

İRENBE

Umudun adı " ÜMİT "

ANNE SÜTÜ = MUCİZE

HAYALDİ GERÇEK OLDU !

**Kapak / Fotoğraf**

Sümeyra - Alp - Murat Yanbastioğlu

İmtiyaz Sahibi - Yayın YönetmeniHüseyin ERDOĞAN
herdogan_71@hotmail.com**Yazı İşleri**Gamze KAÇAR GÖK
gamze@irenbe.com**Sorumlu Müdür**Nurten GEBOLOĞLU
ngebol@irenbe.com**Reklam Koordinatörü**Demet Özler
info@demetozler.com**Röportaj**Gamze KAÇAR GÖK
gamze@irenbe.com**Kapak Tasarımı**Seda Kalkan
info@demetozler.com**Sayfa Tasarımı**Seda Kalkan
info@demetozler.com**Yayın Türü**

Süreli Yayın

Yapım

Demet Özler Ajans

Yasal Haklar

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

İRENBEKadın Hastalıkları ve Doğum Dal Merkezi Tüp Bebek Merkezi
Talatpaşa Bulvarı 1436 Sk. No:6 Pk. 35220 Alsancak - İZMİR
Tel: 0232 464 58 88 / Faks: 0232 464 58 89

"Yok öyle umutları yitirip karanlıkta savrulmak.
Unutma; aynı gökyüzü altında,
bir direniştir yaşamak."

Nâzım Hikmet



İÇİNDEKİLER

4 **BİZİM HİKAYEMİZ / MİLA' NIN HİKAYESİ**
Sümeyra Bastıoğlu

8 **KADIN SAĞLIĞI / YUMURTA AZLIĞINDA PRP**
Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ / Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

11 **BİZİM HİKAYEMİZ / 12 YILIN ARDINDAN GELEN MUCİZE**
Günel Hasanova

15 **KADIN SAĞLIĞI / SERVİKAL TARAMA**
Op. Dr. Kerem OĞUZ / Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

17 **PSİKOLOJİ / PSİKOTERAPİ**
Pınar Ersöz TEZER / Psikolog

20 **KADIN SAĞLIĞI / BESLENME**
Uzman Diyetisyen Doğa PEKSEVER
Uzm. Dr. Erdal DUMAN

25 **ÇOCUK SAĞLIĞI / ANNE SÜTÜ = MUCİZE**
Uzm. Dr. Hale YENER / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

27 SAĞLIK / ERKEK İNFERTİLİTESİ
Uzm. Dr. Alim TOPÇU / Üroloji Uzmanı

29 BİZİM HİKAYEMİZ / UMUDUN ADI "ÜMİT"
Yasemin Demirel

31 SAĞLIK / TÜP BEBEK
Uzman Emb. Banu BOZ ENİSELER
Yard. Doç. Dr. Duru Aras TOSUN

39 KADININ GÜCÜ
Aydan Tuncay Engin

48 ASTROLOJİ KÖŞESİ
Aylin İLERİ / Danışman Astrolog

51 GEZİ KÖŞESİ / AYVALIK

55 KÜLTÜR / SANAT



Alp Bebeğe *Giden Yol*

Sümeyra ve Murat Yanbastioğlu çifti 2010 yılında birbirlerini çok severek evlendiler.

Evliliklerinin ikinci yılında çocuk sahibi olmaya karar veren çiftin yolu, negatif sonuçlanan 3 Tüp bebek denemesinin ardından İrenbe ile kesişti.

Mücadele, sabır ve heyecanla geçen tedavi sürecinde, ikinci Tüp Bebek denememizde ardışık transfer sonucu çiftimize güzel haberi verdik.

Gelin bu zorlu ama mutlu sonlatamamlanan hikayeyi kendi ağızlarından dinleyelim.



Sizi yakından tanıyalım. Kaç yıllık evlisiniz? Ne işle meşgulsünüz?

Sümeýra: 9 Yıldır evliyiz, özel bir okulda kimya öğretmeni olarak çalışıyordum, Alp'in doğumuyla mesleğime şimdilik ara verdim.

Murat: Ben de bilişim sektöründe iş çözümleri yöneticisi olarak çalışıyorum.

Eşinizle tanışma hikayenizi öğrenebilir miyiz?

Murat: Eşimle ortak bir aile dostumuzun aracılığıyla tanıştık, kısa bir süre içinde de evlilik kararı aldık.

Öyle ilginç bir tanışma hikayemiz yok yani.

Çocuk sahibi olmaya ne zaman karar verdiniz?

Sümeýra: Evliliğimizin ikinci yılında çocuk sahibi olmaya karar vermiştik, ilk birkaç ay başarısız olunca doktora gittik, doktor "bir yıl süreyle düzenli olarak denediğiniz halde bebeğiniz olmuyorsa, tedaviyi o zaman gündeme alınız" deyince 6 ay daha doktorun önerisiyle doğal yoldan çocuk sahibi olmaya çalıştık ancak başarılı olamadık.

Tüp Bebek tedavisi süreciniz nasıl başladı?

Sümeýra: Bir süre daha geçti, doğal yoldan çocuk sahibi olamayınca, Antalya'da (evliliğimizin ilk yıllarında eşimin işi sebebiyle Antalya'da yaşıyorduk) özel bir hastanede bu kez kan testi ve hormon testleri yapıldı.

Olumsuz bir bulguya rastlanmadı. Doktor bu defa yumurtlama dönemini takip edip yumurta çatlatma iğnesi verdi.

İki defa denedik ancak sonuç olumsuz oldu.

Çok üzerinde durmadık aslında, nasıl olsa biyolojik açıdan bir sorunun yoktu, önünde sonunda olacak diye düşünüyorduk.

Bu süreçte eşimin iş değişikliği gündeme geldi, ardından şehir değişikliği (İzmir'e taşındık) derken zaman geçti.

Hatta üç ay kadar ayrı kaldık. İster istemez bebek konusunu olurluna bıraktık ancak hiçbir gelişme olmadı.

İzmir'de bir yakınımızın önerisiyle üniversite hastanesine gittik, bütün testler baştan gözden geçirildi.

Oradaki doktor da aynı şeyi söylüyordu, bir sorun yoktu ama yaşıımızın 30'u geçmiş olması ve önceki olumsuz denemeler sebebiyle doğrudan tüp bebek denemesine geçmemizi öneriyordu.

Açıkçası beklentimiz başka yöndeydi ve diğer seçenekleri atlamış olmalarına şaşırmıştık ancak devam ettik.

Böylece tüp bebek tedavi sürecimiz başlamış oldu.

İlk denemelerinizde nelerle karşılaştınız?

Üniversite hastanesindeki ilk tüp bebek denemesi olumsuz sonuçlanınca yıkıldık ve paniğe kapıldık.

Çünkü hemen sonuç alacağımızı düşünüyorduk.

Yakın dönemde babamı kaybettiğim için olumsuz durumun sebebinin ruhsal olduğunu düşünmeye başladım ve rahat iletişim kurabilmek ve sorularımıza hızlı yanıtlar alabilmek için ikinci denemeyi özel klinikte yapmaya karar verdik.

Çünkü üniversite çok kalabalıktı ve doktorla görüşmeniz neredeyse birkaç dakikayla sınırlıydı. Bunun üzerine arkadaşlarımızın tavsiye ettiği bir doktora gittik.

İkinci ve üçüncü denemeleri bu doktorla yaptık. Bize sürecin başında o kadar çok ümit verdi, o kadar çok havaya soktu ki yaptığımız iki deneme de olumsuz sonuçlanınca neredeyse vazgeçme noktasına gelmiştik.

Eşim de ben de çok titiz insanlarız, doktorun iş takibindeki rahatlığı ve ilaçların periyotlarını yazmayıp bize sorması aramızda güven problemine sebep oldu.

Hatta bir keresinde fitil olan ilacı yuttuğum için çok kötü oldum ve bu durum bizi çok üzdü.

İrenbe ile tanışma hikayeniz nasıl oldu?

Sümeýra: Üçüncü deneme de başarısız olunca artık tecrübelenmiş, doktor seçimini daha iyi yapmamız gerektiğini anlamıştık.

Çevremizdeki kişilerden aldığımız öneriler iki kişide toplanıyordu, biz bu sefer ikisine de gidelim, ayrıntılı şekilde görüşelim ve sonra karar verelim dedik ancak ilk görüşmeyi Ümit Hanım'la yapıp onu tanıdıktan sonra ikinci görüşmeye gitmedik.





İrenbe 'den kapıdan girdiğiniz an neler hissetiniz?

Murat: İş hayatına İrenbe'ye çok yakın bir yerde başlamıştım, gelip geçerken "buraya kimler geliyor acaba" diye düşünüyordum, kapıdan içeri girdiğimiz ilk anda o günkü düşündüklerim aklıma geldi, "kader" dedim.

Sümeysra: İrenbe'nin bende uyandırdığı duygu dinginlik ve huzur.

İrenbe, kapıdan içeri girdiğimde bana "yaptığımız iş özel ve kıymetli! burada acele yer yok" mesajı veriyor.

Bu sebeple gün içerisindeki o koşuşturma ve bir şeyleri yetiştirme çabasını dışarda bırakmamı sağlıyor.

Tempolu bir işte çalıştığım için bu hissiyatın bana çok yardımcı olduğunu düşünüyorum.

Bizdeki tedavi sürecinizi anlatır mısınız?

Sümeysra: Ümit Hanım'la ilk tanışmamızda en çok dikkat ettiğimiz husus söylediklerimiz her şeyi not almasıydı.

Tüm testleri tekrar istedi ve hikayemizi uzun uzun dinleyip neler yapabileceğimizi ayrıntılı ve samimi bir şekilde açıkladı.

Tahlil sonuçlarına göre gebeliği engelleyecek bir sorunumuz yoktu, ama yine de kontrol için Ofis Histeroskopi yapmamızı önerdi ve sonra tedaviye başladık.

Maalesef bu denememiz de olumsuz sonuçlandı. Bu bizi çok üzdü, onun da bizim kadar üzüldüğünü gördüğümde içtenliğine o kadar inandım ki başka bir doktora gitmek aklımdan bile geçmedi.

Ümit Hanım'da en çok sevdiğim şeylerden biri bizi sahiplenmesi ve başarıyı paylaştığı kadar başarısızlığı da paylaşmasıydı. Bir şeyleri yanlış yapıyoruz diye geçiriyordum aklımdan sürekli.

Bu denemeye kadarki tüm tedavi sürecini düşündüğümde, iş dışı zamanlara sıkıştırmaya çalışarak aslında kendimi zorladığımı ve süreçleri iyi yönetemediğime karar verdim. İş yerindeki yöneticimden izin alırken yaşadığım zorluklar ve aklımın bir köşesinde sürekli işimin olmasının da olumsuz sonuçlara etkisi vardı.

Artık sadece kendimizi düşünmeliydim. Nitekim sonraki denemedeki yeni yöneticimin "sen önemlisin, işler bir şekilde halledilir" demesi benim işimi kolaylaştırdı, o kadar rahatladım ki istediğimiz sonuç da geldi nihayetinde.

Belki baştan böyle olsa çok daha önce olumlu sonuç almıştık.

Sümeysra: Sorunumuz olmamasına rağmen neden olumsuz oluyor dediğimizde de Ümit Hanım bazı durumlar embriyonun rahim duvarına tutunmasını engelliyor olabilir, isterseniz bunların testlerini yaptırabiliriz ancak maliyetli olur deyince biz de bu maliyete girmeden son olarak var olan embriyoları değerlendirme kararı aldık.

Transfer öncesi ilaç kullanmaya başladıktan kısa bir süre sonra rahimde polip tespit edildi ve tedavimiz yarım kaldı. Kullanılan ilaçlar polipin büyümesine sebep olduğu için iki ay baskılama tedavisi uygulandı.

Ümit Hanım bizi başarısız yapabilecek en küçük ayrıntıyı bile atlamadan tüm koşulları en iyi seviyeye getirmek için çok uğraştı.

Bir süre takviye edici vitaminler kullandık ve beslenmemize dikkat ettik.

Sonra tedaviye tekrar başladık ve Ümit Hanım hiç denemediğimiz ardışık transferi uyguladı ve birkaç gün arayla gelişim seviyesi farklı iki embriyoyu transfer etti.

Bu süreçte başınızdan geçen ilginç bir hikayeniz var mı ?

Sümeysra: Test günü hafif bir kanamam olmuştu, bunu görünce teste gelmekten bile vazgeçmiştim ancak eşimin ısrarı ve Ümit Hanım'ın tutunma kanaması olabilir demesiyle "bu sefer de olmadı ama gideyim bari" deyip neredeyse zorla teste gitmiştim.

Murat: Bir de benim iğnelerin çokluğu sayesinde iğne yapmayı öğrenmiş olmam da bizim için ilginç olmuştu. İlk kobayım eşim oldu, hiçbir iğne için evden çıkmadık.

Hamile kaldığınızı öğrendiğiniz ilk andan bahsedelim... Neler hissetiniz?

Murat: Test günü 19 Mayıs'tı, kan verdikten sonra Kordon'a kahvaltıya gittik ama ikimiz de telefonu takip etmekten ne yediğimizi bilemedik.

Epey bir süre geçtikten sonra arayan soran olmayınca yine olumsuz olduğunu düşünüp eve geri dönmeye karar vermiştik.

Otoparka doğru giderken İrenbe 'den beni aradılar. Ben sonuç değerlerini söyleyen arkadaşı dinlerken uzatmadan söylese bari diyordum, sonra "tebrik ederiz, olumlu sonuç" deyince bir süre ne diyeceğimi bilemeden kaldım; bu arada da Sümeysa "uzatmasınlar, ben biliyorum yine olumsuz oldu" diyerek yürümeye devam etmek istiyordu.

Ben zar zor "olumluymuş" deyince de yolun ortasında birbirimize sarılıp uzun süre ağladık.

O an zaman durmuştu, yolun ortasında birbirimize "olmuş mu, bu sefer olmuş mu, gerçekten mi" diye sorup duruyorduk.



Bugüne kadar tedavinin hep olumsuz haberini aldığımız için olumlu haberine nasıl sevineceğimizi bilememiştik, inanmadığımız için de koşa koşa İrenbe'ye gidip sonuçları bilgisayarda kendimiz gördük.

Hamilelik döneminiz nasıl geçti?

Sümeysa: Hamilelik dönemim çok güzel geçti. Alp'in kalp atışını duyana kadar her an onu kaybetme korkusu yaşadım; ne zaman ki kalp atışlarını duydum benim için hamileliğim somutlaştı. İlk üç ay istediğim her şeyi yedim, bir ayda üç kilo alınca Ümit Hanım beni kendime getirdi.

Uyarılarının ne kadar doğru olduğunu da altıncı ayda gebelik şekeri çıkınca anladım. Son aylardaki sıkı diyet programına çok dikkat ettim ve kısa sürede toparladım.

Bu dönemde Ümit Hanım'ın her şeyi ayrıntılı şekilde açıklaması ve sağduyulu yaklaşımı beni çok rahatlatmıştı.

Okuldan erken ayrılmayı düşünürken, onun desteği ile hamileliğin bir hastalık olmadığını ve çalışabileceğimi söylemesiyle işime son güne kadar devam ettim.

Alp benim karnımda büyürken onun da heyecanımıza ortak olduğunu görebiliyorduk.

Alp ile ilk karşılaşma anınızı anlatır mısınız?

Sümeysa: Oğlumu ilk gördüğümde anestezinin etkisindeydim ağlayarak "çok güzel" dediğimi hatırlıyorum.

Mucizem gerçekleşmişti, kokusunu duymak muhteşemdi. Dünyalar bizim oldu, küçücük ama bunca olumsuzluktan, umutsuzluktan, korkudan sonra bize her şeyi unutturdu.

Son olarak söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?

Murat: Biz ilk denemelerde aile ve işteki tüm yakınlarımızı da sürecin içine aldık ve sonra olumsuz sonuçları tek tek anlatırken yorulduk.

Herkes iyi niyetle yardımcı olmak istiyor, fikirler veriyordu ama bu bizim için çare olmuyordu.

Son denemede kimseye haber vermedik ve transfer sonrasındaki dinlenme sürecinde de kısmen rahat davranıp olursa olur dedik.

Bu süreçte en kıymetli ve en yıpratıcı şey zaman; para bir şekilde hallediliyor ama zaman geri gelmiyor ve uzadıkça sizi yıpratıyor.

Çocuk sahibi olmak isteyen kişilerin kendilerini olumsuz şeylerden soyutlamalarını öneriyorum.

Kendinizi çok kaptırmak veya olmayacak diye şartlandırmak doğru değil, dengeyi doğru kurmak gerekir.

Ümit Hanım'ın olumlu yaklaşımı ve tüm olasılıkları anlatış şekli bizim için çok kıymetli olmuştu.

Sümeysa: Canım oğlumuz Alp'e kavuşmamızı sağlayan doktorumuz Ümit Hanım'a ve İrenbe ailesine, benden desteğini hiç esirgemeyen eşime, Alp doğduktan sonra ilk üç ay neredeyse her gün aradığımız, bizi hiç geri çevirmeyen çocuk doktorumuz Hale Hanım'a ve yaşadıklarımızı başka ailelerle paylaşmamızı sağlayan İrenbe Halkla İlişkiler Uzmanı Gamze Hanım'a teşekkür ederim.

Ayrıca, bebek isteyen çiftlerin de en kısa sürede olumlu sonuç almalarını dilerim.

Yumurta Azlığında PRP (Platelet-rich Plasma) Uygulaması

NEDİR ve NE DEĞİLDİR ?



Günümüzde yardımcı üreme tekniklerinin ilerlemesine rağmen tıp yumurta azalması konusunda –en azından şimdilik- çaresiz görünmektedir. Özellikle gebelik yaşının ötelenmesi ve çevresel faktörler yumurtalıkların yetersizliğinin iki büyük etmeni olarak düşünülmektedir.

Menopoz, son âdet kanamasıdır, yumurtalıkların artık çalışmaması (daha doğru bir deyimle, kalan az sayıda yumurtanın, çalıştırıcı hormonların uyarısına cevap vermemesi) sonucu, östrojenin azalmasına bağlı olarak, üzerinden bir yıl geçtikten sonra son görülen âdete verilen isimdir. Ortalama menopoz yaşı 51 (45-55 arası) dır.

Yapılan araştırmalar menopozda bile en az 1000 adet yumurta olduğunu göstermiştir. Ancak bu yumurtalar gelişme uyarısına cevapsızdır.

Kan testinde FSH değerinin 40IU/L olması (östrojen değeri <80pg/ml olmak koşulu ile) menopozal değer olarak kabul edilmektedir.

Kadınların %5'i 40-45 yaşında, %1'i ise 40 yaşından önce yumurtalıkların tükenmesi durumunu göstermektedir.

Anne olma arzusu, yaş ne olursa olsun kadınların belki de içgüdüsel olarak hissettikleri bir duygudur.

Dolayısı ile yumurtalıkların çalışmaması durumu, tıbbın çare bulmaya çalıştığı önemli bir konudur.

Ülkemiz gibi, yumurta donasyonunun (başka birinin yumurtasını kullanmanın) yasa dışı olduğu ülkelerde tıp ciddi bir arayış içindedir.

2012 yılında Harvard Üniversitesinde yapılan bir çalışmada, yumurtalık korteksi (kabuğu) altında kök hücreler (stem cell) bulunduğu ve bunların büyüme faktörleri ile uyarılmasının olgun yumurta geliştirdiği gösterilmiştir (1).

Bundan sonraki araştırmalar, yumurtalıklardaki kök-hücrelerin uyarılarak yumurta haline dönüştürülmesi çabası şeklini almıştır.

İlk kez 2016'da PRP kullanımına ait bir bildiri sunulmuştur (2).

Bu yazımda son dönemde popüler bir terim olan PRP'nin yumurtalıklara uygulanmasına ışık tutmaya çalışacağım.



“Azalmış Yumurtalık Rezervi” ne demektir?

Azalmış yumurtalık rezervi, yumurta sayısının azalması ve dolayısı ile üreme şansının azalması demektir.

