



## Mikrobiyata

# 5

## Mikroplarla oluşturulan dostluk

*M. Arif Akşit\**, *Nuray Keçecioglu\*\**, *Ayşe Pakel\*\*\**

*\*Prof. Dr. Pediatri, Neonatoloji ve Ped. Genetik Uzmanı, Acıbadem Hastanesi, Eskişehir*

*\*\*Uzman Dr. Pediatrisyen, Acıbadem Hastanesi, Eskişehir*

*\*\*\*Hemşire, Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Hemşiresi, Acıbadem*

*Mikropsuz değil, dost mikrobiyomlu ortamda olmak arzu edilen boyuttur. Sosyal anlamda da dost olan arkadaşlarla birliktelik arzu edilir. Dost; gerçek arkadaş olup destek ve koruma ötesi, zarar ve benlik durumunda da karşımıza çıkan anlamdır. Aradaki ilişki iyilik ve yarar üzerine olmalıdır.*

**M**ikroplar, genel olarak “Mikrobiyomlar veya Mikrobiyota” aynı çevreyi, doğayı, aynı ortamı paylaşmamız nedeniyle, birlikteliğimizi yadsınamayacağımız bir durumdur.

Konu sadece insan olarak ve onun bedeni ile bağlantılı olarak ele alınmamalı, tüm çevreyi ve özellikle insanla ilişkiye geçebilme boyutunu dikkate almak anlamlı olacaktır.

### Özet

#### **Mikroplarla oluşturulan dostluk**

**Amaç:** Bebeklerin ve özellikle prematürelere ile Mikrobiyom arasındaki ilişkinin Felsefik açıdan irdelenmesi yapılmaktadır.

**Dayanaklar:** Wikipedia temelinde sorgulama yapılmıştır.

**Giriş:**

**İnsan/Prematüre ve Mikrobiyom Arkadaşlığı:** Konu aşağıdaki başlıklar altında irdelenmiştir; 1- Bir Hekimin Mikrobiyom, florayı Arkadaş/Dost kabul edebilmesi için bazı ilkeler, 2- Arkadaşlık konusu ile Mikrobiyomlar'a bakış, 3- Arkadaşlık “Intimate

Relationship" başlığında yaklaşım, 4- Arkadaşlık "Fraternization/Brotherhood-Kardeşlik, kişilerin kardeşlik bağına dönüşen arkadaşlığı" başlığında yaklaşım, 5- Arkadaşlık "Friendship-Kardeşlik" boyutunda irdelenmektedir.

**Yaklaşım:**

Arkadaşlık ve dostluk kavramlarına bakıldığında Mikrobiyom ile oluşan ilişki yukarıda farklı açılardan yapılan yaklaşımlara uymaktadır. Aykırı gelen bir durum, arkadaşlık dışı şeklinde bir yorum felsefe açısından gözlenmemektedir.

**Sonuç/Yorum:**

Bu nedenle bu ilişkinin korunması, gözetilmesi için dikkat edilmesi ve özen gösterilmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Arkadaşlık ve Dostluk boyutunda Mikrobiyom ilişkisi

## Outline

### Friendship achieved with Microbiota/Microbiomes

**Aim:** The relation between the newborn and preterm infants, by the aspect of microbiome is discussed under some philosophical concepts.

**Groundings:** From Wikipedia search, concerning friendship

**Introduction:**

**The concepts of the relation between the human/newborn, Preterm and**

**Microbiome:** The evaluation aspects are: 1- The principles to be evaluated as friendship, 2- Under the perspective of friendship, looking to Microbiomes, 3- The Intimate Relationship with microbiomes, 4- Fraternalization/Brotherhood relations, 5- The concept of Friendship.

**Proceedings:**

**The relationship:** To be confronting the relation between the human and microbiomes, all configure and fit at the philosophical aspects. Not counter confrontation can be considered. Therefore, it must be carefully and be scientifically be care and serve for the natural aspects.

**Notifications:**

We; microbes and Human beings are sharing the world, be on friendship not struggle or fight.

**Key Words:** The relation between the microbiomes and human, especially newborn and preterm

# Mikroplarla Dostluk/Giriş

## Dostluk, Nasıl Dostluk?

### ARKADAŞ TANIMI

**Arkadaş,** arkada taş/daş olmasıdır. Savaşlarda arkadan gelecek saldırıya karşı, taş gibi sert ve gevşemeyen bir destek olarak benzer yapıdaki, en zor ve en güç şartlarda bireyi yalnız bırakmayan ve onu koruyup, gözetken ve yol gösteren kişiyi tanımlar.

Mikro flora doğal oluşan ve her türlü şartlarda biyolojik destek sağlayan bir ilişki olduğu bilimsel gözlem ile ortaya konulmuştur.

## ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Arkadaşlık insanlar arasındaki ilişkilerin boyutu olarak, tüm tanımlananlardan üstün tutulmaktadır. Sosyoloji, sosyal psikoloji, antropoloji, felsefe yaklaşımlarında, sosyal değişim, eşitlik teoremi, gerçeklik diyalektinde de en ileri düzeydeki ilişkiler arkadaşlık olarak ifade edilmektedir. Kardeşlik genetik olarak, ancak arkadaşlık bireyin tercihine göre oluşan ve uygulama ile ispatlanması gereklidir.

Arkadaşlar arasındaki ilişkileri; sempati, empati, doğruluk, gerçeklik, fedakârlık, anlamak, koruyan, gözetken, birliktelikten mutlu olunan, karşılıklı yarar sağlanan, güvenli, sır saklayabilen, görüşlerini korkmadan söylenebilen, kızmak değil, irdeleyen, gerekirse karşı çıkan, doğru ve etik konusunda felsefe yapan kişi olarak tanımlanır.

Yenidoğan ve özellikle prematürelde, flora oluşması beklenen bir durum olup, bunun doğal ve belirli mikroorganizmalarla olması arzu edilir ve bu nedenle Mikrobiyomların seçici olması istenir ve yapılmalıdır.

**Bir Hekimin Mikrobiyom, florayı Arkadaş/Dost kabul edebilmesi için bazı ilkeler aşağıda irdelenmektedir.**

### 1. **Dost gerçek ve doğruyu söyler, duymak istediklerinizi değil**

- 1.1. **Bilim teorik doğruyu tanımlar ve gerçek arkadaşın, dostun söyledikleri doğrudur, ne kadar farklı gelse de.** Mikrobiyomlar ile ilgili söylenenler bilimsel verilerdir ve bunlar geçektir. Mikrobiyomların dost veya düşman diye peşin yargı ile değil, Mikrobiyom nedir diye sorgu sormamızı ve farkında olmamızı sağlar.
4. **Bilim insanı, gören, doğru temeller ve etik prensipler ile yol alan, sağlıklı, akli kullanarak düşünen kimselerdir ki, bilimi olduğu gibi kabul edip, buna göre yorumlar yaparlar.** Bilim her bireyin evi, yaşamı, yaşadığı yerdir, bu şekilde bilim insanı düşünmelidir ve buna sahip çıkmalıdır. Akıllı, gönlün göremediğini görür, bilgi ise olayı aydınlatır ki Mikrobiyomların değerini aklını kullananlar dana net algılar.
5. **Gerçek, bilimsel gerçek ve buna göre yaklaşım, insanları olumlu yöne götürür.** Bir uygulamadan yarar ancak bilimsel olmak ile oluşur. Arzu ve istek değil, gerçek üzere olan varlık ve var olanlar ancak nimetten yararlanabilir. Buna mikro florada dahildir.
6. **Doğada uyum içinde olan ayrıca dostluk için ekstra çaba sarf etmeleri gerekmez, doğal yaşam, doğal uyum yeterlidir.** Dostluk bir istek veya bir mecburiyet veya birsinin zorlamasını gerekli kılmaz. Flora doğal oluşmalı ve birbirlerini destekleyen unsurlar olmalıdır.
7. **Mikro organizmalar diye bakılmamalıdır. Dost ve zararlı olanlar ayrılmalı ve onları bir tutmayıp, özelliklerine göre ayrılmalı, kullanım, dostluk usul ve esasları belirlenmelidir.** Arzu veya benlik talebine göre sübjektif değil, bilimsel gerçeklere göre objektif yaklaşmak ve Mikrobiyom ile dengenin oluşturulması gerekir.
8. **Öncelikle biyoloji ve fizyolojiyi kavramak ve bundan sonra patolojik boyuta, fizyopatolojiye bakılmalıdır.** Tüm bu Bilim Dalları temelinde ele alarak, olaydaki bulgular irdelenmelidir. Olumlu olanların aydınlatması yanında olumsuzlukların da karanlık boyutunda olduğu algılanması Mikrobiyom kavramı için önemlidir.
9. **Doğadaki durum oluşan gelişmeler yaşam sürecimizde, doğumdan itibaren bir durumu oluşturmaktadır ki bu durum dostluk olarak yapılandırılmalıdır. Mikropları düşman kılmak ile bu düzeni bozamayız, yaşamımızı tehlikeye sokarız.**
10. **Nerede, ne pozisyonda olursak olalım, doğanın içinde bir canlıyız, bir bireyiz ve aynı doğal yaklaşımlar içinde oluruz.** Emzirmeyi yapmamak, doğal vajinal doğum yerine,

