Mutlu YAŞAM

Önce Yaşamayı Sevin...

YIL 2021/2

IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu
improving kidney health worldwide

Dünya Böbrek Günü

35.yıl

İMPLANT HAYATIN SESLERİNİ DUYMANIZI SAĞLIYOR

TEDAVİSİ İHMAL EDİLEN ANEMİ HAYATİ RİSK DOĞURABİLİR

FAZLA KİLOLAR VE STRES İDRAR KAÇIRMA NEDENİ

Türk Böbrek Vakfı Dergisi Ücretsizdir

Hizmet Hastanesi

KALBİNİZ DEĞERLİ, ONA İYİ BAKIN!

MEMORIAL HİZMET HASTANESİ
KARDİYOLOJİ VE KALP DAMAR CERRAHİSİ MERKEZİ
ÖĞRETİM ÜYELERİ VE UZMAN EKİBİ İLE HİZMETİNİZDE!

- Ekokardiyografi
- Tansiyon ve Ritim Holter
- Treadmill Efor Testi
- Koroner BT Anjiyo
- Anjiyografi
- Minimal İnvaziv Kalp Cerrahisi
- Anevrizmaların Endovasküler Tedavisi
- Karbondioksid Anjiyosu
- Periferik Anjioplasti ve Aterektomi
- Radial(Koldan) Anjiyografi
- Geçici-Kalıcı Kalp Pili Uygulamaları
- Koroner Bypass
- Balon Anjiyoplasti ve Stent Uygulamaları
- Akut Miyokard Enfarktüsünün (Kalp Krizi) Acil Girişimsel Tedavisi
- Kalp Kapak Ameliyatları
- Aort Ameliyatları
- Periferik Damar Ameliyatları
- Lazer ve Radyo-frekans ile Varis Tedavisi
- Transkutanöz Radyo-frekans Varis Tedavisi
- Skleroterapi ile Varis Tedavisi
- Access Cerrahisi (Diyaliz hastaları için fistül açılması ve sentetik greft yerleştirilmesi, geçici ve kalıcı kateter yerleştirilmesi)

MEMORIAL SAĞLIK GRUBU tarafından işletilmektedir. **444 8 111** | www.hizmethastanesi.com

Bahçelievler Mah. Güneş 1 Sok. No:4 Bahçelievler / İstanbul

Hayat, her anı yeni başlangıçlarla
dolu bir yolculuk...

Bu yolculukta doğru adımı atmak ve
sağlıklı yarınlara yürümek için

KARAR SENİN

Dünya Böbrek Günü

TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

turkbobrekvakfi
TurkBobrekVakfi

İÇİNDEKİLER

5	Başkanın Mesajı	28/29	Böbrek Dede, Meyve Kahramanları İle Buluştu
6/7	Vakıf ve Diyaliz Merkezleri Koordinatöründen - Editoryal	30	13-17 Ekim 2021 Tarihlerinde KKTC'de Yapılan Nefroloji Kongresi İzlenimlerim
8/9	Tedavisi İhmal Edilen Anemi Hayati Risk Doğurabilir	31	38. Tnd Ulusal Nefroloji Kongresi'nden Satır Başları
10/11	Fazla Kilolar Ve Stres İdrar Kaçırma Nedeni	32/33	Okul Kantinleri Okul Gıdası Logolu Ürünleri Neden Satmıyor?
12/13	İmplant Hayatın Seslerini Duymanızı Sağlıyor	34/35	Yetersiz Su Tüketimine Dikkat Çekmek İçin Beşiktaş Meydanındaydık
14/15	İki Böbreğim Var Biri Senin Biri De Benim 30 Yıllık Dostu Böbreğini Verdi	36/37	Tekirdağ Ve Trakya'daki Faaliyetlerimiz
16	Covıd-19 Geçirenlerde Böbrek Hastalıkları Risklerine İlişkin Yeni Bulgular	38	Diyalizi Ve Tıp Fakütesini Birlikte Sürdüren Öğrencimizi Mezun Ettik
17	Böbrek Naklinde Yeni Umut	39	TBV Memorial Hizmet Hast. Başhekimi Op. Dr. Osman Akalın Meslekteki 50. Yılını Kutladı
18	Türkiye Diyaliz Hizmetlerinde Birçok Ülkeyi Geride Bıraktı	40/41	Tbv Soma Anaokulu Öğrencilerine Sıcak Bir Eğitim Ortamı Sunuyor
19	Orman Yangınlarından Zarar Gören Manavgat'a Türk Böbrek Vakfı'ndan Sağlık Evi	42/47	Basında TBV
20/21	Eğitim Projelerimiz 2021-2022 Döneminde Tekrar Sahada	48	Sporun Adı Yaycılık Değil, Okçuluk: Yerinde Duranın Değil, Hedefe Gidenin Adı Anılır
22	60-72 Aylık Anaokulu Öğrencilerine Yönelik Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projemiz Kırklareli'nden Başlayarak Tüm Türkiye'ye Yayılacak	49	Sosyal Komitelerimizin Çalışmaları
23	Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projemiz Kırklareli'nden Başlayarak Tüm Türkiye'ye Yayılacak	50/51	Aizanoi Antik Kenti - Kütahya
24/25	Türk Böbrek Vakfı Koşusu Organ Bağışına Dikkat Çekti	52/53	Eşi Benzeri Yok: Kartonpiyer Müzesi
26	3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası Etkinliklerimiz	54/55	Erken Yaşta Müzik Eğitiminin Önemi
27	14 Kasım Dünya Diyabet Gününü Eğitim Etkinlikleriyle Kutladık	56/57	Hat Sanatının Farklı Bir Yorumu: Karl Talip Kara
		58	Bizden Haberler

TÜRK BÖBREK VAKFI

YÖNETİM KURULU
Başkan
Timur ERK

Başkan Vekili
Aydın EKİNCİ

Başkan Yardımcısı
F. Fethi HİNGİNAR

Genel Sekreter
R. Ferda Kolçak KÖSTENDİL

Genel Sayman
Candan Toktürk

ÜYELER
Mustafa AKINCI
Necmi GÜRSOY
Necati ERCAN
Ender MERTER
Sertaç DEMİREL
Zeynep GİRGİN

Mutlu YAŞAM
Önce Yaşamayı Sevin...

TBV Adına Sahibi
Timur ERK

Genel Yayın Yönetmeni
Lütfi KONA

Editör
Ayşe ONAT

Reklam Koordinatörü
Gülizar GÜN ASLAN

Tasarım ve Uygulama
Derya YETİŞKİN

Baskı
MARTI OFSET
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi
No:129 - 130 - 131 Topkapı - İSTANBUL
Tel: 0212 565 21 12 pbx
Faks: 0212 544 03 21
www.martiofset.com

Mutlu Yaşam Dergisi
Altı ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır. www.tbv.com.tr • tbv@tbv.com.tr

Timur Erk
TBV Mütevelli Heyet ve
Yönetim Kurulu Başkanı

Başkanın Mesajı

Değerli Dostlar,

Pandemide yirminci ayı geçirmiş bulunmaktayız. Benim yaşımdakiler çoğunlukla iki doz Sinovac, iki doz da Biontech aşısı oldular. Sağlık Bakanlığının yayınladığı algoritmaya ve hijyen kurallarına uyan bir kuşağın mensubuyum ama halen sayıları tahminen 15 milyonu bulan aşı karşıtları var. Bu nedenle pandeminin ne zaman biteceğini kimse kestiremiyor.

Bununla birlikte çok şükür iki antiviral ilaç bulundu ve birisi FDA'dan gerekli onayı aldı. İnşallah yakında ülkemizde de dağıtımına başlanır.

Konunun uzmanları, iki doz Biontech aşısı olanların altı ay geçtikten sonra üçüncü doz Biontech aşısı yaptırılmasını tavsiye ediyorlar.

Ülkemizde ekim-kasım aylarında dördüncü dalganın gelmesi ve günlük vaka sayılarının 50 binlere çıkması tahmin edilirken, günlük vakalar 30 binleri aşmadı ve kısmen gerileme yaşanıyor. Gelişmiş ülkelerde ve Almanya gibi hijyene önem verilen ülkelerde son haftalarda çok ciddi artışlar meydana geldi. Artışların nedeni olarak aşı olmayanlar gösteriliyor.

Ekonomiye gelince; bütün dünya enflasyon yaşıyor. ABD'de %6,3'e, Almanya'da %4,9'a varan enflasyon oranları herkesi ürkütüyor. Ülkemizde ise dizginlenemeyen enflasyon ve Türk lirasının değer kaybı büyük sıkıntı yaratıyor.

Sanayiye gelince; hammadde ve ara girdi maliyetleri çok arttı ve tedariki çok zorlaştı. Lojistik maliyetleri 3-4 misli olmaya başladı. Buna ilaveten artan enerji maliyetleri, kömür ve doğal gaz fiyat artışları, birçok sanayi sektörünü durdurma noktasına sürüklüyor. Ayrıca çip ve magnezyum temin etme sıkıntısı başta otomotiv olmak üzere birçok sanayi sektöründe büyük darboğazlara yol açtı.

Özellikle pandemi, birçok değişimi beraberinde getirdi, gittikçe dijitalleşen bir dünya, evden çalışmaya devam eden beyaz ve mavi yakalılar yarattı. E-Ticaret aşırı gelişiyor. Birçok ülkede orta sınıfın refah payı düşmeye ve fakirlik artmaya başladı.

Bunlar yetmiyormuş gibi iklim değişikliği sonucunda büyük orman yangınları, sel ve fırtına afetleri yaşamaya başladık. Herkesin dilinde karbon ayak izi, karbondioksit ve metan emisyon azaltımı, sınırda karbon vergisi alımı ve "yeşil mutabakat" mevcut...

