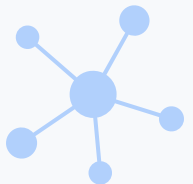


Genlerim Benim Kaderim mi?

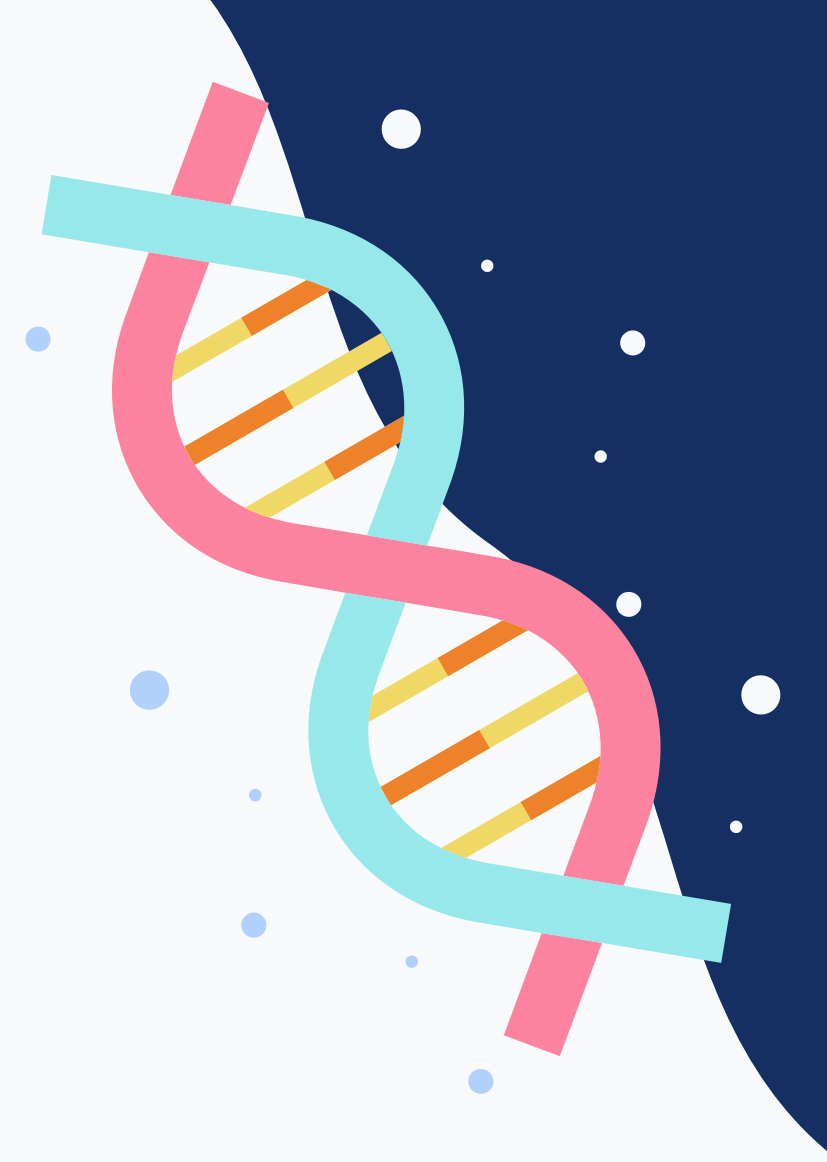
- Elif BARIN



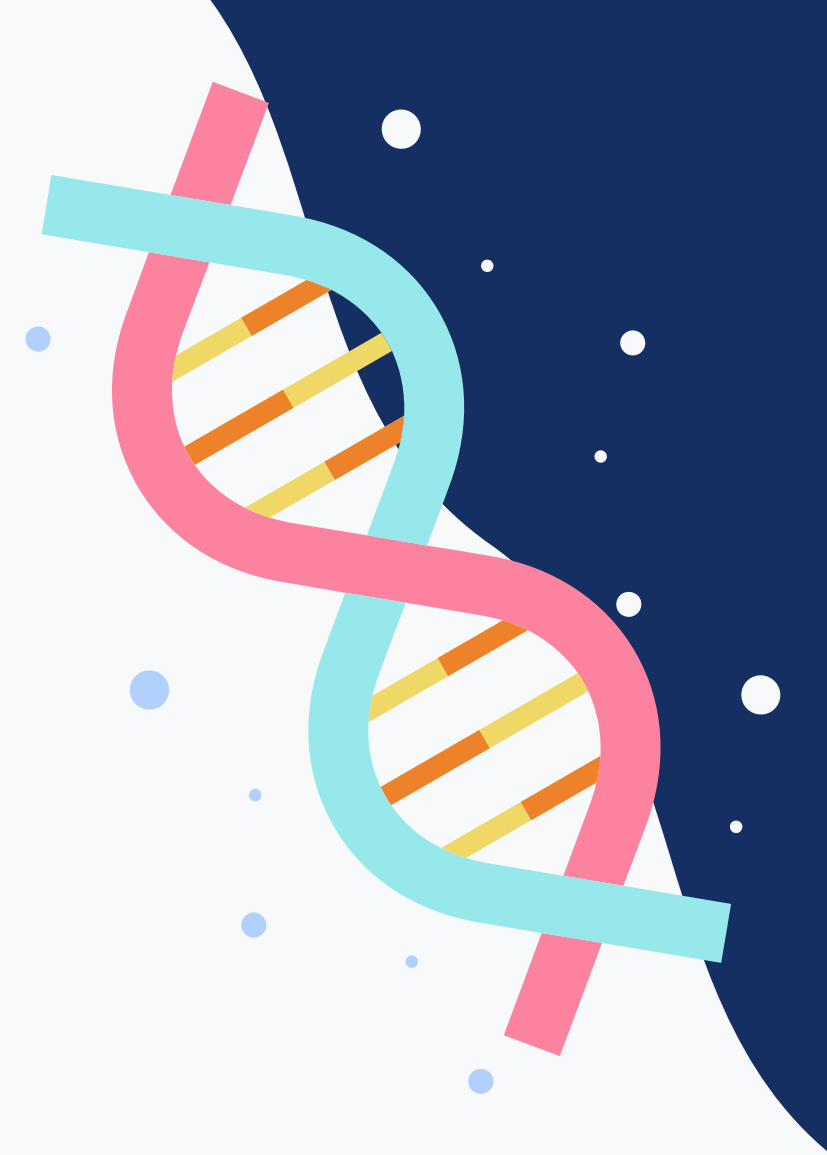
**Şimdi sizlerden bir çiftçi olduğunuzu
hayal etmenizi ve ineğinizin süt
verimini nasıl arttırabileceğinizi
düşünmenizi istiyorum.**



Önce bu ineğin üzerinde bazı fiziksel deneyler yapılması gerektiğini düşünebilirsiniz, lakin bunun dışarıdan da bir kaç ufak dokunuşla değiştirilebileceğini biliyor muydunuz?