- sezaryenle doğurtmak gibi doğayı bozmak ile dostlukları kaldırmaktayız. Bu açıdan doğa en büyük dostumuzdur, Mikrobiyom dahil olmak üzere, buna kaçırmamalıyız.
11. ***Doğayı değiştirmeye çalışan ve kendine göre cennet yaratmaya kalkanlar, bir süreç sonunda bunun sorunları ile mücadele edeceklerdir.*** Olayı görmenin ötesinde, olan verileri de görüp, bilimde söylenenleri işitmek gereklidir. Doğa bize devamlı işitmemiz ve görmemiz için mesajlar göndermektedir. Her yemekte bir Mikrobiyom olduğun algısında olmalıyız.
  12. ***Doğa hakimdir ve elbet doğal kanunlar bize gerçeği gösterecektir.*** Bunun için gören göz, aklını kullanan bir beyin ve eğitim gereklidir. Yaşam ve ölüm birbirinin süreçte sebep ve sonucu olmaktadır. Bu evrende flora ile uyumlu olmak, dost olmak önemlidir.
  13. ***Doğal yapıya, florayı dengelemek varken, buna yanaşmayan, bu konuda çaba göstermeyenler, sağlık açısından her an tehlike içinde olabilirler.*** Gereksinimleri bilmeden, objektif olarak bilimsel yaklaşımdan, kulaktan dolma yaklaşımlarla Mikrobiyom ile olan sorunlarda çözüm olamaz.
  14. ***Doğal ve yararlı bir ortam yaratılması durumunda, sağlığın korunması daha kolay ve daha etkin olacaktır.*** Doğal dengede barış temelli, sağlıklı bir iyilik durumu vardır, bu açıdan Mikrobiyom korumalı ve gözetmeliyiz.
  15. ***Doğumda ve ölümdede birlikte olacağımız doğadır.*** Bu açıdan onunla dost olmak, onunla birlikte yaşamak temel sağlıklı olmak temel dayanaktır, Mikrobiyomlar özellikle vurgulanmalıdır.
  16. ***Doğal yapıda, temelinde bilimsel natürel çevre olması ile her gıda dayanak olarak sorun yaratmayandır denilebilir.*** Haddi aşmak, aradaki ilişkiyi bozmak, özellikle mikroplarla olan ilişkiyi bozmak, ortamları bozmak, oluşması ve varlığı kaldırmak sonucunda birey daha önceki çabası da sona erecektir. Bozulan flora dengesi sonucunda bedende yaşamın takip eden sürecinde de hüsran oluşur.
  17. ***Dayanak, gerekçeler doğal, doğanın gerektirdiği etik temellerde bilimsel olmalıdır.*** Hurafeler, anlamı bilimsel olmayan, gerçeğe dayanmayan, varsayımların dayanağı sahte kalıplar üzerine olması durumunda, gerçeklikten uzaklaşır, artık dost ve arkadaş olacak bir flora oluşturmazsın.
  18. ***Floranın dost veya düşman olduğu, faydalı ve zararlı olduğu konusunda, gerçeği ancak bilim ve bireyin fizyolojik yapısı söyleyebilir.*** Yardımcı, destek ve projelendirme flora içinde geçerli olduğu gibi mutlaka bilimsel yapıya, bilimsel dayanağa ve bilimsel gerçeğe göre yapılandırılmalıdır.
  19. ***Biyolojik dengeyi bozmak üzere çalışanlar, daha sonra bozdukları yapıyı düzeltmek için çalışacaklardır.*** Doğanın bozulması ve tahribinin anlamı davranılması ile yapılan yanlışlıklar belli olabilir. Florayı bozmak bir yıkıcı deprem yaratmak gibidir, düzen yerinden oynamış olacaktır.
  20. ***Ortam ve yaşamayı sağlayan boyut farklı olduğu için, flora oluşurken bu doğal ortam gereklidir.*** Çölde yaşayan ile yağmur ormanlarında yetişenler farklıdır ve birbirlerinin faunasında yaşayamazlar. Florayı bozunca patojen boyutu düzeltmek zor olacaktır. Kendi aralarında bir düzen varken, bu sağlık boyutunda olumsuzdur. Doğal, gerçek flora boyutunu sağlamak asli görevimiz olmalıdır.
2. **Sende arkadaşlık ve dostluk kavramı ve ortamı varsa, çevrende etik tutum ve davranışına göre bireyler gelir/karşılaşır/bulursun.**
    - 2.1. ***Mikrobiyomlar insana verilmesi ile kendi varlıkları açısından da bakıldığında, işlevlerini ortam sağlanması ile yaparlar, keyfi davranışları olamaz.*** Benlik ve keyfi

davranış ile çevrende menfaat için toplananları bulursun. Dostluk, Mikrobiyom'larda olduğu gibi karşılıklı olmaz ise olmaz, tek taraflı gelişemez.

**2.2. Bilim dışı konuşan ve bulguları etik olarak değil, önyargı ve hayal ve fantezilerle süsleyen kişiler ile karşılıklı bilgi alış, verisi yapılamaz, onlarla arkadaşlık edilemez.**

Neyi doğru, neyi hayal unsuru olarak söylediğini bazen ayırmak zorlanıp, imkânsız olabilir. Mikrobiyomlar fantezi ile abartma veya aşağılama değil, bireye göre fizyolojisi, varsa patolojisi değerlendirilmelidir.

**2.3. Bilimde ortaya çıkan, olguda oluşan durum, bunu kendi varsayımlara göre yorumlamak ve arzuya göre, sosyal ve akademik onur ve yücelme amacı ile olması ile kendi aleyhinize bir durum oluşturmuş olmanızdır. Mikrobu, mikrop algısı ile kötülemeyin.**

**2.4. Benlik üzerine zararı olanları dost gibi göstermek, sanal ve anlamsız bilgileri sanki tedavi edici olarak gösterme, medyada benliği öne çıkarmak, bunlar yanlış dost edinimlerdir. Bu kişilerden, bu floradan da dost olmaz ve kaçınmalı ve korunmalıdır.**

**2.5. Bilim bir veri, objektif iken, inançlar ise sübjektiftir. Gerçek inanma ile oluşmaz ve bununla ilinti kurulmamalıdır.** Bireyin kendine ait bir durumdur ve biz karışamayız, çünkü algıya karışıkça veya düzeltmeye kalkıkça daha bozulacaktır. Bu açıdan eğitim talebe göre olmalı ve inançlara dokunmamalıdır. İnancın ters olması ile bilim ve gerçek bunları değiştiremez. Güneşin Dünya etrafında döndüğü tanımlandıktan sonra buna inanmayan çok kişi olmuştur. Halen insanın Aya inmediği ve bunun bir televizyon şovu olduğu algısında olanlar vardır. Flora varsayım ile değil, kendine göre değil, bilimsel olarak desteklenmeli ve sağlanmalıdır.

**2.6. Zorlama, bilimde arzuyu başkalarını tahribi ile yapmak, dengeyi bozmak ile yaklaşım sonuçta bireyi yanız ve sorunlu olarak bırakacaktır. Mikroplar ile dengeyi korumalıdır ve doğal yapı sağlanmalıdır.**

**2.7. Yaşamda kontrol bizde olmamakta, tercihler olabilmektedir ki daima en az iki seçenek önümüze çıkar.** Savaşıp galip gelinmeyeceğine göre, tercih floranın yapısı olmalıdır. İkilem içinde bocalama yerine, dostluk üzerine eğilmek ve mikroplarla fizyolojik düzeyde dost olmak önemsenmelidir.