2011 yılında ileri sürülen Bologna kriterlerinden en az 2sinin olması tıbben “azalmış yumurtalık rezervi” (yumurtalık yetmezliği) tanısını koydurmaktadır.

Bologna kriterleri (3);

1. İleri yaş (40 yaş ve üstü)
2. Önceden normal yumurtalık uyarılması (tedavi) ile 3 veya daha az yumurta oluşması
3. Yumurtalık rezerv testleri (yumurtalık çalışma testleri)nde bozukluk (ör. Adette, follikül adı verilen yumurta keseciklerinin 5-7 veya daha az olması; AMH değerinin 1.1’den az olması)

Otolog (kişinin kendi kanından) PRP nedir?

Trombositten zengin-plazma (Platelet-rich plasma), kişinin tam kan örneğinin (20-60 ml) alındıktan sonra, oda sıcaklığında ve belli bir zaman diliminde (10-15 dk), belli bir hızda (1200 rpm) santrifüjlenmesi sonrası, üç kısımdan en üstekinin steril olarak alınması; tekrar santrifüjleme yapıp en alttaki kısmın ayrılarak kullanıma hazır hale sunulması tekniği ile elde edilen bir kan ürünüdür.

Yaklaşık 30 ml kan örneği 3-5 ml PRP sağlamaktadır.

PRP, sitokinler ve büyüme faktörleri (TGF-beta, epidermal büyüme faktörü, damar-endoteli büyüme faktörü, trombosit-kaynaklı damar geliştirici faktör, bağ dokusu büyüme faktörleri vb.) gibi birçok önemli madde açısından zenginleştirilmiş bir kan ürünüdür.

Bu maddelerin yumurtalıklara verilmesinin, o bölgedeki kök hücreleri uyarmak suretiyle yumurta yapımını sağlayabildiği düşünülmektedir.

PRP ile hazırlanmış örnekteki büyüme faktörleri, tam kana göre 5-10 kat yoğunlaştırılmıştır.

Yumurtalıklara PRP Kimler için önerilebilmektedir?

Azalmış yumurtalık rezervi olan (yumurta sayısı azalmış) kişilerde yapılabilir.

Ancak “sklerotik” yani çok ufak yumurtalıkları olan kişilerde işlem daha zor ve başarısı daha az gibi görünmektedir.

Yumurtalığa PRP nasıl ve ne zaman uygulanır?

PRP, hafif bir anestezi altında (uyutularak) vajinal yoldan, ultrason eşliğinde iğne ile uygulanmaktadır.

Temel olarak tüp bebek işlemindeki yumurta toplamaya benzerdir.

Ancak yumurtalıkların küçük olması teknik olarak güçlük yaratabilir.

PRP sıvısı her bir yumurtalığa 2-3 ml kadar, yumurtalığın en dış kılıfı (korteks) altına enjekte edilerek uygulanmaktadır.

PRP, vajinal kanamanın olmadığı herhangi bir zamanda yapılabilmeyle birlikte, bizler ünitemizde genellikle yumurta toplama işleminden hemen sonra uygulamayı tercih ediyoruz.

Böylece, ayrıca bir anestezi almak gereği ortadan kalkmış oluyor.

Yumurtalığa uygulanan PRP 'den ne bekliyoruz?

Yaklaşık 1-3 ay içerisinde yumurta sayısı artışı, gelişimi –ki biz bunu vajinal ultrasonda, folikül yani yumurta keseciği olarak saptayabiliyoruz- olmasını bekliyoruz.

Ancak bu lanse edildiği derecede %70'lerde olmamaktadır.

Çalışmalar umut vadeci olmakla birlikte, PRP'nin muhteşem ve herkeste yumurta geliştirebilecek bir yöntem olduğu doğru değildir.

Yumurtalıklara uygulanan PRP ile ilgili elimizde HENÜZ TAM YETERLİ VERİ YOKTUR.

Bu yönde çalışmalar sürmektedir.

Bu konudaki bir başka iddiayı da sizinle paylaşmak isterim; bu iddianın içeriğinde "acaba gerçekten PRP mi yoksa yumurtalıkların iğne ile uyarılması mı yumurta oluşumunda uyarıcı oluyor" sorusu ileri sürülmektedir. İğnenin etkisi varsa bile bu etkinin geçici olduğu büyük bir olasılıktır.

Yumurtalığa uygulanan PRP'nin her hangi bir ters etkisi olabilir mi?

Sonuçta yapılan işlem, her ne kadar ultrason eşliğinde olsa da körlemesine bir şekilde yumurtalığa bir iğne aracılığı ile bir sıvının zerk edilmesidir.

Bu nedenle elbette tam olarak masum bir işlem olarak gösterilmemelidir.

Yumurta toplamada da karşılaşılabilecek kanama, bağırsak gibi çevre organ zedelenmesi veya enfeksiyon gibi risklerin, bu uygulamada daha küçük bir yumurtalık söz konusu olduğu için daha fazla olması beklenebilir.

Yumurtalıklara PRP ile ilgili en son şunu söylemek olası; "DOĞRU OLGU SEÇİMİ ile, doğru teknik, steril koşullarda yumurtalığa PRP uygulaması –riskleri göz ardı etmemek koşulu ile- bir umut gibi görülebilir".

Hepinize sağlık ve mutluluk dolu günler diliyorum...

Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
İRENBE

12 Yılın Ardından Gelen Mucize



*Hikayemizin baş kahramanı Günel Hasanova.
Azerbaycan doğumlu annemiz oğlu Mehmet'e kavuşmak için
12 yıl bekledi.*

*Merkezimize gelmeden önce negatif denemeleri olan ve
bu sebeple bir hayli yorgun düşen Günel hanımın psikolojik
olarak rahatlama, tedaviye stresten uzak başlaması önceliğimizdi.*

*Transfer öncesi detaylı değerlendirmeler ve tahlillerin ardından annemize
Laparoskopik Hidrosalphenks operasyonu yapıldı.
Sonrasında da dondurulmuş embriyo transferi ile oğlu
Mehmet'e kavuşacağı haberini verdik.*

Merhaba Günel, öncelikle biraz kendinden bahseder misin?

Ben Günel Hasanova, 30 yaşımdayım.

Azerbaycan vatandaşıyım, kuaförüm.

Seni bugünlere getiren süreç nasıl başladı?

İlk evliliğimi 17 yaşında yaptım, yaşımda çok gençti ama neredeyse evlendiğim ilk günden itibaren çocuğum olsun diye hayaller kurmaya başlamıştım.

Her yıl bu isteğimiz daha da artıyordu fakat olumlu bir sonuç alamıyorduk.

Zaman hızla geçti; başarısız ameliyatlar ve tedaviler maddi ve manevi olarak bizi çok yordu.

En sonunda çocuğumuzun olmayacağına ikna olduk ve boşandık.

Daha sonra ikinci bir evlilik yaptım.

İkinci evliliğinde de benzer durumları yaşadın mı?

İkinci evliliğimde aynı şeyleri yaşamamak için zaman geçmeden başarılı bir tüp bebek merkezi aramaya başladık ve İrenbe ile tanıştık. .

İrenbe 'nin kapısından ilk girdiğin gün neler hissettin, neler yaşadın?

İçimde geçmişteki kötü tecrübelerimden ötürü heyecan ve korku vardı.

“Acaba ilk görüşmemiz nasıl olacak, muayene nasıl geçecek, bize ne söyleyecekler...” diye düşünüyordum.

İlk gün doktorumuz İSMAIL KÜÇÜK ile tanıştık.

O görüşmede belki bir saat konuştuk ve yaklaşımından dolayı çok rahatladım.

Doktorumuzun olumsuz şeyler söylememesi, bizi güler yüzle karşılaması içimizi çok rahatlatmıştı.





Tedavi sürecin nasıl geçti?

En başından itibaren, tahliller, tedaviler, yumurta toplama süreci vs. her şey o kadar güzel ve rahat oldu ki hem mutlu hem şaşkındım.

Zaman yine hızla geçiyordu ama bu sefer boşa geçmediğini hissediyordum.

30 Ekim 2018 günü benim için çok önemliydi.

Transfer sonrası heyecanla kan tahlili yaptıracağımız günü beklemiştim ve tahlili yaptırdığımız o gün "pozitif" sonucunu alınca durmaksızın ağlamaya başladım.

En sonunda hamile kalmıştım ve tam 12 senedir o günü bekliyordum.

Hatta cevaba inanamayıp doktorum İsmail Bey'i aradım o da "hamilesin" deyince kelimeler boğazımda düğümlendi, mutluluktan ve heyecandan konuşamadım.

Sanki yeniden doğmuş gibiydim.

Bebeğini ilk kucağına aldığın an neler hissettin?

Hamilelik sürecim, hamilelik şekerinden ötürü biraz zor geçti ama çok şükür ki 28 Haziran 2019 günü, cennetime, Mehmet'ime kavuştum.

“Oğlumu ilk kucağıma aldığım an, 12 senenin acısını çıkardığımı hissettim ve o kadar güzel bir duyguydu ki yaşadığım, ne kadar denesem de tam olarak anlatmaya kelimelerim yetmez.”

***Bu güzel duyguları bizimle paylaştığın için teşekkürler,
son olarak neler söylemek istersin?***

*Ömrümün sonuna kadar başta doktorum İsmail Bey'e ve
tüm İrenbe ekibine müteşekkire ve duacı olacağım.*

*Sayenizde hayalimdeki yuva gerçeğe dönüştü ve yıllarca kokusuna
hasret kaldığım oğlum yanımda. Son olarak, tüp bebek düşünen çiftlere
umutlarını asla kaybetmemelerini öneriyorum.*

Umut hep var, yeter ki siz İrenbe 'ye ve onun başarılı doktorlarına güvenin.

*Ben geriye baktığımda "iyi ki İrenbe'ye gelmişim" diyorum;
şu an iki tane kardan bebek yani dondurulmuş embriyom var onlar da
İrenbe'nin doktorlarına emanet.
Sizi çok seviyoruz...*



SERVİKAL TARAMA



Rahim Ağzı Kanseri

Rahim ağzı (serviks) kanseri dünyada en yaygın jinekolojik kanserdir ve kadınlarda meme kanserinden sonra en sık tanı alan ikinci kanser türüdür.

Tanı alan hastaların büyük çoğunluğu gelişmekte olan ülkelerde görülmektedir.

Rahim ağzı kanserine bağlı ölüm ve bu kanserin görülme sıklığı, gelişmiş ülkelerde tarama programlarının başarısı sayesinde giderek azalmaktadır.

Bu düşüş büyük oranda 1941 yılında kullanıma giren Papanicolaou smear (pap smear) taramasının rutin hale gelmesi ile sağlanmıştır.

Rahim Ağzı Kanseri Risk Faktörleri

Birçok kanserde olduğu gibi rahim ağzı kanserinde de oluşma nedeni kesin olarak bilinmemektedir. Aslında tüm kadınlar rahim ağzı yönünden risk altındadırlar.

Ancak bireysel risk faktörleri bu riskin artmasına neden olur. Bu risk faktörlerinin çoğu olumsuz sağlık davranışlarıyla yakından ilişkilidir.

Ama kadınların çoğu, bu olumsuz davranış şekillerinin rahim ağzı kanserleri ile doğrudan ilişkisi olduğunu bilmemektedir.

Risk faktörleri şöyle sıralanabilir:

1. Yüksek riskli Human Papilloma Virüsler (HPV):

Cinsel yolla bulaşan HPV tiplerinden bir kısmı karsinojeniktir ve rahim ağzı kanseri risk faktörü olarak tip 16-18 kabul edilmektedir.

2. İlk cinsel ilişkinin genç yaşta olması,

3. Sigara kullanımı:

Sigara kullanan kadınlarda sigara kullanmayan kadınlara oranla rahim ağzı kanserine yakalanma riski iki kat artmaktadır.

4. Yüksek kilo

5. Çok sayıda çocuk doğurma:

Üç ve üzeri doğum, doğum travmaları, hormonal değişim ve immünosupresyon değişimlere neden olarak rahim ağzı kanserine yol açabilmektedir.

6. Sosyoekonomik düzeyin düşük olması:

Gelişmekte olan ülkelerde rahim ağzı kanserlerinin görülmesinin düşük sosyo-ekonomik durumla ilişkili olduğu, bu nedenle hastalığın gelir düzeyi düşük kadınlarda daha fazla görüldüğü bildirilmektedir.

7. Çok eşli yaşam tarzı ve eşleri çok eşli yaşam tarzını benimsemiş olan kadınlar

8. Doğum kontrol hapları:

5 yıldan uzun süre doğum kontrol hapi kullanan kadınlarda rahim ağzı kanseri riski artmaktadır.



9. Beslenme ve diyet alışkanlıkları:

Bazı çalışmalar vitamin ve minerallerin rahim ağzı kanseri riskini azalttığını göstermekle birlikte, bu etki henüz kanıtlanmamıştır.

10. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar:

Rahim ağzı kanseri nedenleri arasında ilk düşünülen ve araştırılan faktördür.

Klamidya, trikomonas vajinalis ve genital herpes enfeksiyonları, yüksek tipli HPV tiplerinin kanser yapıcı etkisini güçlendirebilir.

11. Kötü genital hijyen alışkanlığı:

Menstrüasyon ve perine hijyeninin yeterli ve doğru biçimde uygulanmaması rahim ağzı kanserine yol açabilmektedir.

Vajinal duş, sıvı bir solüsyonla veya çoğu zaman su ile vajinanın temizlenmesidir.

Vajinal duş, kadınlarda pelvik inflamatuvar hastalık, dış gebelik, fertilitede azalma, bakteriyel vajinozis, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara yakalanma olasılığını ve rahim ağzı kanseri riskini artırmaktadır.

12. Diğer risk faktörleri:

Bireyin önceden başka kanser tanısı alması ve anne ya da kız kardeşinde rahim ağzı kanseri olması, diğer risk faktörleri arasında sayılmaktadır.

Rahim Ağzı Kanseri Belirti ve Bulguları

Rahim ağzı kanserinin öncesi lezyonlar genellikle bulgu vermemektedir.

Hücreler kansere dönüşünce ve rahim ağzının derin kısımlarına ya da komşu organlara yayılım olduğunda bulgular başlamaktadır.

Jinekolojik kanserlerin tedavisinde başarı hastalığın evrelerine göre değişmektedir.

Bu evrelerin sınıflanmasında kişide var olan belirtiler oldukça önemlidir.

Rahim ağzı kanserinde görülen belirtiler aşağıda yer almaktadır.

- 1) Vajinal yoldan alışılmadık akıntının olması, artmış vajinal akıntı olması, bu akıntının bazen kan içermesi,
- 2) Anormal vajinal kanama,
- 3) Cinsel ilişki sonrası kanama,
- 4) Menopoz sonrası kanama,
- 5) Periyodlar arasında lekelenme ve kanama,
- 6) Âdet kanamalarının uzun sürmesi ve normalden daha ağır geçmesi,
- 7) Pelvik muayene sonrası kanama,
- 8) Cinsel ilişki sırasında ağrı olması,
- 9) İleri evrelerde kötü kokulu vajinal akıntı,
- 10) Bel ve kasık ağrısı,
- 11) Anemi,
- 12) Kilo kaybı,
- 13) İdrar yapmada güçlük,
- 14) Bacak ödemi.

Rahim Ağzı Kanserinden Korunma

Ülkemizde oldukça yaygın görülen jinekolojik kanserlerin kadın sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri çok boyutludur. Buna rağmen, jinekolojik kanserlerin tanı ve tedavisindeki gelişmeler, bu gruptaki hastaların yaşam süresini uzatarak kaliteli yaşam beklentisini artırmıştır.

Günümüzde kanserli hastaya yaklaşım, erken tanının önemini kavramaktan başlayarak hastalığı kabullenme, öz bakım gücünü geliştirerek kronik hastalıklarda olduğu gibi onunla yaşamını sürdürme becerisini geliştirme ve yaşamın son döneminde, terminal hasta bakımına kadar uzanan çok geniş bir yelpaze içinde ele alınmaktadır.

Korunma, rahim ağzı kanserinin tamamen dünyadan silinmesi için anahtar stratejidir. Rahim ağzı kanserinden korunmada kansere neden olduğu düşünülen faktörlerin bilinmesi, alınacak önlemler açısından önemlidir.

Rahim Ağzı Kanserinde Tedavi

Rahim ağzı kanserinde tedavi seçimi, rahim ağzındaki öncü lezyonun derecesine, hastanın yaşına ve genel sağlık düzeyine göre değişmektedir.

Tedavi seçiminde dikkat edilmesi gereken 2 nokta vardır. Birincisi kür sağlama oranı daha yüksek olan tedavinin uygulanması ve ikincisi uygulanacak tedavinin sağ kalım ve yaşam kalitesi üzerine daha etkili olmasıdır.

Öncül lezyonlarda elektrokoagülasyon, kriyoterapi; invaziv lezyonlarda ise radyoterapi, kemo-radyoterapi ve cerrahi tedavi yöntemleri kullanılmaktadır.

Üreme sağlığı dışında olan veya çocuk doğurmak istemeyen kadınlar için rahmin tamamen alınması (total histerektomi) en kesin tedavi şeklidir.

Op. Dr. Kerem Oğuz
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
İRENBE

TÜM GERÇEKLIĞİ İLE NOMOFOBİ (Telefonsuz Kalma Fobisi)

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji Değişti, İnsan Hayatını da Değiştirdi!



Teknolojinin “sorunlu ve fazla kullanımı” **Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri** eğitim ve meslek hayatımız ile özel hayatımızı olumsuz etkilemeye başladı.

Ve giderek teknolojiye “bağımlı” olmaya başladık.

Şimdi gelin, bağımlılık nedir, nasıl başlar, belirtileri nelerdir, birlikte inceleyelim.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. İstemek sağlıklı bir eylemdir.

Bağımlılıkta “ihtiyaç duyma, onsuz yapamama, mahrum kalma durumunda aşırı kaygılı olma” hali vardır.

Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışını sürdürür.

Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar; kişi yapmak zorunda olduğu işler ve yürütmesi gereken ilişkiler dışında, vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

Çünkü bağımlı olduğu nesne onu en hızlı ve tek rahatlatan şey haline gelmiştir.

Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olarak iki gruba ayrılır. Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıklar arasındadır.

•Teknoloji başında geçirilen vaktin sistemli bir şekilde artması durumu

•Teknolojiden uzaklaşma durumunda öfke, gerginlik, sinir krizi, uykusuzluk gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

•Hayatta birçok şey yolunda gitmiyor olmasına rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi

•Kontrolsüz kullanım

•Hesaplanan süreden daha fazla teknoloji karşısında kalınması

•Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle dolu olması

•Teknolojinin, her şeyin önüne geçmesi; aile veya kişinin öz bakımı dahil.

“ Özetle, sadece interneti kullanmak için yaşıyormuş gibi davranmak, başka hiçbir iş yapmak istememek ve yapmamak...” ”

Hayatımızı kolaylaştıran teknoloji bir çok avantaj sağlarken dezavantajları da beraberinde getirdi.

Ulaşmak istediğimiz bilgilere anında ulaşım sağlayarak bilgi depomuzu doldurdu. Afet durumlarında hayat kurtardı. İçindeki programlarla güvenliğimizi sağladı.

Dünyanın bir ucundaki insanlarla yüze konuşabildik.

Daha niceleri... Bunlar harikaydı. Ama teknolojinin “fazla ve kontrolsüz kullanımı” bizi sabırsızlık, zihnimizi yorma gereksinimini ortadan kaldırma, dikkat problemleri, hareketsizlik, depresyon gibi dezavantajlarla da karşı karşıya bırakabildi.

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.

Bağımlılıklar birdenbire oluşmaz. Yavaş yavaş kullanım süresi artar, sorumluluklar terkedilir, sosyallik azalır.

Her şey yavaş başlar.

Geleneksel nokta ile başlanan nokta arasındaki mesafe kişinin fark edemeyeceği şekilde açılır.

