

• iRENBE





Kapak

Merve - Ömer AKIŞ

İmtiyaz Sahibi - Yayın Yönetmeni

Hüseyin ERDOĞAN

herdogan_71@hotmail.com

Yazı İşleri

Gamze KAÇAR

gamze@irenbe.com

Sorumlu Müdür

Nurten GEBOLOĞLU

ngebol@irenbe.com

Röportaj

Gamze KAÇAR

gamze@irenbe.com

Kapak Tasarımı

Mehmet ÇELİK

mehmet@irenbe.com

Sayfa Tasarımı

Mehmet ÇELİK

mehmet@irenbe.com

Yayın Türü

Sürelî Yayın

Yapım

İrenbe

Yasal Haklar

İrenbe dergisinde yer alan yazı ve resimlerden kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarına aittir.

İRENBE

Kadın Hastalıkları ve Doğum Dalı Merkezi Tüp Bebek Merkezi

Talatpaşa Bulvarı 1436 Sk. No:6 Ph. 35220 Alsancak - İZMİR

Tel: 0232 464 58 88 / Faks: 0232 464 58 89

www.irenbe.com.tr

Bu sabah mutluluğa aç pencereni

Bir güzel arın dünkü kederinden

Bahar geldi, bahar geldi güneşin doğduğu yerden

Çocuğum uzat ellerini

Şu güzelim bulut gözlü buzağıyı

Duy böyle koşturan sevinci

Dinle nasıl telaş telaş çarpıyor

Toprak ananın kalbi

Şöyle yanı başıma çimenlere uzan

Kulak ver gümbürtüsüne dünyanın

Baharın, gençliğin ve aşkın

Türküsünü söyleyelim bir ağızdan

Ataol Behremoglu

#bahar

Nurten GEBOLOĞLU



İÇİNDEKİLER

4

BİZİM HİKAYEMİZ / ASLA UMUDUNU KAYBETME

Merve AKIŞ ENGİN

6

SAĞLIK / TÜP BEBEKTE İLAÇ TEDAVİLERİNE GÖRE İSİMLENDİRME

Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ / Kadın Hast. ve Doğum Uzmanı

7

ÇOCUK SAĞLIĞI / ÇOCUKLARDA COVID-19

Uzm. Dr. Hale YENER / Çocuk Sağ. ve Hast. Uzmanı

9

SAĞLIK / EMBRİYO GLUE

Uzm. Emb. Banu BOZ ENİSELER

11

SAĞLIK / RİSKLİ GEBELİK

Doç. Dr. Semir KÖSE

Kadın Hast. ve Doğum Uzmanı - Perinatoloji Uzmanı

13

PSİKOLOJİ / ALKOLİZM

Pınar ERSÖZ TEZER

Psikolog - Aile Danışmanı - EMDR Terapisti

17

SAĞLIK / GEBELİKTE EGZERSİZ

Doç. Dr. Semir KÖSE

Kadın Hast. ve Doğum Uzmanı - Perinatoloji Uzmanı



İÇİNDEKİLER

20

KÖŞE YAZISI / İLETİŞİM HER ŞEYDİR
Gamze KAÇAR / Halkla İlişkiler Uzmanı

22

PSİKOLOJİ / ÇOCUK GELİŞİMİ
Nur Eda KASAP SÜSLÜ
Yazar - Eğitmen - Öğrenci - Yaşam Koçu

24

HAMİLELİKTE YOGA
Asya EMILOVA - Yoga Eğitmeni

26

KÖŞE YAZISI/ ESKİ YENİ YILLAR
Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ / Kadın Hast. ve Doğum Uzmanı

27

KADININ GÜCÜ / RÖPORTAJ
Aydan TUNCAYENGİN

30

ASTROLOJİ KÖŞESİ
Aylin İLERİ - Danışman Astrolog

32

MEKTUP
Bora GÜRPINAR





ASLA UMUDUNU KAYBETME

İrenbe'nin mutluluk hikayeleri köşemizden sevgili Merve Hanım'ın evinde gerçekleştirdiğimiz röportaj ile huzurlarınızdayız. Nehir bebeğe giden serüvenlerini tüm içtenliğiyle bizimle paylaşan annemiz 2 aşılama, 8 Tüp bebek tedavisinin ardından kızına kavuştu. Bu azim ve mücadele dolu yolculuğu okurken kimi zaman duyulanacak kimi zaman şaşıracaksınız. Haydi, buyrun sohbetimize...

Merve hanım öncelikle size tanıyabilir miyiz?

İsmim Merve. 36 yaşımdayım. Matematik öğretmeniyim ama bir süredir mesleğimi yapmıyorum. Eşimle çalışıyorum. Zaten şimdi de kızım ile ilgilenmek için biraz ara verdim.

Peki anne olmaya ne zaman karar verdiniz?

Biz aslında eşimle çok önceden de tanıştığımız için evlendiğimizden beri çocuk istiyorduk. Biraz bekleyelim, gezelim, tozalımdı demedik. Öncesinde birlikte hepsini zaten yapmıştık.

Peki bu süreçte neler yaşadınız?

Kaç kez tüp bebek tedavisi ya da aşılama uygulandı? Biraz bunları anlatır mısınız?

Tabiki de, öncelikle ilk gittiğimiz doktorda yumurta takibi yapıldı. Orada kısa bir süre devam ettik. Daha sonra doktor değişikliği istedik. Diğer doktorda da başlangıçta yumurtlama takibi yapıldı.

Ardından aşılama yapılacağı söylendi. yazıyordu. Ardından ismimiz söylendi. İlaçlar, iğneler vesaire. Ondan sonra tahlil Ümit Hanım'ın yanına gittik. Daha ilk günü bizim için uzun bir gündü. Beklerken karşılaşmada Ümit Hanım'ı gerçekten çok epey yıprandık. Sonuç malesef olumsuz sevdim.

oldu. Doktorumuz ikinci defa aşılama yapma kararı verdi. İkinci de şansın biraz daha arttığını söyledi. İkinci aşılama da yapıldı. Yine uzun bir bekleyişin ardından uygun olduğuna karar verildi. Yumurta negatif cevap aldık. Daha sonra biraz durma kararı aldık.

İrenbe ile ne zaman ve nasıl tanıştınız?

Abimin eşi aracılığıyla oldu. Onlar da aynı süreçlerden geçtiler. Orada bizden bir İrenbe bebeği daha var. Ardından biz onları takip ettik gibi oldu. İrenbe ile tanıştığım ilk günü anlatmak istiyorum. Şöyle bir şey yaşadık. Bizimle birlikte tüm İrenbe ailesi de oldu. Ümit Hanım'dan randevu almıştık. Bekleme salonunda oturuyoruz. Umutsuz bir ruh halindeydim. Oturduğumuz yerde de İrenbe'nin çıkarttığı dergilerden vardı. Ondan birine bakarken hayatta işaretler vardır ya, karşınıza çıkar. Doğru yerde, doğru durumda olduğunuzu hissedersiniz. O derginin kapağında "Tüm dünya vazgeç dediğinde, umut fısıldar bir kez daha dene"

Halden anlar tavrı gerçekten beni çok rahatlatmıştı ve tamamen ona teslim oldum. Tüp bebek tedavisiyle başlamamın uygun olduğuna karar verildi. Yumurta toplama, transfer, ondan öncesinde kullanılan iğneler, gıda, çeşitli vitamin takviyeleri vesaire. Bizim için uzun bir süreç başladı.

Ama yine de her gittiğimizde etrafımızdaki olumlu ifadeler, gülen yüzler bizi rahatlatıyordu. Bir iki derken üçüncüde tüp bebek tedavisinde hamile kaldığımı öğrendim. Tabii büyük bir mutluluk günü anlatmak istiyorum. Bizimle birlikte tüm İrenbe ailesi de oldu. Ümit Hanım'dan randevu almıştık. çok mutluluk yaşadık. Ardından keseyi görmeye gittik.

Herşey yolundaydı. Kalp atışını duymak için gittiğimizde ise kalp atışını duyamadık. O zaman bir terslik olduğunu anladım. Bir gün sonra tekrardan randevulaştık. Maalesef, bebeğimizi kaybettik yani kürtaj oldum. Sonra tabii rahmin toparlanması belli bir süre aldı.

Bir süre dinlenmişsinizdir.

Bir süre dinlenme yaşadık. Ondan sonra tekrar yılmadık, devam ettik. Derken tüp bebek de 45678'e kadar geldik.

Peki şunu merak ediyorum. Arka arkaya yaşadığınız olumsuz deneyimler de yine de İrenbe'den vazgeçmediniz. Bunun nedeni nedir?

İrenbe'de bizi tutan daha kapıdan ilk içeriye adım attığımızda karşılaşmadaki o iki güzel yüz. Muhasebesinden tüm çalışanlarına hemşiresinden ebesine sonra yukarıda ki embriyologların olduğu bölümlere kadar herkes pozitif. Kimi görsek biz o yüz ifadesi, çalışanların mutluluğu gerçekten gelen hastalara da yansıyor. Yani onların o anlayışlı halleri birbirleriyle olan güzel enerjileri karşı tarafa da yansıyor. Hiçbir zaman huzursuz olmadım. Oraya geldim. Hep mutluydum. Bir şekilde sonuca ulaşacağını hissediyordum. Emin ellerde olduğunu biliyordum.

Sonra,

Bir Tüp Bebek tedavisi daha uygulandı. Tahlil günü geldi çıktı. Kan verdik. Ardından evimize doğru yola koyulduk. Eve yaklaştığımız zaman telefonum çaldı. Arayan Ümit Hanımdı.

Ben daha önce ilk hamile kaldığım zamanda da bu kızıma hamile kaldığım zamanda da içimde farklı olumlu bir hissiyat vardı. Ama tabii ben bunu kendime bile gerçekten söyleyemedim.

Ümit Hanım pozitif diye söyleyince ben de biliyordum diye cevap verdim. Tahmin etmiş miydiniz? diye de hoş bir konuşma geçti aramızda. Ondan sonra bizim için güzel süreç başladı. Hamilelik en keyifli kısmıydı.

Hamilelik döneminde İrenbe'de geçirdiniz, Bu süreçte neler yaşadınız?

Ben çok rahat bir hamilelik geçirdim. Yani onca zorluğun üstüne ödül gibiydi, bol bol uyudum.

Sadece ufak bir kanama geçirdim, panik oldum. Zor elde ettiğimiz için az bir kanama bile olsa daha fazla korkutabiliyor. Ertesi gün soluğu İrenbe'de aldık. Baktık kızımızın keyfi gayet yerindeydi. Onda bir sıkıntı yoktu.

Sonrasında da başka bir rahatsızlığım olmadı. Hamileliğim gayte keyifli geçti.

Doğum anı nasıldı? İlk gördüğünüzde ne hissettiniz?

İlk gördüğümde gerçekten çok büyük bir heyecandı. Öncesinde herkesin gözünde bir şey canlanır ya, ben kızıma kıyafet alışverişi yaparken gözümde canlandırıyordum. Bunu giydiğinde nasıl olacak ve bunu taktığında nasıl olacak gibi. İlk baktığımda hayallerimin ötesinde pembe beyaz bir bebek gördüm. Gerçekten çok güzeldi. Kızımın kokusu harikaydı ki ben hamileliğimin ilk aylarında o kokuyu hissetmişim. Kokusu burnuma gelmişti, cennet kokusu dedikleri buymuş dedim. Hemen temasımız oldu ten tene, kucağımıza aldık. Çok keyifliydi. Dünyanın en güzel anlarından biriydi. Allah herkese nasip etsin.

Şu anda bu süreçte olan birçok anne baba adayı var. Onlara ne söylemek istersiniz?

Kim ne derse desin herkese kulaklarını kapatsınlar ve umutlarını hiç kaybetmeden denesinler. Morallerini yüksek tutsunlar ve güvendikleri bir doktorla yola devam etsinler. Çünkü sonu gerçekten çok tatlı.





Tüp Bebekte İlaç Tedavilerine Göre İsimlendirme

“Tüp Bebek” konusunda son yıllarda farklı isimler altında ifadeler kullanılmaya başlandı; örneğin “mini tüp bebek”, “ilaçsız tüp bebek” veya “doğal “tüp bebek”, “modifiye natürel tüp bebek”. Günlük pratiğimizde zaman zaman “zihin karıştırıcı” olarak karşılaştığımız bu konu hakkında sizlerle bilgi paylaşımı yapmak için bu yazıyı kaleme almak istedim.Öncelikle bir tablo halinde bu terimlere bakalım;

Terim	Hedef	İlaç Tedavisi
Doğal Sıklus Tüp Bebek	1 Yumurta	İlaç Yok
Modifiye Doğal Sıklus	1 yumurta	Sadece Çatlatma İğnesi
Konvansiyonel (Klasik)	≥8 yumurta	Yumurtalıkları Uyarmak İçin Çeşitli İğneler
Mini Tüp Bebek	Birkaç Yumurta	Haplar ve Çok Az Sayıda İğne
Ultra-mini Tüp Bebek	Birkaç Yumurta	Haplar

Tümünde ortak nokta yumurtanın ultrason eşliğinde iğne ile toplanması, sonrasında elde edilen kaç yumurta var ise bu yumurtanın veya yumurtaların eş spermi hazırlandıktan sonra döllelenmesidir.

Doğal (natürel) sıklus Tüp Bebek nedir?

Yumurtalıkları uyarmada hiç ilaç kullanmadan yapılan tüp bebektir. Dünyadaki ilk “tüp bebek” olan Lousie Joy Brown, doğal sıklus ile uygulanan tüp bebek ile dünyaya gelmiştir. Ancak fertilitte (doğurganlık) ilaçları ile ilgili teknolojinin gelişmesi ile daha fazla yumurta elde edilmesinin dölleme ve embriyo gelişim şansını artırabileceği düşüncesiyle, yumurtalıkları uyaran ilaçların kullanımı gündeme gelmiştir. Doğal sıklus tüp bebek yönteminin özellikle ileri sürücüsü ve savunucusu Dr. Osamu Kato olmuştur. Artan ilaç maliyetleri, çoklu iğnelerin kişiye ruhsal etkileri, ilaçlarla olabilecek “yumurtalıklarda aşırı uyarılma sendromu- ovarian hiperstimulasyon

sendromu” riski gibi durumlardan kaçınılması hedeflenir. Tek yumurta elde edilir. Önemli bir dezavantaj eğer kontrol edilemeyen, erken yumurtlama durumu olursa o tedavi ayı kaybedilmiş olur. Yani ön görülemeyen erken yumurtlama ile yumurta kaybedilebilir. Diğer bir risk ise yumurtanın olgun çıkmamasıdır.

Modifiye natürel sıklus tüp bebek nedir?

Bu durumda yumurtalıkları uyarıcı ilaç verilmez, ancak yumurtanın olgunlaşmasını desteklemek için “çatlatma iğnesi” yapılır, hedef yine tek yumurtadır. Bazen çatlamasını önleyici iğne de eklenebilir. Avantajları yine yukarıda belirtildiği üzere maliyetin, aşırı uyarılma durumunun ortadan kaldırılmasıdır. Yine de erken yumurtlama ile yumurtanın elde edilememesi önemli bir risktir.

Konvansiyonel (klasik) Tüp Bebek nedir?

Bu tür tüp bebek uygulamalarında, bir taraftan çoklu yumurta gelişimi sağlanırken bir taraftan

da kendiliğinden yumurtlama olmaması için farklı iğneler (agonist veya antagonist) iğneler de verilmektedir. Olgunlaşmanın sağlanması için “çatlatma iğnesi” yapılır ve bu iğneden 34-36 saat sonra yumurtalar toplanır.

Mini Tüp Bebek nedir?

Yumurtalığı uyarıcı haplar ve çok az sayıda iğne desteği ile uygulanan tüp bebek yöntemidir. İlaç maliyeti klasik tüp bebeğe göre çok daha azdır. Ancak Birkaç (sınırlı sayıda) yumurta elde edilir.

Ultra-mini Tüp Bebek nedir?