Sivil toplum kuruluşlarına gelince;

20 aydan beri yaptığımız çevrimiçi toplantılar sonrası ilk kez yüz yüze toplantılara başlamak üzereyiz. Vakıfların seçimli mütevelli heyet toplantılarında yüz yüze toplantı şartı mevcut. Derneklerde ise genel kurullar çevrimiçi yapılabiliyor. STK üyeleri ve mensupları, yüz yüze gelerek özlem gidermeye çalışıyorlar...

Kapalı ortamlarda mesafe kurallarına uymak mecburiyetindeyiz. Yapılacak en ufak bir tedbirsizlik COVID-19 riskini hemen kapı eşiğinize getirebilir.

Lütfen hijyen kurallarına dikkat edelim. Mesafeye uyalım ve maskesini tam kapatmamış olan dostlarımızı mutlaka devamlı uyaralım.

Vakfımızın faaliyetlerini Genel Koordinatörümüz Lütfi Kona, kronolojik olarak detaylı bir şekilde yazdığı için o konulara hiç girmiyorum.

2021 yılı vakfımızın açısından oldukça başarılı geçti. Pandemi nedeniyle dijital eğitime geçtik. Milli Eğitim Bakanlığından aldığımız onay ile yaklaşık 13milyon öğrenciye EBA TV kanalı ile sağlıklı beslenme eğitimi veriyoruz. Ayrıca iki yıldan beri üzerinde çalıştığımız "anaokulu öğrencilerine" yönelik özel eğitimimizin lansmanına başladık.

Yaptığımız birbirinden etkin farkındalık yaratma projeleri ile görsel, yazılı ve sosyal medyada ses getirmeye devam ediyoruz.

Yılsonu yaklaşıyor. Bütün olumsuzluklara rağmen cennet gibi bir vatanda yaşadığımızı hiçbir zaman unutmayınız ve sağlıklı kalmaya devam ediniz.

Lütfi Kona
Türk Böbrek Vakfı ve
Diyaliz Merkezleri Koordinatörü

2021 Yılının İkinci Yarısında Vakıf Faaliyetlerimizden Satır Başları

Değerli Vakıf Dostlarımız,

Yeni bir dergi sayımızla yine sizlerle birlikteyiz. 2021 yılının ikinci yarısına ilişkin faaliyetlerimizi özetleyeceğim bu yazımda, pandemi açılması sonrası vakıf faaliyetlerimizin daha bir fazlalaştığını göreceksiniz.

İlk etkinliğimizi 1 Temmuz tarihinde Perşembe günleri vakıf yakınında kurulan semt pazarında, çeşitli meyvelerin bulunduğu gerçek bir pazar standı açarak gerçekleştirdik. Bu etkinliğimizde meyve tüketiminde porsiyon kontrolünü, fazla tüketilen meyvelerden vücudumuza fazla miktarda şeker alacağımızı, bu fazla alınan şekerin zamanla şeker hastalığına neden olabileceğini vurguladık. Basının yoğun ilgisi ile mesajlarımız ülke geneline yayıldı.

İkinci olarak 11 Ağustosta Beşiktaş iskele meydanında kurduğumuz stantta, modern bando eşliğinde gönüllü sağlık elçisi öğrencilerin katılımı ve desteğiyle, "düzenli ve yeterli su tüketiminin faydaları" etkinliğimizi gerçekleştirdik. Bu etkinliğimizde meydandan geçen halka su dağıtırken, 850 binden fazla katılımcı ile yaptığımız su tüketimi anketinin broşürlerini dağıttık. Bu broşürlerde anket katılımcılarının üçte birinin günlük olarak ne kadar su içileceğini bilmediğini, sokaktaki bireylerin %52'den fazlasının dışarıda tuvalete girmekten kaçındığı için kasıtlı olarak su içmediğini, %50'sinin su içmeyi unuttuğunu, %50'sinin günde ne kadar su içmesi gerektiğini bilmesine rağmen su içmeyi ihmal ettiği gibi birçok bilgiyi halkla paylaştık. Bandonun müzikleri ile etkinliğimiz daha bir eğlenceli ve dikkat çekici olarak gerçekleşti.

22.10.2020 tarihinde yayınlanan ve 6 Eylül 2021 tarihinde yürürlüğe girmesi gereken ve okul kantinlerinde satılan gıdaların sağlıklı olduğunu gösteren "okul gıdası logolu ürünlerin satılması tebliğinin" fiiliyatta uygulanmadığını, kantinlerde halen sağlıksız gıdaların satıldığını, marketlerde satılan bazı okul gıdası logolu ürünlerin ise Sağlık Bakanlığının kriterlerinden çok uzak olduğunu üzülerek gördük ve bu konuda şiddetle tepki vererek halkı bilgilendirici basın toplantıları yaptık. Halen okul kantinlerinde sadece okul gıdası logolu sağlıklı ürünlerin satılması konusunun takibini ısrarla yapmaya devam ediyoruz.

2019 yılının temmuz ayında başladığımız ve Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Programı (2013) ve OBADER (2013) rehberine uygun olarak hazırladığımız hikâye kitabını, eğitim materyallerini, uygulama kılavuzunu ve videosunu içeren anaokulu eğitim seti, okul öncesi öğretmenleri için sınıflarında hemen kullanılabilecek ve öğretmenlere ayrıca bir eğitim gerektirmeyecek şekilde oluşturulmuştur.

Okul öncesi anaokulu ve anasınıfına devam eden 60-72 aylık öğrencilere yönelik, doğru besinleri doğru miktarlarda tüketme ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırma amaçlı "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" eğitim projemizi tamamlayarak, Milli Eğitim Bakanlığımıza sunduk. Projemiz mükemmel bulunarak, Bakanlık ile vakfımız arasında protokol imzalanmasına karar verildi. Hedefimiz toplam 30 bin civarındaki devlet ve özel anaokulu ile kreşe en az birer adet eğitim seti verebilmek, böylece en az üç milyon çocuğa, ilk sağlıklı beslenme bilgileri verebilmektir. İller bazında anaokulu öğretmenlerine projeyi tanıtmaya ve pilot uygulamalara başladık.

İlk ve ortaokul seviyesindeki öğrencilere, velilerine ve öğretmenlerine böbrek sağlığının korunması amaçlı "sağlıklı beslenme ve hayat tarzı önerileri" isimli eğitimimizi, okulların açılmasıyla birlikte kısmi olarak yüz yüze, ağırlıklı olarak çevrimiçi olarak vermeye tekrar başladık.

Organ bağışı haftasında, hazırlanan çeşitli basın haberlerimiz ile halkımızı bilgilendirdik. Katıldığımız panellerde, katılımcılara organ bağışının önemi anlatıldı. Organ bağışı haftası münasebeti ile Veliefendi Hipodromu'nda, Türkiye Jokey Kulübü tarafından Türk Böbrek Vakfı koşusu düzenlendi.

Ülkemizde böbrek sağlığının korunması amacıyla yeni projeler üzerinde çalışıyoruz.

Diyaliz merkezlerimizde hemodiyaliz tedavilerimiz sorunsuz olarak devam ediyor. Maalesef COVID-19 nedeni ile kaybettiğimiz hastalarımız var. Pandemi tedbirlerimizi istisnasız uygulamaya devam ediyoruz. Seans sayılarımızda, pandemi ve diğer etkenlerden kaybettiğimiz hastalarımızdan kaynaklı bir miktar düşüş var.

Pandeminin etkileri halen devam ediyor, tedbirlere istisnasız uymamız ve aşılarımızı zamanında olmamız gerekiyor. Pandeminin azalması ve sonlanması tamamen bizlerin elinde.

Özetlemeye çalıştığım faaliyetlerimizin ayrıntılarını derginin ilerleyen sayfalarında bulacaksınız. Yazıma burada son verirken, herkese sağlıklı ve pandemisiz günler dilerim.

Saygılarımla,

Ayşe Onat
TBV Projeler Koordinatörü

Yine Aylardan Kasım

Değerli Okuyucularımız,

Her ne kadar dergimiz aralık ayı itibarıyla elinize geçmeye başladıysa da, hazırlıkları için daha öncesinden yola çıkıyoruz. Bu yazı da dergimizin baskıya girmesine yakın zamanlarda, soğuk ama açık bir kasım gününde yazıldı.

Kasıma, Sweet November filminden yola çıkarak özellikle son yıllarda sosyal medyanın da etkisiyle pek çok anlam yükleniyor. Popüler bir söylemdeki gibi, hayaller yağmurlu hava, elde kahve fincanı, battaniyeye sarınmış halde okunan kitap iken, gerçekler maalesef devam eden COVID-19 salgını, tüm Dünya'da yanan ormanlar nedeniyle gıda kıtlığı, iklim krizi ve ekonomi gibi hepimizi yakından ilgilendiren sorunlardan oluşuyor.

Kasım ayı ilk günleriyle Organ Bağışı Haftasına, ilk yarısının sonuyla da Diyabet Günü'ne dikkat çekiyor. Ülkemizde organ nakli bekleyen yaklaşık 26 bin hastanın ve yakınlarının yaşadıklarına dikkat çekmek, onlarla empati kurabilmek için hafta boyunca STK'lar, okullar ve kurumlar tarafından etkinlikler gerçekleştirildi. Sahada çalışmalarına tanıklık eden kişiler olarak, farkındalığın ve bilincin yavaş da olsa her sene biraz daha artmasına mutlu olmakla birlikte halen yapılması gereken çok şeyin, aşılması gereken pek çok yanlış bilginin ve önyargının bulunduğunun da farkındayız.

14 Kasım Diyabet Günü ise çağımızın en büyük sorunlarından biri olan, hatta Dünya Sağlık Örgütü tarafından "bulaşıcı olmadığı halde salgın" olarak tanımlanan diyabet hastalığı, her yaştan insanı tehdit ediyor. Öngörüler, gerekli önlemler alınmazsa gelecekte Dünya nüfusunun önemli bir yüzdesinin diyabetle mücadele etmesi gerektiğini ortaya koyuyor. Bu mücadelenin ise yalnızca bireyler tarafından değil, toplumlar ve devletler tarafından verilmek zorunda kalacağı da aşikâr.