Kişi geldiği noktada bağımlı olduğu nesneden uzaklaşınca çok derin bir çaresizlik hisseder.

TEKNOLOJİ ÇAĞININ HASTALIĞI: NOMOFOBİ (No Mobile Phobia)

Günümüzde internet ve akıllı telefonlar en büyük vazgeçilmezlerimizden biri oldu.

Kocaman parlak ekranlar, istediğimiz bilgiye anında ulaşmamızı sağladı.

Beklerken hipnotik etki yaratan imleçler ekrandan başka bir yere bakmamızı engelledi.

Gerçek hayat onlar kadar renkli ve hızlı olmadığı için dikkat problemleri yaşadık, unutkanlıklarımız oldu.

O kadar önemliydi ki, akıllı telefonlar bizi gideceğimiz yere götürdü.

Neredeyim kaygısını hiç yaşamadık. "Şuraya nasıl giderim" sorusunu sorarak birbirimizle iletişime geçip yardımlaşmamızı da engelledi.

Çünkü içlerinde navigasyon bulunduruyorlardı. Yakınlarımızın telefon numaralarını unuttuk.

Hele doğum günleri...

Sosyal medya hep haber verdi. İşte bu kadar akıllı olan cihazlar, bazen bizim yeterliliklerimizi kullanmamızın önüne geçti.

Akıllı cihazlardan biraz uzak kalmak, literatüre NOMOFOBİ, yani "telefonsuz kalma korkusu" aslında telefonsuz kalmaktan ziyade, iletişimin kesilmesi korkusu- kavramını getirdi.

Makalede anlatılan, akıllı telefonların hayatımızı kötü etkilediği değil.

Kuşkusuz çok katkısı var bu cihazların hayatımıza.

Makalede anlatılan bu cihazların aşırı kullanımı.

Hayatımızı kötü etkilediği nokta işte burada, aşırı kullanımda başlıyor.

Yapılan araştırmalar nomofobinin en çok genç grupta olduğunu ortaya koyuyor.

Her 100 kişiden 76'sında nomofobi bulguları olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmış.

Dışarıda bir fotoğraf çektiyorsanız bir ergenden yardım isteyebilirsiniz mesela.

Akıllı telefonları en aktif kullanan grup genç grup.

Dijital bir hastalık olan nomofobi belirsiz bir şekilde oldukça yayılmış, hemen her bireyde görülebilecek bir hastalık haline gelmiştir.

Nomofobi Hayatımızı Nasıl Etkiliyor?

Nomofobik kişi, telefonundan uzak kaldığında yoğun kaygı, sıcak-soğuk basması, korku yaşar.

Aklındaki tek şey telefonunun şarjının bitmiş olmasıdır.

Sanki bir uzvu eksik gibi hisseder.

Birey, kaygı düzeyi arttıkça günlük işlerine odaklanma sorunu çekebilmekte ve gece boyunca telefonunu açık tutup sıklıkla kontrol ettiği için uyku düzensizlikleri yaşayabilmektedir.

Otomobil kullanımı sırasında telefonunu kontrol etme ihtiyacı hissettiği için kaza veya kaza tehdidi ile karşı karşıya kalmaktadır.

"Ne de olsa telefonum bana hatırlatır", "yolu oradan bulurum", "bana konum atar", gibi düşünce ve beklentiler, kişide hafıza problemleri ve unutkanlıklara sebep olmaktadır.

Sosyal ilişkiler giderek zayıflar.

Birçok sosyal ortam mail, mesaj grupları ve sosyal medya üzerinden oluşturulduğundan kişi sosyal hayatı için çaba harcamayı bırakır.

Tüm gününü teknoloji karşısında geçirir.

Oradan alışveriş yapar, oradan arkadaş edinir ve ilişkilerini sürdürür.

Sadece bu şekilde ihtiyaçlarını gideren bireyin yeterlilikleri de giderek zayıflar.





Mobil teknolojileri oldukça yakından takip etme eğiliminde olan genç bireyler ise nomofobinin etkisinde daha çok kalmaktadırlar.

Bu durum da gençlerin öğrenme süreçlerinde motivasyon kaybı ve uyku düzensizlikleri yaşamalarına neden olup akademik anlamdaki başarılarını düşürmektedir.

Nomofobi Tedavisi ve Öneriler

- Kişinin bu durumu bir sorun olarak kabul etmesi ve farkındalığının oluşması gerekir.

- Telefonun kişinin hayatında neyin yerine geçtiğini, neyi doldurduğunu tespit etmek gerekir.

İlişki kurma becerileri üzerinde çalışılmalıdır.

Bunun da bir çeşit bağımlılık olduğunu unutmayın.

Kişinin hayatını düzene koyabilmesi ve değiştirebilmesi için bir uzman yardımı şarttır.

- Psikoterapi yöntemleri ile üstesinden gelinebilecek bir problemdir.

- Teknoloji detoksu yapın!

Telefonu evde bırakmak, bir süre kullanmamak günün ilk saatlerinde zor gelebilir. Ama aslında bunun bir konfor olduğunu da fark ederseniz.

Ara sıra 'teknoloji detoksu' yapmak iyi bir çözüm olabilir.

Böylece, insanların duygularını anlayabilir ya da ne hissettiğinizi fark edebilirsiniz.

- Gökyüzünün nasıl oluştuğunu gözlemleyin.

Bu basit yöntemlerle, bir çiçeğin ya da çimenin rengini fark edersiniz.

- Teknoloji size hükmetmesin, siz ona hükmedin ve hiç olmazsa ara sıra hayatınızdan teknolojiyi çıkarın.

Nomofobiye yakalanmadan bu yöntemleri uygulayın.

Çocuğunuzu da nomofobiden korumak için benzer yöntemler için bazı kurallar koyabilirsiniz.

- Gün içerisinde telefonunuzu hemen şarja takmayın. (1-2 saat)

- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.

- Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleysin.

- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken cep telefonlarınızı kullanmayın.

- Kendinizi güvende hissettiğiniz yerlere gidin.

- Mutlaka gün içerisinde yapmaktan hoşlandığınız aktivitelere yer verin.

“Unutmayın, doğru olan teknolojiden tamamen uzak kalmak değildir. Her şey dozunda yaşandığında sağlıklıdır.”

Pınar ERSÖZ TEZER
Psikolog, Aile Danışmanı
EMDR Terapisti

Bariatrik Cerrahi Sonrası Gebelik: Endokrinolog ve Diyetisyen Yaklaşımı

“**Obezite (şişmanlık)** çağımızın ciddi bir hastalığıdır.”

Zamanla toplumda obezite oranının arttığı gibi obezitenin şiddeti ve buna bağlı sağlık hasarları da artmaktadır.

Obez hastaların gebe kalması obez olmayanlara göre daha güçtür.

Obez gebelerde karşılaşılan ciddi sağlık sorunları gebelik takibi yapan hekimleri zorlamaktadır.

Obezitenin tedavisi için tıbbi beslenme, egzersiz, davranış tedavisi ve gerektiğinde ilaç tedavisi bazen yeterli gelmemektedir.

Özellikle çok ileri obezitesi olan hastalarda ciddi sağlık sorunlarının öncelikli olarak çözülmesi için, gerektiğinde mide ve bağırsaklara yönelik olarak tüp mide, mide ile bağırsaklarla birlikte uygulanan çeşitli cerrahi tekniklerle hastanın hızlı kilo kaybı sağlanmaktadır.

Özellikle kontrolsüz şeker ve kalp-damar hastalığı riski yüksek olan, ayrıca kiloya bağlı hareket azlığı, uyku apnesi ileri düzeyde olan ve cerrahi dışı tedavilerde başarı sağlanamamış hastalarda cerrahi yöntem güçlü bir seçenek olarak yer almaktadır.

Ancak hastanın endokrinoloji hekimince izlenip hazırlığının yapılması, bu konuda deneyimli bir cerrahi ekip tarafından ameliyat edilmesi,

olası riskler ve cerrahi sonrası süreç ile ilgili iyi bilgilendirilip hazırlanması önemlidir.

Artık ülkemizde ciddi bir oranda bariatrik cerrahi uygulanmış kadın hastayla karşılaşmaktadır.

JAMA’da 2008’de yayınlanmış bir makalede 1998-2005 yılları arasında bariatrik cerrahi uygulamasının 8 kat arttığı belirtilmiştir.

Bu hastaların %80’inin kadın olduğu ve bu kadınların yarısının da üreme çağındaki kadınlardan oluştuğu görülmüştür.

Obez hastalarda %30-47’lere varan adet bozukluğu ve hormonal bozukluklar, gebeliği, yumurtlama ve yumurta kalitesini zorlamaktadır.

Bu hastalarda kilo alımına bağlı androjen yüksekliği ve hiperinsülinemi önemlidir.

Bariatrik cerrahi ile kilolu polikistik overli hastaların üçte birinde, diğer obez hastaların ise büyük bir kısmında hormonal bozukluk düzeltilmektedir.

Obez hastaların yarısında her iki cinsten de cinsel aktivite kalitesinde bozulma normal kilolulara göre daha fazladır.

Özellikle çok ciddi kilo sorunu olan hastalarda bir gebelik planlanıyorsa, bu hastaların endokrinoloji hekimince gerekirse yarar-zarar durumu değerlendirilip en az cerrahiye içerecek şekilde cerrahi merkezine yönlendirilmesi sağlanabilir.

Gebelikten korunmada ağızdan emilim bozukluklarından dolayı tablet formu içeren koruyucular tercih edilmez.

Bariatrik cerrahi uygulanan hastaya gebelik, cerrahi işlemden 12-18 ay sonrasında izin verilmektedir.

Bu süre, yara iyileşmesi, sağlıklı, dirençli bir nedbe dokusunun oluşması, metabolik risklerin azalması ve karın kaslarının güçlenmesi açısından gereklidir.

Bütün bunların hastada dengeli şekilde sağlanması, sağlıklı bir gebelik için gereklidir.

Bariatrik cerrahi uygulanan hastalarda, cerrahi sonrası ciddi mide barsak ülserleri, reflü, gastrit, dumping sendromu (yemekten sonra uyku ve şeker düşmesi ile gözlenen bir tablo), ağır demir eksiklikleri, B12, folik asit, çinko emilim kusurları ve D vitamini eksikliği gözlemlenebilmektedir.

Gebelikten önce belirli aralıklara kansızlık, vitamin düzeylerinin takibi, şeker riski, kan basıncı kontrolü, uyku-apne ve eklem sorunları takibi önemlidir.

İdrarda keton bakışı hem gebelik öncesi hem gebelik takibinde önemlidir.

Bu hastaların cerrahi sonrası ilgili vitamin mineral desteklerinin yerine konulması gebeliğin oluşumu ve sağlıklı devamı için gereklidir.

Cerrahi sonrası takiplerde kalp-damar riskinin azaldığını ve metabolik tabloda belirgin düzelmenin olduğunu görmek önemlidir.

Vücudun toparlanması ve kalitenin gebelik için gereken düzeye gelmesi için yaklaşık 12-18 aylık bir süre gerekmektedir.

Gebelik planlanmasından önce göz dibi retina bakışı, kardiyolojik kontrol, her alt ekstremitede varis/ trombüs araştırılması, batin ultrasonografi kontrolü, akciğer kapasitesinin ölçülmesi, zatürre, grip ve hepatit aşılarının yapılması önemlidir.

Bariatrik cerrahi geçirmiş bireylerde, geçirmemiş şişman bireylere göre erken doğum görülme riski daha yüksek olabilmektedir.

Gebeliğin başında bulantı ve kusma daha sıkıntılı seyredebilmektedir.

Gebelik oluştuğunda, beden ağırlığının korunması ve bebeğin gelişimi için beslenme desteği büyük önem taşımaktadır.

Anne adayının normal bir gebeliğe göre alması gerekenden daha fazla vitamin ve mineral alması cerrahi operasyona ait emilim kusurlarından dolayı gereklidir.

Bazı hastalarda ağızdan alım yerine damardan alım gerekebilir.

Gebelikte Kilo Alımı:

Tıp Enstitüsü'nün önerilerine göre, beden kütle indeksi (kg/m²) normal olan bireylerde gebelik boyunca toplam 11-16 kg, fazla kilolularda 7-11 kg, şişmanlarda ise 5-9 kg artış önerilmektedir.

Kilo alımı bu değerlere yakın seyretmez ve daha az veya fazla olursa, bireyler beslenme açısından daha sıkı kontrol edilmelidir.

Aksi takdirde erken doğum gibi riskler artabilir.

Protein:

Normal gebeliklerde 6. aya kadar kilo başına 0,9 gram, son 3 ayda ise kilo başına 1 gram protein alımı önerilmektedir.

Bariatrik cerrahi sonrası kesin öneriler bulunmamaktadır. Yapılan bariatrik cerrahi tipine ve ameliyat üzerinden geçen süreye göre protein alımına diyetisyen karar vermelidir.

Mineral ve Vitaminler:

Gebelikte demir ihtiyacı artmaktadır. Diyetle demir alımı artırılmalıdır.

Hekim belirli aralıklarla hemoglobin seviyelerini kontrol ederek demir takviyesi önerecektir.

Dikkat edilmesi gereken nokta, demir ile kalsiyumun birlikte alınmamasıdır.

Bu sebeple yoğurt, süt gibi kalsiyum kaynakları, demir takviyesinden en az 1 saat önce veya sonra alınmalıdır. İlk 3 ayda damardan demir desteğinden kaçınılmalıdır.

Bariatrik cerrahi kalsiyum dengesini etkilemektedir. Hem anne hem de bebeğin kemik ve diş sağlığı için, kalsiyum alımının bariatrik cerrahi sonrası gebeliklerde normal gebeliklere göre daha yüksek olması önerilmektedir.

Düşük magnezyum seviyeleri,

gebe kadınlarda kramplara sebebiyet vermektedir. Bu sebeple, hekim önerisiyle takviye alınabilir. Takviyeler hekime danışmadan alınmamalıdır. Aksi takdirde, gebede yüksek magnezyum alımı ishale yol açabilir.

Emilim bozukluğundan dolayı iyot eksikliği de önemli bir sorundur, bu sebeple bariatrik cerrahi sonrası gebeliklerde normal bir gebeliğe göre daha fazla iyot verilmelidir.

Düşük çinko seviyeleri,

erken doğum, düşük doğum ağırlığı ve spina bifidaya sebebiyet verebilmektedir. Bu sebeple, gebelikte çinko seviyeleri belirli aralıklarla takip edilmeli ve gebelik boyunca takviye alınmalıdır.

Folik asit eksikliği,

bebekte nöral tüp bozukluklarına neden olmaktadır. Gebelik planlayan bariatrik cerrahi geçirmiş kadınlar, gebelikten en az 4 hafta önce folik asit takviyesi almaya başlamalı ve gebelik esnasında da almaya devam etmelidir. Gereğinde damardan vitamin desteği sağlanmalıdır.

B12 eksikliği,

bebekte sinirsel sorunlara yol açmaktadır. Bariatrik cerrahi sonrası gebe kalan kadınların neredeyse yarısında B12 vitamini eksikliği görülmektedir.

Hekim tarafından gerekli görülürse, ağızdan veya damardan takviye alınmalıdır.

Endokrin Derneği, gebelik planlayan veya gebe kadınlarda günlük maksimum 4000 IU D vitamini takviyesi önermektedir.

Fakat bariatrik cerrahi sonrası bu değerin 6000 IU' ya çıkarılabileceği tartışılmaktadır.

A vitamini eksikliği, görme ile ilgili sorunlara, K vitamini eksikliği ise kanamalara sebebiyet verebilmektedir.

A, D, E ve K vitaminlerinin fazlasının toksik olduğu kesinlikle unutulmamalıdır. Bu sebeple hiçbir multivitamin takviyesi hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.

Gebelik süresince aylık veya 6 haftada bir hemogram, tam idrar, ferritin, kan şekeri, sodyum, magnezyum, kalsiyum, fosfor, folik asit, B12, kreatinin, D vitamini ve TSH bakılması uygundur.

Dumping Sendromu:

Bariatrik cerrahi sonrası bireylerde dumping sendromu görülebilmektedir.

Dumping sendromunda, besinler mide ve bağırsak hızla terk ederek sürekli açlık hissi verebilmekte; kan şekeri seviyelerindeki ani değişimler, halsizlik, güçsüzlük ve baş ağrısı gibi sorunlara sebep olabilmektedir.

Bu hastalarda, ishal, geğirme, reflü daha sık olabilir.

Gebelikte bebeğin gelişimi ile hem mide-bağırsakın yerleşimi değişeceğinden hem de hormonal değişimlerden dolayı bu sorunlar tetiklenebilir.

Bu sorunların önüne geçebilmek için beslenmeye çok dikkat edilmelidir. Küçük porsiyonlarla günde 6-8 öğünle beslenilmelidir.

Her öğünde protein alımı olmalı ve posadan yüksek beslenilmelidir.

Sıvı besinler yudum yudum tüketilmeli ve öğünle birlikte tüketilmemelidir.

Glisemik indeksi yüksek ve çok yağlı besinler tüketilmemelidir. Meyve suyu gibi besinlerden taze sıkılmış olsa dahi uzak durulmalıdır.

Bu dönemde diyetisyen desteği kesinlikle alınmalıdır.

Emzirme Dönemi:

Tüm annelerin ilk 6 ay boyunca bebeklerini sadece anne sütü ile beslemeleri önerilmektedir.

Demir, kalsiyum, A, D, E, K, B12 vitamini, folik asit ve çinko ihtiyacı bu dönemde bariatrik cerrahi geçirmiş emziren annelerde artmaktadır.

Alımın yetersiz olduğu durumlarda anne sütünde de düzeyleri düşük olmakta ve bebekte gelişim sorunları gerçekleşebilmektedir.

Bireye uygun beslenme ve besin destekleri ile bu sorunların önüne geçilebilmektedir.

Bariatrik cerrahi geçmişi olan gebenin belirli aralıklarla endokrinoloji hekimi ve beslenme uzmanınca izlenmesi gerekmektedir.

Gebelik ve emzirme döneminde anne ve bebekte doğabilecek komplikasyonların önüne geçebilmek için düzenli anne-bebek takibi ve profesyonel destek önem taşımaktadır.

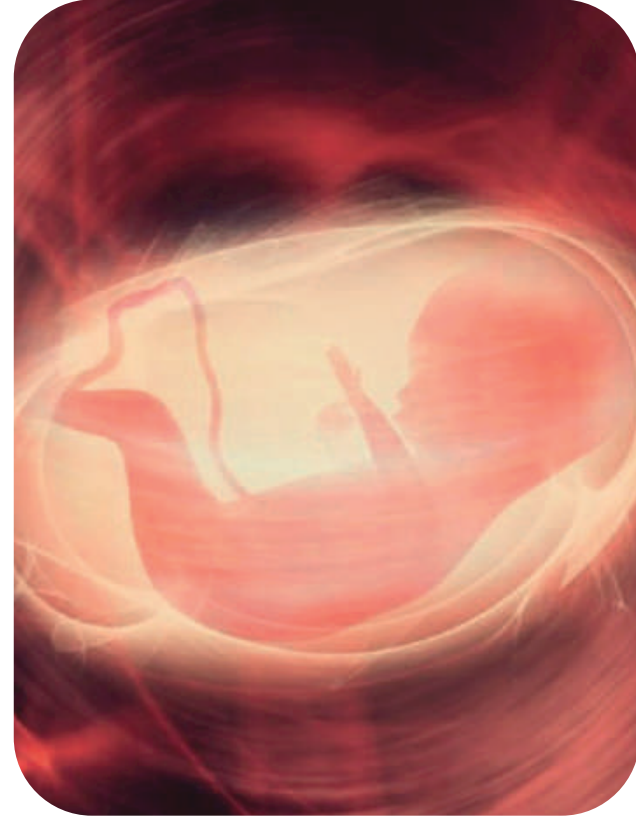
Doğumun normal veya sezaryen olup olmamasında bebeğin ve gebenin o anki genel durumu belirleyici olacaktır.

