

<http://www.bodrumguncelhaber.com/dr-esref-atabey-in-yazisi/>

DR. EŞREF ATABEY 'İN YAZISI SU VE YAŞAM  
Yazar: Dr. Esref Atabey Kategori: DR. EŞREF ATABEY, FLAŞ  
HABER, HABERLER, KÖŞE YAZARLARIMIZ Eylül 16, 2018



## SU VE YAŞAM

### Dr. EŞREF ATABEY

Jeoloji Yüksek Mühendisi / Tıbbi Jeoloji Uzmanı

Sevgili Zeki Özkeskin, gazetesinde bir köşe açarak yazılarımı arasına yayınlatabileceğini bildirdiğinde, okurlarla bulaşacak olmam beni hayli heyecanlandırdı. Düşündüm ki yazımın başlığı "su ve yaşam" olmalı.

Yaşadığımız coğrafyada, günümüzden 6.000 yıl, MÖ. 4000 yıl önce yaşayan Sumerlerin efsanesine göre, evrende ilk olarak tanrıça (*nammu*) adında uçsuz bucaksız bir su (deniz) vardı; Sumer anlayışına göre evren; hava (*enlil*), gök (*an*), güneş (*utu*) ve sudan (*enki*) oluşuyordu ve buna da su tanrısı "ea" dediler. Yine bu coğrafyada günümüzden 2.500 yıl kadar önce yaşayan ve Batı felsefesinin kurucusu sayılan Thales ise, suyu evrenin temel maddesi (arkhê) olarak görmektedir. Sumerler'den 4.500 yıl, Thales'den ise 2.500 yıl sonra aynı coğrafyada yaşayan, "topraktan öğrenip kitapsız biler", okul yüzü görmemiş bir Anadolu köylüsünün ağzından "su gibi aziz ol" sözünü duymak çok olağandır. Bu sözü söyleyen köylü (ve söyleten kültür), ne iki hidrojen atomunu bir oksijen atomuna bağlayan bağlardan haberdardır; ne hücre organellerini bilir; ne de yüksek yapılı bitkileri ayakta tutan "bitki hücrelerinin saf suya konmasıyla içine su alarak, şişmesi ve hücrenin çeperine basınç yapması olayı" olan turgor basıncını duymuştur. Karmaşık kimyasal yapıları bilmesede, biyofizikten haberdar olmasa da, moleküler biyolojiye yabancı olsa da, suyun "aziz" bir varlık olduğunu bilmektedir.

Su hakkında şunu biliyoruz ki, suyun tüm canlılar için yaşam kaynağı olduğu, olmaya da devam edeceği, su olmadan asla olmayacağı gerçeğidir. Evrende hayat belirtileri aranırken öncelikle beklenen şey sudur; çünkü şimdiye kadar bilinebilen bütün yaşamsal formlar su sayesinde varlık kazandılar.

Steven Mithen'in belirttiği gibi; "Neolitik devirlerden bu yana dünya dindirilemeyen bir susuzluk içinde olmuştur. Bu ihtiyacın karşılanması, antik dünyada sosyal, ekonomik ve siyasal değişimin kilit itici güçlerinden biri olarak antik uygarlıkların hem yükselişinde hem çöküşünde temel bir rol oynamıştır; bu dindirilemez susuzluk bugün de, belki hiç olmadığı kadar çaresizlik içinde devam etmektedir".

Şu iki yaşam öyküsü suyun önemini anlayabilmemizi sağlar. "1906'da Pavlo Valencia altın aramak için Meksika'dan Kaliforniya'ya gitme cesareti gösterdi; hiç suyu olmadan bir hafta hayatta kaldı; kurtarıldı ve susuzluk deneyimi kaydedildi. Bu deneyim şöyle özetleniyor; salya koyulaşır; boğazda bir yumru oluşur; dil o kadar şişer ki adeta çeneyi sıkıştırır; boğaz o kadar kabarıp ki nefes almak zorlaşır ve korkutucu bir boğulma hissi yaratır; derinin gerilmesiyle yüzde bir çekilme hissedilir; çoğu kişi halüsinasyon görmeye başlar; göz kapakları çatlar ve gözlerden kanlı gözyaşları akmaya başlar. Pavlo Valencia bulunduğu derisi morumsu gri renkteydi; çatlamıştı ama hiç kan izi yoktu; dudakları ameliyata alınmışçasına kaybolmuştu; burnunun yarısı pörsümüştü; gözlerinde donuk bir bakış vardı".