Kasım ayı bizler için ise çok farklı bir anlam taşıyor: 10 Kasım... Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün bu dünyaya veda ettiği, kalbimizin en derininde onulmaz bir sızı bırakan sonbahar günü. Atatürk'ün kim olduğuna, yaşamına, başarılarına, karakter özelliklerine dair yazılı veya görsel sayısız eser var. Burada onları tekrar etmeyeceğim elbette. Atatürk'ü anlayabilmiş, kendine Atatürk'ü rehber edinmiş, zorluklarla karşılaştığında "O olsa ne yapardı?" diye düşünebilmiş herkes, bu ülkeyi adım adım "muasır medeniyet" düzeyine çıkaracak, bilimi, kültürü, sanatı kutup yıldızı yapacak, refah toplumunu ortaya çıkaracak kudrete sahiptir.

Atatürk yalnızca yüz yılda bir gelecek bir deha, müthiş bir stratejist ve asker, ileri görüşlü bir devlet adamı, bir öğretmenden öte, içimizden biriydi. Belki de Onu modern çağın diğer tüm liderlerinden ayıran özelliği buydu. Çocukların, gençlerin arasındaki fotoğrafları, denize girerken veya salıncakta sallanırken yüzündeki o mutluluk, Nuri Conker'le Dolmabahçe'den kaçıp Beyoğlu'na gidişleri, katıldığı bir gecede gençlerle birlikte zeybek oynaması, diplomatik davetlerde görev yapacak garsonlardan da kendisiyle birlikte frak giymelerini istemesi, yalnızca yüce gönüllüğün veya özgüvenin değil, çok yüksek bir ruhun, koca bir vatanın her ferdini ailesinin bir parçası gibi görmesinin birer sonucu.

Bugün ben dâhil pek çok kişinin evinde veya iş yerindeki masasında çerçevelenmiş fotoğrafı var Atatürk'ün... İmzasını dövme yaptıran veya otomobilinin camına uygulatanlar, anahtarlığında veya cüzdanında resmini taşıyanlar. Bunların hiçbiri bir yerlerden gelen resmi emirlerle yapılmıyor. Tamamen aynı vatanı paylaşmanın sonsuz mutluluğunu yaşayan insanların içinden geliyor. 10 Kasım sabahları, isterse gök delinsin sel olsun yağsın, milyonlarca kişi her şeyi bırakıp saygı duruşuna geçiyor, belki içinden dua ediyor. Dünya'da başka hiçbir ülkede, başka hiçbir lider için bu saygı gösterisinin yapıldığını duymadım, bir örneği olduğunu da sanmıyorum.

57 yıllık bir ömre, milyonların sonsuz sevgisini sığdırmak kadar nadir ve özel kaç şey var şu hayatta, siz söyleyin...

TEDAVİSİ İHMAL EDİLEN ANEMİ HAYATİ RİSK DOĞURABİLİR

Uz. Dr. Ali Vardar
Memorial Hizmet Hastanesi
Dahiliye Bölümü

Halk arasında kansızlık olarak bilinen anemi günümüzde pek çok insanın yaşadığı ortak bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Demir, B12 vitamin ve folik asit eksikliğinden kaynaklanan anemi daha çok büyüme çağındaki çocuklar, kadınlar ve ileri yaştaki kişilerde görülüyor. Halsizlik, baş dönmesi, çarpıntı ve saç dökülmesi gibi belirtilerle kendisini belli eden anemi; lösemi, kanser, sindirim sistemi bozukluğu ya da adet düzensizliği nedeniyle de ortaya çıkabiliyor. Aneminin tedavisinin doğru ilerlemesi için, altta yatan nedenin belirlenmesi ve buna yönelik planlama yapılması gerekiyor. Memorial Hizmet Hastanesi Dahiliye Bölümü'nden Uz. Dr. Ali Vardar, aneminin nedenleri ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

Vücudunuz oksijensiz kalmasın

Kana rengini veren ve oksijenin hücrelere taşınmasını sağlayan proteine hemoglobin adı denilmektedir. Hemoglobin, kanda kırmızı kan hücreleri (alyuvar) tarafından taşınmaktadır. Kanda bulunan hemoglobin proteinin normal seviyenin altına düşmesi veya alyuvarların sayısının azalması durumuna anemi (kansızlık) adı verilmektedir. Aneminin birçok tipi bulunmaktadır. Anemi, sonradan ortaya çıkabileceği gibi, doğumsal da olabilmektedir. Aneminin tedavi edilmemesi vücutta bazı sorunlara yol açmaktadır. Anemi, aynı zamanda hipoksi denilen, dokulara yeterli oksijenin iletilemediği durumlara da zemin hazırlayabilmektedir. Anemili hastalarda vücuda yeterli miktarda oksijen girmediği için tüm organlar zorlanmaya başlamaktadır. Anemi oksijen yetersizliğinden dolayı tüm iç organları ve kasları zorlarken; vücut ağrıları, duygu durum bozuklukları, unutkanlık, el ve ayaklarda da uyuşmalara neden olabilmektedir.

Düzensiz ve dengesiz beslenme anemiye neden olabilir

Doğumsal olmayıp, erişkinlik döneminde ortaya çıkan anemini; demir, B12 vitamini ve folik asit eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Demir hemoglobin proteininin en önemli bileşenlerinden birisidir. Demir eksikliği durumunda hemoglobin üretilemediği için anemi meydana gelmektedir. Bu duruma demir eksikliği anemisi adı verilmektedir. Demir eksikliği anemisi, demir bakımından fakir beslenme ve bir takım mide-bağırsak sorunları nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra bazı kadınlarda demir eksikliği regl döneminde gereğinden fazla kan kaybetmelerinden de kaynaklanmaktadır. Folik asit ve B12 vitamininin de alyuvarların üretiminde önemli görevleri bulunmaktadır. Bu nedenle folik asit ve B12 vitamin yönünden eksik beslenmek de anemiye yol açabilmektedir. Özellikle kırmızı etin az tüketimi veya hiç tüketilmemesi B12 vitamini ve demir eksikliğine yol açarken, sebze tüketmeyen kişilerde de folik asit eksikliği görülmektedir. Bu nedenle anemileri engellemek için besinlerin dengeli bir şekilde tüketilmesi gerekmektedir. Travma veya iç kanama gibi nedenlerle yaşanan kan kayıpları da anemilere yol açabilmektedir. Doğumsal olarak gelişen anemiler ise genellikle genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Halk arasında Akdeniz anemisi olarak bilinen talasemiler ve orak hücreli hastalıklar doğuştan gelen anemi rahatsızlıklarıdır. Ayrıca tüm bunların yanı sıra, kronik hastalıkların da anemiye sebep olabileceği unutulmamalıdır.

Bu şikayetler anemi belirtisi olabilir

Hemen hemen her toplumda, ırkta ve yaş grubunda sık görülebilen bir hastalık olan anemi kendisini şu belirtiler ile gösterebilmektedir:

- Halsizlik
- Yüzde, gözde veya tırnak yatağında solgunluk
- Baş dönmesi
- Çarpıntı
- Unutkanlık
- Saç dökülmesi

- Kulak çınlaması
- Erken yorulma
- Üşüme
- Çarpıntı ve nefes darlığı
- Dudakta çatlaklar
- Göz kararması
- Baş dönmesi
- Huzursuz bacak sendromu
- Konsantrasyon bozukluğu şeklinde görülebilir.

Anemide doğru tedavi için hastalığın kaynağı araştırılmalı

Aneminin doğru tedavisi için hangi nedenlerden kaynaklandığı araştırılarak teşhis konulması gerekmektedir. Bunun için hastanın tıbbi öyküsünün alınması, fiziki muayene, çeşitli tahlil ve tetkikler sonrası anemi teşhisi konulması gerekmektedir. Ayrıca aneminin tipi ve seviyesinin de belirlenmesi gerekmektedir. Aneminin bir başka kronik hastalığın belirtisi olduğunun düşünülmesi halinde ise o hastalıkla ilgili tetkikler istenmeli ve ilgili uzmandan destek alınmalıdır. Bağırsaklardan kaynaklı bir kanamadan şüphelenilmesi durumunda dışkıda gizli kan ve kolonoskopi tetkikleri istenebilmektedir. Kadınlarda üreme sisteminden kaynaklandığı düşünülen kanamalar için jinekolojik muayene yapılması gerekmektedir.

Aneminin türü ve şiddetine göre tedavi planlaması yapılmalı

Anemi tedavisi, aneminin türüne, seyrine ve şiddetine göre değişiklik göstermektedir. Tedavide temel hedef, anemiye neden olan sebebi ortadan kaldırmaktır. Demir eksikliği ve folik asit nedeniyle oluşan anemi için hekimin tavsiye edeceği yeşil ağırlıklı sebze ve meyvelerin tüketilmesi önerilmektedir. Ayrıca bunları dışarıdan alınacak bir takım takviyelerle yapmak da mümkündür. B12 eksikliğine bağlı gelişen anemi için ise tablet veya enjeksiyon yardımıyla vitamin desteği verilmektedir. Aneminin ilerlemesi ve tehlikeli bir noktaya gelmesi durumunda kan ve ilik kök hücre nakli ile tedavi planlaması yapılmaktadır. Hayati tehlikeye neden olabilecek bir kanamadan kaynaklanan anemi yaşandığının tesit edilmesi durumunda cerrahi bir operasyonla hastalık tedavi edilebilmektedir.

iler bu ameliyattan sonra hızla iyileşmekte ve ilerleyen yıllarda da böbrekle ilgili herhangi bir sorun yaşamamaktadır.