Uzman Diyetisyen Doğa PEKSEVER
Uzm. Dr. Erdal Duman
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kliniği,
Alsancak/İZMİR

TUTUNMA

Hepimizin ihtiyaç duyduğu ve tutunduğu bir şey var hayatta. Tutunduğumuz bazen hayatın kendisi, bazen sevdiklerimiz, bazen hayallerimiz, bazen de işimiz ve inançlarımız.

Tutunma, bir varolma mücadelesi hatta varolmanın kendisidir.



İnsan yavrusunun süreci de ana rahmine tutunabilmesiyle başlar.

Bu mucizevi sürecin gerçekleşmesi kimi zaman tesadüfi olsa da çoğu zaman arzulanan, beklenen ve hatta bazen yoğun bir çabanın sonucudur.

Tohumun toprakta filizlenmesi gibi, sperm ve yumurtanın birleşip zigotu oluşturabilmesi için de uygun bir ortama ihtiyacı vardır.

Ana rahmi embriyoya tutunacağı, kökleneceği ve yeşereceği bu ortamı sunar.

Bu kapsayıcı ortam (rahim), tutunma için gerekli koşulları sağlarken tutma görevi de görür.

Tutma ve tutunma aynı zamanda gerçekleşir.

Ana rahminde başlayan ve ana karnında devam eden bu fizyolojik süreç, aslında çok daha önce anne ve baba adayının zihninde oluşur.

Her şey bir çocuğun düşünmesi ile başlar.

Çocuk rahme düşmeden çok önce kadın ve erkeğin zihninde tutulur, taşınır.

Bu düşlemedeki umut, istek ve korkuların oranı, tutunmanın da psikolojik belirleyicisi olur. Gebelik ve sonrasında ilgili endişe ve korkuların yoğunluğu nedeniyle çocuk henüz zihinde bile taşınamaz. Bu da bazen döllenmeyi bazen de tutunmayı engeller.

Bu durum sadece kadınla ya da sadece erkekle ilgili değil, aynı anda her ikisiyle de ilgili olabilir.

Psikolojik destek, fiziksel bir engele bağlı olmaksızın gerçekleşmeyen gebelik süreçlerinde, ruhsal faktörlerin anlaşılması ve ortadan kaldırılmasında etkili olabilmektedir.

Kadın ve erkeğin zihinlerinde tasarlanan çocuğun, kadının rahminde tutunması yerini her şey yolunda giderse anne karnında taşınmasına bırakır.

Taşıma ve taşınma eş zamanlı gerçekleşir.



“ **Anne - bebek arasında fiziksel ve duygusal bir bağ oluşur.** ”

Her ikisi için de değişim ve gelişim söz konusudur ve bu yeni koşullara birlikte uyumlanmaya çalışırlar.



Anne ve bebek, daha anne karnında bir bağ kurarlar. Bu bağ hem fizyolojik hem de duygusaldır.

Bebek tüm fizyolojik ihtiyaçlarını göbek kordonu üzerinden karşılar.

Tam anlamıyla bir simbiyoz (ortak yaşam) söz konusudur.

Fizyolojik doğumla birlikte, otomatik işleyen bu süreç bozulur. Göbek kordonu kesilir. Önce zihinde, ardından karında taşınan bebeğin artık kucakta taşınma zamanıdır.

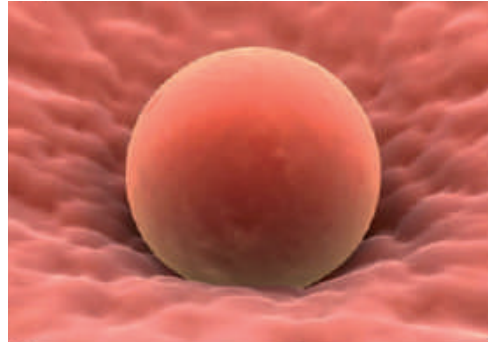
Bu dönem, annenin gözünün bebeğin üzerinde olması, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılaması, güvenliğini sağlaması, kısaca bebeği hayatta tutması gereken bir dönemdir.

Bebeğin anneye kuracağı bağ, aynı zamanda dünyayla kuracağı ilk bağ olma özelliğini taşır. Anne, bebek için güvenli bir üs görevi görür. Aynı zamanda dünyayı tanımasını sağlar.

Annenin yeterince iyi bakım vererek, sıcaklık, duygusal yakınlık ve fiziksel bakım ile oluşturacağı tutma ortamı, bebeğin aynı zamanda hayata bağlanmasını-tutunmasını- sağlar.

Annenin dokunuşu, kucaklayışı, ses tonu ve duygusu iyi hissettirdiği ölçüde bebek psikolojik anlamda anneye yeniden bir simbiyoz kurar.

Bu simbiyoz, güvenli bağlanma ve bebeğin temel güven duygusunun gelişiminde önemli rol oynar. Temel güven duygusu bebeğin şimdi ve gelecekte, kendine, diğerlerine ve hayata umutla tutunabilmesini sağlayan duygudur. Bu duyguyla yolculuğuna başlayan bireyler, hayat boyu karşılaşılabilecek zorluklar karşısında umut duygularını kaybetmez ve bir şekilde devam etme motivasyonunu gösterirler.



“ Anne bebeği, baba ise anne ve bebeği taşır. ”

Her ne kadar her şey anne-bebek arasında gibi görünse de baba da işin içindedir/olmalıdır. Sadece bebek yoktur, anne-bebek ikilisi vardır. Dolayısıyla bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları kadar anneninkiler de karşılanmalıdır.

Bu noktada babanın, annenin ihtiyaçlarını fark etme ve karşılama konusunda duyarlı olması son derece önemlidir.

Anne-bebek ilişkisinde belirginleşen, tutarlılığa ve sürekliliğe ihtiyaç duyan bu duygusal bağ, öncelikli olarak anneye karşı oluşsa da bireyin yaşamındaki en önemli kişilerin anne ve baba olduğu unutulmamalıdır.

Temel bağlanma anneye olduğu kadar babayla da olmakta ve olmalıdır.

Baba-bebek bağlanmasını belirleyen unsurların başında da anne ile babanın ilişkisi gelir.

Baba çocuklarının kendini sevmesini istiyorsa, annenin zihnindeki baba tasarımını iyileştirebilmelidir.

Anne-babayla kurulan bu duygusal bağ, genç ve erişkin ruh sağlığı açısından da belirleyici rol oynayacaktır.

Hayat karşılarına ne çıkarırsa çıkarsın, umudunu yitirmeyen, mücadele edip yaşama dört elle tutunan sağlıklı nesiller yetiştirebilmek dileğiyle...

Serkan POZAN
Psikolog, Çocuk ve Ergen Terapisti

ANNE SÜTÜ = MUCİZE



Anne sütü bebeğin hayata iyi bir başlangıç yapmasını sağlayan mucizevî bir besindir. Bebeğin ihtiyacı olan tüm besin öğelerini ideal ölçülerde barındırır, hastalıklardan korur, bebeğin beyin gelişimi ve ruhsal gelişimine sayısız faydalar sağlar.

Dünya Sağlık Örgütü ilk 6 ay yalnız anne sütü, 2 yaşına kadar ek gıdalarla birlikte anne sütü verilmesini önermektedir.

Anne Sütünün İçeriği

Her annenin sütü bebeğine özeldir, örneğin prematüre doğum yapan anne sütü, zamanında doğum yapan anneden farklıdır; bebeğin hızlı büyümesini ve enfeksiyonlardan korunmasını sağlar.

Doğumdan hemen sonra gelen süte "kolostrum" denir.

Bebeğin barsaklarını koruyucu maddelerle kaplar, antikorlar yüksek orandadır.

Bu nedenle bebeğin ilk aşısı olarak adlandırılır.

Anne sütünün %85-90'ı sudur, bebeğin su ihtiyacını karşılar, ek su vermek gerekmez.

100 ml anne sütünde ortalama 1,2 gr protein bulunur, proteinin %60'ı whey protein denilen sindirimi kolay, yararlanımı yüksek proteinden oluşur.

Büyüme faktörleri, enfeksiyonda koruyan maddeler protein yapısındadır.

Anne sütünün karbonhidrat yapısının çoğunluğunu laktoz (süt şekeri) oluşturur.

Laktoz enerji sağlar, kalsiyum, magnezyum gibi minerallerin emilimini kolaylaştırır.

Oligosakkarit denilen bileşikler de prebiotik etki ile barsaklarda yararlı bakterilerin çoğalıp zararlı bakterilerin yerleşmesini önler.

Anne sütü enerjisinin %50'den fazlası yağlardan sağlanmaktadır.

Yağların bileşimi beyin ve retina gelişimi için idealdir.

Bunların dışında anne sütü canlı hücreler, enzimler, vitaminler ve yararlı bakteriler içerir.

D ve K vitamin dışında ek vitamin verilmesine gerek yoktur.



Anne sütü ile beslenen bebeklerde;

- İshal, solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak enfeksiyonları gibi enfeksiyonlar daha az görülür.

- İleriki yaşlarda alerji, diyabet, obezite, kalp hastalığı gibi hastalıkların görülme olasılıkları azalır.

- Emzirme anne-bebek ilişkisini kuvvetlendirir, bebeğin psikolojik ve zekâ gelişimini olumlu etkiler.

- Ağız ve diş yapısının gelişimini sağlar.

Diş çürükleri daha az görülür.

Annelerde;

- Emzirme, doğum sonrası uterusun daha kolay toplanmasını sağlar.

- Meme ve over kanseri riskini azaltır.

Anne sütü ile ilgili araştırmalar halen devam etmektedir.

Yine de tüm özellikleri aydınlatılabilmiş değildir.

Bebeğin ihtiyacına göre içeriği değişmektedir.

Örneğin; anne ve bebek soğuk algınlığına yakalandığında anne sütündeki beyaz kan hücreleri 60 kat kadar artabiliyor.

Bebek hastalanmaya başlarken zararlı bakterilerin yok edilmesini kolaylaştıran laktoferrin anne sütünde artmaya başlıyor, iyileştikten bir süre sonra normale dönüyor.

“Bebeklerin uyku düzeninde de anne sütünün rolü var, uyku hormonu olarak bilinen melatonin anne sütünde geceleri 5 kat daha fazla saptanıyor.”

Emzirme

Doğumdan sonra en kısa zamanda emzirme başlatılmalıdır. Emzirme sıklığı ve süresi bebeğin isteğine bırakılır, ancak ilk günlerde 2 saatte bir 20-30 dakika emzirme önerilir; bu sütün çoğalmasını sağlar,özellikle küçük bebeklerde kan şekerini dengeler, sarılığın gelişmesini engeller.

Sık emzirme ve bol sıvı alımı, sütü artıran en önemli faktörlerdir. Bebeğin ağlaması beklenmeden arama hareketleri görüldüğünde meme verilmelidir.

Emzirme başlangıcında süt daha suludur, bebeğin susuzluğunu giderir, emzirmenin sonuna doğru sütün yağ oranı artar, bu bebekte doygunluk sağlayıp bebeğin memeyi bırakmasını sağlar.

Emzirme sırasında anne bebek arasındaki tensel temas bebeği sakinleştirir, güven duygusunun gelişimini sağlar.

Anneliğin ilk günlerinde emzirme ile problemler olsa bile bu zamanla düzene girecektir, vazgeçmeden denemek gerekir.

Uzm. Dr. Hale Yener
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
İRENBE

“AZOOSPERMİK”

ERKEKLERDE SPERM ELDE ETME YÖNTEMLERİNDEN MİKROTESE



Azoospermi:

Erkek infertilitesinde %10-15 oranında görülen azoospermi ejakulatta (menide) canlı veya cansız hiç olgun sperm hücresinin olmaması durumudur.

Azoospermi tanısı, en az iki kez santrifüj edilmiş semen örneğinin ayrıntılı incelenmesi sonucu konmalıdır.

Çünkü semen örneği dikkatlice incelenmez ve tecrübesiz kişiler tarafından bakılırsa gerçekte azoospermi olmayan hastalara azoospermi tanısı konabilir.

Bu da gereksiz mikroTESE operasyonuna sebep olur.

Azoospermi nedenlerini üç başlıkta toplayabiliriz.

a) Pretestiküler:

Genellikle endokrin nedenlere bağlıdır. Çoğunlukla hipogonadotropik - hipogonadizm tanısı ile karşımıza çıkar.

Bu hastalar uzun süre medikal tedaviden fayda görür ve altıncı aydan itibaren menide sperm çıkmaya başlar.

b) Testiküler:

Testislere ait patolojiler, yani primer testiküler yetmezlik isesperm üretimine ait bozukluklardır.

(Kromozom bozuklukları da bu gruba girer.)

c) Posttestiküler:

Sperm kanallarındaki tıkanıklığa bağlı nedenlerdir.

Azoospermi nedenlerinin yaklaşık %40'ını oluşturur.

Azoospermi tanısı ile başvuran hastalara fizik muayene, hormon tetkikleri ve genetik testlerle ayırıcı tanı yapılır.

Tıbbi tedavi gerekenler tıbbi tedaviye alınır ve takip edilir.

Sperm üretim bozukluğu olan non-obstrüktif azoospermi (NOA) saptanan hastalar mikroTESE 'ye hazırlanır.

Sperm üretim sorunu olmayıp tıkanıklığa bağlı (obstrüktif) azoospermili hastalar ise TESE, PESA, MESA, TESA yöntemlerinden birine hazırlanır.



MİKROTESE

- MikroTESE öncesi hormon testleri (FSH-LH-TT-E2) dışında kromozom sayı (karyotip) ve Y kromozom mikro delesyonu bakılmalıdır.

- Kromozom sayı anomalilerinde en çok karşılaştığımız 47XXY olan Klinefelter Sendromu 'dur.

Bu hastalarda mikroTESE ile sperm bulma oranı yaklaşık %60-70'dir.

- Günümüzde tanı amaçlı testis biyopsisi yapılmamalıdır.

Ayrıca medikal ampirik tedavi amaçlı testosteron preparatları kullanılmamalıdır.

- Non-obstrüktif azoospermi tanısı konan ve tıbbi tedavi gerektirmeyen hastalara mikroTESE planlanmalıdır.

NOA'da altın standart cerrahi yöntemdir. Operasyon, epidural anestezi veya genel anestezi ile yapılabilir.

MikroTESE 'de, mikroskop altında seminifer tübüller görülebilir ve spermlerin olabileceği daha dilate ve opak tübüller bulunup çıkarılır.

Bu nedenle, mikroskop ile sperm bulma şansı artmaktadır.

MikroTESE hem sperm bulma şansını arttırmakta hem de daha az doku çıkarılması avantajını sunmaktadır.

MikroTESE ile sperm bulma oranları (farklı klinik ve histopatolojik durumlara göre) %40-70 civarındadır.

MikroTESE 'de sperm arama süresi, en az bir buçuk-iki saat olmalıdır.

Hastalar operasyondan 3 ile 5 saat sonra taburcu edilir, 4-5 gün sonra ise işine dönebilir.

Sperm arama işlemlerinde başlıca komplikasyonlar, kanama, enfeksiyon, testosteron düşüklüğü ve testis atrofisidir.

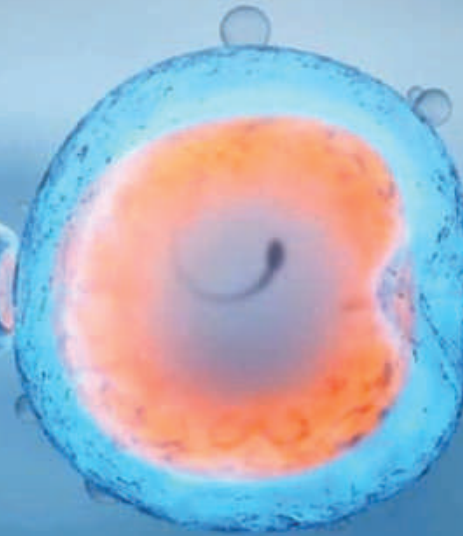
Mikroskobun devreye girmesi ile bu komplikasyonlar minimize olmuş ancak sıfırlanmamıştır.

Sonuç olarak, hastalar mikroTESE 'ye dikkatlice hazırlanmalıdır.

Tüm gelişmelere rağmen mikroTESE öncesinde testislerde sperm olduğunu öngörmemizi sağlayacak bir test yoktur.

İkinci kez mikroTESE yapmak içinse aradan en az altı ay geçmelidir.

MikroTESE 'de olgun sperm bulunamayan hastalar için klinik uygulamaya geçmemiş kök hücre çalışmaları devam etmektedir.



Uzm. Dr. Alim Topçu
Üroloji Uzmanı
İRENBE

Umudun adı 'ÜMIT'



Evlat sahibi olabilmek için mücadele ve sabır dolu bir dönem geçiren Yasemin hanım bu hayalinden bir an olsun vazgeçmedi. Yasemin hanım gibi eşi Hakan bey de çocuk sahibi olmayı çok istiyordu. Normal yollarla bebek sahibi olamayan ailemiz, kızları Çağla'ya kavuşabilmek için bir çok doktora gitmiş. Aşılama ve Tüp bebek yöntemleri uygulanmış. Ancak ne yazık ki sonuç hep negatif...

"Merkezinize geldiğimde kendimi okyanusun dibinde görüyordum, ancak doktorumla konuşmam sonucu çok rahatladım, sakinleştim" sözleri ile İrenbe ekibine ve doktoru Ümit İnceboz'a ilk günden itibaren çok güven duyduğunu ifade eden annemize ne mutlu ki yapılan ilk Tüp bebek tedavisi sonucu güzel haberi verdik. Şimdi onlar 3 kişilik çekirdek bir aile...



Öncelikle sizi yakından tanıyalım, kendinizden biraz bahseder misiniz?

İsmim Yasemin Demirel. 9,5 yıllık evliyim, kamu kurumunda memurum.

Eşimle aynı işyerinde çalışıyor ve aynı mahallede ikamet ediyorduk; bu tesadüfler üzerine tanışıp zaman içinde de evlenmeye karar verdik.

Öncelikle sizi yakından tanıyalım, kendinizden biraz bahseder misiniz?

Çocuk sahibi olmayı aslında hep istedik, ama olmadı.

2. senenin sonunda tüp bebek merkezlerini gezmeye başladık, 3 farklı merkezde aşılama ve tüp bebek denemelerimiz de oldu, ancak sonuç hep olumsuzdu.

Daha sonra tavsiyeler üzerine yolumuz İrenbe'ye düştü.

Kapıdan girdiğimde umudumu yitirmiş bir halde ve okyanusun dibine inmiş bir psikolojideydim.

O ana kadar anne olamamam için hiçbir sebep olmadığı söylenmişti bana ama görünürde bir problem olmamasına rağmen başarısız oluyorduk; bu yüzden deyim yerindeyse tamamen tükenmiştim.

İrenbe'ye ilk geldiğinizde neler hissettiniz?

İrenbe'ye geldiğimde doktorum Ümit Hanım, öncelikle psikolojimi göz önünde bulundurarak bana moral verdi, daha sonra vakit kaybetmeden tedavi sürecini başlattı.

Süreç boyunca çok titizlendi, her detayı incelikle ve çok dikkatli takip etti, ben de onun her dediğini harfi harfine anında yerine getirdim; kullandığımız bütün ilaçların saatine, dakikasına dikkatlice uydum.

Hamile olduğunuzu ilk öğrendiğiniz an ne hissettiniz?

Hamile olduğumu öğrendiğim anki duygularımı şu an bile anlatmaya kelimeler yetmez; dünyalar benim oldu!

Hamilelik dönemim rahat ve güzeldi, yıllardır çocuk özlemi ile yanıp tutuştuğum için hayatımın en mutlu, en heyecanlı, en umut dolu dönemiydi.

Büyük kavuşma anını dinleyelim mi?

Çağla'yı ilk gördüğüm anki mutluluğumu anlatmak için doğru kelimeleri bulamıyorum.

Gerçek miydi, hayal miydi, rüya mıydı...

Bu gördüğüm küçük bebek benim kızım mıydı...

Allah'ım ne çok saçtı vardı...:)

Kısacası ne düşüneceğimi ne hissedeceğimi bilemediğim duygulu bir andı.