Sadece hapların desteği ile yumurta geliştirilerek yapılır. Farklı uygulamalara açıktır. Maliyetin azlığı önemi bir avantajdır.İrenbe olarak burada yazılan veya tıp literatüründe bulunan tüm “tüp bebek” yöntemlerini, başvuran çiftlerimizin özelliklerine göre seçerek uyguluyoruz. Ama sanırım burada en önemli ve belirleyici olan husus “bireysel özellikler”; yaş, yumurtalık rezervi, önceden uygulanan tedavi ve bu tedaviye cevap gibi noktalardır. Dolayısı ile “tek tip” bir uygulama yerine çiftlerin özelliklerine göre bu tedavileri belirlemek en uygunu olacaktır.İnfertilite nedeniyle başvuran hastalarımıza inanarak söylediğim bir şey var: Hepimizin amacı sağlıklı bebeklerine kavuşması.

Sağlıkla ve mutlulukla kalın...

Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Çocuklarda Covid-19 Enfeksiyonu



Son 1 yıldır yaşam şeklimizi değiştiren covid-19 enfeksiyonu halen gündemimizin üst sıralarında yer almaya devam ediyor. Mutasyon sonrası virüsün yayılma hızının artması, aşılama çalışmalarının henüz devam etmesi nedeniyle önlem lerin uygulanmasına dikkatle uymak gerekiyor.

Çocuklarda Covid-19 enfeksiyonu genellikle hafif geçirilse de bazen ciddi enfeksiyonlara neden olabilir.

Bulaşma : Çocuklar virüsü genellikle ev içi temasla alır. Gebelikte Covid-19 geçiren annelerin bebeğine virüs geçişini gösteren yeterli veri yoktur. Şimdiye kadar iki bebek bildirilmiştir. Emzirme döneminde de anne sütünden virüs geçişi gösterilememiş, maske ve el

temizliğine dikkat ederek anne bebeğini emzirebilir.

Bulgular: Genellikle bulaşmadan sonra 5 gün civarında başlar. Çocuklarda klinik tablo genellikle hafif seyirlidir. Olguların %80'inde ateş, öksürük gibi üst solunum yolu bulguları bazen de ishal, kusma vardır. % 15 olguda zatürre ve solunum sıkıntısına neden olur. %15 olguda ağır tablo hastaneye yatış gerektirir. 1 yaş altı çocuklar ve kronik hastalığı (kalp, akciğer, böbrek hastalığı, obezite, bağışıklık sistemi bozukluğu, kas hastalığı) olanlarda daha yüksek oranda hastaneye yatış saptanmış. Bazı çocuklar ise enfeksiyonu belirtisiz geçirdiği için çevreye daha çok bulaştırabiliyor.

MIS-C SENDROMU

2020 yılı Mayıs ayında Avrupa'da ve sonra Türkiye'de yüksek ateş ve cilt, kalp bulguları ile seyreden Kawasaki hastalığına benzer olgular görülmüş ve bunları Covid ile ilişkili olabileceği düşünülmüş. Dünya Sağlık Örgütü 19 yaş altı çocuklarda görülen bu hastalığı MIS-C olarak adlandırmış. Multipl İnflamatuvar Sendromu (çoklu inflamasyon sendromu) Covid 19 tanısı almış veya bir hasta ile teması olmuş çocukta 2- 4 hafta sonra gelişir. Hangi çocukta gelişeceğine dair faktörler bilinmemektedir. Virüs hastalığın oluşmasını tetikler, kendi yapmaz, bağışıklık sisteminin orantısız fazla çalışması ile damar iltihabı gelişip kendi dokularına zarar veriyor. 24 saatten uzun süren 38 derece üstünde ateş en belirgin bulgudur, genellikle 4 günden uzun sürer. Kas ağrıları, halsizlik, karın ağrısı gibi genel bulguların yanı sıra bir çok sistemde bulgular olur. Deri bulguları karakteristiktir, el ve ayaklarda soyulma, şişlik, dudaklarda kızarıklık, çatlama, gözlerde kızarıklık görülebilir. Solunum sistemi: Göğüs ağrısı, solunum sıkıntısı olabilir. Kalp damar sistemi: Hipotansiyon, aritmi, dolaşım bozukluğu olabilir, kalpte kalıcı hasara yol açabilir. Sindirim sistemi: Karın ağrısı apandisit düşündürecek kadar şiddetli olabilir. Bulantı, kusma, ishal görülebilir. Sinir sisteminde bilinç bulanıklığı, baş ağrısı, nöbet olabilir. Böbrek yetmezliği görülebilir.

Tanı: Covid-19 tanısında laboratuvar testleri olarak PCR ve antikor testleri kullanılır, her yaşta uygulanabilir. PCR testinde boğaz ve burundan çubuk ile sürüntü alınarak virüsün varlığı araştırılır. Yine sürüntü ile yapılan antijen testinin duyarlılığı daha düşüktür. Antikor testi ile kanda covid'e karşı gelişmiş antikorlar bakılmaktadır. Antikorların oluşması için 2-3 hafta süre gerekir. MIS-C sendromunda PCR testi %65 olguda negatif bulunur, antikor testleri genellikle pozitifdir. Kanda inflamasyon belirteçleri yüksektir, lenfosit sayısı düşüktür.

Tedavi: Hafif olgularda parasetamol yeterlidir. Akciğer bulgusu olan çocuklarda tomografi çekilerek tedavi planlanır. MIS-C sendromu bir çok organda bulgu verebileceği için hızlıca tedavi başlanmalıdır. Tedavide oksijen ve sıvı desteği inflamatuvar yanıtı baskılayan ilaçlar (kortizon gibi) ve pıhtılaşma önleyici ilaçlar kullanılmaktadır.

Korunma: Aileler çocuğun yaşına uygun bilgilendirme yapıp el yıkama ve maske kullanmayı öğretmelidir. Maske iki yaş altında boğulma riski nedeniyle önerilmez. Küçük çocukların Avm gibi kapalı alanlara götürülmemesi gerekir. Çocukların açık havada oynaması hem D vitamini alması hem de aktivite açısından yararlıdır.



El yıkama alınabilecek önlemlerin başında gelir. Yemek öncesi ve sonrası halka açık yerlerde bulunduktan sonra su ve sabunla 20 saniye el yıkama öğretilmelidir. Kirli ellerle yüze göze dokunmaması, hapşıрма, öksürme sırasında mendil veya kolun iç kısmı ile ağzın kapatılması gösterilmelidir. Bağışıklığı güçlendirmek için en önemli faktörler dengeli beslenme, yeterli uyku ve açık havada egzersizdir. Beslenmede meyve, sebze, baklagiller, yoğurt, ayran, kefir gibi probiyotik yönden zengin besinler haftada 1-2 gün balık, yeterli sıvı alımı önemlidir. Covid için çocuklarda kullanılabilecek bir aşı henüz mevcut değil, aşı çalışmaları devam etmektedir.

Uzm. Dr. Hale YENER
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı



Embriyo Yapıştırıcı Tüp Bebekte Başarıyı Arttırıyor mu?

Bir yıl boyunca korunmasız düzenli ilişki sonrası gebeliğin meydana gelmemesine "infertilite" yani kısırılık denir. İnfertilite sorunu yaşıyorsanız tüp bebek tedavisi sizin için doğru bir yöntem olabilir. Tüp bebekte başarı şansı tek bir etkene bağlı olmadığından gebe kalma şansınızı arttırmak için farklı yöntemler uygulanır. Bu yöntemlerden biri olan "embriyo yapıştırıcı" (embriyo glue) embriyonun anne rahmine tutunmasını, gebelik oranlarını ve canlı doğum oranlarını arttırmaktadır. Embriyo yapıştırıcı (embriyo glue) nedir? Embriyo yapıştırıcı içerisinde yüksek konsantrasyonda "hyaluronan" bulunan bir transfer medyumudur. Hyaluronan rahmin doğal ortamında bulunan, embriyonun rahme tutunma sırasında artış gösteren bir moleküldür.

Tüp bebek tedavi sürecinde embriyo transferi, en kritik ve hassas aşamadır. Bir tüp bebek tedavisinde en yüksek kalitedeki embriyolar seçildikten sonra rahme transfer edilir. Başarılı bir implantasyonun (rahme tutunma) gerçekleşmesi, embriyo ve rahim duvarı arasındaki iletişim ile

gerçekleşir. Embriyonun yerleştirilmesi, implantasyonun gerçekleşmesinden hemen önceki çok önemli adımdır. Embriyo yapıştırıcı yöntemi, embriyo transferi sırasında kullanılan ve embriyonun rahme yerleşmesini destekleyen, bilimsel olarak kanıtlanmış bir protokoldür. Özellikle de, daha önce başarısız bir tüp bebek tedavisi döngüsü geçirmiş ve 35 yaşın üzerindeki kadınlar için etkili olabileceği belirtiliyor. Son 10 yıllık süreçte ön plana çıkan Embriyo yapıştırıcının bir tüp bebek tedavisi döngüsünün en önemli aşamalarından birinde, embriyo transferi aşamasında, embriyonun rahme tutunma şansını arttırarak, tedavide başarı şansını da arttırıyor.

Embriyo Yapıştırıcı Nasıl Kullanılır?
Rahim içinde bulunan "hyaluronan" adlı proteini içeren embriyo yapıştırıcı, seçilen kaliteli embriyoların rahme yerleştirilmesinden hemen önce, embriyonun bir süre bu medyum içerisinde bekletilmesi şeklinde kullanılır. Daha sonra embriyo, bu sıvı ile birlikte rahme transfer edilir.



Başarı oranı yüksek mi?

Embriyo yapıştırıcı, gebelik oranlarını anlamlı bir şekilde artırır.

Araştırmalarda, düşük riskini ya da hamilelik komplikasyonlarını artırmadığı gösterilmiş. Ancak çiftlerin bunu bir mucize gibi algılamamaları gerekir.

Embriyo Yapıştırıcı Gerçekten İşe Yarıyor Mu?

Embriyo yapıştırıcı, son 10 yıldır tüp bebek tedavisinde başarı şansını arttırmak için kullanılan uygulamalardan biri. Uzmanlar, başlangıçta embriyo yapıştırıcının etkinliği konusunda şüpheliydi. Ancak son yıllarda, yapılan bilimsel çalışmalarla bu görüş değişmeye başladı.

Günümüzde, embriyo yapıştırıcı çeşitli tüp bebek merkezleri tarafından tercih edilmektedir.

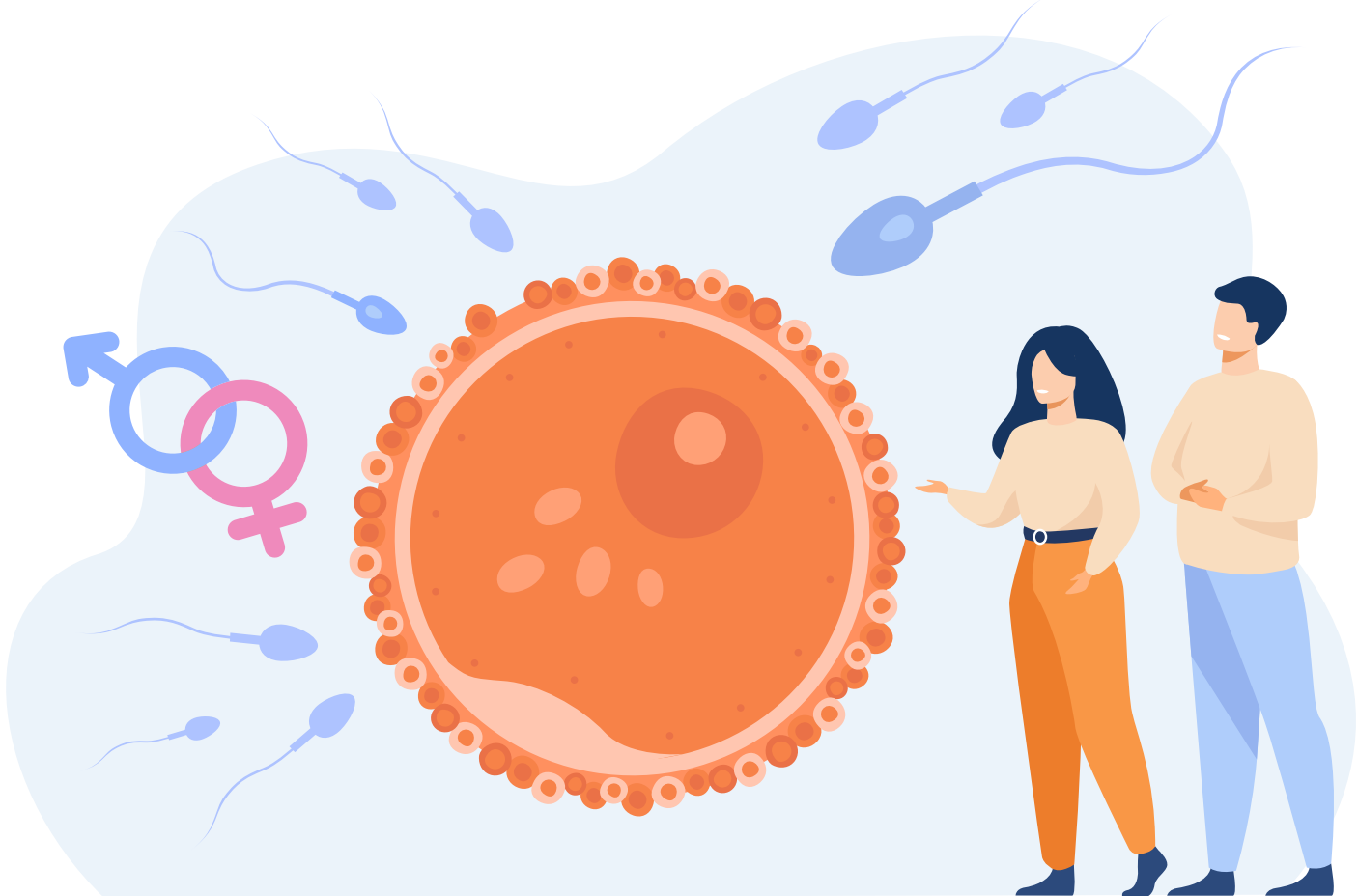
Uygulamayla ilgili bilimsel araştırmaların ve kanıtların sayısı da her geçen gün artıyor. Uygulama, bazı tedavi döngülerinde diğerlerinden daha faydalı olabilir.

Ancak, yine de elde edilen veriler ümit vericidir. Yüksek hyaluronan konsantrasyonu embriyo yapıştırıcı'sını rahimdeki sıvıların dokusuna benzer olacak şekilde yoğunlaştırır ve bu nedenle bu sıvıların daha iyi karışımı embriyonun sürüklenmesini en aza indirir.

Ayrıca hyaluronan rahmin iç duvarı ve embriyonun yüzeyindeki moleküllere bağlanarak embriyo-rahim iç duvarı arasında köprü görevi görür. Bu şekilde embriyonun rahme tutunmasına yardımcı olur.

Merkezimizde tüm tüp bebek tedavilerinde transfer aşaması sırasında "Embriyo yapıştırıcı" kullanılmaktadır.

Uzm. Emb. Banu BOZ ENİSELER
İRENBE IVF Laboratuvar Sorumlusu





RİSKLİ GEBELİK

Riskli gebelik nedir?

Gebelik çok özel bir süreçtir. Dokuz ay, 40 hafta veya 280 gün olarak programlanmış bu sürenin her günü önemlidir ve sürprizlere açıktır.

Eskiden Kadın Hastalıkları ve Doğum kitaplarında gebeliğin kadın hayatının olağan yani fizyolojik bir evresi olduğu ve çok büyük olasılıkla sağlıklı ve problemsiz geçirildiği yazılırdı.