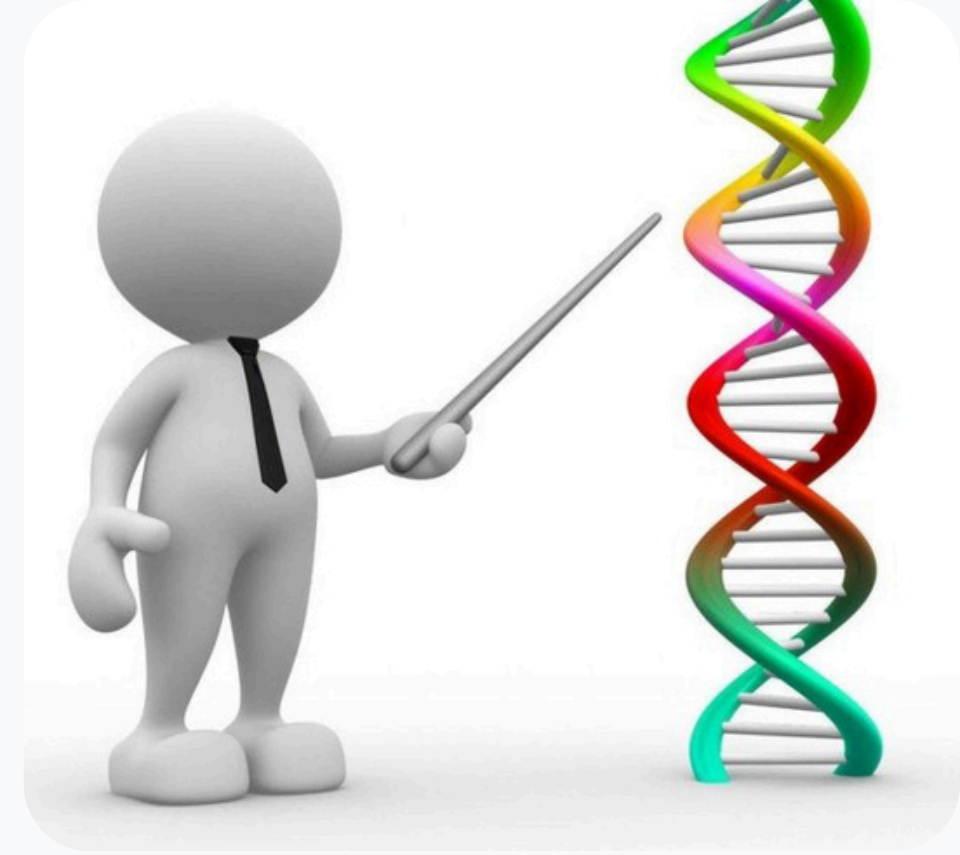
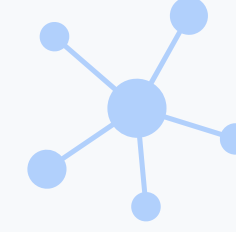
**Bir çiftçi, yıllar önce ineklerine
klasik müzik dinleterek
süt verimlerindeki artışı
bariz bir şekilde gördü.**



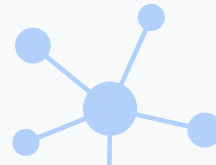


**Peki bu nasıl gerçekleşti?
İşte burda epigenetik devreye girer.**





Epigenetik: Genlerin Üzerindeki Görünmez Güç!