Gözlerimden mutluluk yaşları geldi; Rabbime binlerce şükürler olsun, şu an anlatırken bile gözlerim doluyor.

Çağla'ya bir kardeş daha gelecek mi?

6 tane dondurulmuş embriyom var; inşallah Rabbim sağlıklı ve hayırlı bir evlat daha nasip eder bana ve Çağla'nın bir de kardeşi olur.

Son olarak söylemek istedikleriniz var mı?

Doktorum Ümit Hanım başta olmak üzere, tüm İrenbe personeline tüm kalbimle teşekkürlerimi sunuyorum.



İnfertilite Sebebi!

Sofralarımızdaki gizli tehlike, **AKRİLAMİD**



Endüstriyel bir bileşik olan akrilamid, renksiz ve kokusuz bir kimyasaldır. Yaygın olarak atık suların arıtım sürecinde, madenlerde, araştırma laboratuvarlarında, yüzey kaplama, tekstil ve kozmetik sektörlerinde kullanılır.

1989 yılında Çin’de bir madende yaşanan kaza akrilamidin sinir sistemi hasarına neden olduğunu ortaya koymuş, peş peşe gelen araştırmalar kimyasalın kanserojen etkilerini de gün yüzüne çıkarmıştır.

Kullanım alanlarında gerekli önlemlerin alınmasıyla yüksek doz akrilamid maruziyetinin önüne geçilmiş olsa da 2002 yılında yapılan bir araştırma, başta Dünya Sağlık Örgütü olmak üzere pek çok toplumsal örgütü harekete geçirmiştir.

Bu araştırmaya göre akrilamid yalnız kullanım alanlarında değil, sofralarımızda, içeceklerimizde, daha da vahimi çoktan kanımıza karışmış ve iç organlarımıza yerleşmiş durumda...

Araştırmaya göre 120 ve üzeri derecelerde ısıtılma gören protein içerikli besinler 5 ± 50 µg/kg akrilamid içerirken, yüksek karbonhidrat içeren patates, pancar, kraker gibi besinlerde bu rakam 150 ± 4000 µg/kg’a çıkıyor.

Bisküvi, kavrulmuş badem, cips, patates kızartması, kahve gibi günlük hayatta sık tüketilen işlenmiş gıdalar da yüksek akrilamid içerikleriyle risk grubunda.

Bu değerlerin ağır nörolojik problemlere neden olması mümkün olmasa da Dünya Sağlık Örgütü, özellikle küçük yaşta şekillenen “fast food ağırlıklı beslenme şekli” ne dikkat çekiyor ve ebeveynleri başta kanser olmak üzere ileride oluşabilecek komplikasyonlar konusunda uyarıyor.

Bunlar arasında **üreme sağlığı** da var.

Gündeme yeni düşen bu bilgi anket çalışmalarıyla aydınlatılmaya çalışılacaktır, fareler üzerinde yapılan ve daha hızlı sonuç veren deneyler korkutucu bir tabloyla karşı karşıya olduğumuzu gösteriyor.

Buna göre, karbonhidrattan zengin, sağlıklı bir beslenme planı, erkek farelerde kısırlığa veya bu farelerin yavrularında düşük doğum ağırlığı gibi doğumsal kusurlara neden olabiliyor.

Yüksek akrilamid dozlarına maruz kalan sperm hücreleri sayıca azalırken, yapısal bozukluklara da rastlanıyor.

Dişi fareler üzerinde yapılan çalışmalar henüz kısıtlı sayıda olsa da Türk araştırmacılar tarafından 2017 yılında yayınlanan bir araştırma (Aras ve ark.) yüksek akrilamide maruz kalan yumurtaların olgunlaşmakta geciktiğini, hatta bazılarının dejenere olduğunu gösteriyor.

Bu şartlarda yumurtaların döllenmesi gecikiyor veya mümkün olamıyor, geciken döllenme embriyoda gelişim bozukluklarını beraberinde getiriyor.

Kısacası biz kahvemizi yudumlarken, Amerika Birleşik Devletleri’nde pek çok kuruluş, kapılarına ürünlerinin yüksek akrilamid içerdiğini uyarı işaretleriyle belirtmiş durumda.

Sonuç olarak akrilamid oluşumunu tamamen durduran bir mekanizma henüz bulunamamıştır.

Korunmak için besinleri çok uzun süre ve yüksek ısıda pişirmeden, kızartma ve ızgara yerine daha çok haşlama tercih ederek, karbonhidrat içeren besinlerden kaçınıp mümkünse dengeli beslenmeyi tercih etmeliyiz.

Günlük beslenme alışkanlıklarımızın sperm ve yumurta kalitemizi etkilediğini unutmamalı ve özellikle küçük yaşlardan itibaren sürdürülen beslenme alışkanlığının, ileride üreme sağlığı üzerinde oluşabilecek etkisini göz ardı etmemeliyiz.

Uzman Emb. Banu BOZ ENİSELER
Yard. Doç. Dr. Duru Aras TOSUN
İrenbe Kadın Doğum ve Tıp Merkezi/İzmir
Yüksek İhtisas Üniversitesi, Tıp Fakültesi
Histoloji - Embriyoloji A.D. Ankara

Çocukların Küçük Yaşta Birden Fazla Dil Öğrenmesi Doğru Mu?

Beynin Esnetilebilmesi (Nöroplastisite) ve Bilingualizm

“Beyin, bildiğimiz kadarıyla kendini merak eden ve araştıran tek şeydir.”

Özellikle yeni milenyumda hızla artan çalışmalarla birlikte beyin özellikleri çözümlenmeye başlamıştır.

Bu özelliklerden bir tanesi, onun nöroplastisitesi (şekil alabilirliği, esnetilebilmesi) olmuştur.

Beynimiz, kendi kendini yenileyebilen ve geliştirebilen bir organdır.

Başka bir ifadeyle, beyin esnek bir yapıya sahiptir ve yaşamımız boyunca yapısı, iç bağlantıları gerçekleştirilen iletimlere göre değişmektedir.

Beynimizde bulunan ve veri iletimini sağlayan yaklaşık 100 milyar sinir hücresi (nöron), aralarında yeni bağlantılar kurabilmekte ve eski bağlantıları kaldırabilmektedir.

Nöroplastisite, bu şekil değiştirme özelliğinin adıdır.

Bu nedenle erken çocuklukta zihinsel eğitim, beyindeki bağlantıları güçlendiren ve şekillendiren en büyük etkenlerdendir.

Geçmişte araştırmacılar tarafından hatalı şekilde çocukların öğreniminde bir engel, hatta bir hastalık olarak görülmüş bilingualizm (iki dillilik) veya multilingualizm (çok dillilik) de, aslında özellikle erken yaşta beyin gelişimini olumlu etkilemektedir.

Yakın zamanda yürütülen çalışmalarda, birden fazla dil konuşan kişilerin, diller arasında geçiş yapmaları sırasında beyin problem çözme, görevler arasında geçiş yapma ve gerekli uyarana odaklanma gibi önemli rolleri üstlenen Dorsolateral Prefrontal Korteks isimli bölgesinin aktive olduğu gösterilmiştir.

Bu da dil eğitiminin beyin aktif tuttuğunu belirtmektedir.

Dil eğitimi, açıklandığı üzere, beyin etkin olmasını sağlamaktadır.

Ancak ayrıcalıklı olarak erken yaşta alınan dil eğitiminin kişinin zihinsel gelişiminde büyük etkisi bulunmaktadır.

Bunun temel sebebi de beyin esnetilebilmesi (nöroplastisite)dir.

Daha genç beyinlerde daha esnek olan beyin hücreleri, alınan dil eğitimiyle daha kolay şekillenebilmektedir.

Erken yaşta birden fazla dil konuşan bireylerde beyin iki yarıküresinin de nöroplastisite sayesinde şekil değiştirebildiği gözlemlenmiştir.

Nöroplastisite,
en iyi erken çocuklukta
gözlemlenebilirken
yaş ile birlikte zayıflar.





Wilder Penfield tarafından, bunun üzerine geliştirilen Kritik Periyot Hipotezi'ne göre çocukların en iyi 0-6 yaş aralığında bir dili öğrenmeye yatkın olduğu ileri sürülmüştür (1).

İlerleyen yaşlardaki dil edinimlerinde ise, azalan nöroplastisite gereği beynin sadece bir yarıküresinin kullanıldığı görülmüştür.

Bu durum, erken yaşta gerçekleşen dil öğreniminin, kişilerde daha kalıcı ve temel olacağını açıklamaktadır.

Bu metinde dil öğrenimi ve dili konuşma olguları birbiri ile eş anlamlı kullanılmış olsa da aslında bir dilin öğrenilmesine rağmen konuşulmaması durumunda bahsedilen durumlar tam olarak gözlemlenemez.

Bunun nedeni, nöroplastisitenin beyin hücreleri arasındaki bağlantıları yalnızca düzenli tekrar eden uyarılar sonucu güçlendirmesidir.

Başka bir deyişle, öğrenilen dil devamlı olarak konuşulduğu sürece beynin yapısını ve beyindeki bağlantıları geliştirebilir.

Öğrenilmiş bir dil, etkin olarak konuşulmuyor ise bu dilin tam anlamıyla zihinsel gelişimi sağladığı söylenemez.

Dil öğreniminden en fazla çocukların zihinleri yararlanabilse de dil eğitiminin her yaşta bir faydası vardır ve asla yaşı yoktur.

Nöroplastisite, ilerleyen yaşlarda zayıflasa da asla yok olmaz ve bu sayede dil öğrenmek tüm yaşlarda mümkündür.

Dil bilmek yalnızca beyindeki bağlantıların şekillenmesini ve gelişmesini değil aynı zamanda insan ilişkilerinde, entelektüel birikimde ve düşünce yapısında zenginleşme de sağlar.

“ O hâlde,
siz hangi dili
öğreneceksiniz? ”

Kaynakça
1. Penfield, W. & Roberts, L. (1959).
Speech and Brain Mechanisms.
Princeton, NJ Princeton University Press.

Melodi İNCEBOZ
İRENBE

ÇOCUKLARIN *Beden Dili*



“

İletişim deyince aklımıza genelde “konuşmak” gelir.

Oysa iletişimin etkili olabilmesi için beden dilinin de iyi gözlenmesi, bilinmesi önemlidir.

”

Beden dili, vücut duruşu, jestler, mimikler, yüz ifadeleri ve göz hareketlerinden oluşan zihinsel ve fiziksel faaliyetlerle desteklenen “sözel olmayan iletişim” şeklidir.

Beden dili kullanılarak gönderilen sinyaller, neredeyse tamamen bilinçaltı tarafından algılanarak işlenir ve anlamlandırılır.

İnsanoğlu konuşmadan önce kendini bedeniyle ifade etmiş ve iletişimi sözsüz olarak gerçekleştirmiştir.

Bu sayede hayatta kalabilmeyi, duygularını ve ihtiyaçlarını gidermiştir.

Yapılan araştırmalar iletişimde;

%55 vücut hareketleri, jest ve mimiklerin,

%38 ses tonunun,

%7’ de kelimelerin etkili olduğunu göstermektedir.

Anlaşılan o ki ne söylediğimizden çok nasıl söylediğimiz daha önemli.

En iyi beden dili okuyucularının bebekler olduğunu okuyunca önce şaşırmıştım.

Sonra konu hakkında okuyup araştırınca gördüm ki gerçekten en iyi beden dilini bebekler anlayabiliyor.

Onlardaki “saf duygular” karşısındaki kişinin gerçek duygularını anlamalarını sağlıyor.

Bebeklerin iletişim kurabilmeleri için ağlama ve bağırmaı çıkarırsak ellerinde kalan şey, **bedenleri!**

Hal böyle olunca da onu gerçekten çok iyi kullanmalarına şaşmamak gerek.

Gereksinimlerini karşılayabilmeleri için tek şansları bedenleri.

Mutlaka tanık olmuşsunuzdur, bir bebeğe yapmacık olarak “ayy canım ne tatlısın” diye yaklaşan birinin yüzüne bakıp ağlıyor ve kucağına gitmek istemiyorlar.

Oysa içten yaklaşan birine kollarını hemen uzatıveriyorlar.

Bebekler doğumdan sonra ilk olarak kendi bedenleriyle iletişime geçer.

Sizde yaşamışsınızdır.

Bunu oğlumda çok net gözlemlemiştim.

İki aylıkken ellerini keşfetmeye başlamıştı.

Ellerini göremeyince ağlıyordu.

Eğer eli tulumunun içinde kaldıysa ciddi panik oluyordu.

Bu hali o kadar sevimliydi ki.

Elini gördüğü an susuyor ve rahatlıyordu.

Yavaş yavaş tüm bedeni ile tanıştı.

Biz yetişkinler sözlü iletişime alışık olduğumuzdan bebeklerin dilini ilk başlarda pek anlayamıyoruz.

Oğlumun doğduğu ilk günleri hatırlıyorum.

Bazen hiç susmayacakmış gibi gelirdi.

Zamanla birbirimize alıştık.

Ağlama sesinden acıktığını, uykusunun geldiğini, gücendiğini (Evet gerçekten de güceniyordu.

Çünkü bana bakmayıp başını çeviriyordu.

Bu sırada ağlama sesi farklı oluyordu.) temizlik ihtiyacını anlayabiliyordum.



Çocuklar ile çalışma yapınca onları biraz iyi gözlemleyerek anlama olasılığınız yükseliyor.

İlle sizin konuşmanız gerekmiyor.

İzin verdiğinizde çocuk içindekini size dökmeye hazır oluyor çoğu zaman.

Çocuklar istemeden asla onları öpmem.

Bu bana doğru gelmiyor.

Onların mahrem alanlarına izinsiz girilmesini de bu nedenle pek sevmem.

Çoğunlukla onlar gelip bana sarılır. Oper.

Ben de mutlaka izin istemeye özen göstererek öperim.

Sevgiden söz edebilmek için iki kişinin birbirine dokunması gerekir.

Dokunma yoksa sevginin oluşabilmesi mümkün değildir.

Dokunmak hem dokunan kişiyi hem de dokunulan kişiyi farklılaştırır.

Dokunma kimi zaman büyüü sonuçlar yaratabilir.

Çocuğunuz hırçınken ona sarılmanız, ağlarken saçını okşamanız, üzgünken kucaklamanız, mutluyken öpmeniz gibi...

Buraya kadar her şey çok güzel.

Ancak, burada bir ancak var.

Bir bebeğe ve çocuğa dokunmak neler yapabilir?

Az önce de söylediğim gibi izinsiz onların mahrem alanına girmek bana doğru gelmiyor.

Çocuk başını çevirmiş öpülmek istemediği çok belli. İsrarla onu öpmeye çalışmak.

Kolları yanda ve aşağıda onu kucaklamaya kalkmak onların bedenlerine saygı duymadığımız anlamına geliyor bence.

İşte bu nedenle beden dilini iyi okuyabilmek gerekiyor.

Duruşları bize o anki isteklerini gösteriyor.

Çocuklar küçücük bedenleriyle bize kendilerini ve duygularını anlatmaya çalışır.

Annesine doğru uzanmış bir el; "buraya gel, benimle oyna, yanımda ol" anlamına gelir.

Burada istediği tek şey iletişim kurmaktır.

Anne bunu anlamaz elini tutmazsa çocuk kendisinin anlaşılmadığını düşünür.

Tepki alırsa memnun olur.

Bizlerin yüz ifadeleriyle onlar da kendi duygularını keşfetmeyi öğrenir.

Mimiklerin aktif kullanılması çok önemlidir.

Çünkü duygularımızı çocuklarımız yüz ifadelerimizden anlayarak öğrenir.

Yüzümüzdeki fiziksel değişim, değişen bir duygunun işaretidir.

Bu tecrübe çocuklar tarafından zamanla öğrenilir.

Çünkü çocuklar bizleri izleyerek bunları kazanır.

Kendi duygularını ifade edebilmeyi de bu şekilde algılar.

Eğer çocuğunuzun bir davranışınıza kızdıysanız bunu gülümseyerek sessiz bir şekilde "kızgınlım" demeniz o davranışın değişimi için caydırıcı değildir.

Çocukların farklı duyguları ayırt edebilmeyi öğrenebilmesi için duygulara bedenimizde eşlik etmelidir.

Tabii bunlara sözcüklerde eklendiğinde tam anlamıyla bir iletişim söz konusu olabilir.

Bu nedenle "hayır" kelimesi kullanırken ciddi bir yüz ifadesi ve kararlı bir ses tonu gerekir.

Yüzünüzde gülümseme, bedeniniz kasılmış kararsız bir ses tonu çocukta karmaşıklığa yol açar.

Farklı ses tonları farklı duyguların olduğunun da çocuğa anlatımıdır.

"Hayır" ı duymak çocuğun hoşuna gitmez.

Ya parmağını emerek rahatlamak ister ya da kendini savunmak istercesine omuzlarını yukarı doğru kaldırır.

Başını geriye doğru vermişse bulunduğu ortamdan gitmek istediğini bize anlatmaya çalışıyordur.

Veya koşarak yanınızdan tamamen gidebilir.

Çocuklarınızda iyi gözlemişsinizdir.

Çok heyecanlandıklarında ya da sevinçten ne yapacaklarını bilemediklerinde ellerini (sanki karış yaparmışçasına) açarlar.

Bunu çok sevdikleri bir deneyi / oyunu tekrarlamam için söylediklerinde gözlemliyorum.

Neredeyse hepsinin elleri omuz seviyelerinde ve açık.

Heyecanlı ve coşkulu.

Aynı coşkuya ayak uydurarak deneyimizi tekrarlamak beni de mutlu ediyor.

Çocuklarla çalışma yapmayı bu nedenle çok seviyorum.

Duyguları gayet açık ve net.

Burada bir duygu alışverişi söz konusu.

Çünkü tüm çocukların özbenliğinin oluşabilmesi için bu alışverişler gerekli.

Çocuklar hareketleri onay görüp taklit edildikçe kendilerini ifade etme konusunda cesaret kazanıyor.

Bu nedenle de oyun çok önemli bir sosyal iletişim aracı.

Oyun, daima duygusal ya da nesnel bir alışveriş içeriyor.

Oyuncağı alıp verirken, heyecanı yansıtılırken hepsi birer alışveriş.

Çocuklar olumlu geri bildirim aldıkça mutlu olurlar. Bu her türlü iş olabilir.

Çünkü bu olumlu geri bildirimler çocuğun kendine olan güvenini artırır.

Övgü ve takdir almak için davranışı tekrarlar.

Bu nedenle davranışlarından mutlaka geri bildirim beklerler.

Eğer geri bildirim almazsa, ağlayıp hırçınlaşabilirler.

Bu olumsuz davranışlarındaki amaç ilgi çekmektir.

Biz büyükler de bunu "yaramazlık", "huysuzluk", "hırçınlık" gibi etiketleriz.

Tabii burada önemli bir ayrıntı var.

Çocuk yaptığı her iş için övülmemelidir.

İşini iyi yapmadığı halde övülürse, çocuk övgüyü kolay elde ettiğini düşüneneğinden artık yeni bir övgü için çaba göstermeyecektir.

Hepimizin yakından bildiği bir söz var. "Çocuk dünyası çok acımasızdır." diye.

Oysa biraz çocuklarla zaman geçirince bunun acımasızlıkla ilgisi olmadığını gözlemlemek mümkün.

Onların iç duyguları neyse dışa vuran davranışı aynı. Yani zıt mesaj yok.

Bedeni o anda o arkadaşı ile oynamak istemiyorsa gayet rahat sırtını dönüyor.

"Aman ayıp olmasın, aman kırılır, üzülür" diye düşünmüyorlar. Gerçekten de o anda oynamak istemiyorlar hepsi bu!

Duygusu neyse eylemi de o. Oyuncağını o anda paylaşmak istemiyorsa arkadaşının elinden alabiliyor.

Biz yetişkinlerin gündelik yaşamlarında ise tam tersi. Bedenimiz karşıt sinyaller verirken, dilimiz başka şeyler söylemek durumunda.

