerji devamlılığı diğer fonksiyonlarla da iç içe. Grelin sadece bizi acıktırmaz; aynı zamanda dokuların onarımı, kemiklerin güçlenmesi ve kasların büyümesi için de vazgeçilmezdir. Onu baskılamak iyi bir fikir olmayabilir. Beyinde iştahı kontrol eden sinir taşıyıcısını devre dışı bırakmak da tansiyonu ayarlayan sinir taşıyıcısında asimetriye neden olabilir. Tıpkı kaliteli bir saat gibi, metabolizmanın biyokimyası da herhangi birinin söküp parçalarına ayırmasını istemeyeceğimiz bir şeydir.

Birçok bilim insanı bu konuda iyimser bir yaklaşım içindeler. Geçtiğimiz on yılda çok fazla şey öğrendiler ve bazıları on yıl içinde insanların kilo alış ve verişlerini kontrol edebilecek duruma gelmeyi bekliyor. 1994 yılında yapılan leptin çalışmasının açlığın kimyasıyla ilgili araştırmaların yenilenmesinin yolunu açmış olması da oldukça önemli bir sonuç.

Grelin ve leptin ile ilgili yapılan çalışmaların aynı zamanda iştah kaybı ya da ameliyat sonrası aşırı zayıflama rahatsızlıklarından mustarip, yaşı ilerlemiş ya da AIDS gibi hastalıklara yakalanmış kişilere de yararı dokunabilir. Bazı durumlarda, ilaç ihtiyacı sadece yeme arzusunu artırdı. Aşırı zayıflama ya da kaşeksisi olan kanser hastaları sadece yağ dokusu kaybetmekle kalmayıp, protein metabolizmalarındaki dengesizliği yansıtacak biçimde kas ve kemik dokularında da kayıp yaşıyorlar. Kanser ve kaşeksi olan bir kobay fareye (insana ait melanom hücreleri enjekte edilmiş bir fare) grelin verildiğinde, zayıflamanın tersine döndüğü görüldü.

Obezite araştırmaları, genetik bozukluklar nedeniyle

kontROLSÜZCE yemek yiyen çocuklara şimdiden yarar sağlamış durumda. Bunlardan biri on sekiz yaşında, doksan kilo ağırlığında ve tekerlekli sandalye kullanmak zorunda olan bir çocuktur. Aynı kızın kuzeni, iki yaşında yirmi dokuz kilo geliyordu. Telaşa kapılan anne-babaları dolapları kilitleyince, çocuklar çöpteki kırıntıları yediler ve dondurulmuş balık çubuklarını kemirdiler. Düşük leptin seviyesinin yemek yeme isteğini artırdığını bilen bir danışman doktor leptin seviyesine bakmak için bir kan tahlili yapmak istedi. Çocuklarda leptin yoktu. Hem de hiç. Genlerinde bu hormonu kodlayan nükleik asit bulunmuyordu. Leptin enjeksiyonu bu çocukların durumunda mucizevi bir şeydi ve çocuklar artık normal kilolarındalar.

Prader-Willi sendromu da, çocukların yiyeceğe karşı vahim bir açlık gösterdiği bir başka genetik bozukluk. Çocuklardan biri şöyle yazmıştı: “Midemde piranhalar var.” Artırılmış iştah yavaş çalışan bir metabolizmayla birleşince ortaya morbid obezite çıkıyor. Prader-Willi sendromu mağdurlarında biraz zeka geriliği görülür ve bir şeyleri biriktirme gibi tekrarlayan obsesif davranışlar sergilerler. Duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Grelin seviyeleri hayli yüksektir. Bugün birçoğu yemek yemelerini kontrol altında tutan grup evlerinde yaşayarak kilolarını korumaktadır. Geçmişte, hepsi otuzlu yaşlarına gelmeden, obeziteye bağlı hastalıklar nedeniyle ölüyorlardı. Bazıları, midelerinin kapasitesinin ötesinde genişlemeye çalışırken patlaması sonucu öldüler.

Angelo Del Parigi bana acıktığımızda devreye giren beyin bölgelerinin aynı zamanda susadığımızda, acı çektiğimizde ya da hava almaya çalıştığımızda da çalıştığını söyledi.

Son yemeğinizin üzerinden otuz altı saat geçti. Glikojen stoğunuzu kullandınız ve şu anda proteininizi yakıyorsunuz; yani vücudunuzdan minik parçaları. Midenizdeki, yani ikinci beyninizdeki bir tür zeka sinirden köpürüyor. Birinci beyniniz sanki bu fikri protesto ediyormuş gibi başınız ağrıyor. Gözleriniz kuruyor. Bir gözünüzün arka tarafında şiddetli bir ağrı var. Kendinizi gergin hissediyorsunuz. Gerginlikten daha öte bir şey. Artık paranızın geri verilmesi ya da bedava çekap umrunuzda bile değil. Doktorlara karşı kibar olup olmamak da umrunuzda değil. Lastik bir hortumdan çilek tadındaki sıvıyla beslenmek için can atıyorsunuz.

Angelo Del Parigi, kısa süreli açlığın obeziteyi açıklayacak bir yol olduğu sonucunu çıkarıyor. Aslında, hepimizin bildiği gibi her kısa süreli açlık yiyecek yokluğu anlamına gelmese de dünyada çok yaygındır. Yoksulluğa bağlı olan bu tür bir açlık, obeziteyle de ilişkilidir. Mahrumiyet de aşırı yemeye neden olabilir. Bir öğünü atladığımızda ya da bir gün boyunca aç kaldığımızda, vücut alarına geçer ve bu eksikliği fazlasıyla telafi eder. Aynı zamanda, taze sebze ve meyve gibi yağ miktarı düşük yiyecekler pahalıdır ve fakir mahallelerle kırsal kesimdeki marketlerde bulunmaz. Daha az besleyici fakat yüksek kalorili yiyecekler ise daha ucuzdur, daha rahat bulunur ve hazırlanması kolaydır.

Amerika’da, otuz milyondan fazla insan –yani her on Amerikalıdan biri– gıda güvencesi olmayan evlerde yaşıyor. Bunların on iki milyonu çocuk. Aşevi kuyrukla-rındaki insanların dörtte biri çocuk. Yemek bulup bula-mayacakları konusunda endişeli olan ailelerin çoğunun başında bekâr anneler bulunuyor. Birçoğu da Siyah ya da Hispanik. Son dört yılda da açlıkla karşı karşıya kalan ev-lerin sayısı durmadan artıyor.

Kısa süreli açlık Amerika’da ay sonunda kirayı, ısın-ma giderlerini ya da ilaç masraflarını ödemek ile yiyecek almak arasında yapılan bir seçimdir. Bu, pazartesi günü-nü ve okuldaki kahvaltı ve öğle yemeğinin beklendiği bir pazar günüdür. Üç gün boyunca kuru mısır gevreği ye-mektir. Marketten bir şeyler aşırıdır. Evsiz, akıl hastası ya da yaşlı olmaktır.

Benim memleketim olan New Mexico eyaletinde, Albuquerque’deki Roadrunner Gıda Bankası her gün aç insanlara 25 ton yemek dağıtıyor. Ulusal İkinci Hasat Programı’nın bir parçası olan gıda bankası, marketler gibi bağışçılarından kurtarılabilir durumdaki ürünleri alıyor ve bunları aşevleri, günlük bakım evleri, grup evleri ve daha küçük gıda bankalarından oluşan bir ağa dağıtıyor. Banka aynı zamanda toptan yiyecek alımı da yapıyor. Slo-ganları, “Ne kadar erken inanırsanız, bunu o kadar erken sona erdirebiliriz.” 2005 yılında New Mexico, yiyecekleri bir sonraki yemek için endişe duymak zorunda olan in-sanlar (yaklaşık yüzde 16, yani her yedi kişiden biri) ve açlık sınırının altında yaşayan çocukların (yüzde 25, yani her dört çocuktan biri) oranı konusunda ülkede en ön-deydi. Roadrunner’dan yardım alan insanların neredeyse yarısı bir işi olan insanlar. Çoğunlukla hizmet sektöründe

çalışıyorlar. Hizmetçilik ya da garsonluk yapıyor ve maaşlarını ay sonuna yetiremiyorlar.

Gıda bankasının çocukları hafta sonu boyunca doyuran yeni bir programı var. Devlet okulları hangi çocukların günlük kahvaltı ve öğle yemeğinden daha fazlasına ihtiyacı olduğunu belirliyor ve onları eve bir yemek çantasıyla gönderiyor. İçinde tek kişilik kolay bozulmayan malzemeler var: kutu süt ya da meyve suyu, kuru üzüm, sığır eti güveci ya da çorba, hayvan şeklinde krakerler. Ayrıca okula gitmeyen kardeşler için fazladan yiyecek de var. Bazen evde çok fazla kardeşi olan çocukların çantaları o kadar ağır oluyor ki, anaokulu ve birinci sınıf öğrencileri çantalarını taşımakta zorlanıyorlar. Doğal olarak bazı çocuklar da okulun bahçesinden çıkar çıkmaz oturup yemekleri yemeye başlıyor. Bu nedenle çantaların içinde plastik kaşık da bulunuyor.

Roadrunner'ın yöneticisi 1500 kadar çocuğa bu çantalardan verdi ve kendini okul yılının sonuna kadar onlara adadı. Yaz mevsimi ise başka bir hikâyeye. Açlık sektöründeki herkes, bu çocukların yazı aç geçireceklerini biliyor.

Aynı yönetici, anketler ve ulusal raporların ışığında, bir evde yeterince yiyecek olmadığında önce yetişkinlerin sonra da yaşça büyük olan çocukların öğün atladıklarını düşünüyor. İmkani olanlar, akrabalarından yardım alıyorlar. Bazıları çorbayı sulandırıyor ve bir paket makarnayla uzun bir zaman idare ediyorlar. Bitene kadar bekliyorlar.

Roadrunner Gıda Bankası'nın bir toplantısında gönüllüler, insanları kolayca kaçmaya teşvik ediyor olabilecekleri endişesi de dahil olmak üzere çeşitli sıkıntılarını dile getirdiler. Bazı sahrekarlıklara şahit oluyorlar. Tem-

bellik yapanları fark ediyorlardı. Gerektiği gibi işlemeyen birçok şey gözlemliyorlardı. Bazı Amerikalılar ülkedeki açlığın varlığını inkar ederken, bazıları da çözümleri sorguluyor: Eğer onlara yemek verirsek, eğer yemek temel bir hak ise, insanları bunun için çalışmaya teşvik edecek olan nedir?

Eğer on dokuzuncu yüzyılda yaşamıyorsanız, altı yaşında bir çocukla karşılaştığınızda bu tez çöküyor. Okuldaki yemek çantaları programının yöneticisi bana bir çizim gösteriyor. Çizgiler, kahverengi ve siyah lekeler bana bir şey ifade etmiyor. Sınıf öğretmeni de aynı sorunu yaşamış olacak ki, küçük oğlandan resmi açıklamasını istedi. “Bu bir adam,” diye anlatmıştı çocuk ve öğretmen sonraki kelimeleri görev bilinciyle not etmişti: “Kızgın bir adam, çünkü yemek istiyor.”

İstem dışı açlığın insan vücudunda yeni bir kimyasal durum meydana getirdiğine inanmak pek de güç değil. Bu belki metaforik belki de değil, çünkü utanç da fiziksel, rahatsızlık hissi de. Hormon seviyeleri yükseliyor. Nörotransmitterler kıvılcım saçıyor. Elimizde kanıt yok fakat spekülasyon yapabiliriz: İnsanlar acıktıklarında beynin farklı alanları devreye giriyor, çünkü başka seçenekleri yok.

YEDİ GÜN

İnternetteki bir Hristiyan sohbet odasında bir adam üç günlük orucundan söz ediyor. Onun farklı bir arzusu, Tanrı'ya karşı bir iştahı var. Şu anda yetmiş iki saattir yemek yememiş durumda, yani bazı insanların en zor zamanlar dediği üç günden beri. Çoğunlukla bir boşluk hissediyor, hasta olma hissinden ziyade bir tuhaflik hissi. Aç değil ve bunu bir lütuf olarak görüyor. Ağzında kötü bir tat var. Kendini çok yorgun hissediyor. Biraz ağlamaklı. Bu sohbet odasındaki diğer insanlar da daha önce oruç tutmuşlar ve onlardan tavsiye istiyor.

Vücut, kıtlık zamanları için depolanmış olan yağdaki yağ asitlerini serbest bırakarak tepki veriyor. Bu asitler karaciğere geliyor ve o da onları enerjiye çeviriyor. Vücut ayrıca

yağ asitlerini kullanamayan beyin ve diğer dokular için glikoz üretimini artırıyor. Karaciğer kendi glikojen kaynağını boşaltıyor; aminoasitleri glikoz ve üreye dönüştürmeye başlıyor. Böbrekler de yan ürün olarak amonyak üretimi yaparak aminoasitleri glikoza dönüştürüyor. Bu aminoasitlerin çoğunluğu kas kütlelerinden geliyor. Kaslarınız, enzimleriniz ve hücrelerinizin yapısı, kendi proteininizi kullanarak uzun süre dayanamaz. Özellikle de vücudunuzun glikoz ihtiyacını bu şekilde karşılamaya çalışmak, iki ya da üç hafta içinde ölümle sonuçlanır.

Karaciğer en büyük organımızdır. Vücut ağırlığının on beşte birini oluşturur, parlak ve koyu kırmızı renklidir, kendini yenileyebilir ve bir şeylerden başka şeyler üretme yeteneği nedeniyle bazen “büyük kimyasal fabrika” olarak adlandırılır. Karaciğer birçok işi aynı anda yapan bir organdır: filtreleme, temizleme ve kanı depolama; sindirim için safra üretimi; kan pıhtılaştırıcıların üretimi; vitaminlerin ve demirin depolanması; sistemin detoksu; glikozun depolanması ve dengelenmesi; proteinden glikoz sentezlenmesi; protein ve yağın metabolizmaya dâhil edilmesi.

Orucun üçüncü gününde, vücuda girmesi gereken glikozun yokluğunda karaciğer bir miktar yağ asidini keton denen bileşiklere dönüştürür. Bunlar, normal şartlarda glikozu kullanan hücreler tarafından kullanılabilir. Beynin kan dolaşımındaki toksinleri, yağları ve yağ asitlerini bloke eden bir bariyeri vardır fakat ketonlar bu bariyerden geçme iznine sahiptir. Vücut, beyni yeni bir yakıtla besleyerek proteini korur. Bu sadece insanlara ve bazı geniş getirenlere özgü bir stratejidir.

Ketonlar bir otomobil dükkanındaki ürünler gibidir:

asatoasetik asit, beta-hidroksibütirik asit ve aseton. Bilim insanları eskiden beynin birkaç hafta aç kalana kadar glikozdan ketonlara adapte olamayacağını düşünüyorlardı. İşin aslı, bir orucun dördüncü gününde beynin enerjisinin üçte bir kadarı yağ asitlerinin ürettiği ketonlardan gelir. Beyin ve kalp ketonların sağladığı enerjiyle glikozun sağladığından daha iyi çalışır, çünkü ketonlar daha fazla enerji sağlar.

Ulusal Sağlık Enstitüsü'nden Dr. Richard Veech, ketonları "sihirli" olarak adlandırıyor. Bunlar insülinin kalpte ve beyindeki çalışmasını taklit eder, metabolik etkinliği artırır, hücrelerin travmayla daha iyi mücadele etmesine yardım edebilir ve serbest radikallerin (diğer moleküllere zarar veren dengesiz oksijen molekülleri) üretimini azaltır. Gelecekte, hücreler yakıt kullanamayacak hale geldiği zaman, laboratuvarıda üretilmiş ketonlar boşluğu doldurmaya yardım edebilir. Veech, ketonların Alzheimer hastalığı gibi nörolojik hastalıkları, bazı kalp hastalıklarını ve insülin eksikliği ya da direnciyle ilişkili hastalıkları tedavi etmeye yardımcı olabileceğini düşünüyor. (Bir de uyarıyor: Ketozu ya da kan dolaşımındaki keton seviyesini artıran düşük karbonhidrat diyetleri, kalp rahatsızlıkları olan insanlar için tehlikeli olabilir.)

Ketonların epilepsi tedavisinde başarılı oldukları çoktan kanıtlandı. 1920'lerden bu yana ağır epilepsi hastası çocuklara ketozu tetikleyen ve nöbet geçirmelerini engelleyen, yüksek miktarda yağ ve az miktarda protein ve karbonhidrat diyeti uygulandı. Hastalar arasında düşük bir yüzdeyi teşkil eden ve mevcut ilaçlara tepki vermeyen çocuklara hâlâ tereyağı ve krema temelli, yağa dayanan bir beslenme uygulanmaktadır. Epilepsi tedavisinde açlık

da kullanılıyor. 1921 yılında on sekiz epilepsi hastası üç haftalık açlıktan sonra iyileşme gösterdi.

Matta İncili 17’de, İsa’ya şeytanlar tarafından ele geçirilip nöbet geçiren bir çocuğu nasıl iyileştirdiği sorulduğunda, “Bu tür şeyler dua etmez ve aç kalmazsan seni terk etmezler,” diyor.

Ekstrem ketoza (kan dolaşımında çok fazla asit bulunması) ketoasidoz denir ve bu durum şeker hastalığında ve insülin yokluğunda meydana gelir. İnsülin eksikliği glikoz seviyesinde tehlikeli bir yükselişin yanı sıra yağ asitlerinin yağ dokularından kontrolsüzce boşalmasına neden olur. Yüksek glikoz seviyesi vücudu susuz bırakır ve böyle bir olaylar zinciri şeker koması veya ölümle sonuçlanabilir.

Açlığın neden olduğu daha ılımlı bir ketoz durumunda insülin, seviyesi düşük de olsa hâlâ mevcuttur ve yağ asitlerini kontrol altında tutar. Düşük insülin seviyesi glikozun sadece ona en çok ihtiyaç duyan hücrelere iletilmesine yardımcı olur. Kan şekeri seviyesi orucun ilk üç-beş gününde düşer, sonra hafifçe yükselir ve ardından sabitlenir. Fazla olan ketonlar ürenin içinde salgılanır ve solunum yoluyla bırakılır. Oruç tutanlar buna “aseton nefesi” derler.

Beyin, keton cisimcikleri kullanımını enerji kullanımının üçte ikisine ulaşana kadar artırabilir. Karaciğer ve böbreklerin aminoasitlerden ürettikleri glikoz miktarını artık azaltmaları gerekir. Vücut da kaynaklarını daha akılcıca kullanır. Bir haftalık oruçtan sonra, bağırsakların iç duvarları çok daralmıştır. Daralan bir sindirim kanalı, normal şartlarda midenin ve ince bağırsağın çalışmalarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan enerjiyi serbest bırakır. Diğer sistemlere olan itina azalır; mesela cilt ve

saçlara. Açlığı savunanlar, vücudun anormal hücreleri, atardamar plağını ve sıradışı tümörleri tükettiğini iddia ederler. Muhafaza edilebilen her şey kullanışlı bir şeye dönüştürülür. Vücut kendini tekrar tekrar düzenler ve felakete karşı durabilmek için ince ayar yapar. Dünyayı tüketmek üzere tasarlanmıştır; ama şimdi kendi kendini yemek zorundadır.

Bu bir çeşit mucizedir.

Yemek yememek, doğuştan inançsal bir şey gibi görünüyor. Fiziksel açlık, ruhsal açlık için çok iyi bir benzetmedir ve oruç, fiziksel olmayan –ulvi olana duyulan– açlığını ortaya koymak için bir yoldur. Fiziksel açlık aynı zamanda vücudun tutkuları için de bir benzetmedir ve oruç tutmak bu tutkuların üstesinden gelmek, vücudu ruhla takas etmek demektir. Bütün büyük dinlerde inananlardan bir şekilde, farklı zamanlarda ama benzer nedenlerle oruç tutmaları istenir: Tanrı'ya odaklanmak, bedeni kontrol etmek, vahiy için hazırlık yapmak, günahlarını bağışlatmak ve fedakarlık etmek için.

Siddhartha Gautama, zengin bir ailenin aydınlanma ve dünyanın çektiği acıların ortasında biraz huzur bulma arayışıyla evini terk eden çocuğuydu. Geleceğin Buda'sı önce kendini normal bilincin dışına çıkarmak üzere tasarlanmış yoga disiplini dener. Her ne kadar transa benzer bir bensizlik haline ulaşmada başarılı olsa da, her zaman kendi benliğine, tutku ve korkuların çekişmesine geri döndü. Geleceğin Buda'sı daha sonra çileciliği dener, yani vücudun ihtiyaçlarını reddetmeyi. Altı yıl boyunca

çıplak ve aç bir vaziyette ormanlarda koştu. Saçları döküldü. Dişleri sallanmaya başladı. Derisi sarktı. Oruç tutan Buda'yı anlatan heykeller, kaburgaları bir müzik aleti gibi dışarı fırlamış, iskelet gibi bir figür resmederler. Gautama yine başarılıdır, bu defa da büyük bir çileci olmuştur. Ama uzaklaştırmak istediği şey ona yine geri dönmüş, açlığı daha da güçlenmiştir. Sonunda geleceğin Buda'sı açlıktan vazgeçer, bir ağacın altına oturur, aydınlanmayı başarır ve dört asil gerçeği duyurur: Hayat acı çekmektir. Acının nedeni arzular ya da bağılıklardır. Bağlı olmamak mümkündür. Orta Yol –çileciliğin ve bağımlılığın aşırılığından kaçınma– bağlı olmamaya giden yoldur.

Buda, açlığın iç huzuru bulmaya giden bir yol olduğunu reddetmiştir ama onun adını taşıyan din bunu yapmaz. Budizm'in bütün ana dallarında ruhsal yöntemin bir parçası olarak oruç tutulur. Budist rahipler ve rahibeler genellikle günde bir öğün yemek yerler. Theravadin Budistleri akli temizlemenin bir yolu olarak oruç tutarlar. Tibet Budistleri yoga becerilerine –ısı üretme gibi– yardımcı olması için oruç tutarlar. Birçok Budist dolunayda ve bayram günlerinde oruç tutar.

Hindular da yeniayda ve şenliklerde oruç tutarlar. Hiçbir şey yemezler ya da bazı yiyecekleri tüketmezler. (Oruç genellikle hiç yemek yememek, su içmemek anlamına gelir fakat herhangi bir şekilde bir şeylerden kaçınma şeklinde de olabilir.) Ruha yoğunlaşmak için oruç tutarlar. Tanrılarını sakinleştirmek için oruç tutarlar. Tamil ailelerinde kadınlar kocalarının ölümünü engellemek veya kardeşlerinden birinin sağlığını korumak için oruç tutarlar. Hinduizm orucun sindirim sistemini dinlendirdiğine, vücudu toksinlerden arındırdığına ve sağlığı daha

iyileştirdiğine inanarak fiziksel yararlarının önemini vurgular.

Müslümanlar, başka yirmi durumda olduğu gibi Ramazan ayında da gün doğumundan gün batımına kadar bir şey yiyip içmezler. Kur'an-ı Kerim'de "Oruç, sizden öncekilere olduğu gibi size de emredilmiştir," dendiği için oruç tutarlar. Tövbeyle ve kutsamayla oruç tutarlar. Ramazan ayı boyunca Müslümanlar, yiyeceğin Tanrı'dan bir hediye olduğunu vurgularlar. Gün boyu süren oruçtan sonra, akşam yemeğinin keyfi çıkarılır.

Yahudiler Kefaret Günü'nde yani Yom Kipur'da bir günbatımından, sonraki günbatımına kadar oruç tutarlar. Diğer günlerde de *teşuva* (tövbe) için ya da Tanrı'ya geri dönüş için. Oruçlarını tarih bilinciyle tutarlar, örneğin bir tapınağın yok edilmesini ya da bir ordunun istilasını anmak için. Atalarının çektiği acılara bir saygı mahiyetinde. Özel dileklerinin kabul olması ya da trans haline girmek için oruç tutarlar. Tevrat'ta bir Yahudi ordusunun savaşa gitmeden bir önceki günü oruç tutarak geçirmesi gerektiği yazar. Böylece başarının kendi güçlerinden değil, Tanrı'dan geldiğinin farkında olacaklardır.

Usta Chuang Tzu'nun Taocu hikâyesinde, bir marangoz bir çan askısı yapar. Bu askı o kadar güzel durur ki ruhların yaptığı bir şey gibi görünür. Kendisine sorulduğunda marangoz cevap verir:

Bir çan askısı yapacağım zaman, onun benim enerjimi tüketmesine asla izin vermem. Aklımı yerinde tutmak için daima oruç tutarım. Üç gün oruç tuttuğumda, artık herhangi bir tebrik ya da ödül arzum, unvan ya da ücret düşüncem kalmaz. Beş gün oruç tuttuğumda, artık ak-

lîmda övgü ya da suçlama, yetenek ya da beceriksizlik düşüncesi kalmaz. Ve yedi gün oruç tuttuğumda o kadar durağan bir hale gelirim ki iki kolumla iki bacağım olduğunu, bir şeklim ve bir vücudum olduğunu unuturum. Kural koyucu ve onun mahkemeleri benim için artık yoktur. Yeteneğim tamamen odaklanmış ve dikkat dağıtıcı tüm dış etkenler yok olup gitmiştir. Ondan sonra dağdaki ormanlara giderim ve ağaçların ilahi doğalarını incelerim. Gerçekten mükemmel bir tane bulur ve ağacın içindeki canı görebilirim oyma işine başlarım; bulamazsam bırakırım. Bu şekilde Cenneti Cennetle eşleştiririm.

Mormonlar her ayın ilk pazar günü oruç tutarlar. Bu orucun bir versiyonu iki öğünü atlamak şeklindedir; diğesinde ise yirmi dört saat boyunca yiyip içmezler. Yemek yemeyerek tasarruf ettikleri parayı bağışlayabilirler. Bir dilekleri için oruç tutabilirler. Bir nasihat almak için oruç tutabilirler.

Katolikler, Paskalya'dan önce gelen Büyük Perhiz'in ilk çarşambası ve Büyük Perhiz boyunca her cuma, genellikle sadece bir öğün yiyerek oruç tutarlar. Bedensel arzularını kontrol etmek için oruç tutarlar. Günahları için tövbe etmek maksadıyla oruç tutarlar. Yoksullarla dayanışma için oruç tutarlar.

Dünyanın çeşitli yerlerindeki kabilelerde oruç, ruhsal imgeler ya da rüyalar görülmesine olanak sağlar. Oruç, yas ritüelleriyle, kabul törenleri veya sihirle bağlantılı olabilir. Kuzey Amerika Düzlük Kızılderilileri için oruç, bir savaşçının doğaüstü güçler kazanmasına yardımcı olur. Amerikan Yerlileri hâlâ törenler sırasında ve terleme ça-

dırlarıyla bağlantılı olarak oruç tutmaktadırlar. Şükran Günü'nde ya da Yaratıcı'dan gelecek bir hediye için oruç tutarlar. “İnsan dağlara doğru gidebilir,” der çağdaş bir Karaayak olan Duran Ayı Şef, “ya da oruç tutar ve arka bahçesinde bir şeyler görmeye çalışır.”

Günümüzde, Protestan ve Evanjelist kiliseleri bir oruç rönesansı yaşamaktadırlar. Bazı liderler kırk gün aç durarak İsa'nın çölde yaşadıklarını yaşamaya çalışır. Uyanış için oruç tutarlar. Tanrı'nın ihtişamı için oruç tutarlar. Yeni Ahit'ten, Yahya Peygamber'in –bal ve çekirge yiyerek oruç tutan adam– müritlerinin İsa'ya havarilerinin neden oruç tutmadıklarını sordukları kısımdan alıntı yaparlar. İsa bu soruyu şöyle cevaplamıştır: “Damat yanlarındayken gelin odası çocukları oruç tutabilirler mi? Damat yanlarında olduğu sürece oruç tutamazlar. Ama gün gelip de damat onlardan alındığında, işte o zaman oruç tutacaklar.”

Tam olarak böyle oldu. İsa'nın çarmıha gerilmesinden sonra, birinci ve ikinci yüzyıllarda Hristiyanlıkta çileci akımlar popülerleşti. Kilise otoriteleri aşırılığa karşı uyarılarda bulundular fakat abartılı oruçlar pek de seyrek değildi, özellikle de çölde yaşayan rahipler arasında. Bunlar kurak topraklara çekilmiş ve münzevi olarak ya da kapalı gruplar halinde yaşayan erkek ve kadınlardı. Diğer Hristiyanlar içinse belirli günlerde oruç tutmak onları bir topluluk olarak bir araya getiriyor ve daha büyük bir ziyafet olanağı sağlıyordu; İsa'nın kanı ve etinden oluşan bir ziyafet.

Pseudo-Athanasius olarak anacağımız Yunan yazar

dördüncü yüzyılda şöyle yazmış: “Orucun neler yaptığını gözlemleyin: Hastalığı iyileştirir, zararlı salgıları kurutur, şeytanları kovar, habis düşünceleri uzaklaştırır, zihni açar ve yüreği ferahlatır, bedeni günahlardan arındırır ve kişiyi Tanrı’nın tahtına yaklaştırır.”

Kadınların bekaretiyle ilgili bir dini risale yazan yazar, orucun bakirelere çok yararlı olduğuna inanıyordu. Dönemin önemli bilginlerinden olan Saint Jerome, iffetin korunması için oruç tutmanın gerekli olduğunu söyleyecek kadar ileri gitmişti. Aksi takdirde, dolu mide bedeni ve cinsel organları uyarmaktaydı. Erkekler için de aynısı geçerliydi; özellikle de keşişler için oruç cinsel rüyaları ve uykuda boşalmayı engelliyordu. “Oruç tutmak melekler gibi yaşamaktır,” sonucuna varıyordu pseudo-Athanasius, “ve bunu başaranlar melek mertebesine yükselir.”

Ne kadar oruç tutmak gerektiği, Tanrı’nın bizden ne kadar oruç tutmamızı beklediği konusu ise her zaman bir ikilem olmuştur. M.S. 384 yılında Jerome, on iki yaşında “yenilenmek için oruç tutan, açlıkla dinlenen” birine methiyeler düzer. Başka bir genç kadından “oruçla zayıflamış, rengi solmuş” kişilerle arkadaşlık etmesini ister. Ancak öyle solgun ve zayıf bir kız İsa’nın Gelini olmayı umut edebilir. Şöyle devam eder Jerome: “Uyku geldiğinde, duvarın ardından O gelecek ve elini açıklığın arasından uzatarak bedenine dokunacak. Yükselseceksin, titreyeceksin ve diyeceksin ki: ‘Aşktan takatim kesildi.’”

Sonraları Roma toplumu Jerome’nin etkisinde kalan bir dulun istekli bir biçimde çileciliğin peşinden gitmesiyle çalkalandı. Kadın ölünce, birden ortaya suçlamalar atıldı: Kadın çok istekli bir şekilde oruç tuttuğu için ölmüştü ve bundan sorumlu olanlar şehirden sürülmeliydi.

Bundan sonra Jerome, insanları haftalar süren ve bütün yiyeceklerin yasak olduğu uzun oruçlar konusunda temkinli olmaya çağırıyordu.

Bu Hristiyanlar için yemek ile ruhaniyet arasındaki bağlantı o kadar basit değildi: Bedenin tamamı ruhun tamamıyla ilintiliydi. Filozof John Cassian'ın beşinci yüzyılda yazdığı gibi, "Yeme alışkanlığındaki en küçük bir değişiklikte saflığın niteliği de zorunlu olarak değişir"di. Oruç cinsel arzularla savaşmanın yanında aç gözlülüğe de kılıç çekti. O zamanlar bazı Hristiyanlar bunu en büyük kusur olarak görüyordu; aç gözlülük şehvete, şehvet hırsa, o da öfkeye, aşırı gurura ve kibre yol açardı. Oburluk özellikle inatçıydı, çünkü vücudun yemeye ihtiyacı vardı. Cinsel arzu da üremek için seks yapmaya ihtiyacı-mız olduğundan bir o kadar kötüydü. Böyle fiziksel günahlar için fiziksel bir tedavi gerekliydi.

On üçüncü yüzyılda ve ondan sonraki dört yüzyılda oruç kadınlara özgü bir şey haline geldi. Siena'lı Catherine günde sadece bir tutam bitki yedi. Assisili Clare pazartesi, çarşamba ve cuma günleri hiçbir şey yemezdi. Azize Veronica genellikle üç gün üst üste oruç tutardı; cuma günleri ise İsa'nın yaralarının onuruna beş tane portakal çekirdeği yedi. Birçok kadın yıllar boyunca kutsal ekmekten başka bir şey yemeden yaşamalarıyla ünlendi. Kadınlar, oruç tutarak Tanrı gıdasını alıyor, tam anlamıyla Tanrı'dan besleniyorlar ve İsa'nın Gelini olarak vazifelerini yerine getiriyorlardı. Oruç tutarak diğer insanlara hizmet edecek bir yol haline gelmişlerdi. Azizelerin kırıntıları çoğaltarak somunlar haline getirdikleri, göğüslerinden yağ çıkardıkları ve salyalarıyla insanları iyileştirdikleri söylenirdi. Oruçlu da İsa gibi eziyet çeker ve bu sıkıntısı yoluyla O'nun özünü tadardı. Bu kadınlar için

oruç ve yemek sembolik bir dilin parçalarıydı, bedende ifade bulan: Oruç, yaşayan bir metaforu.

Her dil gibi oruç da yanlış anlaşılmalara açıktı. Azizler bile yiyeceğe olan tiksintilerinin Tanrı'dan değil de şeytandan geliyor olmasından endişe duyarlardı. Siena'lı Catherine, yirmi altı yaşındayken kilise otoritelerine şöyle yazmıştı: “Eminim tek kaygınız şeytan tarafından kuşatılmış olma ya da kendimi kandırıyor olma ihtimalim; sağlığımdan endişe etmeniz ve tek amacınız Tanrı'yı onurlandırmak. Bu korkuya, Peder, bilhassa yeme meselesiyle ilgili olana hiç şaşırmadım; sizi temin ederim ki korkan sadece siz değilsiniz, ben de şeytani bir hileden duyduğum korkuyla titriyorum.” Oruç kadınlara ait bir ısrarcılık olarak görülebileceği gibi; kızlarının evlenmesini, çocuk yapmasını ve geleneksel bir hayat yaşamasını isteyen ailelere karşı bir isyan olarak da görülebilir. Oruç tutmak bazen kişilerin günah çıkardığı rahipler tarafından da yasaklanmıştır. Siena'lı Catherine sonunda açlıktan öldü; kısa süren hayatında, tuttuğu oruç bağlı olduğu kilise tarafından belirsizlikle kabul edilen bir bağış olarak kaldı.

Ortaçağ kültürünün zayıflamasıyla birlikte, inanca dayalı oruçlar da azaldı. Çoğunluğu yoksul ailelerden gelen ve yemek yemeden yaşayan, “mucizevi bakireler” adı verilen genç kızlar hâlâ vardı. Fakat artık bunların sorgulanması ve niyetlerinin doğrulanması gerekiyordu. 1546 yılında hileli oruç tutan bir hizmetçinin annesine işkence yapıldı; anne demir bir kabloyla boğularak öldürüldü ve yakıldı; kadın ise damgalandı ve ömür boyu hapse atıldı. Fakat 1600 yılında İngiliz bir demircinin on dört yaşındaki kızı dışkıyı olmadığı için mucizevi sayıldı; “boşaltım organları öylesine temizlenmişti ki yere hiçbir şey düşme-

di.” Genç kızın zayıflığı da ortadaydı, karnı yaklaşık üç yıldır “ne yemiş ne de içmiş” birine yakışacak şekilde içeri çökmüş ve kurumuştur adeta.

Oruç tutan kızlar on sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıllara kadar görülmeye devam etti. Bunlardan bazıları için oruç tutmak yalnızca meyve suyu içilen ya da çok çok az yiyecek tüketilen bir diyet anlamına geliyordu. Aynı zamanda bir kadın içsel “fermantasyonunun” ya da yumurtlama aktivitesinin onun yemek yemeden yaşamasına izin verdiğini, kadının havadaki elementlerden madde alabildiğini iddia eden yeni tıbbi teoriler ortaya atılmaya başlandı.

1807’de, iki gayrimeşru çocuk annesi İngiliz bir kadının yemek yemeyi bıraktı. Kısa sürede, Kraliyet Doktorlar Koleji tarafından incelemeye alınan ünlü biri oldu. Ann Moore ve yaşadığı köy beş yıl boyunca finansal olarak ödüllendirildi. Bunun birazı da turistlerden, doktorlardan ve din araştırmacılarından gelmişti. Sonunda Ann yerel otoritelerin gözetimine girmeyi kabul etti. Bir hafta içinde ölümün eşğine geldi. O zaman kızı, annesini mendillerin içine sarılmış yiyeceklerle ve ona öpücüklerle aktardığı kırıntılarla beslediğini itiraf etti. Ann Moore uzun zamandır çok az besinle hayatta kaldığını, “son altı yılda ara sıra besin maddesi aldığını” itiraf etti. Adı hile ile eşanlamlı hale geldi, bu da mucizevi bir kadının rezil sonu oldu.

Ama bu gelenek elbette sona ermedi. Portekiz’de Alessandrina Maria del Costa yirmi bir yaşında felç geçirdi ve yatalak oldu. On üç yıl boyunca hiçbir şey yiyip içmeden, sadece komünyon ekmeği ve şarabıyla hayatta kaldığı iddia edildi. Birçok tıbbi incelemeye tabi tutuldu. 1955 yılında öldü. Therese Neumann stigmata gösteren

bir Alman'dı. Günde bir parça kutsanmış ekmek dışında bir şey yemeden oruç tuttuğu söylendi; tam otuz iki yıl boyunca, 1962'deki ölümüne kadar.

Diğer Hristiyanlar için kendini cezalandırmakta aşırıya kaçanlar ve on dokuzuncu yüzyılın skandalları orucun bir çeşit ruhsal alıştırma olarak itibarını lekeledi. 1980'lerde Quaker* teolog Richard Foster Hristiyan orucu konusunu araştırdı; ama 1861 ile 1954 yılları arasında basılmış tek bir kitap bile bulamadı. Onun yerine orucu bir ibadet şekli olarak yeniden ortaya koyan bir kitap yazdı. "Oruç," diye yazıyordu Foster, "ruhsal alanda başka bir yolla asla yaşanamayacak kırılma noktaları yaşamayı sağlayabilir. Bu, Tanrı'nın inayetinin ve bereketinin bir yoludur ve artık daha fazla ihmal edilmemelidir."

Oruç kavramı Hristiyan dünyasına geri döndü ve bütün büyük kitabevleri bu konuda ilham verebilecek düzinelerce kitap sunuyor. *Tanrı İçin Açlık* adlı kitapta, Baptist rahip John Piper Yeni Ahit'teki orucu, Eski Ahit'teki yas ve dualardan farklı olarak tanımlar. Oruç tutan Hristiyan, damadın (İsa) ikinci gelişini arzular. Onun inancı keyifli bir yuva özlemidir, "Tanrı'nın bütünlüğüne duyulan" bir açlıktır. Dahası, "Tanrı'ya karşı duyulan açlığın en büyük düşmanı zehir değil, elmalı turtadır. Lekelenmişlerin cenete duyduğumuz iştahı köreltmek için verdikleri ziyafet değil, dünya sofrasındaki sonu gelmeyen kemirmedir." Piper'a göre oruç, dünya sofrasından mütevazı bir geri çekilme, "akşam televizyon izlerken akıttığımız salyalara" ve arzu ettiğimiz bütün zevklerin, Tanrı'nın yerini alması için yaptığımız bir ertelemedir.

* Quaker'lar, 17. yüzyıl ortalarında İngiltere'nin kuzeybatısında ortaya çıkmış bir Hristiyan mezhebidir. (e.n.)

Evanjelist Mark Nysewander *Oruç Anahtarı* adlı kitabında orucun iyileşmeye, kutsallığa, felaketlerden korunmaya, vahye ve daha fazlasına kapı açtığını yazıyor. Yazar, itiraf ediyor: “Oruç tutmaktan hoşlanmıyorum. Oruç tutarken kendimi iyi hissetmiyorum. Başım ağrıyor. Çoğu zaman yorgun, diken üstünde ve depresif oluyorum. Fakat bu Tanrı’nın bana gerçekte kim olduğumu gösterme yolu.” Oruç tutan kimse Tanrı’ya olan bağlılığını görür ve aydınlanma fizikseldir. “Yemeksiz kaldığımda, zayıf olduğumu bilmekle kalmıyor deneyimliyorum da.”

Amerika’da, U.S. Prayer Track, World Vision, Campus Crusade for Christ ve National Association of Evangelicals gibi organizasyonlar çok başarılı grup oruçlarına ev sahipliği yaptılar. 2000 yılında The Call “Çağrı” adıyla bilinen bir hareket bir gün boyunca dua edip oruç tutmak için 400 bin kişiyi Washington D.C.’ye topladı. Bunu New York ve Teksas’taki benzeri büyük etkinlikler takip etti. Her biri İncil’deki Joel 2’ye bir cevap niteliğindeydi: “Kutsal bir oruç ilan et... Kutsal bir kurul topla... Yaşlıları bir araya getir, çocukları bir araya toparla.”

John Piper ayrıca nüfusunun yüzde otuzu evanjelist olan ve orucun çok yaygın olduğu Güney Kore’ye işaret ediyor. Güney Kore’nin misyoner kiliselerinde, yirmi bir kişi kırk günlük bir oruç tuttuklarını söylüyorlar.

Yeni spiritüel oruç, maddi ödüller talep edebilir. Liberty Üniversitesi’nin rektörü Jerry Falwell, üniversitesinin finansal kriz yaşadığı dönemde iki kez kırk gün boyunca oruç tuttu. Otuz yedi kilo verdi ve üniversitesi için elli milyon dolar bağış toplandı. Bazı destekçilere göre oruç Tanrı’nın dikkatini çekmenizi ve sonrasında istediğiniz şeyi almanızı sağlar; kanserin hafiflemesi ya da yeni

bir iş gibi. The Call, geçenlerde takipçilerinden devlet okullarından din dersini kaldıran mahkeme kararını geri çevirmek için oruç tutarak “tarihin payandası” olmalarını istedi.

Geleneksel Hristiyanlıkta, orucun başka bir rolü daha var. Yeşaya 58’de, “İstediğim oruç bu mu sanıyorsunuz? Benim istediğim oruç, haksız yere zincire vurulanları özgür kılmak, tutsakları salıvermek, her türlü bo-yunduruğu kırmak değil mi? Yiyeceğinizi açla paylaşmak, barınağı olmayan yoksulları evinize almak değil mi?”

“Oruç,” diyor kitabında John Piper, “sadece kendi açlığımızın değil, dünyadaki açlığın farkına varmamız içindir.” World Vision tarafından düzenlenen otuz saatlik geleneksel oruçlar, kıtlığın giderilmesi ve yiyecek yardımları için milyonlarca dolar para topluyor. “Kalbimi kır” diye dua ediyor bu oruçları ilk başlatan kişi, “ama bunu Tanrı’nın da kalbini kıran şeylerle yap.”

Benim orucum dünyeviydi. İlgimi çeken şey ketozun mucizesi, keton cisimciklerinin sihriydi. Oruç tutmayı tavsiye eden doktorlar aynı zamanda bunun tıbbi bir denetmen gözetiminde yapılmasını öneriyorlar. Bu öneriyi öncekine göre daha çok destekliyorum. O zamanlar ukalaydım: *Ben elli yaşındayım yahu! Ne yaptığımın farkındayım. Sağlığım yerindeydi ve arayıp tavsiye isteyebileceğim bir doktor arkadaşım vardı. Çok dikkatli okumamış olsam da nasıl oruç tutulacağıyla ilgili kitaplar okumuştum.*

Sorun açlık değildi. Genelde, en zor kısmı ilk birkaç öğünü atlamaktır. Mide guruldar ve cık-cık der. Mide sa-

vaşçıdır. Fakat üçüncü günde açlık daha çok, sürekli ekranda beliren bir bilgisayar programı gibidir. Hafif bir baş ağrısı hissedersiniz ve program ekranda belirir: Mutfağa git. Tek yapmam gereken “x” kutucuğuna tıklamaktır. Genellikle hiç yemek yemeyenler, az yiyenlere göre daha az sıkıntı çeker. Tam bir oruçta, daralan ve kullanılmayan bağırsaklar muhtemelen açlık hormonlarını üretmeyi ve göndermeyi bırakırlar. Beyin ne yapacağını bilemez hale gelir. Açlık metabolizması birkaç anahtarı kapatır. Diğer hayatını unutan ketoz, vücudu beslemeye başlar.

Diğer problem, sıkıntıdır. Yemek yememenin yeniliğinin etkisi azaldıkça, bunun verdiği sıkıntı artar. Günlerimizi lezzetler ve ödüllerle kotarırsınız; altın yaldızlı kâğıda sarılı çikolata ya da bir arkadaşla yenen öğle yemeği gibi. Yemek yememek bunu daha net bir şekilde görmemi sağladı. İkinci gecede, yemek yemeden geçen elli dördüncü saatte uyandım; küçük oğluma bakmaya gittim ve üç kez yere düştüm. Bayılmışım, seramik zemine sert biçimde düşmüştüm; bir çeşit ölüm ya da tükeniş gibi. Sendeleyerek ayağa kalktım, birkaç adım attım ve yeniden düştüm. Nihayet yatağıma döndüğümde, nerede hata yaptığımın farkına varmışım. Biraz bulanık da olsa bu konu hakkında bir şeyler okuduğumu hatırladım.

Sağlık İçin Oruç Tutmak ve Yemek kitabında, Dr. Joel Fuhrman düşük tansiyon (özellikle de ayağa kalkarken düşen tansiyon) hakkında uyarıyordu: “Orucun başlıca riski ya da yan etkisi, fenalaşarak düşmek ve yaralanmaktır.” Dr. Fuhrman hastalarına başları döndüğünde uzanmalarını ve asla gecenin bir yarısı yataktan hızla kalkmalarını tembihliyordu.

Orucumun üçüncü gününde yola geldim. Alnımda

bir şişlik vardı. Doktor arkadaşımı aradım ve tansiyonumu ölçtürdüm. O sırada biraz yüksekti. Nabzım ise çok yüksekti. Vücudun düşük tansiyona verdiği iki ana tepki vardır: kalp atışını hızlandırmak ya da kan damarlarını büzmek. Kalbim dengeyi sağlamak için çok hızlı atıyordu.

Artık açlık hakkında bir şeyi anlamıştım. Açlık insanları yere düşürebiliyor. Açlık insanın bilincini kaybetmesine, sersemlemiş halde uyanmasına, yerleri tırmalamasına, kendisini sönmük, adeta bir böcek gibi hissetmesine neden oluyor. Oruç tutmak birkaç nedenden ötürü tansiyonu düşürüyor. Başlangıçtaki tuz ve su kaybı ile yağ dokularının parçalanarak yağ asitlerine dönüşmesi, hafif bir su kaybına neden oluyor. Bu da kanın hacmini azaltıyor, yani kan basıncını. Uzun süreli oruçlarda tiroit metabolizmayı yavaşlatıp enerjiyi muhafaza ederek daha az hormon üretiyor; bu da tansiyonu düşürüyor. Kilo kaybı da tansiyonu düşürüyor. Bunlara ek olarak Joel Fuhrman, orucun damarlardaki yağlı ve sert plakları azaltarak yüksek tansiyonun altında yatan nedenleri ortadan kaldırdığına inanıyor.

Dördüncü gün yataktan çıkmadım. Tiner gibi kokuyordum. Üşüyordum. Sıcak bir banyo yapmak istiyordum fakat okuduğum kitaplar yapmamam gerektiğini söylüyordu. Sıcak su çok fazla enerji tüketiyormuş. Arpacı kumrusu gibi düşünmeye başladım. Hayatımı tekrar gözden geçirdim. Her şeyin henüz olasılık, gaz ve toz bulutu olduğu zamanlarda seçimler yapıyoruz. Yıllar sonra kendimizi bizi çevreleyen duvarları keşfederken buluyoruz, yani seçimin sertleşmiş halini.

Yedi gün ya da daha uzun süre oruç tutanlar, çoğun-

lukla ne kadar mutlu olduklarını söylerler. Kendilerini özel hissederler, tıpkı mucizevi bir genç kız gibi. Beyinlerinde dans eden o ketonlar olayları farklı görmelerini sağlar. Daha iyi koku alırlar ve daha iyi duyarlar. Kendilerini hafiflemiş hissederler. Zaman zaman dört uzuvları olduğunu, bir bedenleri ve bir şekilleri olduğunu unuturlar. Yönetici ve onun mahkemesi artık onlar için yoktur. Becerileri yoğunlaşmıştır. Ağaçların ilahi doğasını incelerler. Arka bahçelerinde oturup bir akça ağaç yaprağına bakar, cenneti cennetle eşleştirirler.

Ben bunları yaşamadım, gerçi dördüncü günden sonra devam etmiş olsaydım böyle olmuş olacağını düşünüyorum. Bunu neden yaşamadığım hakkında dürüst olmaya çalıştım. Artık yiyecek istemiyordum. Yiyeceğin ardındaki anlamı istiyordum. Bir yürüyüşe çıkmak istiyordum. Evi temizlemek istiyordum. Orta Yol'u istiyordum. “Kafeste kendini oradan oraya atan, asil vücudunda özgürlüğü dâhil ihtiyacı olan her şeyi barındıran panter” olmak istiyordum. Ayağa kalkacağına dikkat etmek zorunda olan birinin perspektifinden hoşlanmadım. Sıkılmıştım. O yüzden bir portakal yedim.

OTUZ GÜN

1848 yılında on yedi yaşındaki Henry S. Tanner, İngiltere'den Birleşik Devletler'e göç etti ve at arabası imal etmeye başladı. Beş yıl sonra, yeni eşiyle birlikte Cincinnati, Ohio'daki Eklektik Tıp Okulu'nda öğrenciydi. Orada onlara insanların on günden daha fazla aç kalırsa yaşayamayacağı öğretiliyordu; o zaman bunun bilimsel olarak doğru bilgi olduğu düşünülüyordu. Dr. Tanner elektrotermal banyo işine girdi ve orucun sağlık üzerindeki etkisini keşfetti. Haftalık oruçlarla ve havucun insanı gergin, turpun mülayim ve taze fasulyenin de asabi yaptığı teorisiyle işe başladı. Fikirlerinden bazıları kendi kendilerini gerçekleştiren türdendi. Bir gazete açıklamasına göre, karısına günde bir buçuk kilo taze fasulye yemesi için ısrar ettiğinde kadın ona evdeki tabak çanakları fırlatmış ve ardından da boşanma davası açmıştı. 1877 yılına gelindiğinde Henry romatizmadan ve astımdan mustarip,

depresyona girmiş orta yaşlı bir bekârdı. Şu meşhur ‘on gün boyunca yemek yemeyerek intihar etme’yi denedi. “O şartlar altında hayat benim için yaşamaya değmezdi,” diye yazmıştı daha sonra. “Bir kestirme yol bulmuştum ve ölümün kollarına uzanıp fiziksel acıdan kurtulmaya karar vermiştim.” On gün geçtiğinde Henry Tanner kendini dikkate değer derecede iyi hissediyordu. Orucuna bir doktorun gözetimi altında otuz bir gün daha devam etti. Astımı, romatizması ve kronik ağrıları yok olmuştu. İki doktor da hayretler içerisinde kaldı.

28 Haziran 1880’de Henry Tanner, New York’taki Clarendon Hall’da kırk günlük bir oruca başladı. Ara sıra, daha önce son on dört yıldır yemek yememesinin bir sonucu olarak psişik güçler sergilemiş olan Amerikalı bir genç kadınla ilgili tartışmalara cevap veriyordu. Önemli doktorlar kadını küçümsediler ve onu kendi tarzlarında bir düelloya davet ettiler: New York Nöroloji Birliği’nin yirmi dört saat gözetimi altında, kırk gün sürecek bir oruç. Bu süre boyunca ne bir şey yiyebilir ne de içebilirdi. Medyum, onları arsızca reddetti; erkek doktorlar tarafından muayene edilmek istemediğini söyledi. Tanner, cesurca onun yerini almayı kabul etti. Bu şekilde inanmayanlara oruç tutmanın sadece doğal değil, aynı zamanda sağlıklı da olduğunu gösterecekti. Bu materyalistlere insan iradesinin gücünü ve orada, beynin içinde “oksijen hidrojen ve karbondan” başka şeylerin de bulunduğunu kanıtlayacaktı.

Performansının on birinci gününde, yüzlerce ziyaretçi çoğunlukla hiçbir şey yapmadan oturan, arada sırada başına ıslak bir bez koyan ya da yığın halindeki mektupları okuyan dehidrasyona uğramış Dr. Tanner’ı görmek

için yirmi beş sent ödüyordu. Tanner sonunda su içmeyi kabul etti fakat yemekten uzak durmaya devam etti. Yirmi sekizinci güne gelindiğinde bir müze ölmesi halinde vücudunu doldurmayı teklif etmişti, gazeteler ise hikâyeyi “bir açlık komedisi” olduğu kadar “yenilmez açlık canavarıyla yapılan bir güreş müsabakası” olarak da takip ediyorlardı. Kırkıncı günde, on altı kilo vermiş olan doktor binlerce izleyicinin önünde orucunu bozdu. Hiç kimse bir şeftali yiyip bir bardak pirinç sütü içmesine o kadar da şaşırmadı. Fakat sonraki birkaç saatte bir karpuzla girişerek sonrasında da ızgara bifteği ve bir porsiyon bonfileyi yerken bazılarının heyecandan sefesleri kesilmişti. Kısa boylu, tıknaz biriydi ve dokuz kiloyu çabucak geri aldı; ne bulduysa yiyerek yaşadı ve “benliğin iyileştirici gücü” fikirlerini derslerine taşıdı.

Bilim dünyası bundan etkilenmedi. Saygı duyulan doktorlar bu deneyi zırvalık olarak gördüler ve *New York Times* gazetesi Tanner’den “ahmak” diye bahsetti. Hepsi yanılıyordu. İnsanoğlunun yemek olmadan haftalarca hatta aylarca yaşayabildiği, kısa süre sonra en iyi laboratuvarlarda yapılan son derece kontrollü deneylerle kanıtlanacaktı. İyileştirici oruç denen sağlık için oruç tutma teorisi de dünya çapında üne kavuşacaktı.

Bir de yarışma orucu vardı. Madison Square Garden’da, yedi gündür oruçlu olan bir sporcu yarım tonluk ağırlıkları, otuz altı saniyeden daha kısa bir sürede bin kereden fazla kaldırdı. Franz Kafka’nın öyküsündeki gibi açlık sanatçıları, Avrupa’nın başkentlerinde kalabalıkları eğlendirdiler. Bu zorlu işi 1910 yılında halka açık cam bir kutuda “Açlığın Lideri” Clare De Serval gibi kadınlar da denemiş olsa da, genellikle erkekler yapıyordu.

Hâlâ karnavallarda ve ucube gösterilerinde yapılan “yaşayan iskeletler” gösterileri gibi, bu gösterilerin çoğu da para ve eğlence odaklıydı.

1912’de Boston’daki Carnegie Beslenme Laboratuvarı’ndaki bilim insanlarından oluşan bir ekip, otuz günlük oruçla ilgili ilk bilimsel çalışmaya denek olarak Maltalı Bay A. Levanzin ile başladı. Aralarındaki anlaşma Levanzin’in yol masraflarını ve deney başarılı olursa bir de ikramiyeyi kapsıyordu.

A. Levanzin kırk yaşında ve 1,68 boyundaydı; orucun başlangıcında 68 kiloydu. Hukuk alanında biraz eğitim almıştı, biraz tıp geçmişi vardı ve siyaset yazarlığıyla yayıncılık yaptığı hareketli bir kariyere sahipti. Beslenme laboratuvarında yazılan bir günlükte, tedavi amaçlı oruç alanındaki ilk deneyimini aktardı. “Yaklaşık iki buçuk yıl önce; aşırı yiyen, obez, sinirleri zayıflamış, karamsar ve sinir sistemi darmadağın olmuş biriyken şans eseri *Contemporary Review*’da oruçla ilgili bir makale okudum.” Hem Levanzin hem de karısı “sağlık ve mutluluğa giden doğru yolu” keşfettiklerini fark ettiler. Konu hakkında birkaç farklı dilde bulabildikleri her şeyi okudular. İlk uzun süreli oruçlarına hazırlanmaları bir yıllarını aldı. Daha önce uykusuzluk ve sindirim problemleri yaşamış olan Bayan Levanzin, orucunu otuz üçüncü günde, kocası da kırkıncı günde bozdu. Bu zaman boyunca kendilerini iyi hissettiler ve hastalıkları da ortadan kayboldu.

Levanzin daha sonra koleradan korunmak için on iki gün boyunca oruç tuttu ve kızının çiçek hastalığını ona on yedi günlük bir oruç tutturarak iyileştirdiğini iddia etti. Carnegie Beslenme Laboratuvarı’nda 1912 yılında yayınlanan “Uzun Süreli Açlık Deneyi” adlı 250 sayfalık

sonuç raporunun yazarları, deneği “her konuda fikir beyan eden bir propagandacı” olarak tanımladılar. Kişiliği tartışmacı, vücudu yumuşak ve gevşek, alışkanlıkları ise sabitti. Oruçla ilgili literatüre olan aşinalığı bilim insanlarını hem hayrete düşürdü hem de rahatsız etti. Deney hakkında doktorların pek de hoş karşılamadığı birçok yararlı tavsiyede bulunmuştu. Ayrıca bazı testleri yapma konusunda da isteksizdi. Mesela aletli egzersizleri yapmayı reddetmiş, “daha önce hiç bisiklet kullanmadığını ve bisikletin onu asaletine yakışmayacağını düşündüğünü, her ne kadar Malta’da bisiklet kullanılıyor olsa da, onun yakınları tarafından kullanılmadığını” söylemişti.

Levanzin otuz gün boyunca laboratuvarında yaşadı. Ara sıra hava alması için arabayla gezintiye ya da binanın çatısına çıkarıldı. Zaman zaman zorluk çıkarsa da kendini projeye adanmıştı ve araştırmacılar onun damıtılmış sudan başka hiçbir şey içmediğinden ve her türlü yemeği reddettiğinden emindiler. Onların görüşüne göre Levanzin, “bir fikre odaklanabilen ve her türlü saldırıya inatla direnen” biriydi. İlk haftanın ardından gözlemcileri onu sık sık depresif ve zaman zaman da hırçın buldular. Levanzin günlüğünde en zor şeyin programın monotonluğu olduğundan şikayet etti. Keskin zekası hiçbir körelme belirtisi göstermedi. Oruç süresince daima Esperanto dili, Malta siyaseti, zihinsel telepati ve spiritüalizm gibi konularda tartışmaya hazır durumdaydı. On beşinci günde, Levanzin at arabası turuna çıktı ve arabada bulunan diğer bir yolcu şunları not etti: “Yolculuk yaptığımız bir saat boyunca oldukça heyecanlı bir şekilde konuştu, aslına bakarsanız hiç durmadan konuştu.”

Fiziksel olarak Levanzin’in dilinin üzerindeki solgun tabaka, azalmaya başladığı dokuzuncu güne kadar gide-

rek daha da göze çarpar bir hale gelmişti. Bazı refleksleri –diz kapağı refleksi gibi– yok olmuştu. Haftalar geçtikçe kas gücü azaldı ama görme duyusu gelişti. On üç kilo verdi ve bir deri bir kemik kaldı.

Orucun son günü olan otuz birinci günde Levanzin şöyle yazdı: “Kendimi çok iyi hissediyorum, sevinçliyim ve bunu daha uzun sürdürmek isterdim; en azından kırk gün, çünkü hâlâ herhangi bir açlık belirtisi hissetmiyorum... Oruç sırasında dilimi kaplayan tabakanın neden olduğu kötü tat dışında herhangi bir rahatsızlık hissetmedim, başlangıçtaki soğuk algınlığım ve gözlerimdeki kan toplanması da geçti.”

Yeniden yemek yeme süreci ise o kadar iyi gitmedi. Denek kabızlık çekti ve kustu, doktorlarına tamamen bitkin ve bezgin görünüyordu. Bir noktada Levanzin, araştırmacıları onu zehirlemeye çalışmakla suçladı. Yemek yemeye başlamasının dördüncü gününde, “çok duygusaldı, sesi zar zor duyuluyordu. Konuşurken ağlıyordu. Elleri titriyor ve yüzünü ter basıyordu.” Orucunu erken bıraktırdıkları için şüpheli ve küskün bir halde, yeniden sağlığına kavuşmak için yakındaki bir hastaneye gitmek üzere laboratuvarı ayrıldı.

Çalışmanın vardığı sonuçlar sıradandı. Denek otuz günlük orucu fiziksel ya da ruhsal herhangi bir kalıcı hasar ya da değişiklik olmadan tamamlamıştı.

Birkaç yıl sonra, araştırmacı Howard Marsh yemek yemeden geçirdiği on iki günlük deneyini şöyle yazmıştı:

Kalbim çok hızlı atıyor ve az çok sabit düzeyde, özellikle de mide boşluğunda hissediliyor; ayrıca merdiven çıktığımda çarpıntı oluyor. Öğleden sonraları ve akşam-

ları çalışamıyorum. Vücudumun genelinde ve başımda aşırı halsizlik var. Boğazım kuru fakat su içmek için ne bir arzum ne de bir isteğim var. Başım, gözlerim, sırtım, bacaklarım, özellikle de dizlerim ve baldırlarımda ağrı var; yataırken, otururken ve ayaktaiken. Midem bulanmıyor ama sürekli bir dengesizlik hissi var; kolayca kızabiliyorum. Anlayış, neşe, hürmet vb. hislerde azalma var; aslında bir cansızlık hissediyorum.

Araştırmacının meslektaşı olan karısı da oruç tutuyordu. Onun tasvirinde de banyonun keyif vermediği, zihinsel testler sırasında ağlayacak gibi hissettiği ve ani seslerden irkildiği vardı. Çok az açlık hissetse de geceleri rüyasında yemek gördüğü oldu: “kızarmış salatalık ve doğranmış zeytinler bazı mekanik aparatlara dolgu malzemesi olarak kullanılıyordu”. Her şey onu yoruyordu ve ağır ağır hareket ediyor, hızlanamıyordu.

Bu araştırmacılar, vücut ısılarında bir düşüş olduğunu, solunum sistemlerinin zayıfladığını ve akyuvar sayılarının düştüğünü belirttiler. Ağızları kuru, tükürükleri ise acıydı. Levanzin’in aksine, yorgun ve canlılıklarını yitirmiş hissediyorlardı.

Yirminci yüzyılın geri kalanında belli bir şablon kullanıldı. Bilim insanları orucun sonuçlarını; kanda, beyinde, karaciğerde neler olup bittiğini belgelemekten memnundular. Fakat Henry Tanner’ın performansına verdikleri ilk tepkiden itibaren, orucun olası bir faydasını keşfetme konusunda isteksiz bir görüntü sergiliyorlardı. Yemek yememe fikri mantığa aykırıydı. Oruç tutmak önceleri spiritüalizm ve psişik güçlerle ilişkilendirildi, sonraları da Batı biliminin katılığından ayrılan alternatif tıpla beraber

düşünüldü. Oruç aynı zamanda herhangi bir yeni ilaç ya da ürünün ortaya çıkmasına yol açmayan, yani tüketici olmayan bir terapi çeşidiydi.

Ama bazı istisnalar vardı. 1910 ve 1915 yılında yapılan çalışmalar şeker hastaları için tedavi amaçlı orucu inceledi. Fransız nörologlar epilepsi hastaları için orucu öneriyordu. 1960'larda doktorlar orucun obezite için bir çare olduğunu keşfettiler.

1964 yılında *The Journal of the American Medical Association*'da yayınlanan bir yazıda 12-117 gün arası oruç tutan 11 hastadan söz edildi. Hastaların "normal bir kiloya ulaşması halinde kazanacak çok şeyleri olan"ları oruç tutarken daha başarılı oldu ve daha uzun süre oruç tuttu. İlk 2-4 gün açlık hissettiler fakat bu tüm hastalarda zamanla azaldı. Hastalar gittikçe daha az susadı ve daha az su içti. Fizikler güçleri ve enerjileri yavaş yavaş azalsa da, kırk beş yaşın altındaki görece genç hastalar kısmen daha aktifti. Üçte birinin soğuğa karşı hassasiyeti arttı. Herkesin tansiyonu düştü. İki hasta gut oldu ve yemek yemek zorunda kaldı. Deneklerin çoğunda kandaki glikoz seviyesi, yağ asitleri, aminoasitler ve elektrolitler normal seviyelerinde kaldı. Hastalardan üçünün glikoz seviyeleri düştü fakat bu herhangi bir semptomu neden olmadı. Hastalardan ikisi şeker hastasıydı fakat oruç sırasında ilaca ihtiyaç duymadılar. Yemek yemeden geçen iki ayın ardından sadece bir hasta vitamin eksikliği belirtileri gösterdi. Kanayan diş etleri ve cilt problemleri takviyeyle çabucak çözüldü. Hastaların dördünde anemi görüldü. Kilo kaybı, on ikinci günde sekiz kiloyla yüz on yedi günlük oruçta elli iki kilo arasında değişiklik gösterdi. "Bu çalışmanın en etkileyici yönü," diye özetliyordu yazı, "uzun

sürelî açlığın dayanılabilir olduğunun hem hastalar hem de doktorlar açısından görülmesi idi.”

1966’da, tanınmış İngiliz tıp dergisi *The Lancet*’te yaşları on yedi ile yetmiş bir arasında değişen on üç hastanın katıldığı başka bir çalışma yayınlandı. Yüz on yedi kilo ağırlığındaki elli dört yaşındaki bir kadın, iki yüz kırk dokuz gün boyunca oruç tuttu. Tekrarlayan ödem rahatsızlığı (dokularda su toplanması, çoğunlukla ellerde ya da ayaklarda oluşan şişlikler) oldu fakat onun dışında sağlığı yerindeydi ve otuz üç kilo verdi. Orucun sonunda artrit olan dizi artık ağrıyordu. Yüz yirmi altı kilo ağırlığındaki otuz yaşındaki bir kadın iki yüz otuz altı gün boyunca oruç tuttu ve kırk üç kilo verdi. Bütün kan testleri normal sonuçlandı ve regl düzeninde da herhangi bir anormallik olmadı. Yetmiş bir yaşındaki bir başka kadın da elli gün boyunca oruç tuttu ve sadece ağız kuruluğundan şikayet etti. Tüm hastalar sağlık durumlarının daha iyi olduğunu söylediler, bazıları da “belirgin bir coşku” halinden söz ediyordu.

1973 yılında bir İskoç dergisi, Bay A.B.’nin üç yüz seksen iki gün süren ve başarıyla tamamlanan orucunu yazdı. Çalışma aynı zamanda başka uzun süreli oruçlarda hayatını kaybeden beş hastadan da söz ediyordu. İki kişi kalp yetmezliğinden, biri ince bağırsak tıkanıklığından, ikisi de tekrar beslenme döneminde ölmüştü. Sonunda, bu riskler göz önüne alınarak obezite tedavisi için oruçtan vazgeçildi.