**2.8. Bilgi işleme, bilgiyi bilmenin ötesindedir. Aklını kullanan, gönlünü bütünleştiren, amacı ve güdülerini etik ilkeler üzerine olanlarda şaşırma olasılığı beklenmez. Benlik üzerine olan, floranı önemsemeyenler, hırslarının ateşi içinde yok olmasalar bile hastalıklı olarak ateş içinde olurlar.**

**2.9. Benlik ve belirli bakış açısı ile bilimsel boyutu belirli bakış açısı ile bakan ve gören, dost ve düşman şekilde sınıflandıran kişileri yönetici olarak seçilemez, tanımlanamaz.** Tek taraflı bakış ile genel denge ve adalet kurulamaz. Bilim ve olgunun esas alın, kısaca etik dışı olan bir durum lider olamaz. Mikroplar ile dostluk bu şekilde oluşturulmalıdır.

**2.10. Sadece bilgi sahibi olmak, konunun uzman olmayı yeterli kılmaz.** Tecrübenin ötesinde algılama ve uygulamak, beceriyi akıl ile bütünleştirmek gerekir. Mikrobiyom konusunda bilgin olmak bilgi sahibi olmak değildir.

### **3. Dostluk, zorlama ile değil, doğal uyuşma ile olmalıdır**

**3.1. Mikrobiyomların etkili olup olmadıkları, biyolojik olarak varlığını göstermeleri ile oluşur.** Sütün yoğurt olması için bir sürece gerek vardır, bunun sonunda yoğurt veya sütün bozulduğu anlaşılabilir. Biyolojik etki için yine belirli bir sürece gerek olduğu bilinmelidir. Zarar elbet bir süreç sonra ortaya çıkacaktır, bu nedenle korunmak, dikkat ve özen gereklidir. Prematürelere ve yenidoğan bebeklerde doğal yapıyı sağlamak ile dostlu kurulmuş olacaktır.

- 3.2. Doğayı inkâr etmek, tabiat ile mücadele etmek ile ne kazanılacaktır?** Yalanlar içinde bilim dışı yorumlar yapılacaktır, ateşin dostu olmak yerine, sağlıklı olmaktan vaz geçmemeliyiz. Mikroplarda bu evrenin bizim arkadaşımız olması için çaba, gayret göstermeliyiz.
- 3.3. İnanarak, bilimin gerektiğini yapmak, mikroplarla düşmanlık yerine dostluk kurmaya çalışmak,** bu konuda çaba sarf etmek, sabırla didinmek, tüm ömür boyu dostluğu talep etmek, anlayışlı, mikroplara merhametli olmak, onların yaşamını işlevini anlamak gerçek insan olmanın bir gerekliliğidir.
- 3.4. Doğal yapı, flora bozulduğunda, sağlıklı yapıya geçebilmek için oldukça zor ve bilimsel yaklaşım gerekmektedir.** Bu mücadele oldukça zordur ve çaba ister. Dost mikropları flora yapmak için mutlaka destek gereklidir.
- 3.5. Mikropları ret edip, steril ortamda olmak isteyenler, hastalıklar ve sorunlar cehennemi içinde olacaklar, kısaca ateşli durumlardan kaçamayacaklardır.** Biyolojik deneyi sağlamak varken, buna karşı çıkmak, floranı bozmak, hastalıklara davetiye çıkarmak demektir.
- 3.6. Mikroplarla antibiyotiklerle savaş ile daima flora oluşturan ve mikroplarla dost olanların düzeyine ulaşamamakta ve başarı gösterememektedirler.** Daima doğal flora oluşturanlar üstünlük kurmuşlardır, benlik üzere Tıp bilimi dışında yaklaşımlar hüsrana uğramışlardır.
- 4. Dost ve düşman; uygulamalarda, fayda ve zarar oluşması ile ortaya çıkar**
- 4.1. Bazı olumlu durumlar bozukluk gözlemlenirken sonra anlaşılabilir.** Mikrobiyom'larda da aynı durum gözlenir ki, önemi bilimsel olarak ortaya çıkması, zararın gözlenmesi ile oluşmuştur. Doğal zannedilen, ama sorun yaratan Mikrobiyomlar flora bozulmasının işaretidir.
- 4.2. Hasta olup, sağlığı kaybettiğimizde değil, yaşamımızda mikroplarla dost olmayı öğrenmeliyiz ve uygulamalıyız.** Bu yaklaşımından da topluma katkı ve paylaşım yapmalıyız. Zaman geç olup, hasta olduktan sonra birçok şey geç kalmış olunacak, önce neden yapmadık diye kendimizi tüketmemeliyiz. Hemen bugün doğru boyutlu flora için karşılıklı etkileşime başlamalıyız.
- 4.3. Bilim bizlere yarar ve faydada gereklidir, zarar ve düşmanlık için değil, barışı kurmak için gereklidir.** Mikroplara savaş açıp kazanan olamaz, aydınlanmayı da ret etmek, ilaçlarla kazanacak sanılmamalıdır. Hiçbir savaş güçlü silahlarla kazanılmamıştır. Ateş gücü sadece cehennem yaratır ve sizi de ateş içine çeker, farkındalık olmaz ise bu çıkmazdan da çıkılmaz, floranın bozulmasını bu nedenle arzu etmeyiz.
- 4.4. Doğal flora bozulunca, yine buna eş bir flora oluşturmaya çalışılmalıdır.** Farklı ve biyolojik olmayan, dengeyi bozacak yerine, doğala benzer olanlar seçilmelidir. İsteğe göre değil, bilime, fizyolojiye uygun olan flora oluşturulmalı ve seçilmelidir.
- 4.5. Doğaya, bilime ve duruma ve olguya göre uyarlanmış yaklaşımlar, zarar oluşturmaları söz konusu olamaz.** Bireyler, sağlık açısından bedeninin hak edişe göre davranan, fizyolojik floranı koruyan, gözetilen, barış ve iyilik amacıyla olan, bunun nimetinden faydalanacak, sağlıklı ve sıhhatli olacaktır.
- 4.6. Hatada ısrar olmaz, zararlı olanı düzeltme yerine, doğruyu yerine konulmalıdır.** Mücadele sağlıklı olmak, sağlığın idamesidir. Bunun için doğalı korumak ve gözetmek gerekir. İlk yapılanmayı da doğal oluşması sağlanmalıdır. Bir yardım isterlerse, bedenimizle dost olan ve ilişkiler uygun bulunanlarla ilişki olmalıdır, Mikrobiyom gibi, düşman olanlarla, zararları dokunanlarla yaklaşım yapılamaz.