**Hepimiz hayatımızda en
az bir kere şunu
düşünmüşüzdür:**



**“Genetik olarak şanssızım.”
Belki ailenizde kalp hastalığı var,
belki diyabet...**

**Peki ya size,
genlerinizin hayatınızı
belirlemediğini, tam tersine
sizin genlerinizi
şekillendirebileceğinizi
söylesem?**



**Önce bir anlaşalım, genetik dediğimiz şey
gerçekten de çok önemli.**

**Annemizden, babamızdan bir DNA dizilimi
alıyoruz ve bu bizim saç rengimizden
göz şeklimize, metabolizmamızdan
bazı hastalıklara yatkınlığımıza kadar
birçok şeyi belirliyor.**

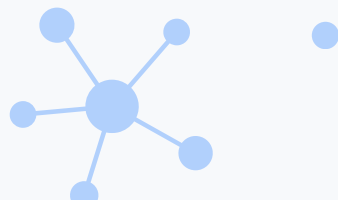
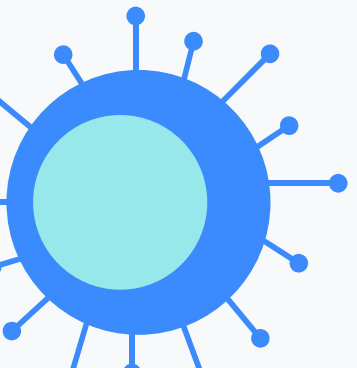
**Ama için ilginç yanı şu:
Genlerimiz bizim hakkımızda
her şeyi söylemiyor!**

**Epigenetik, genetik kodumuzu
değiştirmeden,
genlerimizin nasıl çalışacağını
düzenleyen mekanizmaları inceliyor.**



**Daha iyi anlamanız için,
DNA'mız büyük bir müzik kitabı olsun.
İçinde binlerce nota var, ama her nota
çalınmıyor.**

Epigenetik, o müzik kitabından hangi notaların çalınacağını, hangilerinin sessiz kalacağını belirliyor.



**Yani genlerimizde bir bilgi varsa bile, o
bilginin işleyip işlemeyeceği bizim
yaşam tarzımıza ve çevresel faktörlere
bağlı olabiliyor.**

**Peki nedir bu çevresel faktörler?
Mesela stres...
Yoğun stres altındayken
vücudumuzda birçok şey değişiyor,
değil mi?**