O zamandan beri, oruç üzerine yapılan araştırmalar nispeten azaldı. 1970’lerde Japonlar depresyon, anksiyete ve nevroz gibi psikosomatik hastalıkların tedavisiyle ilgili olarak oruçla ilgilendiler. İskandinavlar romatoid artrit tedavisi için orucu göz önünde bulundurdular. 1980’lerde

orucun, hafif ve orta dereceli pankreas enfeksiyonundan mustarip seksen sekiz Amerikalı üzerinde başarılı olduğu görüldü. Bir hafta on gün süren bir oruç, PCB'den (Poliklorlu bifeniller) zehirlenen Tayvanlı işçileri rahatlatmıştı. Oruçla ilgili diğer başarılı çalışmalarda tedavi edilen hastalıklar tek hücreli parazitler, on iki parmak bağırsağı ülseri, yüksek tansiyon ve şeker hastalığıydı.

Hastaneler ve laboratuvarların dışında, bu iş için fon sağlayan akademik komitelerin uzağında, tedavi amaçlı oruç kendi paralel dünyasında mütevazı bir biçimde gelişmeye devam etti. 1948'de kurulan Ulusal Sağlık Örgütü, vücudun kendi kendini iyileştirme yeteneğini vurguluyor. Dengi bir İngiliz kurum da 1956 yılında kuruldu. Avrupa'da, özellikle de Almanya'da oruç tedavileri ve spaları 1960'larda hareketli bir dönem geçirdi. 1970'lerin ortalarında, Doğu kültürünün Batı'ya nüfuz etmesiyle oruç yoluyla "bedeni arındırma" fikirleri gündeme geldi ve bu alternatif tıpta yerleşik bir yöntemle dönüştü. Bugün, Uluslararası Hijyenik Doktorlar Birliği tedavi amaçlı oruç konusunda uzmanlaşan profesyonelleri destekliyor. Dünyada oruç, astımdan tümörüne, uruna kadar geniş bir kapsamdaki hastalıklara karşı etkili oluyor. Kanıtların çoğu ise anekdotlara dayalı.

Bu dünyada, oruç bedenin zehirlerinden arınmasına yardım ediyor. Her bir hücremizde, atık maddeler metabolizmamızın doğal bir parçası olarak üretiliyorlar. Serbest radikaller hücresel atıklara bir örnektir. Ayrıca kimyasallar, tarım ilaçları ve bakteriler gibi zehirleri de vücudumuza alıyoruz. Normalde cildimizden ve mukus zarları üzerinden olduğu gibi karaciğerimizin toksinleri parçalayarak böbreklere göndermesiyle de bunları vücudumuzdan atarız. Hijyenik doktorlar yüksek yağ ve yük-

sek protein diyetlerinin bizim doğal detoks yeteneğimizi baskıladığını ve sistemimizi temizlemek için periyodik olarak oruç tutmak gerektiğini iddia ediyorlar. Yağ dokularında ve diğer dokuların içinde depolanan toksinler serbest kalıp yok edilebilir hale geliyor. Yemekten mahrum kalan bir vücut yağ dışındaki gereksiz dokuları da yok etmeye başlıyor; anormal hücreler, tümörler, damarlardaki plaklar gibi.

Bu dünyada oruç, sindirim sisteminin “dinlenmesine” izin verir. Bağışıklık sistemi de yiyecek alerjileriyle ve mideye giren toksinlerle uğraşmak zorunda kalmadığı için “dinlenir.” Oruç, tansiyonu ve glikoz seviyelerini düşürür ki bu da iyi bir şey olabilir. (Yüksek tansiyon dolaşım sistemine zarar verir. Sürekli yüksek olan bir glikoz seviyesi de dokulara ve özellikle de kan damarlarına zarar verebilir.) Joel Fuhrman gibi tıp doktorları, oruç tutmanın kanı incelttiğine ve kan pıhtılarının parçalanmasına yardımcı olduğuna dikkat çekiyor. Ketoz, serbest radikallerin verdiği zararı azaltır; hücre zarı ve mikro-dolaşım boyutunda da başka pozitif etkileri olabilir. Oruç vücuttaki yağı kullanarak leptin seviyesini düşürür ve bu da inflamatuvar tepkilerle bağışıklık tepkilerini dengeler. İnsanlar gibi, multipl sklerozu (MS hastalığı) olan farelerde yüksek leptin seviyeleri hastalığın semptomlarıyla bağlantılıdır. Aç olan ya da leptin seviyesi düşük olan farelerde bu belirtiler azalır. Belki de bu yüzden sindirim hastalıkları, yiyecek alerjileri, şeker hastalığı, kalp sorunları ve doğuştan gelen bağışıklık problemleri olan insanlar oruç tuttuklarında sağlıkları daha iyiye gidiyor gibi görünüyor.

Bu dünyada, yemek yememenin iki aşaması olduğunu unutmamak önemlidir. Oruç tutma aşamasında vücut dokularda depolanmış kaynaklardan kendini besleyerek

herhangi bir zarar görmez. Bu üç gün, on iki gün, otuz gün ya da daha uzun sürebilir. Az yemek (mesela sadece meyve suyu tüketilen oruçlar) hiç beslenmeme ile aynı etkiyi yaratmaz. Eğer bu diyet herhangi bir karbonhidrat kaynağı içeriyorsa ketoz devreye girmeyecek ve vücut da yağları, karbonhidratları ve proteinleri aynı şekilde tüketmeye devam edecektir. Ayrıca, açlık tam bir oruçta olduğundan farklı şekilde deneyimlenecektir. Çünkü hormon seviyeleri daha farklı olacaktır.

Yemek yememenin ikinci aşaması da depolanmış olan kaynaklar tamamen kullanılıp tükendiği ya da tehlikeli derecede düşük bir seviyeye geldiğinde ortaya çıkan aşırı açlıktır. Yarı-aşırı açlık ya da gıdasızlık, yetersiz ya da yanlış yiyecek tüketmenin ya da her ikisinin birlikte olmasının sonucudur. Sağlık için oruç tutmak, sağlık için aşırı açlık çekmek anlamına gelmez.

Bazı kişilerin oruç tutmamaları gerekir. Ender görülen ve doğuştan gelen bir metabolizma bozukluğu bu kişilerin vücudunun glikojeni kolayca parçalayamamasına, yağ asitlerini yarım yamalak parçalamasına ya da proteinden üretilen amonyağı üreye dönüştürememesine sebep olabilir. Mucizevi bir şekilde havanın ve gün ışığının tadını çıkarmak yerine, komaya girebilirler.

Yemek yemek, oruç tutmanın bir sonucudur. Doğal hijyenik hekimlerin insanların oruçtan yararlanabilmesi için yemesi ve yememesi gerekenler ile ilgili belirli görüşleri var. Onların kitaplarını okuyun. Söyleyeceklerini zaten biliyorsunuz.

San Francisco, California'nın kuzeyinde, Büyük Okyanus ile Napa Vadisi'nin üzüm bağları arasında yer alan TrueNorth Sağlık Merkezi'nin çevresi inişli çıkışlı tepelerle ve derli toplu bahçelerle çevrilidir. Merkez, bir kiropraktör* doktor olan Alan Goldhamer tarafından 1984 yılında, hastaların denetim altında uzun süreli oruç tutabilmeleri için açıldı. Alan, Avustralya'daki bir oruç merkezinde yapmakta olduğu ve kendi kendine sürekli “eğer *bu hasta* iyileşirse gerçekten ikna olacağım,” dediği stajını yeni bitirmişti. Hastaları iyileşmeye devam ettiler ve bugün TrueNorth yirmi yataklı, içlerinde bir tıp doktoru ve bir klinik psikoloğun da bulunduğu dokuz çalışanı olan bir tesis. Alan, burada kronik ve akut rahatsızlıkları olan 5000'den fazla hastaya baktı. TrueNorth'taki personel de kendini aynı sözleri mırıldanırken buldu: “Eğer *bu hasta* iyileşirse, gerçekten ikna olacağım.” Sonunda hepsi aynı noktaya geldiler.

Alan Goldhamer insanların, bütün hayvanları motive eden içgüdülerle motive olduklarına inanıyor: haz peşinde olma, acıdan kaçınma, enerjiyi muhafaza etme. Bu üçlü geçmişte TrueNorth olarak adlandırdığı yönü gösteren içsel bir pusulaydı. Bu pusula bize sağlık ve mutluluk için hangi yöne gideceğimizi ne yapacağımızı gösterirdi. Modern insanlar artık diyet açısından yanlış yönlendiriyor, şaşkına çevriliyor ve bizim yüksek enerjili, yüksek kalorili yiyecek kaynağı bulmak için duyduğumuz fiziksel heyecanımız “haz tuzakları” tarafından baştan çıkarılıyor. Çikolatalı pastanın yarattığı güçlü yeme deneyiminin yoğun zevkine memnuniyetle bağımlı oluyoruz.

* Kiropratik: Sinir sistemini düzenlemek amacıyla omurga, kemik ve kaslara müdahale etmeyi öngören alternatif tıp yöntemi. (e.n.)

“Atalarımıza göre daha fazla zevke, daha az sıkıntıyla ve daha az çaba sarf ederek ulaşılan yol, her zaman seçilecek doğru yoldu,” diyor Alan. “Ne yazık ki durum artık böyle değil.” TrueNorth, yön değiştirdi. Alan, sinir sisteminin belirli bir uyarana verdiği tepki olan zevk ile deneyimlerimizin dengesini olumlu olarak algıladığımız süreçsel bir durum olan mutluluk arasında bir ayrım yapıyor. Mutluluk, amaçlarımıza doğru ilerlediğimiz eylemlerle yaratılır. TrueNorth’taki amaç, sağlık.

Alan, tedavi amaçlı orucun adapte olunabilir bir şey olduğuna inanıyor; ketoz ve yağ depolama becerimiz gibi. Bedenin kendi kendini iyileştirebilme kabiliyeti, hasta olduklarında ya da yaralandıklarında yemek yemeyi bırakıp dinlenmeye başlayan hayvanlarla paylaştığımız bir kabiliyettir. Yaşadıkları iştah kesilmesi, iyileşmelerinin bir parçasıdır. “Sağlığı bozulan bir hayvan oruç tuttuğunda,” diyor Alan, “hayatı için mücadele etmektedir.” TrueNorth’a da aşağı yukarı bunun için gidiliyor: Dünyanın karışıklığından kaçan bir hayvan gibi bir köşeye çekilmek, otlar ve yapraklardan oluşan yuvanızda saklanmak, bedeninizin iyileşmesini beklerken hiçbir şey yemeden dinlenmek ve rüya görmek. Kâh kürkünüzü ya da cinsel organlarınızı yalarsınız, kâh bir su birikintisinden su içmek için kendinizi dışarı sürüklersiniz. Ya da güneşin altında pineklersiniz.

Aslına bakarsanız, TrueNorth’ta hoşça dekore edilmiş bir odayı günlüğü 109 dolara biriyle paylaşabilir ya da daha yüksek bir fiyata tek kişilik bir odada kalabilirsiniz. Yatak örtüleri her iyi otelde olabileceği gibi son derece sevimlidir ve duvarda bir çiçek resmi asılıdır. Yapacağınız ilk şey, bir fiziksel muayene yaptırmak. Ondan sonra,

tansiyonunuz ve nabzınız her gün ölçülecek ve haftada bir kan ve idrar tahliliniz yapılacaktır. Size vitamin ya da mineral takviyesi verilmeyecektir. Doğal sağlık doktorlarının çoğu, uzun süreli bir oruçta bile yeterli vitamini parçalanmış vücut dokularından aldığınıza inanıyor. Ayrıca, metabolizmanız yavaşladıkça mikro besinlere olan ihtiyacınız da azalıyor. Size lavman da yapılmayacaktır. Bol miktarda damıtılmış su içeceksiniz. Sabah olunca kiropraktik doktorlardan biri tarafından ziyaret edilecek ve kısa süren bir eğitim programına tabi tutulacaksınız. Günlük on ya da yirmi dakikalık bir güneş banyosu yapmaya teşvik edileceksiniz; mesela avluda dinlenerek veya bahçede düşük tempolu bir yürüyüş yaparak. Kiropraktik tedavileri mütevazı bir ücret karşılığında yaptırabilirsiniz, psikoterapiyi de öyle.

Tesislerin içinde kalmalısınız. Dinlenmeniz için ısrar edilecek, hatta buna mecbur kalacaksınız. Kas aktivitesi vücudun (şu anda proteinlerin ve yağdaki gliserolün dönüştürülmesiyle elde edilmekte olan) glikoz ihtiyacını artırır. Kitap okumakta, bilgisayar başında çalışmakta ya da müzik dinlemekte (kulaklık kullanarak) veya TV odasında oturmakta serbestsiniz. Akşam olduğunda görevlilerden biri sizi ziyaret edecek. Alacağınız herhangi bir ilaç görevliler tarafından verilecek ve kontrol edilecek. Sigara ya da alkol alamaz, reçetesiz bir ilaç kullanamazsınız. Parfüm, oje ya da spreys şeklinde herhangi bir şey kullanamazsınız. Günlük, üst üste giyilebilen kıyafetler getirmelisiniz, bunların yanında bir de sabahlığınız ve bir çift terliğiniz olmalı.

Tekrar yemek yemeye başlama aşaması çok önemlidir. Orucunuz bittikten sonra en az oruç sürenizin yarısı

kadar daha orada kalmalısınız. On dört günlük bir oruç için, yirmi bir gün kalmalısınız. Tekrar yemeye önce meyve sularıyla başlanır, ardından çiğ yiyecekler ve sonra da pişmiş sebzeler gelir.

Çoğu insan oruç tutmanın sağlıklı yiyeceklerin insana daha lezzetli gelmesini sağladığını, tat alıcılarını sıfırladığını söyler. TrueNorth'un da taze meyve ve buharda haşlanmış sebzeleri tam Kuzey California'da olmasını beklediğiniz gibi servis eden bir aşçıbaşısı var. Havuçlar olağanüstü derecede tatlı, tatsız tuzsuz brokoli ise zengin ve aromatik bir lezzete sahiptir. Öte yandan, bir çizburgerden kimyasal madde kokuları gelir. Oruç, eski ve yeni benliğiniz arasında büyük bir kasırgadan oluşan bir çittir adeta. Alan, "Klinik deneyimlerimde, sağlıklı bir diyetle teşvik etme bakımından, sadece su içerek tutulan orucun yarattığı etkiye yaklaşabilen bir yöntem görmedim," diyor. "Ne dayanılmaz acılara karşı duyulan korku, ne hayat boyu obez olma korkusu. Hatta ölüm korkusu bile," diye ekliyor.

Alan'ın başında olduğu bir çalışmada, TrueNorth'ta oruç tutan yüksek tansiyonlu yüz yetmiş dört hastanın yüzde doksanının tansiyonu, hiçbir ilaç kullanmadan normal seviyelere indi. Düşük tuzla düşük yağ alımı içeren ve bitki ağırlıklı bir diyet yapan hastalar da herhangi bir ilaç kullanmadan tansiyonlarını düşürdüler. Alan, orucun metabolizmanın döngüsünü ve onu idame ettiren alışkanlıkları kıran bir "mutluluk stratejisi" olduğuna inanıyor.

Bu bir tatil değil. Ya da yapılacak pek bir şeyin olmadığı ve beklenmedik rahatsızlıkların yaşanabildiği kötü bir tatil. Bunların arasında baş ağrısı, açlık, mide yanması, uykusuzluk, baş dönmesi, bulantı, üşüme hissi, dilde

pas oluşması, vücutta kötü koku, ağrıyan eklemler, hafakan basması, bitkinlik, balgam çıkarma, görme ve duyma bozuklukları olabilir. “Bu eğlenceli bir şey değil,” diyor, Alan yalın bir ifadeyle. “Ağır ve zaman zaman da nahış bir deneyim olabilir.”

Aşağıdaki belirtiler, bir doktorun, hastanın orucunu sonlandırmasına neden olabilir: tansiyonda âni bir düşüş, sayıklama, uzun süren hipotermi, (hızlı ya da yavaş) düzensiz bir nabız, aşırı zayıf düşme, böbrek yetmezliği, aşırı kusma ya da ishal, mide-bağırsak kanaması, gut, kalpte ritmi bozukluğu ya da duygusal sıkıntılar. Bunlar nadir görülen şeylerdir, ama görüldükleri olur.

Kimler oruç tutmamalıdır? “Uygun olmayan birkaç durum var,” diyor Alan ve hamilelikten, bazı kanser türlerinden ve metabolizmayla ilgili hastalıklardan söz ediyor. Ama esas oruç tutmaması gerekenler oruç tutmaktan korkanlardır.

Oruçla ilgili literatürde, klinik denemelerin yerini hikâyeler alır. Sarah, orucun hayatını kurtardığını söyler. Gabriel kısırlıktan kurtulur. Barbara artık rahatça yürüyebilmektedir. Carlos, yepyeni bir adam olur. Eğer siz de benim gibiyseniz bu insanlar için sevinir, fakat bu konuda ikna olmazsınız. Yine de, şunu düşünün: 2001 yılının Mart ayında, Uluslararası İşletme Mühendisleri Sendikası (IUOE) sadece su içerek tutulan orucu, yüksek tansiyonu ve şeker hastalığı olan üyeleri ve onların eşleri için, masraflarının tamamen karşılanacağı bir tedavi yöntemi olarak kabul etti. Bunlar sayıları 400,000’in üzerindeki ağır makine operatörleri, tamirciler ve arazi mühendisleri. IUOE aynı zamanda hemşireleri ve bazı sağlık çalışanlarını da kapsıyor. Onlar da şu soruyu hemen soracak olan insanlar: *İşe yarıyor mu?*

Otuz gündür bir şey yemediniz. Mor ve yeşil renkli örtülerin altında eşinerek yataktan çıkmadınız. Bedeninizin minik parçaları her gün gram gram, beyninizin ve diğer dokularınızın hâlâ ihtiyaç duyduğu glikoza dönüştürüldü. Elektrolitleriniz –potasyum, sodyum ve klorürler– sabit. Vücudunuz yağ ile çalıştığı için kolesterol ve trigliserid seviyeleriniz yüksek. Glikoz seviyeniz ve tansiyonunuz ise düşük. Ayağa kalkarken çok dikkat ediyorsunuz. Ağır ağır hareket ediyorsunuz. Zaman da ağır ilerliyor. On beş kilo verdiniz ve yüzünüz çöktü. Her ne kadar artık suyu sevmiyor olsanız da içebildiğiniz kadar su içmeye çalışıyorsunuz. Öylece uzanıp bir şeyler okumak ya da sadece uzanmak istiyorsunuz. Geceleri iyi uyuyamıyorsunuz. Uyumak yerine, ne zaman tekrar yemek yemeye başlayacağınızı düşünüyorsunuz. Bu arzudur, açlık değil. Çevrenizdeki herkes de çok nazik.

Sağlık için tutulan orucun yararları tartışmalı olsa da, az yemenin yararları tartışılmaz. Gerekli bütün besinleri içerecek şekilde daha az yemek verilen fareler, normal beslenenlere göre daha geç yaşlanıp daha uzun yaşıyorlar. Genetik olarak Alzheimer ya da Parkinson hastalıklarına yakalanacak şekilde programlanan farelerde de kalori kısıtlaması olan bir beslenme bu hastalıkların gelişimini yavaşlatıyor. Kalori kısıtlaması uygulanan fareler, hafızayla ilgili görevlerde ve öğrenme konusunda diğer farelerden daha başarılı oluyorlar. Kalori kısıtlaması

ayrıca, kanser olacak şekilde genetik olarak tasarlanan farelerdeki kanserli tümörün büyümesini engelliyor. Bu durum sadece fareler için geçerli de değil. Labradorlardan makak maymunlarına kadar kalori kısıtlaması diyeti uygulanan bütün hayvanlar bir şekilde bunun faydasını gördü.

1987 yılında Ulusal Yaşlanma Enstitüsü tarafından başlatılan bir deneyde, çeşitli yaşlarda bir grup makak maymunu normal beslenirken bir diğer gruba yüzde otuz daha az yiyecek verildi. Fazla yemek yiyen maymunlarda ölüm oranı iki kat fazla olurken kansere, kalp hastalıklarına, şeker hastalığına ve böbrek yetmezliğine yakalananların oranı da diğer grubun iki katına ulaştı. Bilim insanları bu çalışmaların insanlarla olan bağlantısı konusunda ihtiyatlı davranıyor. İnsanlarla yapılan denemeleri düzenlemek daha zor: Araştırmacılar yeterli sayıda gönüllü bulamıyorlar.

Rastlantı eseri 1991 yılında dört erkek ve dört kadın Biyosfer II adı verilen bir proje kapsamında, kendilerini üç hektar büyüklüğünde kubbeli, gün ışığına açık, elektrikli olan ama dış dünyaya kapalı bir yere kilitledi. Burada kendi yiyeceklerini yetiştirdiler ve sürdürülebilir bir ekolojik sistem kurdular. Ektikleri bazı ürünler tutmayınca, Biyosfer sakinleri altı ay boyunca aldıkları günlük kalori miktarını 1784 kaloriye indirdiler. Bu rakam gitgide artarak son on sekiz ayda iki bin kaloriye kadar çıktı. Diyetlerinin besin değeri yüksek, fakat yağ ve hayvansal protein oranı düşüktü. Bütün ekip haftada seksen saat çalıştığı ve bu işler birçok fiziksel çalışmayı kapsadığı için bu da onlar için kısıtlanmalı bir diyet oldu. Erkekler vücut ağırlıklarının yüzde on dokuzunu, kadınlar da yüzde on üçünü

kaybettiler. Tansiyonları, akyuvar sayıları, glikoz ve insülin seviyeleriyle kolesterollerini düştü. Neredeyse hiç hasta olmadılar. Enerji seviyeleri de oldukça yüksekti.

Biyosfer II'den elde edilen sonuçlar, hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarla paralellik gösteriyordu. Biyosfer'den gelen diğer raporlar başka bir şeyi daha doğruluyordu: Kalori kısıtlamalı diyet uygulanan insanlar acıktıyor, biraz huysuzlaşıyor ve biraz da denetimci oluyorlar. "Cesur yeni dünya"larındaki bu sekiz kişi, birbirlerini her öğünde dikkatle takip etti. Hiç kimse birinin diğerinden daha fazla yemesini istemiyordu. Benzer biçimde Ulusal Yaşlanma Enstitüsü'nde de kalori kısıtlaması uygulanan maymunlar akşam yemeği saatinde kontrol grubundakilere göre daha heyecanlı oluyorlardı.

Görülüyor ki bazı açlık şekilleri sizin için yararlı. Fakat neredeyse her türlü açlık negatif bir duygusal tepki yaratıyor. Bu, açlık mekanizmalarının biraz baş belası olduğunu gösteriyor.

Kalori kısıtlamasının bizi neden daha sağlıklı yaptığını ya da daha uzun yaşattığını bilmiyoruz. Masrafları Ulusal Yaşlanma Enstitüsü tarafından karşılanacak yeni çalışmalar birkaç yıl içinde sorularımızın bazılarını yanıtlayabilir. Devamlılık arz eden yüksek glikoz seviyesinin de tıpkı yüksek tansiyon gibi vücuda yaşlanma benzeri bir zarar verdiğini biliyoruz. Metabolizasyon, yani yemeğin parçalanması ve hücre içindeki enerji üretimi, serbest radikaller veya diğer moleküllere zarar veren dengesiz oksijen molekülleri üretir. Yaşlanmanın bir bölümü bu hasar görmüş madde parçalarının birikmesiyle oluşur. Kalori kısıtlaması bu oksidatif stresi azaltır, kısıtlaması metabolizmayı yavaşlatır, vücut ısını düşürür ve kilo

kaybına yol açar ve normal yaşlanma işlemi sırasında açılıp kapanan genlerde değişime sebep olabilir.

Sonra bir de *hormesis* var: bir organizmanın düşük yoğunluklu strese verdiği tepkilerin sonucu olan yararlı hareketler. *Hormesis* bir hayvana yaralanma, yüksek ya da düşük sıcaklık ya da zehir gibi nedenlerle bir anda gelişen yüksek yoğunluklu stresle daha iyi baş etmesi için yardımcı olur. Kalori kısıtlaması uygulanmış fareler de bu durumlara daha iyi tepki verirler. Kalori kısıtlamalı bir diyet bizi hayatta kalma moduna geçiren bir tür strestir ki, bize yararı olabilecek tepkileri devreye sokar.

Aralıklı oruç da, kalori kısıtlama ile aynı savunma mekanizmalarını faaliyete geçirebilir. Bir başka deneyde, laboratuvar çalışanları her cumartesi ve pazar fareleri beslemeye gitmekten bıktılar ve iki gün yetecek kadar yiyeceği bir kerede verip bir günü es geçtiler. Bıraktıkları tüm yemeği yiyip ardından bir gün aç duran farenin kolesterolünün ve tansiyonunun düştüğünü ve daha uzun yaşadığını fark ettiler. Daha ileri çalışmalar da bir gün aralıklı tutulan orucun kalori kısıtlamadan çok daha iyi sonuçlar verdiğini gösterdi. Ulusal Yaşlanma Enstitüsü daha ileri yaştaki insanlarla yapılacak bir oruç deneyi için duyurulara başladı.

Tıp dünyası bu konulara genel olarak kuşkuyla bakar. Sağlık için oruç konusu Amerikan Tıp Birliği'nden destek almaz. Psikologlar da oruç tutmayı teşvik eden bir yaşam tarzının yeme bozukluğunu tetikleyebileceği ya da daha kötü hale sokabileceği konusunda uyarıyor. Bununla bir-

likte plasebo etkisi, telkinin ve zihnin gücü de Batı tıbbının dikkate alması gereken konular. Eğer insanlar iyi hissediyorlarsa tartışmak zordur.

Genel olarak, oruç dünyası hâlâ hikâyelere dayalı bir vaziyette. Sarah, Gabriel, Barbara ve Carlos kendilerini iyi hissediyorlar ve bilimsel yöntem (kendi teorinden şüphe edeceğin ve sonra da aksini kanıtlamak için yıllarını verebileceğin bir yöntem) için fazla sabırsızlar.

Bu aradaki alanda ise Uluslararası İşletme Mühendisleri Sendikası şansını deniyor.

AÇLIK GREVİ

Açlık, bir iletişim çeşididir. Sağlığımız için oruç tuttuğumuzda, vücudumuzla bir konuşma yaparız. Bir Yahudi ya da Katolik, Müslüman ya da Hindu olarak oruç tuttuğumuzda, Tanrı'yla konuşuruz. Bunlar özel görüşmelerdir ve genellikle sessizdir. Açlık grevleri ise farklıdır. Neredeyse her zaman, tıpkı bütün mahallenin dinlediği aile kavgaları gibi gürültülü ve halka açıktırlar. Bir şeylerin değişmesi için oruç tutanlar bunu bütün dünyanın duymasını ve değerlendirmesini ister. Bilmesini ve harekete geçmesini. Burada konuşma bütün dünyayla yapılır. Açlık bir talep, bir çığlıktır ve bu çığlık duymazdan gelinirse açlık, karşısındaki izleyiciler de haykırmaya ve talepte bulunmaya başlayana kadar daha ısrarcı bir şekilde bağırır ve bunun ardından sesler çoğaldığında bir tiyatroya dönüşür; trajediye ya da farsa. Açlık grevinde, oyunun sonu henüz yazılmamıştır. Oyun gözler önünde belirlenir.

Açlık grevi yapanlar, açlığın kaynağına göre orantısız bir güce sahip olduğunu düşünürler. Açlık zayıfı güçlenebilir, ürkek olanlara ilham verebilir ve güçlüye sataşabilir. Açlığın sesi ezilenleri serbest bırakabilir ve adaletsizliği düzeltebilir. Tarihi değiştirebilir. Davut ile Golyat'ın hikâyesinde, açlık Davut'un taşıdır. Bir insanın açlığı sayesinde binlerce hayat değişebilir. Ve bu doğrudur. Bu, olmuştur.

Protesto amacıyla oruç tutmak yeni bir şey değildir. Ortaçağ İrlanda'sında bir kişiye karşı oruç tutmak yasal sistemin bir parçasıydı. Eğer biri ona karşı yanlış yaptıysanız düşünür ve kapınızın girişinde açlıktan ölürse, onun borçlarından siz sorumlu oluyordunuz. Antik Hindistan'da "oturma eylemi" aynı zamanda verilen zararı ya da adaletsizliği protesto eden bir ölüm orucuydu. Yirminci yüzyılın en ilham verici açlık grevleri de bu iki ülkede meydana geldi. Yirminci yüzyıl, tuhaf bir ifadeyle "açlık grevlerinin altın çağı" olarak adlandırılabilir. Bu canlanma kısmen medyaya bağlı, gazetenin ve şimdi de internetin yaşananları halka aktarabilmesiyle ilişkili. Aynı zamanda açlığa daha modern bir açıdan bakabiliyoruz; normal bir insanlık durumundan çok bir anomali, kim olduğumuza dair fikirlerimize bir tepki.

İngiliz süfrajeterler (kadınların seçme ve seçilme hakkını savunan kadınlar) açlık grevini yeniden canlandıranlar olarak kabul edilirler. Bu kadınların zaten tiyatroya bir yatkınlıkları vardı. 1909 yılının Ocak ayında Kadınlara Özgürlük İttifakı'nın bir üyesi, düzinelerce üyesi aşağıda

tutuklanırken “Kadınlara Oy Hakkı” yazılarıyla donatılmış bir sıcak hava balonundan Avam Kamarası’na doğru haykırdı. Bu kadınlar sık sık şaşkın bir teslimatçı eşliğinde kendilerini insan-mektuplar olarak başbakana gönderdiler. Ayrıca hapishane kıyafetleriyle, sahte hapishane minibüslerinden fırlayarak kaldırımlara tebeşirle yazılar yazmayı da seviyorlardı. Bazen dram, sağduyuya üstün geliyordu. Hapse atılan Lady Constance Lytton göğsüne “Kadınlara Oy Hakkı” yazısını kazımanın iyi bir fikir olabileceğini düşünmüştü.

Süfrajeterler için hapishane cazipti. Bu hareketin liderlerinden Sylvia Pankhurst, Avam Kamarası’nın önünden ayrılmamak için azimli bir şekilde direnen annesiyle birlikte yaşadığı bir olaydan bir sahneyi anlatıyor. Polis memuru yaşlı kadını uzaklaştırmak için itince, kadın hafifçe polisin yanağına vuruyor. “Bunu neden yaptığını biliyorum,” diyor adam. “Tekrar yapmama gerek var mı?” diye soruyor Bayan Pankhurst sessizce. Eğer tutuklanmak istiyorsa gerek var ve o da öyle yapıyor. Aynı öğleden sonra, aktivistler devlete ait pencereleri kırarak yeni bir yöntem uygulamaya başlıyorlar. İçeride bulunan hiç kimsenin canını yakmak istemedikleri için, taşları kağıda sarıyorlar ve iple bağlıyor, taşı hedefe dikkatlice isabet ettirip camı kırıyorlar. Camları kıranlar derhal yetkililer tarafından yakalanıyor. *Daily Telegraph*, olayı “Bu ateşli ve kırılgan genç kadınların endişeli bir haldeki polis tarafından itilip kakılması acıklı bir görüntüydü,” şeklinde yazıyor.

O âna kadar başka bir strateji kendini kanıtlamaya başlamıştı. Sylvia Pankhurst’ün kendisini “ne genç ne de güçlüydü, fakat içten gelen bir cesareti vardı,” şeklinde

hatırladığı ve bir duvar yazılaması nedeniyle tutuklanan bir kadın, politik tutuklu muamelesi görmek istedi ve bu oluncaya kadar bir şey yemeyeceğini ilan etti. Vali kimseye bir ayrıcalık tanınmayacağı ve ölüme terk edilebileceği konusunda onu temin etti. Bu sırada kendisine balık, muz ve süt gibi cezbedici yiyecekler sunuldu. Doksan bir saat sonra eylemci serbest bırakıldı. Sylvia Pankhurst, bu hareketle ilgili yazdığı kitabında “Onun serbest bırakılması, çektiği sıkıntıların farkında olanlar tarafından büyük bir sevinç ve içten bir rahatlamayla karşılandı. Hükümetin, bir kadının ölmesine izin verme konusundaki istekliliği ihtimali üzerine hayatını ortaya koydu ve oyunu kazandı; cesur bir hareket. Onun karanlığa doğru yaptığı bu atlayış, özgürlüğe giden yolu açtı. Onlarca kadın, oy vermeye doğru giden yolun bulunduğu inancıyla onun peşinden yürümeye hazırды.”

Yetkililer bu tehdidin farkına vardılar ve buna göre tepkiler verdiler. Hapishanede oruca başlayan süfratlere bundan sonra sert davranıldı ve cezalandırmak için soğuk ve rutubetli hücrelere atıldılar. Zaman zaman yaralanmaları görmezden gelindi. Oruçlarına devam ederlerken hücrelerine reçel, tavuk ve meyve gibi lezzetli şeyler bırakıldı. (Sylvia Pankhurst, oruç tutan birçok kişi gibi, çok az açlık hissetti. Her ne kadar yiyeceklerin renkleri bu kasvetli ortamda onu mutlu etse de, artık “bu bir aradaki nesnelere karşı bir yeme isteği yoktu, sanki natürmort tablo gibiydiler.” Kadınlar sık sık bayılıyorlardı. Midelerine kramplar giriyordu. Kalp atışları düzensizdi. Biraz zaman geçtikten sonra, aldıkları cezalara bakılmaksızın serbest bırakıldılar. Bazıları oruca üç gün daha devam etti, bazıları altı gün, bir kadın ise otuz gün. Oruç

ne kadar sürerse sürsün, eylemciler hükümetle ilgili değerlendirmelerinde haklıydılar: Hükümet bir kadının ölmesine göz yummakta isteksizdi. Bu, bir kadına oy hakkı tanımak konusundaki isteksizlikle eşleşiyordu.

Süfrajeterler taş atma ve politikacıları sıkıştırma kampanyalarını 1909 yazı boyunca sürdürdüler. Bayan Pankhurst bile, Maliye Bakanlığı'nın bombalanması için kışkırtıcılık yapmakla suçlandı ve suçlamaları reddetti. Artık hükümet açlık grevine başlayan mahkumları serbest bırakacak havada değildi. Bunun yerine, kadınlar ağızlarından ya da burunlarından içeri sokulan lastik hortumlar kullanılarak zorla beslendiler. Bu yöntem çok sertti. Kadınların bazıları sinir krizleri geçirdi veya kalıcı fiziksel hasara uğradılar. Yüzden fazla doktor bu zorla beslemeye karşı imza toplayıp mektupla başbakana gönderdiler. Bir doktor, Londra gazetelerinden birine şunları söyledi: “Bu eylemlerin nedeni hakkında bir fikri olmayan bir adam olarak, barbarca bir metotla yapılan bu zorla besleme olayının genel tahammül sınırlarının ötesinde olduğunu düşünüyorum.”

Yıllar sonra Sylvia Pankhurst, tecavüze uğrayan bir kadının maruz kaldığı dehşeti ilk deneyimlediği zamanı aktardı. O gece, belirlenen zamanda “gelmekte olduklarını” biliyordu ve hücresinde korkmuş ve öfkeli bir şekilde bekledi. Kendisine saldıranlara atmak için bir bulabileceği her şeyi bir araya getirdi: bir fincan, bir tabak ve ayak kabıları. Ayak seslerini duydu. Ardından sekiz kadın gardiyan odaya daldı ve Sylvia, kendilerini maşalar ve kurbanlar olarak gördüğü bu kadınlara karşı “bombalarını” kullanamadı. Onun yerine kadınlar onu yatağına atıp oraya sabitlerken, onlara direnmeye çalıştı. Gözlerini kapattı

ve dişlerini sıktı. Çelik bir alet, ağzının içinde bir boşluk ararken diş etlerini acıttı. Kafasını hızla çevirdi, gittikçe daha hızlı nefes alarak çığlık atmaya çalıştı. “Keskin bir batma” hissetti; acısı dayanılmazdı. Bir şey giderek çenesini aralıyordu. “Hissettiği acı, dişlerinin sökülmesi gibiydi” ve midesine doğru sokulan hortumu hissediyordu. Birkaç dakika sonra hortum geri çekildi. Hemen kustu. Onu yatağının üzerinde hıçkırıklar içinde bırakıp gittiler.

Bu her gün böyle devam etti. Diş etleri durmadan kanadı, ağzı yara oldu ve şişti. Bazen bu işlem sırasında bayıldı. Sonrasında, bütün vücudu ağrıdı. “Aşağılanma hissi ise acıdan çok daha kötüydü: Birinin zulme karşı verdiği savaş o kişinin sinirlerini ve öz denetimini darmadağın eder.” Bazen mücadele sırasında “birçok” benliği varmış gibi hissediyordu. Bir tanesi ilgisiz ve sakin, diğeri amansız ve yolundan sapmaz. “Bazen, benliğimin derinlerinde parçalara bölünmüşüm gibi öfkelenmiş, ırzına geçilmiş, işkence görmüş benlikler ortaya çıktı. Duygu dalgaları, korku ve gücenme vahşice ortaya çıktı.” Hücresinde tek başına bu duyguların onu alt etmesinden korkarak bekliyordu.

Ciddi derecede hastalanan Sylvia Pankhurst sonunda serbest bırakıldı ve tedavisine izin verildi. Bir başka eylemci, besleme hortumu nefes borusuna girip yemek ciğerlerine dolunca ölümden döndü. Çok geçmeden, 1911 yılının ilkbaharında, İngiliz Parlamentosu Kedi Fare Oyunu adı verilen yasayı kabul etti. Bu yasa açlık grevi yapan mahkumların serbest bırakılmasına ve daha sonra tekrar yakalanarak kalan cezalarını çekmelerine olanak sağlıyordu. Kararlı bir “fare” olan Sylvia Pankhurst defalarca hapse girip çıkacak, bazen yemek yememekle birlikte su

da içmeyecek, bazen durmadan yürüyerek uyumayı ve dinlenmeyi de reddedecekti.

1913'te Avam Kamarası açlık grevi yapanlarla ilgili sorunu yeniden müzakere etti. Çeşitli görüşler dile getirildi. Kadınlara oy hakkı verilmesini savunan eylemciler belki sürgün edilebilirdi. Yoksa bir ada hapishanesine mi gönderilmelilerdi? Belki de akıl hastanesine kapatılmalıydılar... Bunların hiçbirisi uygulanabilir görünmüyordu. Bir lordun önerisi şu şekildeydi: Birkaç tanesi açlıktan ölürse, bu geri kalanları yıldırabilirdi. Fakat başka biri şikayet etti, "Militalnığa bir son vermek söyle dursun, bunun bugüne kadar eşine rastlanmamış bir güdüleyici olacağına inanıyorum." Bu konuda hem eylemciler hem de lordlar aynı fikirdeydi. Sylvia Pankhurst şöyle yazdı: "Fedakarlık yoldaşlığı, üyelerini aşkının en yüksek seviyelerine taşıyacak güce sahip bir şeydir." Ölen her kadın için, diğerleri şehadetin onuru adına öne çıkacaklardır.

Bir yıl sonra Birinci Dünya Savaşı, birçoğu savaşla ilgili uğraşlara girişen süfrajettekin kazanmış oldukları ivmeyi düşürdü. 1918'de İngiliz kadınları kısmi oy verme haklarını, 1928'de de erkeklerle tamamen aynı hakları kazandılar. Amerikalı süfrajettekin de oy hakları için savaştılar, hapse girdiler, yemek yemeyi reddettiler ve 1920'de haklarına kavuştular.

İrlanda'da, İngiliz işgaline karşı mücadele eden nasjonalistler de açlık grevi yaptılar. 1917'de bir nasjonalist hapishanede zorla beslendikten sonra hayatını kaybetti. Dublin sokaklarındaki cenaze alayına kırk bin kişi katıldı. 1920'de Cork'un lord olan belediye başkanı yetmiş dört gün yemek yemeden geçen açlık grevinin ardından öldü. Sözleri, gelecekte açlık grevi yapacaklar için mihenk taşı

oldu: “En çok acı verenler değil, en çok acı çekenler kazanacaktır.”

Sylvia Pankhurst hapishanedeki hücresinde gardiyanların gelmesini beklerken kendini bir fincan, bir tabak ve ayakkabılarıyla silahlandırarak savaşa hazırlanmıştı. Bu sırada, İngilizlerin kontrolündeki Güney Afrika’da bir avukat olan Mohandas Gandhi, şiddetten uzak bir şekilde Hintli yurttaşların hakları için savaşıyordu. Açlık grevi, henüz onun sivil itaatsizlik politikasının bir parçası değildi. Fakat Gandhi’nin annesi, çocukluğu boyunca dini bayramlarda ve şahsi kefareti için belli zamanlarda oruç tutan dindar bir Hindu’ydu ve oğlu da doğal olarak annesinin öğretilerini takip etti. Fazla yemek yemeyi seks ile eşdeğer, hayatta kalma ve üreme için müsamaha gösterilebilecek fakat aynı zamanda karşı konulması gereken dünyevi bir zevk olarak görüyordu; Tanrı’yla kurulacak daha büyük bir yakınlığa giden yolda dikkat dağıtıcı bir unsur. Gandhi, orucun sağlığa yararlarına güçlü bir şekilde inanmaya başladı. *Genç Hindistan*’da yayınlanan bir makalede okuyuculara şu durumlarda oruç tutmaları yönünde tavsiyede bulunuyordu: “(1) kabızlık çekiyorsanız, (2) kansızlığınız varsa, (3) ateşiniz yükseliyorsa, (4) sindirim sorununuz varsa, (5) baş ağrılarınız varsa, (6) romatizmanız varsa, (7) gut hastasıysanız, (8) endişe ve korku duyuyorsanız, (9) depresyondaysanız, (10) aşırı sevinçliyseniz.”

1913’te Gandhi ve ailesi Güney Afrika’da, Gandhi’nin

lider ve öğretmen olarak hizmet ettiği bir aşramda* yaşıyorlardı. Gandhi'nin oradan ayrıldığı yolculuklarından birinde aşramdaki iki oğlan çocuğu bir "ahlaki çöküş" yaşadı. Bu çöküşün ne olduğuyla ilgili hiçbir kayıt yok. Gandhi otobiyografisinde sadece "haberler bana bir fırtına gibi geldi" cümlesini yazar. Haberi alınca hızla eve koşar. Bu yolculuk sırasında, görevi daha açık bir hale gelir. Gandhi, öğrencinin yaşadığı bu çöküşte bütün öğretmenlerin kısmen sorumlu olduğunu hissediyordu ve bunun için kefaret ödemesi gerekti. Ancak o zaman öğrenciler kuralları çiğnemelerinin ciddiyetini kavrayabilirlerdi. Oruçtan sonra kendine yedi günlük bir oruç cezası verdi, bunu da dört buçuk ay süren ve günde tek öğün yemekten oluşan bir oruç izledi. Kendini çok rahatlamış hissetmişti: "Suçlu taraflara olan duyulan kızgınlık azalmış ve yerini acıma duygusunun en saf haline bırakmıştı."

Gandhi'nin durumunda, onun orucu herkese acı vermiş fakat gerginliği de gidermişti. Gözetimi altındaki çocuklarla arasındaki bağ daha gerçek ve güçlü bir hale geldi. Bu oruç ne sağlık içindi ne de dini bir sebebi vardı. Bu, dünya ile kurulan bir diyalogdu; aşramın küçük dünyasıyla ilgiliydi. Şu husus önemliydi: "Öğretmen ile öğrencisi arasında gerçek bir sevginin olmadığı yerde, öğrencinin kabahati öğretmenin içine dokunmadıysa ve öğrencinin öğretmenine saygısı yoksa oruç son derece uygunsuzdur, hatta zararlı bile olabilir."

Gandhi, Güney Afrika'da siyasal ve sosyal bir aktivist

* Aşram, Sanskritçe bir sözcüktür ve Antik Hindistan'da bilgelerin dünyanın telaşından uzak bir şekilde hayatlarını sürdürdüğü yerlere verilmiş isimdir. (e.n.)

olarak geçirdiği yirmi yılın ardından Hindistan’a uluslararası bir kahraman olarak döndü. 1918’de, sanayi kenti Ahmedabad’da tekstil çalışanlarına daha iyi ücret alabilmeleri için yardım etmesi istendi. Onlara greve gitmelerini önerdi ancak bir konuda söz vermelerini istedi: Grev ne kadar uzun sürerse sürsün, asla şiddete başvurmayacaklar, yalvarmayacaklar ve onursuz işler yapmayacaklardı. İlk iki hafta iyi geçti. İşçiler cesaret gösterdiler, kendilerine hâkim oldular ve devasa toplantılarda binlerce insan bir araya gelip taleplerini dile getirdiler. Fakat işverenler Gandhi’ye iyi niyetli ve dostça yaklaştıkları halde pazarlığı reddettiler. Gittikçe işçilerin cesaretleri kırıldı, kızgınlıkları arttı. Gandhi yağmalamanın baş göstermesinden korkuyordu. Nihayet bir toplantıda “kelimeler dudaklarımdan tamamıyla kendiliklerinden döküldü.” Gandhi işçilere (sonuç ister barışçıl bir anlaşma ister toplu iş bırakma olsun) onlar istediklerini alana kadar bir şey yemeyeceğini haber verdi.

Kırkk sekiz yaşındaki Gandhi halka açık bu ilk açlık grevini tekstil işverenlerine karşı değil, işçilere, kendi insanlarına karşı yaptı. Gandhi’ye göre bu plandaki kusur patronların da kendilerini baskı altında hissederek anlaşma yapma zorunluğu hissedebilecek olmalarıydı. Gandhi ise onların aradaki anlaşmazlığı grev yapanların haklılığını gördükleri için, grev hareketi şiddet içermediği için, grev yapanlar içten ve kalıcı bir dönüşüm isteği ile harekete geçtiği için sona erdirmelerini istiyordu. Bu açlık grevinin onların pozisyonunu değiştirmemesi için ısrarla yalvardı.

İşverenler bunu farklı şekilde değerlendirdi. Gandhi ulusal bir aziz gibi, Mahatma ya da yüce ruh gibi saygı

gördü. İşverenlerin kadın yakınlarının büyük kısmı çoktan ona derinden bağlanmışlardı. İşçilerin istekleri üç gün sonra yerine getirildi.

Gandhi bir gün arkadaşı Louis Fisher'a, "Ben, sevenlerimi iyileştirmek için oruç tuttum," diyecekti. "Tiranlığa karşı oruç tutamazsın." Kişisel kazançlar için de oruç tutamazsın. "Babamın bir kötülükten vazgeçmesi için oruç tutabilirim ama onun mirasını almak için bunu yapamam."

Mahatma Gandhi sonraki otuz yıl boyunca Hindistan'ın İngiltere boyunduruğundan kurtulması için çalıştı. Fakat İngilizlere karşı fazla oruç tutmadı. Stratejisi sivil itaatsizlik sınırları içinde kaldı ve bu hareketlerinden ötürü sık sık tutuklandı. Hindistan'ın özgürlüğünü ne zaman kazanacağından çok, nasıl kazanacağıyla ilgilendi. Bir kampanya şiddete yönelirse, takipçileri onun yüksek ideallerine tutunmazlarsa bunları yenilgi olarak kabul etti. Onu en çok üzen Hintlilerle İngilizler arasındaki şiddet değil, Müslümanlarla Hindular ve Hindularla kendi içlerindeki Dokunulmazlar –kast sisteminin alt gruplarından biri– arasındaki şiddetti.

Mahatma Gandhi, 1924'te Hindu-Müslüman dostluğu için yirmi bir gün boyunca oruç tuttu. Bu orucu bir Müslüman liderin evinde tutmayı tercih etti. On iki gün sonra bu mücadelenin artık "İngilizlerin fikirlerini değiştirmek" için değil, Hindu ve Müslümanların fikirlerini değiştirmek için olduğunu yazdı. Özgürlüğü düşünebilmek için önce, "birbirlerini sevecek kadar cesur" olmaları ve birbirlerinin inançlarına tolerans göstermeleri gerekiyordu. "Bu kendine inanmayı gerektirir Kendine inanmak Tanrı'ya inanmak demektir. Eğer bu inanca sahip

olursak, birbirimize karşı duyduğumuz korkuya da son verebiliriz.”

1932’de Hintli ve İngiliz liderler Hindistan’ın kendine ait hükümeti olan bir form üzerinde çalışmaya başladılar. İngilizler; Müslümanlar, Hindular ve Dokunulmazlar olmak üzere üç ayrı seçmen kitlesi oluşturacak bir anayasa önerisinde bulununca Gandhi ölüm orucuna başladığını ilan etti. Gandhi’ye göre Dokunulmazlar’a ayrı bir seçmenlik vermek onları Hindulardan ayıracak ve kast sistemini ortadan kaldırmak için bugüne kadar yapılmış olan her şeyi boşa çıkaracaktı. İngilizler Hindular’ın ve Dokunulmazlar’ın karar verdiği her şeye karşı çıktılar. Gandhi orucu Hindular’ın bilinçlerini uyararak onları doğru olan dini hareketlere yönlendirmek niyetiyle tuttuğunu söyledi. Buna rağmen Dokunulmazlar’ın temsilcisi bu orucu siyasi bir taktik olarak nitelendirdi.

Gandhi altmış iki yaşında yaşlı bir adamdı ve bir İngiliz hapishanesindeydi. Sadece çok az su içiyordu ve bitkin bir haldeydi. Ne ayağa kalkabiliyor ne de yürüyebiliyordu; banyoya giderken sedyeyle taşınması gerekiyordu. Şiddetli sancılardan şikayetçiydi ve tansiyonu tehlikeli derecede yükseliyordu.

Hindistan medyası her ayrıntıyı takip ediyordu. Okuma bilenler hikâyeyi okuyamayanlara, onlar da başkalarına anlatıyordu. Ülkenin her yanındaki Hindular sevgili Yüce Ruh için dua ediyorlardı. Gandhi’nin arzusu her bir Hindu’nun, onun hayatı için sorumluluk hissetmesiydi ve onlar da bunu anlamış görünüyorlardı. Orucun ilk gününden itibaren Dokunulmazlar’ı daha önce içeri almayan tapınaklar kapılarını açtılar. Hindu öğrenciler sınıfta Dokunulmazlar’la yan yana oturuyorlardı. Dokunul-

mazlar artık bir zamanlar yasak olan kuyuları ve yolları kullanabiliyorlardı. Binlerce tanınmış Hindu, bir dokunulmazın elinden yiyecek aldıklarını açıkladılar. Köyler, kasabalar, şehirler; çeşitli organizasyon, kuruluş ve federasyonlar önyargıyı engelleyecek çözümler içeren kanunları kabul ettiler.

Louis Fisher şöyle yazmıştı: “Bu oruç, üç bin yıldan daha uzun bir geçmişe sahip olan dokunulmazlık lanetini yok edemedi. Bir tapınağa girebilmek, bir işe girebilmekle aynı değildir... Fakat oruçtan sonra, dokunulmazlık halkın rızasını kaybetti; buna inanış yok oldu.” Artık dokunulmazlığı savunmak gericilik ve bağnazlık demekti. Gandhi’nin orucu “antik çağlara kadar uzanan ve onlarca milyon insanı köleleştirmiş bir zinciri kırdı. Zincirin bazı halkaları hâlâ duruyor... Fakat hiç kimse yeni halkalar yaratamayacak; hiç kimse o halkaları tekrar bir araya getiremeyecek.”

Gandhi, orucun beşinci gününde ölümün kıyısında gibi görünüyordu. Sahip olduğu birkaç şeyin mirasçısı olan karısına fısıldadı. O anda Hindu ve Dokunulmaz liderleri aralarında bir anlaşmaya varmış durumdaydı, fakat İngiliz hükümeti buna onay verene kadar hiçbir şey resmiyet kazanamazdı. Yeni anlaşma, bir pazar günü Londra’ya telgrafla iletildi. Bakanlar evlerinden çıktılar, ivedilikle Downing Caddesi’ne gittiler, belgeleri incelediler ve pazartesi sabahının erken saatlerinde onaylarını gönderdiler. O gün öğleden sonra Gandhi, bir bardak portakal suyu içmeyi kabul etti.

Sekiz ay sonra hâlâ hapiste olan Gandhi, hem kendi arınışı ve hem de aşramı için yirmi bir günlük bir oruca başladı. Aşramda Amerikalı, güzel bir kadın başka bir ah-

laki çöküşe neden olmuştu. İngiliz Hükümeti ellerindeki bu mahkumun bu kadar uzun süren bir oruç sonunda öleceğinden emindi ve onu hemen serbest bıraktılar. Fakat Gandhi için oruç tutmak artık daha kolaydı, sadece birkaç küçük sorun çıkıyordu.

Sonraki üç ay içinde bir başka sivil itaatsizlik kampanyası başlattı, tekrar tutuklandı ve bir yıl daha hapse mahkum edildi. Bu defa Gandhi İngiliz yetkilileri protesto etmek için oruç tuttu. Sağlığı kötüye gidince şartsız olarak serbest bırakıldı. 1935 yılında bir Gandhi destekçisi sopayla bir Anti-Dokunulmaz'a vurunca yedi günlük bir kefaret orucu tuttu. 1939'da Rajkot şehri halkının sivil özgürlükleri için Müslüman bir Raj'a karşı "ölüm orucu" tuttu. Altmış dokuz yaşındaki Gandhi artık kalp hastalığı belirtileri gösteriyordu ve oruçlar gittikçe daha tehlikeli hale geliyordu.

1942'de yine sivil itaatsizlik nedeniyle hapisteyken, Gandhi kendisi gibi aktivistlerin sürekli hapse atılmasını protesto etmek için yirmi bir günlük bir oruç tuttu. Genel valiye yazdığı bir mektupta şöyle diyordu: "Genellikle oruç tutarken biraz tuz eklenmiş su içerim. Fakat bu günlerde vücudum suyu reddediyor. Bu defa suyu içilebilir hale getirmek için içine bir turunc suyu eklemeyi önerdim. Dileğim ölene kadar oruç tutmak değil, Tanrı'nın izniyle bu sıkıntıları aşıp hayatta kalmak." Gandhi, eğer hükümet uygun bir şekilde tepki verirse orucu bitirebileceğinin ipuçlarını veriyordu. Vali cevaben, orucu bir çeşit şantaj olarak değerlendirdiğini söyledi ve Gandhi'ye bir zamanlar sadece onu sevenlere karşı oruç tutacağını söylemiş olduğunu hatırlattı. Daha sonra, eski Kedi Fare Hareketi'ni hatırlayan vali, o oruç tutmaya devam edecek-

se aktivisti salıvermeyi teklif etti. Gandhi de eğer serbest bırakılırsa oruç tutması için bir neden olmayacağını söyledi. Bu durumda hükümet ona, hapishaneye istediği kadar doktor davet edebileceğini söyledi. On üçüncü günde Gandhi, şiddetli mide bulantısı yaşıyordu; böbrekleri iflas etmek üzereydi; nabızı zayıflamıştı ve cildi soğuktu. Birkaç damla meyve suyunun yararı oldu ve yirmi bir günün sonuna kadar hayatta kalmayı başardı.

Hindistan 1947 yılında tam bağımsızlığını kazandı. Bedeli ise bölünmeydi. Hindistan içindeki Müslüman liderler, Pakistan devletini kurabilecek yeterlilikte oldukları konusunda ısrar ettiler. Gandhi bu ayrılığa itiraz etti fakat bunun gerekli olduğunu anlıyordu. On iki milyondan fazla insan taşınmaya başladı. Hindular ve Sihler yeni Pakistan'dan kaçarken Müslümanlar da karmaşa içindeki Hindistan'dan kaçtılar. Bir dizi cinayet ve katliamda yarım milyon kişi öldü; yanarak, bıçaklanarak, vurularak ya da parçalanarak. Kalküta'da nüfusun yüzde yirmi üçü Müslüman olarak kaldı ve şehirde bir yıldan daha uzun süren dini ayaklanmalar oldu. Gandhi, orada ev sahibi olan bir müslümanın konuğu olarak şehre geldi ve "Kalküta'ya aklıselim yeniden hâkim olunca" bitirmek üzere açlık grevine başlayacağını duyurdu. Üç gün sonra polis, yirmi dört saattir herhangi bir şiddet eylemi olmadığını rapor etti. Hindu, Müslüman ve Hristiyan liderler, tüccarlar ve çalışanlar, barışı muhafaza etmeye söz verdiler. Yüce Ruh bir bardak tatlı limon suyu içti ve Kalküta'da gelecek aylar boyunca kan dökülmedi.

Gandhi, Kalküta'dan yine kendisinin varlığının sakinleştirdiği bir başka şehre, Delhi'ye gitti. En sert şiddet olayları duruldu fakat Mahatma için bu yeterli değildi.

Bir kez daha “bir parıldamayla” aklına o fikir geldi. Ölüm orucuna başlayacaktı, doğrudan herkesin bilincine yöneltilmiş bir oruç: Hindular, Müslümanlar, Hindistan’ın ve Pakistan’ın yeni vatandaşları. Orucunu ancak Hindistan’ın başkenti Delhi gerçek barışı tanırsa bozacaktı. Louis Fisher’a göre Gandhi bir topluluğa şöyle bir duyuru yaptı: “Orucun en kısa zamanda bitirilmesine yönelik en küçük bir arzum bile yok. Eğer benim gibi bir budalanın dilekleri yerine getirildiği halde orucumu bozmasam benim için pek bir şey fark etmez. Ne kadar gerekiyorsa o kadar beklemeye razıyım.”

Gandhi yetmiş sekiz yaşındaydı. Bu onun son açlık grevi olacaktı. Daha önce de olduğu gibi su midesini bulandırıyordu. Yine böbrekleri iflas etmeye başladı ve hızlı bir şekilde kilo verdi. Üçüncü güne geldiğinde kırk sekiz kiloya düşmüştü ve tansiyonu da 14’e 9’dtu. Bir buçuk metre uzağında sıra sıra insanlar ağlayarak ve dua ederek yavaşça yanından geçerlerken yarı uyur yarı uyanık bir halde portatif bir karyolanın üzerine kıvrılmış yatıyordu, vücudu ve başı beyaz bir örtüyle örtülüydü. Onun isteği üzerine Hindistan hükümeti yeni kurulmuş olan Pakistan’a Hindistan’ın varlıklarından ona düşen pay olarak acilen 180 milyon dolar ödedi. Hindistan Kongresi’nden Delhi emniyet müdürüne kadar, birçok komite Mahatma’yı memnun etmek için Hindistan’ın önemli liderleri tarafından imzalanacak bir anlaşma için bir araya geldiler. Bu anlaşma liderleri Müslümanların hayatlarını, mallarını ve inançlarını korumak; geleneksel Müslüman bayramlarını desteklemek; Müslümanlar’ın hem Delhi’de yaşayabilmelerini hem de başka yerlere özgürce taşınabilmelerini ve Hindular ve Sihler tarafından ele geçirilmiş olan camile-

rine geri dönebilmelerini sağlamakla yükümlü kılıyordu. Herkes Gandhi'nin kolay vazgeçmeyeceğini biliyordu. Yazılı bir ifadeyle eğer politikacılar onu hayatını kurtarmak için yanlış yönlendirdilerse Hindistan'a hizmet etmiş olmayacakları konusunda uyarıda bulundu: "Şunu bilmeliler ki oruç sırasında hissettiğim mutluluğu başka hiçbir zaman hissetmiyorum. Bu oruç beni şimdiye kadar ulaştığım en yüksek seviyeye getirdi. Eğer yolculuğunun onu kendi isteğiyle Şeytan'dan ayrılıp Tanrı'ya döndürdüğünü dürüstçe iddia edemeyecekse, hiç kimse bu mutlu halimi bozmasın."

Gandhi, ona söz veren adamlarla konuşurken ağladı. Pakistan'a gidip orada da barış için ricada bulunmayı çok arzu ediyordu. Fakat şu anda kandırılmakta olmadığını nasıl bilebilirdi? Her iki dine mensup liderler öne çıktılar ve onu temin ettiler. Yavaşça bir bardak portakal suyu içti. Ne var ki on iki gün sonra, inanç farklılıklarına tolerans gösterme görüşüne karşı olan bir Hindu tarafından öldürüldü.

Mahatma Gandhi toplamda on yedi kez halka açık, sayısız kez de kişisel açlık grevi yaptı. (Bir keresinde yirmi bir yaşındaki oğlunu baştan çıkaran evli bir Hintli kadına karşı açlık grevi yapmıştı. Kadın pişmanlık nedeniyle saçlarını kesmeye ikna edildi ve oğluna on beş yıl boyunca evlenme izni verilmedi.) Gandhi'nin oruç için dokuz kuralı vardı: (1) En baştan itibaren hem fiziksel hem de ruhsal enerjini muhafaza et, (2) Oruç sırasında yiyecekleri düşünmekten vazgeç, (3) İçebildiğin kadar soğuk su iç, (4) Her gün sıcak bir sünger banyosu yap; (5) Düzenli

olarak lavman yap, (6) Mümkün olduğunca açık havada uyu, (7) Sabah havasında banyo yap, (8) Orucun dışında şeyler düşün ve (9) Hangi sebeple oruç tutuyor olursan ol, seni yaratanı, ona olan bağlılığını ve onun diğer yaratımlarını düşün, böylece belki de hayalini bile kuramayacağın keşifler yapacaksın.

Mahatma'nın zaman zaman kendi kurallarını, özellikle de ilk kuralını çiğnediği oluyordu: "Hem fiziksel hem de ruhsal enerjini muhafaza et." En çok aciliyet hissettiği, başarılı bir sonuç elde etmeye çok ihtiyaç duyduğu oruçlar, hayatını en çok tehdit edenler oldu. Arzu ve korku; bunların kendilerine ait metabolik bedelleri vardır.

Gandhi'nin oruç konusundaki dayanıklılığı vücudunun boyutları ve ağırlığıyla da sınırlıydı. Asla yirmi bir günden daha uzun bir oruç tutmadı ve muhtemelen daha uzun bir oruçta hayatta kalamazdı. Orucun ilk gününde keton cisimcikleri ortalama bir insanda, aşırı kilolu insanlara göre daha hızlı üretilir. Bir hafta sonra, ortalama kilodaki insanlar için önemli dezavantajları olan başka farklar ortaya çıkar. Oruç tutan obezlerin sadece yakacak daha fazla yağı yoktur, aynı zamanda vücut proteini ve yağsız dokuları vardır ve bu kaynakları daha yavaş kullanırlar. Bu, kısmen glikozun artık iki kaynaktan üretilmesinden kaynaklanıyor olabilir: yağdaki protein ve gliserin. Obezlerde daha fazla yağ ve dolayısıyla daha fazla gliserin vardır. Dahası, obezler keton cisimciklerine daha iyi adapte olur, bu yüzden daha az gliserine ihtiyaç duyarlar. Uzun süreli oruç alanındaki bir çalışmada, yağların ketonlara dönüşmesi obezlerde enerji ihtiyacının yüzde 94'ünü karşılarken, normal kilodaki deneklerde sadece yüzde 78'ini karşıladı.

* * *

Yirminci yüzyılın sonunda, açlık grevleri nispeten yaygın bir hale geldi. Bir tarihçi 1972-1982 yılları arasında elli iki ülkede iki yüzden fazla açlık grevi belgeledi. Bu süre zarfında açlık grevi yapanlardan yirmi üçü öldü.

Bu ölümlerin on tanesi, İngiltere tarafından Belfast'ın dışında mahkum edilmiş olan İrlanda Cumhuriyetçileri'ydi. Bu grevlerin çok azı Gandhi tarzındaydı. Grev yapanların tamamı Kuzey İrlanda üzerindeki İngiliz kontrolünü sona erdirmek amacıyla terörizme baş vurmuş olan İrlanda Cumhuriyet Ordusu ile bağlantılıydı. Mahkumların çoğunda yasadışı silahlar bulunmuştu. İçlerinden biri olan Francis Hughes, bomba yaptığını ve insanları vurduğunu itiraf etmişti. Bilindik talepleri vardı, suçlu olarak değil siyasi mahkum olarak muamele görmek istiyorlardı. Bu, sevdiklerinizi ve sizi sevenleri değiştirmek amaçlı bir grev değildi. Nefrete dayanan bir açlık greviydi ve amaç nefret edilen bir düşmanı yenilgiye uğratmaktı. İrlanda Cumhuriyetçileri, İngilizleri işgalci olarak görüyorlardı. "Aklımdaki ilk şey," diye yazmıştı, ilk ölen İrlanda Cumhuriyet Ordusu mensubu Bobby Sands, "yabancı, baskıcı İngiliz varlığı buradan gönderilip İrlanda halkı kendi ilişkilerini kendi kontrol eden, beden ve ruhen özgür bir halk olarak bırakılmadıkça İrlanda'ya barış asla gelmeyecektir." İngilizler, bilhassa da Başbakan Margaret Thatcher, İrlanda Cumhuriyet Ordusu'nu masum erkek, kadın ve çocukları hedef alan katiller olarak görüyordu. İki taraf da bu durumun ahlaki bakımdan değişemeyeceğini hissediyordu. Açlık grevi yapanların

ölümleri neredeyse kaçınılmazdı. Bu, bir tür kendini kurban etme eylemiydi.

Doktorlar genellikle bir açlık grevinin dönüm noktasını anlayabilirler. Ağrılar ve hastalıklar baskın hale gelir. Vücudun hücre fonksiyonlarının temel işlevlerini yerine getirmeye yetecek kadar; yani zarların arasında maddeleri geçirecek, molekülleri sentezleyecek, molekülleri parçalayacak, yeni hücreler üretecek kadar enerjisi yoktur. Vücut gereksiz dokulardaki vitamin ve proteinleri ayırtırmaya başlar. Bunlara gözlerdeki kaslar da dâhildir. Önce çift görmeye başlarsınız. Sonra görüşünüz azalır. Yeşil renkli safra kusarsınız. Konuşmanız bozulur. İyi duyamazsınız. Karamsarlığa kapılırsınız. C vitamini eksikliği nedeniyle iskorbit hastalığına yakalanırsınız. Diş etleriniz kanamaya başlar. Mideniz ve bağırsaklarınızda da kanama olabilir. Tiyamin eksikliği yaşayabilirsiniz ve bu da kalp kaslarınızı zayıflatır, merkezi ve çevresel sinir sisteminizde de lezyonlara yol açabilir. Sinir liflerinizin şekli bozuldukça kollarınızda şiddetli bir ağrı hisseder-siniz. Bir gün, artık bacaklarınızı kıvıldatamayacak hale gelirsiniz. Ağzınızdaki yaraların nedeni niyasin eksikliği olabilir. Buna “cildin çöküşü” diyebilirsiniz. Bu, açlıktan ölme sürecidir. Yetersiz miktarda olan her şey –vitaminler, mineraller, glikoz, böbrek işlevleri, umut– sinerjik olarak çalışır. Vücudunuz birçok şekilde ve birçok yerden çöküntüye uğrar; her yerde olan bir çözölmeyi kontrol edemezsiniz.