- 4.7. Dostluk yarar ve fayda elde ettikten sonra, algılanabilir ve bundan sonra kurulabilir.** Hata dan dönme lehte bir durumdur. Flora bozulup pişman olunca yeniden oluşturma çabasına girilmelidir.
- 4.8. İnsanların var oluşu ile oluşan mikroplarla ilgili bir dostluk vardır. Bu arada bozulmakta ve bu bozulmanın temelinde, mikropları yok etmek, onları düşman gibi görmek ile oluşmaktadır.** Karşılıklı dostluk yaklaşımı ile oluşan ilişki yerine florayı yok etme yaklaşımı ile sorunları kendimiz kendi başımıza açmaktayız.
- 4.9. Yanlış ve zarar veren ile yapılan dostluklar, bir süreç sonra pişmanlık oluşturur.** Bu fark edilince pişmanlığın sonucunda bu dostluktan vaz geçmek gereklidir. Keşke dememek için doğal flora ya, onu oluşturmaya çaba gösterilmelidir.
- 4.10. Dost ve düşmanlık basit olarak zarar olup oluşmadığına göre saptanabilir.** Bu açıdan doğal floranın dost olduğu veya floranın bozulması, olmaması düşmanlık olduğu ortaya çıkacaktır.
- 4.11. Doğa ile mücadele eden, mikroplardan kurtulmaya çalışanlar, sağlıksızlık boyutunda yaşam sürecinde kalmaları bir kaçınılmaz durum olacaktır.** Bunun yorumunu hatalı olarak yaparak mikropları suçlamaları da bir sonuca da ulaştıramaz.
- 4.12. Fizyoloji bozulunca, doğal yapı dışındakilerin florada oluşması ile, ilk planda sorun gözlenmeyebilir, bu nedenle sağlık elemanları uyarılmalıdır.** Gereken tedbir olay oluşmadan önce alınmalıdır. Hekimliğin temel yaklaşımı, bireyi sağlıklı olması ve sağlığın devamlılığının oluşmasıdır. Zorla doğal dengeyi bir tarafın lehine kuranlar, gelişen durumlarda mikropları suçlamaları anlamsız olmaktadır
- 4.13. Doğal dengenin bozulması ile oluşacakları algılamak için, bozulmuş olanların durumuna bakarak karar verilebilir.** Bireyleri ve florayı, doğayı kurtarmak amacı ile nefislerinin arzularına göre davrananların, elde ettikleri sonuçların ne kadar olumsuz olduğu, doğal dengeyi bozmanın bedelini gördüklerin de ibretle izlenmektedirler.
- 4.14. Doğal dengede, faydalı ile zararlı olanlar bir arada olmaz.** Birbirlerinin öncelikle yaşama ortamını kaldırır lar. Dost olanlar birlikte bir doğal düzen kurarlar ise, sıcak bir bağlılık boyutu ve dostluğun pekiştiği görülecektir. Mikrobiyomla oluşturulan olan düzen bir antibiyotik kullanılması ile bozulmamalıdır.
- 4.15. Doğada bir denge oluşması için, her türde bakterinin/funginin olması gereklidir. Bunlardan dolayı olanları desteklemek, sağlamak ve vermek bizim tercihimiz boyutundadır.** Hiçbir zaman tek düzey flora oluşması beklenmemelidir ve bu nedenle dost olanların kollanması ve gözetilmesi mutlaka gerekli görülmektedir.
- 4.16. Dengeyi bilerek bozanlar, bilimden de destek almazlarsa, çaresizlik içinde kıvranırlar, çünkü gelişen olayları çözememektedirler.** Geri dönme olanağı olmamasına karşın, bu talepte bulunurlar. Ancak yeni olgularda da aynı akılcı olmayan yaklaşımı yapmaktadırlar. Dost flora oluşturulmalıdır.
- 4.17. Zarar ve ziyan veren, zorla dengeyi oluşturan ve burada başarılı olmayıp, geçici bir kazanç sağlayanlar, menfaat için dostluk kurabilirler,** ancak bu en ufak imkânda zararlı yön öne gelir ve zarar oluşabilir. Flora beslenmeyi düzenleme, pre ve probiyotik kapsamı olmadan, sadece ilaç gibi Lactobacillus veya benzerlerini tek olarak vermek ile sorun çözülemez.
- 4.18. Mikropları düşman gösterip, inkâr edilmesi ve onlarla dostluk ve flora oluşturma yerine mücadele etmek, dönüşü olmayan bir yola girmektir.** Hastalıklar, yüksek ateş kaçınılmaz floranın yok edilme sonucu olabilecektir.
- 4.19. Flora bozulunca oluşan sorunlarda başka dost arayıp, antibiyotikler, daha güçlü antibiyotikler ile sorun çözülemez.** Yine belirli bir dost mikroplarla flora oluşturulmalıdır. Takiben mantarların üremesi de önlenemez olmaktadır. Floramız yok edilmesi ile bir yaşam olmayacağına göre, onları öldürmek, steril boyuta getirmek ile neyi çözdüğümüzü sorgulamalıyız.

## 5. Dost demekle dost olunmaz, kötü ve sorunlu günler dostluğun sınanmasıdır

- 5.1. ***Tek yaklaşım ile doğru tanımlanmamalı, araştırmacılar, klinisyen uygulamacılar, birlikte gerçeği irdelemeli ve düşünme boyutu ile yaklaşmalı, peşin yargılar ile değerlendirmemelidirler.*** Mikrobiyom konusundaki bazı çalışmalara karşı çıkanların peşin yargıları ile oluştuğu gözlenmektedir. Sınanmadıkça dostluk anlaşılamaz, Mikrobiyomlar içinde geçerlidir.
- 5.2. ***Kendimizi bu evreni yaratan gibi görmeyelim, kana karışan bir barsak bakterisi bizi canımızdan edip, evrenden uzaklaştırabilir.*** Bu nedenle dostluk, zarar oluşması ile ortadan kalkar ki, zaten aradaki ilişki dostluk olmamaktadır. Flora içinde patolojik sızan Clostrium ve diğerleri zaten dost olanlardan değildir.
- 5.3. ***Sanıldığı gibi değildir yaşam, mikroplar kötü ve çirkin diye alınan antibiyotikler, sonucunda bizi kuşatan bir sorunlar yumağı içinde bırakır ve ateşten kıvranırız.*** Akıllanmaz ise, daha güçlü antibiyotik bile kurtaramaz bizi, uzun süre bu sorunlar ve çeşitli tanılar içinde kalırız. Yaşarsak şanslıyız demektir. Mikroplarla ilişkiyi düzenlemek ile sorun oluşmadan çözmek varken, bazı bilgi kırıntıları ve yersiz korkular bizi açmaza sokmuştur.
- 5.4. ***Verileri doğru olduğu, çalışmanın proje ve uygulamasının etik ve bilimsel olduğunu irdeledikten sonra, bu verileri iyilik ve güzellik üzerine yorumlamalı, bilimden faydalanmalı ve bunları sağlık ve barış, kısaca mutluluk üzerine ve bunun oluşması için çalışmalıdır.*** Emir kulu gibi bilgiyi değil, bunun yorumu ve uyarlaması yapılmalı ve iyiliğe yönelmesidir. Benlik ve büyüklük bakışı ile gerçeğe ulaşmak olası değildir. Mikropları da bu açıdan irdelemelidir, düşman olarak görmenin anlamı yoktur, size inanan ve güvenleri bile kaçırsınız.
- 5.5. ***Bir hekim, daha önce tarihsel süreç içinde oluşanlardan örnek veya ibret alınacakları dikkat etmelidirler.*** İbret alınacak konular üzerinde olanlar, aynı durma düşmeleri kaçınılmaz olacaktır. İyi be güzel örnekleri dost mikrop edinmeliyiz.
- 5.6. ***Tarihsel süreç içinde eskimiş ve kalıplar yanlış olarak ispat edilenleri yinelemek ve bu yaklaşımları dost edinmek ile, kendinizi olumsuz ve sübjektif algılarla davranan boyutuna getirirsiniz.*** Toplumdan uzaklaşmış olacaksınız ve floranın bozulmasının bedelini ödersiniz.
- 5.7. ***Yaşam bir süreçtir ve bu nedenle devamlı izlem önemlidir. Her birey ayrı olduğu için, etkinlik ve yeterlilik değişmekte ve bireyin kendisine göre sonuç alınmaktadır.*** Zarar olunca, doğru floraya değişim yaşanmadığı sürece zarar ortadan kaldırılamayabilir veya önlenemeyebilir, sürecektir.
- 5.8. ***Yaşamda sağlıklı olmak kadar hasta olmak da bir yaşamın sürecidir. Bunu tam önlemek imkânsız olsa da sağlığı güçlendirmek, hastalanmayı azaltmak ve erken yaklaşımların önemi kaçınılmazdır.*** Temel hekimlerden beklenen, hastalık tedavisi yerine, hastalanmayı önlemek ve sağlıklı olmak için takip ve izlem olmaktadır. Doğa ile dost bir flora ile yaşam sağlamak hedef olmalıdır.
- 5.9. ***Hastalar tedavi sırasında aciz boyutta bırakılmamalıdır.*** Antibiyotik verilmesi ile floranın ortadan kaldırılacağı öngörülerek, buna göre yaklaşım yapılmalıdır. Aciz olduğumuz düşünülmemelidir, çözüm için bilime başvurulmalı, flora desteği yapılmalıdır.
- 5.10. ***Olay oluştuktan ve birey hasta olduktan sonra, özellikle prematürel septik yapıda olunca, artık flora oluşması ile yaklaşımın faydası beklenmemelidir.*** Bu yaklaşım, sağlıklı floranın oluşması, emzirme, vajinal doğum gibi yaklaşımları çok önceden oluşturulması gereklidir.
- 5.11. ***Her yaklaşım ve eylem, durumun sakıncalı tarafları olabilir, tam faydalı olması beklenilmemelidir.*** Bazıları yarara destek, bazıları da zarara destek olabilmektedirler.



Tümü bilim içindedir ve bilimden uzaklaştırılmaz. Güç, zalim olarak mikro floradaki dengeyi değiştirmek bile doğal durumlarda başarısızlıkla sonlanacaktır.

- 5.12. *Tıpta oluşmuş hikâye ve bu günkü durum ile gelecekte oluşacaklar arasında bir bağ olsa da bu sürece inanmak ve buna göre yaklaşım yapmak gerekir.*** Çocuklarda gelişim boyutuna göre yaklaşım esastır, Neonatolojide de gebelik haftasına göre yaklaşım yapılmalıdır. Bu dostluklar bu yapıya göre, hastaya göre oluşturulur ve geleceğe göre yapılandırılır. Biyolojiye, kısaca doğaya uygun yapılanlar ömür boyu sürebilecek bir yarara neden olabilir. Sağlıklı yaşamı flora/Mikrobiyom sağlayabilir.
- 5.13. *İşleve ve görevine göre yaklaşım yapmak gereklidir.*** Genel tanım ile yaklaşımlarda hataya neden olunabilir. Mikrop tanımı ile karşı iken, daha sonra olumlu olmak, işlevlere göre ve kullanım yerine göre ayrıcalık yapılmadığında, genel toplu olarak farklı söylemek, bireyin güvenilirliğini kaldırır. Mikrobiyom içinde faydalı ve zararlı olanları ayırmalıdır.