Ancak modern tıbbın insan sağlığı ile ilgili istatistik kayıtları daha sağlam bir şekilde tutmaya başladığı 1900'li yıllardan beri biriken verilere göre gebeliklerin neredeyse yarısında bir veya birkaç problemle yani tıbbi dil ile ifade edersek komplikasyon ile karşılaşıldığı ve gebeliğin pek te olağan olmadığı daha çok risklere açık çok özel bir periyod olduğu anlaşılmıştır.

Gebeliklerin %10 kadarı erken düşük ile sonuçlanır yani henüz 10.haftaya ulaşmadan sonlanır. Devam eden gebeliklerin %10 kadarında erken doğum olur fetus yani bebek henüz kendi başına dış ortamda nefes alıp veremeyecek, beslenemeyecek ve yaşamsal fonksiyonlarını sürdüremeyecek bir aşamada doğar ve yeni doğan yoğun bakım ihtiyacı gösterir.

Yine gebeliklerin %10 kadarında annede yüksek tansiyon (preeklamps ve gebeliğin uyardığı hipertansiyon türleri) ve %10 kadarında gebelik şekeri (gestasyonel diyabet) gelişir ve bu komplikasyonlar iyi yönetilemez ise anne ve bebek sağlığı için hayati riskler taşır.Yine gebeliklerin %1 kadarında fetusun kromozomal sayı veya yapı bozuklukları veya gen düzeyinde

kusurlar vardır ve bunların tespit edilmesi için rutin olarak hergebelikte yapılan testler (ikili, üçlü veya dördü testler) riskli sonuçlar verebilir ve ileri araştırmalar gerektirebilir.

Fetusların %1 kadarında yapısal defekt olarak ifade edilen organ gelişim kusurları saptanabilir, bu yapısal kusurların genetik anormallikler ile ilişkisini araştırmak ve bunların prognozu yani doğum öncesi ve doğumdan sonraki sonuçları ile ilgili geniş ölçekli danışmanlıklar vermek gerekir.

Gebeliklerin %1-2 kadarında anne adayı gebede önemli bir sistemik hastalık gebelikten önce de mevcuttur, gebelik süresince özel bir bakım ve ilaç değişimi ya da ilaç dozu düzenlemeleri gibi koruyucu tedbirler alınması gerekir.

Fetusların büyüme ve gelişimi gebeliklerin %1 kadarında beklenen düzeyde olmaz, plasenta (bebek eşi olarak ta anılır) yetmezliğine bağlı olabilen bu durumlarda renkli Doppler ile fetusun dolaşım durumu ardışık ve sık ölçümlerle değerlendirilerek hassas bir takip süreci ve iyi belirlenmiş bir doğum zamanlaması gerektirir.

Özellikle yardımcı üreme teknikleri ve teknolojileri ile elde edilmiş gebelikler, tüp bebek gebelikleri başta olmak üzere çoğul gebelikler de riskli ve özellikli gebeliklerin önemli bir başka kategorisini oluşturur.

Tek yumurta- çift yumurta ikizliği ayrımı ile başlayan ve iki haftada birden daha seyrek olmayan takiplerde tek yumurta ikizlerinde ikizden ikize kan geçişi ve anne karnında bebekler için en hayati ve en ileri müdahale olan lazer uygulamalarına ihtiyaç olup olmadığı araştırılır.

Perinatoloji uzmanlığı, hangi gebeliğin bu sorunlara yatkın olduğunu tespit etmeye ve risk tespit edilen bu gebeliklerde gerekli koruyucu ve önleyici tedbirleri almaya odaklanmış bir üst ihtisas alanıdır. Riskli Gebelik Uzmanlığı olarak bilinir ancak asıl hedefi risklerin henüz hastalık ortaya çıkmadan tespit edilmesi ve komplikasyon gelişiminin önlenmesine yönelik müdahalelerin elden geldiğince erken haftalarda başlanmasıdır.

Peki gebeliklerde risk analizi ne zaman ve nasıl yapılmaktadır?

Aslında ideal değerlendirme gebelik planlayan çiftlerde gebelik öncesi yapılmalıdır. Ancak ideal gebelik öncesi değerlendirme, ülkemizde gebeliklerin çoğu plansız gebelikler olduğu için yerleşmemiştir. Gebelik planlayan kadının genel sağlık durumu, sigara kullanım alışkanlığı, vücut kitle indeksi ve kilo durumu, kullandığı ve kullanmak zorunda olduğu ilaçlar ve diğer kişisel özelliklerine ait bilgilerin alınması ve bunlara yönelik yaşam tarzı değişikliklerinin sağlanması gebelikte risk durumunu büyük ölçüde etkiler ve iyileştirir.

Tüm bu üst başlıkları bir araya getirdiğimizde gebeliklerin neredeyse yarısı riskli gebelik kategorisine girmektedir.

Gebe kalmadan önce obezitenin düzeltilmesi için zayıflama ve ideal kiloya yaklaşımları, sigaranın bırakılması veya azaltılması, bebeğin gelişiminin en kritik evresi olan ilk 8 haftada organ gelişimi üzerine bozucu etkileri olabilecek ilaçların kesilmesi veya daha az olumsuz etki edebilecek başka bir ilaca geçilmesi küçük ayrıntılar gibi görünmekle birlikte çok büyük yararlar sağlayabilecek düzenlemelerdir

Ülkemizde kısmen başarılı olarak yürütülen bir gebelik öncesi tedavi folik asit desteğidir. Ancak günlük 400 mikrogram folik asit desteğinin de çoğu zaman ideal olan zamanda yani planlanan gebelikten 2 ay önce başlamak şeklinde değil de gebe olduğunu öğrenince başladığını görmekteyiz. Bu durumda da Down Sendromu kadar sık rastlanan açık nöral tüp defektleri (bebeğin kafa kemikleri, omurga ve beyin gelişiminde ağır kusurlar) önlenememektedir.

Gebelik öncesi planlı bir başlangıç yapılamayan gebeliklerde ikinci önemli dönem gebeliğin 11-14.hafta evresidir. Bu haftalarda Perinatoloji uzmanlarının yapacağı bir değerlendirme rutin bir gebelik muayenesinin ötesinde çok kıymetli bilgiler sağlar. Fetusun genetik yapısı hakkında önemli bilgiler edinilebilir. 11-14.hafta muayenesinde en temel ölçümler bebeğin CRL (baş-popo mesafesi ölçümüdür) Bu ölçüm gebelik haftasının ve tahminin doğum tarihinin doğrulanmasını sağlar. Ancak CRL ölçümleri ile kalmamak ve fetusun genetik sağlığı ile ilgili bilgiler veren diğer ölçümleri yapmak gerekir.

Bunlar içinde ense kalınlığı ölçümü (NT), burun kemiği ölçümü (NB), kordondan gelip kalbe giden damardaki akımlar (DV), kalpte sağ kalp kısmındaki kapakta kaçak akım araştırılması (TR), fetal baş arka alandaki gelişimin simetrik değerlendirmesi (açık nöral tüp defektinin dolaylı bulguları) en önemlileridir. Fetusun organ gelişimi ve yapısal kusurlarının araştırılması da mümkündür; Beyin, kalp yapısı, Mide, mesane, göbek bağı girişi, kol bacak el ayak bütünlükleri, omurga ve yüzün değerlendirilmesi önemli oranda başarılabilir.

Plasentanin (bebek eşinin) yerleşiminin gözlenmesi, Rahim damarlarındaki (uterin arterler) iki taraflı sağ ve soldaki akımların ölçümü ile gebeliğin hangi komplikasyonlara (olumsuz seyir ve sonuçlara) açık ve yatkın olduğunun değerlendirilmesi ve Renkli doppler ile kalbin dört odacığının ve üç damarının değerlendirildiği kalp eksen ve diğer bilgilerle birleştirilmiş temel fetal eko değerlendirmesi de bu haftalarda iyi bir ultrasonografi cihazı, yetkin bir uzman ve yeterli bir süre ayrılması halinde mümkündür.

Çok iyi bir 11-14.hafta muayenesi 3 büyük kazanım sağlar.

Birincisi, ikili testin %90 düzeyine ulaşan bir hassasiyet ve doğruluk gücü ile yapılabilmesi sağlanır. Böylece gerekirse ileri adımlar yani anne kanında DNA testi (NIPT) veya koryon villus biyopsisi/ amniyosentez gibi tanısal girişimler daha doğru seçilebilir.

İkincisi, bebekteki yapısal kusurların yarıya yakını erken tanınır ve 18-23.hafta anomali taraması için daha iyi bir ön tarama yapılmış olur.

Etkin bir 11-14.hafta ultrason muayenesi 18-23.hafta için güven verici bir başlangıç oluşturur. Üçüncü ve son olmayan bir büyük avantaj, Rahim damarlarındaki akımların ölçülmesi ile aspirin başlanacak ve plasental yetmezlik için koruyucu tedavi başlanacak riskli gebeliklerin tespit edilebilmesidir. Çünkü güçlü bilimsel kanıtlar göstermektedir ki aspirin 16.haftadan sonra başladığında plasental fonksiyon için ya hiç etkili olmamakta ya da etkisi oldukça sınırlı kalmaktadır.

18-23. haftalar arasında yapılan ayrıntılı ultrason, diğer adıyla fetal anomali taraması bazı açılardan hala gebelikte bebeğin değerlendirilmesinde altın standart muayene olmaya devam etmektedir.

Çünkü beyinde bazı yapılar bugünkü teknoloji ve bilgilerimize göre 17 veya 18. haftadan önce netlikle görülemez ve buorgan veya kısımlara ait gelişim kusurlarının da tanısı ancak 18.hafta sonrasında tam bir kesinlikle mümkün olabilir. Ve yine kalbin birçok özgün yapısı yine ancak bu haftalarda göze görünür hale gelir ve normal-anormal ayırımına imkan verir.

Yine Rahim boynu (serviks) uzunluğu ölçümleri de bu muayene kapsamında yapılarak erken doğum riski olan kısa serviks uzunluğuna sahip gebelikler tespit ve tedavi edilebilir.

Böylece gebelikteki riskleri 2 büyük kategoriye ayırabileceğimizi görmekteyiz; gebelik öncesi mevcut olan riskler ve gebeliğin ilerleyen haftalarında ortaya çıkan riskler.

Gebeliğin ilerleyen haftaları içinde ortaya çıkabilen riskler tarafına baktığımızda aslında gebelikte düzenli takiplerin ve tarama testlerinin yanı sıra Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı ile Perinatoloji Uzmanı arasındaki yardımlaşmanın önemi ortaya çıkar.

Gebeliğin 22-24.haftalarında yapılan bir gebelik şekeri araştırması yepyeni bir riski, gestasyonel diyabeti ortaya çıkaracaktır.

Yine özellikle 32.hafta ve sonrasında bebeğin büyüme, kilo alım ve gelişimini değerlendiren fetal biyometrik ölçümler fetal büyüme kısıtlılığı ön tanısını ve plasental yetmezlik riskini ortaya çıkaracaktır.

Buradan şu sonuç rahatlıkla çıkarılabilir; gebeliğin her günü önemlidir, her muayene önemlidir ve kendi başına yeni bulgular ve tanımlar ortaya çıkarabilir.

Bebeğin sağlıklı doğumuna ve doğumhaneden anne odasına sağlıklı ve güvenli geçene kadar her gün, her an önemlidir, özelliklidir ve bir bütündür.

İyi bir gebelik öncesi planlama büyük faydalar sağlar ama 11-14.taramasının yerini alamaz. Çok iyi yapılmış bir ikili test veya anne kanında DNA testinin iyi sonuçlanmış olması 18-23.hafta ultrason taramasını gereksiz kılmaz. Ayrıntılı ultrason muayenesinin olağan bulgular ile raporlanmış olması gebeliğin ilerleyen haftalarında bir organ anomalisinin gelişmeyeceğinin teminatını vermez özenli ve hassas biyometrik ölçümlerle bebeğin büyümesinin takibini önemsiz hale getirmez. Tüm bu muayene araçları bir bütün olarak görülmelidir. Hepsini bir arada sağlıklı bir bebeğin termine yani 37.haftanın ötesine ulaşmış bir gebelikten planlanan yolla doğmasına ve annenin de bu süreçte sağlığını korumasına yönelik işler ve işlemler toplamını oluşturur. Tüm hekimlik uygulamalarında olduğu gibi Kadın Hastalıkları ve Doğum ve Perinatolojide de hasta ve hekim iletişimi ve



güven ilişkisi temeldir. Tüm görüşmeler, muayeneler, testler, tedaviler, müdahaleler ve izlemler bu sağlam güven zemininde planlanır ve yapılır. Bir gebenin, bir çiftin en başından yapması gereken bu güven ilişkisini bulabileceğini hissettiği bir hekime takip olmaya karar vermesi ve bu takiplere düzenli bir şekilde devam etmesidir. Hekimler yer aldıkları Sağlık ailesi organizasyonu içerisinde gerektiğinde meslektaşları ile gerektiğinde üst kurum ve kuruluşlarla yardımlaşarak gebe ve bebeği için en doğru test ve tedaviyi almasını sağlayacak bağlantı ve yolları temin edeceklerdir.

Kanaatimce gebelikteki en büyük riskler gebelik takibinin düzensiz biçimde yürütmesi, hekimlerce önerilen testlerin yapılmaması ve takip eden hekimin iki veya daha çok kez değiştirilmesidir. Bu nedenle gebelikteki risklere karşı bilgi, teknolojik imkanlar ve tecrübe kadar güven ve iyi iletişim de güçlü + koruyucu faktörlerdir.

Doç. Dr. Semir KÖSE
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Perinatoloji Uzmanı

Alkolizm ve Özgüvensizlik İlişkisi



Alkol, beyin, sinir sistemi, sindirim sistemi, karaciğer, kemik iliği gibi hayati merkezler başta olmak üzere bütün vücudu etkileyen bir maddedir. Etkinin şiddeti alınan alkolün miktarına ve sıklığına bağlı olduğu kadar kişinin duyarlılığına göre de değişir. Alkolün neden olduğu toplumsal, ruhsal, adli vb. kötü sonuçlar bu satırlara sığmayacak kadar fazladır.

Alkolizm, müzmin(kronik), tekrarlayıcı bir hastalıktır. Bu hastalık ilerleyicidir; yani gittikçe kötüleşebilir. Şiddetli alkolizm; şeker hastalığı ya da yüksek tansiyon gibi kronik hastalıklarda olduğu gibi sürekli takibi gerektirir. Aralarda kriz durumu yaşanabilir.

Alkoliklerde alkole karşı fiziksel duyarlılığın yanı sıra bütün istenmeyen sonuçlarına rağmen irade gücü ile yenilemeyen içme ile

ilgili zihinsel bir takıntı vardır.

Yani bu kişiler alkole bağlı olarak yaşadıkları kötü sonuçlardan ders almazlar. Ve hatta başlarına gelenlerin gerçek nedenlerinin alkol olduğunu inkar ederek teselliye yine alkolde ararlar. Alkol kullanımı ile ilgili sorunların her geçen gün artması ve bu kullanımla ilişkili bozuklukların tedavisinin de sistematik olarak yapılmasının gerekliliğini doğurmuştur.

Birleşik devletlerde alkol kullanımının toplum sağlığı açısından kalp hastalıkları ve kanserden sonra üçüncü sırada yer alması sorunun önemi açısından iyi bir veri teşkil etmektedir.

Ülkemizdeki alkol alış oranı da gözle görülür bir şekilde artış göstermiştir. Ne var ki alkol alış yaşı çok aşağılara inmiştir. Çevremdeki gençlerin alkol alımlarındaki artışla birlikte ortaya çıkan sosyal aktivite bozuklukları, medyanın etkisi, hızlı toplumsal değişme, bireyselleşme sorunları benim bu konuyla ilgili makale yazmama sebep oldu.

Alkol kullanımında bireyselleşme sorunlarını araştırmamın sebebi birçok insanın alkole arkadaş edinme, sosyalleşme sebebi ile başlaması ve bu unsurun göz önüne alınıp irdelenmemesindendir. Genelden özele gidip bu tablonun net bir şekilde görülmesini hedefliyorum.