1995 yılında yayınlanan *Açlık Grevlerine Destek: Açlık Grevi Yapanlarla İlgilenen Doktorlar ve Diğer Sağlık Personeli Kitapçığı*'na göre açlık grevi yapanlar kayıtsızlık ve bazı yoğunlaşma problemlerinin dışında zihinsel anlamda çok az kötüleşirler. Akıl, son aşamaya kadar “sağlam

kalır” ki bu son aşama bir komanın takip ettiği coşku hali ve “genel akıl karışıklığı” ile tanımlanır. Beyindeki hasar artık geri döndürülemez durumda olabilir, “pazarlık etmek için hâlâ vakit olduğu düşünülmemelidir,” diye uyarıyor kitapçık.

Yirmi yedi yaşındaki Bobby Sands, yemek yemeyi reddedişinin altmış altıncı gününde öldü. Ondan yedi gün sonra Francis Hughes, elli dokuzuncu gününde hayatını kaybetti. Raymond McCreesh ve Patsy O’Hara altmış birinci günlerinde öldüler. İki kişi yetmiş bir ve yetmiş üçüncü günlerine kadar dayandılar. Hepsi sona yaklaştıklarında –eğer bilinçleri yerindeyse– imkansız bir seçimle yüzleştiler: Grevi bırakmak onlardan önce ölenlerin yapmış oldukları fedakarlıklara ihanet etmek olacaktı. Bir muhabir şöyle yazıyordu: “Her bir ölümün geçerliliği, ardından gelecek başka bir ölümle bağılıydı; yaşamayı seçmek yerine ölenler sayesinde ortada bir dayanışma oluşuyordu.” Siyasi ideallerin ötesine geçilmişti. Bu, kişisel sadakattir. Bu sırada, ölen her mahkumun yerine başka biri greve başlıyordu, böylece ortada sürekli olarak on aç insan oluyordu. Grev sonsuza kadar sürebilirdi.

Belfast’taki açlık grevleri mahkumların aileleri ölüm nöbetlerine karşı isyan edip araya girmeye başlayınca sona erdi. Altı kişi öldükten sonra Paddy Quinn’in anesi, oğlunu kurtaran ilk kişi oldu. Otuz günlük orucun ardından Paddy artık güçlkle yürüyordu. Midesi o kadar bulanıyordu ki suyu bile içinde tutamıyordu. Sürekli bir vızıltı duyuyordu ve kendi kendine mırıldanıyordu. Kırk yedinci gününde havale geçirmeye başladı. Gazeteci David Baresford’un anlattıklarına göre, Paddy’nin acı çığlıkları ve sayıklamaları hastanenin koridorlarında öyle yan-

kılanıyordu ki, açlık grevindekilerin anneleri kulaklarını tıkamak zorunda kalıyorlardı. Dul bir anne olan Bayan Quinn hapishane doktoruna, eğer şimdi bir şey yaparsa şansının ne kadar olduğunu sordu. Yüzde elli onun için yeterliydi.

Daha sonra Quinn ailesi “Eğer Paddy’nin bilinci yerinde olsaydı ona tıbbi müdahalede bulunamazdık. O sonuna kadar gitmeye kararlıydı,” diye vurgulayan bir bildiri yayınladı. Paddy’nin annesi karar verme hakkını kullandıktan sonra dört kişi daha öldü ve dört aile daha çocuklarının ölmesine engel olmak için öne çıktı. O zamanlarda açlık grevlerinin sona erdiği açıkça belli olmuştu. Mahkumlar protestolarını talepleri yerine getirilmeden sona erdirdiler. Bir yıl sonra İngiliz hükümeti onların taleplerinin çoğunluğunu sessizce-isteksizce yerine getirdi.

1981 yılının ilkbaharında ve yazında hayatlarını kaybeden on İrlandalı mahkumun cesareti tüm dünyadaki insanları etkiledi. Birçokları onların yemeyi reddetmelerini, kendini değil başkalarını düşünme olarak gördü. Katolik Kilisesi, yaptıklarının intihar olmadığına karar verdi. Grevlerin devam ettiği sekiz ay boyunca İrlanda’daki fraksiyonlar arasında şiddet arttı; otuz dört sivil, otuz asker ve polis, bomba ve silahlarla öldürüldü. Grev yapanların çektikleri eziyet, arkasındaki halk desteği zayıflamış olan İrlanda Cumhuriyet Ordusu’nu yeniden güçlendirdi. Organizasyon, Margaret Thatcher’a suikast düzenlemeye karar verdi. Üç yıl sonra, Thatcher için hazırlanan bomba beş kişiyi öldürdü ve otuz kişiyi de ciddi biçimde yaraladı.

Açlık grevi etiği hâlâ değişiyor. Fas’ta yetersiz tıbbi tedaviyi protesto eden iki mahkum 1985’ten 1991 yılına kadar sakinleştiricilerle uyutularak zorla beslendi.

İspanya’da, bir hastanenin beslenme bölümünün başkanı altmış günlük grev sonunda ölümün kıyısına gelen üç mahkumu zorla beslemeyi “bir vicdan meselesi” olarak değerlendirdi; bu doktor daha sonra mahkumların bağlı oldukları militan grup tarafından öldürüldü. 1992’de Dünya Tıp Birliği, bir çeşit işkence olarak tanımladığı zorla besleme yasağını yeniden tasdik etti. Buna karşın İngiliz Tıp Birliği açlık grevine ne zaman müdahale edileceği konusundaki kararı hapishane doktoruna bıraktı; Amerikan mahkemeleri de eğer mahkum daha iyi yaşam koşulları ya da bulunduğu yerden başka bir yere nakil isteğiyle açlık grevi yaparsa zorla beslenebileceğine karar verdi.

Dünya Tıp Birliği açlık grevini doktor/hasta ilişkisi bağlamında değerlendiriyor. Doktor, hastasının özerkliğine saygı göstermek durumunda. Grev yapan aklen yetersiz bir hale geldiğinde, mahkumun ailesi haklarını ortaya koyduğunda veya mahkum bilincini kaybettikten sonra siyasal bir değişiklik olduğunda neler olacağı hâlâ belirsiz. Birlik, grev yapanların muhtemel bütün durumlarda neler istediğini kapsayan bir yazı yazmasını ve kendilerine de devlet ve hapishaneden bağımsız “güvenilir doktor” verilmesini tavsiye ediyor.

Psikolog Erik Erikson, kaleme aldığı Mahatma Gandhi biyografisinde, “Oruç çok farklı zaruret ve gerekçelerle yapılabildiğinden kimi zaman yozlaşmış kimi zaman da yüce olarak tanımlayabileceğimiz kadim bir ritüel biçimidir” yazdı. Yirmi birinci yüzyılın başlarında, bilgisayarına gidip “açlık grevi” diye arattığımda bu törensel olayın bütün formlarına her zamankinden daha etkili bir biçimde ulaşabilirim. Türkiye’de yirmi mahkum hapishaneler-

deki işkenceyi protesto etmek için açlıktan ölüyor. New Jersey’de iki kişi Ulusal Güvenlik Yasası altında tutuklanmalarını protesto etmek için oruç tutuyor. Dick Gregory, Michael Jackson’a yönelik çocuk tacizi suçlamasını protesto etmek için kırk günlük bir oruca başlıyor. Kuzey Amerika’daki çiftçiler genetiğiyle oynanmış ürünleri protesto etmek için yemek yemeyi bırakıyor. Avustralya’ya ilticaları kabul edilmeyen Afgan mülteciler dudaklarını birbirine diyor. Amerikalı bir kadın federal gelir vergilerini protesto etmek için oruç tutuyor. İsrail’de binlerce Filistinli mahkum, elbiseleri çıkarttırılarak yapılan aramaları ve diğer cezaları protesto etmek için oruç tutuyor.

Açlık grevleri dünyayı değiştirmek ve utandırmak içindir. Açlık grevleri güçsüzü güçlünün önünde, bir kişiyi de diğerlerinin gözünde dengeli bir duruma getirir. Otoritenin gücünün karşısına bedenin kırılğanlığını koyar. Beden güçsüzleştikçe, otoritenin gücü de tuhaf bir şekilde zayıflar. Bazen otoriteyi temsil edenler bedenin bu halinden etkilenir. Otoriteye gücünü veren bu kişiler bazen değişikliği dayatanlar olur. Açlık grevi yapanlar soyunur ve çıplaklıklarını dönüştürürler. Sundukları şey, çaresizlikleridir. Sergiledikleri zayıflık ise onların gücüdür.

AÇLIK HASTALIĞI ÇALIŞMALARI

Psikiyatrist Viktor Frankl İkinci Dünya Savaşı sırasında Auschwitz ve Dachau'da tutsaktı. Ebeveyni, erkek kardeşi ve karısı ölse de o, Alman toplama kamplarında hayatta kalmayı başardı. Savaştan sonra varoluşsal anlam ve bir hastanın hayatının sorumlulukları üzerine yoğunlaşan bir psikoterapi okulu kurdu. Dr. Frankl, ölüm gerçeğinin –ölümün kaçınılmazlığının– insan hayatının anlamını azaltabildiğini anlamıştı. Fakat ona göre varlığın fani doğası ve geleceğin belirsizliği, bugün verdiğimiz kararlarla ve bunların hiçbir şeyin kaybolmadığı ve her şeyin saklandığı geçmişe emanet edilmesiyle dengelenirdi. Bu “dolu ambarlarda” neşelerimizi ve hüznümüzü, kahramanlıklarımızı ve başarısızlıklarımızı kurtarıyoruz. “Hiçbir şey eski haline getirilemez,” diye yazıyor Frankl

“ve hiçbir şey yok edilemez.” Hepimiz öleceğiz. Önemli olan nasıl yaşadığımızdır.

1939 yılının Eylül ayında, Polonya’nın Varşova kenti Alman ordusuna teslim oldu. Bir yıl sonra, Naziler şehrin en fakir bölgesinde 15 kilometrekarelik bir alanda bir Karantina Bölgesi oluşturdular ve bütün Yahudileri oraya kapattılar. Hem Polonya’dan hem de başka ülkelerden on binlerce Yahudi buraya gönderildi. Sonunda neredeyse yarım milyon kişi Varşova’nın gettolarına getirildi ve bir odaya ortalama yedi kişi yerleştirildi. Hiçkimse bu gettoda dışarı izin almadan çıkamıyordu. Tayın bedeli dışında hiçbir yiyecek buraya getirilemiyordu. 1942 yılında işgal altındaki Polonya’da tayın bedeli Almanlar için günlük 2613 kalori, Polonyalılar için 699 kalori ve Yahudiler için de 184 kaloriydi. Bir Yahudi, yemek karnesiyle sadece bir parça ekmek ve bir kase çorba alabiliyordu. Yaklaşık üç yıl boyunca resmi Nazi politikası insanları aç bırakmaktı. Gettonun Alman valisi şöyle diyordu, “Yahudiler açlık ve gereksinimler yüzünden yok olacaklar ve Yahudi sorunundan geriye bir mezarlıktan fazlası kalmayacak.”

1940’tan 1943’e kadar Varşova’da yaşayan erkek, kadın ve çocukların aldıkları kalori miktarı şunlara bağlıydı: karaborsada alıp satabildikleri, temel olarak kaçakçılığa dayanan şeyler; Yahudi yardım kuruluşlarından alabildikleri porsiyonu iki yüz kalori civarında olan çorba; gettoda çalışarak kazanabildikleri ya da dışarıda Almanlar için çalışarak takas edebildikleri şeyler ve dilenerek elde ettikleri. En fakir olanlar günlük sekiz yüz kalori civarı

yerken, geri kalanlar da bin yüz kalori civarında yiyecek tüketiyordu. İmtiyazlı ve varlıklı olanlar ise bin yedi yüz kaloriye kadar yiyebiliyorlardı. Çoğunluk için yemekler tam buğday ekmeği ve patates, bol sulu sebze çorbası ve arada sırada tadımlık tereyağı, şeker, domuz yağı ya da yağ olurdu.

İnsanlar açlıktan düşüp öldüler. İşe giderken, dükkanların önünde öldüler. Evde öldüler ve üzerlerinde giysisi ya da kimlik olmadan sokaklara atıldılar, böylece aile üyeleri onların yiyecek karnelerini kullanmaya devam edebiliyorlardı. Ölüm, çürümüşlük ve insan dışkısı kokuları sokakların her tarafına yayılmıştı. Çocukların ağlamaları hiç kesilmiyordu. Bir gözlemci dilenciler hakkında bir yazı yazdı: “Kaldırımlarda, hendeklerde, evlerin bahçelerinde, her köşe başında... genç, yaşlı, kadın ve çocuk, çoğunlukla çocuk, bir sürü çocuk, yaşları üçten on beş on altıya kadar değişen çocuklar... kederin ağıtlarını ve şarkılarını yaratıyorlardı.” Bir erkeğin ya da kadının yüksek bir binadan atlayarak intihar etmesi sık görülüyordu. Sık sık anlatılan bir hikâyede bir kadının cesedi, üstüne düştüğü büyük bir yemek kazanını devirmiş, beyni ve kanları yemeğe karışmış. Kalabalık bir grup çocuk da saklandıkları yerden çıkıp koşuşturarak yemek kalıntılarını yemek için birbirleriyle kavga etmişler.

Varşova’da Yahudi nüfusuna hizmet veren iki hastane vardı. Czyste Hastanesi, Karantina Bölgesi’nin dışındaydı. Zaman içinde kapandı ve hastalarının hepsi gettodaki binalara taşındı. Ellerindeki malzeme çok azdı ve odalar aşırı kalabalıktı. Dahası, açlık burada da baş göstermişti. Hastane müdürü Dr. Joseph Stein, 1941’de hastanenin hastane olmaktan çıktığını, buna artık düşkünler evi bile

denemeyeceğini yazıyordu. “Yiyecek stoğu diye bir şey yok. Kendi yiyeceğini sağlamak için bir yol bulamayan hasta açlıktan şişiyor ve kısa süre sonra da ölüyor – tıbbi tedavi tarihinde alışılmadık bir ilerleme!” Hastane müstahdemleri kendileri de çok aç olduklarından eldeki yiyecekleri paylaştırmakta zorlandılar: kişi başı günlük yedi yüz kalori. Doktorlar ve hemşireler daha fazla pay alabiliyorlardı, beş yüz gram çorba ve altmış gram ekmek. Fakat daha sonra bunları da diğer personelle paylaşmaya başladılar.

Berson ve Bauman Çocuk Hastanesi zaten getto sınırları içindeydi, o yüzden yer değiştirmesine gerek kalmadı. Yine de koşullar o kadar kötüydü ki bir ziyaretçi şöyle diyordu: “Bu zavallı çocukların hayatlarını daha fazla uzatmamanın daha insancıl olacağı izlenimine kapıldım.” Başka bir ziyaretçi de giriş bölümündeki yüzü, elleri ve ayakları ödemlerle şişip kabarmış beş yaşında bir çocuğu tarif etti. Ölmek üzereyken hastaneye gelmiş. “Çocuk hâlâ dudaklarını hareket ettirebiliyor, yalvarıyor, ekmek istiyor. Ona bir şeyler yedirmeye çalışıyorum. (...) Yazık, boğazı da şişip kabarmış, hiçbir şey yutamıyor, artık çok geç.”

Yetimhanelerden birinde bir doktor üç yaşındaki bir çocuğun beşiği önünde duraksadı: “Kıvrılmış yatan o küçük çocuğa baktım; bir kurtçuk gibi görünüyordu. Bir vücut bile sayılmaz, sadece birkaç kemikten ibaretti, kemikleri sayılabiliyordu. Birazcık sarssam bütün kemikleri birbirinden ayrılacak gibiydi. Çocuk adeta vurulmuş bir güvercin gibi, hızlı hızlı ve güçlkle nefes alıyordu.”

Almanlar Varşova’yı ele geçirdiklerinde, şehirde yedi yüz civarında Yahudi doktor bulunuyordu. Doktorlar Naziler tarafından öldürüldükçe ve hayatlarını açlığa bağlı

hastalıklar yüzünden yitirdikçe bu sayı giderek azaldı. Yahudilere hiçbir şekilde Doktor unvanı kullanma izni verilmiyordu. Ari ırkı tedavi etmelerine izin verilmiyordu. Gerçek profesyoneller olarak kabul edilmiyorlardı. Bir tanık Gestapo'nun Czyste Hastanesine hisımla girip çeşitli belgelerle kitapları karıştırdığını ve Yahudilerin bilimle ilgilenme hakları olmadığını ilan ettiğini aktarıyordu. Aksini iddia etmek yasadışıydı ve bölücülük kapsamına giriyordu.

Bu yüzden, bir grup Yahudi doktor gizli bir tıp okulu kurdu. Öğretmenlerin birçoğu uluslararası camiada tanınan nöroloji, hematoloji ve bakteriyoloji uzmanlarıydı. Ders verdiler, sınav yaptılar ve Ari taraftaki profesörler tarafından kayda geçirilmesi için sonuçları onlara gizlice ulaştırdılar. Yüzlerce öğrenci katıldı. Bunların pek azı savaşta sonra hayatta kalıp çalışmalarının sonuçlarını alabilecek ve eğitimlerine devam edebilecekti.

Diğerleri iddialı bir araştırma projesine başladılar. Elleri pek tıbbi malzeme yoktu. Doğru dürüst ışıklandırılmış bir laboratuvara sahip değillerdi, elektrik bile düzenli olarak yoktu. Sürekli hayatlarını ve ailelerini kaybetme korkusu içinde yaşıyorlardı. Bazıları karaborsadan yiyecek alacak parayı güç bela bulabiliyordu. Elleri olan şey ise denek ve kadavra eksikliği ya da (Varşova gettosunda geçerliliği kalmamış) etik kaygılar nedeniyle uzun süredir ihmal edilmiş bir konuydu: açlık. Bu bilim insanlarının elinde çok sayıda ceset ve açlık çekmekte olan hasta vardı. 1941 Kasım'ında çalışmayı planlamaya başladılar. Derme çatma laboratuvarları baştan düzenlediler, birkaç ekipman aldılar ve 1942'nin Şubat ayında işe koyuldular. Czyste Hastanesi'nde yetmiş yetiştikine, Ber-

son ve Bauman Çocuk Hastanesi'nde kırk çocuğa ve otuz özel hastaya baktılar. "Açlık hastalığı" adını verecekleri durumu diğerlerinden ayırmaya ve örneğin verem gibi başka hastalıkları olanları bu işe dâhil etmemeye dikkat ettiler. Neredeyse bütün hastaları öldüğünden, açlıkla ilgili koydukları ilk teşhisin sağlamasını daha sonra otopsi-de kolayca yapabiliyorlardı.

Judenrat, gettodaki gidişatı yönetmek için kurulmuş bir Yahudi Konseyi'ydi. Araştırmayı başlatan kişi, Judenrat'ın sağlık biriminin başındaki Dr. Israel Milejowski'yi. Bir dermatolog olan Dr. Milejowski projenin son metnine kısa bir giriş yazısı yazdı: "Gettonun duvarları arasındaki günlük hayatın en önemli faktörü açlıktı. Belirtileri sokaklardaki bir sürü dilenciden ve yerde öylece yatan cesetlerden oluşuyordu. (...) Doktor meslektaşlarımızdan birçoğu da açlık çekti. Buna karşın, hiç kimse çalışmayı bölmedi ve görev sessizce, alçak gönüllülükle, herhangi bir reklama mahal vermeden tamamlandı."

Endokrinoloji uzmanı Dr. Julian Fliederbaum, yetişkinlerdeki açlık ile ilgili gözlemlerini özetledi. İlk belirtiler ağız kuruması, idrarda şiddetli bir artış, hızlı kilo kaybı ve yiyeceğe karşı sürekli bir arzuydu. Daha sonra, uzun süreli açlıkta bu belirtiler azalır ve yerlerini her tarafa yayılan bir güçsüzlük, apati ve üşüme hissi alırdı. İnsanlar adaleleri o şekilde kasılıp kalana kadar cenin pozisyonunda kıvrılıp yatma isteği duyuyorlardı. Her ne kadar hastalar yiyecek görüntüsüne karşı saldırgan bir tepki verseler de açlık hissi köreliyordu. "Güçsüzlükleri gözlemledik" diye yazdı doktor, "çalışırken yavaş hareket etmelerini, doktorun elindeki bir parça ekmeği almaya

çalışma denemelerini ve koşmaya kalktıklarında her seferinde düşmelerini.”

Ödem, yaygın olarak kötü beslenmeyle ilintilidir. Birçok şekilde olabilir: şişkin sulu bir doku ya da vücudun içindeki boşluklarda su toplanması şeklinde olabilir, özellikle de karın çevresinde ve göğüste ve eklemler arasında. Beslenme yetersizliği hücre içinde kan pompalama mekanizmasını baskılar ve bu da tuzu ve suyu dışarı çıkarır. Açlığın daha ileri aşamalarında hücre yapısı bozulur ve içerisiyle dışarısı arasındaki ayrım ortadan kalkar. Dolaşımdaki plazmada meydana gelen protein eksikliği aynı zamanda kılcal damarlardaki geçişim basıncını değiştirerek sıvının çevreye sızmasına neden olur. Varşova’daki hastalarda ödemler önce yüzde, ayaklarda ve bacaklarda görülmüştü. Etkilenen dokular solgun, yumuşak ve soğuk olurdu. Oyuk yapan ödemde, ciltteki baskı, içi yavaşça dolan bir girinti ya da çukur bırakıyordu. Ödemi olmayan hastalar, daha belirgin bir zayıflama olan “kuru” kaşeksi olarak sınıflandırılmıştı. Şaşırtıcı biçimde, kabarık şişlikleri olan hastalar genellikle daha büyük risk taşıyorlardı.

Açlık hastalığının ilk aşamalarında hastalar yağlarından kurtuldukları ve deri kıvrımları derinliklerini kaybettiği için daha genç görünüyorlardı. İkinci ve üçüncü aşamalarda ise hızla yaşılanıyorlardı ve genç bir kadın almış yaşındaki biri gibi görünüyordu. Altında su toplanmış bile olsa ciltleri solgun, kuru ve pul puldu. “Sigara jelatini veya eski bir parşömen” gibi görünüyordu. Sık sık bitleniyor, uyuz veya saçkıran oluyorlardı. Vücutlarının her tarafı eksik beslenmeden kaynaklanan bir renklenme olan kahverengi kümelerle kaplanıyordu. Bazen yüzleri-

nin tamamı bulanık kahverengi bir hale bürünüyordu. Kurbanların bazıları belki de Yerehya 5'i hatırlamışlardı: “Korkunç kıtlık yüzünden cildimiz bir fırın gibi kapkara olmuştu.”

Muhtemelen hormon dengesizliğine bağlı olarak tüyler anormal şekilde büyüyordu. Ergenlik çağına olan hastaların vücudunun tamamında ince bir tüylenme olurken saçlarında ve cinsel organlarındaki tüylerde daha gür bir büyüme görüldü. Otuz ile ellili yaşlar arasındakilerin ise koltukaltı ve cinsel organlarındakiler dâhil bütün tüyleri döküldü.

Dilin alt kısımlarındaki kabarcıklar gıdasızlıktan zayıfladıkça daha pürüzsüz bir hale geliyordu. Bazen dil kabarık görünüyordu ve insanlar yanma hissinden şikayet ediyorlardı. Sesleri çatallanıyor; larenksin mukus zarları kuruyor ve gırtlak kasları zayıflıyordu.

Akciğerler de zayıflıyor ve şekilleri bozuluyordu. İnsanlar daha az hava alıyor ve daha yavaş soluk alıp veriyorlardı. Vereme ve solunum problemlerine eğilimli hale geliyorlardı.

Zayıf kan dolaşımı ve zayıf sindirim refleksi enfeksiyon oranlarına katkıda bulunuyordu. Vücut bakteriler ve hastalıklarla mücadele edebilecek yeni hücreleri daha az üretiyordu. Kandaki yağ oranının az olması, antikorların etkili biçimde taşınmadığı anlamına geliyordu.

Körelen mide artık yiyecekleri öğütemiyordu. Dışkılama hareketleri de hantal, kanlı ve mukusluydu.

Dr. Fliederbaum karbonhidratların metabolizasyonu üzerine yapılan çalışmayı yönetmişti. Düşük seviyedeki glikoz ve insülini, ayrıca ağızdan verilen glikoza verilen zayıf tepkiyi ölçtü. Kan şekeri adrenalin enjeksiyonundan

sonra yavaşça ve az miktarda yükselebilmış, insülin enjeksiyonundan sonra yavaşça ve az miktarda düşmüştü. Doktor her ne kadar tiamin eksikliği işaretleri gördüğünü sanmış olsa da, belirgin bir hayal kırıklığıyla şu sonuca vardı: “Kanaatimizce, tek bir vitamin ya da bir vitamin kompleksiyle yapılan hiçbir tedavi açlık hastalığının klinik ve biyokimyasal belirtilerini tersine çevirmeye yaramıyor.”

Açlık hastalığından mustarip çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, Berson ve Bauma Çocuk Hastanesi’nde pediatri Dr. Anne Braude-Heller yönetiminde yürütüldü. Varlıklı bir aileden gelen Dr. Braude-Heller, daha önce fakir çocuklar için çalışmış, bir yetimhane ile bir verem sanatoryumunu idare etmişti. Apendisitten ölen bir çocuğun yasını tuttuğu için sürekli siyah giyiniyordu. Bir meslektaşı onu “kalın alto sesli ve kilosuna göre şaşırtıcı derecede çevik hareketleri olan kısa siyah saçlı bir kadın” şeklinde tarif ediyordu.

Dr. Braude-Heller, açlık çeken bir çocuktaki ilk değişikliğin psikolojik olduğunu keşfetti. Çocuklar oyun oynamayı bırakıyor, keyifsiz ve huysuz oluyorlardı. Davranışları yetişkinlerin davranışlarına benzemeye başlıyordu. Daha sonra hareketsiz ama uyumadan kıvrılıp yatıyorlardı ve çoğu uykusuzluk çekiyordu. Büyümeleri durmuştu. Üç-dört yaşlarındakiler yeni doğmuş bebekler gibi, dokuz yaşındakiler de dört yaş daha küçük görünüyorlardı. Onların da ciltleri solgun, kuru ve pigmentlenmişti; ayrıca boyun ve yanaklarında tüyler çıkmıştı. İki-beş yaş arasındakilerde ödemler görülmüştü; vücut şekilleri ödemlerle bozulmuş olmayanlar da deri kaplı iskeletler haline gelmişlerdi, kasları gıdasızlıktan zayıflamış ve cenin pozisyonunda kasılmıştı. İyileşen çocuklarda bile hâlâ paytak

yürüme görülüyordu. Tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi kalp atışları, tansiyonları ve vücut ısıları düşmüştü. Damarlarında büyük pıhtılar oluşmasına yatkın bir durumdaydılar. Sık ve şiddetli ishal en yaygın olarak görülen durumdu ve bazen aylarca sürüyordu. Bu acımasız ishale yakalanan çocukların neredeyse tamamı ölüyordu.

Doktorlar, muhtemelen getto menüsünde bulunan patates ve sebzelerden kaynaklanan raşitizm, iskorbit ve diğer vitamin eksikliği belirtileri gözlemliyorlardı. Suçiçeği, bronş astımı ya da menenjit gibi hastalıklar her zamankinden daha az görülüyordu. Alerjilerden kaynaklanan hastalıklara, karaciğer veya safra kesesindeki işlev bozukluklarına ve şeker hastalığına az rastlanıyordu. Uzun zaman aç kalmış olan hastalarda, bu hastalıkların birçoğu iyileşmiş gibi görünüyordu. İkinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa'nın başka yerlerinde çarpıcı biçimde artan mide ülseri de pek görülüyordu.

Dr. Emil Apfelbaum, savaştan önce tanınmış bir kardiyologdu. Kitapçığın açlık hastalığında dolaşım sistemi ile ilgili olan dördüncü bölümünün yazarı olan Dr. Apfelbaum şöyle yazmıştı: “Uzun süreli açlıktan ölmek, yavaş yavaş yanarak biten bir muma benzer.” Vücuttaki değişimler genelde uyumsal, yani hastanın varoluşunu asgariye indiren bir koruma şeklindeydi. Fakat yeterli beslenememiş olan kalp hâlâ aşırı çalışıyordu. Azalan vücut ağırlığına oranla dolaşan kanın hacmi artmıştı. Birbirlerinden ayrışan dokulardan açığa çıkan sular kanı sulandırıyor ve sulanan kan, bir oksijen ve besin maddeleri taşıyıcısı olarak etkisini kaybediyordu. Bunu telafi etmek için kanın akış hızı yavaşlıyor, dolaşım süresi uzuyordu; bu da kalbin yükünü bir şekilde azaltıyordu. Bu aşamada düşük

tansiyon ve kalbin düşük seviyede çalışması düzeliyordu. Açlık çekmekte olan bir adam egzersiz yaptıktan sonra bile kalp atış hızında, strok hacminde ya da tansiyonunda bir değişiklik olmuyordu. Adrenalin gibi uyarıcıların enjekte edilmesi bile yavaş bir tepkiye yol açıyordu.

Dr. Apfelbaum dolaşım sistemindeki tepkileri ölçmek için eğilebilen bir masa kullandı. Bu masa deneği baş aşağı çevirebiliyor, sonra yatay pozisyona getiriyor ve ardından yukarı kaldırılabiliyordu. Araştırmacılar dolaşım zamanını ölçmek için hastanın arterine bir boyar madde enjekte edip her 2-3 saniyede bir kan örneği alarak boyar madde-nin dönüşünü ölçtüler. Kalbin fiziksel egzersize vereceği tepkiyi test etmek için hastalarına on beşer mekik çektir-diler. Bu sahneyi düşününce hayal gücü donuyor. Hastane yatağında ölmekte olan bir kadın görüyoruz, hastane ona yeni giysiler veremediği için üzerinde eski püskü kıyafet-leri var, birkaç saat ya da birkaç gün daha hayatta kalmaya çalışıyor; belki de ölümünün kaçınılmaz olduğunu ve doktorların onu kurtaramayacağını farkında. Doktorlar ise onu kurtarmak yerine ondan mekik çekmesini istiyor-lar, ondan kan örnekleri alıyorlar.

Bu çalışmaların yapılışından otuz yıl sonra yayın-lanan İngilizce çevirisinde Dr. Myron Winik, Varşovalı doktorların kullandıkları bazı tekniklerin sadece rahatsız edici değil aynı zamanda tehlikeli de olduğunu kabul etti: “Yine de, yazarlar deneyin bilime sağlayacağı katkının risklere oranla çok fazla olduğunu hissetmişler; özellikle de içinde bulunulan şartlarda. Onlara o durumda, hata bulmak çok zor.”

“Bir mekik daha,” diye dil döküyordu doktorlar. Bir iğne daha. Ve bu dehşetten bir anlam çıkarılabileceği sö-zünü verdiler, bir şeyler öğrenilecek ve geleceğe bırakıla-

caktı. Bizim hayalimizde, hastane yatağındaki kadın durumu anlamaya çalışıyor. Hatta çektiği on beş mekikteki anlam kırıntılarıyla rahatlıyor. Kalan son enerjisini harca-yıp, beş dakika daha az yaşasa ne fark eder ki? Sonuçta o, bir anlam bulmaya da aç.

Açlık hastalığı projesinin bir önemi de yeniden bes-lenmeye başlama ve rehabilitasyon süreci için ifade ettik-leriydi. Açlık durumunda kalp yeni stratejiler benimsiyor. Uyum tepkisi sabitleniyor ve yeni bir duruma yanıt ver-mekte yavaş kalıyor. Bu, aç kalmış birinin birden yemeye başladığında neden âni kalp durması yaşadığını da açık-lıyor.

Dr. Michael Szejnman, kan ve ilik üzerine yapılan çalışmadan sorumluydu. Tıpkı meslektaşları gibi o da komplikasyon ya da hastalıktan şüphelendiği durumları devre dışı bıraktı. Sadece açlık yüzünden ölmekte olan insanlardan kan aldı ve onlarda akyuvar sayılarında azal-ma ile birlikte akut anemi de olduğunu gördü. Bazı has-talarda kemik iliği ipliksileşmiş ve etkisiz hale gelmişti. Diğerlerinde alyuvar üretmeye devam eden ilik bunları kan dolaşımına aktaramıyor gibi görünüyordu.

Doktor, çeşitli tedavi yöntemleri denedi. Hastanın kü-çük porsiyon yemeğine doğranmış karaciğer ve ciğ hay-van kanı ekledi. Demir enjeksiyonu yaptı ve sonra karaci-ğer ve demir tedavilerini birleştirdi. A vitamini verdi. Kan nakli yaptı ama hastalardan birinin ölümüne neden oldu. Hiçbir şey işe yaramadı. Bölümün sonunda Dr. Szejnman şöyle yazdı: “En iyi sonuçlar yeterli beslenme ve uygun miktarda kalori değerine sahip yiyecekler verildiğinde alındı.” Ancak bu tedavi şekli –günde 4-5 öğün ve üç bin kalori– elbette uygulanabilir değildi.

Tanınmış göz doktoru Dr. Simon Fajgenblat, açlık hastalıkları projesine çalışmalar başladıktan sonra davet edildi. Onun kısmı, genel olarak açlık sırasında gözlerde olan değişimler ekseninde kaldı. Dr. Fajgenblat, gece körlüğü ya da kornea sertleşmesine yol açacak bir A Vitamini eksikliğine rastlamadı. Göz kapaklarında ödem görüldüğünü ve bu nedenle hastada kalın ve uzun kirpik büyümesi ile birlikte göz kapağının üzerinin kapanması ve daimi bir şaşılık meydana geldiğini belirtti. Vasküler dokunun ince ve şeffaf göz akının üzerine yansması nedeniyle göz akları mavi görünüyordu. Varşova'daki hastalarda bu belirtiler cam kemik hastalığı ve kandaki kalsiyum eksikliğiyle bağlantılıydı. Her ne kadar doktorların üzerinde çalıştıkları grup otuz yaş altı yetişkinler olsa da, göz mercekleri ileri yaşlardaki katarakt hastalarında olduğu gibi puslanmaya başlıyordu. Aynı zamanda göz tansiyonları da düşüktü, bunun nedeni muhtemelen retina bölgesine gelen kanın o bölgeye vücudun genelindeki düşük basınçla girmesine izin veren bir savunma mekanizmasıydı. Bunların dışında, görme duyuları normal çalışıyordu.

Doktor “hastalarda göz muayenesine karşı negatif bir tutum gözlemledi. Bu da işimizi hem zorlaştırdı hem de sinir bozucu bir hale getirdi. Göz üzerinde çalışırken, özellikle de görme alanı çalışmalarında, doktor hastanın iyi niyetine ve konsantrasyonuna güvenebilmelidir,” notu düşmüştü.

Czyste Hastanesi'nin yöneticisi Dr. Joseph Stein, açlık hastalıkları kitapçığının yedinci ve son bölümünü yazdı. Dr. Stein meslektaşları tarafından “savaştan uzun zaman önce Katolik olmuş nazik bir adam” olarak tarif ediliyordu. Tıpkı diğer Hristiyan olmuş Yahudiler gibi o ve ailesi de gettoya gönderilmişti. Asistanı Dr. Fenigstein da yir-

mili yaşlarının sonlarında, yeni evli bir doktordu. Henryk Fenigstein bir Polonya askeri olarak Almanlarla çarpışırken yaralanmış ve cerrahlık okumak için Varşova'ya dönmüştü. Ama tıp okumak yerine yeri değişen Czyste hastanesinin patoloji bölümünde çalışıyordu. İki doktor, açlık hastalığı yüzünden öldüğüne kesin gözüyle baktıkları yaklaşık beş yüz hastanın otopsisini yaptılar. Artık diğerlerinin göremediği şeyleri görebiliyorlardı: beyin aynı ağırlıkta kalırken kalp, karaciğer ve dalağın küçülüp hafiflediğini, kemik iliğinin jölemsi bir kıvam aldığını, ödemlerin genellikle ince bağırsakta meydana geldiğini, bağırsaklardaki diğer değişikliklerin dizanteriyle benzerlik gösterdiğini, iskelet kaslarının hastaların yüzde 61'inde ciddi biçimde zayıfladığını. Kemik, beyin ve karaciğer hücrelerindeki dakikalık değişimleri inceleyecek mikroskobik çalışmalar yaptılar. “Narin yapılı” ve üçüncü derece yatak yaraları olan, beyni “yumuşamış ve şişmiş” karaciğeri, böbrekleri ve dalağı zayıflamış, kalbi “cesedinin yumruğundan daha küçük” hale gelmiş on altı yaşında bir kız gibi üzücü detayları olan bazı vakaları not ettiler.

Tıp fakültesi için “Ölüm ve Hayat” adlı açılış konferansını veren ve 1942 yılının 6 Temmuz’unda açlık hastalığı ile ilgili ilk resmi ve çok gizli konferansta tekrar konuşma yapan da Dr. Stein oldu. Toplantıyı, Dr. Fliederbaum ve Dr. Apfelbaum tarafından yüksek sesle okunan raporlar eşliğinde Dr. Israel Milejkowski yönetti. Grafikler ve tablolar çalışmanın her bir aşamasını gözler önüne serdi. Judenrat’ın başındaki isim olan Adam Czerniakow o kadar etkilendi ki, ekstra ekipman ve gereçler alarak kaçak yollardan getirtmeyi kabul etti. Bilim insanları alışılmadık

biçimde hayata bağlı olmalıydılar. Çok fazla iyi iş yapıyordu; önemli işler, bilimsel işler! Dr. Milejkowski'nin yazdığı gibi: "İlerleyen zamanlarda –bu felaketten sonra– ölüm saçan düşmanın bizi yok edemediğini tüm dünyaya göstereceğiz. (...) Bu çalışmanın sonuçları yayınlanacak ve umarım büyük ilgi görecek."

İki hafta sonra Naziler Varşova Yahudilerini büyük gruplar halinde sürgüne göndermeye başladılar. Her ne kadar bunun için seçilen insanlar trenlere doldurulup Treblinka'daki ölüm kamplarına gönderilerek orada gerçekte banyo olmayan yerlere yıkanma bahanesiyle sokulup gazla öldürülseler de Naziler buna "Yeniden Yerleştirme Programı" dediler. Sokak çocukları, incecik sesleriyle ilahiler ve şarkılar söyleyen bir deri bir kemik kalmış dilenciler ilk giden grup oldu. İkinci gün, mülteci kamplarındaki çocukları aldılar. Judenrat'ın başındaki Adam Czerniakow, her gün on bin Yahudi'yi yeniden yerleştirme için hazırlaması istenince ofisine gitti ve bir siyanür kapsülü yuttu. Dr. Milejkowski o sırada o binadaydı ancak tek yapabildiği meslektaşının ölümünü ilan etmek oldu. Tarih 30 Temmuz'u gösterdiğinde yetimhanelerin hepsi boşaltılmıştı. Bazen aralarında oldukça büyüklerin de olduğu çocuk grupları korku trenlerine konmuyor, en yakın mezarlığa götürülerek orada vuruluyordu.

Bütün bunlara rağmen Almanlar, Treblinka'ya giden ve normalde hayvan taşınan bu trenlere gönüllü olarak binecek Yahudilere üç kilogram ekmek ve bir kilogram marmelat vereceklerini duyurdular. Dedikodulara ve bildikleri şeylere rağmen yüzlerce kişi istasyonlara gitti. Açlık hastalığı üzerinde çalışan araştırmacılardan birkaçı ilk sürgünde öldü. Czyste Hastanesi yeniden boşaltı-

larak hastaları başka binalara taşınmak zorunda bırakıl-
sa da, doktorların çoğu, birinci dereceden akrabaları ve
hastaları muaf tutuldu. Projeye ait grafikler ve tablolar,
raporlar, bilgiler ve kitapçığın bölümlerinin taslakları
aceleyle toplandı ve gizlendi. Malzemelerin neredey-
se yarısı ya kayboldu ya da tamamlanamadı. Araştırma
şüphesiz sona ermişti. Artık doktorlar bundan sonra na-
sıl devam edeceklerini konuşmak üzere gizli toplantılar
yapıyorlardı.

Czyste Hastanesi'nde doktorlar, akrabalarını ve arka-
daşlarını kurtarmak için hasta gibi göstererek hastaneye
yatırdılar. Eylül ayında Dr. Stein'a, bütün hastanelerin
yeniden boşaltılması gerektiği söylendi. Bu defa hasta
ve yaralıların yüzde doksanı Treblinka'ya gönderilecek-
ti. Kimin ölüp kimin hayatta kalacağına doktorlar karar
vermek zorundaydı. Dr. Stein da kendi personeli arasında
seçim yapmak zorundaydı. Bazı doktorlar kendi anne ba-
baları da dahil olmak üzere yaşlı hastalara morfin verdi-
ler. Berson ve Bauman Hastanesi'nde bir doktor bebekleri
zehirledi. "Nasıl ki hastanede gerçekten çalıştığım son iki
yılıda onların o minik yataklarına doğru eğilmek zorunda
kaldıysam, şimdi de o minik ağızlarına son ilaçlarını ver-
dim," diye yazmıştı bu kadın.

Eylül ayının sonu geldiğinde hastane personelinin ya-
rısı ve hastaların büyük çoğunluğu Treblinka'ya gönderil-
mişti. Kalan bazı doktorlara Almanlar tarafından "yaşama
hakkı" kartları verildi. Küçük bir hastane, gettoda kalan
yaklaşık elli bin kişiye hizmet vermeye devam etti. Ocak
1943'te Naziler hastane odalarına girerek yürüyemeye-
cek durumda olanları vurarak öldürdüler, geri kalanları
da oradan götürülecekleri yük vagonlarına doldurdular.

Birkaç hasta ve doktor daha önceden hazırlanmış yeral-tı sığınaklarına saklanmışlardı. Geri kalanlarsa ya intihar ettiler, ya o yük vagonlarında bırakıldılar ya da hastanede öldürüldüler.

Nisan 1943'te Almanlar Varşova gettosundaki son tasfiye işlemine başladılar. Aralarında göz doktoru Dr. Simon Fajgenblat'ın da bulunduğu 750 kadar Yahudi kadın ve erkek onlara karşı savaştı. Tüm binaların tek tek yakılıp yıkıldığı gettodaki diğer Yahudiler gibi, direnişçilerin de tamamı öldürüldü.

Israel Milejkowski, ilk sürgününden birkaç ay sonra Kasım 1942'de açlık hastalığı kitapçığının giriş bölümünü kaleme aldı. Bunu mezarlıktaki terk edilmiş bir binada yapıyor olmasını ironik buluyordu. "Yaşadığımız ve çalıştığımız ortamın bir simgesi," diyordu. 1943 sürgününün Ocak ayında tutuklandı ve Treblinka'ya gönderildi. Raporlara göre yük vagonlarına küfür etmiş ve sürüklenerek götürülmek zorunda kalmıştı.

Karbonhidratların metabolizması üzerinde ayrıntılı çalışmalar yapmış olan Dr. Fliederbaum, 1943'te kendini öldürdü. Karısı ve küçük oğluyla birlikte yaşadıkları binanın dördüncü katından aşağı atladılar.

Oradan ayrılmak için eline geçen birçok fırsatı tepen çocuk doktoru Dr. Anne Braude Heller, şöyle demişti: "Ben buradan ayrılmıyorum. Oğlumu, karısını ve çocuğunu göndermeyi kabul ettim. Gettoda bana ihtiyaç duyan Yahudiler olduğu sürece burada kalacağım." Çocuk hastanesi yıkılınca direniş savaşçıları için doktor olarak

çalıştı. Cesedi Nisan 1943'te bulundu.

Kardiyolog Dr. Emil Apfelbaum da 1942 sürgününden kurtulmayı başardı ve Ocak 1943'te sahte kimlik belgeleriyle Varşova'da Arilerin yaşadığı tarafa geçerek savaş bitene kadar hayatta kaldı. Bu süre içinde Almanlardan bir Alman ismi taşıyamayacak kadar nefret ettiğini söyledi ve Kowalski adını aldı. Açlık hastalığı çalışmasının gettoda gizlice çıkarılmış yedi bölümünü içinde bulunduran ve Varşova Üniversitesi'ndeki bir profesör tarafından saklanan son taslağını ele geçirmeyi başardı. Dr. Apfelbaum çalışmayı yayına hazırladı ve bir yıl sonra, 1946'da, muhtemelen kalp krizinden öldü. Öldüğünde elli altı yaşındaydı.

Açlık hastalığında kan ve kemik iliğindeki değişiklikler üzerinde çalışan Dr. Michael Szejnman da 1943'te gettoda ayrılmayı başarmıştı. Kısa süre sonra Gestapo tarafından yakalandı ve öldürüldü.

Göz doktoru Simon Fajgenblat, Temmuz 1942'deki sürgünden sonra karısıyla birlikte kaçtı ve 1943 ayaklanmasına kadar saklandı. Çatışma sırasında yaralandı ve sonra öldü. Karısı ondan ayrı bir yerdeydi ve bağımsızlığa kadar hayatta kalmayı başardı. Ancak kocasının öldüğünü öğrenince intihar etti.

Dr. Stein da hastanede kalmanın onun sorumluluğu olduğunu söyleyerek gettoda ayrılmamıştı. Ailesi ile birlikte Ocak 1943'te Treblinka'ya götürüldü.

Dr. Henryk Fenigstein, aralarında Auschwitz ve Dachau'nun da bulunduğu kamplara gönderildi. 1945 yılında Amerikalılar tarafından kurtarıldı ve Münih hastanesinde çalışmaya başladı. Daha sonra Kanada'ya, Toronto'ya taşındı.

Bu kişilerin hikâyeleri Leonard Tushnet tarafından araştırılıp Tushnet'in *Güçlüklerden Yararlanmak* adlı kitabında yayınlandı. Başka birçok doktor, hemşire ve tıp öğrencisi de açlık üzerine çalışmalara emek ve zaman harcamıştı. Çoğu savaştan sağ çıkamadı.

Projenin başlamasına yardım eden ve yük vagonlarına sürüklenerek götürülen Dr. Israel Milejkowski, açlık hastalığı çalışmasının giriş bölümünü şu öngörüyle bitirmişti: “Ve siz, sadık yardımcılarınıza cevabınızı çalışmalarınızla verebilirsiniz. *Non omis moriar*. Ben hiçbir zaman tam olarak ölmeyeceğim.”

MINNESOTA DENEYİ

İkinci Dünya Savaşı'nın sonunda işgal edilen şehirler özgürlüğüne kavuşup kamplardaki mahkumlar serbest bırakılınca, müttefik kuvvetler aylardır hatta yıllardır açlık çeken insanları yeniden beslemek durumunda kaldılar. İngiliz Subay Jack Drummond, 1945 yılı Ocak ayının soğuk bir gününde bir grup Hollandalı, Amerikan ve İngiliz tıbbi danışmanla buluştuğu günü şöyle anlatır: “Yaşanan şiddetli açlık hakkında ne kadar az şey bildiğimizin farkına varmak dehşet vericiydi. Hayatımız boyunca milyonlarca insanımız Çin’de, Hindistan’da ve Sovyetler Birliği’nde korkunç kıtlıklar nedeniyle öldü. Bu trajediler bize bilimsel anlamda bu tür durumlarla nasıl baş edilebileceği konusunda sahip olduğumuz bilgi kırıntılarından daha fazlasını sağladı.”

Amerika’daki bilim insanları açlıkla savaş konu-

sunda daha fazla araştırma yapılması için lobi yaptılar. Hükümet konuyla ilgiliydi fakat savaşı kazanmakla meşguldü. 1944 yılında bir grup sivil vatandaş, Minnesota Üniversitesi'nin Psikolojik Sağlık Laboratuvarı'nda, "Minnesota Deneyi" adı verilen, yarı-açlık üzerine yapılmış ilk uzun süreli kontrollü çalışmayı yaptı. Projenin başında, ordu için K-Tayını'nı* henüz geliştirmiş olan laboratuvar yöneticisi Dr. Ancel Keys vardı. Fon sağlayan organizasyonlar arasında Amerikan Dostlar Cemiyeti ve Kardeşler Hizmet Komitesi vardı. Bilim insanlarınca "uzun süreli rahatsızlık, kişisel özgürlüğün ileri derecede kısıtlanması ve bazı ciddi riskler" şeklinde tanımlanan bu çalışmaya katılmak isteyen gönüllüler ise vicdani retçiler, Quaker'lar ve Mennocular'dı.

Çalışma Kasım ayında üç aylık bir kontrol dönemi ile başladı. Bunu altı aylık yarı-açlık dönemi ve arkasından gelen üç aylık yeniden beslenme süreci izledi. Amaç, kıtlık zamanında görülen kilo kaybını canlandırmak için her deneğe vücutlarının yüzde yirmi dördü oranında kilo verdirmektir. (Varşova gettosunda yapılan otopsilere göre ölüme yol açan oran yüzde otuz ile yüzde elli arasındaydı.) Uyguladıkları diyet Varşovalı Yahudilere tanıdık gelecek türdendi: tam buğday ekmeği, patates, mısır gevreği, turp, lahana ve arada sırada tadımlık et, tereyağı ve şeker. Böyle bir şey ne daha önce yapılmıştı ne de bir daha yapılacaktı.

* İkinci Dünya Savaşı sırasında Amerika Birleşik Devletleri'nin, savaş alanında çatışan askerlerin beslenmesi için başlattığı günlük tayan miktarıdır. Kahvaltı, öğlen ve akşam yemekleri olarak üç ayrı paket olarak dağıtılırdı. (e.n.)

“Bu deney bizi ele verdi,” şeklinde bir yargıya vardı deneklerden biri. “Güçlü olacağını düşündüklerimizin zayıf olduğunu; hemen pes edeceğini düşündüklerimizin ise en çok dayananlar olduğunu gördük. (...) Yaptığım şeyle gurur duyuyorum. Belirginleşmiş kaburgalarım benim savaş yaralarımıdır. (...) Bu harika ve akıl erdirilemez bir şeydi.”

Minnesota Deneyi’nin sonuçları 1950 yılında İnsan Açlığının Biyolojisi adlı, bin üç yüz sayfadan daha uzun ve bir un çuvalı ağırlığındaki iki ciltlik destansı eserde yayınlandı. Yazarlar, farklı dillerdeki en son araştırmaları da esere dahil ettiler. Hâlâ elimizdeki en detaylı tasvir olan Varşova gettosundaki açlık hastalığı çalışmaları 1946’da Fransızca olarak yayınlandı. Belçika’daki bir hapisanede ve Fransa’da bir akıl hastanesinde doktorlar, savaş sırasında alınan günlük 1500 ile 1800 arasındaki kalori miktarlarına düşen hasta ve mahkumlar üzerinde yaptıkları gözlemleri kaleme aldılar. Almanlar’ın şehre yiyecek maddesi girmesini dokuz ay boyunca başarılı bir şekilde engelledikleri 1941-42 Leningrad Kuşatması ile ilgili de birçok bilimsel yazı yazıldı. Hollanda hükümetinin Batı Hollanda’da 1944-45 yıllarında yaşanan kıtlıkla ilgili raporu 1948’de yayınlandı. Dachau gibi yerlerde gerçekleştirilen yeniden besleme süreçleri ile ilgili monograflar yazılmış ve Japon gözetli kamplarından saha bilgileri toplanmıştı. İkinci Dünya Savaşı açlık araştırmaları açısından oldukça bereketli geçmişti; Bu dönem tam anlamıyla açlık bolluğuydu.

İyi Savaş* sırasında vicdani retçi olmak kolay değildi. Dünyayı Nazizm ve faşizmden kurtarma çağrısına on altı milyon Amerikalı yanıt vermişti. Kırk iki bin kişi sahip oldukları dini ve ahlaki değerlerin şartlar ne olursa olsun başka bir insanı öldürmesine müsaade etmediğine karar verdi. Pearl Harbor'ın bombalanmasından sonra bir aktivist şöyle demişti: “Savaş aralarında pasifist olmak, öğün aralarında vejetaryen olmaya benzer.” Askerlik yapmayı reddeden altı bin muhalif, ordu seçmelerine kaydolmayı reddettikleri veya federal yasalara uymadıkları gerekçeyle hapse atıldı; yirmi beş bin kişi silahlı kuvvetlerde geri hizmetlerde görev yaptı; on iki bin kişi de işçi, itfaiyeci ve akıl hastanelerinde yardımcı olarak çalışmak üzere sivil memur oldu. Savaş sürerken, vicdani retçiler gittikçe huzursuzlanmaya başladılar. Sonraları derlenen bir sözlü tarih çalışmasında bir adam şöyle sızlanıyordu: “Tanrım, dünya ateşler içinde yanarken sen ağaç dikmekten söz ediyorsun!” Bir başkası, “Beni her şeyden çok kızdıran şey bu oldu: Birinin kendi kuşağının kaderini paylaşmayıp adeta bütün olanları kenardan seyretmesi. Bu eyleminizle kendinizi korkunç derecede önemli bir şeyin parçası gibi hissedemezsiniz.”

Vicdani retçiler kendi kuşaklarının kaderini kısmen de olsa paylaşmak için denek oldular. Böcek öldürücü sprey ve tozları test etmek için bitli iç çamaşırları giydiler. Kendilerine kasıtlı olarak tifüs, sıtma ve zatürre bulaştırıl-

* “İyi Savaş” (*The Good War*) tanımı İkinci Dünya Savaşı için kullanılmaktadır. Bu savaş sırasında on milyonlarca insanın ölmüş olmasına rağmen “İyi Savaş” olarak adlandırılmasının nedeni, “kötü” Mihver Devletler bloğuna karşı savaşmış “iyi” Müttefik Devletler bloğunun savaşı kazanmış olmasıdır. (e.n.)

di. Hepatit çalışmalarının bir parçası olarak dışkı yuttular. Altı bin metre yükseklikteki şartların canlandırıldığı basınç odalarına konuldular. Sıcaklığın sıfırın altına düşürüldüğü odalarda ya da bir ay boyunca yirmi derece, bir ay boyunca sıfır derece olan odalarda yaşadılar. Gönüllü olarak aşırı ısıya, soğuğa, kansızlığa, sarılığa, yüksek ateşe ve kaşıntıya maruz kaldılar. Minnesota Üniversitesi'nden Dr. Keys "Onların daha iyi beslenebilmeleri için aç kalırmısınız?" başlıklı bir broşür dağıttığında yüzden fazla kişi gönüllü oldu. Bu kişilerin yaklaşık yarısının başvurusu reddedildi. Otuz altı kişi denek olarak, on sekiz kişi de asistan ve personel olarak seçildi.

Tüm katılımcılar hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi durumda olmalıydılar. Yeterli sosyal becerileri olmalıydı ve herkesin sınırlarının test edileceği durumlarda diğerleriyle anlaşabilmeliydiler. İnsani yardım ve rehabilitasyon süreci ile ilgili olmaları gerekiyordu. Sonunda yaşları yirmi ile otuz üç arasında değişen erkekler seçildi. Hepsi beyazdı ve en az bir yıllık üniversite eğitimleri vardı. On sekiz tanesi üniversite mezunuydu. Birbirinden farklı vücut yapılarındaydılar ve farklı ekonomik sınıflara mensuptular: zengin, yoksul ve orta sınıf.

Kobay olmak haftada kırk sekiz saatlik, tam zamanlı bir işti. Denekler, Minnesota laboratuvarının üst katında, bitişiğinde dinlenme odası, kütüphane ve sınıflar olan öğrenci yurdu stili odalarda kalıyorlardı. Haftada on beş saat çamaşır yıkama, ofis işleri, laboratuvarı temizleme veya mutfağa yardımcı olma gibi işler yapıyorlardı. Deniz aşırı ülkelerde yapacakları insani yardım işlerine hazırlık yapmak amacıyla haftada yirmi beş saat siyasal bilimler ve yabancı dil dersleri aldılar. İsterlerse üniversitedeki di-

ğer derslere katılmaları da serbestti ve deneklerden biri deney sırasında yüksek lisans eğitimini tamamladı. Birçokları yerel kiliselere ve başka organizasyonlara katıldı. Ayrıca haftada otuz beş kilometre açık havada, yarım saat de yürüyüş bandında kendi adım hızlarıyla yürümeleri gerekiyordu. Her gün üniversitenin yemekhanesinden yemeklerini almak için üç kilometre yürüyorlardı. Kontrol döneminde ve yarı açlığın ilk aylarında birçoğu buz pateni ve halk dansları gibi aktivitelere katılmayı tercih ettiler. Bunlara ek olarak hem fiziksel hem de zihinsel açıdan saatlerce muayene edildiler: Matematik yetenekleri, hafıza kapasiteleri ve duyma aralıkları test edildi; bitmek tükenmek bilmez bir şekilde kan, idrar, dışkı, tükürük, deri, sperm ve ilik örnekleri verdiler. İlk üç ay boyunca günde ortalama 3500 kalorilik; içinde 110 gram protein, 120 gram yağ ve 480 gram karbonhidrat olan normal Amerikan yemeği yediler. Her bir denek on iki haftanın sonunda ideal kilosuna ulaşacaktı. Nispeten kilolu olanlar daha az kalori alırken, zayıf olanlara daha fazla kalori verildi. Grup olarak bu dönemi, arzulanan kilonun biraz altında tamamladılar. Sonraki altı ay boyunca sabah 8.30 ve akşam üzeri 5.00'te olmak üzere günde iki defa yemek yediler. Üç farklı menü dönüşümlü olarak sunuluyordu. Patates ile tam buğday ekmeği, mısır gevreği ile lahana ve turp ile şalgamdan oluşan tekdüze bir diyet uygulandı. Ender olarak küçük porsiyonlar halinde et, şeker, süt ya da tereyağı yediler. Günlük kalorileri 48 gramı protein ve 28 gramı yağ olmak üzere ortalama 1570'ti. Her bir bireyin vücut tipi hesaba katılmalıydı. Daha ince yapıları olanların vücut ağırlıklarının yüzde 19'unu, daha ağır olanların da yüzde 28'ini vermesini ve grup ortalaması olarak

yüzde 24'e ulaşmayı bekliyorlardı. Yemeklerde yapılan günlük ve haftalık ayarlamalar, denegin öngörülen kilo kaybı konusunda ne derece başarılı olduğuna bağlıydı. Eğer fazla kilo kaybediyorsa fazladan patates ve ekmek alıyordu. Eğer yeterince kilo kaybetmiyorsa, daha az yemek veriliyordu.

Jim Graham, deneye katılmadan önce ağaç diken ve orman yangınlarıyla mücadele eden, yirmi iki yaşında, idealist bir gençti. O sıralarda 1,88 boyundaydı ve 79 kilo geliyordu. “Başlangıçta” diye söze başladı deneyin üzerinden otuz yıldan fazla zaman geçtikten sonraki bir röportajda, “bir hayli enteresan bir deneyimdi. Elbette kilo veriyorduk ama yine de yeteri kadar enerjimiz oluyordu.”

Her ne kadar baş dönmesi şikayetleri olsa da, deneklerin çoğu aynı şekilde hissediyordu. Fakat deney, sonraki birkaç haftada acı verici bir hal aldı.

Açlık hissi arttı ve hiç azalmadı. Yeme alışkanlıkları değişmeye başladı. Eğer servis yavaşsa, yemek sırasında beklerken sabırsızlanmaya başladılar. Yemeklerini paylaşmak istemeyecek derecede sahiplenici bir halleri vardı. Bazıları tepsilerin üzerine eğilerek yemeklerini kollarıyla korumaya alıyordu. Genellikle, hak edilmiş olan yemeklerini yemeye odaklandıkları için sessizdiler. Giderek daha fazla sayıda denek yemekleriyle oynamaya, malzemeleri birbirine karıştırmaya, su eklemeye ya da yeni karışımlar hazırlamak için “çorba” yapmaya başladılar. Tuz kullanımını konusunda cömerttiler ve daha fazla baharat istiyorlardı. Örneğin şalgam gibi belli başlı yiyeceklere karşı olan isteksizlik kayboldu. Bütün yemekler son lokmasına kadar yeniyordu. Tabaklarını yalamaktan hoşlanıyorlardı. Çevredeki lokantaların menüleri ve yemek kitapları ko-

nusunda takıntılı hale gelmeye başladılar. Bazıları farklı gazetelerdeki sebze-meyve fiyatlarını karşılaştırarak saatler geçiriyordu. Bazıları tarım işine girmeyi planlamaya başladı. Lokanta açmak gibi yeni bir kariyerin hayalini kurdular.

İçlerinden biri diğerlerine göre biraz daha fazla zorlanıyordu. Yirmi dört yaşında, yakışıklı denebilecek, girişken ve çekici biriydi; mükemmel aday gibi görünüyordu. Fakat ilk birkaç haftada rahatsız edici, “yaşlı ve delirmiş insanları yeme” rüyaları gördü. Daha üçüncü haftada kilosu istenmeyen sonuçlar göstermeye başladı; vermesi gerektiği kadar kilo vermiyordu. Bir öğleden sonra, yarı-açlığın sekizinci haftasında kontrolünü tamamen kaybetti. Şehirde tek başına dolaşırken bir dükkana girip dondurmali tatlı aldı, sonra sokağın ilerisinden bir kase daha aldı, ondan sonra bir maltlı süt, sonra bir tane daha. Laboratuvara dönünce olanları itiraf etti. Kendini berbat hissediyordu. “Açlık çeken Avrupa için bir şey yapmak ve Sivil Toplum Hizmeti programının ideallerini desteklemek” arzusuna ihanet etmişti.

Bunun üzerine, Minnesota araştırmacıları eşli sistemi devreye soktular. Yanında bir arkadaşları veya personelinden biri olmadan hiçbir denegın şehirde ya da kampüste dolaşmasına izin verilmedi. Denekler bunun neden gerekli olduğunu anlamışlardı. Mutfakta çalışanlar başka yerde çalışmak istediklerini dile getirdiler.

Hata yapan denek kendini hâlâ kötü hissediyordu. Aslında o gerçekten deneyden ayrılmak istemişti. Fakat bunu hem kendine hem de diğerlerine nasıl itiraf edebilirdi? Diyetini tekrar bozdu, bu defa birkaç tane çiğ şalgam çalmıştı. Yazdığı günlükteki yazılar artık duygusal

bir fikirler ve dualar girdabıydı. Tanrı'dan biraz güç aldığını hissetti ve kendini denemek için bir bakkalda iş bulmaya karar verdi. Uyuyamıyordu. Aslında sahip olmak istemediği birkaç biblo çaldı. Kendisini dinleyen herkese karşı davranışlarına, böyle sıkı bir disiplin altına girmek istemediği, bu deneyin bir fiyasko olduğu, üstüne düşeni çoktan yaptığı gibi bahaneler buldu. Onu sürekli denetleyecek bir eş istedi. Parasını ve çek defterini teslim etti. Sonunda sinir krizi geçirip ağlamaya başladı, intihar etme ve diğerlerine şiddet uygulama tehditlerinde bulundu. Araştırmacılar onu deneyden çıkardılar ve üniversitede bir psikiyatri koğuşuna yatırdılar. “Psikotik sınır nöbeti” olarak adlandırdıkları durum birkaç gün içinde düzeldi.

Bu sırada, yirmi beş yaşındaki başka bir genç de sorunlar yaşıyordu. Bir gece bir bakkalda iki muz, birkaç kurabiye ve bir büyük paket patlamış mısır yedi ve sonra laboratuvarıda hepsini kustu. Olayı “bir zihin kararı” olarak adlandırmıştı. Sonraki birkaç hafta kendine güvenli ve yeniden oyuna dönmüş görünüyor, fakat kilo vermiyordu. Gittikçe daha mutsuz ve huzursuz bir hale geldi fakat gizli gizli bir şeyler yediği itirafında da bulunmadı. Sonunda, ürolojik bir sorun yaşadı ve deneyden çıkarıldı. Geriye baktıklarında araştırmacılar bu adamın “nevrotik mizaçlı birinde olan histerik karakteristikleri ve diğer işaretleri” gösterdiğine karar verdiler. Röportajlarda, iyi huylu ve uyumlu biri gibiydi fakat gelişmemiş Pollyanna tavırları sergiliyordu. Günlüğündeki ünlem işareti ile biten bütün cümleleri not ettiler.

Sekiz hafta. On hafta. On iki hafta. On altı hafta. Minnesota gönüllülerinde görülen fiziksel değişiklikler gün geçtikçe daha dramatik bir hal aldı. Uzun süreli açlık

vücudu adeta oyararak araştırmacıların “astenik yapı” dedikleri bir hale getiriyordu. Yüz giderek inceliyor ve elmacık kemikleri belirginleşiyordu. Zayıflayan yüz kasları “açlığın maskesi” olarak değerlendirilebilirdi; duygudan yoksun ve hissiz bir bakış. Cılız boyun acınası bir haldeydi. Köprücük kemiği bir bıçak gibi keskin görünüyordu. Geniş omuzlar daralmıştı. Kaburgalar belirginleşmişti. Kürek kemikleri kanat gibi hareket ediyordu. Omurga, sıralanmış yumrular gibi görünüyordu. Dizler sarkık, bacaklar da sopa gibiydi. Kalçalardaki yağ dokuları kaybolmuş, derileri sarkıyordu. Minnesota laboratuvarındaki adamlar artık gittikleri her yere bir yastık götürüyorlardı, çünkü oturmak artık çok rahatsız bir hal almıştı.

Buna rağmen, iskelet yapısı değişmemiş görünüyordu, araştırmacılar bunu dikkati bir biçimde ölçmüşlerdi. Rusya ve Ukrayna’da kıtlık sırasında insanların boylarında kılma olduğu rapor edilmişti ancak Minnesota’daki bilim insanları sadece 0,3 santimetrelilik, önemsiz bir değer ölçtüler. Algılanan farkın daha büyük olmasını kasların niteliğindeki ve duruştaki zayıflamaya bağladılar. Araştırmacılar ayrıca beş kişide omurların arasındaki disklerin kalınlığını ölçtüler ve 0,1 santimetrelilik bir kayıp olduğunu gördüler. Disk kıkırdağındaki değişikliklerin geri dönülemez ve yaşlanmanın etkilerine benzer olabileceğini öne sürdüler.

“Kendimi yaşlı bir adam gibi hissettim,” diyordu Jim Graham, “ve dik durmak için hiçbir çaba göstermediğime göre muhtemelen öyle de görünüyordum.”

Ödemler, bütün ölçümleri karmaşık bir hale getirdi. El ve ayak bilekleri kalınlaşmak yerine incelmış olabilirdi. Tam olarak ne kadar kilo verildiği net değildi. Minne-

sota'daki bilim insanları, deneklerde altı aylık yarı-açlık sürecinden sonra 6,5 kilo kadar fazladan sıvı olduğunu tahmin ettiler. Yeniden besleme aşamasında ayaklarındaki şişlik indikçe boyları gerçekten kısaldı. Hiçbir klinik ödem belirtisi göstermeyen deneklerin sayısı sadece dördtü. Geri kalanların çoğunda diz eklemlerinde sıvı görüldü; bu, yürümeyi çok acı verici bir hale getiriyordu. Jim Graham, akşam olduğunda deneklerinin ayak derilerinin nasıl şişip de ayakkabılarının üzerine çıktığını ve yüzlerinin sabahları nasıl kabarık ve yastık izleriyle dolu olduğunu tasvir ediyordu. Belki de denekler fazladan tuz tüketerek, sayısız fincan çay-kahve içerek ve daha bereketli olması için yemeklerine su ekleyerek ödemlerini daha kötü bir hale getirmişlerdi. Bütün bunların yanında gece gündüz sürekli tuvalete gidiyorlardı.