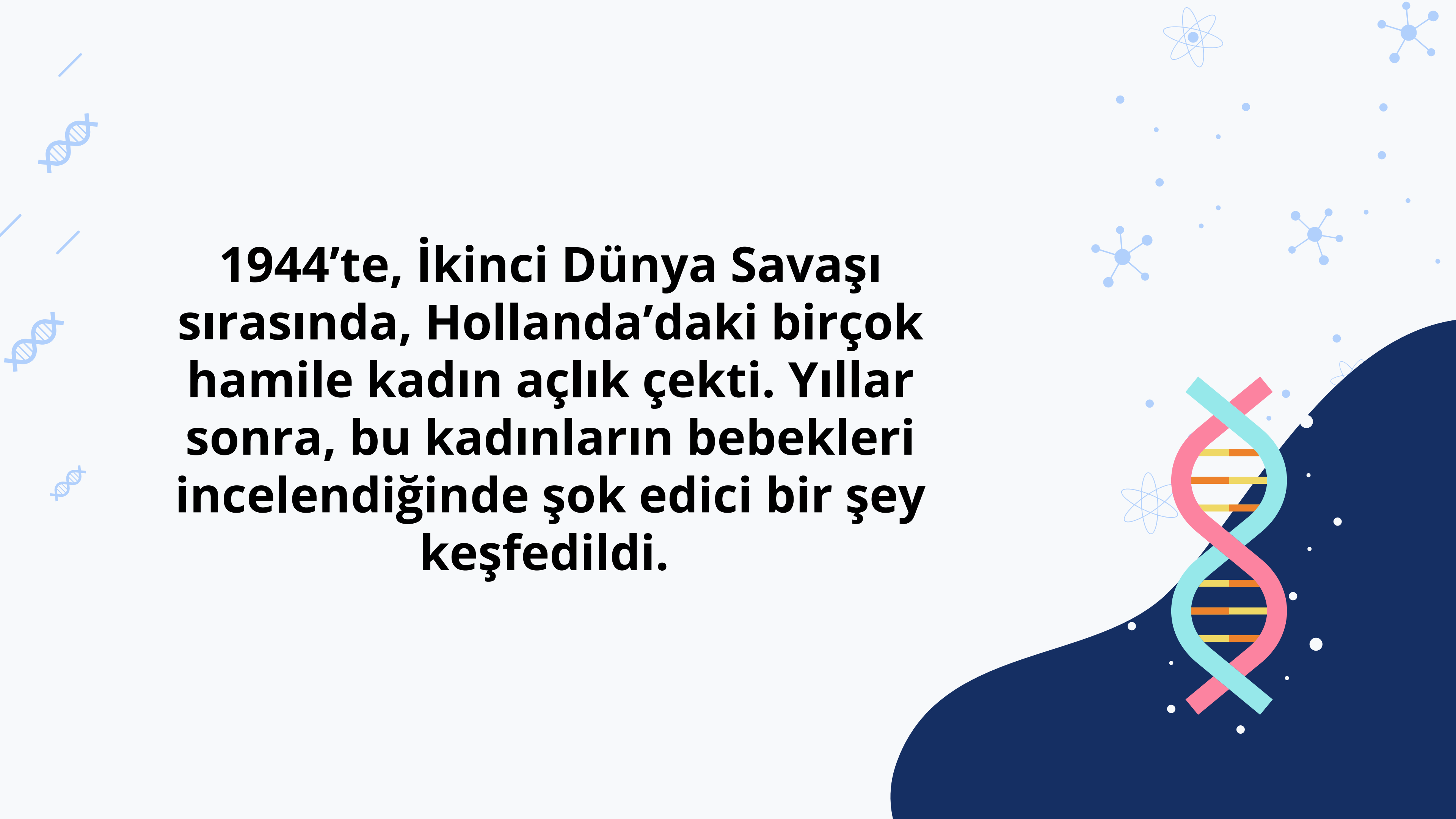
**Ama sadece ruh halimiz değil,
hücreesel düzeyde de bazı genler aktif
hale geliyor veya kapanıyor.**

Ya da beslenme...
Anne karnındaki beslenme bile
çocuğun ileriki yaşamındaki gen
ifadesini etkileyebiliyor. Bunu anlamak
için harika bir örnek var:



Hollanda Açlık Kışı Deneyi.

1944'te, İkinci Dünya Savaşı sırasında, Hollanda'daki birçok hamile kadın açlık çekti. Yıllar sonra, bu kadınların bebekleri incelendiğinde şok edici bir şey keşfedildi.



**Anneleri açlık çeken
bebekler, hayatlarının
ilerleyen dönemlerinde
obeziteye ve kalp
hastalıklarına daha
yatkın oldu.**



Neden mi? Çünkü fetüsken bedenleri kısıtlı koşullarına uyum sağlamış, yani genleri “tasarruflu” çalışacak şekilde programlanmıştı.

**Ama savaş bitti, kıtlık sona erdi ve bu
çocuklar normal beslenmeye geçti.
Ne oldu?**

**Vücutları hâlâ “Açlık var, yağ
depolamalıyım” sinyalini
veriyordu.
İşte epigenetik bu!**



**Yapılan araştırmalara göre epigenetik
değişimlerin nesilden nesile
aktarılabileceğini gösteriyor, ve buna gen
mirası deniyor.**

**Nasıl yani, büyükannemin uyku düzeni benim
bir hastalığa sahip olmasına yol açabilir mi?
Aslında evet. Gelin şimdi bunu daha detaylı
inceleyelim.**



Hamilelik sürecini harika geçirmiş bir kadının yeni doğan bebeğinde kemik iliği yetmezliği görüldü. Ama annesi gereken her şeyi doğru yaptı.

**Hastalık bebeğin anne karnındayken
bulunduğu stres düzeyinden kaynaklı
olmadığına göre büyük ihtimalle gen
mirasından kaynaklıdır.**