## **6. Bilim, Fen ve Etik dayanağı olmayan yaklaşımlar, dost olamaz, dost olarak görülemez ve sizi açmaza götürür**

- 6.1. *Bilimsel veriler, mikropların arkadaşlığını, dostluğunu ortaya koyuyor.*** Düşman olanlardan bizi koruduklarını ortaya koyuyor. Bunlar hayal ve fantezi değil, Mikrobiyomların yararlı olduğu, bilimsel gerçektir.
- 6.2. *Bilim insanı, bazı verileri iletse bile, inananı bulması imkânsız gibi olabilir.*** Araştırmacı ve klinik hekimi, uygulamalarında sosyal olarak geciktiren önemli boyutta olabilir. Bu açıdan yararda gecikme olmamalı, veri, buluş ve bilimsel boyuttan yararlanmaktan gecikmemelidir. Önyargı içinde olan şüphe ve tereddütleri nedeniyle döner durur ve bir adım ileri atamaz, Mikrobiyomlar konusunda da bilime dayanmalıdır.
- 6.3. *Bu evrende var isek, sosyal yere güçlü basabilmek için, her varlığa nankörlük yapmamalıyız, onların haklarını vermeliyiz, mikrop olsalar bile.*** Varlık tek olarak değil, tüm evren ile birlikte olmak ile olur. Bu evrende birey olarak varlığı sağlamak, karşılıklı başta mikroplarla temiz, doğur ve iyilik üzere ilişki kurmak ile, oluşturmak ile olasıdır.
- 6.4. *Bilimde menfaat ve kazanç amacı ile dengeyi bozmak, bilimi tersine, veriyi farklı oluşturamaz.*** Güneşin dünya etrafında dönmesi şeklinde görüntü, gerçek olmadığı ve bu şekilde yaklaşım yapanlardan korunmalı, sakınılmalıdır. Bir defa bilime ters düşme, diğer sapmaları da beraberinde getirir. Sterilizasyon, dezenfektan sadece dengeyi bozar, sorunları arttırıp düzelemez boyuta getirebilir.
- 6.5. *Bilim dışı ve gerçek dışı olanların, belirli dayanakları, torpillerin anlamı olamaz, gerçek değiştirilebilir, saklansa bile kısa süreli olabilir.*** Flora kültür ile saptanan bir mikrop ile gerçeklik olamaz. Laboratuvar sonuçları, klinik ile bütünleşmedikçe, sadece veri ötesine geçemez.
- 6.6. *Mikrop tanımı ile korkanlar, sadece bilim dışı olanlardır.*** Bilime inananlar korkmaz, gerekli olan fizyolojiyi ve biyolojik dengeyi korurlar.
- 6.7. *Mücadele ancak bilimsel amaç ve iyilik hedefleyerek olmalıdır.*** Biyolojik denge oluşturma önemlidir. Mikro florayı bozmanın ve antibiyotikleri almanın, flora korunmaz ise faydadan çok zararı olacaktır.
- 6.8. *Bilim dışı olan, gerçekleri saptıran, hayal ve fanteziler üzerinde olanların, hangisi fikirde olması oluşumu değiştirmeyecektir.*** Bu düzende olan ile arkadaşlık sürdürülmemelidir. Bilim dışı olan sizleri de bilim dışına itebilir, florayı düşman gibi algılamınıza neden olabilir.
- 6.9. *Temelde bilimi, gerçeği dost edinmek gerekir.*** Bunlara dayanak olarak değerler yaratmak gerekir. Bu açıdan yaşam, tüm tutum ve davranışlar bunun üzerine

- olmalıdır. Bunu zorla değil, inanarak, isteyerek florayı gözetmek temel esaslar içinde olmalıdır.
- 6.10. **Bilimi ret edip, sanal ortam yaratmak ile, bir süre sonuç alındı gibi görülsün bile, doğa dengesini kuracak ve galip taraf olacaktır.** Bilimsel dayanağı olmayan yaklaşımlar, flora ile antibiyotiklerle yok etme çabası, bir süre sonra çökme mahkumdur.
- 6.11. **Bilimsel boyut ve kinik bireye özgü yapı varken, tamamen farklı bir denge kurulmaya çalışılması, hastalıkları çağırma, davet etmedir.** Doğal flora oluşmadıkça da hastalıklı ortam sürekli kalabilir.
- 6.12. **Eğer bilim dışı ile gerçek olmayana geçerli kılınırsa, doğru ve dost olanlarla bir ikilem yaratılmış olur.** Seçimler ve tercihler hatalı olacaktır. Dikkat çekenler değil, bilimsel fayda temel olmalı, flora buna göre oluşturulmalıdır.
- 6.13. **Bilim, sosyal boyut, insanın kardeşi, çocuğu ve hatta kendisinde olması ile ilintili değildir.** Bunlardaki verilerin yorumunda sübjektif değil, objektif olabilmek, dayanak gerçek ve bilim içinde olmalı. Bilim üstü yorumlar ve niyetleri ortaya koymak ile, zarar sebep olan olursunuz. Zarar kaçınılması gereken iken, sizin tarafınızdan yapılan floranın bozulması zarar olacaktır.
- 6.14. **Bilim olmayacak bir hayali, bilim dışı bir şeyi isteyebilir ama bunun olması için çaba göstermesi, onu bilim dışına iter.** Ayrıca başarılacak bir şeyi, bilgisi ve tecrübesi olmadan bir şeyi yapmaya da kalkmamalıdır. Benlik ve maddi kazanç nedeni ile hatayı bile bile desteklemek ve tüm yapıları inkâr etmek ile bir şey elde edilemez. Hatadan dönülmedikçe sonuca varılamaz. Çıkmak sokak çıkılabilir yapılması için gri dönülmesini şart koşar. Mikrobiyomları onları öncelikle bilimsel olarak kabulü ile iletişim yapılabilir.
- 6.15. **Bilimi barış ve olumlu yönde düşünüp ve bu usuller üzerine davrananlar, insanlık üzerine olanlar, amaçları ve güdülerini iyilik üzere olanlar, yaşamları boyunca da bu yönde olurlar.** Bir insan yaşamında farklı ve yanlış yola sapabilir ama yaşamı kendi iradesinde, tercihleri yapabilen, akli kullanabilen kişi, zarar oluşturmadan geri sapar ve olayı olumlu yöne dönüştürür, Mikrobiyom evreninde olduğu gibi.
- 6.16. **Bilimi, menfaat ve benlik kazancı için zulüm yapan, zorlayan, bireylerin otonomilerini kaldıran kişi ise toplumda yer edinir gibi olsa bile zarardadırlar.** Yüzleri, sözleri ve sundukları bilgiler karanlıktır, her şeyi düşman görürler, Mikrobiyomları gibi ve insanları fazla yanıltamazlar.
- 6.17. **Bilimi ret eden, verileri çarpıtıran ve sonuçta elde edileceklere göre yaklaşanlar, dayanakları bilimsel ve etik olmadığı için, yararlı boyutu yakalamaları beklenmemelidir.** Hayal ve fantezi ile ayaklar yere basmaz, flora olmadan yaşam olmaz belirgindir.
- 6.18. **Bilim, uygulanabilecek yaklaşımları tanımlamalıdır.** Tıp Bilimi tamamen yaklaşımlar üzerine oluşmaktadır. Tıbbi yaklaşımlar sağlık açısından iyilik üzerinedir. Tıp Bilimi yerine, buna aykırı, Mikrobiyom düşman görmek, kalıplar üzerinde olmak, suçlu durumuna düşürebileceği bilinmelidir.
- 6.19. **Tıp Bilimi öğrenmek, eğitim almak bir değer üretmek üzerinedir.** En yüce değer insan olduğuna göre, insana insanlık yaklaşımı esastır. Değer üretme amacı olmayan eğitim, bireyin önce kendisine hizmet etmelidir. İnsanın önce kendisi kendisine, Mikrobiyota hizmet etmeli, yardım etmelidir.
- 6.20. **Bilim dışı ile bilim hiçbir zaman birlikteliği olmamıştır. Bilim dışı oluşan bir boyut tanımlanamamıştır.** Yanılsamaların yine bilim içinde olduğu anlaşılmalıdır. Bilimi anlamak için eğitim yanında gönül ve akıl kullanmak gerekir. Mikrobiyom konusu da bu şekilde algılanabilir, bilim ile fantezi bir arada olamaz.