Alkol Kullanımı ve Alkolizm

İnsanlık tarihi kadar eski olan alkol kullanımı çağlar boyunca değişik bakış açılarıyla ele alınmıştır. Töresel, bir anlamda sosyokültürel açıdan ;alkol kullanımı kişinin kendi isteği ve iradesiyle medikal anlamda ise; kullanımın hastalıkla ilgili olduğu kabul edilmiştir. Alkol kullanımının sebep ve sonuçlarının kullanan kişinin yanında aile ve toplumu da psikolojik, sosyal, ekonomik açılardan önemli boyutta etkilemesi sorunu "biyopsikososyal" bir model içinde ele alma gereğini doğurmuştur. Olumsuz sonuçlar hem sadece o içme dönemlerinde, hem de uzun süreli içiciliğin getirdiği sorunlar bağlamında kişiyi etkilemektedir.

Trafik kazalarına, şiddete, suç işlemeye, iş kayıplarına ve ölümlere yol açmaktadır. Bu olayların sonuçlarını sadece kişi değil, bütün aile bireyleri ve yakınları çekmektedir. ABD’de alkolü kötüye kullanım ve bağımlılığın bedeli 1983 te 116.9,1988 de 85.9 milyar dolar olarak tahmin edilmiş. Bunun %61i kayıp ve azalan üretkenliğe bağlanırken, sadece %13ü sağlık harcamalarına bağlanmıştır.(Harwood,1985,Rice,1990) Alkol kullanımı ilk ilişkili tanımlamaları tarih boyunca değişmesinin yanında tedavi ,çaba ve programlarına da paralel değişiklikler gözlemlenmiştir. Birleşik devletlerde temeli 1950lerde atılan en yaygın alkol tedavi modeli olarak,

Minnesetto modeli kabul edilmektedir. Birleşik devletlerde 1970lerin sonu ve 1980lerin başında tedavi hizmetleri devlet sektöründen yavaş yavaş özel sektör organizasyonlarının eline geçmiştir. Ülkemizde ise 1980lerin başında devlet sektörü yeni yeni devlet sektörü bu organizasyonları kurmaya başlamıştır. İlk "Alkol Tedavi Klinikleri" üniversite bünyelerinde kurulmuş, bunu 1983 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi bünyesinde kurulan Amatem izlemiştir. Alkolizm deyince birçok insanın zihninde ,parklarda ispiro şişesine sarılıp sızan ağır alkol bağımlıları canlanır. Oysa alkolizm, bireyin beden ve ruh sağlığını, aile, sosyal ve iş uyumunu bozacak derecede sık ve fazla alkol alma isteğini durduramama şeklinde ortaya çıkan bir bozukluktur.

Alkol Kullanma Biçimleri

Alkol kullanma çok farklı biçimler sergileyebilmektedir. Alkol kullanan her insanda sosyal sorun, sağlık sorunu ve buna benzer başka sorunlar oluşmayabilir. Bu kişiler daha çok sosyal içicilerdir. Alkolün bu sorunlarıyla karşılaşmadıkları demek alkolün risklerini kabullenmedikleri anlamına gelmez. Tıbbi sorun yaşayan ,ama alkole bağlı olmayanlar ,alkolü kötüye kullananlar da sosyal içiciler olarak adlandırılır.

Günde 1-2 kadeh içki almanın kalp hastalığı riskini azaltabileceğine işaret eden bilimsel araştırmalar bulunmasına rağmen bazıları için alkol kullanımı kontrol edilemeyen



bir saplantıya dönüşür. Alkolü az miktarda problemsiz olarak kullanan pek çok insan olduğu gibi bu nedenle zaman zaman bazı derde giren kişiler ve yelpazenin en ucunda alkolsüz yaşayamaz hale gelen ve bu yüzden hayatı felç olmuş insanlar vardır.

Alkol kullanımının tıbbi olarak kabul edilen normal sınırı erkekler için (2), kadınlar için (1) içkidir. Birim olarak bir içki, bir kutu ya da şişe biraya, bir bardak şaraba ya da 45ml'lik bir "tek" sert içkiye(votka, viski vb.) eşittir. Bu şekilde hesaplandığında alınan içkinin türünün hiç bir önemi yoktur. Yani üç bira içmekle üç duble votka içmek aynı miktarda alkol alımına sebep olur ve etkisi aynıdır.

Din ve töreleri ile alkolü onaylamayan toplum kesimlerinde alkolizm oranı daha düşüktür. Alkolün kolay elde edilebilirliği ile fazla alkol kullanımı arasında da bir bağ vardır.(Atabek,E;1983)

Alkol kullanımının problem haline dönüşmesi için kişinin sürekli alkol alıyor olması da gerekmez. Kişi zaman zaman kullansa da alkol almaya bağlı olarak aşağıdaki problemlerden birini dahi tekrar tekrar yaşıyorsa profesyonel yardımı gerektirecek düzeyde alkol kullanma problemi var demektir.

- 1) İşte, okulda ya da evde üstüne düşen görevleri tekrarlayıcı bir şekilde aksatma
- 2) Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda yineleyici biçimde alkol kullanımı
- 3) Alkol ile ilişkili ortaya çıkan yasal sorunlar
- 4) Alkolün neden olduğu ya da alevlendirdiği sürekli ya da tekrarlayıcı insanlar arası sorunlar(alkollüyen eşle tartışmalara girmek ya da kavga etmek v.b.)

Toplum alkol kullanımını kontrol edemeyen kişilerin ruhen zayıf hatta dengesiz olduğunu düşünür. Birçok "alkolik" de kendini böyle görür. Ancak alkolizmin bir hastalık olarak görülmesinden asıl kasıt kişinin alkol karşısında iradesini ve seçim gücünü kaybetmesidir. Alkol kullanma karşısında güçsüzlüğünü kabul etme ve bu konuda yardım arama iyiye doğru değişimin ilk adımıdır. Milyonlarca insanın bu ilk adımla başlanan yolda alkolün sosyal hayatlarına verdiği zararın üstesinden gelmiştir.

Alkolizm Tipleri:

a) Gamma Tipi Alkolizm:

Aşırı miktarda alkolün aralıksız biçimde alındığı epizotların yaşandığı, ama aralarda alkol alımının olmadığı dönemlerin olduğu alkolizm tipidir. Örneğin; kişi günler boyunca sızincaya

kadar alkol alır ve ayılı ayılmaz içmeye devam eder. Sağlık durumu nedeniyle içemez hale gelince bir kaç gün hasta yatar. 1-2 hafta alkol alamaz, ama sonra her şeye yeniden başlar. Bu kişilerde temel problem alkol aldıkları zaman ortaya çıkan kontrol kaybıdır. Sarhoşluk anında yaptığı şeyleri çoğunlukla hatırlamaz. Yasal ve sosyal problemler ortaya çıkar. Kişi suç işleyebilir, sosyal çevresiyle problemler ortaya çıkar.

b) Fransız Tipi Alkolizm:

Kişi sürekli olarak fazla ama esiri olmayan miktarda alkol alır, alkol kullanımı bir hayat tarzı haline gelmiştir. Herhangi bir nedenle alkol almayı bırakırsa alkol yoksunluğuna girebilir. Uzun vadede sağlık problemleri ortaya çıkar.

c) Tip A-B ya da 1-2:

Bu tip alkolizm çok erken yaşlarda başlar. Genellikle bu kişilerin ailelerinde de alkolizm öyküsü vardır ve alkolizm antisosyal kişilik bozukluğu ile birlikte de sıkça görülür. Çok kötü ve sinsi bir ilerleyişi vardır.

d) Daha İyi Gidişli Alkolizm Tipi:

Bu tip alkolizm daha geç yaşta başlar. Aile öyküsü yoktur. Genellikle alkolizme depresyon eşlik eder. Hastanın tedavisi daha kolaydır.(Karamustafaoğlu,O,1981)

Alkol Alımına Bağlı Bozukluklar:

a) Depresyon:

Alkol beyin fonksiyonlarını değiştiren ,bağımlılık yapma potansiyeli yüksek bir maddedir. Alkol etkisi altındaki bir kişinin ruhsal durumunun öngörüsünü yapmak oldukça zordur.

Alkolün bedendeki dağılımı, emilimi, atılım gibi özelliklerinin beyindeki

aktivitesinin belirsizliğinden kaynaklanmaktadır. Etkilerinin öngörüsü belirsiz olan bir maddenin kontrolünün sağlanması imkansızdır. Bu belirsizliklerin yanında çok gözlenen ve kabul edilen gerçeklerden biri alkolün ruh ve beden sağlığını olumsuz etkilediğidir. Bugün alkolün ruh sağlığına olumsuz etkilerinden en çok bilineni depresyon dediğimiz klinik durumdur. Depresyon; umutsuzluk, keder, kararsızlık, konsantrasyon bozukluğu ,sıkıntı, suçluluk duyguları, isteksizlik, hız kaybı, uykusuzlukla, bazen de bedensel şikayetlerle seyreden ruhsal bir hastalıktır.

Depresyon toplumda çok sık görülür. Bazen tedavi edilmediğinde intihar davranışı ile sonuçlanan bu hastalığın ,alkol kullanımıyla ilgili değişik düzeylerde ilişkisi vardır. Alkol kullanımı depresyona sebep olur. Alkol bağımlıları bağımlı olmayanlara göre depresyona yakalanma açısından oldukça fazla riske sahiptir. Alkol bağımlılarının %80 kadarında depresyon tablosu görülebilir. Bu oran genel toplum oranlarının neredeyse dört katıdır.

Alkol bağımlılarındaki depresyon hastalığı genellikle alkolü bıraktıktan sonra fark edilmektedir. Alkol kullanımının devam ettiği dönemlerde ,alkolü kullanan kişi bu belirtileri (sıkıntı,i steksizlik, huzursuzluk v.s) alkolü fazla kullanmaya bağlanmakta, çevresindeki kişiler de alkolün gizlediği bu hastalığı fark edememektedir.

Böylece kişide yavaş yavaş bireyselleşme sorunları gözlemlenir.

b) Kişilik Bozuklukları:

1) Alkolü Bırakma Sendromu: Uzun

sürelili ve düzenli alkol alan kişiler alkolü bıraktıktan sonra değişik derecelerde bırakma belirtileri gösterirler. Bu belirtiler kısaca şunlardır: Grand-mal epilepsi nöbetleri, terleme, kusma, halsizlik, bulantı, uyku bozukluğu, korkulu düşler kısa süreli görme-işitme ve dokunma hallisünasyonları

2) Delirium Tremens: Kronik alkolizmde alkolü bırakmaya bağlı olarak ortaya çıkan akut beyin sendromudur. Bu bireylerde zamana ve mekana karşı oryantasyon bozulmuştur.

3) Alkol Hallüsünozisi: Uzun süre ve aşırı miktarda alkol alan bireylerde alkol bırakıldıktan sonra ortaya çıkan canlı, sürekli görme ve işitme varsanıları.

4) Korsakof Psikozu(Alkol Amnestik Sendromu): Bireyde yakın ve orta geçmişe ilişkin bellek bozukluğudur. Bireyde yakın ve orta geçmişe ilişkin bellek bozukluğu varken, uzak bellekte bozulma görülmez.

5) Alkol Bunaması (Alkolik Demans): Uzun süreli alkol kullanan bireylerde görülen bunama; burada zaman ve mekana yönelik oryantasyon bozukluğu vardır.

6) Alkol Paranoyası: Kronik alkolizmde görülen ağır kıskançlık ve aldatılma duyguları ile ortaya çıkan bir psikozdur.

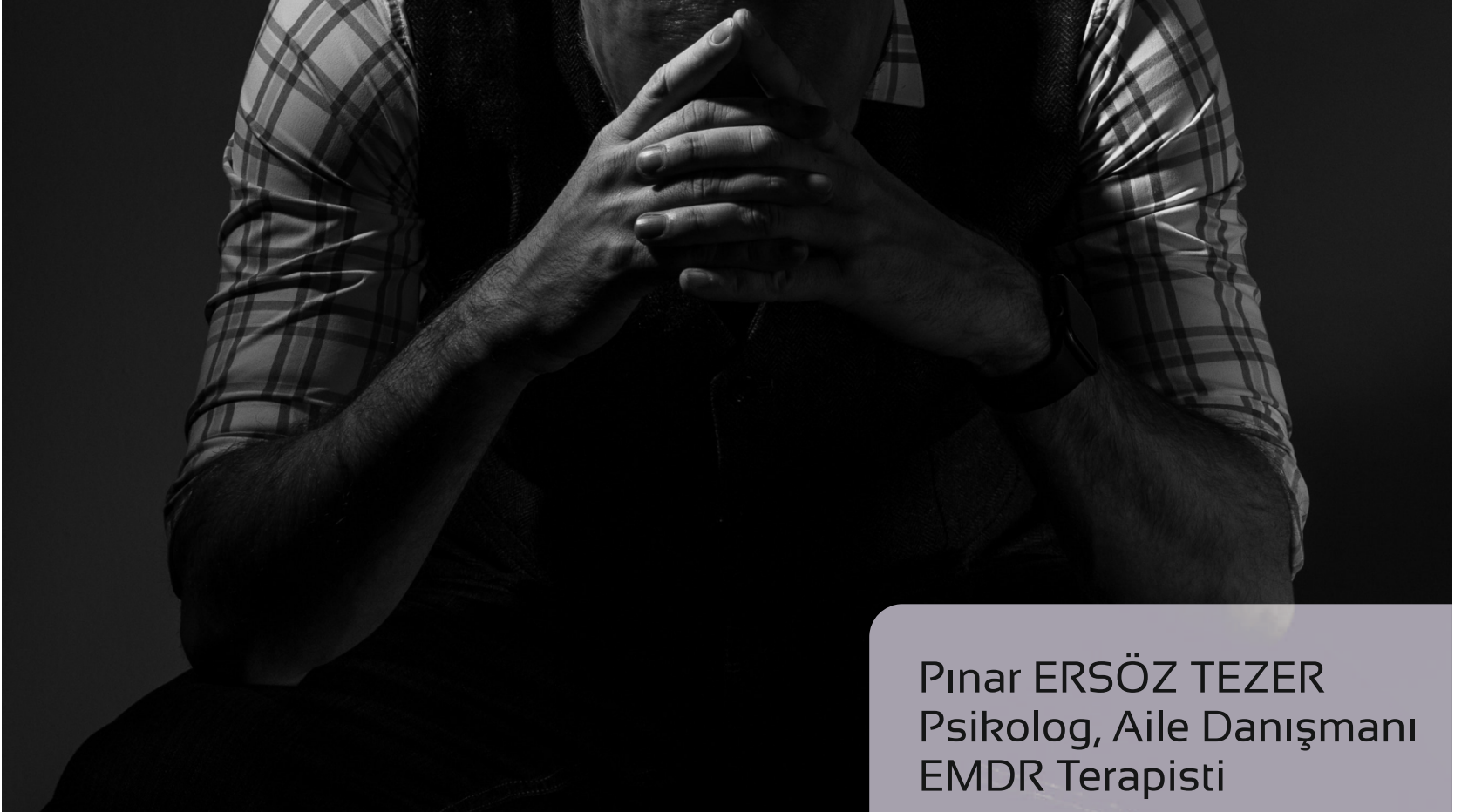
7) Karaciğer Sirozu: Aşırı alkol tüketimi sonucu karaciğer tükenerek işlevini yapamayacak duruma gelmesi ve sonuçta bireyin yaşamını bitirmesidir.(Gençtan,E,1977)

Alkol alan bir kişide yavaş yavaş birey olmada sorunlar çıkar. Kişi eski özelliklerini kaybeder, kişinin irade gücü ,yaşam tarzı, sosyal ilişkilerinde değişiklikler gözlenir. Fakat kişi bunların değişim gösterdiğini ısrarla reddeder. Ama zaman içinde artan problemler bu gerçeği ortaya çıkarır. Bir çok kişi alkol karşısında aciz olduğunu ve yenik düştüğünü itiraf edene kadar korkunç deneyimler yaşar, maddi manevi büyük kayıplara uğrar, insanlarla ilişkileri bozulur, çalışma hayatları alt üst olur, ruhsal çöküntü yaşarlar. Oysa bu kadar ağır bedel ödmeden ,alkol içmeyi kontrol edemediğini fark edip yardım arayışına girmek en iyisidir.