Böbrek fonksiyonları normal kaldı.

Bazal metabolizmaları yüzde kırklık bir düşüş gösterdi, araştırmacılar bunu günlük altı yüz kalori değerinde bir tasarruf olduğunu hesapladılar.

Kalpleri küçüldü. Altı ay sonunda, vücut ağırlıklı olarak yüzde yirmi dört azalan Jim Graham gibi adamların kalpleri de neredeyse yüzde 17 küçüldü. Ayrıca atışları da yavaşladı, çoğunlukla da çok yavaş ve daha düzenli atıyordu. Beş kişi dışındakilerin tansiyonları düştü, bir kişinin ise yükseldi. Artık kanları alınırken damarları zaman zaman daralıyordu. Kalbin genel çalışma becerisi – pompalanan kan miktarı, kanın akış hızı, atardamardaki kan basıncı– yüzde elli azalmıştı. Elektrokardiyogramlar, muhtemel kalp hasarı yanında daha düşük voltaj ve daha az elektrik enerjisi gösteriyordu. Araştırmacılar, bunun anormal olduğunu kabul ederken, çok da ciddi bir şey

olmadığına kanaat getirdiler. Yarı-açlık sürecinde kalp hastalığı belirtileri ya da kalp yetmezliği görülmedi. (Bu diyetle tiyamin miktarı daha az olsaydı, ya da uzun bir süre daha az kalori verilseydi durum farklı olacaktı; bazı anoreksiklerde olduğu gibi.)

Akciğerlerin hava alma kapasitesi yüzde otuz düştü. Beyin ve sinir sistemi takdire şayan biçimde dayanıklı görünüyordu. Her ne kadar denekler kendilerini entelektüel olarak daha az aktif hissetseler de Minnesota laboratuvarlarında yapılan bir dizi test zihinsel yetenekteki değişikliğin çok az olduğunu gösterdi. Sadece eskisi kadar umursamıyorlardı. Akademik problemleri çözmeye duydukları isteği kaybetmiş, daha çok yemek kitaplarıyla ilgilenir olmuşlardı. İki kişi, hissizlik veya yanma ve karıncalanma belirtileri gösterdi. Bir tanesi ayağının bileğine bağlı olmadığını hissettiğini yazdı. Doktorlar bu duyguların histeri temelli olduğuna karar verdi. Deneklerden birinde görülen hissizliğin, deney sırasında onu terk eden eski nişanlısıyla olan ilişkisinin “hissiz” bir dönemiyle örtüşmesini ilginç buldular. Denek “Hiçbir his yok,” şeklinde bir not almıştı günlüğüne. “O da tanıdığım birçok diğer kızdan biriymiş gibi.”

Genel olarak, denekler güç ve dayanıklılık kaybına uğradılar. Bu farkı laboratuvarın çevresinde yaptıkları işlerde gördüler. “Altına çarşafı sıkıştırmak için yatağı kaldırmak bir mesele haline geldi,” diye yamıştı bir denek ve “on iki tane idrar şişesinin bulunduğu taşıyıcılar önceden olduklarından çok daha ağır gelmeye başladı.” Kişisel temizlik bile zorlaştı. “Duşta saçlarımı yıkarken kollarımdaki güçsüzlüğün farkına vardım; bu kadar basit bir işi yaparken bile yoruldular.” Veya “Duşta suyun al-

tındayken biri sifonu çekip de su sıcaklığı aniden artınca suyu yeniden ayarlamam eskisinden daha uzun sürüyor gibi geliyor.” Üst kata yürümek, bir şeyler taşımak, mürekkep şişesini açmak çok yorucuydu. El yazıları gittikçe kötüleşti. Giyinmeleri çok uzun sürüyordu. Ayrıca sakarlaşmışlardı; kitapları düşürüyorlar, ayakları birbirine dolanıyordu.

Yürüyüş bandındaki performansları onlar için bir utanç haline gelmişti. Altı ayın sonunda, koşma denemeleri genellikle düşmeyle sonuçlanıyordu. Araştırmacılar, deneklerin durmalarının nedeninin kalp hastalarında görüldüğü gibi nefes yetmezliği ve göğüste rahatsızlık olmadığını belirttiler. Nedeni ağrı ya da baş dönmesi de değildi. “Esasen, dizlerinin ve bileklerinin hareketlerini kontrol edemedikleri için durdular. Gerçek anlamda ayaklarını yürüyüş bandının hızına uygun hızda kaldıracak güçleri yoktu.”

Bilim insanları açlığın vitamin eksikliğine oldukça benzer olduğunu belirtse de, deneklerde vitamin eksikliği belirtisi görülmedi. İkinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa’daki aç insanlar genellikle beriberi, pellegra, iskorbit ya da raşitizm hastalığı belirtileri göstermediler. Bu muhtemelen patates gibi vitamin bakımından zengin şeyler yemiş olmaları sayesindeydi. Çoğunlukla içinde A vitamini bulunmayan kabuğu alınmış pirinç yediler ve sıklıkla sıtma gibi sinerjik etkisi olan tropikal hastalıklara yakalandılar. Bu insanlarda çoğunlukla ciddi nörolojik hasarlar ve görme bozuklukları baş gösterdi.

Minnesota gönüllülerinin üçte biri saçlarının kuru ve sert olduğundan şikayet ediyordu; saçlar şekle girmiyor ve dökülüyordu. Azalan kan akışının bir sonucu olarak

ciltleri pul pul olmuştu. Saç folikülünü çevreleyen alan sertleşip kabarak tüyleri diken diken olmuş gibi bir görünü ve zımpara benzeri bir his verebiliyordu. On dokuz kişinin ağız kenarlarında ve gözlerinin altında, güneşte yanmış hiçbir tenin alamayacağı kadar koyu bir kahverengi pigmentasyon meydana geldi. Deneklerden iki tanesinde uzun süredir bulunan akneler yok oldu. Ne zaman güneşin altında çalışsalar ya da onları terletecek bir şey olsa, ter bezecikleri, sırtlarında ve omuzlarında yüzlerce tıkalı ter kanalı oluştu.

Renk bozulması olmayan yerlerde cilt solgundu ve belirgin bir şekilde griye çalan mavi renk alıyordu. Damarlarında dolaşan kan su ile inceltildiğinde alyuvarların oranı yaklaşık yüzde 27 azalıyordu. Vücutlarındaki toplam hemoglobinin oranı yüzde 23 azalmıştı. Kısacası kan-sızlık hastasıydılar. Sıcak ve nemli temmuz ayında bile üşüyorlardı. Daha önce orman yangınlarıyla mücadele eden genç adamlar şimdi yataklarında birkaç yünlü battaniyenin altında tir tir titriyorlardı. Dudakları ve tırnak altları maviye dönmüştü. Gün içinde montlarını giiyorlardı. Isıya dayanıklılıkları eş zamanlı olarak arttı. Sıcak tabakları hiç zorlanmadan tutabiliyorlar ve sürekli yemeklerinin daha sıcak servis edilmesi için yalvarıyorlardı. Kemik ilikleri sağlıklı yağlarını kaybetmiş ve “jelatin gibi bozulmalar” baş göstermişti.

Görme yetileri normaldi. İşitme duyuları keskinleşti. Yüksek sesli müzik ve gürültülü konuşmalara pek tahammül edemiyorlardı. Kendi aralarındaki tartışmalarını fısıldayarak yapıyorlardı.

Minnesota gönüllüleri artık fiziksel olarak Avrupa'daki aç insanlarla benzerlik gösteriyorlardı. Fakat arada

önemli farklar vardı. Psikolojik Sağlık Laboratuvarı'nda yaşayanlar; Varşova gettosunda, toplama kamplarında ve birçok kıtlık ve kötü beslenme durumlarında yaygın olarak görülen ve insanı elden ayaktan düşüren ishalden mustarip değillerdi. Karın şişliği, gaz veya karın ağrısı da pek yoktu. Araştırmacılar bunun hijyenle alakalı olabileceği teorisini ortaya attılar; suya ve sabuna erişim imkanı ve “sunulan yemeğin ağaç kabukları, ot, yaprak, talaş ya da toprakla karışmamış olması olgusu”na dikkat çektiler Minnesota'daki denekler, Varşova'daki insanların aksine kemik yoğunluğunda bir boşluk ya da kayıp yaşamadılar; bunun oluşması için uzun süreli bir açlık yaşanması gerekiyordu. Minnesota Deneyi, İkinci Dünya Savaşı sırasında Avrupalıların yaşadığı soğuğu deney ortamında meydana getiremedi. Yemek pişirmek ve evi ısıtmak için gereken gazın olmaması, kışlık giysilerin olmaması, ayakkabı olmaması gibi. O korkuyu yaratamadı, insanın her an ölebileceği duygusu ya da her an aşağılanabileceği, yaralanabileceği veya işkence görebileceği duygusunu. Komşunuzun öldürülüşünü, sokaklardaki cesetleri, insan ahlakının o açıklanamaz yok oluşunu. Oğlunuzun ölümünü yaratamadı.

“En önemlisi,” diye devam ediyordu Jim Graham, “belirlenmiş bir tarihte biteceğini biliyorduk.”

Yine de, laboratuvarın güvenliği ve normallğine rağmen, çektikleri sıkıntının üç ay içinde, sonra iki ay içinde ve daha sonra da iki hafta içinde biteceğini biliyor olmalarına rağmen, Minnesota gönüllüleri her şeyden çok düşüncelerinin ve ruhlarının değiştiğini hissediyorlardı. Kendilerini birçok açıdan güçlkle tanıyorlardı. İlk aylarda birbirleriyle bağ kuran o hayat dolu, dostane grup artık

duygusuz ve hissiz, herhangi bir aktivite planlama ya da karar alma konusunda isteksizdi. Ziyaretçilere kaba davranıyorlardı ve vakitlerinin çoğunu yalnız geçiriyorlardı. Başka insanlarla vakit geçirmek hem “çok zahmetli” hem de çok yorucuydu. Bilim insanları, kontrol dönemindeki dengeliliğin, sabrın ve toleransın kaybına üzüliyorlardı. Denekler artık ani öfke ve duygu patlamalarından keyif alıyorlardı. Surat asıp homurdanıyor, rahatsızlıklarını büyütüyorlardı. Sosyal ve kişisel olarak en çok kötüleyenler, en çok küçümsenenlerdi. Özellikle bir adam grubun şamar oğlanı haline gelmişti. “Artık nazik değildik,” diyordu Jim Graham.

Yanlarında daima bir arkadaşla şehirde yaptıkları kısa gezintilerde zaman zaman alışveriş çılgınlığına kapılıyor, bir sürü ıvır zıvır, ikinci el giysi ve çerçöp satın alma arzusuna yenik düşüyorlardı. Sonrasında kafaları karışıyor ve bunalıyorlardı: Ellerindeki bir yığın eski kitabı, defolu çaydanlığı, kaşık koleksiyonunu kim ne yapacaktı?

Zaman zaman geliveren mutluluk nöbetlerinin etkisi birkaç saatle birkaç gün arasında sürse de, sürekli depre-siftiler. Açlığın “çabuklaştırma” etkisiyle ve diyeteye başarılı biçimde adapte olmanın verdiği gururla bağlantılı bir “zirve” vardı. Bu yükseklik dönemlerinin ardından dip-lerde gezme hali, karalar bağlama ve cesaretin kırılması hissi geliyordu.

Yemek masasındaki davranışları daha da garip bir hale gelmişti. Bazıları yemeklerini mama kabının başındaki bir köpek gibi çabucak mideye indirirken, bazıları saatlerce oyalanıyor, ağırdan alıyor, yemeği karıştırıyor ve bu zevkin süresini uzatıyordu.

Cinsel dürtüleri azaldı ve sonra yok oldu. Bir tane-si, “Hasta bir istiridyeden daha fazla cinsel isteğim yok,”

şeklinde bir ifade kullandı. Aralarından bazıları birileriyle çıkıyordu, sonra birden vazgeçtiler. Birkaçının devam eden ilişkileri vardı ama bunlar da zoraki bir hal aldı. Bir adam “arkadaşlığının” sadece entelektüel ilgilere dayandığını sandığından, bu yeni tuhaflığa şaşırmişti. Sinemaya gittiklerinde aşk sahnelerinden sıkılmışlardı; hiçbir şey eğlenceli gelmemiş, sadece içinde yemek olan sahneler ilgilerini çekmişti. Artık eski yüzyıllardaki keşişler gibi ne gece rüyada boşalmakla ilgileniyor ne de mastürbasyon yapma arzusu duyuyorlardı. Fiziksel olarak, testisleri daha az erkeklik hormonu üretiyordu ve spermleri de daha az hareketli ve sayıca daha azdı.

Akıl sağlığını ölçen testlerde hastalık hastalığı (hipokondri), depresyon ve histeriye bağlı değerler önemli ölçüde artış gösterdi. Ayrıca saçmalama ve şizofreni ile ilgili değerlerde de artış vardı. Araştırmacılar bu değişiklikleri “dağınık psikonevroz” olarak nitelediler. Denekler açıkça nevrotik olmuşlardı ama bu yeniden besleme sürecinde tersine dönecek bir olguydu. Açlık nevrozunun belirtileri asabiyet, asosyallik, depresyon, gerginlik ve duygusal dengesizlikti.

Deneyi tamamlayanlarda psikoz alanında hiçbir değişiklik – psikopatça davranışlar, paranoya, hipomani (yüksek ruh hali ya da muhteşemlik hissi) – yoktu. Fakat bunlar, deneyi tamamlamayan dört kişiden üçü için doğru değildi. Dahası, üstün fiziksel ve karakter özelliklerine istinaden seçilen altmış kişiden üçü, açlığın yarattığı strese bağlı olarak bir çeşit sinirsel çöküntü yaşadı.

26 Mayıs 1945’te, yarı-açlık sürecinin ortalarında bir ara verme yemeği organize edildi. 2300 kalorilik bir yemek servis edildi. Denekler menünün oluşturulması-

na yardım ettiler: kızarmış tavuk ve iç pilav, patates ve et suyu, çilekli pasta. O gece, tavuktaki protein aşırı su kaybını tetikledi. Herkes her zamankinden daha sık tuvalete kalktı. Ertesi gün hepsi birkaç kilo vermiş olduklarını fark ettiler.

Çok geçmeden başka bir denek de sıkıntı belirtileri gösterdi. Yarı-açlığın henüz beşinci haftasında, beklenildiği oranda kilo veremiyordu ve ekmek kenarları aşırıp yemek gibi küçük ihlaller yaptığını itiraf etti. Günde kırk paket sakız çiğnemeye başladı, ağzı acıyana ve alacak parası kalmadığında çalarken yakalanana kadar devam etti. Güçlü kuvvetli bir sporcu olarak tarif edilen yirmi beş yaşındaki bu denek, haziran ve temmuz ayları boyunca giderek daha gergin biri haline geldi. Gerekemediği halde eski bir takım elbise aldı ve sonra da “aklı başında olan hiç kimse böyle bir şey yapmaz,” diye sızlandı. Sürekli çöp tenekelerini karıştırma isteğinden söz ediyordu. Zamanında diyetini bozduğunu itiraf etmese de daha sonra yapılan röportajlar bunu yaptığını ortaya çıkaracaktı. Aldığı günlük kaloride yapılan kısıtlamalara rağmen, vücut ağırlığının yüzde 24’ü kadar kilo vermeyi başaramadı ve deneyden çıkarıldı. Nevrotik davranışları, aşırı yeme ve hastalık döngüsüyle devam etti. Bir noktada kendi kendine üniversitenin psikiyatri servisine yattı fakat tedavi olmasına yetecek kadar kalmadı. Psikologlarla yapılan bir toplantıda ağladı ve masayı tekmeledi. En sıradan kararları bile veremiyor ve kendinden tiksiniyordu. Araştırmacılar iyimser bir şekilde, problemlerinin eninde sonunda geçeceğine inanıyorlardı.

Bu adamın kendisiyle benzer bir yol izleyen, sakız çiğneme bağımlısı olan ve belirlenen kiloyu veremeyen

yakın bir arkadaşı vardı. Bu adam aynı zamanda fazladan verilen yemeği reddediyor ve çok stresli görünüyordu. Laboratuvarda kalmış olduğu halde, ona ait bilgiler araştırmada kullanılmadı. Yarı-açlığın son birkaç haftasında, bir başka denek delireceğinden korkma belirtileri gösterdi. Bir diğeri, yemek tepsisiyle bir adama vurmaya çok yaklaştığını itiraf etti.

Laboratuvardaki eğitim programı, ilgisizlik nedeniyle sona ermişti. Artık yabancı dilde seminerler ya da insani yardım işleri yoktu. Ev işleri ihmal edilmişti. Haftada on beş saatlik çalışma programı uzun zamandır isteksizce uygulanıyordu. Bazı düzenli egzersizlerse hâlâ yapılıyordu; en azından yemekhanede bir ileri bir geri yürüyorlardı.

Günler inanılmaz derecede uzamış, altı aylık süre hiç bitmeyecek gibi gelmişti. Sonunda –uzun bir zaman sonra– beklenen gün, yarı-açlığın sona ereceği ve on iki haftalık rehabilitasyon programının başlayacağı 29 Temmuz 1945 günü gelmişti. O gün, Jim Graham'ın yirmi üçüncü doğum günüydü. Denekler tezahürat yaparak kutlama isteği duyuyorlardı. Jim Graham, “moraller çok yüksekti,” diyordu. En zor kısım sona ermişti.

İşin aslı öyle değildi. Minnesota Deneyi'nin amacı, asgari miktarda yiyecek kaynağı bulunabileceğini varsayarak, açlık çekmiş bir nüfusun nasıl yeniden beslenebileceğini belirlemektir. Başka bir deyişle, açlık çeken biri, en az ne kadar yiyecek ile iyileştirilebilirdi? Kalan otuz iki kişi rastgele dört gruba ayrıldı. Altı hafta boyunca ilk grup fazladan 400, ikinci grup 800, üçüncü grup 1200, dördüncü grup da 1600 kalori alacaktı. İlk gruptakiler günlük 2000 kalori civarında alırken, son gruptakiler 3000 kalori civarında alacaklardı. Bu dört gruptan her biri de

kendi içlerinde alt gruplara ayrılacak, yarısının ekmeğine soya fasulyesi tozu formunda ekstra protein eklenecekti. Protein alt grupları da ikiye bölünecek, yarısına ilave vitamin verilirken, diğer yarısına plasebo verilecekti.

Rehabilitasyon diyetinde herkese aynı yiyecekler verilecekti, sadece miktarları farklıydı. Bunun kötü bir şey olmaması şaşırtıcıydı. “Bizi yemeklerin lezzetsiz olabileceği konusunda uyarmışlardı,” diyordu, Jim. “Fakat kesinlikle lezzetsiz değildi. Sonuçta yemekti ve bütün yemekler lezzetlidir. En lezzetli yemeğin haşlanmış patates olduğunu düşünmüşümdür hep.”

Yeniden beslenmenin ilk haftalarında birkaç kişi su kaybetmeye ve kilo vermeye başladı. Ödemler, açlıklarının ne seviyede olduğunu gizlemişti; şimdi de iyileşme seviyelerini gizliyordu. Bu denekler kilo verdikleri için çok tedirgin oldular. Dahası, bütün gruplarda çok yavaş bir kilo alma seyri görüldü, özellikle de daha az kalori verilen denekler arasında. Altı hafta sonunda, birinci gruptakiler yarı-açlık döneminde verdikleri kilonun sadece yüzde 0,3’ü gibi önemsiz bir oranda kilo aldılar. Görünüşleri de aynıydı: iskelet gibi, yanakları çukurlaşmış ve somurtkan. İkinci gruptakiler, verdikleri kilonun yüzde 9,1’ini, üçüncü grup 11,1’ini ve üç bin kalori alan dördüncü grup ise sadece 19,2’sini geri alabildi. Kan şekeri seviyeleri çok az yükseldi. Tansiyonları ve nabızları düşük seviyede kaldı. Hâlâ yorgun ve sıkıntılı hissediyorlardı. Hâlâ ancak hasta bir istiridye kadar cinsel dürtüye sahiptiler. Hâlâ ödemleri vardı. Hâlâ ağrıları, sancıları vardı. Ve hâlâ açtılar. Hatta bazıları öncekine göre daha da açtı.

Yirmi sekiz yaşındaki bir genç, deneye lider olarak başlamıştı fakat geçen altı ayda o “çok zeki” ve “çekici”

karakter, grubun en zayıf ve en can sıkıcı üyelerinden biri haline geldi. Yemeğini berbat etmek için saatler harcaması ve sıkıntı çekerken takındığı tavırlar herkesi rahatsız etti. Son gün, 28 Temmuz'da yürüyüş bandının üstündeyken yere yığılınca kendini kaybedip hıçkırarak ağladı. En aza yakın kalori verilen grupta olmak ve yeniden beslemenin yarattığı hayal kırıklığı, bu denek için çekilmez bir hal almıştı. Birinci haftanın sonunda, lastik değiştirirken arabasını krikonun üzerinden kaydırды. Bir parmağı neredeyse kopuyordu ve üniversite hastanesinde tedavi edilmesi gerekti. Denek kendini kasıtlı olarak sakatlamaya çalıştığını fakat son anda paniğe kapılıp işi yarım bıraktığını itiraf etti.

Sonraki hafta, genç adam bir arkadaşını ziyarete gittiğinde ve odun kesilen arka bahçeye geçti, bunu daha önce de yapmıştı. Ama bu defa üç parmağını doğradı. Hastanede yatarak geçirdiği beş günlük sürede durumu şöyle açıklamıştı: “Rehabilitasyon süreci başladığında hâlâ açtım. Daha fazla açlık çekiyordum. (...) Tüm olan biten yüzünden morallim bozuktu. Garip bir ruh halindeydim.” Sivil Toplum Hizmeti'nden ayrılmak tek seçeneği gibi görünüyordu. Bu yüzden, “birkaç parmaktan kurtulmaya” karar vermişti.

Minnesota araştırmacıları deneği çalışmadan ayrılmamaya ikna ettiler ve hastanede kaldığı süre boyunca aralarında meyvenin de bulunduğu yeni yiyecek çeşitleri sundular, fakat aldığı kalori miktarı aynı kaldı. Laboratuvara yenilenmiş bir şekilde, yeniden besleme aşamasını tamamlamaya hazır olarak döndü. Bilim insanları, deneğin hastanede gördüğü ekstra bakımın, olgunlaşmamış karakterine “annelik” etkisi yaptığı teorisini ileri sürdü-

ler. Denek şimdi kendini bilerek sakat bırakmasıyla ilgili anılarını bastırıyor, kaslarının gücü ve kontrolünün zayıfladığını veya aksın bir kola çarptığını öne sürüyordu. Ayrıca deneydeki psikoloji testlerine ve psikologlara karşı bir tiksinti oluşturmıştı. Bu onu şaşırtmıştı.

Altı haftalık yeniden besleme sürecinin sonunda, neredeyse bütün denekler isyankar bir tavır almışlardı. Birçoğu “kavgacı ve negatif” bir hale geldi. Bazıları projenin önemini, nedenlerini ve araştırmacıların yeterliliğini sorgulamaya başladı. Birkaçı insani yardım çalışmalarına yardım etme arzularının tamamen kaybolduğunu itiraf etti. Aynı zamanda, enerjilerini kendileri farkında olmadan geri kazanıyorlardı. Her ne kadar negatif olsa da, daha “tepki verebilir” bir hale gelmişlerdi. Onlara hâlâ dayatılan kısıtlamalardan rahatsızlık duyuyorlardı. Eş sisteminin kaldırılmasını istediler ve kuralın “toplu halde ihlal edilmesi” ihtimali dikkate alınarak kaldırıldı. Düzenli çalışma takvimine geri dönmek için direndiler. Deneyi yapanlar, zaman zaman “güvenlik değerleri kapasitesinin bilinmeyen bir değişkenlikte olduğu aşırı ısınmış bir buhar kazanını” izlemekte olduklarını hissettiler.

Daha sonra araştırmacılar gözlemlerini, yardım görevlilerinin önceleri açlık yüzünden durgun ve hissiz olan insanlarda “artan agresiflik ve şaşırtıcı derecede memnuniyetsizlik” tespit ettikleri savaş sonrası yeniden besleme kamplarından öğrendikleriyle karşılaştırdılar.

Artık dört grup da ek olarak 800 kalori, ilave besin alan grup ise fazladan 29 gram protein alıyordu. Kalpleri yavaş yavaş, beklenenden de yavaş bir şekilde büyüdü. Akciğerlerin kapasitesi arttı. Ciltteki kahverengi pigmentasyon kaybolmaya başladı ve kaybolan aknelere geri geldi.

Dört hafta daha geçtikten sonra herkesin aldığı kalori miktarı 259 kalori artırılırken protein grubuna başka bir ekleme daha yapıldı. Deneyin sonuna gelindiğinde en az kalori alan grup günde ortalama 3000 alırken en fazla alan gruba 4000 kalori verildi. Kilo alma oranları hâlâ en az kalori alan grup için verilen kilonun yüzde 21'i, en fazla kaloriyi alan grup için ise yüzde 57'ydi. Alınan kilonun çoğu kas değil, yağ dokusuydu. Alınan kalori miktarı arttıkça, alınan yağın miktarı ve oranı da arttı.

Yemeklerin sulandırılması, aşırı sıvı tüketimi ve tuz kullanımı, yemeğe olan takıntılı ilgi devam etti. Sofra adabından da hiç haberleri yok gibiydi.

Üç aylık yeniden beslemenin ardından, ekstra vitamin alan grup da ekstra protein alan grup da bundan bir fayda görmemiş gibiydi. Ek besinler alyuvar sayısında ya da metabolizmada bir artış sağlamadı. Tansiyonun ya da nabızın, güç, dayanıklılık veya zindeliğin normal değerlerine dönmesine de bir katkısı olmadı. Aslına bakılırsa, ekstra protein katkısı almayanlar tutma-kavrama güçlerine diğerlerine göre daha çabuk kavuştular.

Fazladan kalori alanlar ise bunun faydasını gördüler. Daha hızlı kilo aldılar. Tansiyonları, dayanma metabolizmaları, güçleri ve dayanıklılıkları daha çabuk arttı. Fitness skorlarını geliştirdiler ve daha iyi çalışmaya başladılar. Açlık nevrozunun iyileşmesi, özellikle de depresyon ve histerinin geçmesi, yeni diyetle ne kadar yemek olduğuyula doğrudan ilişkiliydi. Daha fazla kalori, bir insanı hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissettiriyordu.

Artık savaş bitmişti. Almanya Mayıs 1945'te, Japonya da Ağustos ayında teslim olmuştu. Laboratuvarın ve Minnesota Deneyi'nin yöneticisi Dr. Ancel Keys, bilim insan-

larının yeniden besleme konusunda öğrendikleriyle ilgili giriş niteliğinde tavsiyeler vermeyi teklif etti. Müttefiklerin, Avrupa'da açlık çekmiş olan insanlarla demokrasi hakkında konuşmadan önce onları fiziksel olarak iyileştirmeleri gerekiyordu. Bu insanlara ekstra vitamin ya da protein vermenin yararlı olacağı şüpheliydi. Ayrıca günlük 2000 kalorilik bir diyetle gerçek bir iyileşme sağlanamazdı; uygun olan daha çok 4000 kalorilik bir diyetti.

Deneyin sonunda, başlangıcından yaklaşık bir yıl sonra, Minnesota gönüllüleri normal olmaktan uzaktılar çok uzaktılar fakat o yönde ilerliyorlardı. Sosyal becerileri ve espri anlayışları bir şekilde geri gelmişti ve geleceğe bakıyorlardı. On iki gönüllü sekiz hafta daha laboratuvarda kalıp testlere girmeyi kabul etti. Artık istedikleri her şeyi yemelerine izin veriliyordu. Birkaçı bunu günde on bin kalori alarak kutladı. Birçoğu kallavi bir yemek yedikten sonra bile hâlâ açlık hissediyordu; bazıları arka arkaya üç defa öğle yemeği yiyordu. Diğerleri yemeklerinin önlerinden alınacağı endişesini yaşıyordu. Jim Graham cebinde çikolatalı ev kurabiyesi taşımaya başladı, böylece ne zaman isterse yiyebileceği bir şeyleri oluyordu.

Yiyecek girişi, vücuda fazla geldi. Birçok kişide şişkinlikten mide ekşimesine, nefes darlığından uyku haline yeni rahatsızlıklar görüldü. Beş kişinin dizleri ve ayakları hâlâ şişkin, hatta zaman zaman eskisinden daha kötüydü. Kas kaybına uğramış ve güçsüzleşmiş olan kalp, kırılma- lığını yarı-açlık döneminde değil tedavi sürecinde gösteriyordu. Bir hafta boyunca günde 7000 ile 10000 kalori arası tüketen bir denekte kalp yetmezliği, nefes almada zorlanma, yüzünde kabarma, gode bırakan ödem ve kalp büyümesi görüldü. Bu belirtiler yatak istirahati, kalorisi

azaltılmış bir diyet ve tuz tüketiminin azaltılmasıyla yok oldu.

Sonunda, açlığın sona ermesinden dört ay sonra, neredeyse herkes daha ölçülü olan günlük 3200 ile 4200 arası kalori almaya başladı. Şu ana kadar hepsi deneye başlamadan önceki kilolarını aşmıştı ve araştırmacılar “deneye katılan normal kilodaki ve fit adamların hepsinde hafif bir tombulluğun hakim olduğu” yorumunu yaptılar. Beş ayın sonunda cinsel istekleri geri geldi; spermleri enerjik ve hareketliydi. Kalpleri normal boyutuna dönmüştü. Akciğer kapasiteleri normaldi. Sekiz ay geçtikten sonra, araştırmacılar deneklerden on altısını hâlâ gözlemliyorlardı. Genelinin nefes darlığı dışında bir şikayeti yoktu. Birçoğu fazla kiloluydu. Jim Graham önceki kilosu olan 79’dan 101 kiloya çıkmıştı. İçlerinden biri kendini hâlâ halsiz hissediyordu. Bir tanesinde hâlâ ödem vardı. Asabiyetten şikayet edenler kendilerini daha iyi hissediyorlardı. Yeme alışkanlıkları kabul edilebilir seviyeye yaklaşmıştı.

Minnesota gönüllülerinde görülen değişimler, beslenmenin insan vücudu üzerindeki etkisinin önemini ortaya koydu. Bu, deneyin yöneticisi Dr. Ancel Keys’i öyle etkiledi ki araştırmalarına diyeti inceleyen iki uzun vadeli çalışmayla devam etti. Bunlardan biri Minnesota’daki iş adamları, diğeri de yedi ülkedeki on altı halkın sağlığı üzerineydi. Ancel Keys, et ve süt ürünlerinin daha az tüketildiği İkinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa’da kalp krizi oranının düştüğünü biliyordu. Araştırması kalp hastalıklarında kolesterolün rolüne dikkat çekiyordu. Doy-

muş yağın kolesterol seviyesinin belirlenmesine yardımcı olduğunu ve doymuş yağı az tüketen toplumlarda kalp krizinin daha az görüldüğünü saptadı. Keys “Akdeniz Diyeti” adında bir kitap yazdı ve beslenme uzmanlarını, halkın sağlığı üzerinde büyük değişiklikler yapabileceklerine ikna etti. Amerikalılar tereyağına ve bifteğe farklı bir gözle bakmaya başladılar. Yemek konusundaki tartışmalar bundan sonra çok farklı yönlerde ilerleyecekti.

AÇLIĞIN ANTROPOLOJİSİ

Açlığın insan vücudunu nasıl şekillendirdiği ile ilgili, özellikle de son derece kontrollü bir ortamda bulunan, seçilmiş genç erkekler üzerindeki etkileriyle ilgili biraz bilgimiz var. Açlık aynı zamanda insanın kültürünü de şekillendirir ve biz bunu da anlamaya çalıştık. Açlığın antropolojisi, kısmen bir tabu ya da en azından problemli bir konu. Açlığın bir norm olduğunu kabul etme konusunda isteksiziz. İnsanların açken yaptıkları karşısında şaşıyor ve öğreniyoruz. Ve vereceğimiz tepkide de ciddi bir kararsızlık yaşıyoruz: Büyük kitleler halinde aç kalan insanlar konusunda bizim sorumluluğumuz nedir?

Audrey Richards 1930'larda Rodezya'nın Bantu ve Bemba kabilelerinde beslenme üzerine çalıştı. Yağmur-lar başlamadan hemen önceki "açlık mevsiminde" halsizlik, isteksizlik gibi durumların ortaya çıktığını gösterdi. Yemek paylaşma konusundaki değişiklikleri ortaya

koydu. İnsanlar aile üyelerine karşı bile o kadar cömert değildiler.

1941 yılında Alan Holmberg, uzun bir süre yiyecek kıtlığı çekmiş bir toplum olan Doğu Bolivya'daki göçebe, avcı-toplayıcı Siriono Kızılderilileri ile yaşamaya gitti. Holmberg, Sirionolar arasında yemeği aceleyle hazırlama ve fazla karmaşık tarifi olan yemekler yapmama şeklinde kendini gösteren bir "açlık hüsranı" buldu. Yemekle ilgili birkaç rutinleri, ritüelleri ve ikramları vardı. Ama insanlar bunlara boş verip yemeklerini kaptıkları gibi ormana gidiyor veya ellerinde ne varsa çabucak yalayıp yutuyorlardı. Yemeği paylaşma konusunda isteksizdiler ve "yemeğin miktarı" dışında pek tercih belirtmiyorlardı. Gereğinden fazla yemek yiyorlardı, acıkmadan yiyorlardı, hasta olunca yiyorlardı. Aynı zamanda "yemekle ilgili haddinden fazla tartışıyor; fanteziler, hayaller kuruyor ve yemekle ilgili terimleri kullanarak birbirlerini aşağılıyorlardı."

Bu toplumda çocuklar annelerinin memelerini özgürce emiyor ve süttten kesilene kadar açlık görmüyorlardı. Sonrasında anne-baba açlık çeken çocuklarına daha büyük bir sevgi gösteriyordu. Sirionolar yaşlanan ve hastalanan yetişkinleri terk etseler de çocuklarla, hatta engelli olanlarla bile ilgileniyorlardı (kabilenin yüzde 15'i akraba evliliği nedeniyle yumru ayaklıydı). Evlilik uygulamalarının, prestij ve büyü ritüellerinin neredeyse her zaman yemekle bir bağlantısı vardı. Kıtılık zamanlarında insanlar sekse pek ilgi göstermeseler de, normal şartlarda yiyecek sözü vererek kolayca seks yapılabilirdi. Bunun dışında, seks sadece evli çiftler arasında yaygın değildi. Erkek, karısının kız kardeşleriyle; kadın, kocasının erkek

kardeşleriyle birlikte olabiliyordu. Kabilenin diğer üyeleri arasında da kız kardeş ya da erkek kardeş olarak “sınıflandırılmış” kişiler ya da potansiyel eşler arasında da yaygındı. Evlilik öncesi seks teşvik ediliyordu ve en iyi seks partneri de genç ve dolgun olanlardı. Holmberg, “Bizim toplumumuzda yemek, çoğu zaman seks yokluğunu telafi etse de, Sirionolar arasında aşk, açlığı telafi etmek için sık sık ortaya çıkıyor” şeklinde bir sonuca vardı.

Çok farklı şartlarda, Güneybatı Etiyopya’nın yerleşik Gurage halkı da açlık hüsranı belirtileri gösteriyordu. 1960’larda William ve Dorothy Shack bu grup üzerinde çalışma yaparken, Gurage halkı kuşaklardır bolca bulunan ve yıl boyu mahsul veren *ensete* (diğer adıyla “sahte muz”) bitkisiyle yaşıyordu. Bunu da çekirdekler, sebzeler, peynir, tereyağı ve etle destekliyorlardı. Kıtık ve açlık o zamanlar bilinmiyordu fakat savaş halinin ekinlere verdiği zarar da tarihi bir gerçektir. Yine de Gurageler’in ürün rotasyonu, ürünleri nakletme, depolama ve yiyecek üretimi konularında sofistike yöntemleri vardı. Shack’ler Gurageler’in çoğunun ailelerinin tüketebileceğinden çok daha fazla yiyecek yetiştirdiğine ve depoladığına inanıyordu. Yaygın biçimde fazla olan *enseteleri* bazen yıllarca durarak çürüyüp ziyan oldukları yer altı depolarına gömüyorlardı. Gurageler’in açlık kaygılarının yaşadıkları çevreden kaynaklanmadığını yazdı Shack çifti. Bu daha çok “biriktirmeye ve benliğin reddine atfedilen değer’in gündelik açlığın bastırılmasını engellemesinden” kaynaklanıyordu.

Gurage evlerinde yemekler, misafirperverlik kurallarına uygun olarak, davetsiz misafirlere yapılması gerebilecek ikramlar göz önüne alınarak yenirdi. Bu yemekler

genellikle az miktarda ve yetersizdi. İnsanlar bu eksikliği yemeklerinin büyük bölümünü geç saatlerde, gizlice, karanlıkta, sadece aile üyeleri ile birlikte yiyerek telafi ediyorlardı. Hem erkek hem de kadınlarda ince yapılı olmaya değer veriliyor, aşırı yemek yemek kabalık olarak görülüyordu. Bir istisna, ayda bir düzenlenen törenlerde veya dini ritüellerde yapılan bir oburluk gösterisiydi. Ayrıca Gurageler birinin şeytani bir ruh tarafından ele geçirildiğine inandıkları bir hastalıkta, hastanın üstüne bir battaniye örtüyor ve ağzını özel olarak hazırlanmış yiyeceklerle dolduruyorlardı.

Araştırmacılar, Gurageler'in yiyeceklerle ilgili kaygılarının bebeklik dönemlerinde başladığı teorisini ortaya attılar. Gurage çocukları iki-dört yaş arasında sütten kesilene kadar temel olarak anne sütüyle beslenirler. Fakat çoğu zaman ortada görünmeyen, meşgul ya da sorumsuz anneler yüzünden emzirme olayı tatmin edici değildi. Çocuk annesinin memesine ulaşabilse bile, anne genellikle yayık çalkalamak veya pamuk taramak ile meşgul olduğundan "annesinin meme ucunu ağzında tutmak için" sürekli bir çaba sarf etmek zorundaydı. Gün içinde bebekler açlıktan ya da ilgisizlikten ağlayarak yerde yatarlardı. Daha büyük çocuklar da yetişkinlerden sonra aceleyle yedirilirlerdi. Gurageler'de erkeklerle kadınlara farklı davranılırdı. Önce erkek kardeşler yemek yer ve kız kardeşler de onlar için yemeği hazırlar ve servis ederlerdi. Yine de açlık kaygısı erkeklerde daha fazla görülüyordu, muhtemelen yemeği kızlar hazırladığı için onlar yemeğe daha rahat ulaşabiliyorlardı. Araştırmacılar, Gurage açlık kültürü ile bağlantılı olduğunu düşündükleri özellikler gözlemlediler. Gurageler bencildiler ve bir hediyeden

beklenen karşılığı dikkatle hesaplarlardı. Aile üyelerinden duygusal olarak ayrı duruyor ve yükümlülükler üzerine bir ilişkileri olduğunu belli ediyorlardı. Mülâyimdi-ler. Bir problemle karşılaşan bir Gurage genellikle “Ne yapalım? Elimizden bir şey gelmez,” derdi. Kendilerini değersiz hissediyorlar ve sürekli olarak onların topraklarının, yemeklerinin veya kültürünün de diğer Etiyopyalılarınkı kadar iyi olduğunun dile getirilmesine ihtiyaç duyuyorlardı.

1970’lerde başka bir antropolog, Michael Young, Papua Yeni Gine’li Kalauna halkının yiyecek konusundaki kaygılarını ortaya koydu. Guragelerle benzer şekilde bu Melanezyalıların da çoğu zaman bol miktarda yiyecekleri vardı, fakat kuraklık ve kıtlık dolu bir tarihe sahiptiler. Gurageler gibi onlar da inceliğe ve “küçük, ince bir karın” sahibi olmaya değer veriyor; oburluktan tiksiniyorlardı. Ayrıca nefesine hakim olma pratikleri vardı. Ekin ekme zamanı kadın ve erkekler gün boyunca bir şey yemeden boş mideyle çalışıyor, açlıklarını yatıştırmak için betel cevizi çiğniyor, tütün içiyorlardı. Neredeyse her zaman gizlice yemek yerlerdi. Guragelerin aksine, bu idareli yemeklerini aşırı yeme törenleriyle dengelemiyorlardı.

Kalaunalar’ın insanları anoreksik yaparak onlara yardım etmeyi amaçlayan büyü ritüelleri vardı. Yemeye ihtiyaç duymayı ve yemekten aldıkları zevki reddediyorlardı. Bir büyücü sebze bahçesinde dolaşarak büyü ilahileri söyleyip, betel suyu tükürüp, ekinleri inceler ve bunu “arzulamayan gözlerle”, hasatın bolluğuna kayıtsızlıkla yapar. Sonra bahçeleri çapalayan kadınlar da büyücünün yaptıklarını yapar, onların gözleri de “arzusuz, karınları sert ve doygun, elleri kontrollüdür. Böylece ideal ev kadınları gibi ailenin yiyeceğinden daha fazlasını toplama isteğine

karşı koymuş olurlar.” Gurageler gibi Kalaunalar da yiyeceklerin oburca tüketilmesinden toprakta çürümesini tercih ederler.

Bir de “açlıkla savaş” büyüsü bulunur. Kurbanını yeni yemek yemiş olsa bile aç hissettiren, çok korkulan bir lanet vardır. O kişi başkasının bahçesinden yiyecek bile çalabilir. Yemeğe o utanç verici açlık hissi içinde çalakaşık saldırınca o kadar çok yer ki, midesi patlayıp ölebilir. Bir büyücünün yapabileceği en kötü büyü bu doymak bilmez iştahı bütün topluma vermesidir. Michael Young’ın 1979’daki ziyareti sırasında Kalaunalar böyle bir tehdit altındaydı: Halk henüz lanetlenmişti ve mideleri kaygı verici bir şekilde boştu.

1965-66 yıllarında antropolog Colin Turnbull, açlığın kültürleri nasıl şekillendirdiğiyle ilgili en ünlü ve tartışmalı çalışmayı yaptı. Uganda ile Kenya arasındaki kuzey sınırı yakınlarında yaşayan ve açlık çeken, sayıları iki bin civarındaki ‘Ik’ denen Afrikalılar üzerinde yapıldı bu çalışma. Ik halkının yakındaki milli parkta avlanması yasaklanmış ve verimsiz alanlarda yaşamaya zorlanmışlardı. Turnbull, Ik halkının doğal avlanma, hayvan otlatma ve çiftçilik düzenlerinin 1930’lardan itibaren, belki de daha önceden sekteye uğratıldığını tahmin ediyordu. Ik halkı, uzun süreli açlığa adaptasyon sürecinde sosyal ilişkilerden ve yapılarından vazgeçmişti; hatta aile ile ilgili olanlardan bile. Her kadın, her erkek ve hatta her çocuk gerçek anlamda kendi başının çaresine bakıyordu. Ne kocalar karılarıyla, ne karılar kocalarıyla, ne anne-babalar çocuklarıyla ne de çocuklar anne-babalarıyla paylaşımda bulunuyorlardı. İşbirliği kavramı, bu sürece uyum sağlayamamıştı. Sadece güçlü, bencil ve yırtıcı olan hayatta kalıyordu.

Turnbull, dünyanın geri kalanı tarafından güçlükle algılanabilecek bir aile yapısı tasvir ediyordu. Bir anne çocuğunu ilk iki yıl, isteksiz ve sinirli bir şekilde emziriyordu. Üçüncü yıl geldiğinde bebek süttten kesiliyor, duygusal ve fiziksel bağlar kasıtlı olarak koparılıyordu. Turnbull bunu şöyle ifade etti: “Zaman zaman fazla ölçüsüz ve acımasız geliyordu.” Aslında, yetişkinlerin acımasızlığı, çocuğun eğitiminin önemli bir parçasıydı: “Bu şekilde sorumlu bir İlk annesi çocuğuna, elinden geldiğince bağımsızlığın değerini öğretiyordu.” Üç yaşına gelen çocuklar evden atılıyor, sadece dışarıdaki bölmede uyumalarına izin veriliyordu. Tek başına kalan, yiyeceği ya da sığınacak bir yeri olmayan çocuklar yaşları yedi-sekize kadar çıkan başka çocukların çetelerine katılıyorlardı. Eğer bundan sonraki birkaç yıl yağmacılık yaparak, tarlalardan yiyecek çalarak hayatta kalabilirlerse daha büyük çocuklardan oluşan ikinci bir çeteye giriyorlardı; artık yabani incir ağaçlarına tırmanabilecek kadar büyümüş olan çocuklar. On iki-on üç yaşlarına geldiklerinde büyümüş oluyorlar ve tek başlarına yiyecek aramaya başlıyorlardı. Turnbull, çocuk çetelerinin aslında çocukları yiyecekleri çalan yetişkinlerden koruduğuna ve İlk halkı içinde en acımasız ve saldırgan olanların, aralarındaki zayıf olanlara ve köydeki yaşlılara eziyet eden çocuklar olduğunu vurguluyordu.

Yaşlılar, zayıf düşen her İlk gibi, ölene kadar aç kalıyordu. Genellikle terk edilmiş kulübelere sürünerek gidip orada açlıktan ölüyorlardı. Turnbull bu yaşlılardan birkaçına yiyecek vermeye başladı ve ortalıkta ne zaman görünse bir heyecan yaşanmasına neden oldu. Bu yaşlı insanlar, onun dikkatini çekebilmek için kapılara doğru sürünüyorlardı. “Bir köye girmek,” diye başlamıştı

1966'daki yazısına, “tıpkı bir mezarlığa girmek gibiydi, iskeletler yerde sürünüyor ve sağlıklı durumda olan kendi zürriyetlerinin sepetlerinden dökülmüş zerrelere toplamaya çalışıyorlardı.” Antropoloğumuz sık sık yaşlı bir adamı onunla alay eden çocuklardan korumaya çalışıyor ya da az önce ölmek üzere olan bir kadına verdiği yiyeceği çalan bir yetişkin koşarak kaçırıyordu. İlk halkı “bu israfı” kesinlikle onaylamıyordu. Yaşlı insanların “gözleri ve bacakları” yoktu. Çoktan ölmüşlerdi. (Otuz yaşın üstündeki herhangi biri yaşlı sayılırdı. Benzer şekilde, İkinci Dünya Savaşı edebiyatı da yetersiz beslendiği için gerçek yaşının iki katı yaştaymış gibi görünen yetişkinlerin anlatıldığı sahnelerle doluydu.)

Turnbull'un ilgilendiği insanlar, böyle bir topluma kesinlikle uyum sağlayamamış kişilerdi. Adupa zayıf, bir deri bir kemik kalmış, karnı şişik, on üç yaşında bir kız çocuğuydu. Alışılmışın dışındaki masumiyeti ve kibarlığı onu sadece korunmasız yapıyordu. Turnbull, öteki çocuklar yiyeceğini çalıp ona vurduklarında Adupa'nın “bedeninde hissettiği acı yüzünden değil, sevginin var olması gereken bu uçsuz bucaksız bomboş çölde hissettiği acı yüzünden” ağladığını düşünüyordu. Bundan etkilenen antropolog, Adupa'ya da yiyecek vermeye başladı. Yaptığı şey sadece çocuğun yaşadığı sefaletin süresini uzatmak olduğu için buna “muhtemelen yaptığım en acımasız şey” diyordu. Her şeyden önemlisi, Adupa ailesi ile birlikte olmak istediği için sürekli ailesinin kaldığı yerleşkeye dönüyordu. Bundan bıkan ailesi sonunda onu içeri aldı ve kapıyı zayıf düşmüş kızın açamayacağı şekilde kilitleyip evden ayrıldılar. Bir hafta sonra geri döndüklerinde, kızları ölmüştü. Onu yakınlarındaki bir hendeğe attılar ve üstünü taşlarla örttüler.

Adupa için cenaze yapılmadı, Turnbull'un gözlemlediği ölümlerin çoğunda da cenaze yoktu. Görünüşe bakılırsa İlk halkı artık çok az sayıda tören ya da ayin yapıyordu. Turnbull'a göre evlilik soğuk, aşksız bir ilişkiydi – genel olarak ev yapmaya yardım edecek birini bulmak içindi. Zina ve kadın dövme çok yaygındı. İnsanlar yalnız yaşamayı tercih ediyorlardı. Yalnız başlarına avlanıyorlar, yiyecekleri yalnız topluyorlar ve daima yalnız yemeye çalışıyorlardı. Turnbull erkeklerin zaman zaman bir araya geldiklerini, saatlerce hiçbir şey yapmadan ve konuşmadan oturup, kutsal dağı seyrettiklerini de görmüştü. Aynı zamanda açlık en dayanılmaz seviyeye geldiğinde insanlar sessiz kümeler halinde bir araya gelip gruptaki diğer İklara katılınca insanların iletişim ihtiyacını gördü. Turnbull bunu tarif ederken önce çömeldiklerini, popolarını yukarı kaldırdıklarını ve sonra birbirlerinin kollarına atıldıklarını söylüyordu. Şaşkınlıkla şunları de ekliyordu: “Birlikte olmak istiyorlar fakat bir araya geldiklerinde bu istekleri kayboluyor.”

İlk halkı genellikle birbirlerinin yaşadığı talihsizliklerden keyif alıyordu. Kendi problemleri konusunda da aynı derecede nüktedan olabiliyorlardı. Bir keresinde, Turnbull yaklaşık otuz kiloluk yaşlı bir adamla el sıkışmış, adam tuttuğu eli bırakmamış ve Turnbull arkasını dönmünce yere yığılmıştı. Adam kahkahalarla gülmeye devam ederken, elini yine Turnbull'a uzatıp tekrar oturmasına yardım etmesini istemişti. Davranışı için Turnbull'dan özür dilemiş, üç gündür bir şey yemediğini ve ayağa kalkmakta zorlandığını söylemişti. “Bunun üzerine adam ve arkadaşı yine kahkahalara boğulmuştu.”

Yıllar sonra “İkları Tekrar Düşünmek” adlı bir yazı-

da Turnbull, “İklar normal olana dair algılarını mevcut koşullara uyacak şekilde değiştirdiklerinden stres altında olduklarını düşünmüyorlardı. Açlıktan ölen genç insanlar bile duruma alışmış görünüyor ve bunda hiçbir anormallik görmüyorlardı,” diye açıklıyordu.

Dağ İnsanları adlı kitabında, antropoloğun Ik halkı ile kurduğu ilişki daha en başından düşmanca görünüyor. Bundan bir önceki çalışmasını onu ormandaki topluluklarına kabul eden ve onun da karşılık olarak idealize ettiği Kongo pigmeleri ile yapmıştı. Az bilinen, dağsever Ik halkı ile çalışmak istememişti fakat saha çalışması yapmak için başka bir seçenek yoktu. Ik rehberleri hakkında ilk izlenimleri negatifti. Bu insanlar da ondan pek hoşlanmış görünmüyorlardı. Onu kandırdılar, eşyalarını ve her fırsatta onu kullandılar. İronik bir şekilde Turnbull, açlığın insanları nasıl etkilediğini pek anlamıyordu. Sürekli İkların seksle neden ilgilenmediklerini merak ediyordu ve çevresindeki açlığın boyutunu anlama konusunda yavaştı.

Çok geçmeden “İkların davranış şekli olarak” tanımladığı biçimde davranmaya başlamıştı. Aç İklar dışarıda toplanmış beklerken o Land Rover’ına gidip yemeğini orada pişirmiş ve yalnız yemişti. Tıbbi malzemelerini zulalamış, ziyaretine gelen bir arkadaşı hasta bir çocuğa dizanteri ilacı verince küplere binmişti. (Bu hikâyeyi bir başka gazeteciye anlatırken kendine fazlasıyla yetecek binlerce hap olduğunu hatırlayınca, “O anda, durdum ve o insanları zerre önemsemediğimi fark ettim. Ölseler, bu sadece defterime bir kere yazacağım bir şey olacaktı,” diye itirafta bulunmuştu Turnbull.) Tıpkı İklar gibi o da başka insanların başına gelen kötü şeylerden keyif almaya

ve onlarla alay etmeye başlamıştı. Çok terbiyesiz bir oğlan çocuğu ablaları tarafından dövüldüğünde çocuğun feryatlarını dinlerken hissettiği duyguyu “bir zevk” olarak tarif etmişti. Ona bilgi veren Atum adındaki İk ile arasında gittikçe artan bir nefret ilişkisi vardı. Bir gezilerine dair şöyle yazıyor Turnbull: “Geri dönüyor olmanın sıkıcılığı, taşlı patıkada Atum’un başına gelenler sayesinde azalmıştı. Defalarca düştü, Lojieri ve ben de buna çok güldük.”

Turnbull Bir *New Yorker* röportajında İklarla bir antropoloğun yapması gerektiği gibi empati kuramadığını itiraf etmişti. “Her yerde açlıktan ölenler vardı. Gün geçtikçe zayıf düştüklerini görüyordum. Uganda’dan ayırlamayacakları için yapabilecekleri bir şey yoktu. Yeterli yiyeceğim olduğu sürece kendimi onlarla özdeşleştiremezdim. Ben de pirinç ve mercimek yiyerek yaşadım ve onlara verebileceğim kadar verdim, fakat iki bin kişi için elimden bir şey gelmezdi.”

Dağ İnsanları’nın sonunda Turnbull, “İkların bir topluluk olarak sonlarının gelmek üzere olduğunu biliyordum. Ve onun yerine yarattıkları canavar, o ruhsuz ve duygusuz bireyler birliği devam edecek, tıpkı bir mantar gibi dokunduğu her yere yayılacaktı. Oradan ayrıldığımda, bana da bulaştığını biliyordum.” Bu söylediğinin, Ugandalı yetkililer ondan İklar konusunda tavsiye istediği zaman verdiği cevaptan daha iyi bir kanıtı olamaz. Onları toplayıp, aile üyelerini birbirinden ayırmayı ve on kişiden az olacak şekilde seçilen rastgele gruplar oluşturarak bu grupları dağın farklı bölgelerine dağıtmayı önerdi. Bu şekilde, açlığın yarattığı İk kültürü tamamen yok edilecekti.

Dağ İnsanları, çok satan kitaplar arasına girmiş, bugün hâlâ piyasada olan ve çok okunan bir kitaptır. Turn-

bull ulusal talk show'lara çıktı ve Kraliyet Shakespeare Kumpanyası Ikların öyküsünü popüler bir oyuna dönüştürdü. Bu hikâye elbette bizimle ilgiliydi: Açlığın insanog-luna neler yaptırabileceğini anlatıyordu.

Sıradan okurlar çok beğenmiş ve etkilenmiş olsalar da, birçok antropolog dehşete düşmüştü. Turnbull'u fazlasıyla yargılayıcı olduğu, profesyonellik dışı davranışlar sergilediği ve ahmakça davrandığı için eleştirdiler. Açlık çekmekte olan ve acilen yardıma ihtiyaç duyan insanlar üzerine yapılacak bir çalışmanın nasıl yürütülmesi gerektiğine dair bir tartışma başladı, bu daha önceden düşünülmemiş bir meseleydi. "Sorumluluk ve İnsanlık: Bir Meslektaş Hesap Vermeye Çağırarak" adlı bir makalede Fredrik Barth, Turnbull'un en sevdiği birkaç İk her gün besleyip diğerlerini dışladığı "benmerkezci" tepkisine işaret etti. Turnbull'un bencilliği ve düşmanca tavırları, üzerinde çalıştığı şeye dönüştüğü bir çeşit Stockholm Sendromu olarak değerlendirildi. 1980 yılında başka bir raporda, Turnbull'un çalışmasındaki diğer problemlere yer verildi. Araştırmanın İk katılımcıları antropoloğun onları dilini pek iyi anlamadığını, edindiği bilgilerin çoğunluğunu İk olmayan birinden aldığını ve bu bilgilerin çoğunun yanlış olduğunu söylüyordu. Turnbull'un haklarında yaptığı tasvirle dehşete düşen Iklar, onların dağdaki bölgesine dönecek olursa ona kendi dışkısını yedirecekleri tehdidinde bulunuyorlardı. Bu rapor her ne kadar Ikları bir kültür olarak savunuyor olsa da, Turnbull'un çocuk büyütme veya güçsüz olanların açlık zamanında terk edilmesi ile ilgili tespitlerini yalanlamıyordu.

Colin Turnbull, Barth'ın yorumlarına şahsi bir mektupla cevap verdi ve meslektaşının Iklar yüzünden aklını

oylattığını ileri sürdü. Gerçekte ise Colin Turnbull aklını oynatmış ve uzun vadeli, ağır ilerleyen, bazı insanlar açlık çekerken bazılarının çekmediği, dışarıdan gelen yardımın yetersiz olduğu ve suistimal edildiği, her türden insanın çok kötü davranışlar sergilediği bir kıtlığa hazırlıksız yakalanmıştı ve biz bolluk içinde yaşarken, restoranlar, sinemalar, hastaneler bir uçak yolculuğu kadar yakinken bu ölümler hiç mantıklı gelmiyordu. Çevrenize bakıp da sadece bencil ve saldırgan olanın hayatta kaldığını fark edince siz de bir savaşçı olduğunuzu anlarsınız. Siz iyi adamlardan biri değilsinizdir. İyi adamların hepsi ölmüştür.

Yine de hakkını vermek gerekirse, Turnbull Ikların yaşadığı kıtlığı sona erdirmeyi denemiş ve birilerini bireysel çapta kurtarmaya çalışmıştı. Batılı okuyucuları için açlığın kapkaranlık bir resmini yaparak şunları söylemişti: “Çoğumuz tıpkı Iklar kadar alçalmaya hazır ve nazır olduğumuz itiraf etmek istemeyiz; fakat çoğumuz bunu yaparız, hem de çok daha önemsiz sebeplerden.”

Antropolog Robert Dirk, yiyecek kıtlığına verilen geniş kapsamlı toplumsal cevaplara baktı ve üç ortak safha belirledi. Tehlike fark edildiğinde, genel alarm durumuna geçilir. İnsanlar heyecanlıdır ve dost canlısı olurlar. Komünal mutfaklar gibi şeyler oluşturarak daha fazla paylaşımda bulunabilirler. Göç edebilirler. Duygular yükselir. Asabiyet ve sinirlilik ortaya çıkar; siyasi huzursuzluk, isyan ve yağma görülebilir. Dini törenler artış gösterebilir, dine dönüş ve mistik eylemler çoğalır.

İkinci aşamada, daha önce açlığın nedenine karşı du-

ruş, artık açlığın kendisine yöneltmiştir. İnsanlar enerjilerini tüketmek yerine muhafaza eder. Daha az sosyalleşirler, davranışları yiyecek bulmaya yoğunlaşmıştır. Çekirdek aile gibi küçük kapalı gruplar, hayatta kalmak için en etkili yol haline gelir. Arkadaşlar ve çekirdek aile dışındaki kalan aile üyelerinin dışarıda bırakılması gerekebilir. Hırsızlık yaygınlaşır. Rastgele şiddet ve saldırı eylemleri artsa da organize siyasi çalışmalar azalır. Bu sosyal bozulma içinde, insanlar güvenleri daha da artarak otoriteye yönelirler. Dirk, bunun Minnesota Deneyi'nin on ikinci haftasında yaşandığına, deneklerin davranışlarının daha da kısıtlanmasını ve daha çok kontrol edilmesini istediklerine işaret etmişti.

Son aşamada, aile içindekiler de dahil olmak üzere işbirliği içeren bütün çabaların ortadan kalkması göze çarpar. Bu yavaş yavaş olabilir. Önce yaşlılar gözden çıkarılır, sonra da küçük çocuklar. İnsanlar saatlerce oturup hiçbir şeye bakmadan, hiçbir şey söylemeden durdukça, duygusal olduğu kadar fiziksel olarak da yorulurlar. Turnbull'un İklar arasında gözlemlediği portre çoğunlukla insanların bu üçüncü aşamadaki haliydi. Fakat bireysel temelde herkes aynı yolu izlemiyordu. "Felaketler," diyordu Dirk, "insanların içindeki en iyi ve en kötü tarafları ortaya çıkarır; orada olan ne varsa onu daha da ilerletir." Turnbull, İklar arasında Adupa gibi birkaç çocuk ve sıra dışı bir şekilde nazik oldukları halde hayatta kalabilen birkaç yetişkin görmüştü. Bütün sıradışı durumlarda, hayatta kalma süresini mümkün olduğunca uzatmakla hiçbir ilgisi olmayan kahramanca hareketler görülür. Çocuklarına, anne babalarına, arkadaşlarına, toplumlarına ya da kişisel inançlarına ihanet etmekten ölmeyi tercih eden insanlar olur.

Bir toplumun kendi tarihi ya da kültürü de o toplumun bir kıtlık karşısında vereceği tepkiyi etkiler. Amansız yiyecek kıtlığı sırasında bile İklar yamyamlığa yönelmediler. Fakat 1932-33 yıllarında, beş ila sekiz milyon Ukrayna'nının öldüğü, devletin çiftlikleri birleştirdiği ve yetişen ürünü aldığı kıtlıkta, insanlar ve cesetler gizemli bir şekilde kaybolmuştu. Yetkililer sert posterler asmış ("Ölü çocukları yemek barbarlıktır") ve bütün yamyamlık vakalarını gizli servise devretmişlerdi. Benzer şekilde 1941 Leningrad kuşatmasında, azalan yiyecek payları ile mücadele ederken sokaklarda donmuş cesetlerin kalçalarından ya da bacaklarından parçalar alındığı görülüyordu. Kuşatma sırasında yaklaşık iki bin kişi, başka insanları yemekten tutuklandı. Bazı Ruslar, suç örgütlerinin insanları sistemik bir şekilde kaçırıp doğramasıyla bu yamyamlığın organize bir hal aldığına inanıyordu.

Tarihte kayıtlara geçen en büyük kıtlık da yirminci yüzyılın ortalarında yaşanmış, içinde yamyamlık barındırmış ve tamamen insanlar tarafında yaratılmıştı. 1958 yılında Başkan Mao Ze-Dong Çin'in büyük bir sanayi devleti olmasını istemiş, milyonlarca köylüye tarlalarını bırakıp kullanılamaz durumdaki çelik çaydanlık ve benzeri aletlerini eriterek döküm yapmalarını emretmişti. Çin'in büyük bir tahıl üreticisi olmasını istediği zaman ise çiftlikleri birleştirmiş ve bilimsel olmayan yetiştirme metodlarının kullanımında ısrar ederek, bilmeden üretimin düşmesine neden olmuştu. Yoğun baskı altındaki köylüler ve devlet görevlileri en fazla yiyecek maddesini yetiştirmek için rekabete girişmişti. Yapılan hasat, gerçek miktarın iki ya da üç katı olarak rapor ediliyordu. Bu yükseltilmiş rakamlardan etkilenen Mao ve parti, tahılın belirli

bir yüzdesini alarak şehre yakın merkezlerde depolamaya başlamıştı. Bazen bu yüzde hasadın tamamını kapsıyor ve kırsal bölgede yaşayan halka hiçbir şey kalmıyordu. Çin aynı zamanda yiyecek ithal etmeyi durdurmuş, ihracatını ise ikiye katlamıştı. İnsanlar açlık çekmeye başlarken Mao onları görmezden geldi. Her türlü kıtlık belirtisi, tahılları stoklayan hainlerin suçu olarak görüldü.

Yüzbinlerce insan hapse atıldı ve evde kalanlar evlerinde ölürken onlar da orada öldüler.

Çin, açlığın her zaman görüldüğü bir ülke olmuştu. Kayıtlar M.Ö. 108'den M.S 1911'e kadar toplam 1828 defa kıtlık görüldüğünü belgeliyor. Devlet yetkilileri bu tip acil durumlarla baş edebilmek için ayinsel törenlerden, üretim fazlası yiyecekleri devlete ait ambarlarda muhafaza etmeye kadar çeşitli yöntemler geliştirdiler. Köylüler de stratejiler ve nesilden nesle geçen hayatta kalma yöntemleri sordular. Evin ne zaman terk edileceğini, çocukların ne zaman köle veya fahişe olarak satılacağını, toprak ve yapraklardan nasıl un yapılacağını ve hangi bitkilerin yenebilir, hangilerinin zehirli olduğunu bilmeyi kapsayan bir kıtlık kültürüydü bu. Avrupa'da veya başka yerlerdeki büyük kıtlıklarda görülen yamyamlık da buna benzer başka bir sosyal tepkiydi. Çinli tarihçi Key Ray Chong bir gözlemcinin milattan önce altıncı yüzyıldaki kuşatma sırasında yazdıklarına işaret ediyor: "Şehirde, çocuklarımızı birbirimizle değiştirip onları yiyor ve yakıt olarak kullanmak için vücutlarını parçalıyorduk." Bundan üç yüz yıl sonra, Çin nüfusunun neredeyse yarısının açlıktan ölmekte olduğu bir kıtlıkta, imparator anne-babaların çocuklarını resmi olarak satabileceklerine veya yiyebileceklerine karar vermişti.

Gazeteci Jasper Becker, *Aç Hayaletler* adlı kitabında 1959 sonbaharının ardından Çin'in tahıl üretiminin gittikçe düştüğünü ve yamyamlığın yaygınlaştığını yazmıştı. Devlet kendi payını almakta hâlâ ısrar ediyordu ve sadece tahıla değil hayvanlarla sebzelere de el koymaya başlamıştı. Yoksul köylerde insanlara kalan tek şey, aşevinin verdiği sulu yulaf lapasıydı. “Genellikle,” diye yazıyordu Becker, “köylüler cesetlerin etlerini yiyorlardı, özellikle de çocukların. Nadiren de anne-babalar kendi çocuklarını, büyük erkekler küçük erkek kardeşlerini, büyük kızlar da küçük kız kardeşlerini yiyorlardı.” Anhui bölgesinde insanlar hâlâ şu deymi kullanır: *Yi zi er shi* ya da “Değiş çocuğu, pişir yemeği.” Becker’ın röportaj yaptığı kişilerden biri insanların nasıl “kız çocuklarına yemek yedirmeyi bırakıp sadece su verdiklerini, kızlarının cesedini komşularınıninkiyle değiştirdiklerini (...) sonra cesedi haşlayıp bir çeşit çorba yaptıklarını” anlatıyordu. “İnsanlar bunu yapmayı 1030’lardaki kıtlık zamanında öğrendiler. İnsanlar bunu açlık kültürünün bir parçası olarak kabullendiler.” Becker, Çin’in her yerinde polis raporlarında, hapishane yazılarında ve parti kayıtlarında benzer yamyamlık hikâyeleri buldu.