- 6.21. **Bilimin sunduğu veri, kendi arzunuz ile değişemez ve sizi bilim dışına iter.** Dostluk tek taraflı menfaat ilişkisi ile olamaz. Yakın akraba, arkadaş olanın Mikrobiyom ile ilgili dedikleri değil, bilimin belirttikleri esas alınmalıdır.
- 6.22. **Bilimin öngörüsüne göre yaklaşım tüm ömür boyu olmalıdır, geçici olamaz. Bilim ve teknolojik gelişmeler yaşamı, yaşam boyutunu etkilemesi doğaldır.** Bu yönde gelişim ve değişim yapılmalıdır. Kısır ve karamsarlık ile geleneklere, kalıplara takılmak ile ilerleme olmaz. Kayıpta olanlar ile dostluklar sizi eskiye ve geri kalmaya neden olurlar, eski yaklaşımlar steril iken, yeni yaklaşım Mikrobiyom ile dost olma üzerine.
- 6.23. **Bilim dışı peşin yargılar ve yaklaşımları bunun üzerine kurmak, kurgulamak ile yanlış yorumlamayı yaparak, ortamı ve durumu bu yönde geliştirme, kime fayda sağlayacaktır?** Elbet en başta bireyin kendisine florayı dikkate almadığı için zararı olacaktır.
- 6.24. **Gelenek ve yanlış algılan temel alıp, bilimin öngörülerini bırakanlar, sonuçta hasta ve sorunları olunca, tekrar eski geleneklere dönerek çok ciddi hasta ve ölüme giden yolda oldular.** Bu açıdan emzirmenin alternatifi veya yerine geçebilecek gıda olduğunu belirtmek ile en azından flora bozulduğu için bireylerin sorunları katlanmış ve bunlarda ölüm oranları yükselir.
- 6.25. **Bilimi temel alarak, bize sağlık uygulamaları belirten, rehber olan hekim, bize daha yakın ve dosttur.** Tedavi etmeden, kısaca hasta olmadan sağlıklı olmayı öğretmektedir, yol göstermektedir, fizyoloji desteklenmeli, flora korunmalıdır.
- 6.26. **Bilim temelinde olmayan ve akli kullanmayıp, kalıba uyanlar, takiben yaşamı tehdit eden ortamın dostu olabilirler.** Bu açıdan bilimde sunulan bilgi, bireye özgü veri ve empati ile belirli esaslar içinde irdelenmelidir. Bu yapılmaz ise oluşan hastalıklar ciddi ötesi, ateşin düşmediği ve ölümcül olan ortamlara neden olabilir.
- 6.27. **Bilimsel de olsa bilgiler, her bireyin yapısı ve oluşumuna göre etkileşim yapacaktır.** Dolayısı ile sonuç bilinemez ama amaç ve güdü tanımlanabilir. Bu açıdan devamlı izlem gerektiği gibi gereken tedbirler alınmalı, komplikasyonlardan çekinilmelidir. Korku bireyleri farklı davranmaya sebep olmamalıdır. Veri ve durum oluşmadan yaklaşımların ters etkisi olabilir. Flora naziktir ve dengenin bozulması sonucunda eski düzeyine gelmesi oldukça zaman gerekebilir. Sevgi sabırla oluşmalı, florada her gün sabır ile uğraşı ve elde edilen sonuca bakmak yerinde olacaktır.
- 6.28. **Bilimde dostluk, bilime inanmak ve verileri bu yol ile yorumlamak ile olur. İyilik ve güzellik üzerinde olan barış ve sulh üzerine olur.** Menfaat ve benlik üzerine olanlarda çatışma ve didişme belirgindir ve bir zaman sonra oluşacaktır. Dostluk bu yaklaşımlardan kaçınmayı gerekli kılar, güzellik ve iyilik üzerinde olmayı belirler, yaşam ile bütünleşmelidir. Flora da bunun gibi bir yapılanmadır.
7. **Üstünlük taslama ile dostluk olmaz, her varlığın farklılığı onu, var eden nedendir, var olma gerekçesidir.**
- 7.1. **Kendimizi bu evreni yaratan gibi görmeyelim, kana karışan bir barsak bakterisi bizi canımızdan edip, evrenden uzaklaştırabilir.** Bu nedenle dostluk, zarar oluşması ile ortadan kalkar ki, zaten aradaki ilişki dostluk olmamaktadır. Flora içinde patolojik sızan Clostrium ve diğerleri, zaten dost olanlardan değildir.
- 7.2. **Bu evrende kendi bedenimizde esiriz, akli kullanıp, gönül ile yaşamın rüya gibi geçici olduğu algısı ile, öncelikle mikroplarla iyi geçinmeyi bilmeliyiz.** Benlik kendisi dışındakini farklı, ben ve sen algısı içine girebilir. Biz yaklaşımı yapılmalıdır. Mikrobiyomlar bizi biz yapanlar olarak algılanmalı, değerlendirilmelidir.
- 7.3. **Algılamadığın için mikropları düşman sanıyorsun, bilim ise temelde bizlere doğal yapıları gereği ne kadar yardımcı oldukları konusunda şaşırtıcı katkılar sunuyorlar.**

Görmediğimiz bu askerler, bizi ne kadar korudukları, savundukları, savunma açısından temelimiz olduklarını algılıyoruz. Sükranız Mikrobiyomlar'a bizi en azından zararlı olanlardan koruyup, gözettikleri için.

**7.4. Bize yarar ve zarar vermeyecek olanları gündeminden çıkarmalı, bize kılavuzluk eden bilgi verilere bakmalıyız.** Geçmişte olan, bilim dışı korkuları gündeme getirmemeliyiz. Mikropların şeytanlaşması korkusundan kaçınmalıyız. Gerçek varken, eski korkulara dönen kişi aklını kullanmıyordur.

**7.5. Bilim ve bilimi sunmak, hocalık yapmak gösteriş için değildir.** Uygulama ve davranışlara yansımaları, tutumlarda gözlenmelidir. Bilgi şeytanlaştırılmamalıdır. Korkular, tedbir almak için önemlidir, bilimden olanlar kaçmak ile olmaz, korunmak ile olur. Hava karlı ve buzlu diye yola çıkmak gerekiyorsa, tedbir alınıp, öyle yola çıkılır. Korku ile alınan antibiyotikler, sadece floranın bozulması ve kendimiz zor duruma sokmak demektir.

**7.6. Bilim insanı olmak; bilimsel veriye uygun, değerler yaratmak, değerlere hakkını vermek,** verilerden hayal ve fantezi üretmemek, saptırmak, yalana dönüştürmemek, bilginin aktarılması, eğitim verilmesini esas bilmek, sosyal destek ve yardım ile rol model olmak, güzel davranmak, iyilik üzere olmak, kötü ve yanlış da dur demek, kabul etmemek, gurur duymak, kasılmamak, böbürlenmemek, alçak gönüllü olmak demektir. Ben insanım, onlar mikrop yaklaşımı şeklinde değil, karşılıklı ortaklık kurup yaşamaya bakmalıyız.

**7.7. Birisi birisinden üstün değil, bir denge ile eşitlik oluşturulmalıdır.** Denge ve dostluk, hak edişe ve bilimsel boyutta olursa olabilir. Mikrobiyom dengesini bozanlar ile dostluk olamaz.

**7.8. Doğal ortamlarda abartı bilimsel dengeyi bozar ve iletişimdeki ve yapılanmadaki, ilişkileri tam ters boyuta getirir.** Denge hangi tarafa bozulursa bozulsun, iyilik ve güzellikler boyutunda olamaz. Hak edişe göre olmaz ise, denge hiçbir zaman kurulamaz, florada da karşılıklı olumlu boyutta bir denge kurulmalıdır.

## **8. Dostluk doğruluk üzerine oluşabilir, aksi ise çetelik, eşkıyalık grubudur**

**8.1. Sen onların dostu olmak için, doğru ve iyilikten sapıyorsan, artık sen, sen olmaktan çıkıyorsun demektir.** Gerçek, beğenilsin veya beğenilmesin hakikattir. İlimden gelenleri sosyal ve anlamsız itibar ve sosyal yer elde etmek için dikkate almaz, özen göstermez isen, artık kendinin bile dostu olamaz, arkadaşlık yapamazsın. Her yaşam boyutunda, özellikle prematüre ve yaşamın ilk başlangıcında, flora ile dost olunmayı öğrenmeliyiz.

