

"Ye-  
mek yemek  
bir zorunluluktur.  
Ama akıllıca bir ye-  
mek yemek sanattır."  
François de La Ro-  
chefoucauld

## Yeşil alan

► Acil servislere ayakta başvuran ve genel durumu itibarıyla stabil olan, ayakta tedavi edilebilecek ve hayatı tehlikesi olmayan sağlık sorunları yeşil alan olarak kabul edilir. Yüksek



risk taşımayan hafif ağrı, basit yaralar, küçük sıyrıklar, dikiş gerektirmeyen basit kesiler, kronik belirtileri olan ve genel durumu iyi olan davranışsal ve psikolojik bozukluklar, aktif yakınması olmayan düşük riskli hastalık öyküsü ve genel durumu ile hayati bulguları stabil olan hastada her türlü basit belirti yeşil alan tanımlamasına girer. Yeşil alan uygulamasında acil olmayan hastalar acil servislere muayene olsalar bile acil işlemi görmeyecek ve normal muayeneler için öngörülen ücreti ödeyeceklerdir.

## Konjenital nedir?

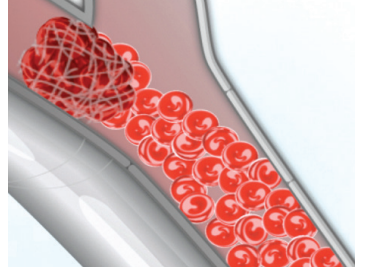
► "Doğuştan olan" veya "doğumsal" anlamına gelir. Kalıtsal kelimesiyle eşanlamda kullanılması yanlıştır. Çünkü kalıtsal bir hastalık çocuğa anne-babanın germ hücrelerinden aktarılmıştır. Konjenital anormal gelişimler ise rahimde döllenmeden sonra ve doğumdan önce belirebilir. Kalıtsal hastalıklar, konjenitaldir ama konjenital hastalıkların kalıtsal olması şart değildir. Konjenital hastalıkların %85'inin nedeni genetik sorunlardır. Genellikle irka bağlı olmayan fakat bireysel genetikten kaynaklanan konjenital anormal gelişimlerde ilaçların etkisi, her bireyin genetik yapısı farklı olduğundan



aynı etkiyi göstermeyebilir. Fakat genellikle (%60-70 oranında) hamilelik döneminde alınan ilaçların bebekler üzerinde konjenital anormal gelişimlere neden olduğu bildiriliyor.

## Tromboz ne ifade eder?

► Tromboz, damar içinde bir kan pıhtısının oluşması ve böylece kan akışını engellemesi durumuna verilen isimdir. Obezite, diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi sorunları olan kişilerde ve sigara içenlerde tromboz riski yüksektir. Tromboz, kan akışı aksayana kadar herhangi bir yakınmaya yol açmayabilir. Bu meydana geldiğinde de, etkilenen atar damarın kan taşıdığı dokuda fonksiyon kaybına ve bazen şiddetli ağrıya yol açar. Kanda pıhtılaşmayı tetikleyen ve önleyen



Zararları konusunda hem fikir olmayan var mı? Bu kadar zararlı olup bu kadar **rağbet edilen** bir şey var mı? **Ayrılığı zor** ama zamanın en iyi ilaç olduğunu gösteren bundan **ala dost ve düşman var mı?** Peki adına **türküler yakılan** ve aynı zamanda onsuz bir hayat için **seferber olunan** başka ne var?

O altı harfli. Bizi her yerden vuran ve buna rağmen "Yarabbi şükür" dedirten. Süründüren, maddi ve manevi sömüren, dost görünüp öyle olmayan. Türevleriyle de hayatımıza giren, kendini vazgeçilmez sanan. Bugün ondan vazgeçen Yudum Ünal Değerli'nin onu bırakma öyküsünü haber tadında okuyacağız. "En dertli, en sinirli anlarımda ilk sen geliyorsun aklıma hala! Ama normal değil mi, 13 senelik ahablığı bir anda unutmak. Ağladım, yalvardım, geri dönmek istedim tabii! Ama bu anlarımda hep gerçek dostlarım sığındım. Bu nedenle onu bırakma sürecimde bana destek olan, inanan ve güvenen



YUDUM ÜNAL DEĞERLİ

tüm dostlarıma ve bana sabırla katlanan eşime teşekkürlerimi sunarak hikayeme başlamak isterim." İşte 30 yaşında 13 yıllık dost sandığı onu bırakan Yudum Ünal Değerli'nin yüreğinden diline dökülenler:

### TADI BASKAYMIS HER ŞEYİN!

Dost sandığım eski düşmanım! Sen benim hep 'en'lerimde yanındaydın! En sinirli, mutlu, heyecanlı ve en mutsuz anımda... Ve ben seni sadece yanımdaydın için dostum sanmıştım...