Masanın altında ayaklarımız yerden kalkmış. Ancak biz hala ilgiliymişiz ifadeleri ile konuşmaya çalışıyoruz.

Bedenimizle duygularımız arasında uyum yok. Çocuklarda ise henüz böyle zıtlıklar söz konusu olmadığı için gayet doğallardır.

Bu yazımızın devamı niteliğinde olan "yemek" konusuyla bir sonraki sayımızda buluşmak üzere; hoş kalın...

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



Gebelikte

BİTKİSEL ÜRÜN KULLANIMI

Gebelikte bulantı, kusma, kabızlık, mide ekşimesi gibi gebeliğe bağlı birçok fizyolojik değişiklik meydana gelmektedir.

Bununla birlikte depresyon gibi ruhsal değişimler de görülmektedir. Bu tür problemlerin üstesinden gelebilmek adına gebeler sıklıkla bitkisel ürünlere yönelmektedir. Bitkisel ürünlere reçetesiz ulaşılmaktadır ve bu süreç hekim kontrolünde değildir.

Gebelerin bitkisel ürünlere yönelmesinin diğer bir nedeni de bu ürünlerin doğal ve zararsız olduğu algısıdır. Oysaki bitkilerin ve bitkisel ürünlerin birçok aktif bileşeni bulunmaktadır.

Bunların hepsi (yapıları anlaşılmış veya anlaşılmamış olsun) tıpkı ilaçlar gibi kimyasal bileşiklerdir. Bu bitkisel kimyasal bileşiklerin denetimleri ise ilaçlarda olduğu gibi sıkı değildir. Gerçekten etkili olup olmadıkları henüz bilimsel araştırma yöntemleri ile kanıtlanmış değildir ve güvenilirlikleri bilinmemektedir.

Gebelik süresi boyunca bitkisel ürünlerin kullanım sıklığı ve kullanılan bitkiler, kültürel ve bölgesel faktörlere bağlı farklılıklar göstermektedir. Yapılan birçok çalışma gebelerin bitkisel ürün kullanımının oldukça fazla olduğunu göstermektedir (1).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre Afrika'da nüfusun %80'ine yakını temel sağlık hizmetleri için geleneksel tıba yönelmektedir ve Çin'de bitkisel ürünlerin kullanımı toplam tıbbi ürün tüketiminin %30-50'sini oluşturmaktadır.

Avrupa, Kuzey Amerika ve diğer gelişmiş bölgelerde nüfusun %50'sinden fazlası en az bir kez tamamlayıcı veya alternatif tıp yöntemlerine başvurmaktadır (2).

Asyalılar üzerinde yapılan çalışmalarda, nüfusun %50'sinin bir veya daha fazla bitkisel ürün kullandığı görülmektedir.

Türkiye'de yapılan güncel bir araştırma ise gebe kadınların yaklaşık %47,3'ünün en az bir veya daha fazla bitkisel ürün kullandığını göstermektedir (1).

Gebelikte yaygın kullanılan bitkisel ürünler, geleneksel kullanım nedenleri ve olası etkilerine baktığımızda:

Adaçayı:



Grip, kusma, mide ekşimesi, abdominal ağrı, enfeksiyonlar, dış ağrısı nedenleri ile kullanılır.

Gebelikte abortifasiyan yani doğumu başlatıcı ve düşük oluşmasına sebep olan etkilerinden dolayı kullanılmamalıdır (2).

Çörekotu:



Kolik, gaz, gıda desteği, enfeksiyonları ortadan kaldırdığı inancı ile kullanılır.

Gebelikte kullanımı ve güvenilirliği konusunda bilimsel veriler yetersizdir. Yiyeceklerde yaygın kullanılan dozlardan daha yüksek dozlarda alındığında, uterus kasılmasını yavaşlattığı veya durdurduğu düşünülmektedir (2).

Yeşilçay:



Sedatif özelliğinden dolayı kullanılır. Uygun miktarda çay olarak kullanılması güvenlidir, ancak kafein benzeri maddeler içermesi nedeni ile gebe kadınların fazla tüketiminden kaçınması önerilmektedir (2).

Ayrıca karaciğer hasarı yaptığı ile ilgili raporlar bildirilmeye başlanmıştır (3).

Kekik:



Grip, öksürük, hazımsızlık ve enfeksiyonların (farengit, idrar yolu, bronşit) etkilerini ortadan kaldırmak için kullanımı halk arasında yaygındır.

İnsan ya da hayvan çalışmalarından yeterli veri mevcut değildir, ancak doğumu ve düşüğü başlatıcı etkileri nedeni ile potansiyel olarak zararlı olabilir (2).

Kimyon:



Şişkinlik, karın ağrısı, doğumu kolaylaştırıcı özelliği ile kullanılır.

Gebe kadınlarda güvenilirliğine ilişkin veriler eksiktir. Hindistan'da doğumu ve düşüğü başlatıcı etkisi nedeni ile kullanılır (2).

Okaliptus:



İnhalasyon yolu ile solunum sıkıntılarını gidermek amacıyla kullanılır.

Yalnızca topikal kullanılmalı, oral kullanımından kaçınılmalıdır (2).

Aloe Vera:



Yerel-bölgesel olarak vücut çatlaklarına uygulanır.

Bu yolla kullanımında gebeler üzerinde olası bir zararı bulunmamaktadır, ancak Aloe lateksi uterusu uyararak erken doğumu başlatacak veya düşüğe neden olabilecek antrakınonlar içerdiğinden, gebelikte dâhilen kullanımından kaçınılmalıdır (2).

Aloe vera içeren içecekler ülkemizde olmasa da yurt dışında mevcuttur ve bu içecekler barsak düz kasını çalıştırarak, kabızlığa karşı bir çözüm olarak görülmektedir. Oysaki bu etkisiyle aynı zamanda rahim düz kaslarını da uyararak kasılmaların başlamasına sebebiyet vermesi nedeniyle bu kullanımdan da kaçınılmalıdır. Benzer barsak cevabı fetüste de meydana gelebilir ve bebek daha doğmadan amniyon sıvısının içine dışkılayabilir (4).

Öte yandan, aloe veranın içilerek kullanılması, barsak kanseri ile ilişkilendirilmeye başlanmıştır.

Hint yağı (Kastor yağı):



Aloe veraya benzer şekilde hint yağı da barsak düz kaslarını uyarırken doğumu başlatacak rahim düz kaslarını da uyara bileceğinden, hint yağı kullanımından da kaçınılmalıdır.

Anne karnındaki fetüs barsaklarını da etkilemesi sonucu bebeğin doğmadan anne karnında dışkılması gibi ciddi sorunlara yol açabilir (4).

Sarı Kantaron:



Halk arasında yara iyileştirici, antidepresan ve sakinleştirici olarak kullanılmaktadır.

Laboratuvar hayvanlarında yapılan çalışmalarda sarı kantaronun gebelik oranını ve yavru birey sayısını azalttığı, embriyotoksiste oluşturabileceği, uterus kas tonusunu azalttığı ve potansiyel olarak da doğumu geciktirebileceği belirtilmiştir (5).

Papatya:



Sakinleştirici, rahatlatıcı, diüretik, anti bakteriyel etkileri bulunmaktadır ve gebeler tarafından grip, öksürük, mide/karın ağrısı, kusma, göğüs ağrısı, gaz sancısı, farenjit, uyku sorunları gibi durumlarda kullanılmaktadır.

Son zamanlarda düzenli papatya kullanan gebeler üzerinde yapılan çalışmalarda gösterilen düşük yapma, erken doğum oranının artması, bileşimindeki kumarinlerden dolayı kanamayı artırıcı etki yaratması, aşırı kullanımının kasılmaları indüklemesi, düşük doğum oranına sahip bebeklerin doğması, menstrüasyon ve abortus indükleyici etkilerinden dolayı gebelikte kullanılmamalıdır (2).

Ayrıca papatyanın çok alerjik bir bitki olduğu da unutulmamalıdır.

Nane:



Gebelikte gaz sancısı, şişkinlik, mide ağrısı, abdominal ağrı gibi gastrointestinal problemler; soğuk algınlığı ve solunumsal sıkıntılar; kas ağrısı, baş ağrısı ve diş ağrısı gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde ve sedasyon amacıyla antik çağlardan beri kullanılmaktadır.

Gebelikte zencefille birlikte bulantı ve kusmayı önlemek amacıyla kullanılıyorsa da aşırı kullanımı sonucu gebeliğin erken döneminde rahim kanamasını başlatıcı etkisinin olabileceği gözlenmiştir.

Bu nedenle bebekte organların oluşumu döneminde kontrendike olduğu ve gebelik sürecinde aşırı kullanımının güvenli olmadığı düşünülmektedir (2).

Ekinezya:



Ekinezya, üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı korunmak için bağışıklık sistemini desteklediğine inanılarak kullanılır.

54 kişinin katıldığı bir çalışmada böyle bir etkinin olmadığı gösterilmiş, alerjik reaksiyonlar bildirilmiştir (6).

Birinci trimesterde üst solunum yolu hastalıkları için ekinezya kullanan 206 gebe kadının prospektif bir kohort çalışmasında, tedavi edilen gruptaki solunum semptomları tedavi edilmeyen grupla karşılaştırıldığında semptomların düzeldiği ve bebekte anomali gelişmediği belirtilmiştir (7).

Soğuk algınlığı tedavisinde etkinliği tam olarak kanıtlanamamış olsa da, uzun süreli ekinezya tüketiminin (> 8 hafta) karaciğer fonksiyon bozukluğuna neden olması muhtemeldir (3).

Tüm dünyada bitkisel ürünler oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır.

Son yıllarda popülerliğinin giderek artmasına rağmen birçok bitkisel ürünün güvenilirliği hakkında yeterli bilimsel veri bulunmamaktadır.

Özellikle gebe kadınlarda kullanımına dair raporların sayısı oldukça azdır.

Kullanılan geleneksel ürünlerin birçoğunun yan etkisi de yeterince bilinmemektedir.

Akılcı ilaç uygulamaları hayata geçirilmeli ve 'bitkisel ürün zararsızdır' algısının önüne geçilmelidir.

Bitkisel ürünlerin anne ve fetüs üzerine olumsuz etkiler doğurabileceği gerçeği unutulmamalı, gebelik döneminde dikkatli olunmalı, mutlaka uzman hekimin tavsiyesi sorulmalı ve gebelik takibi yapan hekim bilgilendirilmelidir.

Fadime Kahyaoğlu, Buket Demirci
Psikolog, Çocuk ve Ergen Terapisti



Sanatın Çocukçası “Resa Irmak”

İşte yine bir kadının gücü!..

Kadın ruhu ile işlenmiş sanat eserleri!..

“Sanatın çocukçası olur mu?” diyeceksiniz, neden olmasın?

Ruhu çocuk olanın, sanatı da çocuksu olur...

Türkiye’de ilk kez yaptığı üç boyutlu oyuncak kolaj tabloları ile sanat severlerin beğenisini alan Ressam Resa Irmak ruhu hep çocuk kalan insanlardan biri!

İki çocuk annesi güçlü, üretken bir kadın...

Resim sanatına kattığı farklı teknikleri, çocuksu yaklaşımlarını ve duygularını Resa Irmak’ın atölyesinde konuştuk...



Resimle buluşma öykünüz nasıl başladı?

15 sene evvel evdeki materyallerle tablo yapmaya başladım.

Önce boncuk kumaş çiçekler yapraklar metal zincirler küpeler kullanmıştım.

Daha sonra torunumun oyuncaklarını değerlendirdim. Çevremdeki dostlar yaptığım tabloları beğenince çarşıdan oyuncak almaya başladım.

Tekniğim ve malzeme seçme yöntemimde gelişti. 5 kişisel sergi açtım. Evde kendi kendime resim yapmaya başladım. Akrilik boya kullanarak üzerine oyuncakları ve bibloları yapıştırıyorum.

Hayvanları çok sevdiğim için hayvanlarla ilgili tablolar yapıyorum. Pop-Art çalışıyorum. Doğadaki hayvanlara benzemiyor benim hayvan resimlerim.

Tamamen benim özgün çalışmalarım. İki kez sanat Bienaline katıldım. Resimlerime ilgi çok fazlaydı.

Bu tekniği kullanan başka sanatçılar var mı?

Daha önce hiç görmedim.

Yeni yeni bu tekniğin kullanıldığını görüyorum ben de kimseden görmedim. Yavaş yavaş kendimi geliştirmeye başladım.

3 boyutlu karışık teknik yaşayan tablolar yaptım. Alaylı bir ressamım o yüzden teknikleri karıştırdığım için de beni eleştirecek kimse yok. Ben kendi içimden geldiği gibi tablolarımı yapıyorum.

Ortaya da güzel şeyler çıktığını söylüyorlar.

Teknik okuldan gelen öğretmenler benim tekniğime ilgi gösterdi.

*Bilgi aldılar
“öğrencilerimize bu
tekniği göstereceğiz” dediler.*

Eleştiren hocalar olduğu gibi bana destek veren öğretmenler de var.





Özellikle benim oyuncak ve biblolarla yapmış olduğum çalışmaları, sanat olarak kabul etmeyenler de var.

Değişik bir şey ama sanat değil diyorlar.

Bence sanat dışavurumdur, sessiz çılgıktır, yeri zamanı yoktur.

İnsanın kendini ifade ettiği her yer farklı tekniklerle sanata dönüşür.

Tablolarınızın hikâyelerini nasıl oluşturuyorsunuz?

Hepsinin ayrı bir hikâyesi var.

Bir objeyi elime aldığım zaman "bunun yanına ne koyabilirim" diye düşünüyorum.

Bir köy olabilir veya bir deniz kenarı, balıklar olabilir, havaalanı, uçaklar, yolcu, kaptan olsun diyorum.

Dokusuna ne yakışır, renklerine ne yakışır ve bu tablo neyi ifade eder, yapan kişi ne anlatmış burada diye düşündürmeli.

Hepsinin bir hikâyesi var. Bu objelerle ilgili çok tablom var.

Çalışmalarımda sınırsızlık ilkesi ön planda...

Tabloları oluştururken beynim ve ruhum dinleniyor.

Çalışmalarım bana aynı zamanda terapi oluyor.

Oyuncakları değerlendirmek istedim ve ortaya bu eserler çıktı.

Ailelere önerim, çocukların oyuncaklarını atmak yerine

bu tip tablolar yaparak hem oyuncakları

değerlendirir hem de çocuklar büyüdüklerinde

onlara güzel bir hatıra bırakmış olurlar.





“Dünya Ötesi” başlığı ile düzenlenen 5’inci Uluslararası İzmir Sanat Bienaline kapı çalışmanızla katıldınız. Kapılarınızın hikâyesi nasıl oluştu?

Kapını iki yüzüne farklı hikâyeler yaptım.

Kapının bir tarafı dünya...

Dünyada savaşlar, kötülükler hepsi var.

Dünya ötesi kapının diğer tarafı ve o tarafa geçerken orda da mutluluk huzur buluyor insan.

Bu şekilde hayal ederek yaptım.

Kapının bir yüzünde teknoloji var ama amaca uygun olmayınca dünyaya zarar veriyor.

Dünya ötesine geçtiğimizde kirlilik yok, kötülük yok.

Hayaller bitmez, bitmemeli...

Çocukları ve oyuncakları çok seven, “Çocuklar için ne yapılabilir diye düşünürken kendiliğinden ortaya çıkan bir fikirle evde kenara köşeye atılan eski oyuncak bebekleri toplayıp, onları koltuk ve sandalyelerin üzerine oturtup, şapkalar ve takılar ekleyerek işlemden geçiren ve çerçeveleyerek üç boyutlu hale getiren Resa Irmak insana mutluluk veren eserler ortaya koymaya devam ediyor...

Çok sayıda kişisel ve karma sergisi bulunan sanatçı Irmak, resim çalışmalarına İzmir’de Seba Sanat Galerisinde devam ediyor.

Su Gurubu ressamı arasında yer alan Resa Irmak, İzmir Ressamlar Derneği’nin de üyesi.

Atık malzemelerin hayat bulduğu, geri dönüşümün mutluluk yansımalarını deniz kabuklarından oyuncaklara, biblolarıdan doğal taşlara kadar her nesneyi tablolarında kullanan Resa Irmak’ın her eseri insana tebessüm ettiriyor...



Derin bir nefes al, gülümse



İnsan ancak sevdiği işi yaparsa hem mutlu hem de başarılı olur derler. Şöyle bir durup hiç düşündünüz mü? Hepimizin 24 saati var ama ne kadarını kendimize iyi gelecek şeylere harcıyoruz?

Bu sayımızda Evli ve 2 çocuk annesi Göksu Sakur ile bize iyi gelen şeylere doğru bir yolculuğa çıkıyoruz. Aynı zamanda bir İrenbe annesi olan Göksu, hayatın her anının bizlere bir şeyler işaret etmekte olduğunu erken yaşlarda keşfetmiş ve yaşanan zorlukların en büyük öğretmenlerimiz olduğuna inanmıştır.

Duygularını, keşiflerini ve kendisine iyi gelen şeyleri herkesle paylaşmanın ruhunu beslediğini ifade ediyor. Şu an her ne yapıyorsak bırakıp, biraz düşünmeye çalışalım. Nefes alalım. Belki de bize iyi gelen şey kendimize ayırdığımız kısacık bir sohbet molasıdır, ya da sevdiğimiz bir melodinin sesidir.

Bir çiçeğin kokusunu içine çekmek, sokakta gördüğün hayvanın başını okşamak, doğaya karışmak...

Her ne ise, onu daha çok hayatımıza dahil edelim. Ne dersiniz?

Öncelikle seni yakından tanıyalım, kendinden bahseder misin?

Adım Göksu Sakur, 28 Ağustos 1985 İzmir doğumluyum. Evli ve 2 çocuk annesiyim.

Bir İrenbe annesiyim :)

Kendimi bildim bileli hayatın her anının bize bir şeyler göstermek, işaret etmekte olduğuna ve yaşanan zorlukların en büyük öğretmenlerimiz olduğuna inandım.

Dolayısıyla şikâyetin kalbi kararttığına inananlardanım.

Nasıl başladı bu serüven?

2012 yılında ilk oğlum 8 aylıkken ciddi bir rahatsızlık yaşadığını fark ettim.

Beynim ve gözüm arasında bir damarda kitle vardı.

Türkiye’de gidebileceğimiz en iyi nöroşirürji (beyin ve sinir cerrahisi) kliniklerine gittik.

Aldığımız cevap hep aynıydı: "Ameliyat olmalısınız ama komplikasyonları da şunlar..."

Bugün gerçekten o kadar şükrediyorum ki bir gün bile telaşa kapılmadım ve gececeğini içimde bir yerde biliyordum.

Tam biz ilaçla tedavi sürecine başlamışken, bir gün bir arkadaşım vesilesiyle 'kozmik enerji' ile tanıştım ve benim şu anki hayatımın ilk tohumu o gün atılmış oldu.

Hastalık 2 ay gibi kısa bir süre içinde, doktorların da şaşkın bakışları eşliğinde çok şükür ki tamamen geçti.

Ve bu süreç bana gerçekten inandığımız hikâyeyi yaşadığımızı gösterdi. Reiki, kozmik enerji ve biyoenerji eğitimleri aldım.

Amacım birilerini iyileştirmekten ziyade, kendi hayatımı anlamaktı.

O gün farkında olmadan bir yolculuğa çıkmıştım ve işte o yolculuk bugün Sakur Studio'da devam ediyor :)

**Kalabalık bir ekip misiniz?
Tam olarak neler oluyor orada :)
Neler yapıyorsunuz?**

Ruh, beden ve zihin bir bütündür.

Bu sebeple enerji seanslarının yanı sıra, Hatha, Yin, Vinyasa, yoga terapi, hormon yoga, çocuk yogası ve hamile yogası derslerimiz var.

Dönüşüm herkes için farklı bir yoldur, kimi bedenden başlar, kimi spiritüel çalışmalarla; amaç hep Öz'e ulaşmaktır.

Hamile yogasında neler yapıyorsunuz? Ne gibi faydaları var hamilelik sürecine yoganın?