Birçok Çinli açlığın fiziksel işaretlerini tasvir ediyordu: ekmek hamuru gibi su dolu bir deri, sürekli idrar yapma, ishal, tırnaklarda kanama ve kırılma, el ve ayaklarda derin çatlaklar. Yazar Zhang Xianliang, bir çalışma kampında ölmek üzere olan adamların yüzünün aldığı şekli hatırlıyordu, derilerinin nasıl donuk ve koyu bir renk aldığını: saçlarının kuruyup kavrulduğunu; gözlerinde çapakların çoğaldığını ama gözlerin fazlasıyla, tuhaf bir şekilde parlak olduğunu. Gözlerinde bir “hırsız bakışı”

olduğunu; bir çeşit sinsi, korkutucu fakat maharetli, güç-ten düşmüş fakat aynı zamanda zehirli bir ışık gibi görün-
düğünü.” Zaman zaman mahkûmlar ani bir enerji ve ruh patlaması yaşar, yanakları “batan güneşin son kızılığ” gibi kızarırdı. Bir insanı hava dolu bir balona benzeten ödem anlatıyordu: gözler birer küçük çizik haline gelene kadar şişiyor; ışık olara ulaşamıyor ve kişi de dışarıyı gö-remiyordu.”

1960 yılının sonunda, çok az çiftçi yeni ekinler eke-cek güce sahip olduğundan şehirlerde bile yiyecek kıtlığı baş göstermişti. Göç yasaklanmıştı ve insanlar Pekin’in birkaç kilometre dışındaki köylerde ölüyorlardı. Bu sı-
rada birçok bölgede devlet tarafından depolanan tahıllar çürümeye terk edilmişti. Bazı insanlar çareyi isyan edip
ambarlara ve trenlere saldırmakta buldular. Fakat açlık-
tan zayıf düşmüş, silahsız ve doğru dürüst organize ola-
mamış köylülerin, milis kuvvetlerine karşı şansı çok azdı. En yaygın tepki hissizlikti, arkasından da Dirk’ün “alarm,
direniş ve bitkinlik” dizisi geldi.

Köylerin ya tamamı ya da nüfusunun yarısı yok oldu. Hapishaneler ölüm kampları haline gelmişti, gerçi ha-
pishaneden kaçıp çevre bölgelerde oradakinden daha az yiyecek bulan mahkûmlar da oldu. Sonunda, gittikçe
daha fazla asker ve parti üyesi ailelerinden evde ölmekte
olduklarına ilişkin mektuplar almaya başlayınca, birkaç
lider Mao’ya karşı geldi ve reformlar yapmaya başladılar;
bu da tarım üretimini yeniden canlandırdı. 1962 sonba-
harında şehirlerde yaşayan insanlar asgari seviyede yiye-
ceğe ulaşabiliyordu. Yine de Becker, bazı yerlerde yaşayan
kadınların 1965 yılına kadar regl olmadıklarını ve köylü-
ler arasında on yıllar boyunca “açlıktan kalma hastalık-
lar” görüldüğünü rapor etti.

Mao'nun Kültür Devrimi, açlığı sona erdiren reformları yapan parti üyelerini birkaç yıl içinde tasfiye edecekti. Çin haricinde yaşayan hiç kimse, Çin 1980'lerin ortalarında araştırmacıların diğer hesaplarla karşılaştırabilecekleri nüfus sayımı verilerini yayınlayana kadar felaketin büyüklüğünü tahmin edememişti. Otuz ila kırk milyon arası insan açlıktan ölmüştü. Muhalif Wei Jingsheng'in notları 1980'de Çin'den kaçırıldı ve *New York Times*'ta yayınlandı: "Komşu köydeki bir arkadaşımın evindeki toplantı sırasında yemek için birbirleriyle bebeklerini değiştiren köylülerle ilgili dehşet dolu hikâyeleri duydum. Hepsine acıdım. Bu anne babaları, insan eti tadacak hale kim getirmişti?"

1992 yılında antropolog Nancy Scheper-Hughes, *Ağladan Ölmek: Brezilya'da Günlük Hayattaki Şiddet* adlı kitabı yayınladı. Bu kitap biyolojiyi (Minnesota Deneyi üzerine bir araştırma) Brezilya'da günlük kalorileri bin beş yüz ile bin yedi yüz gibi rakamlara indirilen şeker kamışı işçileri üzerinde yapılan uzun süreli bir çalışmaya entegre ediyordu. Scheper-Hughes, Colin Turnbull'dan "açlık konusundaki sessizlik" tabusunu yıktığı, "sosyal yapının ve sosyal kurumların kırılganlığını, hatta bunların arasında en kutsal olan aile kurumunun bile ne kadar kırılgan" olduğunu ortaya çıkardığı için övgüyle söz ediyordu. Devamlı olarak eksik beslenen kuzey Brezilya'daki şeker kamışı işçileri bazı konularda İklarla paralellik gösteriyor olsa da, onları inceleyen antropolog son derece şefkatliydi.

Scheper-Hughes, açlık ve yiyecek kıtlığının antropologların ilgisini 1970'lerden sonra daha fazla çekmeye başladığına inanıyordu. Yapılan açıklamaları iki ana kampta toplamıştı. Biyo-ekolojik model insanların eksik beslenmeye fiziksel olarak nasıl tepki verdiğiyle ve bu etkilerin –büyümeyi ve doğurganlığı engelleyen, bebek ölümlerine yol açan etkiler– nasıl olup da azalan kaynaklara ya da nüfus baskısına uyum sağlama olarak görülebileceğiyle ilgileniyordu. İkinci grup yemeğin, yemekle ilgili tabuların ve açlığın sembolik ve metaforik anlamlarına odaklanmıştı. Her iki durumda da, açlık çekmekte olan insanlar çalışmanın denekleri olarak kalmış ve açlığın kişisel gerçekliği uygun ve akademik bir mesafede tutulmuştu.

Nancy Scheper-Hughes, çalışmasına yirmi yaşında bir Barış Gönüllüleri çalışanı olarak, Alto do Cruzeiro adındaki 5000 kırsal işçinin bulunduğu bir toplulukta başladı. 1964'te çok az kişinin gittiği ve yine pek azının güvendiği yerel bir sağlık kliniğine gönderildi; sonra da elinde içinde aşı ve ilaçlar olan bir çantayla kapı kapı dolaşan bir *visitadora* oldu. Gittiği evlerde hoş karşılanıyordu. 1965 kuraklığı sırasında “Alto bebeklerinin birer birer öldüklerini” gördü. Bebeklerin yeterli beslenemediği, açlık çektiği ve susuz kaldığı açıktı. Sır olan çocukların neden öldükleri değil, annelerin bu ölümler karşısındaki kayıtsızlıkları ve bunu doğal bir durum gibi görme konusundaki isteklilikleri; bunu çocuğun yeme konusundaki gönülsüzlüğünün, hayata karşı hoşnutsuzluğunun ya da zayıf ruhunun bir sonucu olarak yorumlamalarıydı.

Sağlık görevlisi başlangıçta perişan olmuştu. Minik bedenleri annelerine götürürken ağlıyordu. Zaman geçtikçe yaşadığı üzüntünün hiç kimse tarafından paylaşılmadığını

madığını fark etti. Brezilya’da yirmi beş yıldan fazla süreyle yaptığı ziyaretlerde bu ölümlerin tahmin edileceği gibi çok yaygın olduğunu öğrendi. Bu bebekler, kısa süre sonra kartondan tabutlara konularak, nadiren yas içeren bir cenazeyle gömülüyordu. Kimsenin gözyaşı dökmediği bir ölüm. “Ziyaretçiler”, küçük narin kuşlardı. Bu açlık kültüründe çocuk, gücünü ve yaşama konusundaki istekliliğini kanıtlayana dek anne sevgisi ve annelik bağı askıya alınmış durumdaydı. Bu durum cansızlık konusunda kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşebiliyordu. Anemik çocuklar ihmal ediliyor ve görmezden geliniyordu. Böyle çocuklar daha en baştan solgunluk, pasiflik ve aşırı zayıflık nedeniyle suçlanıyorlardı. Scheper-Hughes, Alto do Cruzeiro’da anne olmanın ölmek istediğini “gösteren” bir çocuğun ölmesine ne zaman izin vereceğini bilmeyi de kapsadığını öğrenmişti. “Geriye sadece bir çocuğu sevmek için kendini bırakmak için doğru zamanın gelip gelmediğini, ona yeryüzündeki bu hayat *luta*’sına (mücadele) istekli olup olmadığı konusunda güvenip güvenemeyeceğini bilmek kalıyordu.”

Açlık, yoksulluk ve hastalıklarla bunalmış olan Alto halkı kendini zayıf ve çaresiz görüyordu. Alto anneleri kendi sütlerini de boş ve değersiz gördükleri için (özellikle de yeni doğan bebeğe verilen sulu, mavimsi kolosturumu) emzirme kültürü yerini ya yeterli miktarda alınmayacak kadar pahalı ya da bir çocuğu besleyemeyecek kadar kalitesiz, karmaşık formüllü mamalara bırakmıştı. Dahası, yapay süt genellikle temiz olmayan suyla karıştırılıyordu. Bunun sonucu olarak küçük bebekler sık sık hasta oluyor ve aç kalıyordu. Hayatta kalmayı başarmış olan daha büyük çocuklar da genellikle yeterli yiyeceğin

bulunmadığı ve yetişkinlerin şekerli su içip yarının daha iyi bir gün olmasını umarak yatıp uyudukları evlerde aç bilaç yaşıyorlardı.

Dünyanın sekizinci en büyük ekonomisi olan, yiyecek ihraç eden bir sanayi ülkesi olan Brezilya’da, Scheper-Hughes açlığın son evrelerini Brezilya edebiyatında ve halk geleneğinde uzun zamandır bilinen bir şey olan *delirio de fome* olarak tasvir etmişti. Küçük bir oğlan çocuğu gözlemlemişti. “Bir saat boyunca kaskatı kesilmiş halde sayıklayan çocuk, boyun eğmiş gibi görünüyordu. Sonra vahşileşerek hırıldamaya, onu tutmaya çalışan ellerimizi ısırmaya başladı; ta ki, şükürler olsun, ölene kadar.” Alto halkı, açlık deliliğini kuduz hastalığındaki deliliğe benzeterek bu tür ölümlere köpek hastalığı diyordu.

En kötü aç çocuk durumlarından bazıları, yetişkinlerin nispeten iyi beslendikleri evlerde görülüyordu. Zayıf düşmüş olan bebek, süt gibi elde edilmesi imkansız olan şeyler için ağlıyor ya da herhangi bir şey yemek istiyordu. İşin aslı, anoreksiya ya da yemeği reddetme durumu yanlış beslenildiğinde doğal olarak ortaya çıkar; bir enfeksiyon ya da çinko gibi bir besin ögesi eksikliği buna yol açabilir.

Başka antropologlar Alto halkının yaşadığı durgun açlığı, manik depresif kişilik veya melankoliyle ya da Kuzey Brezilya’daki işçilere atfedilen ağırkanlılık veya “tembellikle” bağdaştırmışlardı. Scheper-Hughes, bu açlığın meydana getirdiği fiziksel değişimlere ek olarak, yardım alan kişilerde dahi görülebilen “kontROLSÜZ bir ağlamanın ardından gelen depresyon, sersemleme, asabiyet, kabada-yılık ve ani tepkiler vermek” gibi ruh hali değişimleri de gözlemlemişti. “Kişi, sanki uzak ya da içsel bir gerçek-

lığın içine alınmış gibi öfke, dirençsizlik ve duyarsızlık arasında gidip geliyordu.”

Scheper-Hughes, yapacağı dört ziyaretin ilki için 1985'te Alto do Cruzeiro'ya döndü. Aşırı açlık hâlâ standarttı. Alto'nun açlık sorunu çözülmemişti. Çözülme yerine, açlığa işaret eden semptomlar –titreklik, güçsüzlük, bayılma, uykusuzluk, huzursuzluk– tıbbileştirilerek biraz daha psikolojik ve güç algılanan hastalıkların belirtilerine dönüştürülüyordu. İnsanlar bir anda tedavisi en iyi sakinleştiriciler, kuvvet ilaçları, antidepresanlar, uyku hapları, ağrı kesiciler ve vitaminlerle yapılan *nervos*, yani sinir hastası oluyorlardı. Bedava, borçlanarak hatta yiyeceklerle takas ederek ilaç almak için yeni eczanelere ve muayenehanelere gidiyorlardı. Artık “aç yattım” ve “aç uyandım” yerine daha çok şöyle diyorlardı: “Bütün gece doğru dürüst uyuyamadım ve sonra da *nervos* yüzünden titreyerek ve ağlayarak uyandım.” Artık *nervos* yüzünden bayılıyorlardı. *Nervos* yüzünden asabiydiler. Hasta vücut, Alto halkının kendilerini zayıf, noksan ve hayati güçten yoksun hissetme güdülerini güçlendiriyordu. En büyük umutlarının, ilaçların “büyülü etkisinde” yatmakta olduğuna kolayca ikna olmuşlardı. Aynı zamanda çalışanların haklarının çok kısıtlı olduğu zalim bu siyasi ortamda *nervos* mecazı, öfke ve mutsuzluğu ifade etmenin daha güvenli bir yoluydu. “Hastayım” ifadesi, “açım” ifadesinden daha tehlikesizdi. Scheper-Hughes şöyle yazmıştı: “Aç bir vücut, içinde bulunduğu topluma karşı güçlü bir eleştirmendir. Hasta biri ise hiç kimseye karışmaz. (...) Hastalık değil, sosyal bir illet olan açlığın varlığını kabul etmek, açlığın ilk olarak ortaya çıkmasına neden olan tarım politikalarının kurucusu, güçlü liderler için siyasi intiharla eşdeğerdir.”

Her yere yayılmış olan açlığa verilen toplumsal tepkiler tarihe, kültüre, siyasete ekonomiye ve kişisel seçimlere bağlı olarak değişkenlik gösterir. Ama sonuçta bu tepkiler vücutta gerçekleşir. Yüzümüz değişir. Cildimizin rengi değişir. Kalbimiz yavaşlar. Kemiklerimiz zayıflar. Ve çocuklarımıza başka gözlerle bakarız.

ANOREKSİYA NERVOZA

Minnesota Deneyi'ndeki bilim insanları, insan açlığının biyolojisi üzerine yazdıkları iki ciltlik eserde, hasta biriyle ve kıtlık kurbanı olan birinin aynı kalori kısıtlamasına maruz kaldığı anoreksiya nervozadan kısaca söz ettiler. Anoreksikler genellikle sifonlu tuvaletlerin ve tıbbi desteğin bulunduğu temiz bir ortamda bulunduklarından, aşırı kilo kaybı sırasında hayatta kalabilirler. Minnesota araştırmacıları 1947 yılında 24 yaşında, 1,58 boyundaki bir kadının 18 ayda 55 kilodan 25 kiloya düştüğü bir olaydan örnek vermişlerdi. Hasta ayakta idi ve epey hareketliydi; tedavi için kalmamıştı. Araştırmacılar yanlış bir şekilde, anoreksik kadının yeme konusunda ilgisiz olduğunu yazmış ve organik bir neden olmadığı için anoreksiya nervozayı “yeme konusunda arzu eksikliği” olarak tanımlamışlardı. Yaptıkları doğru bir gözlem ise, anoreksiklerin normalde açlık sı-

rasında görülen hissizliğin aksine sık sık manik davranışlar sergiledikleriydi.

On yedinci yüzyıl gibi eski bir zamanda doktorlar bu aç kadınlarda seçim değil, hastalık görmüşlerdi. 1669 yılında, yemek yemeyen birinin gözetmeni, kadının durumunun kandaki yumurtlamaya bağlı enzimlerle ilgisi olduğunu tahmin etmişti. Bu durum Siena'lı Catherine'in mucizevi dünyasında *anorexia mirabilis* olarak teşhis edilirken, daha sonra Karen Carpenter'ın kendi kendine zarar veren anoreksiya nervozası olarak değişmişti. Teşhisteki bu değişim, iki kadını aynı kefeye koymamıza yol açmamalıydı. Tarihçiler bu iki kadının deneyimlerinin birbiriyle karıştırılmaması konusunda uyarılarda bulundular. Toplum değiştikçe kadınların hayatları da değişmiş, gönüllü açlık farklı bir fenomen haline gelmişti. Bu fenomenin tam olarak ne olduğunu bilemiyoruz. Sigmund Freud 1889'da şöyle yazmıştı: "Genç kızlarda görülen anoreksiya, cinselliğin gelişmediği ortamda ortaya çıkan bir melankoli gibi görünüyor." Daha sonra doktorlar hastalığın hipofiz bezi ya da tiroidin düzgün çalışmamasından kaynaklandığını düşündüler. Bu teorinin de tıpkı hamilelikteki takıntılarla ilgili olduğu teorisi gibi, yanlış olduğu kanıtlandı. Oruç tutan kadın artık bir mucize değildi. Ama hâlâ bir gizemdi.

Geçen elli yılda anoreksiya nevroza, nadir bir hastalıkken yaygın görülen bir hale gelmişti. Birçoğumuz bir arkadaşımızın arkadaşından ya da daha yakın birinden biliyoruz. Ünlüleri duyuyoruz, özellikle de ölenleri. Terapistler gittikçe daha çok hastanın medyadaki hikâyeleri örnek aldığını yazıyor. Anoreksiya nevroza ile ilgili hikâyeler kazara anoreksiya nervozanın reklamını yap-

biliyor. Bu sırada internet, anoreksiya yanlısı siteler yoluyla kendi kendini aç bırakma konusunda ipuçları paylaşarak yeni bir kitleye ulaşıyor. Ulusal Anoreksiya Nervoz ve Buna Bağlı Hastalıklar Derneği'ne göre Birleşik Devletler'de ergenlik çağındaki yüz kızdan biri anoreksik. Erkekler bu konuda daha dayanıklılar, bunun nedeni de muhtemelen daha fazla kadının daha "ince" olmak isteyerek yeme bozukluğunun en büyük tetikleyicilerinden olan diyetle başlaması. Bu hastalık birçok etnik grupta, ekonomik sınıfta ve İsveç'ten Avustralya'ya kadar çeşitli ülkelerde görülebiliyor. Sadece ergenlik çağındakilere özgü bir durum değil. Daha büyük yaştaki yetişkinler, özellikle de orta yaşa gelen kadınlar da bundan mustarip.

Anoreksiya nervozayı tanımlamanın tıbbi kriterleri, yemek yemeyi ve normal bir kiloda olmayı reddetme, yoğun bir kilo alma korkusu, kendi bedenine dair bozuk bir algı –hasta kendini şişman hisseder– ve normal ağırlığın yüzde on beşinden fazla kilo kaybıdır. Kadınlar üst üste üç veya daha fazla dönem âdet görmezler. Anoreksikler genellikle mükemmeliyetçi, bağımlı ve içe kapanık olarak tanımlanırlar. Duygusal olarak depresyon, düşük özsaygı ve değişken ruh hali gibi sorunlar yaşarlar. Fiziksel olarak, uzun süreli eksik beslenme kalbe, böbreklere, mideye ve karaciğere zarar verebilir. Durumu ciddi hastaların belki yüzde 6 ila 10'u ölür ki bu zihinsel bir hastalık için en yüksek orandır. (Yirmi bir yıllık bir çalışma, intiharları da ekleyerek bu oranı yüzde on beşe kadar çıkarır.) Vücudun genel anlamdaki çöküşüyle birlikte, anoreksikler muhtemelen kalp aritmisinden kaynaklanan ani ölümlere karşı da korunmasızdırlar. Bu durumun iyileşmesi yıllar alır ve yaklaşık yüzde ellisi, tedaviyle bile ya kısmen iyile-

şebilir ya da hiç iyileşemez. Ailelerinden ve arkadaşlarından soyutlanırlar. Sık sık tıbbi bakıma ihtiyaç duyarlar. Hayatları bir portakaldaki kaloriyle, tartıdaki rakamlarla kısıtlıdır. Küçülen sadece vücut ya da kalp değildir.

Genlerin de bir rolü vardır. Yeme bozuklukları aileden gelir ve tek yumurta ikizlerinden ikisinde de yeme bozukluğu olma ihtimali ayrı yumurta ikizlerine göre daha fazladır. Obsesif-kompulsif davranışlar gibi kişilik özellikleriyle ilgili olan genler de gerekli psikolojik yapının bir parçası olabilir. Hastalık genellikle ergenlikte başladığından, bilim insanları hormon üretimini tetikleyici unsurlara bakıyorlar. Çok yüksek ya da çok düşük beyin kimyasalları da bireyin açlığa ve kilo kaybına verdiği tepkiyi etkiliyor. Diğer sistemler de buna dâhil olabilir. Strese karşı verilen işlevsiz bir tepki de iştahı baskılayan ve hatta anoreksiklerdeki hiperaktiviteyi de açıklayan kronik bir uyarılma durumu meydana getirebilir. 1990'larda Hague Psikiyatri Enstitüsü'nden Dr. Hans Hoek, insanların hâlâ vücuttaki yağın güzel olduğunu düşündükleri bir Karayip adası olan Curaçao'da anoreksiya nervoza ile ilgili tıbbi kayıtlar arayarak üç yıl geçirdi. Avrupa ülkelerinin nüfuslarıyla orantılı vakalar buldu. Hoek'in yeme bozukluklarıyla ilgili bakış açısı, sosyo-kültürel den nöro-biyolojiğe geçti.

Kültürü hâlâ hiç kimse dikkate almıyor. Anoreksiya nervoza ile ilgili bir broşürde şöyle yazar: "Genler silahı doldurur, çevre de tetiği çeker." Eski zamanların azizleri ve oruç tutan kadınları; kadın, Tanrı ve yemekle ilgili fi-kirlere ayna tutar. Günümüzde kadın güzelliğinin incelik- le özdeşleştirilmesi; filmler, televizyon ve magazin fotoğ- rafları tarafından yaratılan bir fantezi/gerçeklik üzerinden

insanlara sunuluyor. Diyet yoluyla zayıflama, yüz yıldan daha uzun süredir hız kazanan milyarlarca dolarlık bir endüstri; kapitalizm de sizi kilo vermek zorunda olduğunuza bütün gücüyle ikna etmeye odaklanmış durumda. Medyanın etkisi, bir zamanlar iri bir vücudun çekici bulunduğu Fiji gibi yerlerde daha belirgin biçimde görülebiliyor. 1990'larda Batılı televizyon kanallarının reklamları ergenlik çağındaki kızlar arasında görülen yeme bozukluklarındaki ciddi artışla aynı döneme denk geldi.

İnce olmak veya vücut şekli ile ilgili toplumsal yargılar kadınları bir diyet silsilesine yöneltmiş olabilir. Başka bir faktör de bu silsileyi bir hapis haneye dönüştürür. Bu, fiziksel bir yatkınlık olabilir. Aile dinamikleri olabilir; bir ergen, aşırı korumacı ebeveynlerine tepki olarak bunu yapabilir. Ergenlik döneminin kendisine bir tepki olabilir; yetişkin olma korkusundan kaynaklanabilir. Cinsel istismar ya da çocuklukta yaşanan bir travma bu rahatsızlığı tetikleyebilir. Eğer genç bir kadın hayatındaki bir şeyleri kontrol etmeyi arzuluyorsa, nedeni ne olursa olsun, anoreksiya nervozu onun dünyasını daraltarak kontrol edecek önemli aktivitelerin sayısını bire indirebilir.

Gönüllü açlık, barındırdığı istem dışı etkilerle daha da karmaşılaşır. Açlığın biyolojisi anoreksiklerin gösterdiği belirtilerin bazılarını ya da çoğuna açıklık getirebilir. İyileşmenin biyolojisi de bunların oranlarının yüksek orandaki yükseldiğini açıklayabilir.

Minnesota Deneyi'nden elli yıl sonra, psikiyatr Elke Eckert, bilgileri yeniden gözden geçirdi. Eckert ayrıca, halen hayatta olan ve hepsi üniversiteyi bitirmiş, altısı doktora, biri de yüksek lisans yapmış olan on dokuz denekle röportaj yaptı. Deneyin başlangıcında otuz altı kişi

olan deneklerden on biri ölmüş, deneyden erken ayrılan dördü dahil olmak üzere altı tanesine de ulaşılammıştı.

Minnesota gönüllüleri yarı-açlık döneminde bir anoreksikte bulunan özelliklerin birçoğunu geliştirmişlerdi. Depresyona girmişlerdi. Özsaygıları azalmıştı. Sosyal olarak içlerine kapanmışlardı. Seks, ilgilerini çok az çekiyordu. Bir şeyleri zorunlu olarak istifliyorlardı. Yiyecekleri ile oynuyor, yemeği saatler boyunca uzatacak ritüeller yaratıyorlardı.

Jennifer Shute'un romanı *Hayat Büyüklüğünde*'de anoreksik karakter yemeğini matematiksel olarak yiyordu. "Yavaşça, hassas ve dikkatli bir şekilde kızarmış ekmeği ikiye bölüyorum, sonra dörde, sonra sekize, sonra on altıya ve her bir parçayı ağzıma zarıfçe atıyor, her lokma arasında da üç dakika ara veriyorum. Sonra aynı şekilde bir dilim kavunun tam olarak yarısını yiyorum."

Tıpkı anoreksikler gibi Minnesota gönüllüleri de yemeğin bütün hallerine takıntılı hale geldiler. Kariyer planlarını değiştirip aşçı olmaya karar verdiler. Caroline Knapp, anoreksiya nervoza ile ilgili hatıralarında şöyle yazmıştı: "O yıllar boyunca iştahımı 'kaybettiğimi' söylemek ancak bir şaka olurdu. Tam aksine, yemek yerken, uyurken ve nefes alırken iştahlıydım. Sürekli yemek hakkında düşünürdüm. Adeta bir yığın porno dergisi olan bir ergen gibi dikkatle yemek dergilerini, restoran eleştirilerini incelerdim."

Daha sonra yapılan röportajlarda Minnesota gönüllüleri, hastane personeli ve araştırmacıların onlara şişman gelmeye başladıkları söylemişlerdi. Denekler aslında aşırı zayıflıklarının farkındaydılar. Hal böyleyken, doktorun kolundaki kalın et, sert yanakları, boynunda şişkin duran o deriler... Bunlar gerçekten normal miydi?

Psikiyatr Hilda Bruche’ün anoreksik bir hastası aynaya bakmış ve kendini çok zayıf bulmuştu. “Fakat bu kendime hâkim olamıyordum. Kendime ne söylersem söyleyeyim içten içe oradakinden daha şişman olduğumu düşünüyordum. Geçen yaz da kendimi şişman hissediyordum, üstelik o zamanlar en düşük kilomda, otuz kiloydum, fakat kendimi çok şişman hissediyordum.” Bir anoreksiğin hayal dünyası biraz abartılı görünebilir. Fakat Minnesota Deneyi’nin otuz altı gönüllüsünden dördü de yarı-açlığa karşı nevrozdan psikotik krize kadar bazı aşırı tepkiler verdi. Ağladılar. Bir şeyleri kırdılar. İntiharı düşündüler. İçlerinden biri parmaklarını kopardı. Bunlar iradeli vicdani retçilerdi; fiziksel ve ruhsal sağlıklarının iyi olması nedeniyle seçilmişlerdi. Açlık onları kısmen delirtmişti.

Else Eckert ayrıca Minnesota Deneyi’nin yeniden besleme sürecini de inceledi. Kısıtlanmış diyetten çıkan Minnesota gönüllüleri aşırı yeme eğilimi göstermişler ve bir oturuşta 5000-6000 kalori yemeye başlamışlardı. Denekler, yemek yiyişlerini pek kontrol edemediklerini ve ta ki kusana, hatta –bir kişi– kalp yetmezliği nedeniyle hastaneye kaldırılana kadar yemek istemişlerdi. Açlık; iradelerinin dışındaydı; tıpkı anoreksiklerin gece geç saatlerde buzdolabına gidip önce kalan spagetti, sonra bir kase mısır gevreğini, ardından da yarım somun ekmeği ağızlarını tıkmalarını sağlayan, “yabancı güç” olarak adlandırdıkları şey gibi.

Denekler ayrıca aşırı kilolu bir hale gelmişlerdi. Minnesota araştırmacıları yarı-açlığın bitiminden sekiz ay sonra altı kişiyi muayene etmiş ve deneye başlamadan önce sahip olduklarından yüzde 39 daha fazla yağları

olduğunu görmüştü. Eckert on dokuz kişinin, sonunda orijinal kilolarının ortalama yüzde on sekizi kadar kilo aldığını belirlemişti. En uç örnek olan Jim Graham kırk beş kilo almış ve üç yıl boyunca kilolu biri olarak kalmıştı.

Dahası, normaldekiyle yeni yağların vücuttaki dağılımı da farklıydı. “Kesinlikle aynı yerde değildi,” diyordu bir adam. Yapılan çalışmalar bir anoreksik kilo aldığı anda yağ kütlesinin çoğunluğunun gövde bölgesinde, karnın ve kalçanın etrafında toplandığını onayladı. Bu, hastalar hâlâ normal kilolarının altındayken oluyordu; hasta hâlâ acı verici derecede zayıftı fakat şişik bir karnı vardı. Başlangıçta bir kadının orada ne kadar az yağı varsa, o bölge o kadar yağlanıyordu.

Açlıktan kurtulan birinin fiziksel iyileşmesi, anoreksiklerin en çok korktukları şeyleri getiriyordu: açlığın kontrol edilemez gücü ve aşırı yağ. Eckert, pek çok anoreksiğin tedavinin başarısından endişelenerek yediklerini hemen kusmasının, yani bulimik olmasının sebebinin bu olup olamayacağını düşünüyor.

Öte yandan, anoreksiya kendi kendinden beslenir. Beslenme bozukluğunda, iştah kaybı vücudu kısa zamanda çok fazla yiyecek bulma stresinden kurtaran bir koruma stratejisidir. Kötü beslenen insanlar iştahlarını besin eksikliği veya gizli bir enfeksiyon yüzünden de kaybedebilirler. Açlık genellikle tam oruç sırasında körelir ve bazı anoreksikler günde sadece birkaç kalori alarak bu safhaya yaklaşır. Yanlış beslenenler için yemek yemek aynı zamanda, yeniden beslenmeye başladıklarında Minnesota gönüllülerinin mide ağrısı ve şişkinlikten şikayet etmeleri gibi, rahatsızlık verici bir durumdur. Açlığa karşı olan bağımlılık, vücudun “iyi” olarak algıladığı şeyler tarafından destekleniyor olabilir.

Yine de bir anoreksik, aç olan “normal” bir kadının ve erkekten fiziksel olarak farklıdır. Minnesota Üniversitesi’nde, yarı-açlığın yirmi dördüncü haftasında, vicdani retçiler yataklarına seriliyor, koltuklara aniden yığılıyorlardı. Anoreksikler ise zıp zıp oynayabiliyorlardı. Yürüyüş bandı testlerini memnuniyetle karşıladılar. Bu genç kadınların yüksek enerjisinin kalori yakma arzularıyla bağlantılı olma ihtimali olsa da, Elke Eckert aralıksız sallanma ve hiperaktiviteyi hareket etme takıntısının parçası olarak görüyordu. Açlık çeken adamlar diğer bütün aktiviteleri azaltıp yiyecek arama aktivitelerini arttırırken anoreksikler tam tersini yapıyordu.

Başka gariplikler de vardı. Doygunluk işaretini veren kimyasalların seviyeleri anoreksiklerde genellikle düşük değil, yüksekti. Ayrıca grelin gibi açlık sinyali veren hormonlar da yüksekti, yani anoreksikler birbiriyle çelişen mesajlar alıyor olabilirlerdi.

Psikiyatr Shan Guisinger, bu farkları açıklamak için “Kıtlıktan Kaçışa Adaptasyon Hipotezi”ni geliştirdi. Guisinger, anoreksiya nervozu belirtilerinin çoğunun kilo kaybının nedeni değil bir sonucu olduğunu ve bu belirtilerin avcı-toplayıcıların kıtlıktan kurtulmak için göç ettiği zamandan kalan bir davranış olduğu teorisini ortaya attı. Azalan vücut ağırlığına karşı geliştirilen tepkiyi miras almış olanların –yükselen bir enerji ile, yemek yemeyi bırakıp yolculuğa başlama– kıtlık zamanlarında hayatta kalma şansı daha yüksekti. Guisinger, bir insan ister siyasi bir amaçla oruç tutsun (İrlanda Kurtuluş Ordusu’na mensup, açlık grevi yapan iki kadın anoreksiya nervozadan öldü) ister dini nedenlerle (Siena’lı Catherine ve diğerleri gibi) ya da güzellik veya bakım için (günümüzde birçok

kadının yaptığı gibi), ne zaman kilo kaybetse anoreksiya nervozanın ortaya çıkabileceğine işaret etti. Kültür, bu modern hastalığın bazı yönlerine bir açıklama getirebilir; anoreksiklerin derin şişmanlama korkusu ya da aile dinamiklerinin rolü gibi. Mükemmeliyetçiliğin biyolojisi insanların perhiz sırasında dayanabilmesine yardım ediyor olabilir. Fakat kilo kaybının nedeni ne olursa olsun, kısıtlığa karşı uyumsal tepkiyi miras almış bireyler artık bunun yanlış adaptasyonundan zarar görebilir bir halde.

Anoreksiyanın farklı biçimleri hayvanlarda da görülür. Özellikle de ergenlikte, sıska domuzların bazı türleri huzursuzlukla birlikte gelen çok zararlı bir anoreksiyaya elverişlidir. Sıçanlar aç kaldıklarında hiperaktifleşirler, bu durum dişi sıçanlarda erkeklerden daha erken görülür. Yiyecek verilmeyen sıçanlar ölene kadar tekerlek çevirebilirler.

Bu, tartışmaya açık bir konudaki teorilerden bir diğedir. Bu hastalığı iyi bilenler, pek kesin bir dille konuşmazlar. Anoreksiya nervozaya yol açan nedenler sadece çok sayıda olmakla kalmaz; aynı zamanda birbirleriyle etkileşim halindedir. Kültür, genleri güçlendirir. Biyoloji deneyimi örür. Bir kadının tek başına aç kalmaya karar vermesi; kimya, *Vogue*, babanın beklentileri ve kadim zorunlulukların bir karışımı olabilir.

Tıpkı obezite gibi, anoreksiya nervozanın artışı da açlık ve açlığın etkileri üzerine yapılan araştırmaların artmasına yol açmıştır. Yirmi yaşında biri osteoporoza girdiğinde bununla nasıl baş ediyoruz? Yarı açlıkta elektrolitlerin

rolü nedir? Ulusal Sağlık Enstitüsü'nde, Angele Del Parigi anoreksik ve bulimik hastalar üzerinde PET taraması yapmak istiyor. Bir anoreksiğin beyinde neler oluyor? Enerjisi nereden geliyor?

Açlık hakkında konuşma, düşünme ve açlığı analiz etme konusunda yeni yollar öğrendik. Bunların bazıları eski yöntemler. Filozof Susan Bordo, akıl ve beden arasındaki ikilik hakkında yazdı. Beden insanın “kendi”si demek değildi, bana “sıkıca bağlanmış ve yapıştırılmış”, “çivilenmiş” ve “perçinlenmiş”ti – tıpkı uzun bir zaman önce Eflatun’un tasvir ettiği gibi. Benzer şekilde Descartes ve Augustine için de beden bir bataklık, bir kafes, bir sis ve bir düşmandı. Bir anoreksik ikiliğin dilinden çok iyi anlar. Kendini o bedenden çıkıp gitmek isteyen bir mahkum olarak tanımlayabilir. Belki de vücudundan tamamen kurtulmak istiyordur.

Çilecilikle ilgili olan dini dürtü de inkar edilemez. Michelle Mary Lelwica'nın *Kurtuluş İçin Açlık* adlı kitabında anoreksik biri, çıkıntılı kaburgaları ve içbükey midesi ile tasvir edilir: “Bağırsaklarımın nereye gittiğini bilmiyorum, karaciğerimin nereye kaybolduğunu, deri ile omurga arasında ne kaldığını bilmiyorum. O kadar boş ki içinden geçebileceğime inanıyorum; kemiklerime, kaslarıma, organik gerçekliğime dokunabileceğime. (...) Tuhaf bir şekilde temizlenmiş hissediyorum. Fedakarlığın hayatımın temelinde olup olmadığını merak ediyorum hep.”

Bazı feministler bu hastalığın altında baskının yattığını görüyor: Kadının bu erkek egemen dünyada kendine bir yer bulma çabasını. Anoreksik biri ihtiyaçlarını basıkılayacak biçimde toplumsallaşsa da bunu yapamadığını fark ediyor ve onları kontrol etmeye çalışıyor. Bu bakış açısına göre anoreksiya nervoza bir ifade yolu, bir protes-

to ve bir açlık grevi. Sorun ataerkillik; kendini aç bırakmak ise gayet kötü bir çözüm yolu.

Bazı analistler modern “erkek çocuğu inceliği” imajının; âdet görme, hamilelik, çocuk doğurma ve emzirme gibi geleneksel kadınsı değerlerin bir reddi olduğuna inanıyorlar. Anoreksik kendini yuvarlak hatlı, kadınsı bedenini inkar ederek yaşamaya mahkum ediyor. Peki bunun karşılığında güzellik kültürü, gençlik kültürü, mükemmellik kültürü ona ne sunuyor?

Bazı anoreksikler hastalıklarını kişisel bir metafor olarak düşündüklerinde daha iyi algılıyorlar. Carolie Knapp, bir terapistin ona eskiden nasıl eğlendiğini sorduğunu hatırlıyor. Hayata karşı bir “iştah” duymasını sağlayan neydi? Ne için aç kaldı ve arzusu neydi? İştahının neyle ilgili olduğunu anladığında anoreksisi “bir sanat türüne dönüştü”: “Tartılmak, ölçülerini almak, hesaplamak, gözlemek. Kısıtlamak ve sonra fazlasıyla telafi etmek.”

Bazı açıklamalar ise daha tekdüze. Bir anoreksik, BBC muhabirine daha az yemek ve kilo vermek istemesinin vücudunun şekli ya da modayla ilgisi olmadığını söylüyor: “Başladığım şey bir diyetten daha fazlasıydı ve hayatımdaki bir boşluğu doldurdu, bir amacı yerine getirdi, hayatla ve karşılaştığım güçlüklerle başa çıkma yolum oldu. Adeta arkasına saklanabildiğim bir perde gibiydi. Başka insanlara ihtiyacım olmadığı anlamına geliyordu, benim anoreksiyam vardı ve anoreksiya en iyi arkadaşım haline gelmişti.”

AÇ ÇOCUKLAR

Bir İkinci Dünya Savaşı hikâyesi daha. 1940'ta Almanlar Hollanda'yı işgal ettiler. Bu küçük ve nüfus yoğunluğu yüksek ülke gıda ithalatı ile geçiniyordu. 1944 Temmuz'unda ortalama yiyecek miktarı yetişkinler için 1350 kaloriydi. O yılın Eylül ayında müttefik kuvvetler Hollanda'ya girdi ve Rhine'a kadar ilerledi. Onların çabalarını desteklemek için, Londra'da sürgünde bulunan Hollanda Hükümeti demiryollarını genel greve çağırdı ve Hollandalı işçiler bu çağrıya demiryolu trafiğini durdurarak karşılık verdiler. Almanlar, bölgeyi yiyecek ulaşımını engelleyen bir ambargoyla cezalandırdı. Kasım ayının ortasına gelindiğinde müttefikler Hollanda'nın bir kısmını özgürlüğüne kavuşturmuştu fakat Batı'daki altı büyük şehir kurtarılamamıştı. Ambargo altında kalan bölgede uzun süredir devam eden yemek eksikliği, kıtlığa dönüştü. 1944 Ekim'inden 1945 Mayıs'ına kadar geçen ve Hol-

landahlıların sonradan Açlık Kışı olarak adlandıracakları dönemde, insanlar açlık çekmeye başladı.

İlk ödem vakaları hastanelere Ocak 1945'te geldi. Bir subay doktor, bu hastalara pek bir şey yapılamadığını rapor etti. Şubat'a gelindiğinde özel "açlık hastaneleri" normal kilolarının yüzde 25'ini kaybetmiş olan bu insanlara biraz fazla yemek vermeye başladı. Fakat herkes bu hastanelere zamanında yetişemiyor, birçoğu evlerinde ya da sokaklarda ölüyordu. Özgürlükten hemen öncesi en kötü dönemdi, insanlar günde sadece 500 kalori alabiliyorlardı.

Hollandalılar iyi kayıt tutan insanlardır. Almanlar Hollanda'yı işgal ettiklerinde, Yahudi nüfusunu etiketlenmiş ve belgelenmiş bir şekilde (tıpkı Katolik ve Protestanlarda olduğu gibi) kolayca buldular, bir araya toplayıp kamplara göndermek kolay olacaktı. Aynı etkili kayıt tutma yöntemi, 1960'ların ikinci yarısında açlığın çocuklardaki etkisi, özellikle de fetüs gelişimi üzerinde çalışacak olan bir grup bilim adamına da yardımcı oldu. Açlık Kışı sırasında rahme düşmüş ve doğmuş kişilere ait yüzbinlerce hastane kaydını inceleme olanağı buldular ve bu kişileri Hollanda ordusunun 18 yaşına gelenlere uyguladığı testlerde de takip edebildiler.

Araştırmacılar çalışmaya bir hipotezle giriş yaptılar. Açığa doğum öncesi maruz kalma, hayatta kalan yetişkinlerde akli yetersizliğe yol açıyordu. Kıtlıkta doğan bebekler daha az zeki oluyorlardı.

Beklenileceği gibi doğum sayısı da azdı, normal zamanların sadece üçte biri kadardı; bu da açlığın doğurganlığa olan etkisini yansıtıyordu. Bebekler arasındaki ölüm oranı normalden daha yüksekti. Hamile kadının

iç kaynaklarının fetüsü korumak için kullanıldığı fikri sadece kısmen doğrudu. Anne, yiyecek kısıntısının ilk etkisini azaltabiliyordu. Fakat bir noktadan sonra, eğer yeterli besin alamıyorsa hayatta kalma içgüdüğü bebeğin önüne geçiyordu. Hollanda'daki çalışmada, ilk üç aydaki açlık fetüsün merkezi sinir sisteminde anormal gelişmelerin artmasına neden oluyor; erken doğum, ölü doğum ve doğduktan sonraki ilk üç ay içinde ölümler görülüyordu. İkinci üç aylık dönemde fetüs korunaklı görünüyordu, fakat üçüncü üç ayda durum düşük kiloda doğma ve ilk aylarda ölme riskinin yükselmesi ile yeniden kırılğan bir hale bürünüyordu. Normal bir zamanda 7-29 gün arası yeni doğan ölümlerinin oranı binde dörtken, Açlık Kışı'nda bu oran binde yirmi ikiye çıkmıştı. Bebeklerin ortalama boyları ve kafatası çapları da, kiloları kadar olmasa da düşmüştü.

Hayatta kalan yetişkin erkekler arasında araştırmacılar da daha çok spina bifida, beyinde su toplanması ve beyin felcine rastlandı. (Kısmen bu çalışmanın sonucu olarak, hamile kadınlara sinir yolu kusurlarını önlemek için folik asit takviyesi almaları önerilir.) Araştırmacılar kıtlık sırasında rahme düşen veya doğanlardan hayatta kalanlarda, başka popülasyonlara kıyasla herhangi bir zeka geriliği veya akıl yetersizliği tespit etmediler. Ya beyin hasarı olan o bebekler ölmüştü ya beyin, yine, açlığa karşı iyileşme gücünü gösteriyordu.

Bilim insanları Hollanda'nın Açlık Kışı'nı tekrar tekrar incelediler. 1970'lerde, ana rahmindeyken açlığa maruz kalmış 300.000 acemi askerin kayıtlarında obeziteye dair işaretler aradılar. Gebeliğin ilk yarısında açlığa maruz kalanlar, hiç maruz kalmamış olanlara göre daha şişman-

dılar. 1990'larda ellili yaşlarındaki 700 denek üzerinde yapılan başka bir çalışma, hamileliğin erken dönemlerinde ana rahminde açlığa maruz kalmış olan kadınların açlığa maruz kalmamış kadınlara göre daha kilolu ve vücut çevrelerinin daha geniş olduğunu gösterdi. Hamileliğin ilk evrelerinde açlığa maruz kalan hem erkek hem de kadınların kolesterol seviyeleri daha yüksek, dolaşım sistemini koruyan iyi kolesterol seviyeleri ise düşüktü. Hamileliğin orta ve son evrelerinde açlığa maruz kalan yetişkinlerde karbonhidratların metabolizasyonunun daha az verimli olduğu görüldü. Başka çalışmalarda, doğum öncesi beslenme yetersizliğinin akıl hastalığı riskini artırdığı ortaya çıktı. Hamileliğin erken dönemlerinde açlık, daha fazla şizofreni/şizotipal kişilik bozukluğu ve paranoid durum anlamına geliyordu. Sonraki dönemlerde maruz kalınan açlık ise bipolar bozukluk gibi psikoza neden oluyordu.

Kısacası, fetüsün açlığa verdiği tepki bir yetişkini hayatı boyunca etkiliyor. Bu değişikliklerin bazıları büyük gelen bir elbise gibi hafifçe belli olurken, bazıları delilik gibi aşikar olabiliyor.

Hollanda'nın Açlık Kışı sırasında rahme düşen veya doğan çocuklar, beş ay ya da daha kısa süren bir açlıkla karşı karşıya kaldılar ve ardından hayat boyu normal beslendiler. Fakat çoğu aç çocuk için beslenme yetersizliği uzun süren bir durumdur. Uzun süreli beslenme yetersizliğinin bir çocuğu nasıl etkilediğini görmek için yüz yıldan daha fazla geriye gitmemizin gerekmesi ilginç bir durumdur.

1858'de, Hasta Çocuklar Hastanesi için yapılan bir

bağış toplama konuşmasında, yazar Charles Dickens kısa süre önce Edinburgh'a yaptığı ziyaretten söz etmişti: "Annesinin bir dükkandan dilenerek aldığı eski bir yumurta kutusunda küçük, çelimsiz, bitik, solgun, hasta bir çocuk yatıyordu. Eriyip bitmiş yüzü, göğsünde birleştirdiği ateşten yıpranmış küçük elleri ve parlayan minik gözlemini dikmiş bize bakıyordu." Dickens, *marasmus*'u tasvir ediyordu; bir tür eriyip bitme. Bu terim, açlık çeken, içine çekilmiş ve buruşmuş görünen ve ağırlıkları yaşlarına göre olması gerekenden yüzde 60 daha az olan bebekler için hâlâ kullanılıyor. Marasmus hastası bir çocukta kaburgalar net bir şekilde görünür ve kollarda, bacaklarda, omuzlarda, kalçalarda ve uyluklarda hiç yağ yoktur. Bu yüzden deri de hiçbir yere tutunamaz ve sarkık, kat kat görünür. Bağırsaklardaki körelme ve mikrobik hastalık yaygın olarak ishale neden olur. Çocuk aşırı dikkatli görünür, gözleri çok parlaktır. On dokuzuncu yüzyılda ve yirminci yüzyılın başlarında, marasmus ve buna bağlı enfeksiyonlar her yerde fakir çocukların ölüm sebepleri arasında çok yaygındı. 1915'te, New York genelinde 1000 çocuktan sadece 7'si ölürken, şehirdeki bir yetimhane de 1000 çocuktan 422'si hayatını kaybetti. Günümüzde marasmusu genellikle gelişmekte olan Asya, Afrika, Orta Doğu ile Orta ve Güney Amerika ülkelerinde görüyoruz. Temelinde ise genellikle savaş kaynaklı bir kıtlık var.

1935 yılında pediatrist Cicely Williams, *The Lancet* adlı tıp dergisi için çocukluktaki beslenme yetersizliğinin bir başka biçimini inceledi. Afrika'nın Altın Kıyısı olarak adlandırılan bölgenin dilinde *kwashiorkor*, "yerinden edilmiş çocuk hastalığı" anlamına geliyordu. Yeni gelen bebek annenin göğsünü alır ve genellikle bir ya da iki ya-

şında olan büyük kardeş sütten kesilerek bulamaç ve yulaf lapasıyla beslenirdi. Bir araştırmacının “semptomların gösterişli doğası” olarak adlandırdığı bu durum; ödem, mukus zarlarında yara oluşması, yanık gibi görünen deri lezyonları, derinin pul pul olup dökülmesi, ishal ve asabiyeti içeriyordu. Siyah saçların rengi açılıyor, sarı ya da kızıla dönüyordu. Mide, gaz ve bakterilere bağlı olarak ince bağırsağa doğru çıkıntı yapıyordu. Steroid hormonlarının tam olarak elimine edilememesi, yüzün yuvarlaklaşması ve uzun kirpikler gibi belirtilerin görüldüğü bir dişileşmeye neden oluyordu. Diğer semptomların ortaya çıkmasından bile önce, büyüme yavaşlıyordu. Marasmusun aşırı zayıflama belirtilerini gösteren çocuklar kendilerine fazladan yemek verildiğinde buna hemen tepki verirken, kwashiorkorlu çocuklar tepki veremeyebiliyordu.

Yetmiş yıllık bir sürece yayılan saha raporlarında, birbirinden farklı araştırmacılar aynı psikolojik etkileri tarif ettiler. Kwashiorkorlu çocuklar, bitkin ve halsiz olmadıklarında bile huysuz oluyor ve çabuk sinirleniyorlardı. Çevrelerindeki şeylere hiç ilgi göstermiyorlardı; diğer çocukların oyuncaklarına bile. 1956 tarihli bir yazıya göre bu çocuklar “çabucak uyanıyorlar ve sonra düşmanca bir tepki veriyorlar, ağlıyorlar ve sıkıntılılar.” Çocukların yeknesak bir ağlamaları vardı. Saatlerce hiç kıpırdamadan yatıyor veya oturuyorlardı, yüzleri de bir maske gibi hareketsizdi. Genellikle yemeği reddediyorlardı. Tıbbi ilgi “beklenmedik şiddetteki” bu yoğunluk konusunda çaresizdi. Doktor ya da araştırmacı “kwashiorkorun karakteristik özelliği olan umutsuzluk ve çaresizlik duygusunun niteliği”ni diğer ciddi hastalıklarla kıyasladığında şaşırıyordu.

Kwashiorkor eskiden yetersiz ya da tek şeyle besle-

nen çocuklarda görülüyor, doktorlar da buna “Avrupa’nın unla beslenme tahribatı” ve “Vietnam’ın şişkinlik hastalığı” diyorlardı. Hastalığa resmi bir ad verilince, dünyanın her yerinde var olduğu ortaya çıktı. Marasmus bir çeşit enerji eksikliği gibi görülebilirken –hayatı devam ettirmeye yetecek kadar enerji olmaması– kwashiorkor özellikle protein eksikliğinden kaynaklanıyor gibi görülüyordu. Bu çocukların plazmalarındaki protein konsantrasi seviyesi düşüktü ve en olumlu tepkiyi süt içeren bir diyetle veriyorlardı. Ayrıca bu hastalık, temel gıda maddeleri az protein içeren pirinç, tapyoka kökleri veya düşük kalitede darıdan oluşan ülkelerde daha yaygındı. 1950’lerde Dünya Sağlık Örgütü, kwashiorkorun en ciddi beslenme hastalığı olduğuna sonucuna vardı ve sorunun çözülmesi için protein eksikliğinin giderilmesi gerektiğine karar verdi. Süt iyileşmek için iyi bir besindi fakat her zaman bulunamıyordu. Beslenme uzmanları 1970’lere doğru süttan kesilenler için yüksek proteinli yiyecekler geliştirmeye yoğunlaştılar.

Bu esnada çocuklar yeterince gıda bulamamaktan değil kötü beslenmeden ölmeye devam ediyordu. Karar mercileri yavaş yavaş bunun daha yaygın bir ölüm nedeni olduğuna karar verdiler. Yeterince protein barındırmayan diyetler yeterince kalori içermeyen diyetlerden daha yaygındı. İnsanlar ayrıca yetersiz çocuk beslenmesindeki diğer problemlere de bakmaya başladılar. Demir, A Vitamini ve iyot yetersizliği geniş çapta anemiye, körlüğe ve zeka geriliğine neden oluyordu. Aynı zamanda, yeni araştırma kwashiorkor ile protein ilişkisi üzerindeki şüpheleri artırdı. İşin aslı, yüksek protein diyetleri pek işe yarıyor gibi görünmüyordu. Ciddi derecede yetersiz bes-

lenen çocuklar hastanelerde bakılıp beslenmelerine rağmen yüzde 20-40 oranında ölmeye devam ettiler. Bu oran bazen daha da yükseliyordu. Birkaç bilim insanı mikro besinlerin rolü ile ilgilenmeye başladı. Çinko emilimini engelleyen bir hastalıktan ciddi derecede mustarip olan insanlar, beslenme yetersizliğinde görülen belirtilerin çoğunluğunu gösteriyordu. Endonezya'da yapılan bir çalışmada, A vitamini takviyeleri okul öncesi çağıdaki çocuklar arasındaki ölümleri yüzde 34 oranında azalttı. Bu ne anlama geliyordu?

1980'de Jamaika'nın Tropikal Araştırma Metabolizma Ünitesi'nde yapılan deneyler kwashiorkorlu çocukların gerçekten düşük proteinli, hatta bu üniteye gelmeden önce aldıklarından bile daha az protein içeren diyetlerle beslendiklerinde durumlarının daha iyiye gittiğini gösterdi. Bu deneylere katılan bir beslenme uzmanı olan Mike Golden, kwashiorkorda görülen belirtilerin daha dikkat çekici bir hale gelmesine oksidatif stresin neden olduğundan şüphelendi. Serbest radikaller çok fazla sayıda hücreye zarar verdiklerinde ortaya çıkan bir dengesizlikti bu. Daha gelişmiş bir araştırma yetersiz beslenen çocuklarda oksidatif stresin enfeksiyon tarafından tetiklendiğini öne sürdü. Vücut enfeksiyona ya da toksinlere karşı savunma amacıyla, işgalci organizmaları öldürmek üzere serbest radikaller ürettiyordu. Sonrasında vücut bu serbest radikallerle baş etmek zorunda kalıyor; antioksidan ve serbest radikallerin verdiği hasarı onarıcı olarak hareket eden vitaminler ve eser metaller kullanıyordu. Fakat kwashiorkorlu çocuklarda bu mikro besinler, kısmen beslenme yetersizliği yüzünden, kısmen de hastalığın kendisi mikro besin kaybına neden olabildiği için yeterli miktarda değildi. Buna ek olarak bu çocuklar sık sık fazla miktarda

demir alıyor ve bu da daha fazla serbest radikal üretilmesine neden oluyordu.

O halde, bir kızamık vakası kwashiorkor belirtilerini hızlandırabilirdi. İnce bağırsaktaki mikrobik enfeksiyonlar da tıpkı yiyeceklerdeki veya çevredeki bakteri ve mantarlar gibi hastalığa yol açabilirdi. (Kwashiorkorlu bir çocuktaki düşük plazma proteini de vücuttaki bir enfeksiyona bağlı olabilir ve bu da karaciğerin, doku ve hücre hasarlarını onaran diğer bileşiklerin lehine hareket eden ölçülebilir proteinleri sentezleyememesine bağlı olabilir.)

Golden, besin maddelerini Tip 1 ve Tip 2 olarak gruplandırdı. Tip 1 besinler normal şartlarda vücutta depolanan fakat beslenme yetersizliğinde tükenen besinlerdi. Bunların içinde A, C ve E vitaminleri gibi antioksidanlar, beta karoten, B2 Vitamini, tiyamin, nikotin asidi, ve selenyum vardı. Tip 2 ya da “büyüme” besinleri, vücutta depolanmayan ve düzenli olarak alınması gereken besinlerdi. Bunlar arasında temel aminoasitler (ki bunlar bir dereceye kadar proteinin içinde bulunuyordu), sülfür, çinko, fosfor ve potasyum bulunuyordu. Düşük proteinli bir diyet kwashiorkora yol açmazken, büyüyememeye ve aşırı zayıflamaya neden oluyordu; tıpkı Tip 2 besinlerin eksikliği gibi.

Bu araştırma süresince, İkinci Dünya Savaşı'ndan kırk yıldan daha uzun bir süre sonra, ciddi derecede yetersiz beslenen çocuklar tıbbi bakım altında olsalar bile ölmeye devam ettiler. Mike Golden, bu yüksek ölüm oranının insanların kwashiorkorun nedeninin protein eksikliği olduğunda ısrar etmeleri olduğuna inanıyordu. Çocuklar yüksek proteinli bir diyetle besleniyorlar ve bu da zaten anormal durumdaki metabolizmalarını zorluyordu.

Golden'ın iddiası kwashiorkorun “bizi oksidasyona ve kokuşmaya karşı koruyan mikro besinlerin” eksikliğinden kaynaklandığı yönündeydi.

Ödemi olan çocuklara da yanlış şekilde dehidrasyon teşhisi konuyordu. Hücrelerinde, pompalama mekanizmalarındaki işlev bozukluğu nedeniyle fazla tuz bulunan bu çocuklara daha da fazla tuz veriliyordu. Hücrelerindeki potasyum miktarı tehlikeli derecede düşük olduğu halde, potasyum kaybına neden olan idrar söktürücüler veriliyordu. Takviye olarak verilen potasyum bazen çok çabuk veriliyordu. Demir de çok erken veriliyor ve bu da serbest radikallerin verdiği hasarı artırıyordu. Bu hataların birçoğu, yanlış şekilde zatürre olarak teşhis edilen kalp yetmezliğiyle sonuçlanıyordu.

1990'larda Mike Golden, içinde yetersiz beslenen bir çocuğun ihtiyaç duyduğu bütün besin öğelerin doğru miktarda ve doğru sırayla bulunduğu bir dizi tedavi amaçlı yiyeceğin geliştirilmesine katkıda bulundu. 1. Aşama süt ya da F75, şiddetli beslenme yetersizliği iyileştirilmesinin başlangıcı içindi. İçinde yağsız süt tozu, şeker ve sebze yağına dengeli biçimde eklenmiş elektrolitler, vitaminler ve mineraller vardı. Bu diyet temel olarak anormal bir metabolizma için bir ilaçtı. 2. Aşama süt ya da F100, çocuğun sistemini sıkıntıya sokmadan kilo alımını en üst seviyeye çıkarmak için tasarlanmıştı. Daha sonra çocukların hızlıca kilo almasına yardımcı olan ve tüm yaşlar için uygun olan SP450 adı verilen bir lapa üretildi. Başta ticari amaçla üretilen bu formüller artık yaygın olarak herkes tarafından kullanılıyor.

Bilim insanları, kilo alımı veya doku büyümesinden, vücudun fazla enerji ile baş edebilmesinden önce besin

dengesinin yeniden sağlanması gerektiği konusunda fikir birliğine vardılar. Bu görüş Minnesota Deneyi bulguları ile çelişmiyor, onları destekliyordu. Açlığın birçok biçimi vardır ve hayal ettiğimizden çok daha karmaşıktır. İşin aslı, kwashiorkora neyin neden olduğunu hâlâ tam olarak anlamış değiliz. Ödem mekanizmasını ve mikro besinlerin rolünü tam olarak anlamıyoruz. Yoğun şekilde yetersiz beslenmiş çocukları tedavi etmek için en iyi yöntemin ne olduğunu henüz bilmiyoruz. Sadece onlara ne vermememiz gerektiğini öğrendik.

Dünyada, her ne kadar resmi raporlarda zatürre, ishal ya da sıtma yazsa da her dakika on bir çocuk açlıktan ölüyor. 150 milyon çocuk normal kilosunun altında. 152 milyon çocuk gelişememiş durumda. Aç çocukların sayısı son otuz yılda azalmış görünse de hâlâ korkunç derecede yüksek.

1984'te, Etiyopya'daki açlık hakkındaki bir BBC filmi, çok sayıda kefene sarılmış hareketsiz figürün olduğu bir sahneyle başlıyordu. İzleyiciler aniden bir bebek gördüler; tipik bir şekilde küçük bir bedeni ve büyük bir kafası vardı, gözleri kapalıydı, açık olan ağızındansa çaresiz bir ağlama duyuluyordu. Bir anne çocuğu kucaklayıp yüzüne yaklaştırıyordu. Kamera çocuğun şişkin dizlerine gidip sonra kafasına geri dönüyordu; çocuk gözlerini kırptırıyor, sonra bakışları sizinkilerle buluşuyordu. *Sizi görüyordu. Sizi tanıyordu.* Sonra başka bir çocuk görünüyordu. Bu çocuk ölüydü, anne-babasının kollarındaydı. Sonra, üç yaşındaki bir çocuk kameraların önünde annesinin

kucağında ölüyordu. Belki 470 milyon insan bu ölümü izleyecekti.

Bu BBC filmi, kullandığı görüntüler ve ulaştığı rakamlarla yiyecek yardımı tarihinde bir dönüm noktasıydı. O sıralar Etiyopya'daki birkaç yardım kuruluşundan biri olan Çocukları Kurtaralım, bir ayda 1.4 milyon dolarlık bağış toplarken, Katolik Yardım Hizmeti neredeyse 3 milyon dolar toplamıştı. Daha sonra Live Aid ve Band Aid'deki ünlüler, toplumun daha önce gelişmekte olan ülkeler hakkında hiç kafa yormamış gruplarının dikkatini çektiler. 78 ülkede, 274 şehirde yapılan 10 kilometrelik koşuya 20 milyon insan katıldı. Hareketin sloganı "Biz Dünyayız" idi. Bu görüntüler kısa süreliğine de olsa bunu başarmıştı: Dünya ile insanlar arasındaki o boşluğa bir köprü kurmuşlardı.

On yıl geçmeden, medya yine bir açlığın dramını gözler önüne serdi; bu defa Somali'deki açlığın. *USA Today* gazetesinden bir muhabir, bir deri bir kemik kalmış annesinin yanına sinmiş üç yaşında kör bir kız çocuğunu betimliyordu. Yerde yatarlarken çocuk, el yordamıyla annesinin ağzını buluyor ve onu beslemeye çalışıyordu. "Benim yemeğimi alabilirsin," diyordu çocuk, annesinin saçlarını elleriyle tararken. "Ama artık çok geçti," diye yazıyordu muhabir. "Anne ölmüştü. Ve hiç kimsede bunu çocuğa söyleyebilecek yürek yoktu." *Time* dergisi, öykülerinden birinde, pörsük bir çaputu emmekte olan ve sineklerden gözleri görünmeyen bir bebeği ön plana çıkarıyordu. Sonra daha yakında bakıyor ve anlıyordunuz. O çaput, bir memeydi. En sonunda bu görüntüler Amerikan hükümetini askeri hareket yapmaya yöneltti ve Aralık 1992'de 20.000'den fazla denizci Somali'ye limanları ve yiyecek kargolarını korumak üzere gönderildi.

Compassion Fatigue'de gazeteci Susan Moeller, açlıkla ilgili hikâyelerde ve fotoğraflarda çocukların kullanımının neden bu kadar yaygın olduğunu açıkladı. Çocuklar henüz insanların derisinin rengi, kültürü ve politikalarla ilgili önyargılarla bağdaştırılmamıştı. Aksine, açlık çeken bir çocuk “kaçınılmaz bir durum yaratıyor” ve “açlığın karmaşık öyküsüne ahlaki bir açıklık” getiriyordu.

Kıtlıkta çocuk ikonunun öne çıkmak bir Batılı eğilimiymiş. Aşırı açlığın var olduğu birçok yerde yetişkinlerin hayatta kalması daha önemli görülüyordu. Kıtlık sadece bireyleri etkilemiyordu; toplumları yok etme potansiyeline sahipti. Bir grubun geleceği de o grubun içindeki yetim bebeklerin elinde değil, tekrar çocuk yapabilecek yetişkinlerin elindeydi. Kıtlıkta, kadınlara ve çocuklara odaklanmak biyolojiyi öne çıkarıyordu: Burada çocuğunu besleyemeyen bir anne var, hayatın doğal döngüsünde bir kırılma. Bu odaklanma, kıtlıktan siyasi ve ekonomik olarak kimin ya da neyin sorumlu olduğu meselesini gölgeliyor ve biyolojik bir çözüm olarak daha fazla yiyeceğin sorunu bitireceği düşüncesini doğuruyordu.

Denizciler Somali'ye gittiklerinde bunu öğrenmişlerdi. Açlık çeken çocukların görüntülerini daha geniş bir bağlam olmadan görmek onları bu kıtlığın gerçekliğine hazırlamamıştı. Kıtlık, anlamadığımız ve çözüm getirme konusunda hazırlıklı olmadığımız sosyal ve sivil bir mücadeleiydi. Mogadişu sokaklarında sürüklenen ölü bir denizcinin görüntüsü, Amerika'nın bir sonraki sonbahar Somali'den çekilerek insanları aç ve savaş halinde bırakmasına neden oldu.

Çektiğimiz aç çocuk fotoğrafları konusunda ne yapacağımızı her zaman bilemiyoruz. Susan Moeller 1993

yılında Sudan’da bir başka kıtlık bölgesine giden Kevin Carter’ın hikâyesini anlatıyor. Her saat yirmi kişinin öldüğü Ayod köyünde, bitkin düşene ve kendini kaybedene kadar foto muhabirlik yapmış. Beslenme merkezlerinden araziye doğru yürürken açlıktan yere yığılmış, aşırı zayıf bir çocuk görmüş. Onun fotoğraflarını çekmeye başlamış. Çocuğun yakınlarına bir akbaba inmiş. Carter, birkaç fotoğraf çektikten sonra, “kuşu kovalamış ve küçük kızın mücadelesine devam etmesini izlemiş. Daha sonra, bir ağacın yanına oturup Tanrı’yla konuştuğunu, ağladığını ve kızı Megan’ı düşündüğünü” söylemiş.

Kevin Carter’ın küçük kız ve akbabalı fotoğrafı hem övgü aldı, hem eleştirildi, hem de Pulitzer Ödülü kazandı. İnsanlar o küçük kıza neden bir şekilde yardım etmediğini merak ettiklerinde onlara o küçük kızın etraftaki yüzlercesinden biri olduğunu açıklamakta zorlandı. Bir yıl geçmeden bir arkadaşına “O çocuğu yerden almadığım için gerçekten çok üzgünüm,” dedi ve intihar etti.

Bir yetişkin aç ise bu, şu anda olmaktadır. Bir çocuk açlık çekiyorsa bu başka bir boyuttur, aynı zamanda gelecekte de olur. Çünkü çocuk bir ihtimaldir, oluş halindedir.

Çocuklukta yaşanan uzun süreli beslenme yetersizliği genellikle fiziksel gelişimin de durmasıyla sonuçlanır. Sürekli yiyecek kıtlığı yaşanan ülkelerdeki yetişkinler çoğunlukla diğer ülkelerdeki insanlara göre daha kısa boylu ve ufak tefek olurlar: Beslenme uzmanları bunun kötü bir şey olup olmadığını araştırdılar. Belki de kısa boy, bir tür açlığa adaptasyondur. Artık öyle olmadığını düşünüyoruz.