**8.2. İyilikler ve güzellikler senin dostun ve yaşamda arkadaşın olsun.** Sosyal açıdan seni iyilikten saptıran, zarar ve benlik ile zulüm olmaya itenlerin dostluğundan kaçıp, tek kalacağını sansan bile doğru yolda yürümelisin. Yol arkadaşın iyilikler ve güzellikler olsun, yolun başına doğru olsun ne sıkılır ve ne üzülsün. İyi ve yararlı flora ile barışı sağlamalıyız.

**8.3. Bilim ve hizmeti etik olarak yapan kişi, içinden gelip, aklını kullanan bireyler ile olmakta, dostluğu yine bilim ve etik boyutta bulmaktadır.** Bilim dışı olandan dost olmadığı gibi güven bile duyulamaz, çünkü gerçekten yapan kişi ne yapacağı da belli olamaz, bir standardı olamaz. Patojen bakteri sorun yaratmasa da oluşacak dostluk değil, her an zarara yönelik boyut oluşabilecek bir süreçtir.

**8.4. İnfeksiyon ve inflamasyon yapan ile flora yapan, kısaca olumlu ile olumsuzlar bir olamaz.** Yararlı olmayan mikroplarla dostluk kurulmamalıdır, her an zararınıza durum gelişebilir.

**8.5. Olayı algılamayanlar, suçu devamlı başkaları üzerine yıkmaları ile çözüm olacağını sanmasınlar.** Fizyolojik boyut, bilim, aklı kullanma ve olgunun incelenmesi ve

durumunun saptanması ile olasıdır. Farkındalık, bilinçli kavrama olmadan eğitim almadan Mikrobiyomların yararlı oldukları boyutuna gelebilmeleri de beklenmemelidir.

**8.6. Dostluk anlaşma yapmak ile oluşmaz, bu uygulanmalı ve yaşanmalıdır. Derste anlatılanların bireysel kabul, uygulanması ve kabulü ile yaklaşım, yaşamsal boyut olmalıdır. Yoğurt yememiş bir bireyin bu konuda konferans vermesi gibi bir durum oluşmamalıdır.**

**8.7. Dostluk tek taraflı olmaz ve dostluğu oluşturmak ve geliştirmek için çaba gereklidir, etik ilkeler ötesinde bilimsel olmalıdır.** Bunu işletmek güzel ve yararlı olurken, başka dostlar edinmek ise doğal yapıyı bozabilir. Mikroplarla bilimsel düzeyde dostluk kurulmalıdır.

**8.8. Zaman geçmediği sürece, hasta olursa bile, doğal bilimsel olan yapıya dönmek ile tekrar iyilikler, kısaca sağlık durumu sağlanabilir.** Bu açıdan zarar, fayda saptanması için flora izlemi önemlidir.

**8.9. Yaşamda planlanan ve öngörülenlerden çok farklı boyutların olduğu, oluştuğu gözlenmektedir.** Bu çeşitli şeylerin suçlanmasına neden olabilir. Bu doğanın gereğidir ki devamlı izlemin gerekli olduğunun bir gereğesidir. Hassas antibiyotiği verince tifodan kurtulacağını hiçbir hekim garanti edemez ve edecektir diye kesin bile konuşamaz.

**8.10. Kendi aleyhinize bile olsa doğruyu, bilimsel gerçeği aynen dokunmadan söylemelidir. Yorum ise hürdür, temel veriyi çarptırmadan fizyolojik, patolojik ve bireye özgü yapılandırılarak yapılmalıdır.** Öngörü olabilir ama tahmin ve sonuç varsayımı yapılmamalıdır. Doğruya yüzünü çeviren kişi yanılmaz, yanılmaz. Mikroplarla da durum bu şekilde olmalıdır.

## Arkadaşlık konusu ile Mikrobiyomlar'a bakış

Wikipedia kanalı ile arkadaşlık konusu Mikrobiyom olgusu ile yorumlanmaya çalışılacaktır.

### Arkadaşlığın 4 boyutu 4 sevgi kitabında irdelenmektedir.

Wikipedia/ *The Four Loves* yazar C. S. Lewis

Dört sevgi tanımlamasında belirtilenler

- Storge-empati:** arkadaş olmaktan mutlu olmak
- Philia—friend bond:** akraba ve yakın ilişkide bulunanlardan hoşnut olmak
- Eros—erotic bond:** Eşin ve buna benzer ilişkideki sevgidir.
- Agape—unconditional 'God' love:** St. John İncilinde “God is Love=sevgi Allah’tır”. Kuranda “iman edenler ise sevdiklerinin yalnızca Allah olduğunun şuurundadırlar 2/165” demektedir.

### Yorum

Empati: Bilim ile yaşamımızda flora oluşması bir doğal sonuç olmakta, ancak bu ilişkinin birbirine muhtaç ve özellikle insanların kendi florasını düşünmesinin gerektiği ve onların hoşlandığı yapıya göre yemek ve yaklaşım yapmaları önemsenmelidir.

Philia: İnsan ve flora/Mikrobiyom arasında bir bakıma immün sistem ile bir yaklaşım olduğu, birbirlerine mesaj aktardıkları dikkate alındığında bir nevi akrabalık olduğu da belirtilebilir.

Eros: Birbirlerinden hoşlanmaları, zararlarının olmaması ötesinde bir yapının kurulması önemlidir. Emzirme bir doğal yapı ve flora oluşmasında etkin rol, aynı zamanda da vajinal doğumda aynı önemli özellikleri kapsarken, bundan kaçınmak, sezaryen ve emzirmek istememe gibi faktörler, bu sevgi yaklaşımın oluşmadığının bir ifadesidir.

Agape: Doğayı sevmek, doğal yapının kurulmasına dikkat ve özen göstermek, zorla olacak şeyler değil, isteyerek ve bilerek yapılabilecek bir durumlardır.

## Arkadaşlık “Intimate Relationship” başlığında irdelenmektedir.

Wikipedia/ *Intimate relationship*

Yakınlık duyulan sevgi sınıflaması

- Genetik:** Akrabalık, aile, kardeş, kuzen,
- Evlilik ile oluşan:** Karı/koca, Evlilik dışı ilişkiler
- İlişkiler ile oluşan:** Kız/erkek arkadaş, sözlü, nişanlı, hayat arkadaşı, romantik arkadaş
- Aktivite olarak:** Çekici bulmak, bağlı hissetmek, intimacy/yakınlığı olmak, kıskançlık duymak, limerence/tutku ile oluşan sevgi, sevgi/cinsel duygu dışında, aşk, aşk/platonik, hayranlık duyma, özlem gibi duygular.

## Yorum

Mikrobiyom ile oluşan ilişkide bazı Intimate/yakın boyutlarda bulunmaktadır.

**Genetik:** Genetik mesajın geçerek, doğal immünitelyi oluşmasında rolü bilinmektedir.

**Yaşam birlikteliği:** Evlilikte bir ortak yaşam tanımlanır ama bu olmadan da yürütüldüğü gözlenmektedir. Ancak florada bu doğumdan itibaren oluşması gereklidir. Birliktelik temeldir.

**İlişkiler:** Flora birçok bölgede farklı yaklaşımlar ile bir özel ilişki kurmaktadır. Savaşta özellikle Çanakkale savaşında Anzak'larla Osmanlı arasında bir kardeşlik/Kinship oluştuğu gözlenmiştir. Savaşma dışında birbirlerinin dostu olmuşlardır.

**Aktivite:** Floranın belirli bir aktivitesi olup, vücudumuzu bir palto, elbise gibi koruyan ve gözetken olmaktadır. Karşılıklı faydalar bilimin daha ilerlemesi ile giderek artan şekilde çoğalmaktadır.

## Arkadaşlık “Fraternization/Brotherhood-Kardeşlik, kişilerin kardeşlik bağına dönüşen arkadaşlığı” başlığında irdelenmektedir.