Alkolikler genellikle “dibe vurmadan” yani her şeylerini kaybetmeden alkolik olduklarını kabul etmezler ya da sırf çevrelerindeki susturmak için alkolik olduklarını söyler, ama bunu değiştirmek için hiç bir çaba göstermezler. Bu yüzden tedaviye istekli değildirler.

Ailelerin alkolik hastayı destekleyen tavrı “onun dibe vurmasını” ya da dibe vurduğunu fark etmesini engeller. Bir başka deyişle; alkolik parasız kalır ,annesi para verir, karakola düşer, babası kurtarır, hasta olur, eşi hastaneye götürür v.s. alkolün olumsuz sonuçlarıyla hasta değil, hep ailesi yüz yüze gelir. O ise alkolün verdiği sarhoşluğa sığınıp tüm sorunları inkar eder ya da hep başkalarını suçlar.

Bu kadar derdi çeken aile de sürekli olarak alkolü bırakması için alkolik kişiye baskı yapar ve alkolik, bu baskıyı içmesinin nedeni olarak gösterir. “Karımın dırdırından, ailemin baskısından dolayı içiyorum” bahanesini sık sık duyarız. Oysa bu dırdır ve baskı alkole karşıdır. İşte bu durumda bir kısır döngü yaşanmaktadır. Yani alkolün kötü sonuçlarını sırtlanan aile ,hastanın bunlarla yüzleşmesini aslında engellerken, yaptıkları baskıyla hastanın stresini daha da artırırlar. Aileler, özellikle eşler, alkolizmden kendileri sorumluymuşcasına bir suçluluk içinde, kendilerini paralama derecesinde bir kurtarma çabasına girebilirler. Eşler de ,buna bağlı depresyon sıkça görülür. Kişi alkol kullandıkça güvensiz ve bağımlı bir kişilik sergileme boyutuna girerler. Kendini bir bebek gibi yakınlarının bakımına terk eder. Sonuç olarak; alkol kullanımıyla birlikte alkolün olumsuz etkileri kişinin kişilik yapısını etkiler hale geliyorsa acilen müdahale etmek gerekmektedir.



Pınar ERSÖZ TEZER
Psikolog, Aile Danışmanı
EMDR Terapisti

Gebelikte ve Doğum Sonrasında Hareket, Egzersiz ve Spor

Kadın Sağlığı, Gebelik ve Doğum alanında yetkin ulusal ve uluslararası derneklerin ve alanın uzmanı hekimlerin güvenli olduğunu açıklamasına ve özellikle tavsiye etmesine rağmen hamilelik döneminde kadınların günlük olağan aktivitelerini bile azalttığı özellikle düşüğe sebebiyet verebileceği endişesi ile spor ve hareket yapmaktan kaçındığı ve hatta kendi rutininden çok daha fazla istirahate geçtiği bilinmektedir.

Oysa gebelikte ılımlı egzersiz ve yeterli hareketliliğin potansiyel yararları büyüktür;

1. Gebelikte aşırı kilo alımının önlenmesi
2. Gebelik şekerinin ortaya çıkmasının önlenmesi veya ortaya çıkmış gebelik şekerinin daha hafif ve sorunsuz yönetilebilmesi
3. Gebelikte yüksek tansiyon ve ilişkili sorunların ortaya çıkışının önlenmesi veya azaltılması
4. Çok kilolu (4500 gram) bebek doğumunun azaltılması ve haftasına uygun kiloda bebek doğumunun sağlanması
5. Gebelik süresince özellikle son 3 aydaki bel, sırt, kasık ve diğer eklem ağrılarının azaltılması
6. Doğum sırasında pelvik tabanın özellikle ıkınma gücü için hazırlanması
7. Doğum sonrası kilonun dengelenmesi ve eski ideal kiloya dönüşün kolaylaştırılması
8. Gebeliğin ortaya çıkardığı yüklenmelere ve değişikliklere bağlı gelişebilen idrar kaçırma gibi pelvik taban işlev kusurlarının önlenmesi

Gebelikte hareket, egzersiz ve spor tüm gebeler için önerilse de vücut kitle indeksi yüksek olan kadınlarda bu ihtiyaç çok daha önemlidir. Vücut kitle indeksi 25 ve üzeri olan gebelerde hareket ve egzersiz ihtiyacı ve yararı daha da önem kazanır.

Gebelikte egzersiz yaparken en çok dikkat edilmesi gereken 3 risk;

1. Anneye yönelik travmalar (düşme, çarpma ve eklem incinmeleri) ve bunun sonrasında bebekte ortaya çıkabilecek etkiler
2. Ateş yani vücut sıcaklığında yüksek artış
Gebelikte spor yaparken vücut ısısının 39 derece ve üzerine yükselmesine izin verilmemelidir. Bu durum mevsime ve hava durumuna uygun ferah giysiler giyilmesi, terlemeyi önleyen polar veya sentetik spor giysilerinin tercih edilmemesi, yeterli sıvı alımı ile su kaybının önlenmesi ve egzersiz süresinin 30 dakikayı geçmemesi ile kolaylıkla önlenabilir.
Bu konuda dikkatli olmak gerekse de riskli vücut sıcaklığına normal spor çalışmalarında ulaşamayacağını bilmek endişeleri giderecektir. Örnek olarak 60 dakikalık orta düzey bisiklet pedal çevirme eforu bile vücut ısısı ancak 1 derece yükselmektedir.
3. Bebeğin büyüme ve gelişmesinde kısıtlılık olan gebeliklerde egzersiz ve spor önerilmez. Çünkü yapılacak hareketler kan dolaşımını kaslara ve diğer organ sistemlerine kaydıracağından rahimdeki kan dolaşımı azalarak kritik seviyelere gelebilir. Her gebeliğin durumu farklı olduğundan takip eden Kadın Doğum Uzmanından spor yapma konusunda mutlaka görüş ve tavsiye alınmalıdır.



Geçmişte bir düşüğüm var, bu gebelikte spor yapmam yasak mı?

Bu gebeliğimi yatarak mı geçirmeliyim?

Hafif ve orta düzey sporların, hareket ve egzersizlerin düşük riskini arttırmadığı bilinmektedir. Doktorunuz aksini açıkça söylemediği müddetçe sürekli yatmaya gerek yoktur. Normal günlük hareketlerinizi ve ılımlı egzersizlerinizi yapabilirsiniz.

Egzersiz Türü	Süresi	Nasıl Kontrol Edilecek?	Nelerden Kaçınılacak?
Düşük yoğunluklu aerobik egzersiz Yürüyüş Salonda sabit bisiklette pedal çevirme Yüzme	Haftanın 3 veya 5 günü Günde 20-30 dakika	Kalp hızı ve nabız sayısı gösteren saatler ile denetlenebilir (*kalp hızı için müsaade edilen en yüksek hızın %80'ine ulaşılmamalıdır) veya Yorgunluk hissi oluşmadan bırakma ile	*Kalp atım hızının izin verilen üst sınırının %80'ini aşmak Uzun mesafe koşuları Düşme çarpma riski olan egzersizler Yokuşa veya dirence karşı yapılan koşular veya yürüyüşler Atlama zıplama hareketleri Tüm dalışlar
Pelvik taban kaslarını çalıştırma hareketi Kegel egzersizleri	Haftanın 3 veya 5 günü Günde 10-15 dakika	100 tekrarı geçmemek gerekir	

İzin verilen kalp atım hızı üst sınırı yaşa göre değişmektedir ($220 - \text{Yaş} = \text{güvenli kalp hızı üst sınırı}$)

Örnek olarak 20 yaşında bir gebede $220 - 20 = 200$ dür. Bunun da %80'i geçilmemelidir. Yani 200'ün %80'i 160 atım/dakikadır. Buradan da 20 yaşındaki bir gebenin egzersizleri sırasında nabızının yani kalp atım sayısının 160 atımı geçmemesi gerekir sonucu çıkmaktadır.

30 yaşındaki bir gebe kadın için bu sayı daha düşüktür. $220 - 30 = 190$ ve 190'ın %80'i de 152 dir. Yani 30 yaşındaki gebenin nabız egzersiz sırasında 150'yi geçmemelidir.

Egzersiz sırasında nabız sayılarında daha da dikkatli olmak ve üst sınırları çarpıntı hissi seviyesi olan 120 atım/dakikanın altında tutmak daha da güvenlidir ve genel olarak önerilen bu tutumdur.

Basit hareketlerle veya 1-2 kat merdiven çıkma ile bile ciddi yorgunluk ve çarpıntı hisseden gebelerin mutlaka Kalp muayenesi yaptırmak üzere Kardiyoloji uzmanına başvurması gerekmektedir.

Hangi egzersizlerden kaçınmalıyım ? Hangi egzersiz türleri gebelerde önerilmez?

- Düşme, çarpma ve burkulma riski olan hareketler.
- Sıçrama, zıplama ve atlamalar.
- Ani yön değiştirmeler.
- Fazla ağırlık (mevcut kas kitlesine ve kuvvetine göre 1 veya 2 kiloluk ağırlıklarla spor yapılabilir de 5-10 kilo ve üzeri ağırlıklar sakıncalıdır)
- Sıcak Yoga ve gözetmen /eğitmen eşliğinde olmadan amatör yoga ile aşırı germe gerilme hareketleri
- Uzun süreli sırt üstü yatmayı gerektiren sporlar (büyük damarlara baskı ile kalbe kan dönüşünü azaltarak bayılma hissi, tansiyon düşmesi ve hatta bayılmaya neden olabilir)
- Tüm dalışlar gebelik süresince yasaklanmıştır.
- Uzamış egzersizler (30-45 dakikayı aşan süreler) ve aşırı terlemeye yol açan egzersizler.

Hangi şikayetleri olan gebeler spor yapamaz?

Her tür kanama (damla ve kahverengi lekelenmeler dahil)
·Karın ağrısı bulantı ile birlikte veya bulantısız
Düzenli Rahim kasılmaları
Amniyotik sıvı kaçağı veya şüphesi
Yorgunluk uyuklama hissi
Baş ağrısı
Denge hissini etkileyen iç kulak sorunları veya kas güçsüzlükleri
Baldır ağrıları ve tekrarlayan kramplar

Doğum sonrası sporlara ne zaman dönüş yapabilirim?

Normal doğum veya sezaryen doğum farklı süreler gerektirir. Gebelikte ortaya çıkan kalp, dolaşım ve solunum sisitemleri ve kas-iskelet sisitemleri değişikliklerinin gebelik öncesi normal duruma dönmesi 6 ila 8 hafta zaman alacaktır.

Sezaryen doğumlardan sonra mekik çekmek gibi karın egzersizlerini 90 güne kadar eretelemek gerekir. Çünkü kas dokusu üzerindeki fasya tabakasının tam iyileşmesi 3 ay zaman alabilmektedir.

Bu süre dolmadan karın kaslarında kuvvetli kasılmalar fitıklara neden olabilir.

Spor yapma alışkanlığım yok. Fazla kilolu da değilim. En az yapmam gereken hareketler ve süreleri nelerdir?

Günlük en az 10 dakikalık bölümler şeklinde yine en az 2-3 tur yürüyüş kan dolaşımı, metabolizma ve şeker seviyelerinin kontrolü için gereklidir. Bu kadar bile hareket edilememesi sedanter yaşam adı verilen aşırı hareketsizlik halidir.

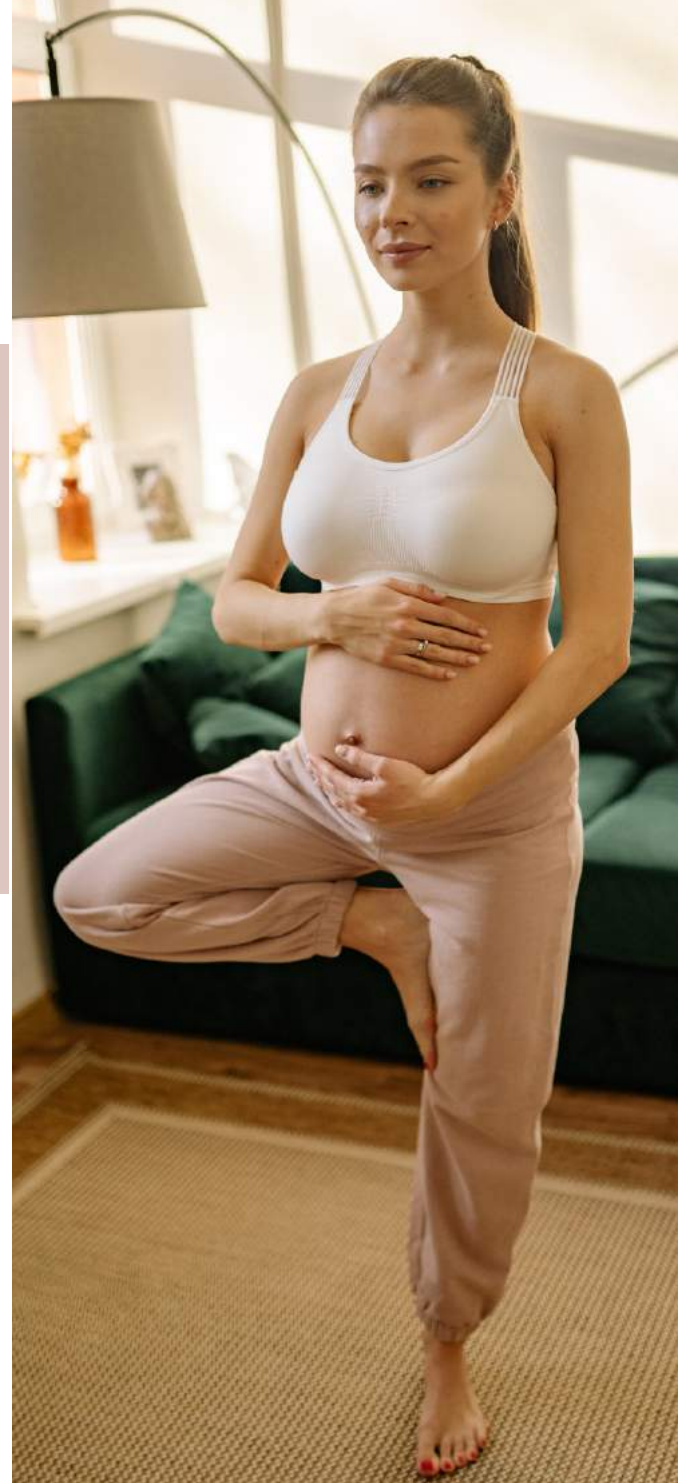
Haftalık en az 150 dakikalık egzersiz, ulusal ve Uluslararası birçok yetkili derneğin tavsiyesidir.

Apartman dairelerinde 1 veya 2 kat merdiven çıkılması olağandır.

Asansör kullanımı gerekmemektedir.

Kegel egzersizlerinin (idrarı tutma kasının kasılması) her gün tuvalet sonrası toplamda 5-10 dakika olacak şekilde uygulanması önerilmektedir.

Kegel egzersizlerinin öğrenilmesi için internetten video eğitim kayıtlarına ulaşılabilir.



Doç. Dr. Semir KÖSE
Kadın Hastalıkları
Doğum ve Perinatoloji Uzmanı

İLETİŞİM HER ŞEYDİR



Hayata gözlerimizi açtığımız andan itibaren tanık olduğumuz olaylar, iyi veya kötü üm deneyimlerimiz bizde farklı duyguları harekete geçirir.

Duygularımızı anlamlandırabilmek ve dışa vurmak konusunda en temel ihtiyaçlarımızın başında gelen İletişim olduğunu düşünürsek, doğamız gereği iletişim kurmadan hayatımızı devam ettiremeyiz.