Büyüme anlamında mevcut potansiyeline ulaşamayan çocuklarda, büyümenin durması başka problemler için de bir kısa yol görevi görüyor; mesela organların gelişiminde, hormon fonksiyonlarında ve bağışıklık sisteminde. Bazı vakalarda büyümede durma ergenlikten önce yeterli miktarda ve doğru besinler tüketilerek tersine çevrilebiliyor. Yetersiz beslenmiş çocukların çoğuna hiçbir zaman böyle bir bakım sağlanamayacak.

Yine de biz kapasitemizi ve insanlığımızı, bedenle veya boy-kilo ölçümleriyle değil, akıl ile tayin edeceğiz. Ve böylece tıpkı Hollanda Açlık Kışı'ndaki araştırmacılar gibi kaygılı bir şekilde açlığın; bilişselliğimizi –yani gerçekte kim olduğumuzu– nasıl etkilediği konusuna döneceğiz. Bu bilişsellik ile nasıl etkilendiği konusunu da barındıracak.

Bir çocuğun beyni doğumundan iki yaşına kadar geçen sürede yetişkinliğinde ulaşacağı boyutun yüzde 80'ine ulaşır. Bilim insanları eskiden bu kritik dönemde yaşanabilecek her türlü besin eksikliğinin kalıcı hasara yol açacağını düşünürlerdi. Bunları yetersiz beslenmiş farelerin beyinlerinde gördük: serebral kortekste küçülme ve beyin hücrelerinde değişimler. Daha sonra yapılan araştırmalar bu değişimlerin çoğunun geriye döndürülebileceğini gösterdi. Dahası, yetersiz beslenen çocuklarda ki beyin büyümesi üç yaşına kadar, hatta daha uzun bir süre geciktirilebiliyordu.

1970'lerde yedi yıl boyunca Guatemala'nın dört köyündeki çocuklara iki besinden biri verildi: tatlı, koyu kıvamlı ve yüksek proteinli, vitamin ve minerallerle takviye edilmiş "Atole" denen bir içecek; bir de tatlı, berrak, meyve tadında, yine vitamin ve minerallerle güçlendiril-

miş fakat içinde protein olmayan ve “Atole”nin sadece üçte biri kadar kaloriye sahip “Fresco”. Araştırmacılar, protein takviyesinin etkileriyle ilgileniyorlardı. İki binden fazla çocuk bu besinleri aldı ve hepsinin sağlığında bir şekilde gelişme oldu. Köylerin tamamında yeni doğan ölümleri azaldı. Fakat daha fazla kalori içeren Atole verilen çocuklarda bu, yüzde 69 azaldı. Daha az besleyici olan Fresco verilen çocuklarda bu oran yüzde 24’tü. Atole, üç yaşın altındaki çocuklarda büyüme oranlarını geliştirirken, Fresco verilen çocuklar daha az fayda gördüler. Küçüklüklerinde Atole verilen ergenler de daha uzun boylu, daha kilolu, kemik yoğunlukları ve kemiklerindeki mineral oranı daha yüksek olan bireyler oldular. Çalışma, sağduyuyu haklı çıkarıyordu: Daha çok kalori, daha çok büyüme ve daha sağlıklı olma anlamına geliyordu.

Bundan on yıl sonra başka bir grup bilim insanı, bu çocuklara zihinsel açıdan neler olduğunu görmek için bu Guatemala köylerine geri döndüler. Orijinal katılımcıların yüzde 70’i bilgi vererek ve akademik testlere girerek yardımcı olmayı kabul etti. Yaşları 11 ile 27 arasında değişiyordu. Neredeyse 700 çocuk üzerinde yapılan bir çalışma, doğum öncesinden iki yaşına kadar olan en önemli dönemde gıda takviyesi almış olan çocuklara odaklandı. Fresco yerine Atole almış olan şanslılar; entelektüel beceri, hafıza, dikkat süresi ve genel kültür konularında yapılan testlerde daha başarılıydılar. En yoksul olanlar bile köydeki maddi bakımdan ayrıcalıklı çocuklar kadar başarılı oldular (tabii bu Guatemala’nın başka bir yerindeki orta sınıf çocuklar kadar iyi oldukları anlamına gelmiyordu). Bu da araştırmacıları Atole’yi “sosyal dengeleyici” olarak adlandırmaya yöneltti. Okul yıllarında Atole

alan çocuklar, aldıkları eğitimden daha iyi yararlanıyor gibi görünüyorlardı; kelime bilgileri kendilerinden daha az kalori alan çocukların üzerindeydi. Barbados'ta yapılan başka çalışmalar da küçük yaşta yetersiz beslenen çocuklarda dikkat eksikliği görüldüğünü ve kontrol gruplarına kıyasla IQ'larında da önemli bir düşüş olduğunu gözler önüne serdi. Bilim insanları artık çocuklukta yaşanan uzun süreli beslenme yetersizliğinin, çocuğun zihinsel becerilerini bir şekilde etkilediğini düşünüyorlar. Bu, o çocuğun bu dünyada kim olacağını değiştiriyordu.

Guatemala'daki araştırmacılar gördüklerini sadece beslenmeye bağlamadılar. İnsan zihnindeki gelişim sadece içsel bir süreç değildir. Enerjilerini muhafaza etmek zorunda olan çocuklar kendilerini geri çektiklerinde, dünya da geri çekilir. Anneler, daha az duyarlı bebeklerine karşı duyarsızlaşırlar. Bağlanma ve duygusal bağ kurma düzeyleri değişir. Yetersiz beslenen çocuk daha geç oturur, daha geç emekler ve daha geç yürür. Çevresini keşfetme konusunda daha ilgisiz olur. Pek oyun oynamaz. Daha küçük olur ve yetişkinler tarafından yaşından daha küçük sanılır. Ondan daha az şey beklenir. Onunla daha az konuşulur. Okulda, daha az sosyal ve daha az aktif olur. Motivasyonu daha azdır. Öğretmenleri onunla daha az ilgilenirler.

Dokuz ila yirmi dört ay arasındaki gelişmemiş Jamaikalı çocuklar arasında yapılan bir çalışmada, sadece takviye gıda verilmesi çocukların entelektüel gelişimini artırdı. Güdüleme ve oyun terapisi de tek başına yardımcı olabildi. En iyi sonuç ise bunlar bir araya getirildiğinde alındı.

Bir büyükannenin varlığı ya da temiz suya erişim gibi

çok çeşitli koşulları içeren sağlıklı bir ev ortamı, yetersiz beslemenin etkilerini azaltabilir. Aynı şekilde Guatemala'daki çalışma gösterdi ki, iyi beslenme de çevrenin olumsuz etkilerini azaltabiliyor: Atole ile beslenen fakir çocuklar, köydeki daha varlıklı ailelerin çocukları kadar başarılı oldular; daha az kalori verilen çocuklar ise başarı gösteremediler.

Amerika Birleşik Devletleri gibi zengin bir ülkede, milyonlarca çocuk hâlâ evde de etkisi azaltılmayan hafif ve orta dereceli açlık sorunu yaşıyor. Bu çocukların çoğunluğu evsiz. Okula aç bir şekilde geldiklerinde, konsantre olmakta zorlanıyorlar. Matematik problemleri onlara pek de önemli görünmüyor. Sıra arkadaşlarına karşı asabi ya da kayıtsız oluyorlar. Her ne kadar okul kahvaltılarının fonu devlet tarafından sağlansa da Amerika'daki okulların yarısından fazlası bu fonu alamıyor, bu yüzden çocuklar yemek yiyebilmek için öğleni beklemek zorunda kalıyorlar. Hafif derecede yetersiz beslenen çocuklarda başka sağlık problemleri de oluyor. Worcester, Massachusetts'te devamlı olarak açlık çeken 400 çocuk ile (ebeveynlerle yapılan görüşmelere ve anketlere dayanarak) yapılan bir çalışmada bu çocuklarda kronik hastalıklar, depresyon ve anksiyete yüksek oranda görüldü. Tıpkı başka yerlerde de olduğu gibi Amerika'da da bu sorunlar bizi artık sadece bugünümüz için ilgilendirmiyor. Bunlar bizi daha sonra, bu çocuklar yetişkin olduklarında da sıkıntıya sokacak.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2001 tarihli kitapçığına göre, yetersiz beslemiş bir çocuğa şu şekilde bakmanız gere-

kiyor: Bebeği tartın ve standart boy-kilo oranının yüzde yetmiş altında olup olmadığına bakın. (Normal kilonun altındaki bir çocuğun büyümesi durmuş ve acil bakıma ihtiyaç duyuyor olmayabileceğini de unutmayın.) Belirgin kaburgalar veya omuzlarda, kollarda, kalçalarında ya da uyluklarında deri sarkması gibi aşırı zayıflama belirtileri gösterip göstermediğine bakın. Ayaklarında ödem olup olmadığına bakın. Eğer bunlardan herhangi birini görüyorsanız o çocuğa şiddetli beslenme yetersizliği teşhisi koyabilirsiniz. Şansınız var ki hepsinin tedavisi aynı olduğundan kwashiorkor, Marasmus veya marazmik kwashiorkor arasındaki farkları ayırt etmek zorunda değilsiniz.

Bebeğin kaydını alın ve dehidrasyon veya inmeye karşı muayene edin. Sulu ishali olan bir çocuğun bir miktar dehidrasyonu olduğunu varsayabilirsiniz. Ama dikkatli olun. Dehidrasyonu teşhis ederken genellikle aşırıya kaçılmaktadır. Eğer gerekli görünüyorsa bebeğe oral solüsyonla su verin. Damar yolu enjeksiyonları genellikle yüksek miktarda sodyum ve düşük miktarda potasyum içerdiğinden bunları kullanmayın. Vücutta aşırı su toplanmamasına da dikkat edin, çünkü bu kalp yetmezliğine yol açabilir. Eğer çocuğun nefes alış hızlanır veya nabızı yükselirse su vermeyi derhal kesin.

Kan şekerinin düşük olup olmadığına bakın. Ciddi derecede beslenme yetersizliğine maruz kalmış her çocuğun hipoglisemisi olabileceğini varsayabilirsiniz. İlk beslemeden hemen önce ona ağız yoluyla veya burundan bir hortum vasıtasıyla yüzde 10 glikoz ya da sakaroz içeren bir solüsyon verin. İlk beslemeye hemen başlanmalı, porسیون çocuğun kilosuna uygun olmalı ve işleme gece-gündüz ikişer saat arayla devam edilmelidir. Eğer mümkünse,

ilk beslemeyi dörde bölerek yarım saatte bir verin. Eğer şansınız varsa doğru miktarda protein, karbonhidrat ve yağ ile mikro besinleri de içeren süt ağırlıklı bir mama kullanırsınız. Fazla beslememeye dikkat edin.

Hipotermisi olup olmadığına bakın. Eğer vücut ısısı 35 derecenin altındaysa çocuğu battaniye, çıplak insan derisi, ısıtıcı veya lamba ile ısıtmaya başlayın.

Korneada noktalar ya da yaralar gibi A Vitamini eksikliği belirtileri olup olmadığına bakın. Uygun bir damla damlatın ve gözlerini bir ped ve bandajla kapatın. Bu çocuklar fotofobik olabilirler ve gözlerini ışığa karşı sıkıca kapatabilirler. Korneada yırtılma olmaması için çok dikkatli olun.

Şiddetli anemi olup olmadığına bakın. Gerekli ise kan nakli yapın. (Dünya Sağlık Örgütü kitapçığının yazılması-na katkıda bulunan Mike Golden, kitapçığın tekrar tekrar gözden geçirilmesi gerektiğini düşünüyor. Yeni talimatlar kan naklinin titizlikle sınırlandırılması gerektiğini vurgulayacak. Ayrıca dehidrasyonun teşhisinde aşırıya kaçıldığı, susuz kalan çocuğa içine tuz da barındıran herhangi bir solüsyon yerine sadece şekerli su verilmesi ve bu protokolün örneğin sıcak çöl iklimi gibi yerel koşullara uyarlanması gerektiği konusunda ısrar edilecek.)

Enfeksiyon olup olmadığına bakın ve antibiyotik tedavisine başlayın. Bunu ayrıca düşünmek zorunda da değilsiniz. Yetersiz beslenmiş bir çocuğun, ateşi olmasa bile, bir yerlerden mutlaka enfeksiyon kapmış olduğunu farz edebilirsiniz. Özellikle menenjit, zatürre, sıtma, tüberküloz ve HIV belirtileri olup olmadığını kontrol edin.

Cildinde bir problem olup olmadığına bakın. İleri derecede güneş yanığı gibi görünebilir. Bacaklarında, uy-

luklarında, kasıklarında, kollarında ve kulaklarının arkasında yaralar olabilir. Bunlar muhtemelen çinko içeren bir besin veya merhemle giderilecektir.

Ödemi olan bir çocuğu tedavi etmek için idrar söktürücü kullanmayın. Fazla tuz vermeyin. Anemi yaygın ve potansiyel olarak tehlikeli olsa da bu muhtemelen demir eksikliğinden kaynaklanmamıştır ve çocukta zaten demir fazlası olabilir. Sonrasında dahi demir vermeyin.

Yapmanız gerekenleri –sıvı vermek, beslemek, ısıtmak, antibiyotik vermek– mümkün olduğunca hızlı yapın. Dikkatle izleyin. Daha sonra başka bir yiyecek formülüne geçeceksiniz. Bu geçişi de takip altında gerçekleştirin. Daha sonra oyun terapisine başlamanız gerekecek. İplik ve ahşap makaralardan oyuncaklar yapacaksınız. Gülümseyecek, gevezelik edecek, dil dökecek ve dikkate değer değişiklikler göreceksiniz. Gün doğumu gibi, bir ızdırabın bitişi gibi, harikulade bir şey göreceksiniz.

KITLIK PROTOKOLLERİ

Benim gibi insanlar açlık dünyasının dışında duruyor ve dehşete düşüyor. Çaresizlikten dişlerimizi sıkıyoruz. Ne yapılabilir? Birkaç kişi bir şeyler yapmaya başlıyor. 1992 sonbaharında Somali'nin Baidoa şehri kıtlığın merkez üssüydü ve beş yaşın altındaki çocukların yüzde 75'i ölmüştü. Somali'de her gün belki bin kişi beslenme yetersizliği ve hastalık yüzünden ölüyor, ülkenin ağır çekimde yaşadığı felaketi hızlandırıyordu. Onlarca yıldır devam eden iç savaş, kıtlık ile birlikte daha karmaşık bir hale gelmişti. Ekim ayında İrlandalı "Concern Worldwide" adlı grup, Baidoa'da yetişkinler için ilk tedavi amaçlı beslenme merkezini açtı: Ağaç dalından yapılmış, üzerleri naylonla örtülmüş ve zemini sıkıştırılmış çamurdan oluşan dokuz adet barınak.

Tamamlayıcı beslenme merkezleri orta derecede yetersiz beslenenlere yiyecek verirken, tedavi amaçlı beslen-

me merkezleri aşırı derecede yetersiz beslenmiş olanlara odaklanıyor ve yirmi dört saat bakımı içeren özel bir diyet uyguluyordu. Birçokları gibi bu merkezde de yer kalmamıştı, dolayısıyla insanlar sert çamurun ya da bir naylonun üzerinde yatıyorlardı. Bu dokuz barınakta kalan 140 kişi gruplara ayrılmıştı: yeni gelenler, şiddetli ödem, kanlı ishal ve akciğer tüberkülozu. Birçok hastanın yanında onlarla ilgilenecek yakınları da vardı. Sorumlu doktor Steve Collins, sorumlu hemşire de Marion White'tı. Onlara yardımcı olan üç yerli hemşire, otuz personel ve aşçılar vardı. Bütün bu programlarını Frances O'Keefe yönetti ki bunlar 20 bin kadar çocuğu kapsıyordu. Şiddet nedeniyle –adam kaçırma, silahlı çatışmalar, soygunlar ve çeşitli rastgele saldırılar– Steve ve Marion her gece merkezden ayrılarak şehrin kenar mahallelerindeki daha güvenli bir eve gidiyorlardı.

Tedavi amaçlı beslenme merkezleri sadece kötü durumdaki beslenme yetersizliği vakalarını, boy ölçtürüp tartılmak için bile ayakta duramayan hastaları, şiddetli ödemi olanları veya vücut kütle endeksi 13,5'in altında olanları kabul ediyordu –1,80 metre boyunda bir erkeğin 45 kilo gelmesi gibi. Ekim– Mart ayları arasında merkez personeli 573 hasta kabul etti; kabaca bir tahminle bunların yarısı kadın yarısı erkekti ve yaşları 15 ile 80 arasında değişiyordu. Hastalar kayıt edilip değerlendirildiler ve kendilerine içinde antibiyotik kürünü de barındıran tedavi kartları verildi. Tedaviye az yağlı süt tozu, sebze yağı, şekerle yapılarak tuz ile glikoz ilave edilen yüksek enerjili bir sıvıyla başladılar. Körelmiş bir sindirim sisteminde bu genellikle ishale veya kusmaya yol açar ve sütün oral rehidrasyon solüsyonuyla sulandırılması gerekir. Daha son-

ra hastalar yemeye başlar; günde altı ila sekiz öğün tatlı çay, pirinç, fasulye, yağ, besin değeri artırılmış bisküvi ve muzdan oluşan, teorik olarak günlük enerjinin yüzde on altısını protein olarak karşılayan bir diyet.

Bu özel beslenme düzenine, hastaya sayısına göre yeterli personel oranına ve itinalı bakıma rağmen tedavi işe yaramıyor gibi duruyordu. Ölümünün neredeyse yarısı ilk haftada gerçekleşti. Ciddi derecede ödemi olan erkekler özellikle risk altındaydı. Frances O’Keefe daha sonra bana, Concern Worldwide’nin yöneticisinin İrlanda’daki evinde bir akşam yemeği davetinde “Tam bir umutsuzluk eviydi,” diyecekti. “İnsanlar oraya ölmeye geliyorlardı.”

1992 yılında Steve Collins, Mike Golden’ın Jamaika’da yaptığı, şiddetli beslenme yetersizliğine maruz kalan yetişkinlerin de çocuklarda olduğu gibi en iyi cevabı düşük proteinli bir diyetle verdiğini ileri süren çalışmadan haberdardı. Fakat bu görüşü henüz hiç kimse sahada test etmemişti. İkinci Dünya Savaşı’nın bitişi ve toplama kamplarında hayatta kalanların özgürlüklerine kavuşturulmasından beri hiç kimse yetersiz beslenmiş yetişkinlerle çalışmamıştı. Minnesota Deneyi’nden çıkan sonuçlar birçok yönden bu konudaki son sözler olmuştu ve bu çalışma kilolarının sadece yüzde 24’ünü veren, Vücut Kütle Endeksleri (VKE) 18 civarındaki genç erkeklerle yapılmıştı. Daha sonra Afrika’da görülen kıtlıklarda, VKE’leri 18 olan yetişkinler yüzde 19 oranında protein içeren diyetlerle beslenerek iyileşmişlerdi ve Concern de bu stratejiyi kullanıyordu. Hiç kimse, Steve ve Marion’un kurdukları merkeze gelen ve VKE’leri 13 ya da daha az olan yetişkinler için en iyi yöntemin ne olduğunu bilmiyordu.

Baidoa’daki dokuz baraka, saha testi mekanı oldu. 5

Aralık günü Steve, iyileşme belirtisi göstermeyen kadın-erkek on bir kişiye her zamankinin yarısı kadar protein içeren yemekler verdi. Yeni diyet daha fazla yağ içeriyordu ve ishali önlemek için sulandırılmıştı. Sonuç çarpıcıydı. Daha önce yemeyi reddeden insanlar, yemeye başlamıştı. Ödemleri kayboldu. Kilo aldılar. Birkaç gün içinde personel, durumu ciddi veya ödemli hastalara yüksek proteinli diyet uygulamaya devam etmenin etik olmadığını anladı. Deney kontrollü bir çalışma değildi; fakat yüksek proteinli diyetin uygulandığı 5 Aralık öncesi dönemde, düşük proteinli diyetin uygulandığı döneme göre çok daha fazla insan ölmüştü. “O noktada,” diye anlatıyor Frances, “tam anlamıyla bir tedavi amaçlı beslenme merkezi haline, insanların iyileşecekleri bir yer haline geldik.”

1992 yılında araştırmacılar hayatta kalmak için VKE limitinin 12 olduğunu sanıyorlardı. Fakat Concern Merkezi VKE’leri 8,7’ye kadar düştüğü halde hayatta kalan hastalar gördü; 1,72 boyundaki bir kadının 26 kilo olması gibi. 25 yaşın üzerindeki yetişkinler için VKE’nin 11’in altında olması durumunda hayatta kalma şansı yüzde 65 ve 15-24 yaşları arasındaki genç yetişkinler için de sıra dışı bir oran olan yüzde 82’ydi. Bu durum kısmen Somalililer’in uzun ve ince vücut yapılarına, sıcak iklime ve yiyecek kıtlığına karşı aşamalı uyuma bağlı olabilirdi. Kısmen de, daha az proteinle beslendikleri için hayatta kaldılar.

Protein oranını azaltmak sadece ödemi olan hastalara iyi gelmiş gibi görünüyordu. Marasmusu olan hastalar ne iyi ne de kötü etkilenmiş gibiydiler. Her durumda, yeni diyet daha kolay uygulanabiliyordu ve neredeyse diğerinin yarısına, günde bir dolar civarına mal oluyordu.

Sonunda merkeze gelen hastaların yüzde 72'den fazlası hayatta kaldı. Enfeksiyona bağlı bir hastalıkları kalmayıp, iyi bir iştaha kavuştuktan, kilo alıp kendilerine bakabilecek hale geldikten sonra merkezden ayrıldılar. Köylerine geri götürüldüler ve kendilerine içinde bir tabaka naylon, bir çapa, bir pala, tohumlar, kap kakak, bir battaniye, su deposu ve bir miktar kumaş bulunan bir taburcu paketi verildi.

Baidoa araştırması derinlemesine olmasa da cinsiyetler arasındaki farka baktı. Aktarılanlara göre kadınlar kıtlığa daha iyi adapte oluyorlardı. Hollanda Açlık Kışı'ndan alınan data, kadınların erkeklere göre daha düşük VKE'lerde hayatta kalabildiğini öne sürüyordu. Baidoa'da erkek hastalarda ödemler daha şiddetliydi ve her seviyede daha da kötü olduğu tahmin ediliyordu. Fakat Baidoa'daki merkeze gelenler ya yürüyerek ya da aileleri ve arkadaşları tarafından taşınarak geliyorlardı ve şiddetli ödemi olan çok sayıda erkeğin merkeze getirilmesi, toplumun erkeklere yardım etmeye daha istekli olmasından kaynaklanıyor olabilir. Benzer şekilde, merkeze yürüyerek gelen kadınlar da dayanıklılıkları nedeniyle seçilmiş olabilirlerdi. Steve, düşük protein diyetinin hayati organları, özellikle de karaciğer ve böbrekleri daha az zorladığına inanıyor. Marasmuslu hastaların karaciğer fonksiyonları daha iyi durumdayken, birçok ödemli hasta karaciğer yetmezliği belirtileri –sarılık ve döküntü– gösterdi. Ödemli hastaların ayrıca daha düzensiz bir metabolizmaları vardı ve bu enerji fazlası kötü bir tepkiye ve sonunda kalp yetmezliğine neden oluyordu.

Burada anahtar nokta diyetti. Fakat Frances O'Keefe başka şeylerin de aynı derecede, hatta belki daha da

önemli olduğunu söylüyordu. Yemek yeme arzusunu kaybetmiş yetişkinler son derece sabırla ve tatlılıkla ikna edilmeli, onlarla ilgilenilmeli ve akılları çelinmeliydi. *Hayat* diye fısıldayan bir iç ses vardı ve onu dinlemeleri gerekiyordu. Frances bütün ailesini kaybetmiş bir kadının, beslenme merkezine ilgilenebileceği bir yetim geldiğinde nasıl toparlandığını hatırlıyor (bahsedilen yer Baidoa değil, başka bir yerde, başka bir zamandaki bir kıtlık). Frances bir sabah saçının taranmasını isteyen “çok zayıf, çok çelimsiz, çok hasta” bir kızı hatırlıyor. “Ondan sonra,” diyor Frances, Concern Worldwide’ın yöneticisinin evindeki kanepede benimle otururken, “kararı verdikten sonra insan vücudunun hayatta kalma yeteneği hayret vericidir. Hâlâ ishal olabilirler. Hâlâ enfeksiyon kapabilirler. Yine de yaşayacaklardır.”

“Muzcu, Muzcu! Steve’e böyle sesleniyorlardı!” Frances hafifçe gülümsüyor, Baidoa’yı hatırlıyor, insanların birden yaşamaya devam ettikleri o en parlak dönemi. “Fakat Somalililer aynı zamanda deve etini, deve sütünü de seviyorlardı. Arada sırada birine az biraz veriyorduk, sadece alıştırmak için. İçeri gizlice sokmamız gerekiyordu.”

Kafam karışmış gibi bakmış olmalıyım, çünkü Frances ellerinde yemek tabaklarıyla duran onlarca davetliye bakıyor. Gözleri Steve Collins’i arıyor, o da burada ve ev sahibimizle bir espriye gülüyorlar. “Yani, biliyorsun işte, Steve yüzünden. Diyetle öyle şeyler yoktu.”

Steve de aramıza katılıyor ve fikir birliğine varıyorlar: Yetişkinlerin bakımı çocuklardan çok daha zor, hem fiziksel hem de psikolojik olarak. Çocuklar, enerji ihtiyaçları daha fazla olduğunda daha çabuk ölüyorlar fakat aynı zamanda daha çabuk iyileşiyorlar ve açlıktan ölmek

üzere olan bir çocuk bir hafta içinde yepyeni biri olabiliyor. Yetişkinlerin birbirinden farklı besin gereksinimleri var. Yetişkinlerde ödem daha çok görülüyor. Yetişkinler daha yavaş iyileşiyorlar. Baidoa’da aylarca çöelmekten kaynaklanan, kasılmış uzuv ve alt organ tükenmesi sorunu yaşayan yetişkinler vardı ve bunların uzun süreli fizik tedavi görmeleri gerekiyordu. Anoreksik yetişkinler özellikle zordur: Hiçbir şey, çocuğunu besleyen bir annenin otoritesinin yerini alamaz. Yetişkinler kendilerini çaresiz hissetmekten nefret eder. Kendilerine bir şey dayatıldığında gücenirler. Biri tarafından kaşıkla beslenmek istemezler. Burunlarından bir hortumla beslenmek istemezler. Ailelerini hatırlarlar. Evlerini hatırlarlar. Saygınlıklarını hatırlarlar. Kederden ölebilirler.

Belki yetişkinlerle ilgilenmek çok zor olduğundan, belki de Batı’nın çocukları kurtarmaya olan eğilimi yüzündendir ki, Steve Baidoa’da yetişkinlerin dikkat çekici derecede ihmal edildiğini fark etti. Çocuklara günde iki defa süt, bisküvi ve kuvvetlendirilmiş lapa verilirken; yetişkinler bir tabak pirinç ve fasulye için saatlerce bekledikleri mutfaklara gidiyorlardı. “Bir sırada aynı hizada durmak için gereken fiziksel mücadele, güçsüz olanları doğrudan eliyordu,” diyor Steve. O sonbahar merkeze gelen yetişkinlerden çok azı özel ilgi ve özel yiyecek olmadan hayatta kalabildi.

Steve, yetişkinlere sahada gösterilen ilginin azlığı kadar, bu konuda yapılan araştırmaların azlığı karşısında da afallamıştı. Ergenler hakkında adeta hiç bilgi yoktu. Baidoa’dan sonra meslektaşlarına çıkışan yazılar yazdı: “Yetişkin tedavisi ünitelerine doğru yapılacak minik bir kaynak aktarımı ile birçok insan kurtarılabilirdi. Yetiş-

kinleri ve ergenleri kurtararak yiyecekleri yetiştirecek olanları, varlığı meydana getirecek ve çocuklara bakacak olanları kurtarmış olursunuz.”

Baidoa’da yapılan araştırma, yetişkinlere yönelik tedavi merkezlerinin aşırı zayıflık durumlarında bile başarılı olabileceğini gösterdi. 1992’de Steve bu merkezlerin kıtlıktan kurtarma programlarında daha çok yer alması gerektiğine inanıyordu. Altı yıl sonra fikrini değiştirecekti.

1992’de Baidoa’da Steve Collins’in sıradan bir saç kesimi vardı. Şimdi, 2004 yılında Steve’in bir takım, bazı kadınların da naylon çorap giydikleri bu akşam yemeği davetinde ise dikkati ilk rastalı saçları çekiyorum: çılgın, çok saçlı, haşarı. Somali’de yaptığı çalışmalar, tedavi amaçlı yeniden beslemenin dünya çapında yeniden tanımlanmasına yardımcı olmuştu. Baidoa’dan sonra yardım kuruluşlarında iş araması gerekmemiştir. Kendini kanıtlamıştı ve artık kendisi olabilirdi; yani saçlarını kestirmekten hoşlanmayan biri, özellikle bunu yapmasını söyleyen yetkililer varsa. “Sana bunu yapmanı kim söyledi?” diye sesli düşündüm. “Muhtemelen çok önceden başlamıştı zaten,” diye yanıtladı.

1996’da Steve, Liberya’nın Vonzula köyünde bir Oxfam ekibine liderlik etti. Ülkedeki iç savaşın askerleri yerel çiftçilerin ve köylülerin ürünlerine sık sık onları dövecek ve bazen de öldürerek düzenli olarak el koyuyorlardı. İnsanlar çalılara saklanıp, oralarda bulabildiklerini yiyecek şiddetten kaçmaya çalışıyorlar ve yavaş yavaş açlıktan ölüyorlardı. Vonzula gibi küçük bir köyde artık ne bir sağlık merkezi ne bir okul ne de başka bir merkezi otorite kurumu vardı. Köyün nüfusu değişkendi, sakinleri ani-

den gözden kayboluyor ve yabancılar, başka köylerden gelen mülteciler onların yerini alıyordu.

Oxfam ekibi, yağmacıları cezbettği ve gıda yardımı alanları hedef haline getirdiği için kuru gıda dağıtımına karşı çıkmıştı. Vonzula'dan sadece birkaç kilometre ötede Dünya Besin Programı bir kuru gıda dağıtımı yaptıktan sonra kırk kişi öldürülmüştü. Steve ve ekibi bölgede verecekleri yemek yardımı için sulu yemeğe odaklanmışlardı. 5 Ekim Cumartesi günü bölgeye geldiler ve 8 Ekim Salı günü tedavi amaçlı beslenme merkezlerine şiddetli derecede beslenme yetersizliğine maruz kalmış 150 kişi kabul ettiler. Tamamlayıcı besleme mutfağında da 375 kişiyi daha beslediler. Perşembe günü yakınlardaki bir katliamdan kaçan mülteciler bu sayıyı ciddi anlamda yükseltti. Bölgedeki savaştan ötürü ekip her gün araçlarla köye gitmek, akşam olmadan dönmek ve geride hiçbir şey bırakmamak zorundaydı. Yine de iyi haberler vardı. Yüksek enerjili süt ve besin değeri yükseltilmiş bisküvilerden oluşan diyet herkese iyi gelmişti. İshalli hastalık görülmemesi de bu başarıda önemli pay sahibiydi. İlk gün köy kuyusu koliform varlığına karşı bütünüyle test edilmişti. Zamanı az olan Oxfam ekibi suya klor katmamaya ve sütü de kaynatmamaya karar verdi; çocukların içeceklerini soğuk tercih etmeleri de bunda önemli bir etkendi.

İlk kolera vakası 13 Ekim'de görüldü. 15 Ekim'de besleme merkezinin aşçısı hastalandı. Ekip 17 Ekim'de 20 ağır vakayı kabul etti, beslenme programlarını iptal edip kolera önleme ve tedavi etmeye odaklandı. 18 Ekim'de Steve ve diğerleri köye geri dönemeyecek durumdaydılar ve sonraki birkaç günde birçok insan öldü; beslenme yetersizliğinden değil koleradan. Besleme merkezinin

kendisi muhtemelen bir enfeksiyon kaynağı olmuştu. Dahası, merkezin kurulması insanların daha çok bir araya gelmeleri ne sebep oluyordu. Merkezdeki yabancıların çoğu, ırmağın yerliler tarafından mikrop lu olduğu bilinen kısımlarından su içmiş kişilerdi. Besleme merkezinin ihtiyaçları aynı zamanda erişilebilir su kaynağını da kısıtlamıştı. Köy halkı, muhtemelen gitmelerinden korktukları için Oxfam ekibine bölgedeki koleradan söz etmemişti. Daha da önemlisi, Steve'in başlangıçta yaptığı sorgulama baştan savma olmuştu. Vonzula şanssız bir yerdi, talihsiz zamanlar geçiriyorlardı ve yardım görevlisini yakaladığını sandığı küçük şans için kim suçlayabilirdi? Su test edilmiş ve temiz çıkmıştı.

Çoğu zaman kıtlık ve hastalıklar birbirilerini tetikler. Çoğu kıtlıkta ilk ve en çok ölüme yol açan şey enfeksiyondur. 1992'de Baidoa'da şiddetli beslenme yetersizliğine maruz kalmış olan insanların ölüm nedenleri arasında kızamık ve ishalli hastalıklar başı çekiyordu. Şiddetli beslenme yetersizliği, vücudun enfeksiyona karşı kurduğu bariyerleri yok eder. Bağırsak duvarları, bakteri istilasına karşı daha duyarlı hale gelir ve derideki bozulma daha fazla patojenin vücuda girmesine izin verir. Artık beslenme yetersizliği, bağışıklık sisteminin bir savunma mekanizmasını harekete geçirmesini de zorlaştırmaktadır. Doku hasarını onarmak, antikorları sentezlemek, akyuvar üretmek ve göndermek için enerji gerekir. Hormonlardaki ve metabolizmadaki değişimler de bağışıklık sisteminin yanıt verme sistemine zarar verir ve yüksek ateş ya da lenf bezi büyümesi gibi semptomlara genellikle rastlanmaz. Şu da önemlidir ki, beslenme yetersizliği ve enfeksiyon vücudun mikro besinleri işleyiş şeklini değiştirir. Dokular

parçalandıkça eser elementler ve başka besin maddeleri açığa çıkar ve bunlar idrarda ve dışkıda kaybolur. Enfeksiyonla birlikte görülen ishal daha fazla potasyum, magnezyum, çinko ve A Vitamini kaybı anlamına gelir.

Bazı enfeksiyon hastalıkları besin yokluğu ile doğrudan ilişkiliyken, bazıları hiç ilişkili değildir; bazıları da bu iki durumun arasındadır. Varşova gettosunda solunum ve bağışıklık sistemindeki zayıflama, tüberküloz ile bağlantılıydı. Kızamık, beslenme yetersizliğiyle sinerji içerisinde hareket eder, kwashiorkor belirtilerini hızlandırır, bağışıklık sistemini bastırır ve anoreksiyaya neden olur.

Bir de sosyal faktörler vardır. Minnesota Deneyi'nin kontrol altındaki ortamında, yarı-açlık gönüllüleri herhangi bir soğuk algınlığı veya enfeksiyon belirtisi göstermedi. Anoreksiklerin genellikle soğuk algınlığı ve gribe karşı dirençli oldukları rapor edilmiştir. İkinci Dünya Savaşı sırasında Hollanda gibi ülkelerdeki kıtlıklar, önemli salgınlarla sonuçlanmamıştır. Modern kıtlıkların görüntüsü ise farklıdır. İnsanlar yaşadıkları yerden çıkarıldıklarında ve yeni bölgelerde yaşamaya zorlandıklarında yeni hastalıklarla ve dirençli olmadıkları yeni sıkıntılarla karşılaşır. Atık boşaltımı ve insan atıkları ile ilgili problemler kolera ve bakteriyel dizanteri salgınlarının ortaya çıkması anlamına gelir. Sabun ve su olmaması da bit gibi deri enfeksiyonlarının ortaya çıkmasını kolaylaştırır ve bu da tifo ve tifüsün yayılmasına neden olur. Aşırı kalabalıkta herhangi bir enfeksiyon hastalığının yayılması çok daha çabuk olur.

“İşte Liberya’da bunları öğrendim,” diyor Steve Collins. Doktorun ilkesi, zarar vermemek. Fakat insanları besleme merkezleri ve mülteci kamplarında bir araya getirmek de zarar vermenin bir çeşidi olabiliyor.

1998’de Sudan’da yaşanan bir kıtlık yüz binlerce insanı yaşadıkları yerden ayrılmaya zorladı. Yine tanıdık, bildik nedenler yüzünden: iç savaş ve kuraklık. Sudan hükümeti, sorunları daha da kötü bir hale getirmek istemesine insani yardım hareketine kısıtlamalar getirdi. Ordu yardım için gelen tahılları kendi kullanımı için aldı. Açlık çeken çocukların fotoğrafları Batı medyasında görülme-ye başlayana kadar yardımlar çok çok yetersizdi. Steve, Wau şehrinin yakınlarında, Haziran’dan Ağustos’a kadar şiddetli beslenme yetersizliğine maruz kalmış 16.000’den fazla çocuk ve yetişkinin tedavi edilebilmesi için yüzden fazla tedavi amaçlı besleme merkezi kurulması gerektiğini hesapladı. Fakat, sadece bir tane vardı: en fazla 400 kişiye bakabilecek, yirmi dört saat çalışan tek bir birim. Bu merkezin sorumluluğu yüksek seviyede tıbbi bakım sağlamak, fakat hasta kabul şartları konusunda katı olma-ktı. Örneğin, normal kilosunun yüzde yetmişinin altına düşmüş olan çocukların merkeze alınması gerekirken ancak yüzde altmışın altına düşmüş olanlar kabul ediliyordu.

Steve, Sudan’da danışman olarak görev yaptı. Bu tecrübeler sonucu hasta kabul kriterleri –merkeze kimler kabul edilecek– ve öngörüler –yardım edilmezse kimlerin ölme ihtimali yüksek– ile ilgili yeni fikirler geliştirdi.

Steve, yetişkin bir hastanın tedavi merkezine kabulü için kullanılan geleneksel Vücut Kütle Endeksi yöntemi-nin buna karar vermek için yetersiz olduğunu ileri sürdü. Bunun yerine kıtlık dünyasının açıkça “Şans Modeli” olarak adlandırdığı bir model ile Steve, üç klinik işaretle –dehidrasyon, üçüncü seviye gode bırakan ödem ve ayakta duramama– birlikte Üst Kol Çevresi Ölçümü ya da kısaca ÜKÇÖ’nün kullanılmasını önerdi. Üçüncü seviye gode

bırakan ödem, dize kadar çıkan ve görülebilen bir şişlikti. Kol çapı ölçümü deri altındaki yağ miktarını gösteren bir durumdu: 18,5 cm'den daha ince olursa anormal, 16 cm'den daha ince olursa şiddetli beslenme yetersizliği olarak kabul ediliyordu. 16 cm altındaki bir ÜKÇÖ veya 16 – 18,5 cm arasındaki bir ÜKÇÖ ile birlikte üç klinik işareten herhangi birini taşıyor olmak, yoğun bakıma kabul edilmek için yeterli bir kriter olacaktı. Bu kriterlere uymayan hastalar ise tamamlayıcı besleme ile tedavi edilecekti.

Steve, üç klinik işaretin ölümü ne kadar iyi öngördüğünü görmek için Baidoa'dan araştırmaya geri döndü. Her biri –dehidrasyon, şiddetli ödem ve ayakta duramama – ayrı ayrı ölümcüldü. İki tanesinin bir araya gelmesi, yüzde 95'ten daha yüksek bir doğruluk oranıyla ölümü öngörmüştü. Steve birdenbire hasta kabulünden değil, hastaları ağırlık durumlarına göre sıraya koymaktan (tri-yaj) söz etmeye başladı. 1998 yılında Sudan gibi bir yerde çalışan bir yardım görevlisi bu işaretleri hiçbir gereç kullanmadan kolaylıkla yakalayabilir; hastanın tedavi amaçlı beslenme merkezinin yoğun bakımına ihtiyaç duyup duymadığına değil hastanın *herhangi bir bakıma* ihtiyaç duyup duymadığına ya da o hastaya nasıl yardım etmesi gerektiğine değil o hastaya *yardım edip etmemesi* gerektiğine karar verebilirdi. Steve böyle bir hasta sınıflandırmasının 1998 yılında Wau, Sudan'daki açlık çeken insanlara daha iyi yardım edebileceğini anladı. Dahası, geniş çaplı yeniden besleme programları –bireysel ilgi azaltılarak– insanlara daha fazla yardımcı olabilirdi.

“Sudan'da da bunu öğrendim,” diyor Steve ve bu kulağa çok soğuk geliyor; bu da ironik çünkü Steve çalışırken çok sıcak, hararetili, heyecanlı ve tutkuludur. En şid-

detli derecede beslenme yetersizliğine maruz kalmış bir hastanın bile doğru tedaviyle iyileşebileceğini ilk elden öğrenmişken –sahadaki görevlilerin veya hangi programın destekleneceğini planlayan organizasyonların yaptığı– hasta sınıflandırması insana daha da üzücü geliyor. Yine de bundan dönüş yok. Steve, öğrenme eğrisine ona tırmanarak karşılık veriyor ve her hasta için mümkün olduğu kadar çok şey yaparak klinik modelin, birçok hasta için yapabildiğinin en fazlasını yaparak da kamu sağlığı modelinin çok ötesinde hareket ediyor. “Bireyleri tedavi kapasitemiz sınırlayıcı faktör değil,” diyor şimdi, “ve kaynaklarımız da oraya gitmeyecek.”

1999 yılında Steve, yardım çalışmalarının niteliklerini ve sorumluluklarını artırma misyonuyla kendi şirketi Valid International’ı kurdu. Valid International, kıtlığa karşı pratik çözümler tasarlamak ve uygulamaya koymak için Concern Worldwide gibi organizasyonlarla ortaklıklar yaptı. Steve “olay kaydının” tutulmasının başarılı insani yardımın bir unsuru olarak kabul edilmesi konusunda ısrar etti. Derdini anlatabilmesine yetecek kadar toplantıya katıldı; böylece artık bir yardım programının istatistikleri, sadece başarılı olduğu küçük bir grubu değil, ulaşabildiği bütün insanlarla ilgili bilgileri yansıtabilecekti.

Çok geçmeden, 2000 yılında Etiyopya’daki kıtlıkta yine Concern Worldwide ile birlikte çalıştı. Artık bir zamanlar desteklediği tedavi amaçlı beslenme merkezlerinin problemlerini listeleyebilirdi: (1) Nitelikli personel ve ithal ürünlerle ilgili çok fazla kaynak gerektiriyorlar, (2) Çok yavaş kurulumuyorlar, (3) Çok az sayıda hastayı tedavi edebiliyorlar, (4) Dış yardım görünür görünmez ortadan kaybolan yerel sağlık birimlerine zarar veriyorlar, (5) Bir

“kültürel vakum” içinde çalışıyorlar; Somali’de iyi çalışan bir tedavi amaçlı beslenme merkezinin Malavi’deki ile tamamen aynı olması gibi katı protokolleri var, (6) İnsanları evlerinden ayrılmaya ve bir araya gelmeye teşvik ediyorlar, böylece hastalık riskini artırıyor ve bölgenin genel sağlık sistemini de sıkıntıya sokuyorlar, (7) Şiddetli beslenme yetersizliğine maruz kalmış bir çocuk söz konusu olduğunda, annesinden en az otuz gün ailesini –işini, çiftliğini ve diğer çocuklarını– bırakmasını istiyorlar.

Steve ve meslektaşı Kate Sadler, Bangladeş’te yapılan, şiddetli beslenme yetersizliğine maruz kalmış ve bir hafta yatarak tedavi edildikten sonra evlerinde bakılan çocukların da hastanede kalmaya devam edenler gibi iyileştiklerini gösteren araştırmadan haberdardı. Anneler için uygulanan eğitim programı, diğer ebeveynlerin de yararlandığı bir dalga etkisi yarattı. Evde bakıma öngören bu “yuva metodu” kılavuz olarak çalışan başarılı anneler sayesinde başka ülkelerde de işe yarıyor gibi görünüyordu. Şimdiye kadar, bir de kullanıma hazır tedavi amaçlı besin, kısaca KHTB geliştirildi. Bu yağ bazlı macun, fıstık ezmesi, şeker ve süt tozundan imal edildi, vitamin ve minerallerle güçlendirildi; aylarca muhafaza edilebiliyor ve doğrudan paketinden yenilebiliyor; yani karıştırmak veya pişirmek gerekmiyor, bakteri üretebilecek sıvı halde süt içermiyor.

Henüz hiç kimse akut beslenme yetersizliğine karşı geliştirilen bu fikri sahada test etmemişti. Etiyopya bu testin mekanı oldu. Concern Worldwide, 200 bin aç insandan oluşan bir popülasyona hizmet verebilmek için devlete ait sağlık kliniklerine on adet kuru besin dağıtım noktası kurmuştu. Hükümet, yardım görevlilerinin yeni merkezler açmasını istememişti. Böylece, şiddetli beslenme yetersizliği-

ne maruz kalan çocuklar belirlenince, bu on dağıtım noktası ayakta tedavi merkezi gibi çalıştı, yerel personel çocukların derecelerini belirleyebilmeleri için hızla eğitildi. Annelere eğitim verildi, yiyecekler dağıtıldı; antibiyotikler, A vitaminleri, folik asit ve rehidrasyon solüsyonları verildi. Anne ve çocuklar evlerine gidip her hafta genel muayene, KHTB ve bir miktar gıda için geri geldiler. Sosyal yardım çalışanları da hastaların evlerine uğradılar.

Kilo alma ve iyileşme oranları düşük görünüyordu. Bunun nedeni muhtemelen annelerin KHTB'leri evdeki diğer kardeşlerle paylaştırmalarıydı. Marasmuslu kwashiorkor olan en kötü durumdaki bazı çocuklar, diyetin onların ihtiyaçlarına uygun olmaması ya da evdeki tedavinin yeterince hassas olmaması yüzünden öldü. Fakat birçok çocuk da bu tedavinin faydasını gördü ve çoğunluğu tedavi sırasında herhangi bir hastalığa yakalanmadı. Anneler daha mutluydu ve tedaviyi bırakan insanların oranı düşüktü. İdeal durumda. Etiyopya'da en kötü durumdaki hastalar da küçük tedavi amaçlı besleme merkezlerinden yararlandırılabilirdi. Fakat bu mümkün değildi. Bu, yüzde 10-15 oranındaki yoğun tıbbi bakıma muhtaç hastalar için uygulanan bir model değildi. Bu, onlar dışında kalan herkes için yararlı olan bir modeldi. Kusursuz değil pratik bir çözüm yoluydu.

Dublin'deki Concern Worldwide ofisinde Steve, hararetle bir kağıt parçasına daireler çiziyor, bana Toplumsal Tedavi Bakımının (TTB) nasıl daha fazla insana ulaştığını ve daha iyi şeyler başardığını gösteriyor. Çizdiği her bir daire bir yerel sağlık kliniğini ya da yiyecek dağıtım noktasını gösteriyor; birbirine uygun mesafede yeterli sayıda daire olursa insanlar bu yerlerden birine yürüyerek ra-

hatça ulaşabiliyorlardı. Bu da bir annenin, çocuğu kurtarılamaz aşamaya gelmeden önce yardım istemek için harekete geçmesine yardımcı oluyordu. Merkezde bulunan personel oranın yerlisiydi ve muhtemelen annenin ihtiyaçlarına ve endişelerine karşı daha duyarlıydı. Anneler eve ellerinde yiyeceklerle ve bilgilendirilmiş bir şekilde dönüyorlar ve kendileri de birer öğretmen oluyorlardı. Acil durum sona erdiğinde personel de, anneler de, klinik de hâlâ orada oluyor ve toplum artık daha çok şey biliyordu. Bu yöntem sayesinde var olan sağlık hizmetleri (devlet ofislerinden akrabalık gruplarına kadar) terk edilmemiş, aksine güçlendirilmişti.

Bütün bunlar gelişim fikri ile bağlantılıydı: Kronik beslenme yetersizliğinin artık bir norm, akut beslenme yetersizliğinin de periyodik olmaması için sosyal destek yaratmak. Steve buna Kutsal Kase diyor; yani acil durumlarda yardım etme ve acil durumların meydana gelmesini engellemenin bir kombinasyonu.

Toplumsal Tedavi Bakımı programı, her durum için ayrı biçimde düzenlenebilir. Fakat bazı ortak prensipler var. Çok hasta çocukların ve yetişkinlerin yatılı olarak bakılmasına öncelik verilmiyor. Kaynaklar öncelikle tamamlayıcı beslenme programlarına, ayakta tedaviye ve toplumu harekete geçirme çalışmalarına ayrılıyor. Devlet görevlileri ile birlikte şifacıların ve köyün ileri gelenlerinin de çalışmalara dâhil edilmesi amaçlanıyor. Geleneksel şarkılar, danslar ve ritüeller eğitim çalışmalarının bir parçası olabiliyor. “Darılıp gücenmeler” ve yanlış anlaşılmanın olabileceği ve böyle durumlarda özür dilemenin gerekebileceği öngörülüyor. Tevazu da bir gereklilik. Klinikte ve evde protokolün esnetilebilmesi gerekiyor. Yerli personel kullanımı, çalışanların çoğunlukla eğitimsiz olduğu anla-

mına geliyor. Bu nedenle karmaşık boy-kilo tablosu yerine üst kol çevresi ölçümü için renklerle kodlanmış bir bant kullanılması öneriliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün şiddetli beslenme yetersizliğine veya enfeksiyona maruz kalmış çocuklarla ilgili kitapçığı neredeyse 150 sayfa. TTB protokolü ise yaklaşık üç sayfa uzunluğunda.

Toplumsal Tedavi Bakımı çocuklara yoğunlaşmış gibi görünüyor ve ben de Steve'e şaşırtıcı derecede ihmal edilen yetişkin nüfusuna ne olduğunu soruyorum. "Biliyorum," diyor. "Tam da şikayet ettiğim şeyi yapıyorum. Fakat böylesine büyük bir değişiklik yaptığınızda, her şeyi bir kerede değiştirmeye çalışmamak daha kolay. Yardım komitesi çocuklara odaklanmaya alışıktı. Ben de uygulanabilirliği olan bir karar verdim."

Concern Worldwide ortaklığıyla Steve, Toplumsal Tedavi Bakımı'nı beslenme yetersizliği ve HIV/AIDS'den kaynaklanan sorunlara uyarlıyor; bu uzun vadeli programlar yetişkinleri de kapsayacak. Afrika ülkesi Malavi'de, yetersiz beslenen kişilerin yüzde 40'ı aynı zamanda HIV pozitif ve Toplumsal Tedavi Bakımı bu hastalıkla ilgilenilmesine bir giriş niteliği taşıyacak. AIDS hastalığının seyrinin yetersiz beslenmenin etkisiyle kötüleştiği de açık. Yetersiz beslenen hastalar daha güçsüz oluyor ve erken ölüyorlar, bu da sonraki kuşak için daha fazla açlığa neden oluyor çünkü çocuklar çiftçilik yapmayı ya da kendilerine bakmayı öğrenemediği yetim kalıyorlar. Öte yandan yüksek oranda mikro besin içeren iyi bir beslenme HIV/AIDS'in ilerlemesini yavaşlatıyor.

Steve daireleri bırakıyor ve içinde dört kare daha olan bir kare çiziyor. İshal, yetersiz beslenme ve AIDS'in zayıflatıcı bir etkisidir. Valid International da, Oxford Üniver-

sitesi ile birlikte çalışarak, içinde ishal önleyici bileşenler bulunan (yoğurdun içindeki bakteriye benzeyen lactobacillus familyasından bir bakteri de içeren), tedavi amaçlı ve kullanıma hazır bir yiyecek geliştirmiştir. Bu yiyecek Etiyopya ve Malavi’de test ediliyor. Dört tane kare çizmesinin nedeni, bu denemenin dört grupta yapılıyor olması: Plumpynut da denen normal KHTB; içinde ishal önleyici olan Plumpynut; Malavi’nin yerel tarım ürünlerinden yapılan ikinci bir KHTB ve bölgede yeni üretilen, içinde ishal önleyici bulunan KHTB.

Açlık dünyasında başarıyı kutlamanız gerekir. Elde edebildiğiniz her türlü başarıyı yakalamalı ve ona tutunmalısınız. Malavi kötü bir durumda. Aşırı derecede fakir ve büyük bölümü kırsal alan olan, insanların bir hasatta ürün alınamaması veya bir mevsimlik kuraklık yaşanması durumunda ölümün kıyısına gelecek kadar kırılgan oldukları bu ülkede, 2002 yılında yiyecek kıtlığı 100 binden fazla insanın ölümüne neden oldu. Malavi, AIDS’ten en çok etkilenen Afrika ülkelerinden biri ve ortalama yaşam süresi beklentisi zaten yeterince korkunç bir rakam olan 57,4’ten daha da kötüye giderek 44,1’e düşmüş durumda. Bu insanlar için tedavi amaçlı kullanıma hazır bir yiyecek hayal ettiğinizde –temel olarak fıstık ezmesi, şeker ve yağdan yapıldığı için çocukların doğal olarak sevecekleri, sağlam bir paket içerisindeki bir macun– bu lezzetli KHTB’yi düşündüğünüzde, içinde mikro besinler olan, ayrıca ishali kontrol altına alma özelliği de bulunan bu besini bu bölgede üretebildiğinizi, bunun sadece ucuz olmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda Malavi çiftçilerine gelir sağladığını hayal ettiğinizde heyecanlanmanız gerekir.

Concern ve Valid International’ın Malavi ve

Etiyopya’da başlattıkları pilot programlar o kadar başarılı oldu ki bu ülkelerin hükümetleri programları sadece acil durumlar için değil, uzun süreli kronik beslenme yetersizliğiyle mücadele etmek için ulusal bir yaklaşım olarak kullanmak üzere hazırlıklar yapıyorlar.

Steve ile İrlanda’da görüştüğümde Bangladeş’ten yeni dönmüştü. En son fikri, oradaki gecekondu mahallelerini KHTB’nin bir atıştırma olarak da satılabilecek bir versiyonuyla tanıştırmak. “Atıştırma mı?” diye tekrarlıyorum biraz afallamış bir şekilde. Bangladeş kronik beslenme yetersizliği sıkıntısı çekiyor fakat diğer ülkelerin –Malavi ve Etiyopya– aksine şehirlerdeki insanların bir nakit ekonomisi var. “Ceplerinde her zaman şingirdayan bozukluklar var,” diyor Steve. Ebeveynlerin bir çocuğun beslenmesi için günde 18 sent harcadığını tahmin ediyor. KHTB Bangladeş’te yerel ürünlerden üretilir ve yerel tüccarlar tarafından satılabilir; tıpkı bir paket cips veya tuzlu fıstık gibi. Steve bunun sadece iş ve gelir yaratmakla kalmayacağına, aynı zamanda günde bir paket KHTB yemenin bir çocuğun diyetine ucuz yollu ve kolayca elde edilebilecek, onun büyümesine ve sağlığına katkıda bulunacak iyi besinler içeren 500 kalorilik bir katkı yapacağına inanıyor. Ebeveynler farkı görecekler. Daha fazla almak için birbirleriyle yarışacaklar. Atıştırma.

Aklıma bir öneri geliyor. “Biraz da pazarlama yapman lazım. Hindistan ve Bangladeş’ten film yıldızlarına ulaşabilirsin, tüpteki yiyeceği yerken yüzlerinde kocaman bir gülümseme olan afişlerini her yere asabilirsin.”

“İyi fikir,” diye nezaketle onaylıyor Steve. Concern Worldwide’nin Dublin ofisindeki koltuklarımızda sessizce oturuyoruz. Yerelde üretilen yüksek enerjili, yüksek

kalorili, ishal önleyici, vitamin ve mineral katkılı, yemeye hazır tedavi yiyeceği ile dolu bir gelecek hayaliyle bir anlığına mutlu oluyoruz.

AÇLIĞA SON

Guatemala'da, beş yaşı altındaki çocukların neredeyse yarısı kronik beslenme yetersizliğinden, yaklaşık yüzde 16'sı akut beslenme yetersizliğinden mustarip. Kırıldaki okulların çoğu üçüncü sınıfa kadar ders veriyor ve okula giden çocukların ancak dörtte biri liseye devam edebiliyor. Guatemala'daki açlık ve yoksulluk sosyal koşulların sonucu: iç savaş, ırkçılık ve siyasi baskı. 1954'te CIA, Guatemala'nın yoksullara, özellikle de nüfusun yarısını oluşturan Maya halkına toprak dağıtmaya söz veren devlet başkanının seçimle geldiği iktidardan indirilmesine yardım etti. Sonraki kırk yıl boyunca ülkeye askeri liderler hükmetti, Marksist gerillalar direniş gösterdi ve Ohio büyüklüğündeki bu ülkede 150.000'den fazla kişi hayatını kaybetti. En büyük katliamlar 1980'lerde gerçekleşti. Hâlâ Amerikan hükümeti tarafından desteklenen Guatemala ordusu yüzlerce köyü yerle bir etti. Cinayet ve

işkence sıradan olaylardı. 1996'da hükümet ve gerillalar; toprak reformu, halk eğitimi, ordu mevcudunun azaltılması ve Maya kökenli çoğunluk için siyasette temsil hakkı sözleri verilen bir barış anlaşması imzaladılar. Bu reformlardan bazıları gerçekleştirildi, bazıları gerçekleşmedi.

1997'de Guatemala'ya gittim ve buraya bir Barış Gönüllüleri çalışanı olarak gelmiş Amerikalı bir kadınla zaman geçirdim. Sonunda bir Guatemalalı'yla evlenmiş ve Tejar adındaki bir köye yerleşmişti. Bu kadın gibi insanlar dünyanın her tarafında kendilerini fakir köylerde bulmuşlar. Tanrı bir şekilde onlarla konuşmuştur: "Bir ihtiyaç bul ve onu gider." Bu kadın da eğitime odaklanmış. Guatemalalıların okula gidebilmek için kayıt ücreti dışında okul üniforması ve malzemeler için de para ödemeleri gerekiyor. Bu, her çocuk için 75 dolar kadar tutuyor, bu da çoğu aile için denkleştirilmesi imkansız bir meblağ. Bu Amerikalı, Amerikalı arkadaşlarından yardım istemiş ve bugün Tejar'da yaklaşık yüz çocuğu okula gönderen bir burs programı başlatmış. Tek odalı bir halk kütüphanesi için fon bulmuş. Çalışan ailelerin küçük çocuklarının gündüz bakımını ve yemeklerini sağlayan bir kreş kurmuş. İnsanların hayatlarını değiştirmiş.

Hazır Guatemala'dayken 75 doları –birçok defa da daha fazlasını– şıp diye harcadığım birkaç turistik yere, bulut ormanındaki göz kamaştırıcı Quetzal'a kuş izlemeye ve Tikal'daki arkeolojik kalıntılarda yürüyüşe gittim. Orada aklıma bir fikir geldi. Tejar'daki kadına ve Concern Worldwide gibi organizasyonlara para verecektim. Yardım edecektim; ancak sadece bir yere, bir zamana kadar. Bu çocukların benim çocuklarımdan daha değerli olduklarına inanmıyorum. Onlara karşı sorumluluk

taşımadığıma inanmıyorum. Bu sadece bir şeylere sahip olduğun ya da olmadığın bir dünyada olmakla ilgili, ben sahip olduğum şeylerin çoğundan vazgeçmek istemiyorum. Hayatımın karmaşıklığını ve çeşitliliğini azaltmak istemiyorum. Bir çocuğu daha okula göndermek yerine kendim için bir yetmiş beş dolar daha harcayacağım ve bunu tekrar tekrar yapacağım. Artık kendimi iyi bir insan olarak değerlendirmeyeceğim. Buna alışımdım.

Dünyada 800 milyon civarında insan kronik beslenme yetersizliğiyle savaşıyor. Yaklaşık bir bu kadar insan da kuraklık veya savaşın neden olduğu ani açlığa karşı savunmasız. Gerçek şu ki benim yapmaya niyetlendiğim hiçbir şey yeterli değil. Tejar'daki kadının yapmaya niyetlendiği hiçbir şey yeterli değil. Steve Collins'in yapmaya istekli olduğu hiçbir şey yeterli değil. B planı zamanı.

Steve Collins'le tanıştığım akşam yemeği davetinde, Concern Worldwide'ın yönetici müdürü Tom Arnold'la da konuşmuştum. Tom, Birleşmiş Milletler Açlık Görev Gücü'nün bir üyesi ve dünyada büyük değişiklikler yapmaya hazır. 2000 yılında Birleşmiş Milletler sekiz adet Milenyum Gelişim Amacı belirledi: (1) Aşırı yoksulluk ve açlığı yok etmek, (2) İlköğretimin evrensel olarak sağlanması, (3) Cinsiyet eşitliğini desteklemek ve kadınları güçlendirmek, (4) Çocuk ölümlerini azaltmak, (5) Anne sağlığını geliştirmek, (6) HIV/AIDS, sıtma ve diğer hastalıklarla savaş, (7) Çevresel sürdürülebilirlik sağlamak, (8) Gelişim için küresel bir ortaklık geliştirmek.

Bu amaçlar birbirleriyle iç içe geçiyor. Kendi içlerin-

de de hedeflere ayrılarak toplamda on sekize ulaşıyorlar. Tom, İkinci Hedefin Birinci Amacı ile uğraşiyor: 1990'dan 2015'e kadar açlık çeken insan sayısını yarıya indirmek.

İlk olarak bir grup İrlandalı dini liderin Biafra'daki 1968 kıtlığında kurdukları Concern Worldwide hakkında konuşuyoruz. İrlandalılar büyük ölçüde yoksul ülkelerdeki misyonerlik görevleri, kısmen de kendi kıtlık tarihleri ve 1845-50 yıllarındaki Büyük Açlık nedeniyle insani yardım alanında uzun zamandır aktifler. Concern Worldwide artık 26 ülkede çalışan, 2003 yılı bütçesi 119 milyon dolar olan ve 4000 yerli, 200 de Batılı çalışana sahip bir organizasyon haline gelmiş. Mutlak yoksulluk içinde yaşayan insanlara odaklanmışlar. Acil durumlara müdahale ediyorlar ve gelişme sağlamak için orada kalıyorlar. Her yerde sağlık hizmetlerini geliştirmek için çalışıyorlar. Her yerde eğitim hizmetlerini geliştirmek için çalışıyorlar. Her yerde insan hakları konusunda gelişme sağlamak için çalışıyorlar. Yatırımlarının yüzde 45'i insanlara geçim kaynağı yaratma (tarım, düşük miktarda krediler, toplum projeleri) ve kendilerini geçindirebilmelerini sağlama çalışmalarına gidiyor. Uganda'da sahra tuvaletleri ve halka açık çeşmeler inşa ettiler. Güney Sudan'da tohum, araç-gereç ve keçi dağıttılar. Bangladeş'te seks işçileri için sağlık hizmetleri geliştirdiler. Timor Leste'de, küçük tavuk çiftliklerini desteklediler.

BM Açlık Görev Gücü'nün işi, Concern Worldwide gibi organizasyonları gözden geçirmek, açlığı sona erdirmeye çalışan ve başarılı olamayan her şeyi değerlendirerek yeni amaçlar ve planlar ortaya koymak. Bu planlar şartlara özel olmak zorunda. Ölçülebilir olmaları gerekiyor. Planlara raporlar, zaman çizelgeleri ve basın konferansları

dâhil edilmeli. Amaç, izlenebilirliği artırmak. Dünya artık ne yapılacağını bilmediğimizi söyleyemez; sadece yapılması gerekeni yapmadığımızı söyleyebilir.

Olguların bildiğimiz hali böyle.

Açlık ile yaşayan insanların çoğunluğu Doğu ve Güney Asya'da yaşıyor; çoğunluğu Hindistan ve Çin'de olan 505 milyon insan. Kuzey Afrika ve Yakın Doğu'da 41 milyon kronik beslenme yetersizliği, Latin Amerika ve Karayipler'de 53 milyon kişi daha. Sahra Altı Afrikası'nda ise nüfusa oranla en yüksek yüzdeyle 198 milyon kişi.

Bu aç insanların yüzde 50'si küçük ölçekli tarım yapan çiftçiler, yüzde 22'si kırsalda yaşayan topraksızlar, yüzde 20'si şehirlerde yaşayanlar ve yüzde 8'i de çobanlar, balıkçılar, avcılar ve toplayıcılardan oluşur. Bu insanların dörtte birinden fazlasının o kadar az yiyeceği vardır ki çalışacak ya da kendilerine bakacak halleri dahi yoktur. Bazı savunmasız nüfus grupları, yukarı sözü geçen grupları dikey olarak keser: Hamile ve emziren kadınlar, yeni doğmuş bebekler ve anaokulu çağındaki çocuklar, HIV/AIDS hastası olanlar, doğal felaket ve savaş mağdurları.

Bunlara ek olarak milyarlarca insanda da "gizli açlık" olarak nitelendirilen mikro besin eksikliği var. Tahminen 2 milyar insan diyetlerindeki demir eksikliği nedeniyle anemi hastası. 100 milyondan fazla çocuk yeterince A Vitamini almıyor ve körlük tehlikesiyle karşı karşıya. Asya'da aç insanların sayısı azalıyor ve muhtemelen ekonomik büyümeye, siyasi istikrara ve Yeşil Devrim'e bağlı olarak azalmaya devam edecek. Otuz yıldan öncesine dayanan bu devrim, buğday ve pirincin yüksek getirili çeşitleri ile toprağı zenginleştiren gübre kullanımına dayanıyor. Bazı Asya ülkeleri için bu devrim; sulama projelerini,

makineleşmeyi, ürün yönetiminde değişiklikleri, eğitim ve araştırma yatırımlarını, altyapı ve pazar geliştirmelerini ve ekonomik büyümeyi de kapsıyordu. Tom Arnold, bunun “verimli bir döngü”, iyi şeylerin bir araya geldiği bir sinerji oluşturduğunu söylüyor. 1960’tan bu yana nüfus artış yüzdeleri düşerken Doğu Asya yiyecek üretimini kişi başı yüzde 43, Güney Asya da yüzde 30 artırdı. (Bu istatistikler gelir dağılımına dair herhangi bir bilgi vermiyor ve Yeşil Devrim’e getirilen en büyük eleştiri de gerçekten yoksul olanları güçlendirmekte başarısız olduğu yönünde. Varlıklı çiftçiler ve iş adamları bu yeni tekniklerden yararlanırken daha yoksul olan çiftçiler geride kaldı ve zenginle fakir arasındaki uçurum daha da açıldı.)

Sahra Altı Afrika’sı ise başka bir hikâye. Burada kişi başına yiyecek üretiminde bir artış olmadı. Nüfus yavaş yavaş artarken, üretim yüzde 11’in üzerinde bir düşüş yaşadı. Yönelimler tersine dönmediği takdirde aç insanların sayıları ve yüzdeleri artmaya devam edecek. “Bu; aşırı açlık, verimsiz toprak, belirsiz yağış, kötü yollar, yetersiz pazar yapısı, siyasi baskı ve tarım sektörünün ihmal edilmesinden beslenen berbat bir döngü,” diyor Tom Arnold. Çatışma ve iç savaş, gelişmenin önündeki en büyük engeller oldu. Her yere yayılan AIDS dehşeti de aileleri ve toplulukları altüst etti.