FAZLA KİLOLAR VE STRES İDRAR KAÇIRMA NEDENİ

Doç. Dr. Emel Kurtoğlu Özdeş
Memorial Hizmet Hastanesi
Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü

20 yaş üstü kadınların %15'inde, 65 yaş üstü kadınların ise %50'sinde görülebilen istemsiz idrar kaçırma, yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren sağlık problemlerinden biri olarak tanımlanıyor. Bu durum, menopoz, obezite, depresyon, sigara kullanımı, çok sayıda normal doğum yapmış olmak gibi faktörlerle de gelişebiliyor. Bununla birlikte de depresyon, anksiyete, toplumdan soyutlanma, iş gücü kaybı, tekrarlayan genital mantar, selülit gibi yumuşak doku enfeksiyonları, cinsel fonksiyon bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor. Memorial Hizmet Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Doç. Dr. Emel Kurtoğlu Özdeş, kadınlarda istemsiz idrar kaçırmanın kişiye özel tedavilerle ortadan kaldırılabileceğini belirterek, konu ile ilgili önemli önerilerde bulundu.

İdrar kaçırma her kadında farklı nedenlerden kaynaklanıyor

• Stres tipi idrar kaçırma: 50 yaş altı kadınlarda daha sık görülen stres tipi idrar kaçırma; öksürme, hapşırma, gülme ve ıkınma gibi durumlarda istemsiz bir şekilde ortaya çıkabilir.

• Sıkışma tipi idrar kaçırma: İleri yaş kadınlarda daha fazla görülen bir idrar kaçırma tipidir. İdrara çok sıkışık hissetme ve acil idrar yapma isteği ile birlikte görülen bu tip idrar kaçırmaları mesane anormallikleri veya nörolojik hastalıklar sebep olabilir.

• Taşma tipi idrar kaçırma: Mesane kaslarının yeterince çalışmadığı veya mesane çıkışını daraltan tümör ya da taş varlığı gibi durumlarda görülen bir idrar kaçırma tipidir.

• Fonksiyonel idrar kaçırma: Romatizmal hastalıklar ya da felç gibi hareket kısıtlılığı olan hastalarda görülen bir idrar kaçırma tipidir. Harekete geçerek tuvalete gitmeyi engelleyen düşünce ve bilinç bozukluğu (bunama, merkezi sinir sistemi hastalıkları vb) gibi hastalıklar neden olabilir.

• Sürekli idrar kaçırma: Mesane veya alt üreme sistemi ameliyatlarına ya da kanser tedavisi sırasında uygulanan radyasyon tedavisine bağlı ortaya çıkan mesane ve vajen arasındaki anormal açıklıklardan (fistül) sürekli idrar gelebilir.

• Sistematik hastalıklara bağlı idrar kaçırma: Mesane kaslarının düzenli kasılmasını etkileyebilen merkezi sinir sistemi hastalıkları (Parkinson hastalığı, omurilik yaralanmaları, kafa içi basınç artışı gibi), idrar yollarını mekanik olarak etkileyen veya yapısını bozan komşu organ kanserleri, yapısal bozukluklar (fazladan üreter, üretral divertikül) veya diyabetes mellitus gibi sistemik hastalıklara bağlı idrar kaçırmadır.

• Geçici tip idrar kaçırma: İdrar yolu enfeksiyonları, çeşitli ilaçların kullanımı (bazı hipertansiyon, alerji, depresyon ve psikoz ilaçları, östrojen içeren ilaçlar, sakinleştiriciler, ve kas gevşeticiler), fazla alkol, kafein tüketimi gibi durumlara bağlı geçici idrar kaçırma olabilir.

• Karışık tip idrar kaçırma: Karışık tip idrar kaçırma ise hem stres hem de sıkışma tipleri ile birlikte görülür.

Depresyon ve fazla kilolarınız idrar kaçırmanıza neden olabilir

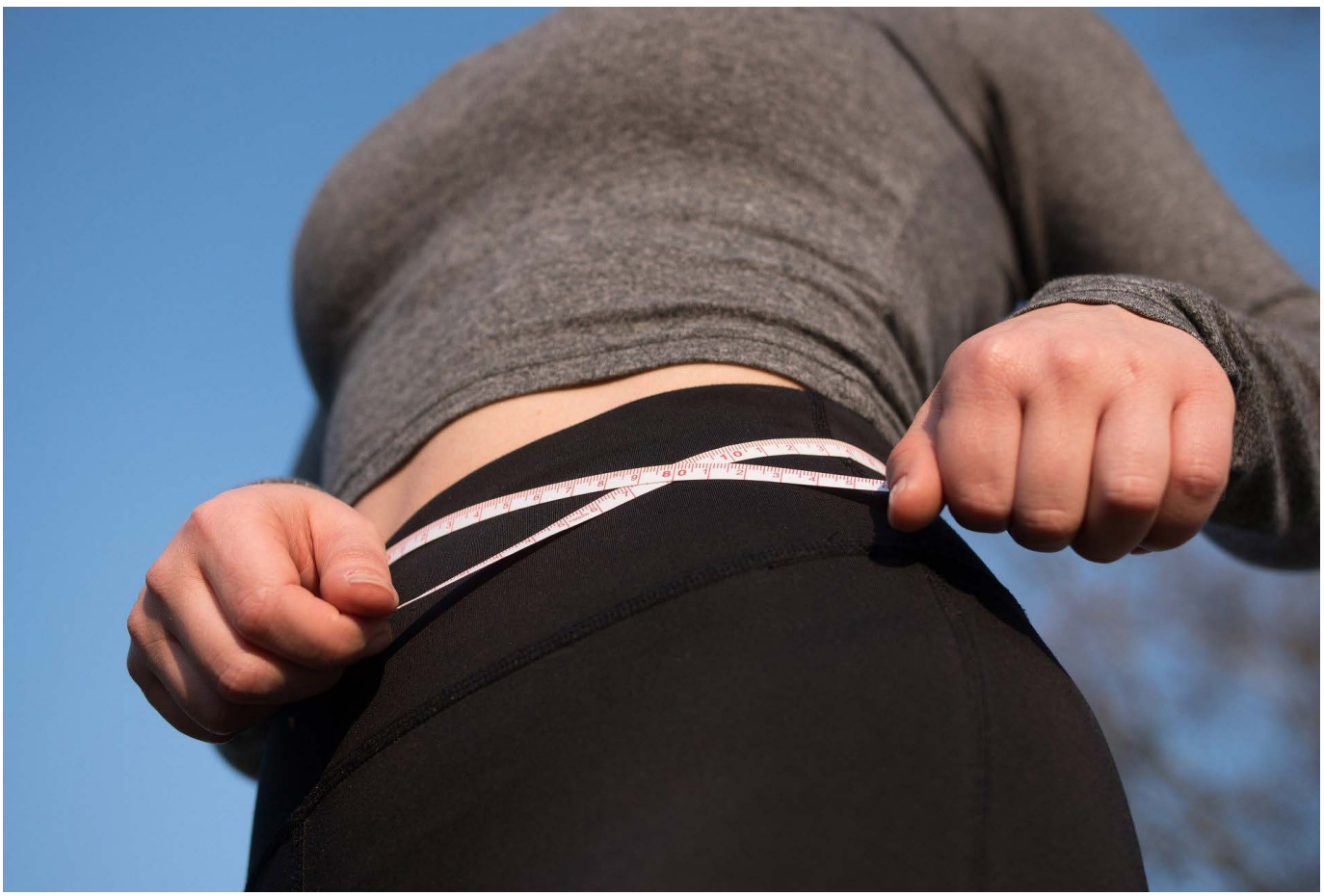
İstemsiz idrar kaçırmalar çoğu zaman genetik faktörler, menopoz, ileri yaş, çok sayıda normal doğum, üreme organlarındaki sarkıklıklar, vajinal operasyonlar ve vajinal radyasyondan kaynaklanabilir. Fazla kilolar, depresyon, sigara, alkol ve fazla kafein tüketimi de önemli etkenlerdendir. İstemsiz idrar kaçırmaların aniden başlaması, kanamalı olması veya hastada karın ağrısı şikayetine neden olması durumunda hiç vakit kaybetmeden alanında uzman bir doktora görünmek gerekir.

İstemsiz idrar kaçırmalarınızdan 6 haftada kurtulabilirsiniz

İdrar kaçırmadan kişiye özgü planlanan tedavi yöntemleri ile kurtulmak mümkün olabilmektedir. Hastanın idrar kaçırma nedeni ve tipi belirlendikten sonra uygun tedavi yöntemi belirlenir. Öncelikle hastanın yaşam şeklini değiştirmesi, alkol, sigaradan ve kafein gibi içeceklerden uzak durması, fazla kilolarından kurtulması, stres ve depresyon gibi olumsuz durumlardan kurtulması gerekir. Daha sonra ise hasta düzenli olarak pelvik taban kasları egzersizleri (Kegel vb) yaparak stres tipi idrar kaçırmadan kurtulabilir. Sıkışma tipi idrar kaçırma tedavisi için mesane eğitimi en etkili yöntemdir. Hem stres hem de sıkışma tipi idrar kaçırması olan menopoz dönemindeki kadınlarda bu yöntemlere topikal vajinal östrojen eklenmesinin de faydalı olacağı düşünülmektedir. Tüm bu önlemler en az 6 hafta uygulanmakta, fayda görülmediği takdirde de medikal veya cerrahi yöntemlere geçilmektedir.