Yapımız gereği sosyal varlıklar olan bizler sözlü,yazılı veya beden dilimizle duygularımızı, düşüncelerimizi, bilgilerimizi başkalarıyla paylaşmak, başkalarının duygu düşüncelerini ve bilgilerini de öğrenmek ve hissetmek ihtiyacı duyarız. Hayatımızı mutlu bir şekilde idame ettirebilmek için çevremizle etkileşim içerisinde bulunmalıyız.

Ailemiz, okulumuz, işimiz, dostlarımız ve arkadaşlarımız ile mutlaka iletişim kurmaktayız. Her birimle iyi iletişim kurarak, dengeyi sağlamak ve anlayışlı olmak kendi mutluluğumuza hizmet eden ve yaşam kalitemizi yükselten sonuçlar getirecektir.

- Değer görmek
- Sevilmek
- Kabul edilmek
- İhtiyaçlarımızı karşılamak
- VAR OLMAK** için iletişim kurmak zorundayız.

Hayatın hızlandığı ve sürekli geliştiği, teknolojiyle birlikte sosyal medya ağlarının arttığı bugünlerde etkili iletişim konusu daha da önemli bir hale geliyor.

ETKİLİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİ?

Yapılan araştırmalara göre bir kişi günlük yaşamının %70'ini konuşarak, dinleyerek, izleyerek, yazarak yani iletişimde bulunarak geçirir. Buradan anlıyoruz ki, iletişim sadece konuşmak değildir.

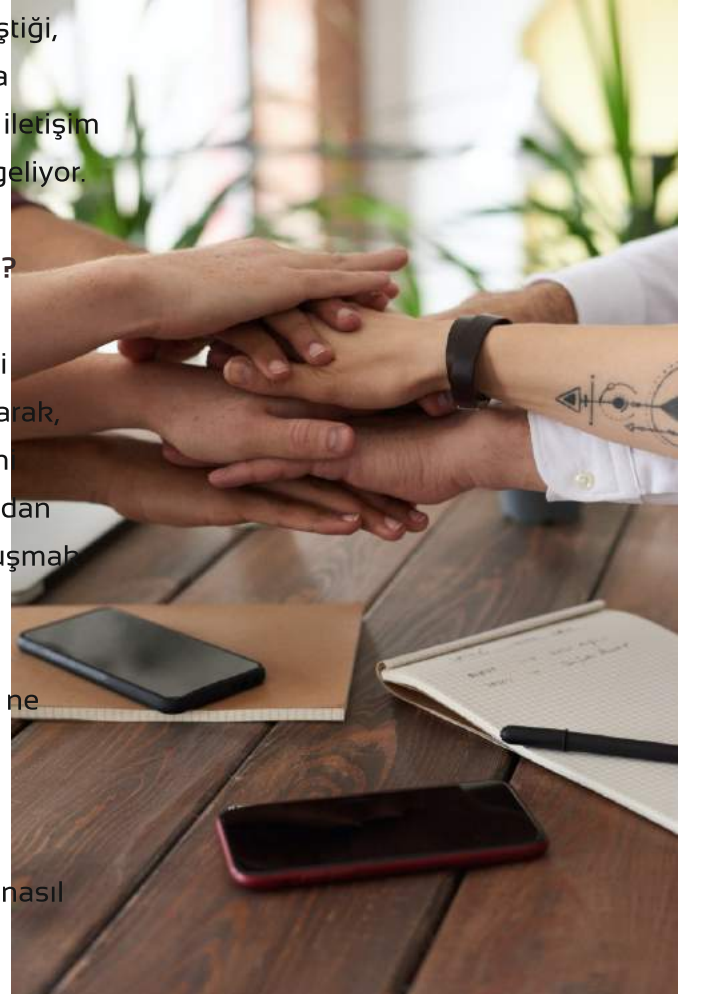
Ne söyleyeceğimizi bunu nerede ne zaman ve nasıl söyleyeceğimizi bilmektir.

İnsanlar ne söylediğimizden çok nasıl söylediğimize dikkat ediyorlar.

Ses tonu, göz teması, vurgulama etkili bir iletişimi destekleyen çok önemli unsurlardır. Bu iletişim becerilerini hayatımıza katıp uyguladığımızda daha az yanlış anlaşılır, kendimizi doğru ifade edebiliriz.

Bu da bizim iyi hissetmemize, diğerleriyle sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.

İletişim kurmadığımızda veya etkili bir iletişim olmadığında yaşamımızın doğal sürecini başkalarıyla paylaşamaz, toplumsal varoluşumuzu devam ettiremeyiz.



SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM İÇİN;

- Bilgi ve tecrübe
- Üslup
- Dinleyici olmak
- Saygı
- Empati kurmak
- Beden dili
- Göz teması
- Ses tonu sağlıklı iletişim kurmamızı kolaylaştıran etkenlerdir.

Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda %55 beden dili, %38 ses tonu, %7 kelimelerin anlamının önem taşıdığı belirlenmiştir.

Aslında, konuşmamızı sonlandırdığımız zamanlarda dahi beden dilimiz karşımızdaki kişiye aktarıma devam etmektedir.

Ayrıca önemli bir nokta daha var ki, iletişimde duygu ve düşüncelerimizi aktarmak kadar bize aktarılanları gerçek anlamda dinlemek de gereklidir.

Önyargılarımızdan arınarak, saygı sınırları çerçevesinde kurulan her bağ daha gerçekçi ve etkin olacaktır.

Özetle, kendisini doğru ifade etmeyi bilen, bunun için çaba gösteren, insanlar ile iletişim sorunu yaşamayan kişiler hayatlarını daha anlamlı ve mutlu yaşarlar.

İletişim her şeydir.

Kendinizle ve dünyayla iletişimde kalmanız dileğiyle.

Sevgiyle...

Gamze Kaçar

”

ANNE VE BABALARIN ÇOCUKLARA SORUMLULUK EĞİTİMİ VERMELERİNİN ÖNEMİ



Yeniden bu sayfalarda sizlerle buluşmak çok güzel. Bu dergiyi okuyan sevgili anne ve baba adaylarının belki de oldukça çok duyduğu bir sorudur bu.

“Çocuğun kız mı olsun yoksa erkek mi?” Elbette çoğu anne-babanın yanıtı, “kız ya da erkek fark etmez, sağlıklı olsun yeter.”

Lakin bazen durum pek de öyle olmuyor. Çok hikaye dinledim bu konuyla ilgili. Bundan 25- 30 yıl kadar önce yani teknolojinin bu kadar gelişmediği İrenbe gibi (lütfen bu kadarcık reklamımız olsun.

Ürün yerleştirme gibi düşünün..))) çok ileri teknoloji, bilgi ve deneyime sahip olmayan hastane, doktor ve ekipler çocuğun cinsiyeti için olasılığı yüksek tahminlerini söylerdi.

Erkek bebek beklentisi içine girip ona göre hazırlık yapan aileler kız bebek gelince hayal kırıklığı ya da üzüntü yaşardı.

Bu durum belki direkt anne-babayı büyük ölçüde etkilemez-di. Ancak adının yaşamasını isteyen dede için beklentisi gerçekleşmediği için üzüntü kaynağı olabiliyor-du.

Dediğim gibi bunlar günümüz şartları için bire bir konu olmasa da maalesef yaşanan gerçekler.Oysa biz anne ve babalar için öncelik sağlıklı olması. 13 yıldır öğrenci ve aileleriyle çalışıyorum. Dediğim gibi duyduğum o kadar çok hikaye var ki. “Nur Hanım, ilk erkek torun olup adı da kayınpederimin adı koyulunca maalesef hiç söz hakkım olmadı. Ne kural koyabildim, ne öz-denetim. Üzmeyin paşamızı, demeyin öyle, yapmayın derken.

Sınırlarını bilmeyen, her istediği yapılmış, sorumluluk al-a-mayan bir çocuk oldu. Küçükken neyse de okul başlayınca durum daha da zorlaştı. Ne ders, ne ödev...” Hepimiz anne- baba olarak evlatlarımız için hep en iyisini arzu ediyoruz. İyi eğitim alsın, iyi yetişsin, öz-denetimli, öz-güvenli, azimli, çalışkan, sorumluluk sahibi bir birey olsun diye arzu ediyoruz.

Tabi bu anlattıklarım kendiliğinden olmuyor yazık ki. En başta koşulsuz sevgi, saygı, emek, sabır, tutarlılık, kararlılık, rol- model olmakla yol alıyor. Tıpkı bir bardağın damla damla su dolması gibi yavaş yavaş şekilleniyor.

Her yaş döneminde kişiliğine bir parça ekliyoruz. Büyüdüğünde öğrenir, büyüyünce yapar maalesef gerçekçi bir yaklaşım değil. Evet bazı işler/ durumlar için büyüyünce yapacak o gerçek.

Ancak az önceki örnekten giderek özellikle sorumluluk bilinci için erken yaşlarda evladımıza evin içinde sorumluluk vermekle başlıyor. “Daha çok küçüüükk, kıyamam”, “yazık çocuğa taşımasın o çantayı”, “amaaann ne olacak toplarım yatağını, odasını, oyuncaklarını”. Bu cümleler tanıdık gelebilir sizlere.

Eğlenceli Eğitimin Başucu Kitabı, benim 5.kitabım. Ocak/2021 de çok yeni raflarda yerini aldı. Yaklaşık 13 yıldır çocuklarla çalışıyorum ve yaşanan durumları yakinen bildiğim için ailelerle biraz olsun kolaylık olabilmesi adına on beş koçluk tekniğini anlattım.

Birçok işin cinsiyeti yok bence. Yani erkek çocuk yatağını/ odasını/ masasını toplamaz gibi bir anlayışı doğru bulmuyorum. Küçük yaşlardan itibaren o sorumluluğu alması gerektiğine inanıyorum. Ya da kız çocuk diye abisinin/ kardeşinin dağınıklığını toplaması gerekmiyor. Kız diye erkek kardeşinin / abisinin kirli çamaşırlarını odasından toplayıp kirli sepetine koyması ya da yatağını toplamaması hem o erkek çocuğuna hem de kız çocuğuna yapılan haksızlık benim için.

Anlatmak istediğim asla ablalık kavramı değil. Yardımlaşma, örnek olma, öğretme değil anlatmak istediğim.

Sadece cinsiyeti nedeniyle erkek çocuğunun da yapması gereken işlerin yaptırılmaması. Kitabım için bu konuyla ilgili yazdığım minik bir makaleyi sizlerle paylaşmak istiyorum.

“Denemekten asla vazgeçme” uyguladığım ders programının ders sloganıdır. 4- 5 yaşındaki çocuklara eylemsizliği, ağırlık merkezini anlatıyorum.

Belki tam olarak aklılarında tüm bu bilgileri tutamamış olsalar da sadece bu sloganı hayatlarına dahil edebilseler yaşamlarında kolay yol alabilirler. Bu hepimiz için de geçerli. Hayatta payımıza düşenler için dış etkenleri, kaderi, okulumuzu, anne-babamızı, şansımızı vb. suçlamak ardından pes etmek işin kolay kısmıdır. Konfor alanından çıkmak, mevcut alışkanlıklarımızı değiştirerek (erteleme, üşenme, tembellik, kararsızlık vb.) başlamanın ilk adımıdır.

Amerikan Özel Kuvvetleri'nde görevli Amiral William H. McRaven, Teksas Üniversitesi diploma töreni açılış konuşmasında, "Dünyayı değiştirmek istiyorsanız, yatağınızla başlamalısınız. Eğer küçük şeyleri doğru yapmazsanız, daha büyük şeyleri yapma konusunda da sorun yaşarsınız" demiştir. Ben de 'bugün yatağını toplamayan, yarın hayatını toplayamaz' diyorum.

Çok basit bir alışkanlığı disipline edebilmemiz için güne ilk görevimizle başlamak, kendimizi motive etmenin de anahtarı. Bunu çocuklarımıza (kız- erkek) da kazandırmamız gerekiyor. Küçük sorumlulukları kendilerine vererek yavaş yavaş ileride alacakları büyük sorumluluklara hazırlamak bizlerin görevi. Büyüyünce nasılsa yapar mantığı maalesef istediğimiz sonucu getirmiyor.

Yatağını/ odasını/ masasını toplamayan, dersini çalışmayan, ödevlerini yapmayan çok öğrenci biliyorum. Bütün bunlar, çocuğa zamanında verilmemiş küçük sorumlulukların sonucu. Bugün hayatını arkasından topladığımız çocuk, kendi sorumluluğunu alamadığı ya da bir anda hepsi ağır geldiği için, işinde sıkılan, mutsuz, ilişkilerinde geçimsiz, zoru görünce kaçan bir yetişkin haline geliyor.



Nur Eda KASAP SÜSLÜ
Yazar, Eğitimci, Öğrenci, Yaşam Koçu

Sonra duyarsız, gerçekleri gör-e-meyen hayal/ sanal dünyada yaşayan birey olması şaşırtıcı olmasa gerek.

Bugün biz anne- baba olarak evladımıza kıyamayıp her istediğini yaparsak, hayat ona çok güzel kıyacak.

Önce kendimizle başlayalım, bir şey değişir dünya değişir.

Biz değişiriz, evladımızı geliştir, toplum bilinçlenir."

Kız- erkek demeden yaşına uygun sorumlulukları evlatlarımıza yavaş yavaş vererek, onları geleceğe hazırlamak bizlerin görevi.

Sizlere evlatlarınızla birlikte sağlık, mutluluk, keyif dolu günler dilerim.

Sevgiyle...

HAMİLELİKTE



Bir kadın olarak yaşayabileceğin en kutsal ve derin tecrübelerden biri olan hamilelik dönemi, 40-42 hafta kadar süren zorlu bir süreçtir. Öncelikle; yoga bir din ya da inanç değildir. Yoga ruh, zihin ve bedenin bütünleşmesidir. Prenatal yoga, bedenini, zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak, gebeliğe, doğuma ve doğum sonrası lohusalığa hazırlayan çalışmalar bütünüdür.

Genel anlamda; hamilelik dönemini rahat geçirmek, bulantı, kramp ve gerginlikleri hafifletmek, yoga duruşu çalışmalarıyla beli ve omurgayı desteklemek, bedeni doğuma ve sonrasına hazırlamak üzere bir yoga uzmanı eşliğinde yapılan tüm çalışmalar, hamile yogasının kapsamında yer almaktadır.

Doktorunuz tarafından herhangi bir sakınca görülmediği takdirde, hamileliğinizin 12. haftasından itibaren aktif yogaya başlanabilir. Daha önce yoga vb sporları yapmamış olmanız fark etmez.

Haftada iki veya üç defa yoga yapmak, hem vücudun esnekliği hem de hareketlere alışmak için yeterlidir.

Gebeliğin ilk 16. Haftasına kadar Plasenta oluşumu olur. Plasenta bebeğin beslenmesinden ve bütün bakımından sorumlu olan geçici bir organdır. Bebeğin kendi organları oluşurken, annede de yeni bir organ oluşur. Dinlenmenin fazlasıyla ihtiyaç duyulduğu, anne adayının geçirdiği yorucu bir dönemde vücudunu da dinleyerek bedenin, zihnin rahatlaması için Shavasana, rahatlama pozları, nefes ve meditasyon tekniklerini her gün bir **yoga uzmanıyla birlikte düzenli dersler dâhilinde yoga yapmaya özen gösterilmelidir.**



HAMİLE YOGASININ FAYDALARI NELERDİR?

Ruhsal ve fiziksel dengedeki etkileri;

Fetüs, karında büyüdükçe özel kas gruplarına baskı binmesi nedeniyle fiziksel olarak denge kurmakta zorlanmaya başlar.

Bebeğin ağırlığını taşıyabilmek için daha fazla enerji ve güce ihtiyaç duyulur. Progesteron ve östrojen hormonlarının artışı sebebiyle duygularda dalgalanmalar olur. Yogadaki nefes ve meditasyon çalışmaları anne adayını, fiziksel ve duygusal olarak güçlendirir.