Hamilelik bir kadının yaşayabileceği en güzel, en kutsal ve en derin tecrübelerden oluşan bir süreçtir.

Bu süreç içinde beden gün be gün fiziksel, duygusal ve hormonal olarak değişmektedir ve hamile yogası bu değişimlere daha kolay adapte olmanızı sağlar.

Rahat bir hamilelik süreci geçirmek, annenin hamileliğe odaklanmasını sağlamak, bu değişimlerden en çok etkilenen omurga, pelvik kaslar ve bel bölgesini güçlendirmek ve rahatlatmak, büyüyen bebekle beraber yaşanan nefes sıkışıklığını gidermek, doğum şekli nasıl olursa olsun anne adayını fiziksel ve duygusal olarak doğuma hazırlamak ve bebeğiyle olan bağlantısını güçlendirmek için hamile yogası çok faydalıdır.

Hamilenin fiziksel ve duygusal sürecine bağlı olarak – doktor onayı da alındıktan sonra – 12. hafta itibari ile yoga yapmaya başlanabilir.





İş hayatına atılman, çocuklarla olan ilişkini etkiledi mi? Onlara zaman ayırabiliyor musun?

Çalışmaya eğer ibadet gözüyle bakarsan, zor dediğin şükre dönüşür.

Her anın değeri artar ve bu tüm hayatına yansır.

Mutluluk gerçekten bulaşıcı ve annenin mutluluğu, çocuğa direkt yansıyor.

Birlikte kaliteli zaman geçirmek her şeye değer.

Çalışmadan önce ve çalışmaya başladıktan sonra hayatında neler değişti?

Çalışmak, insanın kendine olan güvenini yerine getiriyor.

Hele bir de sevdiğin işi yapıyorsan, hayata çok daha umutlu bir yerden bakıyorsun.

Bende böyle oluyor en azından :)

Genel olarak kadınlar daha fazla ilgi duyuyor bu alanlara, bunu neye yoruyorsun?

Ben bu durumun biraz algıyla ilgili olduğunu düşünüyorum.

Kişinin kendini arama yolculuğunun cinsiyeti olmaz çünkü.

Merak ettiğim bir soru da size gelenlerin yani müşterilerin portföyünüzün tercih ettiği bir dönem oluyor mu? Daha çok hayatlarında bir şeyleri yoluna koymaya çalışma dönemlerinde mi tercih ediyorlar sizi?

Çok bireysel sebepler kişileri bizimle buluşturuyor.

En güzel ve özel tarafı da bu sanırım.

Kimi bedeninde yaşamak istediği bir farkındalıktan dolayı, kimi yaşadığı rahatsızlıktan dolayı doktor tavsiyesiyle geliyor.

Bazen sadece duygularını ve kendisini anlamak istediğini söyleyerek geliyor kimisi.

Sebepler ne olursa olsun insanın kendisi için bir adım atması şahane bir şey.



Senin eklemek istediğin bir şey var mı?

“Olur mu, nasıl olur, ya zorlanırsam, günümüz şartlarında bir işe kalkışmak beni nasıl etkiler...” bütün bu ve bunu gibi soruları sadece çözüme yönelik sordum kendime, stüdyoyu açma düşüncesi benimle olduğundan itibaren.

Dolayısıyla kaygı yerine bambaşka duygular vardı içimde.

Sanırım hayatın formülü de biraz burada.

Kaygıyı aradan çektiğinizde önünüzde sadece hedef kalıyor.

Ve son olarak İrenbe senin için ne ifade ediyor?

İrenbe benim için çok şey ifade ediyor ama bunların en başında güven ve sevgi geliyor.

Çok sevgili doktorum Refik Keleş'e hayatım boyunca minnet, saygı ve sevgi besleyeceğim.

İki doğum sürecimi de kendisiyle beraber geçirdik ve her anımda, her duygumda bir babanın kızına yaklaştığı şefkatle yanımdaydı.

Çok şükrediyorum.

HAYALDİ, GERÇEK OLDU



Ecem Tuğlan...

1995 yılında elimize doğan bir İrenbe bebeği...

Şimdilerde ise başarılarıyla bizi gururlandıran bir genç kız.

Çocukluğundan itibaren robotlara ve elektronik aletlere ilgisi olduğunu ifade eden Ecem "Androidler Elektrikli DejaVu Yaşar mı?" başlıklı yazdığı bir makele sonucu Nasa tarafından Robopsikolog ünvanı aldı.

İklim krizi, marsın geleceği ve yapay zeka üzerine çalışmaları devam eden Ecem, İzmir Ekonomi Üniversitesi siyaset bilimleri ve uluslararası ilişkiler bölümü yüksek lisans öğrencisi olarak eğitim hayatına da devam ediyor.

Haydi gelin hep birlikte Ecem'in hikayesini dinleyelim.

Merhaba Ecem öncelikle seni yakından tanıyalım? Neler yapıyorsun?

Merhaba, öncelikle İrenbe ailesine çok teşekkür ediyorum.

Ben Ecem Tuğlan. 4 Mayıs 1995 doğumlu bir İrenbe bebeğiyim. Ege Üniversitesi Felsefe bölümü mezunuyum.

Şu an İzmir Ekonomi Üniversitesi siyaset bilimleri ve uluslararası ilişkiler bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.

2016 yılında 'Androidler Elektrikli Deja-vu Yaşar mı?'

başlıklı bir makale yazdım ve makaleyi Nasa'nın başmühendisi Dr. Ravi Margasahayam'a sunarak, Nasa tarafından tanınan bir robopsikolog ünvanı aldım.

Halen Dr. Ravi Margasahayam ile iklim krizi, marsın geleceği ve yapay zeka üzerine çalışmalar yapmaktayım. Aynı zamanda dünyanın ilk hologram oynatan ve doğa dostu robotunu yaptığımız Fenom Robotics'in kurucu ortağıyım.

Bir İrenbe çocuğu olarak seninle gurur duyuyoruz. Başarıların bizleri mutlu etti. Duymaya pek alışkın olmadığımız bir meslek dalı ile karşınızdasın.

Robopsikolog nedir? Neler yapar? Biraz bu konuyu açar mısın?

Robopsikolog aslında ilk olarak Isaac Asimov'un 'Ben,Robot' adlı kitabında geçen bir terim. Kitapta bir robopsikolog olan Dr. Susan Calvin robotlardaki 'hatalı' kodları, diğer bir tabirle anomalileri ve/ya beklenmeyen davranışların nedenlerini bulma ve bunları tedavi etme (kodları değiştirme) çalışıyor. Tıpkı ruhsal bozuklukları, anksiyete, sosyalfobi gibi hastalıkları araştıran ve bunları tedavi etmeyi amaçlayan psikologlar gibi...

Ben daha günümüze uygun olan (çünkü henüz insan zekasına - özellikle duygusal zekaya- sahip bir robot mevcut değil.) bir şekilde bir robopsikolog olarak insan-robot etkileşimi ve robot-robot etkileşimini teorik alanda inceliyorum.

Örneğin; iki farklı robot aynı kodla, aynı olaylara farklı tepkiler verebilir mi?

Robotlar gerçekten insanlara hakim olursa bunun sosyal alandaki etkisi ne olur?

İnsanlar ve robotlar arasındaki ilişkilerin düzenlenmesi, insanların robotlara ve robotların insanlara karşı tutum ve davranışlarının yine teorik olarak incelenmesi gibi konuları içeren oldukça eğlenceli bir alan.

Kaç yaşından beri bu meslek dalına yöneldin?

Ailenin yönlendirmesi mi yoksa kendi ilgi alanına mı giriyordu?

Robotlara ilgim her zaman vardı sanırım, oyuncak olarak robotları tercih eder, bir elektronik alete çarptığımda ya da düşürdüğümde dönüp sanki canlılarmış gibi özür diler, onlarla konuşurdum.

Zamanla ilgim daha da belirgin hale geldi, yapay zeka ve nöroloji alanıyla ilgilenmeye başladım zamanla.

Zihin ve beyin konuları daima ilgimi çeken bir nevi harikalar diyarıydı benim için. Liseden itibaren de hedeflerimi bu yönde belirledim ve üniversitede felsefe bölümünü tercih ettim.

Nörofelsefe ve yapay zeka felsefesi alanında çalışmaya karar verdim.

Psikoloji değil de felsefe seçmemin en büyük sebebi aslında felsefenin sorgulamaya ve düşünmeye teşvik etmesi, insanın aklına gelmeyecek konuları bağdaştırmasını sağlayan analiz ve benzeşim kurma yetisi kazandırması ve 'farklı' olanı törpülemeye çalışmaktansa ona kucak açmasıydı.

Ailem de beni hedeflerim doğrultusunda daima destekledi, kararlarım saygı duyduklarını ve bana güvendiklerini, desteklerinin hep benimle olduğunu her defasında dile getirdiler, beni her zaman destekleyen bir ailem olduğu için çok şanslı hissediyorum.

Robopsikolog kulağa hem hoş hem de biraz ürkütücü geliyor. Hayatlarımızda ne değişecek? Gelecekte bizleri neler bekliyor?

Bu yapay zeka ve robopsikoloji hakkında en sevdiğim sorulardan bir tanesi. Çünkü pek çok bilim insanı ve hollywood yapay zekadan kormamız gerektiğini söylüyor.

İyi ellerde yapay zeka insanlığın başına gelecek en güzel şey olabilir. Her konuda bize yardımcı olan mekanik dostlar ve bilgisayarlar, madenlerde çalışacak robotlar, bizim yerimize uzaya çıkacak android astronotlar, yani pek çok alanda bizi sınırlayan ve insan gücünü ve zekasını aşan işleri bizim yerimize yapabilirler.

Ancak bu yapay zekanın bizim kölemiz olacağı anlamına gelmiyor.

Elon Musk, Nick Bostrom gibi bilim insanları yapay zekanın insnallığın sonunu getireceğini düşünüyor, ben sadece yapay zeka silah olarak kullanılırsa böyle bir şeyin gerçekleşeceğini düşünüyorum ki bunun ardında yine onları bu yönde programlayan insanlar olduğu için bu yapay zekanın değil insanların suçu olacak.

Ancak yapay zekanın tek başına insanlığı ele geçirmek ve insanlığın sonunu getirmek gibi distopik hedefleri olacağını sanmıyorum.

Johhny Deep'in Transcendence filminde ölmeden önce bilincini bilgisayara yükleyerek yapay zeka haline gelen Will, bir üs kurar ancak karısı dahil herkes ve izleyiciler onun tüm bu çalışmalarının nedeninin dünyayı ele geçirmek olduğunu düşünür fakat Will'in amacı karısının isteği olan insanları iyileştirmek ve atmosferin daha solunabilir bir hale gelmesi hayalini gerçekleştirmektir.

Burada anlatmak istediğim insan ırkı elindeki sonsuz güçle ancak başkalarına hükmetmek, dünyayı ele geçirmek vb. hayaller kuruyor, savaşlar, uzayın kolonileştirilmesi çalışmaları bunun örnekleri sayılabilir.

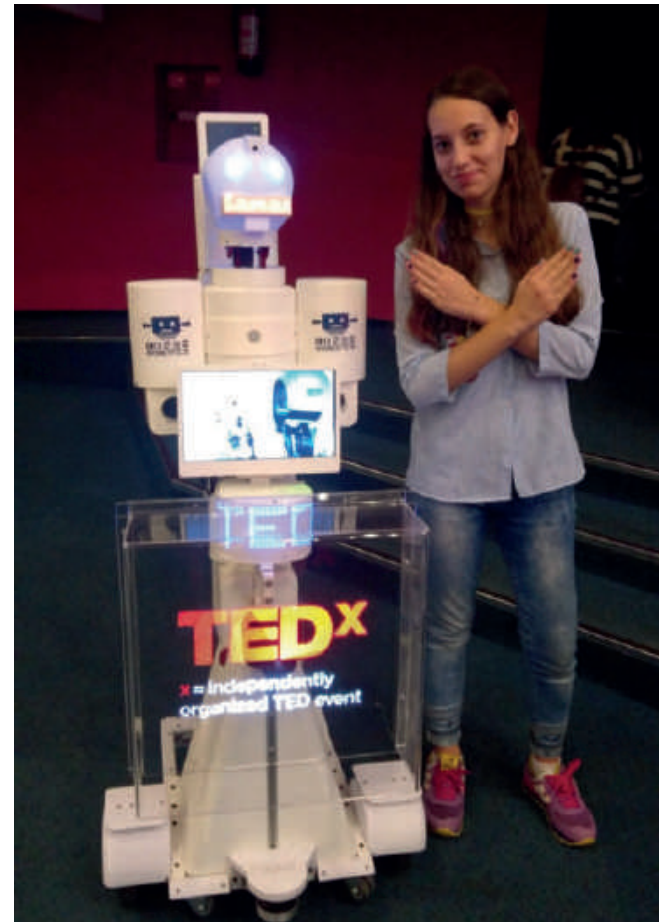
Örneğin; biz uzaylıların da dünyayı ele geçirerek bizim kaynaklarımızı kullanacağıyla ilgili düzinelerce film, dizi ve kitaba sahibiz. Çünkü biz insan ırkı olarak böyle yapardık.

Kaynakları olan yeni bir yer keşfettiğimizde orayı ele geçirip kaynakları kullanmak istiyoruz. Hırs, kibir ve güç tutkusu insan ırkına ait bir özellik.

Burada yanlış empati yapıyoruz ve biz böyle yapacağımız için yapay zekanın ve uzaylıların da bize aynısını yapacağını düşünüyoruz.

Bizden zeki bir yapay zeka, Nick Bostrom'un deyimiyle bir süperzeka (superintelligence) - ahlaki olarak da bizim hesaplayamayacağımız sonuçları öngörerek bizim yaptığımız hataları yapmaz.

*Yapay zeka
bizi bizden
kurtaracak
tek şans
olabilir
belki de.*



Daha yaşın çok genç, bundan sonraki hedeflerin neler?

Öncelikle yüksek lisansımı tamamladıktan sonra doktora yapmak ve akademide ilerlemek istiyorum.

Robopsikolojiyi üniversitelerde okutulan bir dal haline getirebilmek adına dersler açmak, aslında başlıca hedefim.

Bu dal henüz daha çok yeni, tanınmaya, tanıtılmaya ve üzerinde, daha çok çalışılmaya ihtiyacı olan bir alan.

Bir idolün var mı?

Öncelikle Elon Musk'ın kararlılığı ve işine karşı sevgisini örnek alıyorum.

Çünkü bir işte başarılı olmak için yaptığımız şeyi sevmek, altın başarının anahtarı.

Bir diğer isim ise Nikola Tesla, günümüzde ne kadar Thomas Edison karşısında başarısız gibi görünse de; kimsenin aklına gelmeyen tabiri caizse çılgın fikirleriyle günümüz teknolojisi için altyapı hazırlamış.

Nikola Tesla'yı örnek alma sebebim ise yeniliklerin kalıpların dışında düşünerek ve konfor noktasından ayrılarak ortaya çıktığının güzel bir örneği olması.

Boş zamanlarında neler yapmaktan hoşlanıyorsun, günlerini nasıl değerlendirirsin?

Küçük yaşlardan beri dans ve jimnastik yapıyorum, bir süre ara vermiştim ancak yaklaşık beş,altı sene önce tekrar başladım, profesyonel olarak değil de hobi amaçlı, daha çok zihnimi yoğunluktan uzaklaştırmak için yapıyorum.

Resim yapmayı da çok seviyorum, renkler de aynı şekilde bir terapi oluyor benim için.

Onun dışında okul, makale yazma, projeler derken pek boş zamanım olmuyor aslında.

Bu mesleğe ilgi duyan genç arkadaşların için söylemek istediklerin var mı?

Her meslekte zaman zaman zorluklarla, engellerle karşılaşıyoruz hepimiz, önemli olan engellere takılmamak değil, hata yaptığımızda ve bir engelle karşılaştığımızda pes etmeden hedefimize emin adımlarla ilerlemek.

Tabii ki bu kimseyi dinlemeden kendi bildiğinizi yapın demek değil, yeniliklere ve eleştirilere açık olmak ve kendini yenileyebilmek çok önemli.

Eğer bir hedefiniz varsa, hedefe giden yolda büyük ya da küçük engeller çıkacaktır karşınıza, önemli olan bu engeller karşısında pes etmemek.



Yürümeyi yeni öğrenen her çocukları bilirsiniz düşerler ancak tekrar ayağa kalkıp denemeye devam ederler, işte içimizdeki yeni yürümeyi öğrenen çocuğu asla öldürmemek gerekiyor.

Ayrıca sevdiğiniz, seveceğiniz bir mesleği yapın, çünkü yaptığınız işi sevmek, o işte başarılı olmanın en büyük etkeni.

Çok teşekkürler paylaşımların ve sohbetin için, senin eklemek istediklerin var mı?

Irenbe ailesine ve size çok teşekkür ediyorum bu güzel sohbet için.

Bir Irenbe bebeği olmaktan gurur duyuyorum ve bütün Irenbe ailesine teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak Irenbe senin için ne ifade ediyor?

Irenbe benim dünyaya geldiğim yer, benim sağlıkla bu dünyada gözümü açmamı sağlayan yer.

Benim bugün sağlıklı ve başarılı bir ben olmamda ilk taşları döşeyen yer, tüm doktorlarıma ve bütün Irenbe ailesine çok teşekkür ediyorum bunun için.



ASTROLOJİ



“

Zamanın ruhu ile
uyum içinde
hareket ederek
doğru seçimlerde
bulunmak hepimizin
hayali olsa gerek?

Doğru yerde doğru
zamanda olmak!
İşte tüm mesele bu.
Peki, bu ne kadar
mümkün?

”

Zamanın enerjisini, gezegen döngüleri mevsimler ve yeryüzünde yaşanan olaylarla eşleştirip zamana dair yorum getiren astroloji bu konuda bize güzel ipuçları sunuyor.

Tahmin astrolojisinde faydalanabileceğimiz birden fazla araç var.

Sizlere onlar arasında en dikkat çekenlerden biri olan ay düğümlerinden bahsetmek istiyorum.

Gezegen veya herhangi bir sabit bir yıldız olmayan fakat dünyanın ve kişisel yaşamlarımızın nereye doğru aktığı ile ilgili bilgi veren sembolik bir nokta!

Ay Düğümleri.

Ay'ın ekliptiği kuzey ve güneyden kesmesiyle elde edilen bu iki nokta her 18-19 ayda bir değişir.

Usta sörfçülerin büyük dalgalara karşı yüzmek için yönünü değiştirdiği gibi biz de ay düğümlerinin değişimine göre pozisyonumuzu yenilemeliyiz.

Onunla birlikte akmak ve yol almak için onun ritmine ayak uydurmalıyız yoksa sörf yaparken kemiklerimiz kırılabilir.

Ay'ın ekliptiği kuzeyden kestiği noktaya kuzey ay düğümü (kad), güneyden kestiği noktaya güney ay düğümü (gad) deniyor.

İki nokta birbiri ile tam zıt yönde hareket ediyor. Tıpkı yin ile yang, iyi ile kötü gibi.

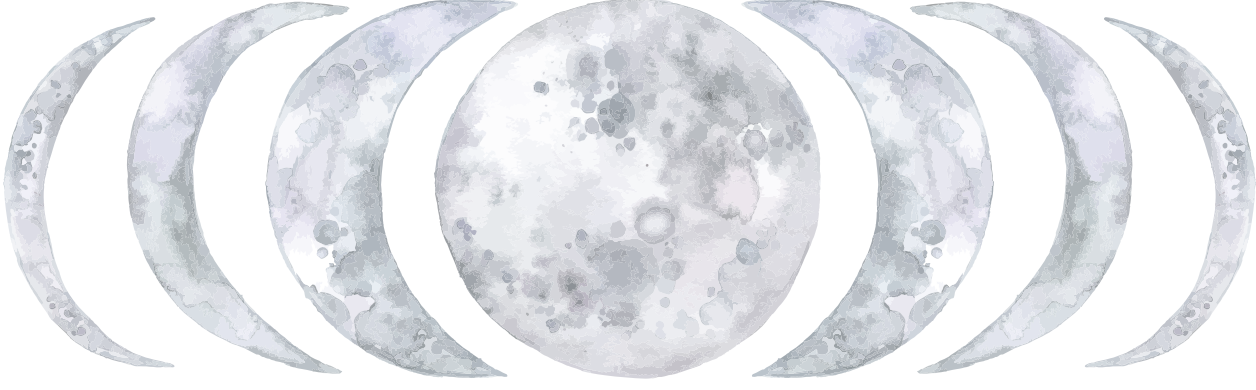
Her birimizin bireysel doğum haritasında bulunan bu noktalar ruhumuzun yolculuğu ile ilgili bilgiler veriyor.