Oysa, bedenimde yarattığın ağır tahribatları, ancak seni sildikten sonra günbegün anlamaya başladım. Artık tüm nimetlerden hakkını vererek faydalanabiliyorum. Meğer kokusu ve tadı bambaşkaymış her şeyin!

### ONU BIRAKMA KARARI

Başlangıç aşamasında bir astım hastasıydı. Henüz 30 yaşında olmasına rağmen kalbinde mitral kapak yetmezliği, ritim bozukluğu vardı. Ayrıca yüksek tansiyon hastasıydı da. "Sigarayı acilen bırakmanız lazım!" sözü aklımdaydı. Doktorların yüzüne karşı "tamam" dese de içi sesi çok farklıydı: "Yahu, ben tüm ataları kanser hastası olan bir kadımdım. Korksam onlardan korkardım. Kimse kusura bakmasın da, bu şekilde yaşayan milyonlarca insan var. Ben sigarayı bırakmam! Hem daha önce de denedim, bırakamadım. Yok, yok asla bırakamam."

### DAHA ANNE OLACAĞIM

Yudum 30 Aralık 2014'de nefes alamayarak uyandı. Bir öksürük krizi onu esir almış ve moranncaya kadar nefessiz bırakmıştı. Devamını ondan dinleyelim:

"Eşim benim çırpınışlarıma uyanmış ve bana durmadan 'Yudum ne oluyor, iyi misin, ne yapalım? Allah'ım yardım et, kalk hastaneye gidelim' diyor ve odanın içinde bir ileri bir geri dolanıyordu. Ona cevap veremiyordum ne yazık ki... Galiba astım krizi geçiriyordum, ama daha öncekilere benzemiyordum. Belki astım ilacı iyi gelirdi. Ama konuşamıyordum. İlacın yerini de tarif edemiyordum. Kalp atışlarım çok hızlanmıştı. Başım dönüyor ve sanırım tansiyonum çıkmıştı. Allah'ım, demek her şey buraya kadarmış! Ama ben daha anne olacaktım... Derken eşime bir gayret 'çantam' diyebildim. Ve bir umut ilacı sıkıp hayata tekrar döndüm. Evet, bu bir astım krizi idi ve sigara ile tüm ilişki bitirecektim."

# İlaç gibi AYRILIK

### İSTE SONUÇ

Sigarayı bıraktığım birinci ayında doktorum astımın geçtiğini söyleyerek bana ilk ödülümü verdi. Kardiyoloğum da ilaçları azaltabileceğimizi söyledi. Sigarayı bıraktıktan 1-2 hafta sonra da cildimde sivilcelenme, ağzıçimde yaralar ve dış etlerimde kanamalar oldu. Bunun nedeni vücudumun zehri atmaya başlamıştı. Ancak onlar da geçti. Sadece 1,5 ayda yaşanan düzelmeler bir sihir ya da mucize olmaz değil mi! Sadece isteyin, siz isteyin, inanın ve başarin.



## İlk gün galip

► Sosyal medyadan onu bıraktığına dair duyuru yayınladı. Destek verenlerle kendine güveni arttırdı. "Sen bunu yapamazsın" diyenlerin aşağılama duygusu kanına dokunuyor ve onu daha çok kamçıyordu. İlk 72 saat zor geçecekti. Nasıl geçtiğini okuyalım: "Her sabah kahve ile onu içmeden güne başlamazdım. İlk günün sabahı canım onu ister diye kahve bile içmemiştim. Saatler geçtikçe kendime güvenim artıyordu. O her aklıma geldiğinde farklı bir şeylerle oyalanmaya çalışıyordum. O kadar zor değildi sanki ve ilk günü galip gelerek atlattım."

### Ertesi gün

► Ertesi gün uyandırdığı canı hem kahve hem onu istiyordu Yudum'un. Kahvesini yaptı ve her zamanki yerine oturdu. Paketin içinde kalan son onunla kahvesini yudumlamaya başladı. 72 saatlik ilk etap başarısızlık mı sonuçlanmıştı? Devamını okuyalım: "Evdeki arkadaşım elimde onunla beni görünce, 'Sen onu bırakmıştın hani ne yapıyorsun?' dedi. Ben de 'İçmiyorum ki içiyordum gibi yapıyorum' dedim. Onu yakmamıştım! Madem bu bir alışkanlıktı, alışkanlıklarımı devam ettirebilirdim değil mi?"

## 5 gün geçti...

► İlk beş gün bu şekilde kendini oyalayarak geçirmişti Yudum. Kah naneli sakız çiğniyor, kah hobileriyle ilgileniyor ve kendini oyalıyordu. Sabahları onsuz kahvesini içiyor, üstelik yakmadan elinde tuttuğu onu da istemiyordu. İç sesi de bir yandan susmak bilmiyordu gene: "Ne bu böyle? Bir kahve içerken de sana mı soracağım? Seninle kavga etmek zorunda mıyım? Amacım senin yerine bir şey koymaya çalışmak değil ki... Senin yerine bir hayat kurmak."