Bazı idrar kaçırma tiplerine cerrahi işlem gerekebilir

Daha hızlı ve etkili tedavi gerekliliği olan veya anatomik olarak müdahale gerektiren (organ sarkması, tümör vb) gibi durumlarda cerrahi seçenekler gündeme gelmektedir. Ancak cerrahinin hangi hastalara uygulanacağı özellikle idrar kaçırma tipine bağlıdır. Örneğin stres tipi kaçırmalar cerrahiden daha fazla fayda görürken, sıkışma veya karışık tip idrar kaçırmalarda aynı başarı elde edilemeyebilir, hatta sıkıntı daha da şiddetlenebilir. Problemin kaynağı olabilecek sistemik hastalıklar (santral sinir sitemi hastalıkları, felç, kanser, romatizma, bunama vb) veya kullanılan ilaçlar değerlendirilmeli ve mümkünse düzenlenmelidir. Özellikle taşma tipi, fonksiyonel tip, sürekli veya geçici tip idrar kaçırmada bu problemlerin düzeltilmeye çalışılması oldukça önemlidir. Yine gebelik ve bilişsel bozukluk durumlarında (Alzheimer hastalığı, bunama vb) özel olarak hasta değerlendirilmeli ve buna göre tedavi düzenlenmelidir. İdrar kaçırmanın hayatı olumsuz etkilemesine ve sizi toplumsal hayattan soyutlamasına engel olmak için bir an önce bu konuda tecrübeli bir uzman hekime başvurmak önemlidir.



İMPLANT HAYATIN SESLERİNİ DUYMANIZI SAĞLIYOR

Prof. Dr. Özcan Öztürk
Memorial Hizmet Hastanesi
KBB Hastalıkları Bölümü

Bazı bebekler doğuştan işitme kaybı ile dünyaya gelirken, bazı çocuklar ya da yetişkinler de herhangi bir hastalık, ilaç kullanımı, kaza veya yüksek ses maruziyeti gibi farklı nedenlerle sonradan işitme kaybı yaşayabiliyor. İşitme engeli yaşayan çocuklar konuşma ve iletişim kurma gibi konularda gelişim yetersizliği yaşarken, işitme kaybı olan yetişkinlerin de iş ve sosyal yaşamları ciddi ölçüde olumsuz etkileniyor. Ancak günümüzde her geçen gün gelişen tıp teknolojilerinden biri olan koklear implant yani biyonik kulak uygulaması ile işitme kayıpları konforlu bir şekilde son bulabiliyor. Memorial Hizmet Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Özcan Öztürk, işitme kayıplarının sebepleri ve koklear implant tedavisi hakkında bilgi verdi.

İşitme cihazları yetersiz kalırsa...

İşitme kayıplarının önemli bir bölümü doğuştan bir kısmı da herhangi bir nedenle sonradan oluşmaktadır. İşitme sorunları öncelikle işitme cihazları kullanılarak giderilmeye çalışılmaktadır. Ancak ileri dereceli işitme kayıplarında işitme cihazları hastaların ses duyamama sorununu çözememektedir. İleri derecede işitme kaybı olan hastalarda yani işitme kaybının 70-80 dB civarlarını aşması durumunda biyonik kulak olarak adlandırılan koklear implant yöntemi önemli bir çözüm sunmaktadır. Koklear implant, dışarıdan gelen sesleri elektriksel uyarılara dönüştürüp, iç kulakta direkt işitme sinirine göndererek beynin ve kulakların sesi algılamasını sağlamaktadır.

Çocuklara 5 yaşına gelmeden koklear implant takılmalı

Doğuştan işitme kaybı olan çocukların işitme kayıplarının erkenden tespiti büyük önem taşımaktadır. Bu çocuklara ilk olarak 3-6 aylıktan itibaren işitme cihazı kullanılmalıdır. İşitme cihazları ile herhangi bir sonuç alınamayan çocukların kulağına 9 aylıktan itibaren koklear implant yerleştirilebilmektedir. Koklear implant uygulama işlemi çocuklarda 1 yaş civarına ne kadar yakın olursa o derece daha faydalı olacaktır. Doğuştan işitme kaybı olan çocuklarda koklear implant uygulama yaşının gecikmesi, özellikle de 5 yaş sonrasına kalması cihazdan yeterli derecede verim alınma oranını düşürmektedir. Ayrıca konuşma gelişimini tamamlandıktan sonra hayatın herhangi bir döneminde, ileri veya çok ileri işitme kaybı gelişen çocuklar ile yetişkin hastalara da koklear implantasyon uygulaması yapılabilmektedir.

Kişiye özel tedavi uygulamaları gerekebilir

İşitme kaybı olan kulağa koklear implant uygulanabilmesi için iç kulak yapısının yeterince gelişmiş olması ve işitme sinirinin de bulunması gerekmektedir. Hastalarda bu yapıların olup olmadığı kulak tomografisi ve MR görüntülemeleri ile ameliyat öncesinde araştırılmaktadır. Bu görüntülemeler aynı zamanda hangi kulağa koklear implant yerleştirmenin (özellikle tek bir kulağa implant uygulanacak hastalarda) daha uygun olacağı hakkında da hekime fikir vermektedir. İç kulak yapısının gelişmediği veya işitme sinirin olmadığı durumlarda koklear implant uygulamak mümkün değildir. Böyle durumlarda beyin sapı implantı denilen farklı cerrahi prosedürler ve implant türleri uygulanmaktadır.

İlk ses duyma heyecanı ameliyattan 3 hafta sonra mümkündür

Ameliyat süresi, işlemi yapacak hekimin tecrübesine ve hastanın anatomik yapısına bağlı olarak değişmek üzere ortalama olarak 2 saat civarındadır. Cerrahi, kulak kepçesi arkasına yapılan 4-5 cm'lik bir kesi ile başlar ve kulak kemiği kaldırıldıktan sonra implantın iç parçasının iç kulağa yerleştirilmesiyle tamamlanır. Ameliyat sırasında birtakım ölçümler yapılarak cihazın doğru yere yerleştirildiği ve çalışır durumda olduğu tespit edilmektedir. Bütün bunlar sağlandıktan sonra kesi kapatılarak ameliyat sonrası pansumanları yapılır. Ortalama 3 hafta sonra iyileşme süreci tamamlanan hastaya cihazın dış parçası yerleştirilir. Bu sırada cihazdaki gerekli ayarlamalar yapılır ve hasta ilk sesleri duymaya başlar.

Çocuklarda koklear implant uygulaması her iki kulağa da yapılıyor

Doğuştan işitme kaybı olan ya da ileri seviyede işitme kaybı yaşayan çocukların her iki kulağına da koklear implant yerleştirilmesi tavsiye edilmektedir. Çünkü her iki kulağa koklear implant uygulanması, ses derinliği sağlama ve sesin yönünü tayin etme açısından oldukça önemlidir. Ayrıca herhangi bir sebeple implantlardan birinde geçici bir süre arıza, travmaya bağlı hasar görme, enfeksiyona bağlı işlevsiz kalma gibi durumlar oluşması halinde diğer kulakta çalışan bir implantın varlığı önemlidir. Bozuk cihazın revizyon işlemi veya yeniden implantasyon uygulama sürecinde çocuğun sesten mahrum kalmaması gerekir. Revizyon-yeniden implantasyon süreçleri bazı durumlarda birkaç ay sürebilmektedir.

Biyonik kulak ile duymaya başlayan çocuğunuzun eğitimini ihmal etmeyin

Doğuştan işitme engelli olan çocukların koklear implant ile ses duymaya başlaması sonrasında ailelerine bu süreçte önemli görevler düşmektedir. Ameliyat öncesinde çocuğun ve ailesinin implantasyona hazırlanabilmesi, ameliyat sonrasında ise cihazın ayarı, çocuğun gelişiminin takibi ve eğitimi için ailenin düzenli takiplere devam etmesi gerekmektedir. İmplantasyon sonrası hastaların özellikle de çocuk hastalar ve ailelerinin yoğun bir şekilde, uzman kişiler tarafından eğitim almaları gerekmektedir. Verilen bu eğitimlerde, hastalarda koklear implant cihazına adaptasyon, yeni ses uyaranlarını dinlemeyi öğrenme, bu uyaranları anlamlandırabilme ve bunları konuşma gelişimine aktarabilme becerileri geliştirilmektedir. En iyi eğitim ortamı ev ve aile çevresidir. Bu nedenle rehabilitasyonda ailenin ve yakınlarının desteği çok önemlidir. Eğitimin süresi hastanın doğuştan veya sonradan işitme kayıplı olmasına, implant öncesi işitme cihazı kullanma durumuna, konuşma eğitimi alma ve aile desteğine göre değişmektedir. Yetişkinler için ise oluşturulmuş rehabilitasyon programı konuşmayı anlama eğitimini, dinleme eğitimini ve rehabilitasyona aile bireylerinin de katılmasını içermektedir.

30 YILLIK DOSTU BÖBREĞİNİ VERDİ "İKİ BÖBREĞİM VAR BİRİ SENİN BİRİ DE BENİM"

Ünlü oyuncu Özgür Çevik'in doğuştan böbrek hastası olan annesi Nihal Çevik, 'İki böbreğim var. Biri senin biri de benim' diyen 30 yıllık dostu Fatma Bengüşat'ın böbreğiyle yeniden hayata tutundu.

Yakın arkadaşının verdiği böbrekle hayata tutundu. 30 yıllık dostu Fatma Bengüşat ile kardeş gibi olduklarını ama artık onun bir parçasını taşıdığı için daha da yakınlaştıklarını dile getiren Nihal Hanım, "30 Ekim'de ameliyata girdik ve o tarihi artık ikinci doğum günüm olarak kutluyorum, canım arkadaşıma çok teşekkür ediyorum" dedi. Annesi ameliyata giderken bütün ihtimalleri düşündüğünü ve o sürecin çok zor olduğunu dile getiren Özgür Çevik ise, "Madem ölümden sonra hayata inanıyoruz o zaman birilerine hayat verelim. Organlar toprak olmadan önce başkalarının hayatına umut olalım" şeklinde konuştu.