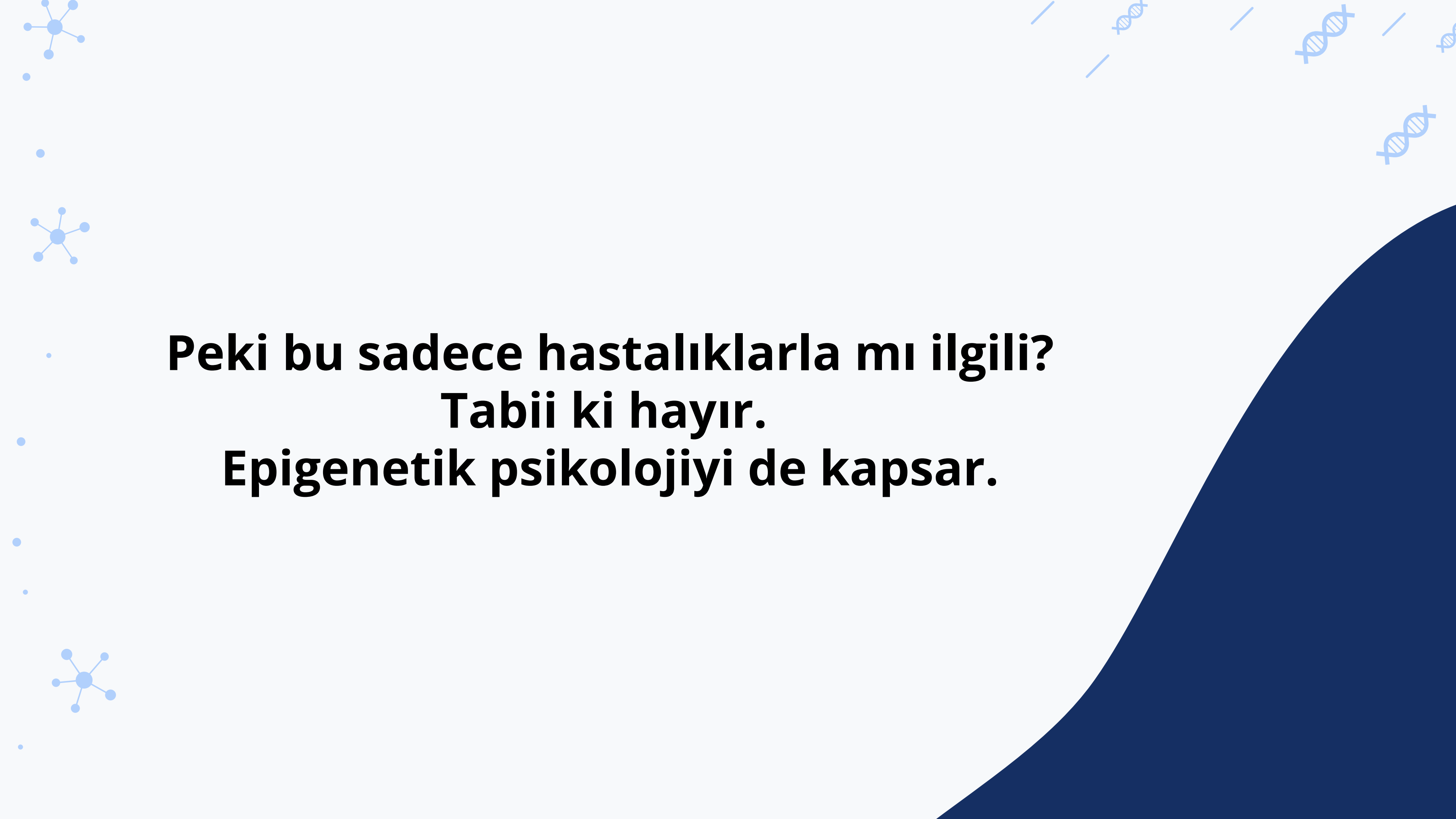


**Bir araştırmaya göre, büyükbabasının
gençlik yıllarında açlık çeken bireylerin
torunları obeziteye daha yatkın
olabiliyor.**