Eğer Afrika’da durumlar değişmezse ve başka bir yerde daha hızlı bir iyileşme sağlanamazsa BM Milenyum Hedefi, 2015 yılında, hedeflediği başarının ancak yarısına ulaşabilecek. Amacın kendisi daha yarı yolda ve 400 milyon insanı hâlâ aç bırakıyor.

Görev Gücü, üç yaklaşım öneriyor.

Birincisi, küresel, ulusal, yerel çerçevede, hem yoksul

hem de zengin ülkelerde siyasi faaliyetleri hareketlendirmek.

İkincisi, açlığı azaltacak politikalar devreye sokmak. Özellikle de gelişmekte olan ülkeler bütçelerini belirlerken kırsal alan yatırımlarına öncelik vermelidir. Tarım, beslenme ve pazarlama alanında profesyonellerin eğitimi ve desteklenmesi; kırsal altyapının inşası ve yenilenmesi; kadınların güçlendirilmesi ve genç kızlara yatırım yapılması; savunmasız insanlar için güvenlik ağları yaratılması; doğal kaynakların ekolojik olarak rasyonel kullanımı için teşvik sağlanması; yoksullar için mülkiyet haklarının ve toprak sahipliğinin güçlendirilmesi; düzenli ve adil bir ticaret politikası oluşturulmasına.

Üçüncüsü, taşra halkına yönelik programlar başlatmak veya genişletmek. Bu programlar risk altındaki grupların beslenmesini geliştirmeli, küçük çiftliklerdeki zirai üretimi artırmalı ve pazar sistemini yoksullar için güçlendirmeli.

Görev gücü dönüşüm sürecini başlatacak olan “giriş noktaları” konusunda heyecanlı. Bunlara, Toplumsal Tedavi Bakımı ve okul beslenme programları gibi açlığı çocukluğun erken dönemlerinde sona erdirmeyi amaçlayan çalışmaları da ekliyorlar. Kadınların eğitimi konusunu ön plana çıkarıyorlar. 1970-96 yılları arasında 63 ülkeyi inceleyen bir çalışma, kadınların eğitim seviyesini yükseltmenin çocuk beslenme yetersizliğini azaltmadaki en önemli faktör olduğunu tespit etti. Bu ilk adımlar sinerji yaratır. Yolu açar. Hemen kapıdan çıkın ve bunları hayata geçirmeye başlayın. Bunlardan sonra tarım reformu gibi kısa vadede az, uzun vadede ise daha önemli olan “ikinci derece müdahalelerle” devam edin.

Bu hedeflerin hiçbirisi tek başına uygulanamaz. Siya-

si iradenin uygulanabilir bir plana ihtiyacı vardır. Ulusal politikalar çoğunlukla en kırılgan konumdakileri es geç-
cer. Yerel çabalar ise büyük bir etki yaratabilir.

Görev Gücü, Afrika ve Asya ile Latin Amerika'nın dağlık ve kuru bölgeleri için bir “Çifte Yeşil” devrim yapmak istiyor. Bu devrim çevreyi genişletirken üretimi de artıracak. Daha fazla gıda üretiminin her zaman daha az açlık anlamına gelmediği bilinciyle, fakirlerin de en fakirlerine ulaşılmalı.

Buralarda moda sözcük “eko-tarım” ve kullanılan terimler *Toprak Ana'dan Haberler* dergisinin eski sayılarından geliyor gibi görünüyor: birleşik zararlı organizma denetimi, karışık ekim, suda ürün yetiştirilmesi, gübre ağaçları, uygun teknoloji, sürdürülebilirlik, düşük maliyet. “Çifte Yeşil” devrimi savunanlar Yeşil Devrim'deki bazı yaklaşımların tersine çevrilmesi gerektiğini öne sürüyorlar; özellikle de kimyasal gübrelelere, ot öldürücülere ve böcek ilaçlarına olan bağımlılığının. Tartışma henüz sona ermemiş de olsa bu eleştirileri yapanlar genetiği değiştirilmiş ekinleri de pek desteklemiyor.

Görev Gücü, dünyada açlığın devamlı ve şiddetli olduğu birkaç sıcak bölge belirledi. 2004 yılında bu sıcak bölgelerden dördü –Etiyopya, Kenya, Uganda, Gana– belirlenen hareket planlarının geliştirilmesi amacıyla yapılacak testlerde kullanılmak üzere ön plana çıktı.

“Bu ülkeler kendi kendilerini seçtiler,” diyor Tom Arnold. “İşi yapmaya istekliler. Etiyopya'da normal şartlarda altı milyon insan gıda yardımı ile yaşıyor. Bunu değiştirmek siyasete, hukuk sistemi, mülkiyet hakları ve kadının statüsü konularına yeniden bakmak anlamına gelebilir. Sonuç olarak, bu gelişmekte olan ülkelerin kendi ellerinde. İyi bir yönetimleri olmalı. Bunu istemeliler.”

Gelişmiş ülkeler de bunu istemeli – şu anda yapmakta oldukları yıllık 55 milyar dolarlık yardımı ikiye katlayacak kadar çok istemeliler. Bu yardımların kendi siyasi çıkarları için değil, herhangi bir elit grubun çıkarları için değil, doğru biçimde kullanılmasını sağlamaları gerek. Görev Gücü bütün gelişmiş ülkelerin toplam milli üretimlerinin yüzde 0,7'siyle işe katkıda bulunmalarını öneriyor. 2004 yılında, Birleşik Devletler yüzde 0,15; İrlanda ise yüzde 0,41'ini verdi. Gelişmiş ülkeler ayrıca aç ülkelerdeki çiftçilere zarar veren ticaret uygulamalarında reforma gidebilir ve ucuz tarım ürünlerini bu zayıf pazarlara yığmaktan vazgeçebilir.

Birleşik Devletler gibi güçlü ülkelerin açlığa neden olacak durumları engelleme konusunda devreye girmesi de önemli. 1999'da BM “açlıktan kurtulmanın herkes için temel bir hak olduğu”nu ortaya koyan Uluslararası İnsan Hakları Beyannamesi'ni onayladı. Bu hak temel yaklaşımında, gelişmiş ülkeler tıpkı kölelik ve soykırım konularında olduğu gibi açlığı da protesto edebilirler. Bu genellikle demokrasiyi savunmak anlamına gelir. Nobel ödüllü ekonomist Amartya Sen, hükümetlerin halkları tarafından sorgulanabildikleri ülkelerde açlık olmadığı sonucuna vardı. *Dünya Açlığı: Yirmi Mit* kitabının yazarlarından Frances Moore Lappé de buna katılıyor: “Açlığın temel nedeni gıda ya da toprak eksikliği değil, demokrasi eksikliğidir”, “Aile içinde, köy ölçeğinde, ulusal ölçekte, uluslararası ticaret ve finans arenasında.”

Tom Arnold “zamanın geldiğine” inanıyor. “Dünya artık çok zengin. Ortada öylesine bir varlık mevcut ki pozitif gelişim spiralleri yaratabiliriz. Bu bir siyasi irade meselesi. Artık herhangi bir mazeret kalmadı.”

Bu büyük resim. Çoğumuz daha küçük bir resimde yaşıyoruz. Biz de Concern Worldwide, Tejar'daki Amerikalı kadın, ilk adımları çoktan atmış olan insanlar, sahra tuvaleti inşa edenler, kreş kuranlar ve keçi dağıtanlar gibilerine yardım ederek birkaç hayatı değiştirebiliriz. Kişisel harcama alışkanlıklarımızı işe karıştırmayan bir yapı söz konusu olsaydı çoğumuz daha fazla şey yapmaya gönüllü olurduk. BM Açlık Görev Gücü'nün amaçlarını destekleyen ekonomik ve politik sistemlere ihtiyacımız var. Açlığın sona erdirilmesinin de diğer ulusal sorunlar kadar önceliğe sahip olduğu konusunda ısrarcı olacak liderlere ihtiyacımız var. Eğer gerekirse bu liderleri yetiştirmemiz gerekecek: Bu bizim ahlâki eksikliğimiz.

2004'te Amerika'daki Açlık Karşıtı Organizasyonlar koalisyonu, bu ülkedeki açlığı bitirecek bir planla çıkageldi. İlk adım, mevcut programları güçlendirmek. Gıda fişi yardımından yararlanmaya uygun olan fakat bunu almayan yüzde kırklık kesime ulaşmak. Yardımları gerçekçi ölçütlere dayandırmak: Şu anda ortalama yardım bir kişi için öğün başına 93 sent. İnsanlar gıda fişlerini alırken acil durumlar veya başka ihtiyaçları için de saklamalarına izin vermek. Gıda fişi alma olayının karmaşıklığını ve utanç vericiliğini azaltmak. Birleşik Devletler'deki tüm yasal göçmenlere gıda fişi vermek. Yaşlılar için uygulanan programlara da gıda temin etmek. İhtiyaç sahibi bütün çocukların okullarda, ders aralarında kahvaltı ve öyle yemeği yemelerini sağlamak. Kadın, Yeni Doğan ve Çocuk (KYÇ) programına daha fazla kaynak sağlamak. Federal hükümetlerin ve eyalet hükümetlerinin yapacağı

çok şey var, fakat herkes yardımcı olabilir; sanayi, iş gücü, kiliseler, okulların yönetim kurulları. İkinci adım Amerika'daki yoksulluğu azaltmak. Asgari ücreti artırmak. İş olanaklarını artırmak. Çalışan yoksullar için uygulanan programları desteklemek. Yaşlılar ve engelliler gibi savunmasız grupları korumak. Bu atla deve değil. “Amerika'daki açlık sorununun çözümü bizim için bir sır değil,” diyor Açlık Karşıtı Organizasyonlar. “Elimizde hem bilgi, hem de gerekli araçlar mevcut.”

Artık mazeretimiz kalmadı. Açlığı sona erdirmek için hayatlarımızın karmaşıklığından ve çeşitliliğinden vazgeçmek zorunda değiliz. Hepsine birden sahip olabiliriz. Varsın açgözlü desinler.

Bu kadarla kalmayabilirsiniz elbette. Evinizi satabilirsiniz. İşinizden ayrılabilirsiniz. Etiyopya'ya taşınabilirsiniz. Concern'in Dublin ofisinde çalışabilirsiniz. İşe fotokopi çekip kahve getirerek başlarsınız. Sonra ölmek üzere olan bir çocuğun yatağının yanına ilişirsiniz. Evinize döner, şehrinizde açlığın olmadığı bir bölge ilan edersiniz. Bir senatörün seçilmesine yardım edersiniz. Amerika'da açlığı bitirirsiniz. Yine de geceleri hâlâ kederli bir şekilde uyanırsınız. Her erkek, kadın ve çocuğun aç kalmama hakkı var. İnsan olmanın ne demek olduğunu yeniden tanımlayabiliriz. Geleceği değiştirebiliriz. Milyonlarca çocuk yeni bir gün doğumuna, muhteşem bir şeye tanıklık edecek. Efsanevi zamanlarda yaşıyorsunuz. Bedeniniz dev gibi ve onu dünyayı beslemek için kullanıyorsunuz.

DAĞIN ZİRVESİ

İngiltere'nin kıyı şeridindeki Hristiyan Kilisesi'nin diyakozu olan Calpornius'un oğluydu. Yağmacılar babasının evine saldırdı, hizmetkarları öldürdü ve onu İrlanda'ya götürdü; çoğu zaman çıplak ve tir tir titreyerek köle olarak çalışacağı yere. On beşinci yüzyılın başlarıydı ve o on altı yaşındaydı. Yaşlandığında otobiyografisinde şöyle yazacaktı: “Fakat İrlanda'ya geldikten sonra her gün koyun gütmek zorundaydım ve günde birçok defa da dua ederdim. Tanrı sevgisi ve korkusu bana gittikçe daha fazla uğrar oldu ve imanım kuvvetlendi.” Bazen günde yüz defa dua ederdi, bir o kadar da geceleyin. Şafak sökmeden yataktan kalkar; kar, ayaz, yağmur demeden çalışırdı.

Sonraları onu Tanrı'ya getiren şeyin açlığın kendisi olduğunu da belirtecek ve şöyle diyecekti: “Açlık ve çıplaklıkla şiddetli derecede cezalandırılıp tam anlamıyla küçük düşürülene kadar ölüm ve inançsızlıkla yaşadım.”

Diğer yandan bu açlık onu güçsüz düşürmemişti. Kendini güçlü hissediyordu ve “içinde miskinlikten eser yoktu.”

Bir gece bir ses duydu: “Oruç tutman çok güzel, yakında kendi ülkeneye döneceksin.” Tanrı tarafından zorlanan, zorluklar tarafından kuvvetlendirilen köle altı yıllık sahibini bıraktı ve demir almaya hazır bir gemiye ulaşmaya kadar üç yüz kilometreden daha fazla yürüdü. Mucizevi bir şekilde kaptan gemiye binmesine izin verdi. Biraz daha sıkıntıdan ve yemeksiz geçen birkaç haftadan sonra memleketinde, kendi insanların arasında idi. Onu sevinçle karşıladılar ve ondan bir daha asla gitmemesini istediler.

Fakat o, bir şeyler görmeye devam etti. Victorius adında bir adam elinde “sayısız mektupla” rüyasında belirdi. İrlandalıların sesleri ona İsa’nın mesajı ile dönmesi için yalvarıyordu. Başka gecelerde Tanrı onunla konuştu ve ona “gözümün nuru” diye seslendi. Bu sırada o da önce diyakoz, sonra piskopos oldu ve sonra ailesiyle ülkesini son defa terk etti; kendi isteğiyle, bir zamanlar kendilerinden kaçtığı insanlara döndü. “Barbarlara” İncil’i öğretmek için geri dönmüştü, tahminen M.S. 460’ta ölene kadar, otuz yıl boyunca burada kaldı. O dönemde İrlanda’da aşağı yukarı çeyrek milyon insan yaşıyordu. Bunların çoğunluğu sözlü geleneklere ve kanunlara sahip çobanlar ve küçük çiftçilerdi. Bu Keltler, druidlerin (Kelt rahipleri) ve ritüellerle büyülerden oluşan bir mirasın rehberlik ettiği savaşçı-krallar tarafından yönetiliyordu. Aziz Patrick İrlanda’daki fakir erkeklerin, fakir kadınların, kralların ve kölelerin, denizcilerin ve tüccarların dini inancını bir bir değiştirdi. Yaptığı çalışmalar kurulacak olan kilisenin temellerini attı. Bundan

yüz yıl sonra, buranın bir Hristiyan toprağı olduğu söylenebilirdi artık.

Dört asır boyunca Hristiyanlık oruç, açlık ve kutsallık arasındaki bağı güçlendirdi. Oruç tutmak Hristiyanları bir araya getirdi, daha büyük bir ziyafet için zemin hazırladı, hastalıkları iyileştirdi ve şeytanları kovdu. Oruç kadınları saf ve temiz, erkekleri de itaatkar hale getirdi. Aziz Jerome şöyle öğütlemişti: “Sahabeniz oruçla zayıflamış ve rengi solmuşlardan olsun.” Diğer Hristiyanlar da onayladılar: “Oruç tutmak, meleklerin hayatını yaşamak demektir ve bunu yapanlar, melek mertebesine yükselirler.”

Aziz Patrick bu fikirleri manevi vatanına getirmişti fakat bu yeni bir şey değildi. Kelt rahipler de açlığı büyüklü özellikler taşıyan spiritüel bir durum olarak algılıyorlardı. Dahası, açlığın yasal bir boyutu vardı ve bir şeyleri kabul ettirmek veya birilerini cezalandırmak için de kullanılabiliyordu. Eski İrlanda kanununda *troscad* adı verilen uygulamada, yüksek mertebedeki bir kişiye karşı tutulan oruç ona borcunu ödemesi ya da bir yanlış düzeltmesi için baskı yapıyordu. İtham eden kişi genellikle suçladığı kişinin kapısının girişinde oruç tutuyor, gece gündüz orada bekliyordu; inat ve tepeden bakma bir arada. *Troscad*’ın kuralları karışık. Basitçe ifade etmek gerekirse; itham edilen kişi anlaşmayı kabul ederse oruç tutan kişi yemek yemek zorundaydı. İtham altındaki kişi usulünce tutulan oruca karşı direnirse toplumdaki yasal haklarını kaybediyordu. Çoğu tarihçi, beşinci yüzyıla kadar tutulan tehdit amaçlı ölüm oruçlarının gün doğumundan gün batımına kadar yapılan bir çeşit perhiz şeklinde olduğunu düşünüyor. İtham edilen kişi de (eğer adaleti yerine getirme-

ye istekli değilse) bu süre boyunca oruç tutmaya mecbur ediliyordu.

İrlandalılar açlığı bir güç olarak görmeye hazırdılar: sihirli, ahlaki ve yasal bir güç. Aziz Patrick de bu gücü kullandı. Bir gün İrlanda'nın batı kıyısında sarp bir tepeye tırmandı, burası insanların M.Ö. 330 yılından beri yaşadıkları ve ibadet ettikleri bir yerdi. Uzun geçmişe sahip kutsal yerlerde Hristiyan ritüelleri yapmak Patrick'in alışkanlığıydı. Bu defa, tepeye ulaştıktan sonra kırk gün boyunca oruç tuttu. Efsaneye göre bu sürenin sonunda –coşkusu artıp beyninde ketonlar harekete geçince, el ve ayak parmaklarında güç patlaması olunca– Aziz Patrick esasını kaldırdı ve İrlanda'daki bütün yılanları oradan defetti. Toprak tepeden aşağıya sürünerek, kayarak, süzülerek okyanusa doğru ilerleyen sürüngenlerle dolup taşı. Efsanede yılanların ülkenin gerçek bir sorunu mu yoksa insanların günahları için bir metafor mu olduğu açıklanmıyor. Her iki şekilde de bu büyük bir olaydı ve Croagh Patrick adı verilen bu dağa beş ve dokuzuncu yüzyıllar arasındaki bir dönemde bir kilise inşa edilecekti.

Hacı ziyaretleri daha sonra başladı. Kadın ve erkekler genellikle yalın ayak yürüyerek Croagh Patrick'e tırmanıyor, yol boyunca üç yerde kefaretlarını ödemek için duruyorlardı. 1970'lere kadar binlerce hacı belirli gecelerde bunları yaptı. Pabuçlarıyla ya da yalın ayak, her biri ellerinde bir mum ya da fener taşıdılar ve bu sayede bir ışık şeridi yukarı doğru yükseldi. Binlerce insan bu hac ziyaretini hâlâ büyük gruplar halinde veya tek başlarına gerçekleştiriyor ve turist rehberleri dağın yaz sezonu boyunca kalabalık olacağı konusunda uyarıyor. Bu durumda “nadiren görülen güzel bir havayı beklemek gerekiyor.”

On dokuz yaşındaki kızımınla birlikte yaz kalabalığından önce bu dağa çıktık ve gerçekten ender görülen güzel bir hava vardı. Yolculuk anayoldan başlıyor, küçük bir kafenin yanından geçiliyor; yapraklarla örtülü bir patikadan, taşlı bir dereden, alçak taş duvarlardan, otlayan koyunlardan, fundalık ve taşlıklardan sonra bütün hacıların yürüyebilmesi için doğallıktan uzak biçimde genişletilmiş taşlı bir patikaya geliniyor. Koni biçimindeki dağın üst bölümleri kırık beyaz kuvarsit parçalarıyla kaplı ve bu da ayakkabılarla bile tırmanmayı güçleştiriyor. Tepeye ulaşmak iki saatten daha uzun sürüyor ve 760 metre yükseğe çıkılıyor. Fakat şu anda hayranlıkla koyunları ve masmavi gökyüzünü izlemekte olan bizler, bunu henüz bilmiyoruz. Son yarım saatir çok dik bir yerde ilerliyoruz ve kayalarda ayağımızın kaydığı da oluyor. Zirvenin gerçekte var olmayabileceğini düşünmeye başlıyoruz. Belki arafta kalmışsızdır. Belki de dağın bir şakasidir bu. Derken tepeye ulaşıyoruz. Yeşil İrlanda kıyıları turkuaz renkli sularıyla kuzeyde görünüyor ve efsanevi 365 adayı görüyoruz, “yılın her günü için bir tane”. Manzaranın batısını dolduran koyu mavi Atlas Okyanusu yalnızca görebildiğiniz kadar değil, hayat boyu görmek isteyebileceğiniz kadar büyük.

Croagh Patrick’ten aşağı inerken İrlanda tarihini de gözden geçirebilirsiniz. Aziz Patrick, kutsal Kelt bölgelerine, yaklaşan karanlık çağlarda İrlanda’yı aydınlatacak ilim irfan merkezleri olacak kilise ve manastırları kurmuş. Vikingler art arda gelen kanlı akınlarla ülkeye saldırmış; ta ki klan lideri Brian Boru onları yenip İrlanda Kralı olarak tanınana dek. On birinci yüzyılda İngiltere de İrlanda’yı fethetmeye çalışmış ve bu, iki ülke arasında sekiz yüz yıl süren bir savaşın başlangıcı olmuş.

Daha birçok savaş, istila ve yenilgi yaşanmış. 1497’de insanların adını anmak istemedikleri şeyler yedikleri büyük bir kıtlık yaşandığına dair kayıtlar var. 1529-41 yılları arasında 8. Henry’nin Roma ile arası bozuldu, İngiltere Kilisesi’ni kurdu ve kendini İrlanda Kralı ilan etti. 1598’de Sir Edmund Spenser, Kraliçe Elizabeth’e, “İrlanda aç bırakılmadan, zapt edilemez,” dedi. İngilizler, İrlanda topraklarına (tıpkı ailemdeki Kelley’ler tarafından el koyulanlar gibi) el koydular ve oraya (kocamın ailesindeki Russell’ların yaptığı gibi) İskoçyalıları yerleştirdiler. İrlandalıların 1649’da çıkardığı bir isyan Oliver Cromwell tarafından bastırıldı. Daha sonra İngiltere’de Protestanlar Katolik Kilisesi’ne karşı başarılı ayaklanma gerçekleştirdiler.

Artık İrlanda’daki Katoliklerin –nüfusun çoğunluğu– ellerinden oy kullanma, bir mevkide görev yapma, mal sahibi olma ve ibadetlerini yapma hakları alınmıştı. Birçoğu aşırı yoksulluk içinde yaşayan topraksız insanlar haline geldiler. 1739-41 arasında patates hasadı başarısız olunca çeyrek milyon insan hayatını kaybetti; bu, nüfusun onda biriydi. İktisatçı Thomas Malthus 1798’de bu gibi kıtlıkların nüfus artışına karşı bir kontrol mekanizması olduğunu söyledi. Malthus, eğer kontrol edilmezse insan türünün geometrik olarak ve felakete yol açacak biçimde üreyeceğine inanıyordu. Malthus’un doğadaki bitki ve hayvanların hayatta kalabilecek olandan çok daha fazla ürediğine dair gözlemi, Darwin’in evrim teorisi için anahtar bir düşünce oldu.

1800’de İrlanda ve İngiltere siyasal olarak birleşti ve İrlandalıların İngiltere Parlamentosu’nda azınlık sandalyeleri verildi. İki ülke arasındaki yeni serbest ticaret anlaşması İngiltere’nin ihtiyaç fazlası mallarını İrlanda’ya

yığmasına olanak verdi ve İrlanda'nın yeni oluşmaya başlayan sanayisi çöktü. 1816-42 yılları arasında bölgesel patates hasadında tekrar tekrar başarısızlıklar yaşandı. Katolikler oy verme haklarını kazandılar fakat oy verme ücreti 40 şilinden 40 pounda çıkarıldı. 1844 yılında İrlanda'da, Hindistan'da olduğundan daha fazla İngiliz askeri bulunuyordu. 1845-50 yılları arasındaki Büyük Açlık, diğer adıyla *An Gorta Mor* sırasında en az 1 milyon kişi öldü ve 2 milyondan fazlası da başka ülkelere göç etti. İrlanda ülkesi ve kültürü geri dönülemez biçimde değişti.

Croagh Patrick'ten aşağı inerken manzara muhteşemdir; yeşil-mavi deniz ve alabildiğine yeşil topraklar. Yukarı doğru gitmekte olan hacılara ve turistlere gülümseyip el sallıyor, onları da zirveye ulaşabilecekleri konusunda temin ediyorsunuz. Onlar da gülümsüyor ve size el sallıyorlar. Şırıldayan taşlı derenin, anneciğini çağıran kuzunun, çay ve çörek alabileceğiniz küçük kafenin yanından geçiyor ve körfez kıyısında uzanan yolu takip ediyorsunuz. Şimdi çimlerle kaplı, içinde bir gölet ve Ulusal Kıtık Anıtı bulunan parktasınız. Bu bronz anıt bir gemi şeklinde, belki birebir boyutlarda değil ama altı metreden uzun üç direğiyle oldukça büyük. İskeletler direktten direğe, gövdeden pruvaya uzanıyor; kollarıyla bacaklarının kemikleri ip gibi ince. Aynı anda hem kendi istekleriyle kıvrılıyor hem de iradeleri dışında sallanıyor gibi görünüyorlar, onlar tabut gemi denilen araçların ürkütücü hayaletleri. İnsanlar İrlanda'dan ayrılırken genellikle bu köhne gemilere kum torbası gibi bindirilmişlerdi. Tabut gemiler ya battı ya da gidecekleri yere yolcularının yarısı susuzluk ya da hastalıktan ölmüş bir şekilde vardılar. Buna rağmen, diğer tek ihtimalin burada kalıp açlık çekmek olduğunu hisseden insanlar tarafından tercih ediliyorlardı.

1600-1845 yılları arasındaki ihracat rakamlarına göre, İrlanda'nın tarım üretimi Büyük Açlık'tan önceki yıllarda patlama yapmıştı. İrlandalı çiftçiler satılmak üzere çeşitli ürünler yetiştiriyorlardı. Bunlar arasında hayvansal ürünler, buğday, arpa ve evde yenebilecek patates, yulaf, kümes hayvanları ve domuz vardı. Patates bu bolluğu sağlamaya yardımcı oldu. Domates ve biberle akraba olan patatesin anavatanı Peru ve Bolivya'nın yüksek dağlarıydı. Yeni Dünya'dan dönüş yolculuğunda bunu yiyen denizciler iskorbit olmuyorlardı ve on yedinci yüzyılın sonlarında patates İrlanda'nın her yerine yayılmıştı ve ülkenin başlıca ürünü olma yolundaydı. Patates, bir bel küreği ve bir çift güçlü kol yardımıyla, ufacık bir toprak parçasında büyümlü bir şekilde yetiştirilebiliyordu. Patates toprağın ekim için bellengesine yardım ediyor ve başka hiçbir şeyin yetişmediği yağışlı, kalitesiz topraklarda –İrlanda'nın batısındaki dağların tepelerindeki bataklarda– dahi yetişiyordu. Hem hayvanlara yem olarak verilebiliyordu hem de insanlar için lezzetli bir besindi. İrlandalı yetişkin bir işçi, yanında lahana, balık ve biraz tuzla birlikte altı kilo patates yiyebiliyordu. Ayran ve yulaf ezmesiyle desteklenen böyle öğünler epey besleyiciydi ve diğer bütün Avrupalılar'ın yediklerinden daha iyiydi.

Ucuz gıda düşük ücretle (bir arazinin “patates ücreti” karşılığında) çalıştırılan bir işgücü anlamına geliyordu. Bu işçiler bataklık kömürü gibi yakacak malzemelere ve yerel malzemelerden yapılmış evlere bedava sahip oluyorlardı. Erken evleniyorlar ve geniş aileler kuruyorlardı. 1790 ile 1840 yılları arasında İrlanda'nın nüfusu beş milyondan sekiz buçuk milyona çıkmıştı. Kırsal bölgelerdeki insanların çoğu hâlâ İngilizce değil İrlandaca konuşuyor,

köklü bir geçmişe sahip misafirperverlik geleneklerini ve bol şamatalı topluluk eğlencelerini muhafaza ediyorlardı.

Büyük Açlık arifesinde İrlanda'nın üçte birinden fazlası için patates ana yiyecek maddesiydi. Bunlardan bazıları topraksız işçilerdi. Diğerleri İrlandalı ve İngiliz toprak sahiplerinden toprak kiralamışlardı ve kiralara yüksekti; İngiltere'deki kiralara iki katı kadar. Bu çiftçiler genellikle evden atılmanın sınırında yaşıyor; kirayı ödemek için mısır gibi endüstri bitkileri, ailelerini beslemek için de patates yetiştiriyorlardı. İrlanda'nın diğer bölgelerinde tahıl güçlükle yetişiyordu ve patates tek geçim kaynağıydı. İrlanda'nın az sayıdaki sanayileşmiş bölgesi ya düşüşe geçmişti ya da makineleşme sürecindeydi. Ülkenin büyük bölümünde nakit para ekonomisi hiç yoktu. Galway'i ziyaret eden biri, "İnsanlar paranın ticari değerinden o kadar bihaber ki paralarını sürekli rehin bırakmak gibi bir alışkanlıkları var," diye yazmıştı. Tahminen 2 milyon İrlandalı 1845'teki kıtlıktan önce de periyodik olarak aç kalıyordu; her mevsim, her yıl çok sayıda insan zaten sefil olmakta, dilenmekte, evlerinden atılmakta, dul ve yetim kalmaktaydı.

Patates hastalığı ilk olarak 1843 yılında ABD'de görüldü; muhtemelen Peru'dan gelen patates filizlerinden yayılmıştı. Mantar istilası hastalıklı tek bir bitkiden milyonlarca spor üreterek rüzgar ve su yoluyla öteki bitkilere taşındı, yapraklara saldırdı, gizlice toprağa girdi ve yumrulara yayıldı. Sporların ılıman ve nemli bir ortama ihtiyaçları vardır. Çimlenirler ve bitkinin suyunu emen, onu içeriden hızla tüketen ve içindeki havayla besini alarak onu boğan mantarlar yayarlar. Yapraklar kararır solar. Fermantasyon ve çürüme meydana gelir. Kısa süre içinde

depolardaki ve topraktaki iyi durumda gibi görünen patatesler eriyerek sümüksü bir hale gelir ve kötü kokulu küçük yumrular halinde bozulur.

1845 yılının sonbaharında İrlanda'da yetiştirilen patateslerin üçte biri hastalıklıydı. Britanya Hükümeti araştırmak için bir komisyon kursa da bu hastalık yıllarca anlaşılamayacaktı. Başbakan, bu krizi tahıl ithalatındaki kısıtlamaları kaldırmak için bir yol olarak kullandı ve bu İngiliz çiftçilerin öfkelenmesine yol açtı. Bazı Britanyalı yetkililer bu kılığı kader ya da Tanrı'nın takdiri olarak gördü. Bazıları bu kaderi İrlanda toplumunu yeniden düzenlemek, insanların patatese bağımlılığını sona erdirmek ve sayısız küçük çiftliği kapatarak onları büyük, modern ve "etkili" yerlere dönüştürmek için bir fırsat olarak değerlendirdi. Bu tasarıyla tahıl doğal olarak baskın ekin haline gelecek, ekonomi güçlenecek ve isyankar İrlandalılar kendi tembelliklerinden kurtarılacaktı. Sonunda Britanyalılar "bırakınız yapsınlar" politikasını benimsedi ve devlet müdahalesi olmadan her bireyin kendi ekonomik çıkarlarının peşinden gitmesine izni verildi.

İngilizler ayrıca İrlandalı toprak sahiplerinin kendi yoksullarının sorumluluğunu üstlenmesini de istedi. Devlet ancak geçiş sürecinde yardımda bulunmalıydı. Bu amaçla, Britanya yoksulları beslemek için asgari miktarda mısır satın aldı ve gıdanın bedava dağıtılmamasına, yavaş yavaş piyasaya sürülerek maliyet fiyatına yardım kuruluşlarına verilmesine karar verdi. Bazı kamu hizmeti programları oluşturuldu, bu programlar kötü idare ediliyordu ve cezalandırıcı nitelikteydiler. Bazı imarethaneler de bu işler için hazırlandı. Gıda ihracatının yasaklanması gıda üretimine sekte vuracağı için söz konusu değildi. Asıl bü-

yük gaye, sıkıntıdakileri rahatlatmak değil pazarlama sisteminin serbestçe çalışmasına müsaade etmek ve böylece İrlanda toplumunu daha iyi bir hale getirmektir. Toprak sahipleri gereğini yapacaktı. Tüccarlar ve iş adamları gereğini yapacaktı.

Kıtlığın ilk yılında nispeten az sayıda İrlandalı açlık çekti. Avrupa’da patates hastalığının görüldüğü başka yerlerde durum böyle değildi. Belçika ve Hollanda’da on binlerce insan öldü. 1845’te İngiliz işçileri de patatese bağımlı olma yolunda olduklarından risk altındalardı.

İrlandalılar umutla, başka seçenekleri de olmadığının tekrar ekim yaptılar ve 1846’nın ürünü beklediler. Gelmedi. Bir rahip tarlaların bol ve bereketli ürünlerini görmek için Cork’tan Dublin’e yolculuk ettiğini anlatıyordu, fakat döndüğünde “koca bir çürümüş sebze çöplüğü görmüş olmanın üzüntüsü içindeydi. Birçok yerde sersefil vaziyetteki insanlar çürüyen bahçelerinin avlularında oturmuş, onları yiyeceksiz bırakan bu yıkım karşısında acı acı feryat ediyorlardı.” O sonbahar, ekinlerin dörtte üçü yok oldu. Gıda fiyatları astronomik seviyede arttı, hatta bazı bölgelerde çok zor bulunur hale geldi. İnsanlar ısrırgan ve diğer yabancı otlarla, deniz minaresi ve yosunla, köpek ve sıçanlarla beslendiler. Lahana yapraklarını haşladılar. Çürümüş patatesleri yemek zorunda kaldılar. Leş yediler. Çimen yediler. Britanya hükümeti tarafından dağıtılan sert ve işlenmemiş, bir yetkilinin ancak nehir kumu kadar faydalı olduğunu söylediği mısırdan yediler.

1847’de Britanyalılar çalışma programlarının pahalıya mal olan bir fiyasko olduğunu kabul ettiler: Projeler yanılttı ve aç insanlar işçi olarak verimli olamamışlardı. Şimdi de hükümet bir başka geçici çözüm olan aşevle-

rini deniyordu. Yetersiz ve geç kalınmış olsa da aşevleri, yine yerel mülk sahiplerinin kendi bölgelerinin fakirlerinden sorumlu olacağı şekilde Eylül ayında kapanana kadar ölüm oranını düşürmüştü. Bu mülk sahipleri için para ödemeyen her yoksul kiracı artık bir vergi ya da maliyet anlamına geliyordu. Zaten sıkışık durumdaki mülk sahipleri buna karşılık insanları toplu olarak mülklerinden çıkardı. Evler darmadağın edildi ve insanlar sahil ve hendeklerde yaşamaya, aşırı kalabalık imarethanelerde kendilerine yer bulmaya ya da yol kenarlarında ölmeye gönderildi. Mülk sahipleri ayrıca kiracılarını, toprakları daha modern bir şekilde tarım yapmak için temizleme düşüncesiyle de mülklerinden attılar.

Patates hastalığı 1847 ürünlerini vurmadı fakat 1848, 1849 ve 1850'de yeniden ortaya çıktı. Hükümet, artan ihtiyaca rağmen giderek daha az yardım yapıyordu. Kanada ve ABD'de yaşayan İrlandalıların gelen cömert destekleri de içeren özel yardımlar en yüksek miktarına ulaştı. Britanya Yardım Kuruluşu bütün kaynaklarını tüketti. 1849'da, Quaker'lar bile bu boyutta bir felaketle ancak devletin başa çıkabileceğini söyleyerek iş bıraktılar. Bu İrlandalıların genellikle göç etmeyi tercih ederlerdi. Bazıları ücretlerini mülk sahiplerine ödettiler; bu tahliyenin daha kârlı bir şekliydi.

Büyük açlık, bir sır değildi. Gazeteciler, gezginler ve misyonerler dehşet verici sahneler anlatıyorlardı: ev dolu-su ölen insanlar, yarı çıplak anneler, acı içinde çılgılık çılgılığa bebekler, bir deri bir kemik kalmış saldırgan erkeklerden oluşan kalabalıklar, sokaklarda yığılmış cesetler. Anlatılanlarda açlığın fiziksel işaretlerinin tümü vardı:

buruşmuş ve iyice siskalaşmış marasmuslu çocuklar (kemikleri deforme olmuş, derileri ocak gibi kapkara olmuş, yüzleri ince tüylerle kaplanmış ve bu şekilde maymuna benzemişler), kwashiorkorlular ve ödemli, “şişmiş ve mezara girecek hale gelmiş” olanlar. C Vitamini açısından yüksek bir diyetle alışkın olan bu insanlar için iskorbit yeni veba oldu. Eklemleri şişti. Diş etleri süngerimsi bir hale geldi. Ara sıra kalp kası veya beyin kanamasından ölüyorlardı. İmarethanelerde A Vitamini eksikliğinden kaynaklanan körlük yaygındı. Niyasin ve B Vitamini eksiklikleri de yeni şeylerdi ve ilk belirtileri kolaylıkla tifüsle karıştırılabilirdi. Elbette önce daha fazla sayıda insan tifüsten öldü. Bitler tarafından taşınan tifüs bakterisi kan dolaşımına girer ve damarlara zarar verir, özellikle de derideki ve beyindeki damarlara: Hastada önce kızarıklıklar başlar, sonra renkleri koyu maviye döner, acı verici yaraları oluşur, berbat kokar ve sayıklamalar başlar. Tekrarlayan ateşli enfeksiyonlar arasında basilli dizanteri, kızamık, kızıl hastalığı, tüberküloz, çiçek ve grip de bulunuyordu. Kolera 1849’da salgın haline geldi. Dönemin tarihçilerinden birine göre 1844-51 arasında yarım milyondan fazla kişi bu hastalıktan öldü. Gerçek rakamlar muhtemelen daha fazladır. Kıtık boyunca başka yerlerde satılmak üzere İrlanda’dan mısır ve arpa taşıyan gemiler denize açıldı. Her ne kadar gıda ithalatı (yardım kuruluşları tarafından bağışlanan ya da satın alınan gıdalar) ihracattan fazlaysa da hükümetin ihracatı yasaklamaması derin bir öfke uyandırdı. Limana giden tahıl konvoyları askeri birlikler tarafından korunmak zorunda kaldı. Sonra açlık, şimdi olduğu gibi bir “hak etme” meselesi haline geldi. Gıda mevcuttu, fakat yoksulların o gıdayı elde

etmeye hakları yoktu. Onlar yetiştirmemişti. Düzenli bir aylıkları ya da aldıkları bir sosyal yardım yoktu. O yiyeceği alacak paraları yoktu.

Artık Büyük Açlık kaçınılmazdı. Bir yandan, patates hastalığı doğal bir felaketti ve gıda kıtlığı gerçektir. İhracat yasaklanmış ve mevcut olan bütün gıda ihtiyaç sahiplerine dağıtılmış olsaydı bile yeterli olmayacaktı. Fakat Britanya hükümeti ve İrlanda'nın elitleri etkili bir şekilde müdahale etselerdi çok daha fazla sayıda insan hayatta kalabilirdi. Sonunda, 1845-50 yılları arasında Britanya hazinesi yardım olarak yedi milyon pound'un üzerinde bir yardım yaptı. Bu rakam daha önce Batı Hindistanlı köle sahiplerine, kölelerini serbest bırakma bedeli olarak verdikleri 20 milyon pound ve kısa süre sonra 1854-56 yılları arasındaki Kırım Savaşı'nda harcadıkları 70 milyon poundla kıyaslanınca bir tezat oluşturuyordu. Bu kıtlık, kapitalizmin bir başarısızlığı olarak adlandırılabilir. Ekonomik ideoloji baskın çıkmıştı, tıpkı olağan şüpheliler olan açgözlülük, ilgisizlik, cehalet ve korku gibi. (İrlanda her zaman yakındaki bir düşmandı, İngiltere'nin düşmanlarını barındırmaya ve isyana hep hazırды. “Yardım fonlarımızdan aldıkları paralarla silah alıyorlar,” demişti bir ordu mensubu.) Bazı insanlar şefkatle karşılık verdiler, bunların arasında Britanyalı resmi görevliler ve İrlandalı toprak sahipleri de vardı. Çok sayıda doktor ve papaz da açlıktan değil hastalara yardım ederken hayatlarını kaybettiler.

1845-50 kıtlığından sonra İrlanda kültürünün önemli bir bölümü –dili ve gelenekleri– kayboldu. Diğer çoğu kıtlığın aksine bu kıtlık hiç unutulmadı. İrlanda'dan ayrılan göçmenler anılarını, öfkelerini ve vefalarını yanların-

da götürdü. Manhattan'daki 5 milyon dolarlık bir anıtta taşları tek tek Amerika'ya getirilip birleştirilmiş on dokuzuncu yüzyıla ait bir İrlanda kır evi yer alıyor; bu ev İrlanda çiminin 62 farklı türüyle çevrelenmiş. Boston'da içinde bir deri bir kemik kalmış bronz figürler bulunan 1 milyon dolarlık bir anıt park var. Cambridge'de, Philadelphia'da ve Quebec'te de benzer parklara rastlanabilir. İrlanda'da en az yedi anıt, çeşitli parklar, yazıtlar, heykeller, anma törenleri var.

Kıtlıkla ilgili hikâyelerin bir araya getirildiği bir derlemede aktör Gabriel Byrne annesinin ona anlattığı öykülerden söz ediyor. Annesine de onun annesi, ona da onun annesi anlatmış; öyküler böylece bugüne ulaşmış. Açlık ve ölümle ilgili görüntüler çocukluğunda rüyalarına girermiş. Bir keresine babası boş bir yolu işaret etmiş ve ne gördüğünü sormuş. “Hiçbir şey, diye yanıtladım. Dikkatli bak, diye ısrar etti, o zaman sadece ağaçları ve çalıları değil, bu yolda daha önce yürümüş insanların hayaletlerini de göreceksin. Bütün caddeler, bütün yollar onlarla doludur. Geçmiş daima bizimledir, yeryüzü kanımızı ve gözyaşlarımızı saklar.”

İrlandalı yazar Nuala O'Faolin'in bir romanında karakterlerden biri şöyle der: “Eğer sen ve ben burada, bu sıcak odada oturup güzel güzel sohbet ediyorsak kendimize atalarımızın nasıl hayatta kaldığını sormalıyız. O zamanlar neler yaptılar da biz dünyaya gelebildik? Bir lahana ya da turp tarlası olan herkes, açları oradan uzak tutabilmek için korumalar tuttu. Bizler o korumalardık.”

1992'de İrlanda Devlet Başkanı Mary Robinson, Somali'yi ziyaret etti. Çocuğunun kundağını bile kaldırmayacak kadar güçsüz düşmüş bir kadının yanına otur-

du, yaraları olan ve etrafında sinekler uçuşan hasta bir bebek, ağzının ve gözlerinin üzerinde emekliyordu. Basın toplantısında, Robinson duygusal bir ifadeyle konuştu, “İçsel bir adalet hissim var ve bu derinden yaralandı. Gördüklerim karşısında utanç duydum; utandım, utandım... Vicdani duygularımız neden daha kuvvetli değil?”

Büyük Açlık’tan miras kalan çok şey var: öfke, suçluluk, içsel bir adalet duygusu. Yine de bu kıtlığın hikâyesi son derece şaşırtıcı ve bugünkü İrlanda’nın genel durumuna bakılınca bir o kadar umut dolu. Yaşananlardan yüz elli yıl sonra, Croagh Patrick’ten ve Ulusal Kıtık Anıtı’ndan ayrılarak küçük turist kasabası Westport’a giderseniz, orada en ucuz yatak ve kahvaltıya makul bir meblağ ödersiniz ve önünüze kahvaltıda yiyebileceğinizden çok daha fazlası gelir. Yüz elli yıl sonra İrlanda, Avrupa’nın ve dolayısıyla dünyanın en yüksek yaşam standartlarına sahip ülkelerden biri. Ekonomisine Kelt Kaplanı deniyor. İnsanları maddi açıdan; gıda, miras ve manzara açısından zenginler. Birçok ziyaretçi gibi siz de oradan gitmek istemeyeceksiniz.

Burada bir şeyler oldu, verimli bir döngü. İnsanlarla Somali’deki ve geçmişteki açlık hakkında konuştuğunuzda, kıtlığın yaşandığı yollarda yürüdüğünüzde ve kıtlık müzelerini ziyaret ettiğinizde hafif bir titreşim, fazla açığa vurmaya cesaret edemeyeceğiniz bir iyimserlik hissedersiniz. İşler iyiye gitmiştir.

Kuzey İrlanda’da duvar resimleri arasında dolaşıyorum. Derry’de 1972’de Britanya polisinin 14 barışçı protesto-

cuyu öldürdüğü yere bakan devasa dikenli tel ve gaz maskeli çocuk resimleri var. Belfast'ta duvar resimleri cadde-ler boyunca uzanıyor ve Protestan ve Katolik mahalleleri arasındaki ayrıma işaret ediyor. Bindiğim taksinin şoförü belediyenin silahlar ve damlayan kanların tasvir edildiği korkunç resimlerin üzerlerini, çocuklar her gün okula giderken görmesinler diye kapattığını söylüyor. Bir hastaneyi işaret ediyor. O hastanenin uzmanlık alanının sürekli olarak askerlerin sivilleri, sivillerin polisleri vurması ve birilerinin diz kapaklarından vurularak cezalandırılması sonucu kurşunla kırılan kemikleri tedavi etmek olduğunu anlatıyor. Elbette yirmi yıl önce, buradan çok da uzak olmayan bir hapishanede on kişinin açlık grevini çok iyi hatırlıyor. Onların yaptığı fedakarlık onuruna inşa edilmiş bir anıta gidiyoruz. Duvar boyunca duran vazolardaki çiçekler taze.

Belfast'ın güneyinde, Kuzey İrlanda topraklarındaki Armagh, her ikisine de Aziz Patrick'in adı verilmiş katedralleriyle güzel bir kasaba. Bu kasabanın yan yana sıralanmış küçük tuğla evlerle dolu mahallelerinden birinde Bobby Sands, Francis Hughes, Raymond McCreesh, Patsy O'Hara ve diğerlerinin duvar resimlerini buluyorum. Ortada bir şiir ve resmin çevresinde fotoğrafları var. Ortadaki resim muhtemelen uzun kızıl saçlarıyla Brian Boru ve gümüş renkli kılıcı; muzaffer savaşçı-kral. Bu on adam Britanya'nın kapısında kadim *troscad*'da olduğu gibi oruç tutarken öldüler. Açlık, onların mitolojisinin, efsanevi geçmişlerinin ve efsanevi geleceklerinin bir parçasıydı. Francis Hughes "asil bir ırk olduğumuza ve bunun içimizdeki hiçbir parçayı zincire vuramayacağına dair sarsılmaz inancımız" yazmıştı. Francis Hughes bir şehit ve

bir teröristti. Politik görüşleri bana itici gelse de, kendimi onun açlığına hayranlık duyarken buluyorum. Açlık görmezden gelinemez. Açlık size ihtiyacınız olan şeyi yapmanızı söyler. Açlık elinizi uzatmanıza yol açar. Beyninizi, midenizi, hücreleriniz açlık çeker. Sahip oldukları maddeleri parçalar ve başka bir şeye dönüştürür, hayatınızın *geşaltına*. Açlık olmadan yaşayamazsınız. Açlıkla yaşayamazsınız. Açlık, dünyayla olan alışverişinizi başlatır.

Efsaneye göre Aziz Patrick bir gün Tanrı'dan kendisi ve halkı için bir iyilik istedi. Tanrı, bilmediğimiz nedenlerden dolayı Aziz'in isteğini yerine getirme konusunda isteksizdi. Bunun üzerine Patrick açlık grevine başladı, ölümüne bir *troscad'a*. Haberci melekler, ona orucunu bozması için defalarca yalvardı. Rica ettiler. Şarkı söylediler. Uyarıda bulundular. Fakat Patrick kararlıydı. Patrick yemek yemeyecekti. Bu açlık karşısında Tanrı bile pes etti.

REFERANSLAR VE NOTLAR

1. Bölüm: Açlık Sanatçıları

Yiyecek bağımlılığı ile uyuşturucu bağımlılığı mekanizmaları arasında fiziksel benzerlikler olduğuna dair fikirler birkaç makalede bulunabilir. Bunlardan biri Roy Wise'in şu makalesi: "Drug Self-Administration Viewed as Ingestive Behavior" *Appetite* 28 (1997), sayfa: 1–5. Makale güzel başlıyor, "Beynin bağımlılığa aracılık eden devre ve kimyasal mesaj sistemleri bağımlılık fenomeninden çok uzun zaman önce evrimleşmiştir. Bağımlılık yeni bir evrimsel gelişmedir; insanın ateş, deri altı şırıngası, şişe ve mantar konusunda ustalaşması ile ortaya çıkmıştır. Öte yandan, bağımlılık yapan maddelerin reseptörleri ve bu reseptörlerin içinde yer aldıkları sinirsel mekanizma hayvan yaşamının kendisiyle beraber ortaya çıkmış ve başlangıcından itibaren sindirimle ilişkilendirilmiştir. Aynı tema Clifford B. Saper ve arkadaşlarının birlikte yazdıkları şu makalede de devam ediyor: "The Need to Feed: Homeostatic and Hedonic Control of Eating" *Neuron* 36 (October 10, 2002), sayfa: 199–211. Yazarlar, opioid reseptörlerin beslenmede ve ödüllendirmede anahtar rol oynadığından

ve dopamin üretme yetisi genetik olarak eksik olan farelerin normal şartlarda açlıktan öldüklerinden söz ediyorlar. Ayrıca serotoninin de beslenme ve ruh hali üzerinde iyi bilinen etkileri var. “Dopamin ile harekete geçen beyin devreleri aslen yeme alışkanlıklarına yararlı olmak için geliştirilir,” ifadesi Angelo Del Parigi ve arkadaşlarının şu yazısında yer alıyor: “Are We Addicted to Food?” *Obesity Research* 11, no. 4 (April 2003), sayfa 493–95.

Açlık ve tarih ile ilgili okunabilecek güzel bir eser de Lucille Newman ve William Cosgrove’un yazdıkları şu kitap: *Hunger in History: Food Shortage, Poverty, and Deprivation* (Cambridge: Blackwell Publishers, 1990).

Bir insanın yemek yemeden hayatta kalabileceği süre değişkendir. Christopher Saudek ve Philip Felig, iyi beslenmiş genç bir erkek için bu sürenin seksen gün olduğunu şu yazılarında belirtiyorlar: “The Metabolic Events of Starvation” *The American Journal of Medicine* 60 (January 1976), sayfa 117–26. Fakat M. Elia, İrlandalı on açlık grevcisinden dokuzunun, vücut ağırlıklarının yüzde kırkı kadar kilo verdikten sonra elli yedi ila yetmiş üçüncü günler arasında öldüğünü şu yazısında öne sürüyor: “Hunger Disease” *Clinical Nutrition* 19, no. 6 (2000). Benim ortaya koyduğum altmış gün ifadesi de okuduklarıma dayanarak yaptığım bir diğer ortalama tahmindir.

“Açlık Sanatçısı” adlı hikâyeden yaptığım alıntıların kaynağı şu kitap: Franz Kafka, *The Complete Stories* (New York: Schocken Books, 1946).

Succi hakkındaki bilgiler birçok yerde bulunabilir, bunlara Walter Vandereycken ve Ron van Deth’in şu harika kitabı da dahildir: *From Fasting Saints to Anorexic Girls, the History of Self-starvation* (New York: New York

University Press, 1996). Bu kitap ayrıca “Almanya’da camdan bir çanın altında, önündeki mermer masada bir bardak su olan, sigara içen iskelete benzer bir insan” görünümündeki açlık sanatçısıyla ilgili alıntının ve bilginin de kaynağıdır.

David Blaine’in orucu ile ilgili bilgiler, olayın kronolojik kaydının tutulduğu geniş kapsamlı kişisel internet sitesinde bulunabilir. Bunun dışında “Empty Box” *The Economist* (September 27, 2003) ve “Blaine sips magic potion” *The New York Daily News* (October 21, 2003) gibi gazete makalelerinden de bilgi edinilebilir.

En uzun orucun öyküsü W.K. Stewart ve Laura W. Fleming’in şu yazısından alınmıştır: “Features of a successful therapeutic fast of 382 days’ duration” *Postgraduate Medical Journal* 49 (March 1973), sayfa 203–09.

Knut Hamsun’un *Açlık (Hunger)* adlı eserinden yapılan alıntı, Robert Bly’nin çevirisini yaptığı ve bir sonsöz yazdığı kitaptan alınmıştır (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 1967). Robert Bly’dan yapılan alıntı kitabın sonsözünde yer alır. George Orwell’dan yapılan alıntılar şu kitaptandır: *Down and Out in Paris and London* (New York: Harcourt and Brace, 1933).

Kalori kısıtlaması ile ilgili bolca bilgi mevcuttur. Calorie Restriction Society’nin (Kalori Kısıtlama Cemiyeti) internet sitesi bu bilgilere erişim için bir başlangıç olabilir (www.calorierestriction.org). Dışarıdan bir bakış açısıyla görmek için şu yazılara bakılabilir:

Jerry Adler and Anne Underwood, “Starve Your Way to Health” *Newsweek* (January 19, 2004), sayfa 51–54; David Schardt, “Eat Less and Live Longer?” *Nutrition Action* 30, no. 7 (September 2003), sayfa 1–7; Leonie K.

Heilbronn and Eric Ravussin, “Calorie Restriction and aging: review of the literature and implications for studies in humans” *American Journal of Clinical Nutrition* 78 (2003), sayfa 361–69; Laura Johannes, “Lean Times” *The Wall Street Journal Online* (June 3, 2002); ve Edward Masoro, “Caloric restriction and aging: an update” *Experimental Gerontology* 35 (2000), sayfa 299–305.

Ayrıca, Eric Ravussin ile de irtibata geçtim.

Aç bırakılan farelerle ilgili birçok rapor yayınlandı. Şu makaleye bakınız: R. Michael Anson, et al, “Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake” *Proceedings of the National Academy of Sciences in the United States of America* 100, no. 10 (May 13, 2003), sayfa 6216–20.

Kıtlıkla ilgili istatistiklerin bazıları “Hunger Disease”den alınmıştır. Mısır’la ilgili alıntı da bu makaleden alınmıştır; orijinal kaynak ise şu kitaptır: J. Cornell, *The Great International Disaster Book* (New York: Scribners, 1976).

2. Bölüm: On Sekiz Saat

Sindirim ile ilgili genel bilgiler için şu kitabı tavsiye ederim: Sherwin B. Nuland, *The Wisdom of the Body* (New York: Alfred A. Knopf, 1997). Ayrıca, Arthur C. Guyton ve John E. Hall’un şu eserinden de yararlandım: *Textbook of Medical Physiology*, 10th ed. (Philadelphia: W. B. Saunders Company, 2000).

İleri derecedeki iki amnezi hastası ile ilgili çalışma için: Paul Rozin, et al, “What Causes Humans to Begin

and End a Meal?” *Psychological Science* 9, no. 5 (September 1998), sayfa 392–96.

İnsülin hakkında iki çift söz söyleyeyim: İnsülin, glikozun hücrelere geçişini kolaylaştırır. İnsanlar insülin üretmediğinde veya onun etkilerine dirençli hale geldiklerinde, kan şekerleri yükselir ve glikoza erişilemediğinden o seviyede kalır. Kan dolaşımınızda bol miktarda glikoz olmasına rağmen ironik bir şekilde vücudunuz yoğun glikoz ihtiyacı hisseder. Bu başlı başına bir problemdir. Kanda yüksek miktarda bulunan glikoz, hücreleri susuz bırakabilir ve damarlara zarar verebilir. İnsülin ayrıca karaciğeri, daha sonra kullanmak üzere enerji depolamak için fazla glikozdan glikojen üretmeye sevk eder. Birbirlerine çok benzediklerinden adları da rahatsız edici derecede benzerdir. İnsülin, yağ dokularındaki yağ asitlerinin salınımını engelleyip vücudun yağı yakmak yerine depolamasını sağlayarak da metabolizmayı düzenler. İnsülin seviyesi düşük olduğunda da tam tersi olur; vücut yağ asitlerini serbest bırakır ve glikoz değil, yağ yakarsınız. (Dinlenmekte olan bir kas hücresinin zarı, insülin tarafından teşvik edilmedikçe glikozun geçişine kolay kolay izin vermez, tıpkı yemekten hemen sonra olduğu gibi. Ağır veya orta dereceli bir egzersizde kas hücreleri yağ asitlerinin yerine glikoz da kullanır.)

Michael Gershon’dan yapılan alıntıların kaynağı *The Second Brain* (New York: HarperPerennial, 1999). Birçok bilgi içeren eğlenceli bir kitap.

Grel’inle ilgili en güncel bilgilerin bazıları şuralarda bulunabilir: Masamitsu Nakazato, et al, “A role for ghrelin in the central regulation of feeding” *Nature* 408, no. 11 (January 2001), sayfa 194–97; John Travis, “The Hunger

Hormone?” *Science News* 161 (February 16, 2002), sayfa 107–8; Michael D. Lemonick, “Lean and Hungrier” *Time* (June 3, 2002), sayfa 54; and Julie Eisenstein, “Ghrelin, Update 2003” *Nutrition Reviews* 61, no. 3 (March 2003). Grelin ve yemek tezgahı ile ilgili çalışma da şurada: A. M. Wren, “Ghrelin Enhances Appetite and Increases Food Intake in Humans” *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 86, no. 12 (2001), sayfa 5992–95.

“Çekinik vücut” terimi Drew Leder’in *The Absent Body* (Chicago: University of Chicago Press, 1990) adlı kitabında kullanıldı. Lewis Thomas ile ilgili malzemeler bu kitabın 49’uncu, Aristo’nun “canlandırılmış beden” ifadesi de yine aynı kitabın 47’nci sayfalarından alınmıştır. “Tekrar tekrar yeniden yapılanan biyolojik durum” hakkındaki alıntı da şu çalışmadan geliyor: Antonio R. Damasio, *Descartes’ Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: G. P. Putnam’s Sons, 1994), sayfa 227.

İştah ve doygunluk ile ilgili keşiflerimin içinde şu eserler de var: Deborah Lupton, *Food, the Body, and the Self* (London: Sage Publications, 1996) ve S. T. Kristensen, “Social and cultural perspectives on hunger, appetite, and satiety” *European Journal of Clinical Nutrition* 54 (2000), sayfa 473–78.

Neofobi ile ilgili –bir grup Yahudi’nin diyet biçimiyle ilgili kuralları çiğnemesinden duyulan rahatsızlığı da içeren– bir tartışmayı şurada bulabilirsiniz: Patricia Pliner and Marcia L. Pelchat, “Neophobia in Humans and the Special Status of Goods of Animal Origin” *Appetite* 16 (1991), sayfa 205–18. Video oyunlarını kullanarak yapılan çalışma, Patricia Pliner ve Nancy Melo’nun bir çalışmasıdır: Patricia Pliner and Nancy Melo, “Food Ne-

ophobia in Humans: Effects of Manipulated Arousal and Individual Differences in Sensation Seeking” *Physiology and Behavior* 61, no. 2 (1997), sayfa 331–35.

İnsanlar yaygın olarak yamyamlığa başvurmasalar da bilinen bir istisna yakın zamanda, 1972’de Uruguay’lı rugby oyuncularını, akrabalarını ve arkadaşlarını taşıyan bir uçak And Dağları’na düştüğünde yaşandı. Kazazedeler ölenlerin donmuş cesetlerini yiyerek aylarca hayatta kaldılar. Bu olayda dirençli genç adamlar eski kuralları bozarak yeni ve geçici bir kültür yarattılar. Sporculardan biri ölenlerin cesetlerini yemeyi Komünyon’a benzetti.

Son alıntı da *Absent Body*, sayfa 42’den.

3. Bölüm: Otuz Altı Saat

Angelo Del Parigi’nin çalışmalarıyla ilgili bilgiler, röportajlar ve kişisel yazışmaların yanında şu kaynaklardan da gelmektedir: Jean-François Gautier, et al, “Effect of Satiation on Brain Activity in Lean and Obese Women” *Obesity Research* 9, no. 11 (November 2001), sayfa 676–84; Angelo Del Parigi, et al, “Neuroimaging and Obesity” *Annual New York Academy of Sciences* 967 (2002), sayfa 389–97; ve Angelo Del Parigi, et al, “Sex differences in the human brain’s response to hunger and satiation” *American Journal of Clinical Nutrition* 75 (2002), sayfa 1017–22.

Depoladığımız kaloriler ya da tasarruf bankası ile ilgili tahminlerin kaynağı “The Metabolic Events of Starvation.”

Leptin hakkındaki ilk deneylerle ilgili bilgi kaynaklarının sayısı hayli çok: Ellen Ruppel Shell, *The Hungry Gene: The Science of Fat and the Future of Thin* (New York:

Atlantic Monthly Press, 2002), Marion E. Glick, “Leptin Helps Body Regulate Fat, Links to Diet” Rockefeller Education Public Information Release (October 31, 1995) ve “Friedman Receives Bristol-Myers Squibb Award” Rockefeller Education Public Information Release, *News and Notes* 12, no. 23 (June 8, 2001). Nüfusunun yarısı fazla kilolu veya obez olan ülkeler listesini Shell’in harika kitabından aldım.

Grelin verilen kanser kaşeksisi olan farelerle ilgili çalışma şu makaleden: T. Hanada, et al, “Anti-cachectic effect on ghrelin in nude mice bearing human melanoma cells” *Biochemical and Biophysical Research Communications* 301, no. 2, (February 2003), sayfa 275–79.

Leptinsiz çocuklarla ilgili hikâye *The Hungry Gene* adlı kitapta anlatılıyor.

Prader-Willi Sendromu ile ilgili bilgilere Prader-Willi Syndrome Association’ın (Prader-Willi Sendromu Birliği) internet sitesinden veya www.pwsausa.org adresinden ulaşılabilir. Bir de şu yazıları öneririm: Kathleen Megoan, “Are You Hungry?” *Discover* (September 2002), sayfa 23; ve “Hunger hormone gone awry?” *Science News* (July 6, 2002), sayfa 162.

Amerika’daki açlıkla ilgili istatistikler, aralarında www.hunger-day.org adresindeki America’s Second Harvest (Amerika’nın İkinci Hasadı) ve www.frac.org adresindeki Food Resources Action Committee’nin (Gıda Kaynakları Eylem Komitesi) de bulunduğu birçok kaynakta bulunabilir. U.S.D.A gibi devlet kurumları ve açlıkla mücadele grupları da aynı bilgileri veriyorlar.

Roadrunner Food Bank (Roadrunner Gıda Bankası) ile ilgili bilgiler, kişisel röportajlar ve yazışmalar yoluyla

edinildi. Daha fazla bilgi almak ya da katkıda bulunmak isterseniz Roadrunner Food Bank of New Mexico, 2645 Baylor Drive, S.E., Albuquerque, New Mexico 87106 adresine yazın ya da 505-247-20522'yi arayın. Dahili numara 101.

4. Bölüm: Yedi Gün

Ketonlar ve ketoz ile ilgili daha fazla bilgi şuralarda bulunabilir: Richard L. Veech, et al, "Ketone Bodies, Potential Therapeutic Uses" *Life* 51 (2001), sayfa 241-47 ve Ben Harder, "Ketones to the Rescue" *Science News* 164 (December 13, 2003), sayfa 376-77.

Ketozun epilepside kullanımının özel olarak ele alındığı yazılar: Stephen L. Kinsman, et al, "Efficacy of the Ketogenic Diet for Intractable Seizure Disorders: review of 58 cases" *Epilepsia* 33, no. 6 (1992), sayfa 1132-36; John Freeman, et al, "The efficacy of the ketogenic diet—1998: A prospective evaluation of intervention in 150 children" *Pediatrics* 102, no. 6 (December 1998), sayfa 1358-63; ve Eileen P. G. Vining, et al, "Seizures Decrease Rapidly After Fasting" *Arch Pediatrics of Adolescent Medicine* 153 (September 1999), sayfa 946-49.

Meşhur Atkins diyetinde –bol miktarda protein ve yağ ile birlikte çok az miktarda karbonhidrat alımı söz konusudur– yağ asitleri aynı zamanda glikoz için bir yedek haline gelir. Burada ketoz yağ yakıcı ve arzulanan bir öğe olarak görülür ve burası ıstakoz, tereyağı, pastırma ve krema yiyebildiğin halde kilo verebildiğin bir cennettir. Fakat ketozun, Atkins diyetinde yağ parçalanmaları ve

protein metabolizmasından açığa çıkan asitlerle baş edebilmek için normalden fazla çalışan beyin ve böbrekler üzerine uzun vadeli etkileri üzerinde çalışan hiç kimse olmadı. Dr. Richard Veech, kişisel yazışmalarımızda ketozun önceden kalp rahatsızlıkları olan kişilerdeki olası etkilerine karşı uyarıda bulundu. Kandaki serbest yağ asitlerinin artması durumu “birbirinden ayrılmayan proteinlerin transkripsiyonu”na yol açarak, kararsız anjin ve kalpte ritim bozukluğu gibi kardiyak anomalilere neden olabiliyor.

Sadece su içilen oruçta neler olduğu hakkında bir açıklama için: Joel Fuhrman, M.D., *Fasting and Eating for Health* (New York: St. Martin’s Griffin, 1995). Ayrıca aşağıdaki makaleleri de inceledim; Daryl DeVivo, et al, “Chronic Ketosis and Cerebral Metabolism” *Annals of Neurology* 3, no. 4 (April 1978), sayfa 329–37; S. G. Hasselbalch, “The Human Brain Utilizes Ketone Bodies After Three Days of Starvation” *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism* 13 (1993), sayfa 579; Steen G. Hasselbalch, et al, “Brain Metabolism During Short-Term Starvation in Humans” *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism* 14 (1994), sayfa 125–31; ve Ronaldo Ferraris, et al, “Intestinal transport during fasting and malnutrition” *Annual Review of Nutrition* 20 (2000), sayfa 195–219.

Buda’nın öyküsü birçok farklı kaynaktan alındı. Karen Armstrong’un yazdığı *Buddha’yı* (New York: Penguin Putnam, 2001) sevdim. Tamlar’ın orucu nasıl kullandıkları ile ilgili bilgiler şu yazıdan alındı: Elizabeth Fuller Collins, *Pierced by Muragan’s Lance* (De Kalb, Illinois: Northern Illinois University Press, 1997), sayfa 56.

Taocu öyküyü şuradan aldım: Burton Watson, *Chuang Tzu, Basic Writing* (New York: Columbia University Press, 1964), sayfa 127.