Oyuncu Özgür Çevik'in annesi Nihal Çevik'in her iki böbreğinde çok fazla kist vardı ve bu kistler giderek büyüyünce böbrekler işlevini yapamaz hale geldi. Doktorlar artık nakil olması gerektiğini söyleyince eşi Zeki Çevik kendi böbreğini vermek istedi. Ancak bu gerçekleşemedi. Bunun üzerine Nihal Çevik'in "kardeşim" dediği 30 yıllık dostu Fatma Bengüşat, hiç düşünmeden böbreğini verebileceğini söyledi. Geçen yıl 30 Ekim'de Memorial Hizmet Hastanesi Organ Nakli Sorumlusu Op. Dr. Mert Altınel'in nakil operasyonuyla Nihal Hanım hem sağlığına hem de bir kız kardeşe kavuştu. 30 Ekim'i ikinci doğum günü olarak kutladığını ifade eden Nihal Çevik, "Ameliyattan çıkar çıkmaz birbirimizi görmeye gittik. Şu an çok iyiyiz. Zaten kardeş gibiydik ve çok yakındık ama artık onun bir parçasını taşıyorum ve kardeşliğimiz daha da pekişti. Önce canım arkadaşıma sonra da tüm sağlık personeline çok teşekkür ediyorum." dedi.

Arkadaşı Nihal Hanım'ın yaşadığı sağlık sorunlarını hep gördüğünü ve onu kaybetme korkusu yaşadığını dile getiren Fatma Bengüşat,

"Son anları beni çok üzdü. Ama hiç tereddüt etmeden 'Nihalcim üzülme benim iki tane böbreğim ve biri benim biri de senin. Hiç korkma tutacak ve bu böbrekler ikimize de yeter' dedim. Şu an hiçbir sıkıntım yok, çok kolay oldu. Başına gelmeyen bilmiyor ama 18 yaşını geçmiş herkes organ bağışında bulunabilir. Herkes korkmadan bunu yapabilir çünkü ben yaşadım ve şu an normal hayatıma devam ediyorum. Günlük işlerimi rahatlıkla yapabiliyorum. Hiçbir şey kaybetmedim ama bir hayata can vermiş oldum" şeklinde konuştu.

"OĞLUM HAKKINI HELAL ET KARDEŞİNE İYİ BAK"

Annesinin hastalık sürecinin çok zor olduğunu ve kaybetme korkusu yaşadığını ifade eden Özgür Çevik, "Fatma Teyzemin yaptığı şey çok yüce. Öncelikle aileden isteniyor ve ben de adaydım ama Fatma Teyzem hiç düşünmeden vermek istedi ve bu inanılmaz mucizevi bir şey. O süreçte her gün hastanedeydik. Annemin peyderpey gözümüzün önünde acı çektiğini görüyorduk. Genetik olduğunu da biliyorduk bende yok, kız kardeşimde de var bu sorun. Ben de artık bir böbreğim kız kardeşimin diyorum. Her ihtimali düşünüyorduk. Annem ameliyata girerken 'Oğlum hakkını helal et kız kardeşine iyi bak' dedi bana. O cümle o ana kadar düşünmemeye çalıştığınız şeyi yüzünüze vuruyor. Ama çok şükür şu an sağlıklı ve yanımızda. O yüzden herkes bir başkasına hayat vermek için organ bağışında bulunsun" dedi.

"BEDEN TOPRAK OLMADAN ÖNCE BİRİNE HAYAT VERSİN"

İnsanların empati kurarak organ bağışında bulunmaları gerektiğini dile getiren Özgür Çevik, şöyle devam etti: "Vefatın acısıyla insanlar tereddüt ediyor olabilirler ama belki de yaralarını böyle sarabilirler. Bu acıya acı katan bir şey değil tam tersi bir ilaç. Ben de başıma geldikten sonra çok net bir şekilde anladım ama insanların bu konuda önceden aydınlatılması lazım. Beden toprak olmadan önce başka birine hayat verebiliyor. Bazı organlarımızı canlıyken de verebiliyoruz. Eğer bir insanın hayata dair bir inancı varsa çok yüce bir şey katacaktır hayata. Madem ölümden sonra hayata inanıyoruz o zaman birilerine hayat verelim. Organı alan kişi için sonraki süreç biraz daha zor bir süreç ama veren için ameliyattan sonra hayatında hiçbir değişiklik olmuyor. İlaç bile kullanmıyor hiçbir şey kaybetmiyor.

NAKİLDEN SONRA HAYATINA SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE DEVAM EDEBİLECEK

Nakli, ekibiyle birlikte başarılı bir şekilde yapan Op. Dr. Mert Altınel "Polikistik böbrek hastalığı nedeniyle uzun yıllardır takip edilen hastamız Nihal Çevik, Son Dönem Böbrek yetmezliği teşhisi ile hastanemiz organ nakli merkezimize eşi Zeki Çevik ile başvurmuştu. Yapılan tetkikler neticesinde eşinden böbrek nakli yapılamayacağı anlaşıldı. Bunun üzerine hastamız Nihal Çevik'in arkadaşı Fatma Bengüşat, gönüllü olarak böbrek vericisi adayı olmasıyla; gerekli tahliller yapıldı. Yapılan tahlil ve muayeneleri neticesinde tıbbi açıdan verici olmasına bir engel saptanmadı. Aralarında akrabalık bağı olmadığı için, etik kurulun onayı ile ameliyatımız başarı ile gerçekleşti. Ameliyat sonrası hastamız Nihal Çevik diyalize gerek kalmadan sağlıklı bir hayata geri döndü. Donörümüz Fatma Bengüşat da sağlıklı ve normal hayatına devam ediyor" dedi.

COVID-19 GEÇİRENLERDE BÖBREK HASTALIKLARI RİSKLERİNE İLİŞKİN YENİ BULGULAR

2020 Yılının mart ayında ülkemizdeki ilk vakanın duyurulmasından bu yana hayatımızın en önemli gündem maddelerinden biri olan COVID-19 salgınına ilişkin her geçen gün elde edilen yeni bilgiler kamuoyu ile paylaşılıyor.

Son olarak Amerikan Nefroloji Derneği tarafından eylül ayında yapılan yayında, hastaneye yatmasalar dahi COVID-19 geçirmiş kişilerin ileriki yıllarda ciddi bir kronik böbrek yetersizliği riski yaşadıkları ortaya konuldu. Bugüne kadar kronik böbrek yetersizliğinin kısmen stabil hale geldiği düşünülüyordu ancak güncel araştırmalar, gelecekte bir ivmelenmenin söz konusu olabileceğini gösteriyor.

Benjamin Bowe, Yan Xie, EvanXu ve Ziyad Al-Aly tarafından yapılan "Uzun Süreli COVID'te Böbreğe İlişkin Sonuçlar" başlıklı araştırmada yapılan analizler sonucunda, akut dönemde akut böbrek hasarı geçirmeyen hastalarda bile akut dönem sonrasında artmış böbrek yetmezliği riski olduğu görülmüştür. Majör böbrek olayları riskinde artış mekanizmalarının nedeni net değildir. İlk gözlemler SARS CoV-2'nin böbreklerde tutulum yapabileceğini öne sürmektedir. Başka olasılıklar arasında düşük immün sistem (bağışıklık) direnci veya otoimmünite, kalıcı inflamasyon (iltihap), endotel disfonksiyonunda (damar duvarlarında hormon, enzim ve pıhtılaşma faktörlerinin salgılanmasından sorumlu sistemde bozulmalar) ve pıhtılaşma sisteminde bozukluklar ve otonom sinir sisteminde bozukluklar yer almaktadır.

Uzmanlar, COVID-19 geçirmiş herkesin, altı ay içinde bir nefrolog tarafından muayene edilmelerini ve senede en az bir defa yaptırmaları gereken nefroloji kontrollerini aksatmamalarını önermektedirler.

TIP PROFESYONELLERİ İÇİN ARAŞTIRMA VERİLERİ:

Bowe ve arkadaşları bu çalışmada kontrol grubunun eGFR düşüşünü yılda -0.49 ml/dk/1.73m², COVID-19 olup hastaneye yatmayanlarda yılda -3,26 ml/dk/1,73m², COVID-19 olup hastaneye yatanlarda yılda -5.20 ml/dk/1.73m² ve COVID-19 olup yoğun bakıma alınanlarda yılda -7,69 ml/dk/1,73 m² değişim olarak buldular.

Akut böbrek hastalığı (ABH) gelişmesine göre eGFR'deki değişikliğin analizleri yapıldığında, kontrol grubuna kıyasla COVID-19 olan ve ciddi eGFR düşüşü yaşayan ve hastaneye yatmayanlarda yılda -3,30 ml/dk/1,73 m², ABH olmaksızın hastaneye yatanlarda yılda -5,27 ml/dk/1,73 m², ABH ile hastaneye yatırılanlarda -8,41 ml/dk/1,73 m² olarak saptandı.

BÖBREK NAKLİNDE YENİ UMUT

Dünya'da ilk kez bir domuz böbreği bir insana nakledildi. Nakilde sırasında, alıcının bağışıklık sistemi tarafından böbreğin reddedilmesini engelleyen bir teknik kullanıldı. Nakil, organ bekleyen hastalar için organ bağışının yetersizliğini gidermeye yardımcı olabilmesi açısından büyük öneme sahip.

New York City'deki NYU Langone Health'de gerçekleştirilen operasyonda reddi tetiklediği bilinen bir moleküle karşı genleri değiştirilmiş domuzun böbreği kullanıldı.

Nakil, yoğun bakım şartlarında beyin ölümü gerçekleştirilmiş ve böbrek yetersizliği yaşayan hastaya yapılmıştır ve yaşam destek ünitesinden çıkarılmadan önce hasta yakınlarının rızasıyla gerçekleştirilmiştir.

Nakilde, yeni böbrek kan damarlarına bağlandı ve vücudunun dışında tutuldu. Üç gün boyunca araştırmacıların yapılan işlemi inceledi.

Çalışmayı yöneten organ nakli cerrahı Dr. Robert Montgomery, nakledilen böbreğin işlevine ilişkin test sonuçlarının "oldukça normal göründüğünü", böbreğin, nakledilen bir insan böbreğinden "beklenilen miktarda idrar" ürettiğini ve organ reddine dair hiçbir kanıt görülmediği bulunmadığını söyledi.