## İradesiz miyim!

► Yudum iki yıl önce sigarayı bırakan kayınvalidesine bunu nasıl yaptığını sorduğunda cevabı şöyleydi: "Herkes bırakıyor, ben o kadar iradesiz miyim!" Yudum için kilit cümle buydu iste! "Ben o kadar iradesiz miyim? Ben o kadar iradesiz olamam, olamam, olamam..." Yudum'un iç sesiyle ile devam edelim: "Evet, ben o kadar iradesiz değildim. Sigara kim oluyordu ki benim hayatımı esir alabiliyordu?! Beni leş gibi kokan, cilt rengi sapsarı, saç başı soluk bir kadın yapmaya kimin hakkı var ki? Hem ben anne olmak istemiyorum mu? Nasıl olsa bırakmak zorunda kalacaktım."

## İlk iş ilan et

► Yudum Ünal onu bırakanların internete neler yazdığını okuyordu. Ama bırakan bir sürü insanın kapıldığı rehavete de kapılıyordu sanki. Daha iki gün öncesinde kullanmaya başladığına tövbe etmesine rağmen, şimdilerde ona karşı siniri geçmiş ve biraz daha gevşemiş miydi?... Gene iç sesi devreye giriyordu Yudum'un:

"Ama ben bu kararı aldım bir kere. Bu illetten kurtulacağım. Bunu bana birileri söylediği için değil, ben istediğim için. Arkadaşlarıma bana 'eğer sen sigarayı bırakabilirsen biz hayli hayli bırakırız' diyordu. Birçok kişiye de örnek olma ve faydamın dokunma fırsatım var... O halde, ilk iş bunu ilan etmek."

## İnanç, irade, nefis üçgeni

► Onu inancı, iradesi ve nefsi sayesinde bırakmıştı. Şimdi onsuz hayatına devam ediyor: "İnanç, irade, nefis sizde de var. O halde neden yarın mücadelenizin ilk günü olmasın ki?! Sigarayı bırakalı 1,5 ayı geçti. Günde 1,5 paket

içerdim ve sizin de okuduğunuz gibi bu illetten kurtuldum. Üstelik ona verdiğim parayla her ay kendime hediyeler alıyorum. En önemlisi kendime güvenim yerine geldi, hayatta istemediğim hiç bir şey beni esir alamayacağını anladım."

## Sınav zamanı

► İlk beş gün evden çıkmamıştı Yudum. Onu içen birileriyle de karşılaşmamıştı. Ama 5. günün akşamı zorlu bir sınav bekliyordu Yudum'u. Sınav başlamıştı sessiz olalım ve okuyalım: "Arkadaşlarımızla çıktığımız yemekte bir sürü onu içen insan görmüştüm. Kokusu

pek bir güzelmiş, özlemişim, acaba bir tanecik içsem ne olur ki? Başka da içmem, sadece bir taneden ne olur ki... Bir iç savasın içindeyim. Ama onu bir kere elimde alırsam gerisi gelecektir! Koskaca beş günüm heba olacaktı. Yine kendimi güçsüz, yenik ve zavallı hissedecektim."

## "Kal geliyor" evresi

► (Bu sözleri unutmayın, bu sözler sizin savaş silahınız olacak.) Yudum bunları düşünürken neseli konuşkan halinden eser kalmamıştı. Herkes sohbet ederken onun aklı başka yerdedi: "İste bu evre halk arasında 'kal geliyor' denilen evre ve bence en fazla iki gün sürer."

## Ona veda

► O krizi atlattıktan sonra kendini artık eskisinden daha güçlü hissetmişti Yudum. Zaten 10. günden sonra korkularının da üzerine gittikçe gitmişti. Bu yolculuk da şöyle: "Onu içenlerden kaçmak yerine daha çok görüşmeye başladım. Dumanının ne kadar kötü kokuğunu fark ettim. Burnum avcı köpeği gibi olmuş, çiçek ve egzoz

kokusunu bile ayırt etmeye başlamıştım. Tabii üst kat komsunun ne pişirdiğini de. Burnum tıkanyor, genzim yanıyor, gözlerimin içi acıyordu. Onu içmeyen arkadaşlarım, yanlarında onu içince böyle söylerlerdi. Haklılarım. Tüm bunlara rağmen canım çekmiyor onu, ama sadece aklım istiyor. Ben de aklımı kullanıp içmiyorum tabii ki..."

MART SAYISI BAYİLERDE!

# Nihayet Dergi!

Mekanları değil, gönülleri genişletmek için

- Facebook: /NihayetDergi
- Twitter: /NihayetDergi
- Instagram: /nihayetdergi
- Website: nihayet.com