Prenatal yoga, yüzeysel sırt kaslarını, kalça, göğüs, boyun ve omuzlar gibi uzuvlarımızın gerginliğini hafifletip kol, bacak kaslarının dayanıklılığını artırır. Fiziksel koordinasyonun sağlanmasında çok etkilidir.

Ayrıca; Relaksin hormonu sebebiyle bağ dokularını, kalça ve pelvis

bölgesindeki esnekliği artırıp, rahat bir doğuma hazırlar.

Sinir ve sindirim sistemindeki etkileri;

Düzenli yoga yapmak, sinir sistemini rahatlatmaktan sorumlu olan parasempatik modunu devreye sokarak strese bağlı olan kaygı, panik, sindirim sistemi sorunlarını, uyku bozukluklarını düzenler el ve ayaklarda oluşan ödemleri azaltır ve bağışıklık sistemin güçlendirerek en ideal seviyesine ulaştırır.

Dolaşım sistemindeki etkileri;

Yoga sayesinde doğru nefes almaya başlanıldığı için hamilelikte artan kan hacmi ve oksijen ihtiyacını düzenler.

Anne-bebek arasındaki etkileri;

Doğum öncesi düzenli yoga yapmak, interoception ve proprioception duyularını güçlendirerek vücudunda olup bitenlere dikkat vermene, gözlemlemene ve odaklanmana izin verir.

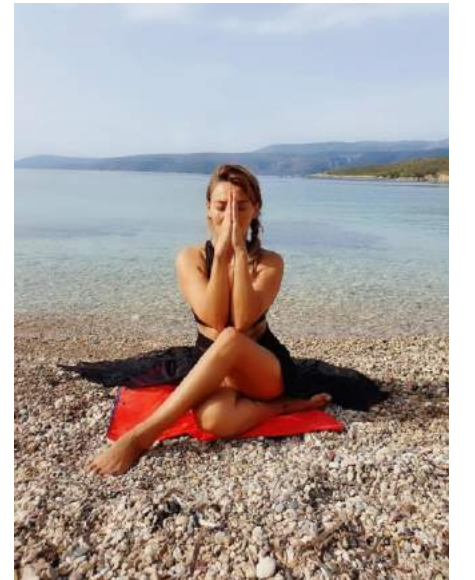
Nefesinizle çalışarak ve asana pozlarını yaparak, içinde neler olup bittiğini daha fazla fark edip bebeğinizle bağlantı kurmanızı sağlar. Böylece doğum öncesi ve sonrası bebeğiniz ile bağınızı güçlendirir.

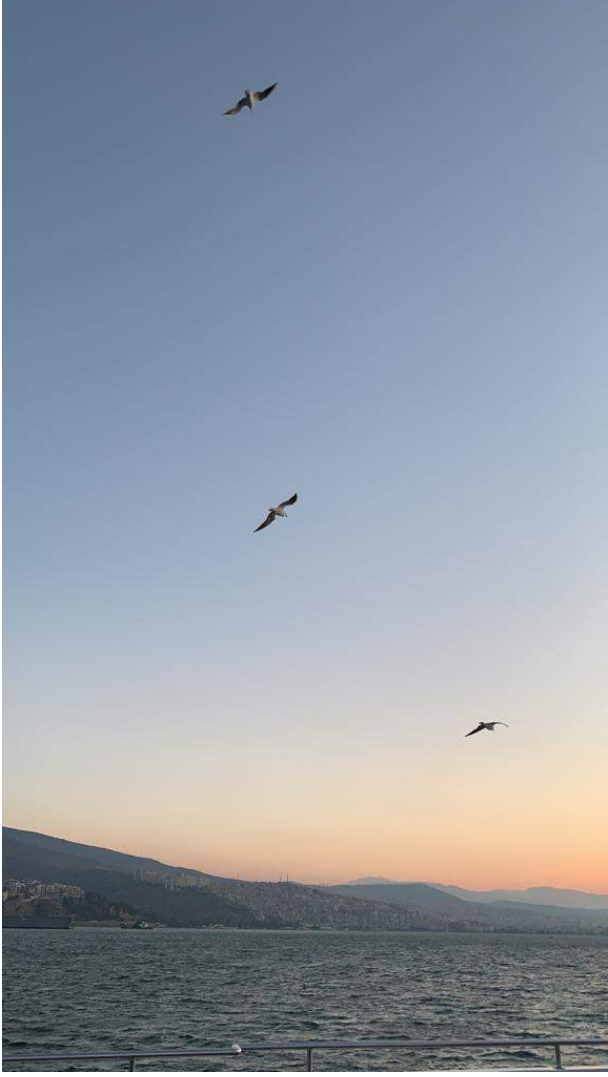
Hamilelikte, doğumda ve sonrasında en önemli egzersizlerden biri olan **KEGEL EGZERSİZİ**'nden bahsetmek faydalı olacaktır.

Kegel egzersizleri, pelvik taban kaslarını güçlendirmeye yarar. Yani rahat ve kolay bir normal doğumun yolu, güçlü pelvis kaslarından geçer.

Pelvik taban neresidir? İdrar akışını ve vajinanın kasılmasını kontrol eden kas grubudur. Kegel egzersizleri yapmanın bir faydası da hamileliğin sonlarında ve doğum sonrası görülen idrar kaçırma şikâyetini önlemesidir.

Ayrıca, güçlü pelvik tabanı muhtemelen epizyotomi (cerrahi kesi işlemi) gereksinimi ya da yırtılma olmadan doğumu tamamlamanı sağlar.





*Her güne yeni umutlar, beklentiler ile başlıyoruz.
Öyle de olmalı zaten; "umut" yoksa yaşam nafile...*

Geçen yıl da 2020'ye böyle başladık ama tüm insanlık olarak çok dramlar yaşadık.

"Sağlıkçılar" olarak bizler "bir tık fazla" yaşadık bu dramı...

Sadece yitirilen sağlıkçılar olarak değil, tüm hastalarımız adına da yaşadık bu dramı.

Her şeye rağmen böylesine zor günlerde ayakta kalmanın yolu belki de çevredeki güzellikleri görebilmektir.

Ben de elimden geldiğince böyle yapmaya çalıştım.

Sabahları vapurla iş yerime gelirken günün aydınlanmasının aslında ne kadar güzel olduğunu, ne muhteşem renkler yarattığını gördüm.

Suyun sakinleştirici gücünün farkına vardım.

Kuşların sesinin nasıl insanı kendine getirdiğine şahit oldum.

Gün batımının ise tüm yorgunlukları nasıl gömdüğünü gözlemledim.

Ve bu güzellikleri -eşimin de teşviki ile- sizlerle paylaşmak istedim.

Umarım hepimiz her yeni güne bu güzellikleri görecektir şekilde başlar ve gün sonunda her türlü yorgunluğumuzun yerini huzurun almasına izin veririz, çaba gösteririz...

Sağlık, sevgi ve hoşgörü ile kalın...

Prof. Dr. Ümit İnceboz



“Zehirsiz Gıda Üreticisi” Yeni Nesil Kadın Çiftçi



“Ben yeni nesil çiftçiyim, beni böyle tanımlayın” diyor, eski beyaz yakalı, yeni çiftçi, temiz ve zehirsiz gıda üreticisi ve tarladaki Devrim’in annesi...

İşte yine bir kadının gücü!..

Nihan Atay’ın Urla enginar çiftliğindeyiz. Kadın ruhu ve eliyle işlenmiş toprağın bereketini, çiftliğindeki doğayla barışık yaşamını, enginar tarlasında konuştuk...

A.Tuncayengin: Nihan Atay’ın yeni nesil çiftçilik hikâyesi nasıl başladı?

N.Atay: Beyaz yakadan kendini kurtarmış, şehirden ayrılıp daha kırsal bir yerde kendi gidasını temiz gidasını üretebilmeyi amaçlayan bunu işe dönüştürmeye çalışan yeni bir çiftçiyim. 10 yıllık iş hayatı tecrübem var. Sonrasında koşullar ve hayat sürükledi. İşten ayrıldım. Hamile olduğumu öğrendim. İş arama macerasına girmek istemedim. Çocuğumun büyümesini bekledim. Urla’daki çiftliğimize gidip geliyorduk. Babam bana sürekli Mordoğan’dan taze yumurta taşıyordu. Marketteki yumurtaları küçük bir yerde yaşayan, güneş görmeyen dolaşmayan katkılarla formüle edilmiş olduğu için yemiyorduk. Oğlum doğduktan Urla’daki çiftliğimize gidip, gelmeye başladık. Sonra bahçemiz var, yerimiz var dedim. 3- 5 tavuk alayım, 10 tavuk alayım derken tavuklar doğurmaya başladı. Komşulara veririm, abime veririm, anneannemize veririm derken daha tavuk almaya başladım. Arkadaş çevrem “senden yumurta alırım” diye beni motive etti. Benim 5-10 tavuk oldu 100-150 -200 bir ara 300'lere çıktı. Kümese gelincik girdi ve tavuklarımız telef oldu. “Kaz alın, bekçilik yapar” dediler. Kaz aldık iki kaz çoğalsın dedim. Hayvanları çoğaltım derken kaz

sürüm oldu. Ördek eksik, hindi eksik oda olsun, buda olsun derken hayvan çeşitliliği arttırdım. Çeşitliliği arttırırken hep sayılarını da arttırdım. Hayvanların doğal olarak üremesiyle sayıları arttı bir kuluçka makinesi edinerek, kendiliğinden gurka yatacak denilen hayvanların hamilelik süreci denilen o sürece girmeyen hayvanların da yumurtalarını makineden çıkarmaya başladım. Bu şekilde kanatlılardan bir ordum oldu. Urla’ya ilk geldiğimde tamamen buraya yerleşmedim. Hafta sonları gidip geliyordum. Sonra sıklaştı gelip gitmeler. 1.5 sene önce birden “burada neden yaşamıyoruz, yaşayabilir miyiz” diye düşündük. Eşimin de biraz fedakârlığı oldu. “Olur, yaşarız buradan İzmir’e gider gelirim dedi. Çocuğumuz çok mutlu. Burada bütün gün çıplak ayakla toprağın üzerinde dolaşıyor, hayvanları var. O yaştaki başka çocukların romanlarda gördüğü hayvanlar Devrim’in günlük hayatında var. Kümese girip yumurta alıyor. Domates dikeyorum. Biberi kopartıp dalından yıkamadan yiyebiliyor. Çünkü kimyasal kullanmıyoruz. Yaşayabilir miyiz düşüncesi ile yaşamaya başladık.

A.Tuncayengin: Enginar Hikâyeniz nasıl başladı?

N. Atay: 1985 yıllarında dedem enginar deneyen ilk üreticilerindendir. Dedem bunu iki

sene yapabildi. Vefatından sonra babam enginara devam etti. Babam Urla’da 25 seneden fazla enginar yetiştiriciliği yaptı. O zamanlar Urla bu kadar kalabalık değildi. Enginar da bu kadar popüler olmasa da babamın çok müşterisi vardı. Üniversitede okurken her hafta sonu İzmir’e gelirdim. Tarla, çiftlik işlerini de sevdiğim için babama yardım ederdim. O zamanlar enginarı yetiştirme kısmını bilmiyordum fakat hasat sürecinde hep yer aldım. 3 sene önce babam artık ticari olarak enginar işini



Çiftlikte çalışan ve enginar ve topraktan çok anlamamasından kaynaklı biraz soğudu bu yetiştiricilik olayına. Benimde bir sürü hayvanım oldu. "Ben enginar yapmayacağım, sök enginarı yap buğday, hayvanlarına hiç dışarıdan yem almazsın" dedi. İlk başta çok mantıklı geldi. Sonra düşündüm ki bu çiftlikte 30 yıldır enginar yetiştiriliyor ve ağaçlı yoldan geçen birçok insan buradan baktığında enginar tarlası görüyor ve enginar müşterisi var. Bunu devam ettirmek istedim. Bir farkla üretim metodunu değiştirerek yapmaya başladım... Babam bu işi konvansiyonel tarım olarak yaptı. Organik tarım yapıyorum! Babam konvansiyonel tarım yaparken verim çok artsın, o ilacı da sıkayım şeklinde değildi. O zamanın insanların öğrenmişliklerinden gelen "şu zamanda şu gübreyi kullanalım, sinek geldi bu ilacı atalım bu da ziraatçıların yönlendirmesiyle olsun" diyerek, bu şekilde tarım yaptı. Üreticiliğinin son iki yılında ticari faaliyette bulunmadığı için de hiç bir şey kullanamadı. Toprak benim için bayağı arınmıştı. Enginar yetiştiriciliğinde ikinci senem... Yediğimiz gıdalar marketten, çarşıdan, pazardan aldığımız her şey birazda bu işlerin içine girince gıda toplulukları ile tanışmaya başladım ve ekolojik tarımın ne olduğuna araştırdım. Yediğimiz şeylerin şifalı olduğu konusunu düşünmeye başladım. Televizyon programlarında anlatılanlar sebze buna yarar meyve şuna yarar dediklerinde artık bizim vücudumuza etkisi olmadığını düşünüyorum. 12 ay her şeyi tarlamda üretmediğim için bazı şeyleri hala dışarıdan alıyorum ancak içim rahat değil. Kendim yetiştiriciliğe başladıktan sonra hiçbir kimyasalı kullanmadım. Bunun içinde gübresi de, tarım ilacı da dâhil. Biz derken gıda toplulukları olarak ifade ediyorum.



Tarım ilacı değil, bu tarım zehridir. Yapılan araştırmalar Türkiye'de tarım ilacı kullanımının korkunç derece de yanlış ve yanlış zamanlarda, yanlış oranlarda yanlış ilaçlar yanlış sebze ve meyvelere atılarak yapılıyor. Maalesef sürekli toprağımızdaki verimi kaybederek, topraktaki canlılığı öldürerek, arıları öldürerek, en sonunda sadece karnımızı doyurmak için önümüze gelen gıdaları tüketmek zorunda kalıyoruz... Türkiye'de kullanılan tarım zehirlerinin yüzde 97'si toprağa, havaya, suya, canlılara etki ediyor. Atılan tarım zehrinin sadece yüzde bir buçuğu bitkinin üzerindeki zararlıya tesir ediyor. Bu bilimsel çalışmanın söylediği bir rapor. Hayvan gübresi dışında zararlı ile mücadele etmenin birçok yöntemi var. Ev yapımı doğal reçeteler üzerinden bunları araştırıyorum kitaplarda var. Ege Üniversitesinden bir hocamızın kitabı var börtü böcek için doğa dostu önerilerle ev yapımı ilaçlar. Hangi zararlıya hangi ev yapımı ilaçlar kullanılır bunları araştırıp öğrenmeye çalışıyorum. Zararlılarla yine doğal yöntemlerle mücadele etmeye çalışıyorum. Gıda topluluklarıyla beraber permakültür tasarımcısı hocaların kurslarına katılıyorum. Teknik bilgileri öğrenerek çiftlikte uygulamaya çalışıyorum. Kimyasal olmadan toprağa faydası olan canlılık ve çeşitliliği artıran faydalı mikroorganizmaları artaken, faydasızlar bastırılıyor her şey bir döngü içinde!