Farklı dinlerde oruç ile ilgili bilgiler çeşitli genel kaynaklardan alındı. Duran Ayı Şef'ten yapılan alıntının kaynağı: *Ni-Kso-Ko-Wa: Blackfoot Spirituality, Traditions, Values, and Beliefs* (Browning, Montana: Spirit Talk Press, 1992), sayfa 41.

Pseudo-Athanasius olarak adlandırdığımız yazardan yapılan alıntı birçok kaynakta mevcut; bunların arasında şu eser de var: Caroline Walker Bynum, *Holy Feast and Holy Fast, the Religious Significance of Food to Medieval Women* (Berkeley: University of California Press, 1987), sayfa 36. Bu; ortaçağ hayatı, azizeler, yemek ve orucun sembolik dili ile ilgili harika bir kitap. Aynı zamanda Theresa Neumann gibi modern azizelerle ilgili bilgiler de içeriyor.

Aziz Jerome ile ilgili bilgiler ve ondan yapılan on iki yaşındaki Asella hakkındaki alıntılarının kaynağı da bir başka harika kitap: Teresa M. Shaw, *The Burden of the Flesh: Fasting and Sexuality in Early Christianity* (Minneapolis: Fortress Press, 1998), sayfa 106. “Saflığımızın niteliği” üzerine yazan filozof John Cassian’dan, Shaw’ın kitabının 112-124’üncü sayfalarında bahsediliyor. Bu sayfalarda Hıristiyanlıkta günah kabul edilen aç gözlülük gibi konulara da yer verilmiş. Aziz Jerome ile ilgili diğer alıntılar şu kitabın 148 ve 158’inci sayfalarda bulunabilir: Charles Christopher Mierow, *The Letters of Jerome* (New York: Newman Press, 1963).

Oruç ve Hıristiyanlığın ilk zamanları ile ilgili fikirler, küçük bir yerde açıklayamayacağım kadar karmaşık ve

zengin. Örneğin *The Burden of the Flesh*'te, Shaw Ortaçağ Hristiyanları'nın çile çeken bedeni "hem cennetteki orijinal insan bedeni, hem de gelecek cennetin bozulamaz durumu" olarak gördüklerini düşünüyor. "Çileci disiplin, hem geriye bahçeye, hem de ileri krallığa bakıyor. Çileci kişi oruç tutarak, bakire kalarak ve dünyevi zevklerden feragat ederek kendini ideal insanlıkla uyumlu hale getiriyor – kusursuz, sorunsuz insanoğlu 'Tanrı'nın suretinden yaratıldı' ve gelecekteki insanlık bu surete kavuşturuldu."

Azizeler konusunu işleyen birkaç kitap var: Rudolph Bell, *Holy Anorexia* (Chicago: University of Chicago Press, 1985); *Holy Feast and Holy Fast, the Religious Significance of Food to Medieval Women*; and *The Burden of the Flesh*. Siena'lı Catherine ile ilgili alıntılar, *Holy Anorexia* kitabından alındı.

Oruç tutan bakireler hakkındaki bilgiler birçok kaynaktan elde edildi, özellikle de şunlardan: Joan Jacobs Brumberg, *Fasting Girls: The History of Anorexia Nervosa* (New York: Random House, 1988); ve *From Fasting Saints to Anorexic Girls, the History of Self-starvation*. İngiliz çilingirin kızı ve Ann Moore hakkındaki bilgiler *Fasting Girls*ün 51-61'inci sayfalarından alındı. Orijinal bir kaynak da şuydu: Hyder E. Rollins, "Notes on Some English Accounts of Miraculous Fasts" *Journal of American Folklore* 34 (1921).

Richard Foster'dan yapılan alıntının kaynağı kendisinin kitabıdır: *Celebration of Discipline, The Path to Spiritual Growth* (New York: HarperCollins Publishers, 1978), sayfa 57.

John Piper'dan yapılan alıntıların kaynağı şu kitabın 14, 42 ve 83'üncü sayfalarıdır: *A Hunger for God* (Wheaton,

Illinois: Crossway Books, 1997). Mark Nysewander'den yapılan alıntılar kendisinin şu kitabındandır: *The Fasting Key: How You Can Unlock Doors to Spiritual Blessing* (Ann Arbor: Vine Books, 2003), sayfa 54.

Orucun rönesansı hakkındaki bilgiler, Christine Gardner'ın şu makalesinde bulunabilir: "Hungry for God" *Christianity Today* 43, no. 4 (April 5, 1999), sayfa 32–38. Bu makale orucun yeniden başlayışını inceliyor, Jerry Falwell'in orucuyla ilgili detaylara ve 1990'lardaki dikkat çeken oruçların bir listesine yer veriyor. *Christianity Today* dergisinin 30 ve 31'inci sayfalarındaki bir diğer ilginç konu da "Not a Fast Fix" başlığı altında yer alıyor. Bu deneme, John Piper'dan yapılan, "Orucun amacı, bizim dünyada yaşanan açlığın farkına varmamızı sağlamaktır..." ve World Vision'ın kurucusu Bob Pierce'dan yapılan, "Kalbimi, Tanrı'nın kalbini kıran şeylerle kır" alıntılarının kaynağıdır. The Call hakkında daha geniş bilgi, <http://www.thecallrevolution.com> adresindeki internet sitelerinde bulunabilir. World Vision hakkında daha geniş bilgi için de <http://www.worldvision.com> ziyaret edilebilir.

Kore kiliseleri hakkındaki alıntı *A Hunger for God*, sayfa 103'ten alınmıştır.

5. Bölüm: Otuz Gün

Henry Tanner ve orucu hakkındaki bilgiler birkaç farklı kaynaktan alındı. Özellikle iyi olan bir tanesi şu: Hillel Schwartz, *Never Satisfied: A Cultural History of Diets, Fantasies, and Fat* (New York: Macmillan, 1986), sayfa 115–23. Schwartz ayrıca on dokuzuncu yüzyıl sonu ve yirmin-

ci yüzyıl başında tutulan oruçları ve Clare De Serval gibi oruç tutan kişileri ele alıyor. Tanner hakkında dönemin gazete makalelerinden de bilgi edinilebilir, özellikle de *New York Times* gazetesinin 1880 yılının Ağustos ve Eylül aylarında yayınlanan sayılarından ve aynı zamanda şu kitaptan: *Forty Days Without Food, A Biography of Henry S. Tanner, M.D., Including a Complete and Accurate History of his Wonderful Fasts* (New York: Albert Metz and Company, 1890).

A. Levanzin ve tuttuğu otuz günlük oruç ile ilgili bilgiler şu kitapta bulunabilir: Francis Gano Benedict, *A Study of Prolonged Fasting* (Washington, D.C.: Carnegie Institute of Washington, 1915). Levanzin'in bir propagandacı olarak tasviri ve bisiklet binme konusundaki kişisel reddi sayfa 28'de. Bilim insanlarının Levanzin'in kişiliği ve davranışları ile ilgili betimlemeleri sayfa 213'te. Levanzin'in günlük yazıları da sayfa 27'de.

Howard Marsh ile ilgili bilgiler kendi makalesinden alındı: "Individual and Sex Differences brought Out by Fasting" *Psychological Review* 23 (1916), sayfa 437-45.

1910 ve 1915 yıllarında tedavi amaçlı oruç ve diyabet alanlarında yapılan çalışmalar şu yazılardan alındı: G. Guelpa, "Starvation and purgation in the relief of diabetes" *British Medical Journal* 2 (1910), sayfa 1050-51 ve F. M. Allen, "Prolonged fasting in diabetes" *American Journal of Medical Science* 150 (1915), sayfa 480-85. Oruç ve epilepsi ile ilgili çalışmalar şunlar: W. G. Lennox, et al, "Studies in epilepsy" *Archives of Neurological Psychology* 20 (1928), sayfa 711-79; ve "Ketone Bodies, Potential Therapeutic Uses."

Oruç tutan on bir hasta ile ilgili yazı: Ernst J. Drenick, et al, "Prolonged Starvation as Treatment for Severe

Obesity” *The Journal of the American Medical Association* (January 11, 1964), sayfa 140–45. Oruç tutan on üç hasta hakkındaki yazı: T. J. Thompson, et al, “Treatment of Obesity by Total Fasting for up to 249 Days” *The Lancet* (November 5, 1966), sayfa 992–96. İskoçya’da yapılan çalışmanın kaynağı, “Features of a successful therapeutic fast of 382 days’ duration.”

Orucun yararları ile ilgili daha güvenilir bilgiler, orucu destekleyen şu kitaplarda bulunabilir: *Fasting and Eating for Health*; and Douglas Lisle and Alan Goldhamer, *The Pleasure Trap* (Summertown, Tennessee: Healthy Living Publications, 2003). Tıp dergilerinde yayınlanan daha geleneksel makalelerin içinde şunlar gösterilebilir: Bronşiyal astım hastalarının tuttuğu yedi günlük orucun yararlarının anlatıldığı Tovt-Korshyna’ka, et al, *Lik Sprava* 3–4 (April–June 2002), sayfa 79–81; oruç tedavisi ve kronik bitkinlik sendromu üzerine Masuda A. Nakayama, et al, *Internal Medicine* 40, no. 11 (November 2001), sayfa 1158–61; romatoid artritli hastalarda yapılan çalışmaların otuz bir raporu hakkında G. Muller, et al, *Scandinavian Journal of Rheumatology* 30, no. 1 (2001); orucun kan sulandırma ve pıhtılaşmadaki etkiler üzerine M. Mier-tinen, et al, “Effect of fasting on fibrinolysis and blood coagulation” *American Journal of Cardiology* 10 (1962), sayfa 1142–48; oruç ve pankreatit hakkında S. Nvarro, et al, “Comparison of fasting, nasogastric suction and cime-tidine in the treatment of acute pancreatitis” *Digestion* 30 (1984), sayfa 224–30; oruç ve detoksifikasyon üzerine M. Imamura, et al, “A trial of fasting cure for PCB poisoned patients in Taiwan” *American Journal of Indian Medicine* 5 (1984), sayfa 147–53; oruç ve ülser üzerine D. A. John-

ston, et al, “The effects of fasting on 24-h gastric secretions of patients with duodenal ulcers resistant to ranitidine” *Alimentary Pharmacology Therapy* 3, no. 5 (1989), sayfa 471–79. Fareler üzerinde yapılan multipl skleroz modellemesi çalışması şu yazıdan: Vijay K. Kuchroo and Lindsay B. Nicholson, “Fast and Feel Good” *Nature* 422 (March 6, 2003), sayfa 27–28.

Tedavi amaçlı orucun tarihi, birçok kaynakta bulunabilir; bunlar arasında *From Fasting Saints to Anorexic Girls, the History of Self-starvation* ve *Never Satisfied* sayılabilir. Doğal sağlık hekimlerinin orucu nasıl değerlendirdikleri hakkında bilgi almak için, *Fasting and Eating for Health* ve *The Pleasure Trap* kitapları ile bu hekimlerin internet sitelerine göz atabilirsiniz.

Alan Goldhamer ve TrueNorth ile ilgili bilgiler, kişisel yazışmalar ve *The Pleasure Trap* kitabından alındı. Hipertansiyon üzerine yapılan çalışmalar için şunları okuyabilirsiniz: Alan C. Goldhamer, et al, “Medically supervised Water-Only Fasting in the Treatment of Borderline Hypertension” *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 8, no. 5 (2002), sayfa 643–50; ve Alan Goldhamer, et al, “Medically Supervised Water-fasting in the Treatment of Hypertension” *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* 24, no. 5 (June 2001), sayfa 335–39.

Hayvanlarla yapılan çalışmalar ve kalori kısıtlaması hakkında bir tartışma, “Starve Your Way to Health;” “Eat Less and Live Longer?” ve “Lean Times”da bulunabilir.

Biyosfer II ile ilgili makaleler: Roy L. Walford, et al, “Physiologic Changes in Humans Subjected to Severe

Calorie Restriction for Two Years in Biosphere 2: Health, Aging, and Toxicological Perspectives” *Toxicological Sciences*, Supplement 52 (1999), sayfa 61–65; Roy L. Walford, et al, “Caloric Restriction in Biosphere 2” *Journal of Gerontology* 57A, no. 6 (2002), sayfa B211–B224; and Roy L. Walford, et al, “The calorically restricted low-fat nutrient-dense diet in Biosphere 2 significantly lowers blood glucose, total leukocyte count, cholesterol, and blood pressure in humans” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 89 (December 1992), sayfa 11533–37. Roy Walford, Biyosfer II’deki yetkili bilim insanıydı ve bu düşük yağlı besin yoğunluklu diyeti birinci elden tecrübe etti. Daha sonra yoluna devam etti ve kalori kısıtlama olayının büyük bir destekçisi oldu, bu konuda kitaplar yazdı ve Calorie Restriction Society’nin son derece saygıdeğer bir üyesi oldu.

Kalori kısıtlamasının vücuda nasıl yararlı olabileceği üzerine iki genel inceleme yazısı şunlardır: “Calorie Restriction and aging: review of the literature and implications for studies in humans” ve “Caloric restriction and aging: an update.”

Aç bırakılan fareler ile ilgili çok sayıda çalışma olduğu belirtilmiştir. Şuraya bakabilirsiniz: “Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake.”

6. Bölüm: Açlık Grevi

Süfrajet hareketi ile ilgili ilk elden bilgiler şurada bulunabilir: E. Sylvia Pankhurst, *The Suffragette: The History*

of the Women's Militant Suffrage Movement, 1905–1910 (London, Gay and Hancock Limited, 1911). Bir diğer ilk elden bilgi yine Sylvia Panhurst'un bir başka kitabında: *The Suffrage Movement, an Intimate Account of Persons and Ideals* (London: Virago, 1931).

İlk açlık grevine ilişkin alıntılar sayfa 307'den yapıldı; gazetedeki doktor ile ilgili olan sayfa 318'den; natürmort ve Sylvia'ya yapılan zorla besleme ile ilgili yazılanlar sayfa 442 ve 444'ten alındı; Avam Kamarası'nda açlık grevi yapanlarla ilgili müzakerelerle ilgili alıntılar sayfa 568, fedakarlığın gücü ile ilgili alıntılar da sayfa 588'den yapıldı. Diğer tarihsel kaynaklar: *June Purvis, Emmaline Pankhurst* (London: Routledge, 2002); George Klosko and Margaret Klosko, *The Struggle for Women's Rights, Theoretical and Historical Sources* (New Jersey: Prentice Hall, 1999) ve Doris Stevens, *Jailed for Freedom: American Women Win the Vote* (Troutdale, Oregon: NewSage Press, 1995).

Cork Belediye Başkanı ile ilgili alıntılar şuradan: Padraig O'Malley, *Biting at the Grave: the Irish Hunger Strikes and the Politics of Despair* (Boston: Beacon Press, 1990), sayfa 26.

Mahatma Gandhi ile ilgili bilgiler Louis Fischer'in *The Life of Mahatma Gandhi* (New York: Harper and Brothers, 1950) adlı kitabından alındı. Gandhi'nin *Genç Hindistan* için oruç ile ilgili fikirleri de bu kitabın 233'üncü sayfasından alındı.

Gandhi'nin Güney Afrika'da aşramdaki genç oğlanlara karşı olan açlık grevine ilişkin alıntılar şu kitaptan: M. K. Gandhi, *The Story of My Experiments with Truth* (Washington, D.C.: Public Affairs Press, 1948), sayfa 418–20. Gandhi bu otobiyografide ayrıca işçi grevi sırasındaki

orucunu da 526-528'inci sayfalarda ele alıyor. Bu bilgiler aynı zamanda Erik H. Erikson'un, *Gandhi's Truth* (New York: W. W. Norton and Company, 1969) adlı kitabından da edinilebilir.

“Beni sevenleri değiştirmek için tutulan oruç”la ilgili alıntıların kaynağı *The Life of Mahatma Gandhi* adlı kitabın 156'ncı sayfası; Hindular'la Müslümanlar arasındaki dostluk ile ilgili alıntılar sayfa 223'te; Louis Fischer'ın alıntısı 320; Genel Vali'ye yazdığı mektuptan yapılan alıntı 388'de; Delhi orucundan söz ettiği alıntı sayfa 496'da; dini liderlere hitap ettiği alıntı da sayfa 499'da. Gandhi'nin dokuz kuralı da *Genç Hindistan* adlı 1924 tarihli bir makeden geliyor; aynı zamanda *The Life of Mahatma Gandhi* adlı kitabın 234'üncü sayfasında da alıntılanmış.

Oruç turan obezler ve zayıf kişiler arasındaki farklarla ilgili bilgiler “Hunger Disease”den ve şu kitaptan: M. Elia, et al, “Differences in Fat, Carbohydrate, and Protein Metabolism between Lean and Obese Subjects Undergoing Total Starvation” *Obesity Research* 7, no. 6 (November 1999), sayfa 597–604.

İrlanda Cumhuriyetçisi olan Açlık Grevcilerinin öyküsünü detaylı ele alan birtakım kaynaklar mevcut. Bunların arasında şu kitaplar sayılabilir: *Biting at the Grave* ve David Beresford, *Ten Men Dead* (New York: Atlantic Monthly Press, 1987).

Her bir ölümün değerinin onu takip eden ölümlere bağlı olduğunu ortaya koyan muhabir, Paddy O'Malley'di. *Biting at the Grave* aynı zamanda 1972- 1982 arasında yapılan en az 200 açlık grevinin istatistikleri için de bir kaynaktır (sayfa 25).

David Beresford, Paddy Quinn ve annesinin yaptığı

müdahalenin öyküsünü *Ten Men Dead*'in 266-270'inci sayfalarında anlatıyor. Quinn ailesinin durumuyla ilgili alıntı Pdraig O'Malley, sayfa 121-122'den.

Bobby Sands ile ilgili olan alıntının kaynağı Bobby Sands'in günlüğü, tarih 1 Mart 1981. Bu bilgiye '<http://lark-spirit.com/hungerstrikes/diary.html>' adresinden ulaştım.

Açlık grevleri ile ilgili kitapçıktan yapılan alıntılar şuradan: *Assistance for Hunger Strikes, a manual for physicians and other health personnel dealing with hunger strikers* (Netherlands: Johannes Wier Foundation for Health and Human Rights, 1995).

Açlık grevlerinin etiği ile ilgili geçerli görüşler hakkında daha fazla bilgi şu yazılardan edinilebilir: George Annas, "Hunger Strikes" *British Medical Journal* 311, no. 7013 (October 28, 1995), sayfa 1114-15 ve Lubomir Neoral, "Ethical and medico-legal problems concerning so-called hunger strikers" *Forensic Science International* 69 (1994), sayfa 327-28.

Oruç tutmak ile ilgili alıntı, *Gandhi's Truth*, sayfa 417'den.

7. Bölüm: Açlık Hastalığı Çalışmaları

Viktor Frankl alıntısı, kendisinin şu kitabından yapıldı: *Man's Search for Meaning, an introduction to logotherapy* (New York: Simon and Schuster, 1962), sayfa 120-21.

Varşova gettosunun öyküsü Charles G. Roland'ın detaylı biçimde araştırılarak yazılmış şu kitabında bulunabilir: *Courage Under Siege: Starvation, Disease and Death in the Warsaw Ghetto* (New York: Oxford University Press, 1992). Şunları da öneriyorum: Leonard Tushnet, *The*

Uses of Adversity (New York: T. Yoseloff, 1966); Myron Winick, ed. and Martha Osnos, translator, *Hunger Disease: Studies by the Jewish Physicians in the Warsaw Ghetto* (New York: John Wiley and Sons, 1979); Raul Hilberg, et al, eds., *The Warsaw Diary of Adam Czerniakow* (New York: Stein and Day, 1979); Joseph Kermish, ed., *To Live With Honor and Die with Honor! Selected Documents from the Warsaw Ghetto Underground Archives*, (Jerusalem: Yad Vashem, 1986); Ulrich Keller, *The Warsaw Ghetto in Photographs* (New York: Dover Publications, 1984); ve Abraham Lewin, *A Cup of Tears, A Diary of the Warsaw Ghetto* (Oxford: Basil Blackwell, 1988).

Alman vali ile ilgili alıntı *The Uses of Adversity*, sayfa 22'de bulunabilir. Çocukların şarkısı ile ilgili alıntı *To Live With Honor and Die with Honor! Selected Documents from the Warsaw Ghetto Underground Archives*, sayfa 678'den. Kitabın bu bölümü çocukların söyleyip ritim tuttukları bazı şarkıları içeriyor. Berson ve Bauman Hastanesi ile ilgili alıntı *Courage Under Siege* kitabının 180'inci sayfasından. Hastanedeki çocuk ve onun yatağı başında duraksayan doktorla ilgili anlatım *To Live With Honor and Die with Honor! Selected Documents from the Warsaw Ghetto Underground Archives* adlı kitabın 401 ve 404'üncü sayfalarından.

Açlık hastalığı çalışmaları ile ilgili bilgiler *Hunger Disease*'den. Alıntı yapılan bilgiler bu çeviriden.

Dr. Anna Braude Heller'in tasviri *Courage Under Siege* adlı kitabın 94'üncü sayfasından. Bebekleri zehirleyen kadınla ilgili alıntılar da aynı kitabın 180'inci sayfasından.

Bilim insanlarının ve araştırmacıların kaderleri de *The Uses of Adversity* kitabında bulunabilir.

8. Bölüm: Minnesota Deneyi

Jack Drummond hakkındaki alıntı kendisinin şu kitabın birinci cildine yazdığı önsözden yapıldı: Ancel Keys and Josef Brozak, et al, *The Biology of Human Starvation* (Minneapolis: University of Minnesota, 1950). Çalışmalarının doğası ile ilgilenen bilim insanları ile ilgili alıntının kaynağı da bu kitap. Gururlu gönüllü ile ilgili alıntı, sayfa 903'ten.

Vejeteryanlık analogisini kullanan aktivist Ammon Hennesey'di; Judith Ehrlich ve Rick Tejada-Flores tarafından Independent Television Service için yapılan ve yönetilen *The Good War and Those Who Refused to Fight It* adlı Tv programının girişinden alındı. İşlerinin önemsizliğinden şikayet eden vicdani retçilerle ilgili alıntılar şu kitabın girişinden yapıldı: Heather T. Frazer and John O'Sullivan, *We Have Just Begun To Not Fight, an oral history of conscientious objectors in Civilian Public Service during World War II* (New York: Twayne Publishers, 1996). Bu kitapta ayrıca vicdani retçiler üzerinde yapılan tıbbi deneylerle ilgili bilgiler de mevcut.

Jim Graham alıntıları B. Smith'in şu videosundan: *Minnesota Semi-Starvation Experiment*, Office of Instructional Services, Colorado State University, TV06684. Bu videoda ayrıca Ancel Keys'in Minnesota Deneyi'nin sonuçlarına dair tavsiyeleri de bulunuyor.

Minnesota Deneyi ile ilgili bilgiler *The Biology of Human Starvation* kitabından.

Ancel Keys ile ilgili daha fazla bilgi şu yazıdan edinilebilir: David Brown, "Keys of Nutrition" *The Washington Post* (October 22, 2002).

9. Bölüm: Açlığın Antropolojisi

Eski antropolojik araştırmalar ile ilgili bilgiler şu kitaplardan: Audrey Richards, *Hunger and Work in a Savage Tribe: A Functional Study of Nutrition among the Southern Bantu* (Glencoe, Illinois: The Free Press, 1948); ve Allan R. Holmberg, *Nomads of the Long Bow* (New York: Natural History Press, 1969). Holmberg'in çalışmalarından yapılan alıntılar, 252 ve 256'ncı sayfalarda bulunabilir.

Guragelerle ilgili bilgiler şuralardan: Carole Counihan and Penny Van Esterik, eds., *Food and Culture, a reader*, (New York: Routledge Press, 1997), Chapter Ten; Dorothy Shack, "Nutritional Processes and Personality Development among the Gurage of Ethiopia" sayfa 118–23, and Chapter Eleven; and William Shack, "Hunger, Anxiety, and Ritual" sayfa 125–37.

Kalaunalarla ilgili bilgiler için: Lenore Manderson, ed., *Shared Wealth and Society: Food, Culture, and Society in Oceania and Southeast Asia* (London: Cambridge University Press, 1986), Chapter Five; ve Michael W. Young, "'The worst disease': the cultural definition of hunger in Kalauna" sayfa 113–26.

İlk halkının öyküsü şu kaynaklardan: Colin Turnbull, *The Mountain People* (New York: Touchstone Books, 1972), alıntılar sayfa 12, 49, 123, ve 265'ten; Charles Laughlin, ed., *Extinction and Survival in Human Populations* (New York: Columbia University Press, 1978), Chapter Two; and Colin Turnbull, "Rethinking the Ik: A Functional Non-Social System" sayfa 48–75, alıntılar sayfa 62 ve 72'den. Şu kitabı da okudum ve beğendim: Roy Richard Grinker, *In the Arms of Africa: The Life of Colin Turnbull* (New York: St. Martin's Press, 2000). Bu kitaptan,

Grinker'ın sayfa 166'da Turnbull'un dizanteri tabletiyle ilgili yaptığı röportajdan yaptığı alıntıyı ve sayfa 172'te, kendisinin *The New Yorker* ile yaptığı röportajı kullandım. Barth'ın Turnbull'a yönelik eleştirileri ilgili alıntıyı şuradan yaptım: Fredrik Barth, "On Responsibility and Humanity: Calling a Colleague to Account" *Current Anthropology* 15, no. 1 (March 1974). Turnbull'un çalışmaları ile ilgili daha sonra yayınlanan eleştirel bir rapor da şuydu: Bernd Heine, "The Mountain People: Some Notes on the Ik of Northeastern Uganda" *Africa* 55, no. 1 (1985).

Robert Dirk'ün araştırması, kendisinin şu makalesindeydi: "Social Responses during Severe Food Shortages and Famine" *Current Anthropology* 21, no. 1 (February 1980), sayfa 21-44.

Ukrayna'daki kıtlık ile ilgili materyalin kaynağı: Miron Dolot, *Execution by Hunger, the Hidden Holocaust* (New York: W. W. Norton and Company, 1985). Leningrad'daki kıtlık, şurada betimleniyor: Harrison E. Salisbury, *The 900 Days, the Siege of Leningrad* (New York: Harper and Row Publishers, 1969). Çin'deki kıtlıkların kısa bir tarihi şurada bulunabilir: *Hunger in History*, Robin D. S. Yates, "War, Food Shortages and Relief Measures in Early China" sayfa 147-77. Aynı kitapta: Carl Riskin, "Food, Poverty, and Development Strategy in the People's Republic of China" sayfa 232-351.

Key Ray Chong, *Cannibalism in China* (Wakefield, New Hampshire: Longwood Academic Press, 1990) kitabının yazarı. Chong'un tezine göre yamyamlık uygulamasının Çin'in tarihinde özel bir yeri var; farklı roller oynuyor ve hem "hayatta kalma yamyamlığı" nı hem de "öğrenilmiş yamyamlığı" içeriyor. Chong, yamyamlığın

birine karşı zafer kazanmak ya da birinin düşmanını cezalandırması olarak algılandığını ve düşman askerlerinin doğal olarak bir yiyecek kaynağı olarak görüldüğünü düşünüyor. Yamyamlık aynı zamanda gelinler, büyüklerini beslemek için uyluklarından ya da kalçalarından parçalar kestiğinde bir jest veya kişisel fedakarlık da olabiliyor. Buna ek olarak, insan etinin tıbbi ve büyülü bir değeri var ve zaman zaman lezzetli bir yemek olarak görülüyor. Chong'un yaptığı vurgu, geleneksel tarih kitaplarında bulunan tek örnek değil. Akademik dünya bu fikri ilginç bulmuş ve bu da sonrasında daha fazla bilim insanının bu konuda araştırma yapmasına neden olmuş. M.S. 594 kuşatmasına ilişkin bilgiler *Cannibalism in China* kitabının 45inci sayfasında ve İmparator Kao Tzu'nun fermanının 64'üncü sayfasında. Bu bilgiler aynı zamanda şu kitapta da bulunuyor: Jasper Becker, *Hungry Ghosts, Mao's Secret Famine* (New York: The Free Press, 1996). Antik Çin tarihindeki yaygın yamyamlıktan bahsedilen diğer yerler ise şunlar: "War, Food Shortages, and Relief measures in Early China" ve *Hunger in History*.

Çin'de yaşanan son kıtlıktaki yamyamlık ile ilgili modern bir açıklama şu kitap: Zheng Yi, *Scarlet Memorial, Tales of Cannibalism in Modern China* (Boulder, Colorado: Westview Press, 1996). Ayrıca şu kitapları da okudum: Harry Wu, *Bitter Winds: A Memoir of My Years in China's Gulag* (New York: John Wiley and Sons, 1984) ve Steven Mosher, *A Mother's Ordeal: One Woman's Fight Against China's One Child Policy* (New York: Harcourt and Brace and Company, 1993).

Harika bir kaynak ve Çin'deki kıtlık ile ilgili az sayıdaki eksiksiz örnekten biri de *China is Hungry Ghosts*,

Mao's Secret Famine. Yamyamlık ile ilgili alıntılar 118, 137-138 ve 213'üncü sayfalarda bulunabilir. Kıtık maskesi ile ilgili alıntı şuradan: Zhang Xianliang, *Grass Soup* (Boston: David R. Godine, 1993), sayfa 82. Wei Jingsheng ile ilgili son alıntı *New York Times* (1980)'dan ve *Hungry Ghosts, Mao's Secret Famine*'den.

Nancy Scheper-Hughes'un Turnbull'un çalışmalarından övgüyle söz ettiği alıntı kendisinin şu eserinden: *Death Without Weeping: The Violence of Everyday Life in Brazil* (Berkeley: University of California Press, 1992), sayfa 133. Onun öyküsü ve alıntıları bu kitaptan, özellikle de 138 ve 174'üncü sayfalardan. Ayrıca yine onun yazdığı şu yazıyı da okudum: "The Madness of Hunger: Sickness, Delirium, and Human Needs" *Culture, Medicine and Psychiatry* 12 (1988), sayfa 429-58.

10. Bölüm: Anoreksiya Nervosa

The Biology of Human Starvation'dan yapılan alıntılar bu kitabın 967-973'üncü sayfalarında yer alan "Anorexia Nervosa and Pituitary Cachexia" bölümünden alındı. Joan Jacobs Brumberg, Martha Taylor ve John Reynold'ın "fermantasyon teorisi" hikâyelerini anlattığı *Fasting Girls* kitabında anoreksiya nervozaya genel bir bakış sergiliyor. Bir diğer tarihi kaynak: Jules Bemporad, "Self-starvation Through the Ages: Reflections on the Pre-history of Anorexia Nervosa" in *International Journal of Eating Disorders* 19, no. 3 (1996), sayfa 217-37. "Her ne kadar Siena'lı Catherine ve Karen Carpenter'ın ortak noktaları olsa da -yemeğin sembolik bir dil olarak kullanımı- ilkinde anoreksik demek, ikincisine azize demek kadar uygunsuz-

dur. Catherine gibi modern çağ öncesi kadınları anoreksik olarak tanımlamak, farklı zamanlarda yaşanan kadınlık deneyimleri arasındaki farkları düzleştirmek olur... ” uyarısında bulunan kişi Brumberg’di.

Sigmund Freud’dan yapılan alıntı, kendisinin şu kitabından: *The Origin and Development of Psychoanalysis* (New York: Basic Books, 1889/1954), sayfa 201.

National Association of Anorexia and Associated Disorders’dan (Ulusal Anoreksiya ve Bağlantılı Hastalıklar Birliği) alınan bilgiler, kurumun internet sitesinde bulunabilir: <http://www.amad.org>. Medya öyküleri ve anoreksiya nervozayı teşvik eden internet siteleriyle ilgili bir tartışma için: Pamela Hardin, “Shape-shifting discourses of anorexia nervosa: reconstituting psychopathology” *Nursing Inquiry* 10, no. 4 (2003), sayfa 209–17.

Ortaçağda yeme bozukluklarındaki artış şurada: Gina Bellafante, “When Midlife Seems Just an Empty Plate” *the New York Times*, Section 9 (March 9, 2003). Bu makale, *International Journal of Eating Disorders*’da yer alan, Cornell Üniversitesi’ne gelen hastaların yüzde dokuzuna tekabül eden 40-49 yaşları arasındaki kişiler üzerinde yapılan bir çalışmaya atıfta bulunuyor.

1985 yılında, Gerald F. M. Russel şu yazıyı yazdı: “The Changing Nature of Anorexia Nervosa” in *Journal of Psychiatric Review* 19, no. 2/3 (1985), sayfa 101–9. Yazıda Sözüünü ettiği artışlar ABD ile sınırlı değildi; Russel “1930-1950 yılları arasında İsveç’in Malmö şehrinde beşe katlanan bir artış olduğunu” ve 1985’te “İskoçya’nın kuzeydoğusunda, yıllık binde 1,6 olan artışın 4,1’e yükseldiğini belirtiyor.” Daha yeni bir tartışma için: Hans Hoek, et al, “Review of

the Prevalence and Incidence of Eating Disorders” *International Journal of Eating Disorders* 34, no. 4 (2003), sayfa 384–97. Bu makale, literatürü özetledikten sonra, NAA-AD (Ulusal Anoreksiya Nervosa ve Bağlantılı Hastalıklar Birliği)’dan daha düşük bir anoreksiya nervosa sıklığını alınıyor (genç kadınlar arasında ortalama 0,3’lük bir oran) ve 1950-1970 yılları arasında artışı takip eden bir stabilizasyondan bahsediyor.

Anoreksiya Nervosa’nın neden olduğu ölümlere dair çeşitli oranlar mevcut. Bu konu ile, kalp problemleri ve osteoporoz gibi başka sağlık problemlerinin de ele alındığı bir başka tartışma da şu yazıda bulunabilir: Philip Mehler, et al, “Anorexia Nervosa Medical Issues” *Journal of Women’s Health* 12, no. 4 (2003), sayfa 331–39. Ayrıca şuna da bakabilirsiniz: S. Zipfel, et al, “Long-term prognosis in anorexia nervosa: lessons from a 21-year follow-up study” *The Lancet* 355 (2000), sayfa 721–22.

Şu makale, anoreksiya nervozanın biyolojisi ve genetiğiyle ilgili iyi bir güncelleme sunuyor: “The Hunger Artists”, *U.S. News and World Reports*, June 10, 2002, sayfa 45–50. Dr. Hans Hoek’in çalışması ve kendisinden yapılan alıntı BBC’nin “Fat Files–Living on Air” adlı programından tasvir edildi. Bu programa internet üzerinde <http://diglander.libero.it/rrosalia/tisorse/bbc.html> adresinden ulaşılabilir. Elke Elkart’ın araştırması anoreksiya nervosa hakkındaki bir dizi sorunu kapsıyor. Ben, dayanak noktası olarak kişisel yazışmalarımı ve Elkart’ın şu çalışmasının ses kaydını aldım: “Long-term Effects of Semi-starvation on Eating Patterns: Follow-up to the Keys Study, Implications for Practitioners” delivered at a conference of the American Dietetic Association on April 5–7, 2002, in Orlando, Florida.

Minnesota Deneyi'ndeki anoreksiya nervoza ile ilgili bir başka tartışma da şu: Daniel Garner and P. E. Garfinkel, D.M., *Handbook for Treatment of Eating Disorders* (New York: Guilford Press, 1997). Yağ ile ilgili çalışma şurada bulunabilir: Steven Grinspoon, et al, "Changes in regional fat redistribution and the effects of estrogen during spontaneous weight gain in women with anorexia nervosa", *American Journal of Clinical Nutrition* 73 (2001), sayfa 865–69.

Jennifer Shute'un alıntıları kendisinin şu kitabından: *Life Size* (Boston: Houghton-Mifflin Company, 1992). Caroline Knapp'ın alıntıları şu kitabından: *Appetites: Why Women Want* (New York: Counterpoint, 2003). Aşırı yeme ve oburluk da dahil olmak üzere diğer yeme bozukluklarına ilişkin öyküler için: Cherry Boone O'Neil, *Starving for Attention* (New York: Continuum Press, 1982); Margaret Bullit-Jonas, *Holy Hunger: A Memoir of Desire* (New York: Alfred Knopf, 1999) ve Steven Levenkron, *Anatomy of Anorexia* (New York: W. W. Norton and Company, 2000).

Anoreksiyanın evrimsel bir adaptasyon olması teorisi için: Shan Guisinger, "Adapted to Flee: Adding an Evolutionary Perspective on Anorexia Nervosa" *Psychological Review* 110, no. 4 (2002), sayfa 745–61. IRA üyesi iki mahkum olan Marian ve Dolores Price, hapisteyken açlık grevine başladılar ve sonrasında anoreksiya nervosa oldular. Bununla ilgili daha fazla bilgi için: Miriam O'Kane Mara, "A Famine of Preference: Images of Anorexia in Contemporary Irish Literature" Dissertation (Albuquerque: University of New Mexico, August 2003).

Susan Bordo'nun alıntısı kendisinin şu denemesinden: "Anorexia Nervosa: Psychopathology as the crystal-

lization of Culture” *Philosophical Forum* 17, no. 2 (Winter 1985). Michell Mary Lelwica’nın bir anoreksikten alıntıladığı kısım, kendisinin şu çalışmasından: *Starving for Salvation* (New York: Oxford University Press, 1999), sayfa 106. Rachel Fentem’in “anoreksiyanın en iyi arkadaşı olması” ile ilgili alıntısı BBC’nin “Fat Files–Living on Air” adlı programından.

11. Bölüm: Aç Çocuklar

Hollanda Açlık Kışı ile ilgili alıntılar birçok kaynaktan elde edildi. Bunlar arasında Zena Stein ve arkadaşlarının yeni ufuklar açan şu çalışması da var: *Famine and Human Development: The Dutch Hunger Winter of 1944–45* (New York: Oxford University Press, 1975). Bu kitabın 46’ncı sayfasında açlık hastaneleri ile ilgili bilgiler mevcut; ayrıca kitap doğum öncesi açlığın etkilerine dair bazı istatistikleri ve Hollanda ordusunun akıl hastalıkları ve bunların gelişimi ile ilgili tuttuğu kayıtları da içeriyor. 1970’lerde obezite ve Hollanda Açlık Kışı ile ilgili çalışmalar şurada: Gian-Paolo Ravelli, et al, “Obesity in Young Men After Famine Exposure in Utero and Early Infancy” *The New England Journal of Medicine* 295, no. 7 (August 12, 1976), sayfa 349–53. Ellili yaşlarında 700 denekle yapılan çalışma da yine Gian-Paolo Ravelli ve arkadaşlarının yazdığı şu makalede: “Obesity at the age of 50 years in men and women exposed to famine prenatally” *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999), sayfa 811–16. Cinsiyet farklılıkları ve sinirgelişimsel bozukluklarla ilgili çalışma için: Ezra Susser, Hans Hoek, et al, “Neurodevelopmental Disorders after Prenatal Famine” *American Journal of*

Epidemiology 147, no. 3 (1998), sayfa 213–16. Kolesterol seviyeleri ile ilgili çalışma için: Tess Rosenboom, et al, “Plasma lipid profiles in adults after prenatal exposure to the Dutch famine” *American Journal of Clinical Nutrition* 72 (2000), sayfa 1101–06.

Doğum öncesi kıtlıkla akıl hastalıkları arasındaki bağlantı kuran çalışmalar: Alan S. Brown, Hans Hoek, et al, “Prenatal Famine and the Spectrum of Psychosis” *Psychiatric Annals* 29, no. 3 (March 1999), sayfa 145–50; Hulshoff, Hilleke, et al, “Prenatal exposure to famine and brain morphology in schizophrenia” *American Journal of Psychiatry* 157, no. 7 (July 2000), sayfa 1170–72; and Alan S. Brown, Hans Hoek, et al, “Further Evidence of Relation Between Prenatal Famine and Major Affective Disorder” *American Journal of Psychiatry* 157, no. 2 (February 2000), sayfa 190–95.

Charles Dickens’tan yapılan alıntının kaynağı: Kenneth F. Kiple and Kiremhild Conee Ornelas, *The Cambridge World History of Food* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), sayfa 979. Bu kitap, çocuklarda beslenme yetersizliğinin nedenleri ve bu hastalığı anlayışımızın tarihinin iyi bir değerlendirmesini sunuyor; aynı zamanda New York’ta 1915 yılında ölen çocuklarla ilgili istatistiklerin de kaynağı.

Kwashiorkor hakkındaki orijinal materyalin kaynağı: Cicely Williams, et al, “Kwashiorkor, a nutritional disease of children associated with a maize diet” *The Lancet* 229 (November 16, 1935), sayfa 912–13. Kendi yaptığım kwashiorkor tasvirinin kaynağı da Michael Golden ile yaptığımız kişisel yazışmalardır.

1956 tarihli kwashiorkor psikolojisi ile ilgili çalışma-

dan yapılan alıntının kaynağı: M. Geber and R. F. A. Dean, “The psychological changes accompanying kwashiorkor” *Courier* 6, no. 1 (1956).

Çocuk beslenme yetersizliği ve bu alandaki araştırmaların tarihi ile ilgili bir değerlendirme de şurada: *Zulfiqar Ahmed Bhutta, Contemporary Issues in Childhood Diarrhea and Malnutrition* (New York: Oxford University Press, 2000); ve J. C. Waterlow, “Current Concepts of the Pathogenesis of Protein-Energy Malnutrition (PEM) in Childhood” sayfa 26–37. Fizyolojiyi anlamak amacıyla şu yazıları da inceledim: David Warrell, et al, *Oxford Textbook of Medicine*, 4th ed. (Oxford: Oxford University Press, 2003); Alan Jackson, “Severe malnutrition” sayfa 1054–61.

Endonezyalı okul öncesi çocuklarla ilgili çalışma: A. Sommer, et al, “Impact of Vitamin A Supplementation on Childhood Mortality” *The Lancet* (1986), sayfa 1169–73.

Michael Golden’ın çocuk beslenme yetersizliğini anlama konusundaki katkıları çok fazla. Ben şu yazılardan alıntı yaptım: Michael Golden, “Oedematous Malnutrition” *British Medical Bulletin* 54, no. 2 (1998), sayfa 433–44; Michael Golden, “The Development of the Concept of Malnutrition” *American Society for Nutritional Sciences*, Supplement 2002; Michael Golden and D. Ramdath, “Free radicals in the pathogenesis of kwashiorkor” *Proceedings of the Nutrition Society* 46 (1987), sayfa 53–68; ve Michael Golden, “Trace Elements in Human Nutrition” *Human Nutrition: Clinical Nutrition* (1982), sayfa 185–202. Dr. Golden ile ayrıca kişisel yazışmalarımız oldu. “Oksidasyon ve kokuşmak” hakkındaki alıntının kaynağı B.M. İnsani Yardım İlişkileri Koordinatörlüğü (U.N. Office for

the Coordination of Humanitarian Affairs) ile 14 Haziran 2004'te yaptığı bir röportajdır ve bu röportaja <http://www.irinnews.org> internet adresinden ulaşılabilir.

Her dakika on bir çocuğun öldüğü bilgisi ve düşük gelirli ülkelerde yetersiz beslenen çocukların yüzdesi, kâr amacı gütmeyen kuruluş Concern Worldwide'dan alındı; internet sitelerinde daha kapsamlı bilgilere ulaşılabilir: <http://www.concernworldwide.org>. Beş yaşın altındaki çocuk ölümlerinin yüzde altmışının yetersiz beslenme nedeniyle olduğunu tahmin ediyorlar; diğer bir ifadeyle yılda 3,7 milyon ölüm. Dünya üzerindeki gelişmemiş ve yetersiz beslenen çocuklarla ilgili rakamlar Dünya Sağlık Örgütü'nden alındı. Dünyadaki açlık ve beslenme yetersizliği ile ilgili diğer organizasyonlarla birlikte DSÖ'nün internet sitesine de bakabilirsiniz: <http://www.who.int/en>.

1984 tarihli BBC filminin hikâyesi şu kitaptan: Susan Moeller, *Compassion Fatigue: How the Media Sells Disease, Famine, War, and Death* (New York: Routledge Publishers, 1999), sayfa 111–17. “Kıtlık ikonu olarak çocuklar” alıntısı sayfa 99'dan. Moeller'in Kevin Carter'dan yaptığı alıntılar 146-149'uncu sayfalardan. Buna Carter'ın arkadaşından yapılan ve daha önce *The Sunday Mail* ve *The Village Voice* gazetelerindeki makalelerde yer alan alıntı da dâhil. 1984 yapımı bu BBC filmindeki bilgiler başka kaynaklarda da mevcut: Jenny Edkins, *Whose Hunger?: Concepts of Famine, Practices of Aid* (Minneapolis: University of Minnesota Press, 2000). Edkins'in kitabı, yirminci yüzyılda kıtlıkların nasıl görüldüğü ve algılandığı üzerine sürükleyici bir keşif. Somali'deki “kör ve sinekli kız” ile ilgili alıntı da *Compassion Fatigue* kitabından geliyor, onun orijinal kaynağı şu gazete yazısı: Jack Kelly, *USA Today* (September 9, 1992).

Şurada beslenme yetersizliği ve idrak ile ilgili daha geniş bilgi bulabilirsiniz: *David Levitsky and Barbara Strupp*, “Malnutrition and the Brain: Changing Concepts, Changing Concerns” *Journal of Nutrition* 125, no. 8 (August 1995), sayfa 2212–20. Ayrıca şunlara da bakılabilir: “Statement on the Link Between Nutrition and Cognitive Development in Children” Center on Hunger and Poverty (1998) (bu yazı <http://www.centeronhunger.org/cognitive.html> adresinde bulunabilir) ve Michelle Mendez, et al, “Severity and Timing of Stunting in the First Two Years of Life Affect Performance on Cognitive Tests in Late Childhood” *American Society for Nutritional Sciences* (1999), sayfa 1555–62.

Guatemala’daki çalışmalarla ilgili bilgiler için: Ernesto Pollitt, et al, “Nutrition in Early Life and the Fulfillment of Intellectual Potential” *American Institute of Nutrition Supplement* (1995), sayfa 1111–18; ve in J. Larry Brown and Ernesto Pollitt, “Malnutrition, Poverty, and Intellectual Development” *Scientific American* (February 1996), sayfa 38–43. Jamaikalı çocuklarla yapılan çalışmalar ve oyun terapisine dair kaynaklar şunlar: S. M. Grantham-McGregor, et al, “Nutritional Supplementation, Psychosocial Stimulation, and Mental Development of Stunted Children: The Jamaican Study” *The Lancet* 338 (July 1991), sayfa 1–5 ve S. M. Grantham-McGregor, “Effect of early childhood supplementation with and without stimulation on later development in stunted Jamaican children” *The American Journal of Clinical Nutrition* 66, no. 2 (August 1997), sayfa 247–53.

Barbados’ta yapılan, erken dönemde şiddetli beslenme yetersizliğine maruz kalan çocuklarda yüksek oranda görülen dikkat eksikliği ve kontrol grubundakilere göre

önemli orandaki IQ düşüşünü konu alan çalışmalar şunlar: J. R. Galler, “A follow-up study on the influence of early malnutrition on development: behavior at home and at school” *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 28, no. 2 (March 1989), sayfa 254–61; ve J. R. Galler, et al, “The influence of early malnutrition on subsequent behavioral development” *Pediatric Research* 18, no. 4 (April 1984), sayfa 309–13.

Ev ortamının beslenme yetersizliğinin etkilerine karşı tampon görevi görmesiyle ilgili çalışmalar şurada: David Barrett and Deborah Frank, *The Effects of Undernutrition on Children’s Behavior* (New York: Gordon and Breach Science Publishers, 1987).

Worcester, Massachusetts’deki çocuklar üzerinde yapılan çalışma şurada: Linda Weinreb, et al, “Hunger: Its Impact on Children’s Health and Mental Health” *Pediatrics* 110, no. 4 (October 2002), sayfa 41–44.

Yetersiz beslenmiş çocukların bakımı ile ilgili bilgileri şuradan alındı: “Management of the Child with a Serious Infection or Severe Malnutrition” World Health Organization (2000).

Kişisel yazışmalar, makaleler ve makale taslaklarında Dr. Golden DSÖ’nün kılavuzlarının iyileştirilmesi konusunda ısrar ediyor. O ve meslektaşları bu düzeltmeler üzerinde sahada çalıştılar ve aldıkları sonuçları şu (yayınlanmamış) makalede kaleme aldılar: F. Buhendwa, et al, “Death during treatment for severe malnutrition: effect of medication of the standard protocols in Kinshea.” Yeni talimatlar kuvvetle şunu vurgulayacaktır: Yetersiz beslenmiş bütün çocuklara içinde tuz bulunan herhangi bir so-lüsyon yerine şekerli su verilmeli ve kan nakli sınırlandı-

rılmalı. Golden; emzirme, hangi mamaların kullanılacağı ve neden serum verilmeyeceği gibi stratejileri deneyerek sonuç almaya çalışmak istiyordu. Kendisi ayrıca Sudan'ın sıcak çöllerinde gibi spesifik durumlar için uygulanacak prosedürleri geliştirecekti. Yaptığı araştırma, eklenecek genel protokollerle birlikte ölüm oranının DSÖ'nün mevcut beklentilerinin altına düşürülebileceğini gösterdi.

12. Bölüm: Açlık Protokolleri

Steve'in Baidoa'daki çalışmaları hakkındaki bilgiler kişisel iletişim dışında şu yazılara da dayanıyor: "The limits of human adaptation to starvation" *Nature Medicine* 1, no. 8 (August 1995), sayfa 810–15 ve Steve Collins, Mark Myatt, and Barbara Golden, "Dietary treatment of severe malnutrition in adults" *American Journal of Clinical Nutrition* 68 (1998), sayfa 193–99.

Yetişkinlerin tedavisi ile ilgili materyel şu yazılardan: Steve Collins, "The need to treat adults during famine relief" *JAMA* (August 1993) ve Steve Collins and Peter Salama, "An Ongoing Omission: Adolescent and Adult Malnutrition in Famine Situations" *Emergency Nutrition Network* (1998). Steve'in Liberya'da yaşadığı deneyimler ile ilgili öyküsü, kendisinin yazdığı ve <http://www.validinternational.org> adresinden ulaşılabilen "The Risks of Wet Feeding Programmes" adlı makalesinde bulunabilir. Hastalık ve açlık arasındaki ilişki hakkındaki birçok kaynaktan bilgi elde edildi. Bunların bir kısmı şöyle: Helen Young and Susanne Jaspar, "Nutrition, Disease, and Death in Times of Famine" *Disasters* 19, no. 2 (1995), sayfa 94–109; *Oxford Textbook of Medicine*; "Severe malnutriti-

on;” ve Joel Mokyr, “Famine Disease and Famine Mortality: Lessons from Ireland, 1845–1850, Thesis (Chicago: Northwestern University, 1999)

Steve’in Baidoa’daki üç öngörücü klinik işareten bahsettiği kaynak şu: Steve Collins and Mark Myatt, “Short-term Prognosis in Severe Adult and Adolescent Malnutrition During Famine” *JAMA* 264, no. 4 (August 2, 2000), sayfa 621–26. Kendisine ait “Fırsatlar Modeli” için bakınız: Steve Collins, Arabella Duffield, and Mark Myatt, “Assessment of Nutritional Status in Emergency-affected Populations” *RNIS*, Supplement (July 2000).

Sudan’daki kıtlık ve kaynakların önceliğinin belirlenmesi konusundaki materyalin bulunduğu yer: Andre Griekspoor and Steve Collins, “Raising standards in emergency relief: how useful are Sphere minimum standards for humanitarian assistance?” *British Medical Journal* 323 (September 29, 2001), sayfa 740–42.

Etiyopya’da 2000 yılında gerçekleştirilen ayakta tedavi uygulaması şuralarda anlatılıyor: Kate Sadler and Steve Collins, “Outpatient care for severely malnourished children in emergency relief programmes: a retrospective cohort study” *The Lancet* 360 (December 7, 2002), sayfa 1824–30 ve Steve Collins, “Changing the way we address severe malnutrition during famine” *The Lancet* 358 (August 11, 2001), sayfa 498–501.

Steve Collins’in “Community-Based Therapeutic Care for acute malnutrition” (Valid International, 2004) başlıklı, <http://www.validinternational.org> adresinden ulaşılabilen yazısında, TBT ile ilgili kapsamlı bir irdeleme görülebilir. Bu internet sitesinde Steve Collins’in yazdığı birçok makaleyi ve Valid International’ın tüm projelerinin detaylarını da bulabilirsiniz.

Kıtlıkla ilgili birçok genel kitap okudum: Patrick Webb and Joachim von Braun, *Famine and Food Security* (New York: John Wiley and Sons, 1994); *Whose Hunger?* ve Barnett Rubon, ed., *The Geopolitics of Hunger*, 2000–2201, *Hunger and Power* (Boulder, Colorado: Lynne Rienner Publishers, 2001).

Sylvia Pankhurst, süfratlerle yaşadığı deneyimlerden sonra ilginç bir şekilde seyahat etmeye devam etti ve sonunda hayatının geri kalanını Etiyopya insanlarına adadı. Sylvia'nın torunu Alulu Pankhurst, yazdığı *Resettlement and Famine in Ethiopia, the villagers' experience* (Manchester, New York: Manchester University Press, 1992) adlı kitapta, kıtlıkla ilgili şöyle yazıyor: “Kıyamet büyüklüğünde modern bir mit. Televizyonda gösterilen yürüyen iskeletler pasif teslimiyet ve sessiz çaresizliğin mesajını yaydı.” Fakat, “sığınaklardaki yardım görevlileri, kameranın odaklandığı her bir cesede karşılık, kaderlerini bekleyen yüz kadar yetersiz beslenmiş haysiyetli insanın da varlığından bahseder. Aynı şekilde, sığınaklara doğru yürümeye karar veren her bir insana karşılık, kıt kanaat geçinebilmek için farklı yollar arayan, yabani bitkiler toplayan, rezervlerin ölçeklerini ayarlayan ve mallarını satan, ücretli iş aramak için göç eden, karın tokluğuna çalışma projelerinde yer alan yüzlerce insan vardı.”

13. Bölüm: Açlığa Son

Guatemala’da yaşadığım deneyimlerin bazıları ilk olarak edebiyat dergisi *Puerto del Sol*’da yayınlanan “Guatemala” adlı denememde yer aldı.

Milenyum Amaçları (Millennium Goals) ve Açlık Gö-

rev Gücü (Hunger Task Force) ile ilgili daha fazla bilgi için, Milenyum Projesi Açlık Börev Gücü'nün (Millennium Project Hunger Task Force) <http://www.unmillenniumproject.org> adresindeki sitesinde bulunan “Halving Hunger by 2015: A Framework for Action” başlıklı ara rapora bakabilirsiniz. Ayrıca şurada da bir rapor var: Sara Scherr, et al, “Background Paper of the Millennium Task Force on Hunger” April 18, 2003. Bu iki raporu bulabileceğiniz ve Açlık Görevi'ne odaklanan bir başka internet sitesi de <http://www.earthinstitute.columbia.edu>. Ayrıca şunları da okudum: Tom Arnold, “Ethics, Politics, and Policies in World Hunger” (yayınlanmamış makale) ve Tom Arnold, “Catalysts for change” *Global Agenda* 2004, sayfa 87–88. Tom Arnold'ın “Dünya'daki Açlık Konusunda Etik, Politika ve Önlemler” (yayınlanmamış belge) ve “Değişim Hızlandırıcıları” *Global Agenda*(2004, sayfalar 87–88) başlıklı yazılarını da okudum. Concern Worldwide ile ilgili daha geniş bilgi kuruluşun internet sitesinde bulunabilir: <http://www.concern.net>.

Amerika'daki açlığı sona erdirmek ile ilgili detaylı plan şurada bulunabilir: “A Blueprint to End Hunger” (National Anti-Hunger Organizations, June 3, 2004). Bu belge aynı zamanda '<http://www.hungercenter.org>,' adresinden indirilebilir.

14. Bölüm: Dağın Zirvesi

Aziz Patrick'in hayatı ile ilgili bir çok kaynak var. Ben, J. M. Holmes'ün *The Real Saint Patrick* (Ballyclare: Irish Hill Publications, 2002) adlı kitabını kullandım. Bu kitap aynı zamanda Ludwig Bieler'in tercüme ettiği Aziz Patrick'in

“Confession” and “Letter to Coroticus”u da içeriyor. Çoğu tarihçi, beşinci yüzyılda yazılmış bu iki Latince çalışmanın orijinal olduğunu düşünüyor. Aziz Patrick’in çevresiyle ilgili bazı efsaneler için şu kitabı da okudum: George Otto Simms, *Saint Patrick: Ireland’s Patron Saint* (Dublin: O’Brien Press, 2004). Patrick’in ve tarihteki maceralarının uzun ve eğlenceli bir anlatımı için şu kitabı da tavsiye ederim: Thomas Cahill, *How the Irish Saved Civilization* (New York: Doubleday, 1995).

İşin aslı, İrlanda’da bugün hiç yılan yok ve hem soğuk bir yer hem de bir ada olduğu için muhtemelen hiçbir zaman da olmadı.

Eski İrlanda kanunlarında oruçla ilgili bilgiler şu kitaplardan: Fergus Kelly, *A Guide to Early Irish Law*, (Dublin: Dublin Institute for Academic Studies: Early Irish Law Series, 1988) ve D. A. Binchy, “Irish History and Irish Law” *Studia Hibernica*, no. 15 (1975). Binchy ayrıca Aziz Patrick’in Tanrı’ya karşı tuttuğu orucu tasvir ediyor ve bunun “Hristiyan *aine*’i (bir çilecilik uygulaması) ile, eski Hristiyanlıkta var olan *troscaid*’in (birinin kendisinden üstün olanlara karşı iddialarını dayatması metodu) bir bileşimi olduğuna inanıyor. İrlanda ve Hindistan’daki uygulamaların paralelliğine dikkat çekiyor ve “yasal çarelerin, ortak bir Hint-Avrupalı dili konuşan bütün insanlar arasında bir zamanlar yaygın olan arkaik bir uygulamanın kalıntısı olup olmadığını” merak ediyor.

Haclarla ilgili bilgilerin bir kısmı ve yaz tatili sezonu ile ilgili özetin kaynağı: *Walking in Ireland* (London: Lonely Planet, 1999).

İrlanda’nın tarihi bir takım genel kaynaklardan alındı. Büyük Kıtık ve daha önceki kıtıklar ile ilgili olarak kullandığım kaynaklar: Cecil Woodham-Smith, *The Gre-*

at *Hunger, Ireland 1845–1849* (London: Penguin Books, 1962); Peter Gray, *The Irish Famine* (London: Thames and Hudson, 1995) ve Cathal Poirteir, *The Great Irish Famine* (Ireland: Merceir Press, 1995).

Daha önceki kıtlıklar, İrlandalılar'ın beslenmesinde patatesin önemi ve İrlanda'daki kıtlıkların İngiltere ve Avrupa'daki diğer kıtlıklarla kıyaslanması ile ilgili önemli bir kaynak da şu kitap: L. A. Clarkson and E. Margaret Crawford, *Feast and Famine: Food and Nutrition in Ireland 1500–1920* (London: Oxford Press, 2001).

Galway ziyaretçisi ile ilgili alıntının kaynağı, Woodham Smith'in *The Great Hunger* kitabının 92'nci sayfası. Patateslerdeki hastalık ile ilgili alıntı da bu kitabın 91'inci sayfasından. Kıtlık sırasındaki hastalıkların tanımları da yukarıda sözü edilen kitaplarda mevcut. Yardım fonları ile silah alınması konusundaki alıntı Woodham Smith'in *The Great Hunger* kitabının 105'inci sayfasından. Ayrıca şu çalışmayı da kullandım: "Famine Disease and Famine Mortality: Lessons from Ireland, 1845–50."

ABD'de Büyük Açlık anıtları ile ilgili bir genel bakış şurada bulunabilir: Jane Holtz Kay, "Hunger for Memorials" *Landscape Architecture* (March 2003).

Gabriel Byrne'dan yapılan alıntı şu kitaptaki "Famine Walk" denemesinden alınmıştır: Tom Hayden, *Irish Hunger* (Boulder: Robert Rinehart Publishers, 1997). Nuala O'Faolain'in romanı: *My Dream of You* (New York: Riverhead Books, 2001). Mary Robinson'dan yapılan alıntının kaynağı kendisinin *A Voice for Somalia* (Dublin: O'Brien Press, 1992) kitabıdır.

Teşekkür

Bu kitabı hazırlamamda bana birçok insan yardımcı oldu. En başta, bana kişisel röportajlar ve e-posta üzerinden yapılan konuşmalarla zamanlarını ayıran bilim insanları ve insani yardım çalışanları geliyor. Angelo Del Parigi, kendisinin Phoenix'teki laboratuvarına yaptığım ziyarette bana canayakın bir ev sahipliği yaptı; umarım bu ülke de ona iyi ev sahipliği yapmaya devam eder. Albuquerque'deki Roadrunner Gıda Bankası'nda, Elizabeth Pearce beni kendi dünyasında bir tura çıkardı. TrueNorth Sağlık Merkezi'ndeki Alan Goldhamer, her zaman sıcacık davrandı. Elke Eckert, kendisinin araştırması ile ilgili materyali nazikçe inceledi. Michael Golden zamanını ve yorumlarını cömertçe paylaştı. Dublin'de Steve Collins ve Valid International'la bir araya gelişim tamamen tesadüf eseri idi; yardımları için son derece minnettarım. Concern Worldwide'ın icra direktörü Tom Arnold, çok misafirperver bir şekilde beni evine ve ofisine davet etti.

Ayrıca birkaç arkadaşım da bu kitabın bölümlerini baştan sona okudular. Patty Reed, ilk bölümde nelerin eksik olduğunu gösterdi. Tuttuğum orucun üçüncü gününde endişeli bir şekilde telefon ettiğim Dr. Fred Fox, sabırla tansiyonun mekaniğini açıkladı. Dr. Bill Neely ve Cindy Chvala, iyi aşçı oldukları kadar iyi birer okuyucuydular. Dr. Moyra Smith kapsamlı tıbbi bakışı ve açlık ve insani

yardım konularındaki kişisel ilgisi ve tutkusu ile büyük yardımlarda bulundu. Kate Haake, moral vermek için hep yanımdaydı. Kocam Peter Russell, ilk taslağın tamamını okudu ve bana yorumlarını ve tebriklerini sundu. Kızım Maria Russel, İrlanda'ya yaptığımız gezide bir araştırma asistanı ve harika bir yol arkadaşıydı. Perseus Books'tan Amanda Cook, bu kitabın savaşını ilk verenlerden oldu. Basic Books'tan Megan Hustad öngörülü yorumları ve zekice kurgusu ile kitaba son dokunuşu yaptı.

Ayrıca, New York'taki The Rockefeller Foundation'a; bana Bellagio, İtalya'daki çalışma ve kongre merkezlerinde dört haftalık bir kurs verdikleri için teşekkür etmek isterim. Zaman zaman etrafım böyle rahatlık ve güzelliklerle çevriliyken açlık hakkında bir şeyler yazıyor olmak ironik geldi. Fakat açlığın kendisi zaten ironik ve ben de hemen adapte oldum. Bu haftalar boyunca özellikle Linda ve Jim McMichaels çok iyi arkadaşlık ve akşam yemeği eşlikçileri oldular.

Birinci bölümün hamilelik ve kıtlık ile ilgili kısımları daha önce *The Sun: A Magazine of Ideas* içinde "Feast and Famine" adlı bir denemede yer aldı. On üçüncü bölümün bir kısmı ilk olarak *Perta del Sol: A Journal of Literature and Fine Art* adlı dergide "Guatemala" başlığıyla yer aldı.

Her zaman olduğu gibi, Western New Mexico Üniversitesi'ndeki Miller Kütüphanesi'nin Kütüphanelerarası Ödünç Verme Bölümü'ne teşekkür etmeliyim. Yoksa nasıl kitap yazabilirdim? Fazlasıyla borçlu olduğum birçok yazar detaylı bir şekilde kaynakçada yer alıyor. Son olarak, Western New Mexico Üniversitesi yönetimine, öğretim üyelerine, personeline ve Los Angeles'taki Antioch Üniversitesi'nin MFA programındaki öğrencilere tüm gayretleri ve destekleri için teşekkür ederim.

ZAMANIN COĞRAFYASI

Kültürlerin Zaman Algısı Üzerine



"Özenle işlenmiş bir cevher."

Dr. Philip Zimbardo

Robert Levine

Zamanın Coğrafyası'nda ünlü sosyal psikolog Robert Levine, gündelik eylemlerimizin sorgulamadan kabul ettiğimiz bir boyutu olan zaman algımızı keşfetmemizi istiyor. Kariyerini zaman ve yaşam hızı çalışmalarına adanmış Levine, bizi dünyanın etrafında çağlar boyu süren büyüleyici bir zaman turuna çıkarıyor.

TURNER VAKFI 'TOMORROW FELLOWSHIP' ÖDÜLÜ

İSMAİL

Bir Zihin ve Ruh Macerası



"Hayatımdaki kitapları artık ikiye ayırıyorum:
'İsmail'den Önce' okuduklarım ve
'İsmail'den Sonra' okuduklarım!"
- Jim Breitell - *Whole Earth Review Dergisi*

Daniel Quinn

ROMAN



Tarih boyunca yazılmış en etkileyici ruhsal maceralardan biri olarak kabul edilen *İsmail*, basıldığı andan günümüze kadar yirmiden fazla dile çevrildi. Dünya çapında geniş ve tutkulu bir okuyucu kitlesi edinen bu roman, her zaman daha fazlasını arzulayan kültürümüzün tüm dünyayı nasıl bir sona yaklaştırdığını gözler önüne seriyor.

Bilim, antropoloji ve kişisel fikirlerin kışkırtıcı bir bileşimi olan bu çalışma, bizi açlık deneyiminin içinde bir yolculuğa çıkarıyor.

Hem vücutlarımızda hem de dünyadaki farklı kültürlerde keşfettiği şeyler ise olağanüstü. Açlığın gücü üzerine yüz-yılları kapsayan muazzam bir inceleme yaparken, buna nasıl mucizevi bir şekilde adapte olunabildiğini keşfediyor. İlk tapınaklarda oruç tutan azizlerden, Mahatma Gandhi gibi aktivistlere kadar pek çok farklı neslin, açlığı manevi ve siyasal tavırlarını ortaya koyabilmek için nasıl kullandıklarını anlatıyor. Russell bir taraftan açlığın insanlara ilham verdiği hatta iyileştirici gücü olabildiği bu kayda değer olaylara ışık tutarken, öte yandan kıtlık ve ileri açlığın bugün dünya üzerindeki kültürlerle yaptığı etkiye işaret ediyor.

Açlık: Doğaya Aykırı Bir Tarih dört dörtlük bir yetenek ve şefkatli bir kalple yazılmış, gerçekler, tasvirler ve muazzam bilgilerle donatılmış, tarihe ve insan ruhuna açılan eşsiz bir pencere.

“Tarih, bilim ve anıların seçkin bir şekilde yazılmış bir karışımı... bildik mide gurultusundan, küresel kıtlık sorununa açlığın bütün yönlerini ele alan merak uyandırıcı bir yolculuk...”

The Observer

İnceleme #20



www.mayayayinlari.com