**Düşünsenize, dedenizin yediğı
yemek sizin genlerinizin çalışma
şeklini değıştirmiş olabilir.**



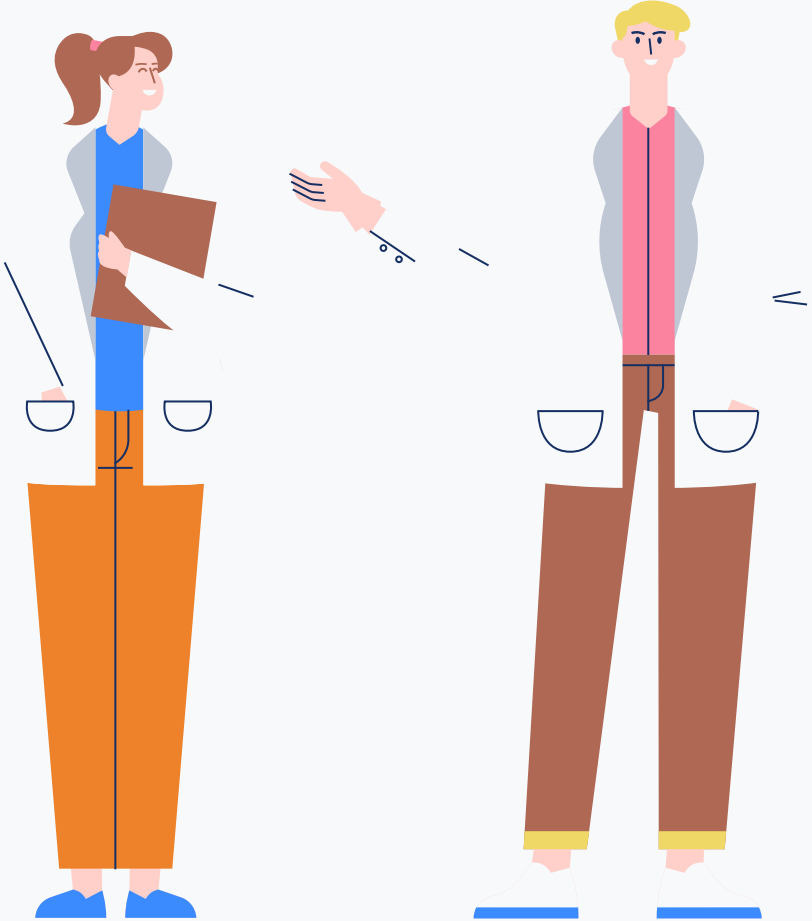


**Peki bu sadece hastalıklarla mı ilgili?
Tabii ki hayır.
Epigenetik psikolojiyi de kapsar.**

**Sizlere kuşaklar arası travma
aktarımından bahsetmek istiyorum.
Bu bir travmanın takip eden nesilleri
etkilemesine verilen isimdir.**



**Tarihe baktığımızda konudaki
çalışmaların çoğunun 1960 yıllarında
2. Dünya savaşında yapılan
soykırımından kurtulanların
çocukları ile yapılmış olduğunu
görürüz.**



**Sonuçlar soykırımdan kurtulanların
çocuklarının tehlike karşında stres olmaya
daha yatkın oldukları ortaya çıkarmıştır.**

Ayrıca bu bireylerin genetik dizilimleri soykırımdan etkilenmeyen ebeveynlere sahip olan bireylerle karşılaştırıldığında aralarında farklılıklar gözlemlenmiştir.



**Sonrasında genellikle
alışmalar büyük doğal
afetlerden, soykırımlardan,
terörizm gibi olaylardan
kurtulan insanlar ve aileleri ile
yapılmıştır.**



**Tabii ki her travma kuşaktan kuşağa
aktarılıyor denemez.**

Ancak araştırmalar yetiştirilme tarzına odaklandığımızda, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkilenme ve ebeveynin travmayı işleme şeklinin bir sonraki nesle aktarılan travma bilgisinin nasıl deneyimleneceğinin belirleyicilerinden olduğunu göstermektedir.

**Daha geniş çaplı
düşündüğümüzde hepimiz
aslında çok uzun yıllar önce
başlamış bir üreme sisteminin
sonucuyuz.**



**Peki neden hepimiz aynı dış görünüşe,
duygulara veya aynı karaktere sahip değiliz?**

Bu konferansta bulunan herkesin farklı göz şekillerine, göz renklerine, saç renklerine veya ten renklerine bile sahip olmasının nedeni budur.



**Hepimiz tek bir genin üzerine bir çok farklı
dış etkenlerden kaynaklı genlerin üzerine
işlenmiş, görünmez genler sonucu yıllar
boyu süre gelen gen değişkenliklerden
dolayı farklı görünüyoruz ve farklı
düşüncelere sahibiz.**



**Asıl sorumuza gelirsek, eğer ben benim
büyüklerimin alışkanlıklarından dolayı
istemediğim özelliklere sahipsem, bu genler
benim kaderim mi?**



**Genlerime Müdahale Edebilir miyim?
İyi haber şu: Evet, edebilirsiniz!**

**Diyelim ki: DNA'nız bir piyano, ama müziği
çalan sizsiniz. Hangi tuşlara basacağınızı
seçebilirsiniz!**

Yani, genlerinize iyi davranarak onları daha sağlıklı bir şekilde yönlendirebilirsiniz.



