



SİMİT ve PEYNİR'le "BİLİM İNSANI ÖYKÜLERİ"

**Nathaniel
Kleitman**

(1895-1999)

Yazan ve Çizen:
Bilgin Ersözlü

Yıl 1905. O yıllarda Rusya sınırları içinde kalan, günümüzde ise Moldova Cumhuriyeti'nin başkenti olan Kişinev'deyiz. Küçük Nathaniel bir arkadaşıyla birlikte okula yürüyor.

... Üzerimden geçen leylek sürüsünün
peşinden hızla koşuyordum. Derken yavaş
yavaş kollarımı çırpıp başladım vee...
Ve ne oldu biliyor musun?

Havalandım!

Kollarını çırpıp havalanmış mı?
Olur mu öyle şey canım? Ne anlatıyor
bu çocuk Peynirciğim?

Ne oldu, ne oldu?

Rüyasını anlatıyor galiba.

Havalandın mı? Uçmaya mı
başladın yani?

Ee? Sonra ne oldu?

Evet, havalandım. Tıpkı
aşağıdan izlediğim leylekler gibi
uçabiliyordum artık. Biliyorum,
şu an anlatırken bana da saçma
geliyor ama rüyadayken o kadar
gerçek gibiydi ki!

Bildin Peynirciğim, rüyasını
anlatıyormuş arkadaşına.

Güzel bir rüyaymış. Devamında
neler olmuş bakalım.

Önce biraz bocalayıp sağa sola yalpaladım
ama sonra kollarımı dengeli bir şekilde birkaç kez hızlı
hızlı çırpınca dümdüz uçmayı başardım ve en arkada
uçan leyleğe yetişiverdim. Leylek yüzünde en ufak bir
şaşkınlık ifadesi olmadan bana baktı ve dedi ki...

Ne dedi, ne dedi?

Ne demiş, ne demiş?

Bir insan için hiç de fena uçmuyorsun Nathaniel. Yine de üstündeki o ağırlıkla işin zor.
Yolumuz çok uzun çünkü.

Ha ha hal
Çantan da mı omzundaydı
rüyanda uçarken yani?

Birkaç dakika mı? Çok ilginç. Onca yer
gezdiğine göre uzun bir film gibi saatler
sürmüştür bu rüya diye düşünmüştüm.

Ya evet. Kitaplarımdan rüyamda da
ayrılmadım. Sonra bir sürü yer dolastık.
İstanbul Boğazı'nın ve Mısır piramitlerinin
üstünden geçtik. Nil kıyısında dinlenirken az
daha bir timsaha yem oluyordum ki sığıp
uyandım. Bir de ne göreyim? Sandalyemde
oturuyordum, yatağımda bile değilim. Meğer
daha gece olmamış, masa başında bugünkü
coğrafya sınavına çalışırken birkaç
dakikalığına kapanıvermiş gözlerim.
Bütün bunları o kısıcık sürede
görmüşüm.

Evet Simitçiğim, beynin uyku
sırasındaki çalışma biçimiyle ilgili
gerçekten ilginç bir durum bu.

Yıllar geçti. Nathaniel Kleitman
Birinci Dünya Savaşı sırasında
Amerika Birleşik Devletleri'ne
göç etti. Orada tıp eğitimi
aldıktan sonra ömrü boyunca
üzerinde çalışmayı sürdüreceği
alana yöneldi. Akademiye girdi
ve insan beyninin nasıl
çalıştığını araştırmaya başladı.
Ona göre beynin karmaşık
çalışma sistemini çözmenin
bir yolu, bilinç kapalıyken,
yani vücut uykulu haldeyken
beyinde olup bitenleri
anlamaktan geçiyordu.

Uyku üzerine çalışırken uyku bozukluğu çeken hastalarla tanışır.

Uyuyamıyorum doktor bey... Ne yapsam, ne etsem olmuyor, bir türlü diğer insanlar gibi uykuya dalamıyorum. Bazen günlerce uyumadığım oluyor. Sürekli yorgun ve bitkin hissediyorum.