Bu ikisi arasında bir denge yaratabilmek hayatımızda da bir denge ve beraberinde ruhsal bir tatmin sağlıyor.

Yani buradaki düğümü anlayıp çözebilirsek bir nevi üst bir bilince geçiyoruz.

Aynı zamanda Kuzey, yönümüzü çevirmemiz gereken tarafı güney ise dikkatli olmamız gerekenleri işaret ediyor.

Güneş ve ay tutulmaları da bu noktaya yakın derecelerde gerçekleşen yeniay ve dolunaylarla birlikte oluşuyor.



Aslına bakarsanız bu çok yönlü ve derin bir konu.

Şimdi günümüze gelelim ve değişen gökyüzü altında, zamanın ruhunun işaret ettiklerine bakalım.

5 Mayıs'ta KAD İkizlere, GAD Yay burcuna geçiş yaptı.

2022 Ocak ayına kadarda burada seyredecek.

İkizler burcu öğrenmek, dinlemek, sağlıklı sorular sormak, kendini ifade edebilmek ve mizah duygusu ile ilgilidir.

Öyleyse hayatımıza tatbik etmemiz gereken en önemli şey sormak ve soruşturmak olmalı, merakımızın peşinden gitmeliyiz.

Bize sunulan bilgileri kabul etmek yerine hakikatin peşine düşmeliyiz.

Ezber bozmak ve alışılmış kalıpların dışına çıkmak zihnimizi aydınlatmanın ve genç kalmanın ilk koşulu.

Bildiğini düşünen insan merakını kaybeder, soru sormaz zaten biliyordur, neden uğraşsın ki?

Ama dalganın yönü bir şekilde sizi bu yöne doğru itekleyebilir, hemen hayır demeyin.

Yaşım geçti, işim çok, sorumluluklarım fazla, param yok, ilgimi çeken bir şey de yok, hem zaten ben bunları daha önce öğrenmiştim, yaptım da demeyin.

Sadece gelen zarfı bir açın, bakın, belki içinde yepyeni bir çağrı vardır.

Aynı zamanda belli bir konuda sözcü olmak, birilerinin adına konuşmak veya aracılık etmek önünüze çıkan gelişim fırsatlarından birkaçı olabilir.

Yazarak çizerek kelimelerin gücünü kullanarak kendimizi daha iyi ifade edebilmenin yollarını aramalıyız.

Yeni şeyler öğrenmeye ve öğrendiklerimizi paylaşmaya açık olmak bize avantaj sağlayabilir.

Burada dikkatli olmanız gereken en önemli konu ise tarafsız olmak!

Taraf olduğunuz anda ve bildiğinizi varsayarak kendinizi kapattığınız anda GAD'ın yani yay burcunun karanlık yanı kapınızda bitebilir.

Yeterli veriye sahip olmadan, dinlemeden, anlamadan, görüş almadan sadece kendi bilgi ve doğrularınızdan yola çıkarak hareket ederseniz geriye düşersiniz.

Beslenmeden, eğitime, dinden, politikaya, çocuk yetiştirmekten spor yapmaya kadar hayatın her alanında edindiğimiz deneyimler ışığında hareket ediyoruz.

Bu deneyimleri (yay) oluşturan ise bilgidir (ikizler).

Yakın çevremizden, ailemizden, okuldan, ilişkilerden öğrendiklerimiz bizi şekillendiriyor.

Almış olduğumuz bu form zamanla katılıyor.

Bazılarımız yeterli esnekliğe sahibiz; ikizler başak yay ve balık burçları doğuştan bu konuda yetenekli.

Özellikle aslan kova akrep boğa burçları bu süre zarfında esneklik kazanabilmek için daha fazla gayret göstermeliler.

Koç terazi yengeç ve oğlaklar da değişime ayak uydurmaya çaba harcarken şans yaver gidenlerden.

Alışkanlıklarımızı ve inandıklarımızı değiştirmek çoğu zaman bizi zorlasa da şimdi değişim zamanındayız.

Bildiklerimiz değişiyor, hayat hızlanıyor. Alışkanlıkları, yanlış inançları yıkanın zamanındayız.

Özellikle 21 Aralık 2020’de Satürn ve Jüpiter’in bir başka hava elementi olan kovada birleşmesiyle birlikte insanlık olarak bir sıçrayış yaşayacağız.

Bunun adı bilgi çağı mı olur yoksa dijital devrim mi denir bilemiyorum ama bilginin öneminin artacağı kesin.

Biz de bir şekilde değişen çağa uyum sağlamanın kendimize özgü şekilde bir yolunu bulabiliriz.

Diğer taraftan bu geçişi “yin yang” olarak iyi ve kötü şeklinde ele alırsak; işimize yarayan pratik ve sağlıklı bilginin yanında bizi ikileme sokan, güvenilir olmayan bir veri akışına maruz tutulabileceğimizi öngörebiliriz.

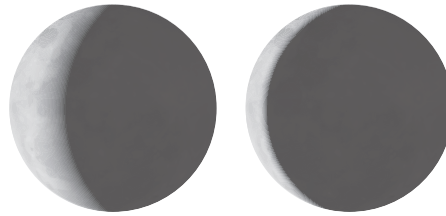
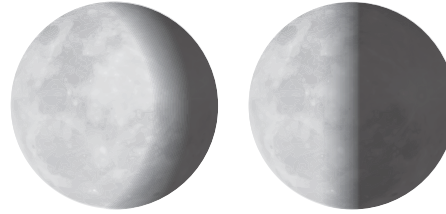
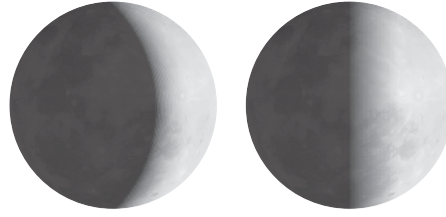
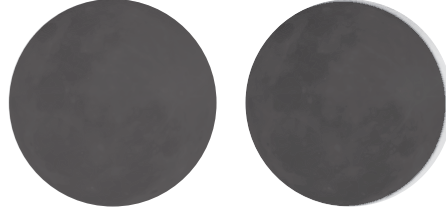
Söylentiler, yalan yanlış haberler, kaynağı belli olmayan bilgiler, demagojik söylemler, akla mantığa uymayan fakat belli gruplara hizmet eden yayınlarla karşılaşabiliriz.

İkizler ve yay burçları; haberleşme medya yayıncılık reklam iletişim eğitim-öğrenim inançlar dinler ile ilgilidir.

Aynı zamanda uzakları yakına getiren lojistik turizm ve yolculuklar, uluslararası konularla doğrudan bağlantılıdır.

Bu sektörlerde yeni gelişmelerin doğacağını tahmin edebiliriz.

Türkiye haritasında ay düğümlerinin geçiş yaptığı ikizler-yay burçları, 6-12. evlere denk gelir.



Bu alanlar; hizmet sektörü, ordu, polis, hastaneler, hapishaneler, devlete ait veya gönüllü yardım kuruluşları, vakıf ve dernekleri kapsar.

Özellikle KAD’ın Türkiye’nin 12.evinde hareket ediyor olması; bu konularda kontrolümüzün dışında gelişen olayları gün yüzüne çıkabilir.

Gizliden gizliye süren işler-süreçler soruşturmalar, birden bire doğan engeller, zorunlu kısıtlamalar, talihsizlikler, ambargolar gibi öngörmekte zorlandığımız, bu yüzden de yönetemediğimiz ancak olduğu zaman fark edip pozisyon alabileceğimiz olaylarla yüzleşebiliriz.

Kad’ın olduğu taraf bir şekilde zamanın ruhunun bizi çağırdığı tecrübeyi anlattığını hatırlatmak isterim.

Toplumsal olarak içinden geçeceğimiz sürecin kolay veya zor olacağını kolektif bilincimiz, seçimlerimiz belirleyecektir.

Düşünür Dücane Cündioğlu’nun değişen düğümlerin dünya gündemi ve bireysel hayatlarımızda yaratacağı olası değişimi özetleyen harika bir yaklaşımı var.

“İnancın özü değişmemek, hep aynı kalmaktır, daima eskisi makbuldür.

Düşüncenin özü ise sürekli değişmektir, makbul olan hep yenisidir.

Gözden geçirilmezse eğer, düşünceler inanca dönüşür ve korunması gerekenle terkedilmesi gereken arasındaki ayrım zamanla ortadan kalkar”.

İyi dileklerle...

AYVALIK

Ayvalık gezilecek yerler ve yapılacak şeylerle dolu ülkemizin en gözde deniz tatili merkezlerinden.

Balıkesir'in Ege Bölgesi'nde kalan bölümünde yer alan Ayvalık, Tarihi Rum Evleri, ünlü Sarımsaklı Plajı, Cunda Adası, Şeytan Sofrası, birbirinden önemli ve tarihi cami ve kiliseleri ile ufak ama kültür zenginliğimizin en yoğun yaşandığı bölgelerden biri.

Akdeniz ikliminin etkisinde kalan ve birbirinden güzel plajlara sahip olan bölge deniz tatili kadar kültür turizmi için de zengin olanaklara sahip.



Ayvalık Çarşısı & Tarihi Ayvalık Evleri

Başta Ayvalık'ın Tarihi Rum Evleri olmak üzere, Ayvalık Limanı, Atatürk Bulvarı, Ayazma Kilisesi, Saatli Camii, Taksiyarhis Anıt Müzesi, Çınarlı Camii ve Hamidiye Camii bu bölgede gezip görebileceğiniz en önemli yapılar.

Yine bu bölgedeki Talatpaşa Caddesi ise bölgenin ufak ama hareketli ufak caddesi. Meşhur Güler ve İmren Pastaneleri bu cadde üzerinde yer alıyor. Akşamları bu cadde üzerinde ufak hediyelik eşya pazarı kuruluyor. Çarşı içerisinde en dikkat çeken bölümlerden biri de şüphesiz Tarihi Ayvalık Evleri. Ayvalık'ta toplam 1860 adet tescilli ev var.

Bu açıdan ülkemizin en fazla kayıt altına alınan tarihi evi bu bölgede yer alıyor.



Cunda Adası

Ayvalık ve çevresinde toplam 22 adet ada yer alıyor. Bunlar içerisinde tek bir tanesinde yerleşim alanı var o da bölgenin en ünlü adası olan Cunda.

Asıl adı Alibey Adası olan yer genellikle Cunda Adası olarak adlandırılıyor.

Adaya Ayvalık'tan kalkan tekneler ile gidebileceğiniz gibi Türkiye'nin ilk boğaz köprüsü üzerinden geçerek karayolu bağlantısı ile de ulaşabilirsiniz.



Şeytan Sofrası

Ayvalık merkezine 8 km, Sarımsaklı'ya ise 4 km uzaklıkta yer alan Şeytan Sofrası aslında volkanik bir yapılanma sonrası oluşmuş bir tepe.

Adını burada yer aldığına inanılan Şeytan'ın ayak izinden alıyor.



Ayazma Kilisesi

Kemal Paşa Mahallesinde yer alan Ayazma Kilisesi bölgenin en önemli tarihi yapılarından.

Faneromeni Kilisesi kilisesi olarak da bilinen yerin adı "Kutsal Su" kelimesinden geliyormuş. Efsaneye küçük bir kız her gece rüyasında Meryem Ana'yı görür.

Meryem Ana sürekli bir noktada durur ve oradaki kaynaktan çıkan sudan içer, küçük kıza da suyu işaret edermiş.

Bu rüya kent meclisinde anlatıldıktan sonra küçük kızın rüyasında gördüğü bu yere gelinir ve yapılan kazı sonrasında topraktan su fışkırır. Buraya bir kilise yapılır ve bu olay nedeniyle kiliseye bu isim verilir.

Neo Klasik üslupla 1890 yılında yapılan kilisenin inşasında bölgede has malzeme olan sarımsak taşı kullanılmış.





Saatli Camii (Aghios Yannis Kilisesi)

Ayvalık gezilecek yerler listemizdeki bir diğer önemli tarihi yapı Saatli Camii.

Ayvalık'ta bir çok tarihi ve önemli kilise ve manastır var.

Bunların büyük çoğunluğu mübadele dönemi öncesinden kalma.

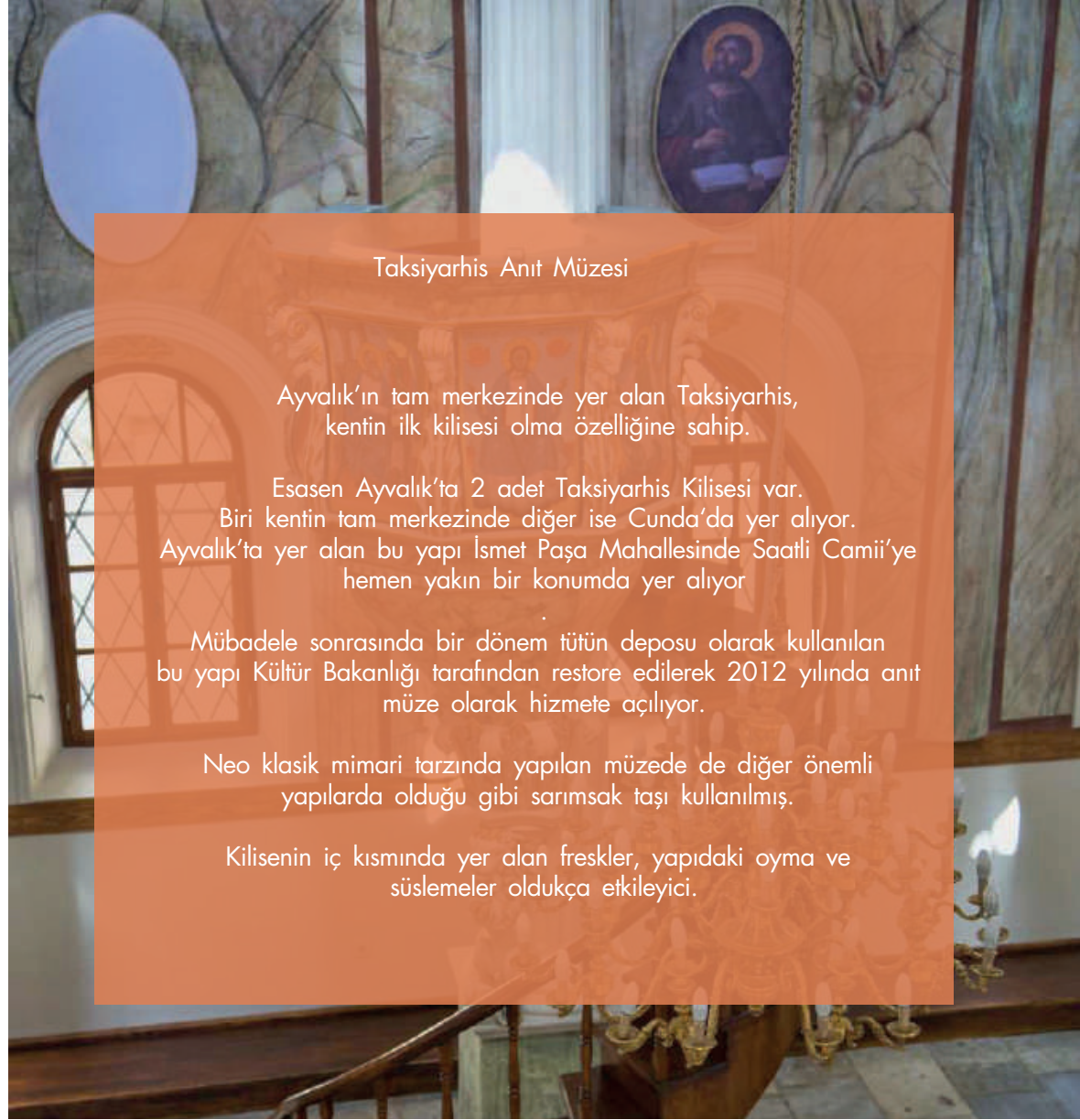
Bunlardan bazıları kilise olarak kalsa da bazıları da camiye çevrilmiş.

Saatli Camii en bunların en ünlü olanlarından.

1850 dolaylarında Rumlar tarafından kilise olarak inşa edilen bu yapı 1928 yılından sonra camiye çevrilmiş.

Camiye çevrildikten sonra yapı içerisinde yer alan ikonlar boyayla kapatılmış.

Kiliseye ait olan çan kulesi saat kulesine çevrilince caminin adı da Saatli Cami olarak anılmaya başlanmıştır.



Taksiyarhis Anıt Müzesi

Ayvalık'ın tam merkezinde yer alan Taksiyarhis, kentin ilk kilisesi olma özelliğine sahip.

Esasen Ayvalık'ta 2 adet Taksiyarhis Kilisesi var. Biri kentin tam merkezinde diğer ise Cunda'da yer alıyor. Ayvalık'ta yer alan bu yapı İsmet Paşa Mahallesinde Saatli Camii'ye hemen yakın bir konumda yer alıyor

Mübadele sonrasında bir dönem tütün deposu olarak kullanılan bu yapı Kültür Bakanlığı tarafından restore edilerek 2012 yılında anıt müze olarak hizmete açılıyor.

Neo klasik mimari tarzında yapılan müzede de diğer önemli yapılarda olduğu gibi sarımsak taşı kullanılmış.

Kilisenin iç kısmında yer alan freskler, yapıdaki oyma ve süslemeler oldukça etkileyici.



“ Ayvalık,
Kuzey Ege'nin
tatil cenneti.
Temiz havası,
masmavi Ege suları,
soğuk sıkım zeytinyağı
ve mezelerinin
yanı sıra tarihi yapıları
ve butik otelleriyle
Ayvalık, ülkemizin
en etkileyici tatil
merkezlerinden biri.”

Müze Keyfini Evden de Yaşamınızı Sağlayacak *ONLINE MÜZELER*



İstanbul Oyuncak Müzesi

Çocuklarınızla birlikte sanal tur atmaktan keyif alacağınız bir seçenek var şimdi de karşınızda. İstanbul Oyuncak Müzesi, yazar Sunay Akın'ın 20 sene içerisinde yaklaşık 40 ülkeden satın almış olduğu çeşitli oyuncaklar sayesinde ortaya çıkan bir müzedir ve tam anlamıyla ailelere göre olduğu net bir şekilde söylenebilir. Hem çocuğunuza, sizin kendi çocukluk günlerinizi anımsatan oyuncakları tanıtmak hem de çocuğunuzun keyif alacağı oyuncakları izletmek istemez misiniz ?

İzmir' in Gözdesi Arkas Sanat Merkezi

İzmir' de çok sevilir Arkas Sanat Merkezi çünkü oldukça zengin bir koleksiyon sergilenir sırayla ve son derece sevilen bir ailenin sanat merkezi olduğundan ziyaretçisi de bol olur. Bu özel sanat merkezinin kurulmasının arkasındaki amaç, Arkas Holding Yönetim Kurulu Başkanı Lucien Arkas' a dayanıyor. Son derece kaliteli bir sanal müze gezisi isterseniz, online Arkas Sanat Merkezi, tam size göre.



Frida Kahlo Müzesi

Dünyaca ünlü ressam Frida Kahlo' nun kişisel eşyalarının sergilendiği ve anılarının yansımalarının deneyimlenebileceği " La Casa Azul " (Mavi Ev) da online ziyarete açıldı.