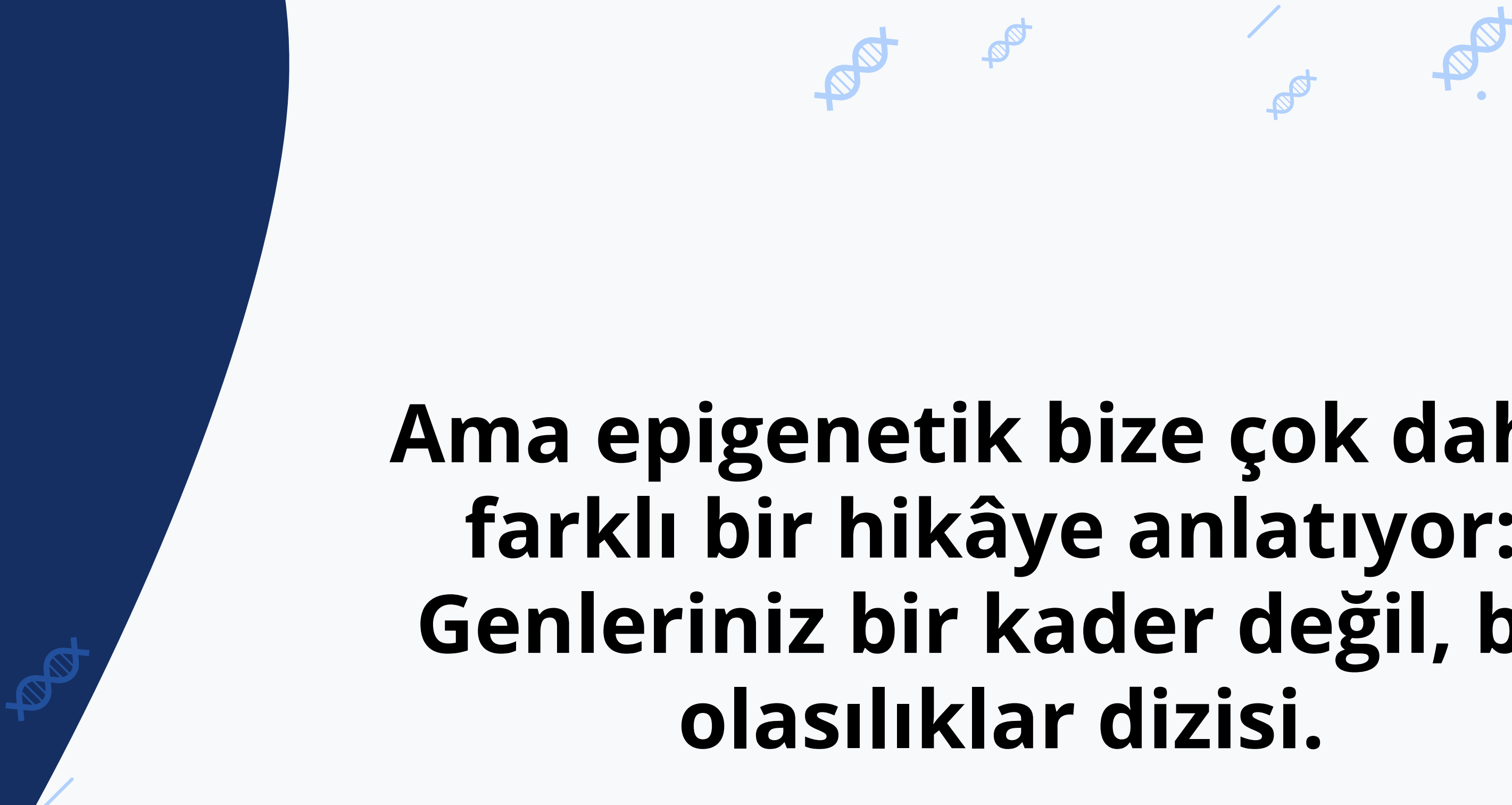
**Mesela düzenli egzersiz yapan
insanların bazı hastalıklarla
ilişkili genlerinin kapandığı,
bağışıklık sistemini
güçlendiren genlerin ise aktif
hale geldiğı bulunmuş.**



**O yüzden, bazen “Genetik olarak
şanssızım” demeden önce, yaşam
tarzımızla genlerimize nasıl yön
verdiğimizi düşünmemiz gerekiyor.**

**Eskiden bilim insanları,
genetik mirasımızın
değiştirilemez olduğunu
düşünüyordu.**





Ama epigenetik bize çok daha farklı bir hikâye anlatıyor: Genleriniz bir kader değil, bir olasılıklar dizisi.

**Ve siz, bu olasılıkları değiştirebilecek
bir güce sahipsiniz.**



Şimdi size soruyorum: Eğer hayatınız boyunca “Ailede bu hastalık var, benim de başıma gelecek” diye düşünerek yaşıyorsanız, peki ya yanılıyorsanız?

Ya aslında o genleriniz, yaşam tarzınıza bağılı olarak aktifleşiyor ya da uykuya dalıyorsa?