Uyku gibi uykusuzluğun nedenleri hakkında da o kadar az şey biliyoruz ki. Bu konuda önümüzde kat etmemiz gereken uzun bir yol var. Çok çalışmalıyız, çok!

Yatmadan önce bir bardak ılık süt içse uykusu gelir mi ki?

Keşke Simitçiğim. Ama o kadar kolay çözülecek bir probleme benzemiyor bu abininki.

Bu yeni aygıt belli ki çok işimize yarayacak. Gönüllülerimiz uyurken beyinlerinde oluşan elektrik sinyallerini ve vücut sıcaklıklarındaki değişimleri kayıt altına alıyor. Bu sayede uyku davranışlarıyla ilgili üzerinde fikir yürütebileceğimiz çoklukta veri toplayabileceğiz.

Aa! Şuradaki sinyallerde bir iki dakika süren hareketlilik olmuş. Ne oldu acaba o sürede?

Gönüllü abi bir rüya görmüştür belki o arada.

Uyku ve uykusuzluk geçmişte dönem dönem araştırılmış da modern bilimsel bir yaklaşımla henüz ele alınmamış konulardır. Nathaniel Kleitman bu konulardaki bilgi eksikliklerini gidermek için uyku ve uykusuzlukla ilgili gözlem yapabileceği, gönüllülerden ve hastalardan veri toplayabileceği bir laboratuvar kurar.

Bu kablo uçlarını başınıza ve vücudunuza yapıştırdıktan sonra lambaları kapatacağız. Odada yalnızca sizi gözlemleyebilmemiz için gereken ufak bir ışık açık kalacak. Sizden istediğimiz sanki evinizde, yatağınızdaymış gibi davranıp kendinizi uykunun tatlı kollarına bırakmanız.

Oh ne güzelmiş. Ben de gönüllü olayım hemen. Hem yatağa da gerek yok, bana bir sepet yeter. Kıvrılıveririm içine.

Ha ha ha!

Nathaniel Kleitman, o dönemdeki asistanı Eugene Aserinsky ile birlikte uyku ve uyanıklık halini kapsayan 24 saatlik olağan günlük ritmin bozulması halinde beynin bu duruma vereceği tepkiyi incelemeye karar verir. Bunun için kendilerini doğal gün ışığı ve ses gibi dış etmenlerden tamamen yalıtılabilecekleri bir ortam olan derin bir mağaraya girer, her gününü 24 yerine 28 saat olarak belirledikleri bir yaşam ritminde bir ay geçirirler. Bu değişikliğin ruh halleri, davranışları ve bedenleri üzerindeki etkilerini gözlemlerler.

Bu bilim insanlarının bilgi peşinde koşarken çekmedikleri çile kalmamıştır gibi geliyor bana.

Bana da Simitçiğim.

Benzer deneyleri bir denizaltıda da gerçekleştirirler.

Kışt, kışt! Bilim insanları dış etkenlerden izole olabilmek için ta denizin altına inmiş, sen gelmiş pencereden içeri bakıyorsun. Çekil oradan bakayım meraklı yunus. Gözlemi bozacaksın bak şimdi.

Sus, sus. Biz de gürültü etmeyelim.

Nathaniel Kleitman'ın uyku konusuna bu derece ciddiyetle eğilerek yaptığı araştırmalar, uykuya ilgili sorunların giderilmesi yönünde William Charles Dement gibi akademideki öğrencilerinin ve başka bilim insanlarının ileride yapacağı çalışmaların önünü açtı. O ve asistanı Eugene Aserinsky'nin laboratuvar gözlemleri sırasında keşfettiği REM uykusu, yani hızlı göz hareketli uyku evresi, gördüğümüz ilginç rüyaların gizemini açığa çıkarmasa da beynimizin biz uyanık değilken nasıl çalıştığıyla ilgili önemli bilgilerin elde edilmesini sağlamıştır.

Aa! Şimdi hatırladım. William Charles Dement'in de öyküsünü okumuştuk burada. Nathaniel amca da onun hocasıymış demek okulda.

Öyleyse bu "uykucu" amcalara teşekkür ederek bitirelim.