Çevresel, politik ya da dini fikirlerimiz ne olursa olsun, ırkımız, cinsiyetimiz ya da mali sınıfımız ne olursa olsun bir hafta su olmadan yaşayan herkes kanlı göz yaşları döker. Dr. Fereydoon Batmanghelidj; tüm hastalıkların en önemli nedenini, vücudun susuzluğuna bağlıyor ve doğru su tüketimi ile neredeyse bütün hastalıklara karşı korunabilmenin mümkün olduğunu öngörüyor. "Dr. Fereydoon Batmanghelidj, İran İslam Devrimi sırasında (1979 yılında) idamla yargılanmak üzere hapiste yatar; hapisanedeki ilk günlerinde şiddetli kıvrandırıcı ülser ağrısı olan bir tutukluya hapisanenin revirinde hiç ilaç olmadığı için iki bardak su verir; ağrı 8 dakika içinde geçer; daha sonra hastası 3 saatte bir 500 ml (1 küçük pet şişe ya da 2 büyük su bardağı) su içmeye devam eder; akut dönem geçtikten sonra hastaya yemekten yarım saat önce 250 ml yemekten 2,5 saat sonra 250 ml ve aralarda istediği kadar su içmesini önerir; hasta yıllarca mide ağrısı çekmez. Batmanghelidj, ilk hastadan sonra hapisten çıktığı 1982 yılına kadar 3000'den fazla ülserli mahkûmu sadece suyla tedavi etmiş ve sağlıklarına kavuşturmuştur. Hapse girdiğinden bir yıl sonra ilk duruşmaya çıktığında hâkime insan sağlığı için çok önemli bir buluş yaptığını, yaptığı bu buluşun İran ve Batı tıp dergilerinde yayınlanması için bir makale yazdığını söylüyor. İdam edilmeden önce bu yazıyı kendisine teslim etmek istiyor. Hâkim duygulanıyor ve cezasını 3 yıla indiriyor. Daha sonraki aylarda ise erken tahliye kararı veriyor. Fakat Batmanghelidj araştırmalarını tamamlamak için erken tahliye teklifini kabul etmiyor; izin alarak fazladan birkaç ay daha hapisanede kalıyor (toplam 2 yıl 7 ay) ve çalışmalarını tamamlıyor.

Bu iki yaşam öyküsünden anladığımız, su olmadan asla yaşamın olmayacağıdır. Bilinmesi gerekenin, bu kadar hayati öneme sahip ve tedavi edici yönü olan suyun vazgeçilmez olduğu gerçeğidir. İnsan beslenmeden 50 gün kadar yaşamını sürdürebilir; ama susuz kaldığında ölüm birkaç gün içinde kaçınılmazdır. Yaşam, su ile başlamıştır ve susuz yaşam olanaksızdır; tüm canlılarda biyokimyasal reaksiyonlar su aracılığıyla oluşur; günlük insan işlevleri içinde suyun önemli bir yer tutması ve insan vücudunda en bol bulunan bileşiğin su olması bu yüzdendir.

İnsan vücudunun çocukluk yaşlarda %68-70'ini; ileri yaşlarda %60'ını su oluşturur. Vücut suyumuzun %10'unu yitirsek yaşamımız tehlikeye girer; %20'sini yitirsek ölürüz. Sağlıklı beslenen sağlıklı bir kişi günde en az 1,5 litre su içmelidir. İçtiğimiz suyun asitliğinin (pH) 7,5-8,5 arasında olmasına özen gösterilmelidir. İçme sularının kalitesinin sağlığımız açısından taşıdığı önem fazladır. Su, sadece insanlar için değil, hem bitkilerin hem de hayvanların sağlık ve verimlilikleri açısından da yaşamsal değerdedir. Su kaynakları ekonomik bir şekilde kullanılmalı, mevcut su kaynakları kirletilmemeli ve su korunmalıdır. Sevgi ve saygılarımla.

\* Suyun Hikayesi (Eşref Atabey. 2018. 614s. Asi kitap. İstanbul) kitabından.