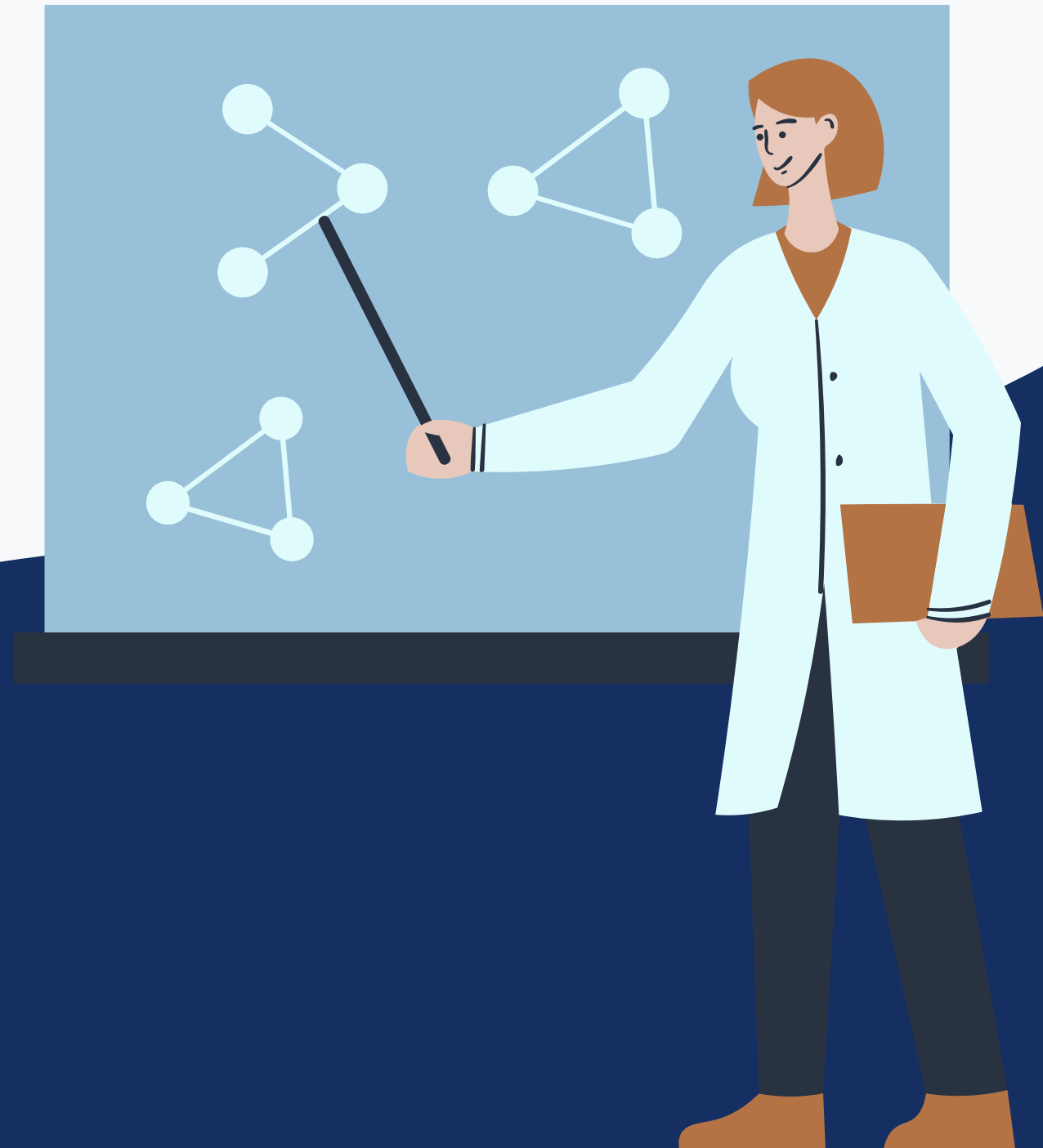
**Bugün burada, şu önemli mesajı almak
için bulunuyorsunuz: Kendi biyolojinizi
şekillendirebilirsiniz!**



**Bir bilgisayar gibi. Hepimizin içinde
genetik bir yazılım var. Ama o
yazılımın nasıl çalışacağını belirleyen
bir işletim sistemi de var.**



**işte epigenetik tam
olarak bu!**

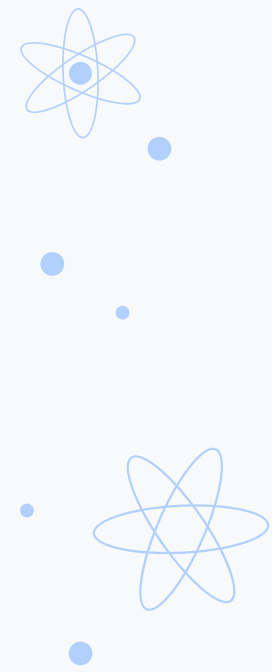


**Eğer siz bu işletim sistemine sağlıklı
güncellemeler yaparsanız, genleriniz
sizin lehinize çalışır.**

**Ama stres, kötü beslenme veya gerektiğın de
psikolojik destek almamak gibi bir yaşamla
bu sistemi bozarsanız, genleriniz de sizin
aleyhinize çalışır.**



Yani “Genetik mirasım böyle” diyerek pes etmek yerine, “Ben genlerime nasıl daha iyi davranabilirim?” diye sormak gerekmez mi?



**Bugün, buradan çıktığınızda, belki de bazı
şeylere farklı bakacaksınız.**

**Belki yemek seçerken, belki uyku saatinizi
belirlerken, belki de stresli bir durumda
nasıl tepki vereceğinizi düşünürken...**

**Çünkü artık biliyorsunuz ki, her seçim,
genlerinizde bir iz bırakıyor.**

**Yani genler bizim elimize verilmiş bir
senaryo değil, genler bizim
oyuncularımız ve bizler de ynetmeniz.**

**Beni dinlediğiniz için hepinize
teşekkür ederim.**