Wikipedia/ *Intimate Relationship*

Yaşam ile oluşan ilişkilerin kardeşliğe dönüşmesi

- Kurumda çalışmak:** Bir işletmede çalışarak oluşan, sorunlara karşı bütünleşen duygular, savaşta askerlikte arkadaşlık, düşmanla oluşan kardeşlik/Gelibolu'da Anzak'larla olan dostluk örnek olarak söylenir, talebelikte/Tıp eğitimi sırasında oluşan kardeşlik, suçlular hapisshane olan kardeşlik
- Tam tersi burada düşmanlık ve nefretinde gelişebileceği bilinmelidir.**
- Tipleri:**
  - Agentic Friendship-ortak çalışan/destek olan kardeşlik.** Bireysel ve duygusal olanlar hariç, mesleki birliktelik içindeki arkadaşlıktır.
  - Best friend-en iyi arkadaş/sağdıç.** Birbirleri ile yakın ilişki içinde olunan arkadaşlıktır.
  - Kan kardeşliği-** iki elin/parmağın kanatılması ve kanların karıştırılması ile, can dostu anlamında olan, fedakârlık içinde olma anlamındadır.
  - Boston evliliği-** aynı evi paylaşılan, aparatta birlikte oturma kardeşliği, daha doğrusu ev arkadaşlığıdır.
  - Bromance-** portmanto arkadaşlığı. Kamp gibi toplu yaşamadan oluşan arkadaşlık. Kadınların ilişkisi için Womance olarak tanımlanmaktadır.
  - Buddy-** bir işi birlikte yapma, koşu arkadaşlığı, avcılıkta arkadaşlık gibidir.
  - Olaydaki arkadaşlık-** bir olayda birbirine kanca atılan, bağlanma durumudur. Bir kazada her bireyin birlikte korkması ve yaşam endişesi belirtilebilir.
  - Toplumsal arkadaşlık-** maçlarda aynı takımı tutanların birlikteliğidir.
  - Comrade-Yoldaş.** Askerlik veya bir mücadelede birlikte olmasıdır.
  - Aile arkadaşı.** Akrabalık ile oluşan arkadaşlıktır.
  - Frenemy.** Kuzu postunda kurt, nefretten doğan sevgi gibi insanın düşmanına âşık olması örnek olarak sunulmaktadır.



- 12) **Hayali arkadaşlık.** Gerçek bireyler yoktur, varsayımlarla oluşan bir arkadaşlık yaratılmaktadır.
- 13) **İnternet/Facebook/whatsup** ilişkisi ile oluşan arkadaşlık. Eskiden “Mektup arkadaşlığı” belirgin önemsenen bir boyut iken, mesajlaşma zamanımızda her yerde kullanılan ve Twitter ile sınırlı kelimeler ile yapılanlar öne çıkmıştır.
- 14) **Hayvanlar ile oluşan arkadaşlık.** Köpek sevenler, kedi sevenler bu sevgiyi paylaşmaktadırlar. Çocuklarda elinizde bir kedi var ise, bunu sevmek için çocuklar gelir ve sizinle bir arkadaşlık kurarlar, amca, dayı veya dede diyerek bir iletişim, ilişki kurulabilir.

## Yorum

Kurumsal dostluk: Aynı beden olduğu için kurumsal ortaklıktan söz edilebilir.

Dost ve zararlı ayrılmalıdır: Mikrop diye düşman olarak tanımlanmalar olsa bile, dost ve zararlı olanlar aynı çatı altında irdelenmemelidir.

Agentic friendship-ortak çalışan/destek olan kardeşlik. Mikrobiyom ile olan birliktelik, bir nevi ortaklı olarak belirtilebilir.

Best friend-en iyi arkadaş/sağdıç: Bir bakıma Mikrobiyom ile oluşan yakınlaşma, en iyi arkadaş şeklinde olmalı, olmayanlar patojen olmasa bile, sorun açısından riskli olabilmektedir.

Kan kardeşliği: Aynı beden paylaşıldığı için, aynı besin, vücut yapısı ile yaşam sağlanmaktadır. Yaşamın bitmesi ile bizler ölüyoruz ama onlarda ortadan bir bakıma kalkıyorlar.

Boston evliliği-aynı evi paylaşma: Aynı bedeni paylaşıyoruz.

Bromance-portmanto arkadaşlığı. Kamp gibi toplu yaşamadan oluşan arkadaşlık boyutundan ötedir. Ancak, bir yere özellikle gezilerde, doğrudan florayı etkileyecek durumlar, beslenme ile gezi ishallerinin sebep olması gibi, florayı etkileyen veya bozan durumlar olabilmektedir. Bu açıdan dikkat edilmeli ve ek yoğurt gibi destekler alınmalıdır.

Buddy-bir işi birlikte yapma: Yaşam gibi bir boyutu birlikte yapmaktayız, bu algılanmalıdır.

İshalde, tifoda sağlık için ortaklık gereklidir: Flora bozulması ile oluşan ishallerin durumunda floranın etkisi ve önemi belirgindir.

Toplumsal arkadaşlık: Sadece bireyde değil, ailede de flora düzeni kurulmalıdır. Aile arkadaşlığıdır. Kaka transplantasyonunda örnek, karı/kocadan alınmaktadır.

Comrade-Yoldaş: Mikrobiyomlar bir bakıma yoldaşımızdır.

Frenemy. Kuzu postunda kurt: Kuzu postu içinde kurt olanlar, doğal olmayan ve patoloji riski taşıyan Mikrobiyom olmaktadır.

Hayali arkadaşlık: Hayali olmaz, doğrudan gerçek flora oluşturulmalıdır.

İnternet/Facebook/whatsup ilişkisi ile oluşan arkadaşlık: Bizzat birliktelik gereklidir, bilimsel bilgi yeterli değil bu mikroplar doğrudan alınmalıdır.

Hayvanlar ile oluşan arkadaşlık: Evde beslediğimiz hayvanların floraları da bizlerle bütünleşmektedir.

Kısaca bu açıdan da oluşan yaklaşım gereklidir.

## Arkadaşlık “Friendship-Kardeşlik” irdelenmektedir.

Wikipedia 17 Kasım 2016/ *Friendship*

Arkadaşlık terimi üzerinde yapılan değerlendirmeler sunulmaktadır.

1. **Arkadaşlık insanlar arasındaki ilişkinin bir boyutudur:** Bu konular, sosyoloji, sosyal antropoloji/kültür gibi birçok bilim dalları irdelenmektedir.
2. **Gelişimsel ve kültürel olarak tanım farklı ele alınmaktadır.** Çocukluk döneminde, kültürel yapıya göre farklı olabilmektedir. Adölesan dönemdeki olanların yaşamda farklı yönü olmakta ve duygusal boyutu ağırlık taşımakta, akıl yolu daha az oluşmaktadır. Bunlar; a) ilişki boyutu, b) tekrarlanması, c) bireysel duygu ve akıl ile oluşan bir yakınlaşma boyutu ve süreci olmaktadır.
3. **Arkadaşlığın gelişimsel boyutu.** ADHD-Dikkat Bozukluğu Hiperaktif Bozukluk, arkadaşlık kurulmaması, davranışa bağlı gelişen bir durumdur. Otizm, toplumsal değil sınırlı sayıda bireysel boyutta kalmaktadır. Trizomi 21 olgularında da çok sevgi dolu kişiler olsa bile, arkadaşlık kurabilmek için çaba sarf etmeyi daha ileri yaşlarda yapabildikleri için geç boyutta olmaktadır.

## Yorum

Arkadaşlık insanlar ile Mikrobiyom arasındaki ilişkinin bir boyutudur: Bu boyut, yaşamsal ve yaşam boyunca, bir süreç olarak gereken bir ilişkidir. Türler farklıdır.

Gelişimsel ve kültürel olarak tanım farklı ele alınmaktadır: Bebeklik, çocukluk ve yaşamın her döneminde özgün ve özerk olmalı, emzirme dönemi dahil, tüm yaşam boyunca koruyup, gözetilmelidir. Yenilen besinler, alınan ilaçlar ve tüm yaşamsal boyutlarda bu ilişkiye sağlıklı olmak için, dikkat edilmeli ve özen gösterilmelidir. Beslenme bir kültürel boyut olduğu da unutulmamalıdır.

Arkadaşlığın gelişimsel boyutu: Birçok hastalıklar ve gelişimsel yapının Mikrobiyom ile ilişkisi ortaya atılmaktadır. Bu açıdan doğalı sağlamak ile ne kadar yararlı olduğu bilimin gelişmesi ile daha doğru ve daha geniş olarak bilgilenmemizi arttıracaktır.

## Sonuç

Arkadaşlık ve dostluk kavramlarına bakıldığında Mikrobiyom ile oluşan ilişki bu konulara uymaktadır. Aykırı gelen bir durum, felsefe açısından gözlenmemektedir.

Fransa İhtilali Simgesi; a) Eşitlik, b) Özgürlük ve c) Kardeşlik Mikrobiyomlar ile aramızda karşılıklı oluşması arzu edilen yaklaşımı da özetlemektedir.

Bu nedenle bu ilişkinin korunması, gözetilmesi için doğal yapının, bilimsel boyut olarak dikkat edilmesi ve özen gösterilmesi gerekmektedir.