A Tuncayengin: Topuklu ayakkabılardan sonra çiftlik çizmelerini giymeye nasıl karar verdiniz?
N.Atay: Benim aslında buraya gelirken ki amacım babam bana "ben enginar yapmayacağım, sen buğday yap" deyip, ben enginar yapacağım kararına kadar ki etken şu oldu! Biz burada yaşıyoruz. 10 yıllık kurumsal deneyimimden sonra, hamilelik ve çocuğum doğduktan sonra bu çiftlik hayatına geçip, çocuğumun hayvanların içinde, ağaçların, çiçeklerin içinde yetiştiği ortamdan kendimi tekrar makyaj yapıp, her sabah yedide kalkıp hazırlanıp sekiz buçukta masa başında olup, topuklu ayakkabı giyip, giyinip gidecek hayata tekrar adapte olmak istemediğime karar verdim. Kurumsal hayatta da çok keyifli çalıştım belki ama çocuklu hayattan sonra çocuğumdan ayrı kalmak istemiyorum burada çok daha esneğim, doğal hayattan çok memnunum. Yeni koyun aldım iki dişi, bir erkek günde yarım saat gidip damda onların yanında oturmak, onlara bakmak beni çok mutlu ediyor. Çocukluğumda da öyleydim. Bu ağaçlı yolda onun büyükbaşları var ben o hayvanların yetiştiği yerlerden köy yollarından geçerken o kokuyu severim. Tekrar kurumsal hayata dönmek istemedim ne yetiştirdiğimi ne yediğimi bileyim istedim. Kendimize yetecek kadar olsun ama nasıl yetiştirdiğimi bileyim bize şifa olsun düşüncem vardı. Kendimi sıfırlamak yerine enginarla yeni bir gelir alanı açmaya çalıştım. Hayatımızı idame ettirmeye katkıda bulunacak kadar gelirimiz olacak şekilde enginarla bu işi yürütüyorum. Enginarı sadece taze ürün olarak satmak değil. Urla'mızda enginar üretici kooperatifinin kurulmasını, enginar konservesi, salamurası yapacak bir tesisin kurulmasını istiyorum.

Üretim evde olunca ben ancak küçük salamura adetleri olarak sınırlı kalıyorum. Umarım Urla Belediyesi bizlere bir yer gösterir soğuk hava deposu olur, enginar üreticilerinin ürünlerini oraya koyacağı bölümler olur. Çünkü enginarı kestiğiniz gün 2-3 gün içinde satmanız gerekiyor. Ben hep sipariş üzerine kesiyorum. Kesilmiş bir yerde bekletmiyorum. O gün kargoya veriyorum veya tarlaya gelene veriyorum. Enginar Urla'nın coğrafi işaretidir. Enginarın da 12 ay boyunca tüketiciye hem taze hem konserve olarak farklı çeşitleriyle sunulması gerekiyor. Tesis ve kooperatif yetkililere konusunda taleplerimizi sürekli sunuyoruz...

A.Tuncayengin: Urla'daki enginar yetiştiriciliğinde "Eski nesil üreticilerle, Yeni nesil üreticiler" arasındaki sayısal durum nedir? Artış var mı, yoksa eksiliyor mu?

N.Atay: Genç üretici sayısındaki artışı bilmiyorum Şunu biliyorum ki Urla da organik tarım sertifikalı enginar üreticisi bir tane var. Bende ikincisi olarak sürecin içindeyim. Urla da birçok enginar üreticisi var hepsi konvansiyonel tarım yapıyor.

Birçoğunun yerli kökten hibrit köke döndüğünü biliyorum. Çünkü bir hibrit kök yerli 4-5 adet verirken, hibrit kökünün çeşitleri var.

Duyduklarıma göre 20, 25, 35, 40, 50'lere kadar bir kökten ürün veren enginar çeşitleri var. Belki ülkenin ekonomisi de insanları bu duruma getirdi! Benim gibi düşünen çiftçiler de var. Biraz da bununla mücadele ediyoruz amacımız yerli tohum, yerel tohum, kimyasalsız üretim, atalık tohum, zehirsiz sofralara oturtmak.

A.Tuncayengin: Enginarın sağlıklı bir ürün olduğunu biliyoruz. Ancak enginar yetiştiriciliğinde kullanılan hibrit tohum, kimyasallar ve ilaçlarla "enginar sağlıklı bir üründür" diyebilir miyiz?

N.Atay: Enginar'ın faydası çok, bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Ancak günümüzün tarım yetiştiriciliğinde sürekli kimyasallarla yetiştirilen,

sürekli ilaç atılan sebzelerin gerçekten insan sağlığına faydalı olduğuna değil, sağlığı zarar verdiğine inanan insanlardan biriyim. Enginarın faydası var ancak ürüne zehir atmadığınız zaman faydası var. Çok emek isteyen bir iş... Kendi yerimde yaşadığım yerde her işimi yapmak istiyorum. İşin içinde olmak istiyorum. Dışarıdan gelen işçilerle beraber çalışıyorum. İşçilerden çok şey öğreniyorum. Molalarda işçilerle sohbet ediyorum. Tarlaya gelen kadınların bilgisinden faydalaniyorum. Bütün bilgileri dinleyip, kendime göre uyguluyorum.

A.Tuncayengin: Organik tarım ve hayvancılık yapmanın esasları nelerdir?

N.Atay: Hayvanlarımız buradaki bütün her şeyi yiyor. Çok şanslılar. Üreticileri tanımak gerekiyor. Ot olması lazım yapraklarının böceklerle yenmiş olması lazım. Arıcılık kursuna da gittim. İki kovan aldım arı arıyorum Bahçemde arılar da olacak. O zaman bahçeme gelen müşteri arıları görünce zehirsiz tarım yaptığımı görecek. 2 dişi bir erkek küçükbaş konumum var. Artık etimizi de dışarıdan almayacağız. Gıdamızın ve beslenmemizin çoğu buradan çıkıyor. Bakkala, markete gitmeden her şeyimi buradan almayı istiyorum. Yazlık ve kışlık kendi mutfağıma yetecek kadar ürün yetiştiriyorum.

Ben bu işte yeniyim. Ancak her sebzesin büyüme koşulları farklı. Bazen oluyor, bazen olmuyor. Tam tersine 30 sene önce sebze ve meyvelerin içindeki değerleri ile oranları azalıyor şimdikiiler aynı değil.



Toprakta verimliliği düştü toprağı o kadar çok işlemiş o kadar çok zehir atmışız ki...

Dünyada Tarım yapılabilmesi için bir toprakta organik madde miktarının 4ün üzerinde olması gerekiyor. Türkiye de 1.2 ile 1.4 arasında oranında şu anda... 2 sene önce benim tarlamdan aldığım numunede toprağımda 2.2 oranında organik madde miktarı çıktı. Belki de şu an 2.4 oldu. Bu sene tekrar ölçüm yaptıracağım. Bu üretim metoduma devam ettiğim sürece hasat oranım çok daha iyi olacak, toprağın bereketli olması için belki beş sene beklemem gerekecek. Toprağımın iyileşmesi gerekiyor. Hedefim toprağımın organik madde miktarını yükseltmek. Enginar da bir marka olmayı planlıyorum. Enginarda da yan ürünlere devam edeceğim Kendi reçetelerimi yapmak istiyorum. Sadece enginar ve enginarın yan ürünleri ile ticarete devam etmek istiyorum.

Yeni nesil çiftçi kadın

Nihan Atay'ı

"zehirsiz sofralar" ve "sağlıklı-temiz gıda" konusunda destekliyorum.

Doğayı, insanı ve diğer tüm canlıları zehirleyen pestisitlere mecbur değiliz.

Cadının bize uzattığı zehirli elmayı yemiyoruz, Zehirsiz Sofralar için harekete geçiyoruz!

2021 Yılında Şans Nerede?

Astrolojinin bakış açısına göre fiziksel ve ruhsal anlamda zenginleşmeyi, ilerlemeyi, büyümeyi, öğrenmeyi, hayatı tecrübe etmeyi Jüpiter gezegeni anlatır.

Doğum haritamızda o neredeyse biz orada büyür ve gelişiriz.

Jüpiter, ortalama 12 ayda bir burç değiştirerek hayatın akışı içinde değişen şans ve fırsatların kapısını aralar.

O, gökyüzünde burç değiştirdikçe bizler yeryüzünde hayatın nasıl daha iyi yaşanacağına dair fikirler edinir, yeni deneyimlerden geçersiz.

Bu geçişler sırasında inandıklarımız, önceliklerimiz, fırsat-risk algımız değişir. Hayatı tecrübe ederek

Bazen onun yolculuğu bize olumlu yansır bazense beklediğimizi vermez. Jüpiter bir teşvik paketi gibidir.

Büyüme yönündeki desteğin ne ile ilgili olduğunu bilerseniz o yönde ilerleme şansınız olur.

Hayatın matematiği gereği Jüpiter yolculuğu sırasında, bize fayda sağlayacak olanları büyüttüğü gibi aynı anda zararlı olanın da büyüüp yayılmasına alan açar. İyi ve kötü, günün gecesi-gündüzü gibi hayatın içinde aynı anda var olur.

Örneğin Aralık 2020'den bu yana ilerlediği kova burcunda, "ben ne istersem onu yaparım" tarzında henüz kişisel sınırlarının ve diğerlerine olan sorumluluklarının farkına varmamış bir birey gibi davranabilir.

Hele bu kişi veya grupların, toplumların işleyişini düzenini sağlığını etkileyen önemli pozisyonlarda olduklarını bir düşünün. İnsanların canları istedikleri, sadece içinde bulundukları grupları zenginleştirici uygulamalar, kanunlar çıkaracakları bir özgürlük anlayışına sahip olması hepimiz için hırpalayıcı ve yıkıcı olur.

Diğer taraftan aynı dönemde, her birey için faydalı olan uygulama, kanun ve yöntemlerin insan onuruna yakışır şekilde yayılıp ilerlemesi, bu yönde adım atılması bu yılın hikayesini tümüyle değiştirebilir. Aslında Jüpiter kova başlı başına; fırsat eşitliği demektir. Tıpkı Nazım Hikmet'in dediği gibi **"Yaşamak bir ağaç gibi tek ve hür ve bir orman gibi hardeşçesine"**.

2021 yılında Jüpiter oldukça hızlı ilerliyor olacak, aynı yıl içinde 2 burçta birden ilerleyecek. Demek oluyor ki bu yıl bizi zenginleştiren, deneyime çağıran iki ayrı gündem maddemiz olacak! 19 Aralık 2020'de kova burcuna geçen Jüpiter'imiz, 5 ay sonra 14 Mayıs'ta balık burcuna merhaba diyecek. 20 Haziran'da bu burçta gerilemeye başlayacak ve bu nedenle hızla geçip gittiği kovaya 28 Temmuz'da geri dönecek. 18 Ekim'de geri gidişi sona erecek ve 29 Aralık'a kadar kova burcunda gezinecek.

Jüpiter'in geri gittiği dönemler farkına varmadığımız veya koşullar gereği değerlendiremediğimiz fırsatların, yolculukların, eğitimlerin, girişimlerin kazanılması şansını taşır.

Zamanlamayı kaçırdım, şansım yaver gitmedi dediğiniz konuların üzerine yeniden gidebilirsiniz. Yepyeni fikir ve olanaklar yaratmak içinse iyi bir zamanlama değildir. Retro zamanları bize "eskiyi yeniden değerlendir, ona yeni bir gözle bak" der! Bu açıdan yaz aylarını iyi değerlendirin derim. Jüpiter 20 Haziran ila 18 Ekimde geri gidiyor olacak, ajandanıza not edin!

Jüpiter'in kova burcunda ilerlediği 19 Aralık 2020-14 Mayıs 2021 ile 28 Temmuz-29 Aralık tarihleri arasında gözünüz gökyüzünde olsun. İleriye öteye bakın. Yeni farklı denenmemiş olanlara yönelin. Şansa şans tanıyın. Bildiklerinizi elinizde tutmayın, saklamayın. Yayın paylaşın aktarın ve onu yenileyin. Deneyimleyin. Paylaşmak bizi çoğaltabilir. Olmaz demeyin, kalıplarınızı kırmak için şans tanıyın kendinize.

İçinde bulunduğumuz koşullar gereği bir araya gelmek mümkün olmadığından, hayatınızı/işinizi/eğitimi/ilişkileri online olarak dijital platformlarda geliştirmeyi deneyin. Kova burcu; dibi açık bir kovayı tutan insanın, gökyüzünden gelen bilgiyi yeryüzüne akıtması ile tasvir edilir. Ayrıca Jüpiter bu burçtayken, teknolojinin dijital uygulamaların internetin sosyal platformların... vb. hayatımızın her alanında çok hızlı şekilde yayılacağını anlatır. Bu dönem sizi kısıtlayan şeylerden özgürleşmenin yolunu bulmaya bakın. Bunlar maddi veya zihinsel engeller olabilir ama belki bir çaresi vardır. Gruplar, arkadaşlar, meslek örgütleri, dayanışma grupları, birlikte çalışmak-tasarlamak, ortak bir platformda hizmet vermek-almak, iş-özel bağlantıları canlı tutmak...

Tüm bunlar özgürleşmeniz yol almanız için size destek verebilir. Gökyüzü ilerleme yönünde teşviki en çok birlikte hareket edenlere veriyor olacak. İşler istediğin gibi gitmeyince uzaklaşan-mesafeli duran, sürekli isyan ve şikayet içinde olan ve elle tutulur bir çözüm geliştirmeyenlere değil. Kişisel arzularınız ile diğerleri arasında kalırsanız bilin ki Jüpiter kova sizi çağırıyor, tarafsız seçimlerde bulunmak sizi ileriye taşıyacaktır.

Jüpiter'in balık burcunda olduğu 14 Mayıs-28 Temmuz ile 29 Aralık 2021 sonrasında hayal eden, tasarlayan, hayatın/sektörlerin/iş ve ilişkilerin ne yönde akacağını okuyabilen sezebilenler daha çok öne çıkabilirler. Havayı koklayanlar yani; esen rüzgârın yağmuru mu yoksa kavurucu çöl sıcaklarını mı getireceğini görebilenler kazanır.

Anı yaşayabilenler ancak geleceği sezebilir, trendleri yakalar ve yaratabilirler. Sanatın ve hayatın her alanında yaratıcılığın üretimin arttığı günler geliyor. Yazın çizin besteleyin kurgulayın renklendirin tatlandırın tasarlayın. Kendi içinize doğru yolculuğa çıkın, çünkü yaratma becerisini geliştirmek biraz da buna bağlıdır. Duyarlılık ruhsallık maneviyat özveri fedakârlık kabul içinde olmak gibi göreceli-değişken olan kavramların gökyüzünde teşvik edileceği bir zaman diliminde olacağız. Alev Alatlının dediği gibi, "Aslında, her şey, her zaman olduğu ve olması gerektiği gibi: belirsiz, bulanık, ortada ve kaotik!"

Balık burcu, kaygıyı bırakıp evrene güvenmeyi seçmeyi bu sayede onun bir parçası olabileceğimizi anlatan bir burçtur. Belirsizliği kabullenmek kaygıyı azaltır. Bazı şeyler planlandığı gibi ilerler, bazı şeyler planlandığı gibi ilerlemez. Değişen duyguları-olayları-gerçekleri görmenin bizi birbirimize yaklaştırdığı düşüncesini taşır. Kaos paradigması, bulanık mantık, yapay zeka... hem kova (Satürn-Uranüs) hem balık (Jüpiter-Neptün) burcu sembolizmasının ürünüdür. Jüpiter'in her iki burç arasında mekik dokuyacağı 2021 yılının güzel keşiflere vesile olmasını dilerim.

Jüpiter kovada iken hava ve ateş elementi burçları ve yükseleni bu burçta olanlar kova, terazi, ikizler, koç, aslan, yayların bu konularda ilerleme şansı yüksek. Jüpiter balıkta iken su ve toprak elementi burçları ve yükseleni bu burçta olanlar balık, yengeç, akrep, boğa, başak ve oğlakların bu konularda ilerleme şansları yüksek olacaktır. İyi dileklerle...



Merhaba Refik Amca;

Ben Bora Gürpınar.

12 Şubat 2021'de sizin ellerinizde dünyaya gözlerimi açtım.

Doğarken parmağınızı tutmuşum.

Annem öyle söyledi.

Fotoğraflarda görmüş.

Sizin için, doğumuma aracılık ettiğiniz binlerce bebekten biriym belki; ama sizin, ben ve ailem için yeriniz çok özel.

Ben doğana kadar annemin ve benim sağlığım için çok emek vermişsiniz.

Hepimiz size minnettarız.

Bunun için naçizane hediyemi kabul etmenizi istiyorum.

Ben şu an çok küçüğüm, büyümeye çalışıyorum.

Biraz büyüyünce mutlaka ziyaretinize geleceğim.

Bora Gürpınar