Montgomery, alıcının zayıf böbrek fonksiyonunun bir göstergesi olan yüksek kreatinin seviyesinin nakilden sonra normale döndüğünü açıkladı.

Amerika Birleşik Devletleri'nde şu anda yaklaşık 107.000 kişi organ nakli bekliyor, bekleyenlerin 90.000'den fazlası ise böbrek nakli için listede. ABD'de böbrek nakli için bekleme süresi ortalama üç ila beş yıl olarak gerçekleşiyor.

Araştırmacılar on yıllardır hayvan organlarını nakil için kullanma olasılığı üzerinde çalışıyorlar, ancak insan vücudu tarafından anında reddedilmeyi nasıl önleyebilecekleri konusunda birtakım sorunlarla karşılaşıyorlardı.

Montgomery'nin ekibinin teorisi, domuz geninde organ reddini tetikleyen bir şeker molekülünü ayıklayarak sorunu önleyebilecekleriydi.

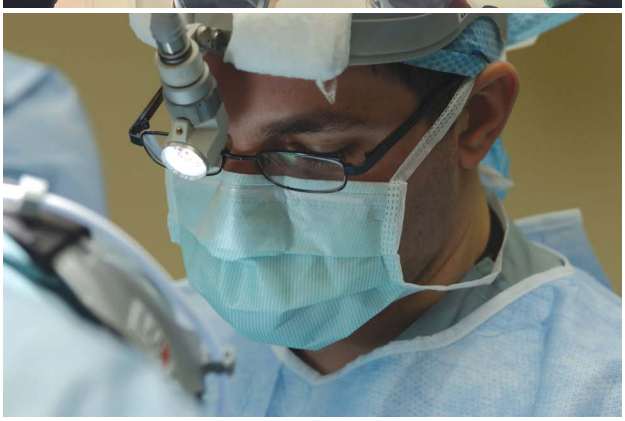
Diğer araştırmacılar, genetiği değiştirilmiş domuzlarının insanlar için kalp kapakçıklarından deri greftlerine kadar pek çok ihtiyacın kaynağı olup olamayacağını üzerine araştırmalarını sürdürüyorlar.

Kendisi de bir kalp nakli alıcısı olan Dr. Montgomery, bu böbrek nakli denemelerinin, muhtemelen önümüzdeki bir veya iki yıl içinde son dönem kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda uygulanmasının önünün açılabileceğini düşünüyor. Bu denemelerin, acil nakil bekleyen kritik durumdaki hastalar için böbrek bulunana kadar kısa vadeli bir çözüm olarak veya kalıcı bir greft olarak uygulanması söz konusu olabilir.

Montgomery, bu deneyin tek bir nakli içerdiğini ve böbreğin sadece üç gün boyunca yerinde bırakıldığını, bu nedenle gelecekteki denemelerin aşılması gereken yeni engelleri ortaya çıkarmasının ihtimal dahilinde olduğunu söylüyor. Araştırmanın, organ çıkma ihtimali düşük veya diyaliz tedavisi kötü seyreden hastalar üzerinde yoğunlaştırılması düşünülüyor.

Montgomery, bu araştırmada nakli gerçekleştirmeden önce tıp etiği uzmanları, hukukçular ve ilahiyatçılar ile birlikte çalıştıklarını da belirtiyor.

KAYNAK: Reuters - Nancy Lapid, Michele Gershberg, Bill Berkrot



TÜRKİYE DİYALİZ HİZMETLERİNDE BİRÇOK ÜLKEYİ GERİDE BIRAKTI

Türkiye'de, diyaliz hastalarının yaşam kalitesinin birçok ülkeye göre daha yüksek olduğu belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk: "Diyaliz hizmetinde gelişmiş ülkelerle aynı düzeyde olmakla beraber, ortalamada onlardan daha iyiyiz. ABD'den kesin daha iyiyiz, AB'de ise bazı ülkelerden daha iyiyiz" dedi.

Böbrek yetmezliği nedeniyle tedavi gören ve düzenli şekilde diyalize giren hastaların ilk etapta kiloları ölçülüyor. Vücutlarındaki biriken sıvıya göre işlem yapılan hastalar durumlarına göre yaklaşık dört saat diyaliz makinesine bağlı kalıyor. Yaşamının bir bölümünü diyaliz merkezinde geçiren hastalar nakil olacağı günün hayalini kuruyor. Türkiye'de, böbrek nakli bekleyen 23 bin hastanın olduğunu ancak nakil konusunda bir takım sorunlardan bahseden TBV Genel Başkanı Erk, böbrek nakli sonrası yaşam süresinin gelişmiş ülkelere nazaran daha iyi olduğunu söyleyerek; "Biz diyalizde yaklaşık 10-11 seneden beri daha iyi durumdayız."dedi.

Diyaliz hizmetinde gelişmiş ülkelerle aynı düzeyde olmakla beraber, ortalamada onlardan daha iyiyiz. ABD'den kesin daha iyiyiz, AB'de ise bazı ülkelerden daha iyiyiz. Ama ortalama olarak da eşit durumdayız. Dolayısıyla hizmet kalitemiz ve standartlarımız daha iyi durumda. Amerika'da böbrek nakli sonrası yaşam süresi eğer 10 yıl olarak kabul edersek, bu Türkiye'de iki mislidir. Bizde ortalama böbrek nakli sonrası, eğer hasta kendine bakarsa ve ilaçları kullanırsa ortalama 15 yıl yaşıyor. Bu Amerika'dan yüzde 50 daha fazla ve gelişmiş bir ülkeye nazaran Türkiye'nin göstermiş olduğu bir performanstır" diye konuştu.

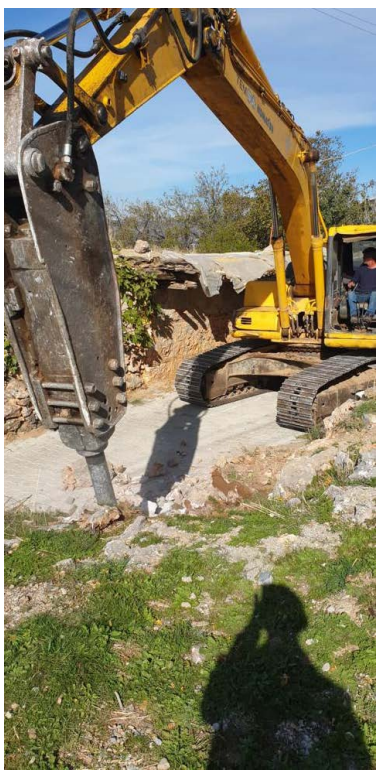
ORMAN YANGINLARINDAN ZARAR GÖREN MANAVGAT'A TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN SAĞLIK EVİ

Geçtiğimiz yaz aylarında Antalya'da meydana gelen orman yangınlarından önemli ölçüde zarar gören Gündoğmuş ilçesi Ümütlü mahallesinde yöre halkına koruyucu hekimlik hizmetleri verilmesi amacıyla Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu tarafından alınan karar doğrultusunda bir sağlık evi ve personeli için de bir lojman binası yaptırılarak yerel yönetime bağışlanacak.

Bu çerçevede harekete geçen vakfımız, ilk olarak Gündoğmuş Belediyesi ile temasa geçti. Teklifimiz, belediye encümeninde oy birliği ile kabul edildi ve TBV – Gündoğmuş Belediyesi arasında 22.10.2021 tarihinde konu ile ilgili protokol imzalanarak aynı gün içinde belediye tarafından bina için yer tahsisi yapıldı.

Tahsis edilen parselde, yüzey düzeltme hafriyat işlemine başlandı. Sağlık Bakanlığı tip projesi çerçevesinde yaptırılacak sağlık evinin en kısa zamanda tamamlanarak yöre halkına hizmet vermek üzere Gündoğmuş Belediyesine teslim edilmesi ve koruyucu sağlık hizmet faaliyetine başlamasını hedefliyoruz.

Bu sağlık tesisinin yapımında kullanılmak üzere nakdi şartlı bağışta bulunan değerli bağışçımız Ali Salargil'e ve binanın kaba inşaatında kullanılacak yapı elemanlarının ayni bağışı için Türk YTONG A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı ve TBV Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı F. Fethi Hinginar'a çok teşekkür ediyoruz. Ayrıca belediye ilişkileri, inşaatın yapılması ve takibi konusunda vakfımıza yardımcı olan Alanyalı dostumuz Mevlut Güven'e teşekkürü borç biliriz.



EĞİTİM PROJELERİMİZ 2021-2022 DÖNEMİNDE TEKRAR SAHADA

COVID-19 salgın tedbirleri nedeniyle 2020-2021 eğitim döneminde çevrimiçi programlar üzerinden gerçekleştirdiğimiz böbrek sağlığı ve beslenme eğitimlerimizi, okulların açılmasıyla birlikte yeniden öğrencilerle buluşarak okullarda gerçekleştirmekten mutluluk duyuyoruz.

İstanbul, İzmir, Tekirdağ ve Trakya bölgesinde ilk ve orta dereceli okullara yönelik düzenli olarak sürdürdüğümüz eğitimlerimizi Türkiye'nin diğer illerinde de uygulamak üzere illerdeki öğretmenler için tasarlanan "eğiticinin eğitimi" seminerlerine de devam ediyoruz.

2011 yılından beri süregelen böbrek sağlığı, beslenme ve hayat tarzı konulu eğitimlerimize ek olarak, yaklaşık iki senedir hazırlık çalışmalarını yürüttüğümüz ve bu eğitim dönemi itibarıyla sahaya çıkmaya hazır hale getirdiğimiz "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" anaokulu eğitim projemiz de taze bir başlangıç yaparak hepimizi heyecanlandırdı. 60-72 aylık anaokulu ve kreş öğrencilerine sağlıklı ve hareketli yaşam, yeterli ve dengeli beslenme, böbrekler, okul gıdası logosu gibi konuları hikaye, dans ve oyunla anlatmayı hedefleyen proje için Kırklareli'nde yapılan tanıtım toplantısının ardından Tekirdağ, Kütahya, Afyon ve Eskişehir'i kapsayan bir tanıtım turu gerçekleştirdik.

Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 19 Kasım 2021'deki organizasyonuyla, Tekirdağ ilindeki tüm anaokulu müdürleri ve bünyesinde anasınıfı ve uygulama anasınıfı bulunan okul müdürleri Yahya Kemal Beyatlı Kültür Merkezi'nde bir araya geldi. Yapılan etkinlikte Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürü Ersan Ulusan ve TBV Başkanı Timur Erk tarafından yeni eğitim dönemi için protokol imzaları atıldı.

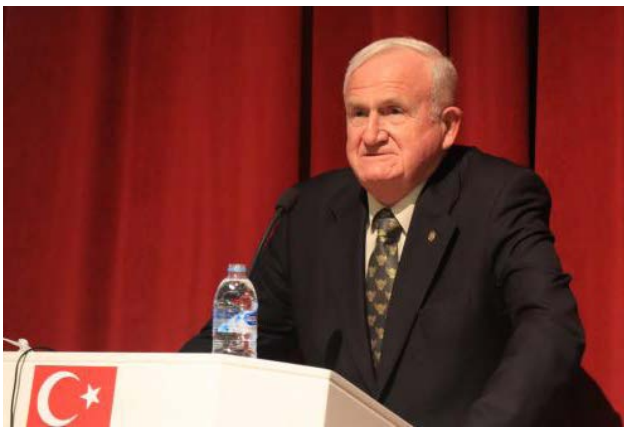
Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 22 Kasım 2021 tarihinde gerçekleştirdiği programın açılışında konuşan Kütahya İl Millî Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit, beslenmenin hayatın her döneminde önemli olduğuna fakat çocukluk döneminde daha önemli olduğuna dikkat çekerek çocukluk çağında beslenme bilincinin aşılanmasıyla bilinçli bireyler yetişeceğini ve beslenme problemlerinin en aza indirilebileceğini ifade etti. TBV Başkanı Timur Erk, yaptığı konuşmada vakfın mevcut ve planlanan çalışmalarını anlattı, ve okul öncesi eğitimin önemine değindi. Ardından TBV Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda tarafından projenin tanıtımını gerçekleştirildi. "Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projesi"nin protokolü İl MEM Müdürü Hasan Başyiğit ve TBV Başkanı Timur Erk arasında imzalanarak proje hayata geçirildi.

Yine 22 Kasım 2021 tarihinde Afyonkarahisar' da gerçekleştirilen etkinliğe Afyonkarahisar İl Milli Eğitim Müdürlüğü Temel Eğitim Şube Müdürü Medeni Buğra katıldı. TOBB Kız Mesleki Teknik Anadolu Lisesi salonunda yaklaşık 200 kişilik bir toplulukla düzenlenen etkinlik, anaokulu müdürleri ve öğretmenleri tarafından büyük ilgi gördü. Anaokulu eğitiminin önemine dikkat çeken Buğra, bu gruptaki öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesinin, toplum sağlığına uzun vadede ciddi katkıda bulunacağına dikkat çekti. TBV Başkanı Timur Erk ise yaptığı konuşmada, eğitim projelerimizin Türkiye'nin dört bir yanına ulaşmasından duyduğu memnuniyetin altını çizdi.

23 Kasım 2021 tarihinde ise bu defa Eskişehir'de düzenlenen programa, Eskişehir İl Milli Eğitim Müdürü Hakan Cırıt katıldı. Gazi Kız Mesleki Teknik Anadolu Lisesi salonunda düzenlenen programa 250 anaokulu müdürü katıldı. Daha önce de Türk Böbrek Vakfı projelerine destek veren İl Milli Eğitim Müdürü Cırıt, Türk Böbrek Vakfı'nı yeniden Eskişehir'de görmekten duyduğu mutluluğu belirterek, anaokulu düzeyinden başlayan eğitimlerden duyduğu memnuniyeti aktardı. TBV Başkanı Timur Erk de, Eskişehir'de olmaktan ve projenin yaygınlaşması için gösterilen ilgiden memnun olduğunu, öğretmenlerin katkısıyla projenin daha fazla çocuğa ulaşmasının en büyük dilekleri olduğu söyleyerek, öğretmenler gününü kutladı. Ardından, Ali Arda projenin tanıtımını yaptı. Daha sonra İl MEM Müdürü Hakan Cırıt ve TBV Başkanı Timur Erk protokol imzalarını tamamlayarak projeleri fiilen hayat geçirecek ilk adımı atmış oldular.

60-72 AYLIK ANAOKULU ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI KAL PROJEMİZ KIRKLARELİ'NDEN BAŞLAYARAK TÜM TÜRKİYE'YE YAYILACAK

Türk Böbrek Vakfı'nın, "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" projesi kapsamında Kırklareli'nde anaokulu öğrencilerine derslerde kronik böbrek hastalığı farkındalık eğitimi verilecek.



Kırklareli Üniversitesi Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen toplantıda bir konuşma yapan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 9 yaşındaki çocuklara yönelik eğitimleri, 60-72 aylık anaokulu öğrencilerine de anlatılabilecek düzeye getirdiklerini ifade etti.

Yaklaşık iki sene kadar önce Kırklareli Valisi Osman Bilgin'e yapılan ziyaret esnasında Vali Bilgin'in önerisiyle başlayan çalışma sonucunda anaokulu çağındaki çocukların öğrenme kapasitelerine uygun bir şekilde tasarlanan ve üretilen eğitim seti, ülke çapında faaliyet gösteren tüm okul öncesi eğitim kurumları ile paylaşılacak.

Türk Böbrek Vakfı olarak 10 yılı aşkın süredir sahada olduklarını ve amaçlarının ülkemizde kronik böbrek hastalığı konusunda farkındalık oluşturmak, bilinç düzeyini arttırmak olduğunu belirten Erk, "Proje hazırlanırken, 60-72 ay grubunun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri göz önüne alınarak MEB'in yayınladığı rehberlere bağlı kaldık." diye konuştu

Eğitim projesini çocuğun, öğretmeni ve akranları ile iletişimde kalmasına yardım edecek şekilde "çocuk merkezli" etkinliklerden oluşturduklarını anlatan Erk, öğretmenlerin aynı hedeflere ulaşmasına yardım edecek alternatif etkinlikler yapabilecekleri eğitim materyalleri geliştirdiklerini belirtti ve "Modüllerin ana temasını sağlıklı beslenme ve okul gıdası logosu olarak belirledik. Eğitim modüllerinin içeriklerini müzik, hareket, bilişsel etkinlikler, drama, Türkçe dil ve oyun etkinliklerinden oluşturduk." dedi.

Kutu içeriğinde bulunan USB belleğe yüklenen ve uygulama kılavuzu olarak öğretmenlerle paylaşılan video sayesinde yaklaşık 15 dakika içinde eğitim setinin tüm özelliklerinin tanıtabilir olması, projenin en pratik yönü olarak öne çıkıyor. Bu da öğretmenler için "eğiticinin eğitimi" aşamasını gerçekleştirmiş oluyor. Uygulama için gerekli tüm eğitim materyalleri de, panosundan kartına, kitabından tangramına, hatta ebeveyn mektubuna kadar seti içerisinde uygulamaya hazır ve geliştirilmeye açık halde yer alıyor.

Konuşmaların ardından proje hakkında bilgiler verildi ve okul müdürlerine eğitim setleri dağıtıldı.

Toplantıya, Kırklareli Valisi Osman Bilgin, İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan ve okul öncesi eğitimi sınıflarının bulunduğu okul müdürleri katıldı..

DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI KAL ANAOKULU EĞİTİM PROJEMİZİN ÖZELLİKLERİ

Proje hazırlanırken 60-72 ay grubunun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri göz önüne alınarak, MEB okul öğrencisi eğitim programındaki "Kavramlar Rehberi"nden yararlanıldı ve "MEB Okul Öncesi Eğitimi Programı" içerisinde belirtilen "Okul Öncesi Eğitimin Temel İlkeleri" göz önünde tutuldu. Eğitim program hazırlanırken "Okul Öncesi Eğitim Programının Temel Özellikleri" göz önünde tutularak çocuğun, çevrenin ve ailenin değişen özelliklerine uyarlanmaya uygun olarak geliştirildi.

Eğitim projesi aynı zamanda çocuğun, öğretmeni ve akranları ile iletişimde kalmasına yardım edecek şekilde "çocuk merkezli" etkinliklerden oluşturuldu. Hazırlanan eğitim programında, öğretmenin aynı hedeflere ulaşmasına yardım edecek alternatif etkinlikler yapabileceği eğitim materyalleri geliştirildi. Örneğin eğitim programı için bestelenen "Böbrek Dede Şarkısı", söz ve melodisi ile proje amacına uygun olarak kullanılabileceği gibi aynı zamanda "hareket ve ritim etkinliğinde" de kullanılabilecek şekilde yapılandırıldı. Benzer şekilde faydalı/zararlı besinlerin sınıflandırılmasına yardımcı olan eşleştirme kartları da hem "bilişsel etkinlik" hem de "oyun etkinliğinde" kullanılacak şekilde yapılandırıldı. Böylelikle okul öncesi eğitim programının temel özelliklerine uygun olan pekiştirmelerin yapılması ve kalıcılığın sağlanması için de çaba sarf edildi. Programın bütün gelişim alanlarına hitap etmesine özen gösterildi. Pasif ve hareketli etkinlikler ardışık olarak yerleştirildi, büyük veya küçük gruplarda çalışmaların, bireysel etkinliklerin eğitim programı boyunca birbiri ardı sıra devam etmesi sağlanarak program dengeli hale getirilmeye çalışıldı. Benzer şekilde, program içerisindeki oyunlar aracılığı ile çocuğun esas işi olan "oyun" içerisinde öğrenme gözetildi.

Eğitim projesi hazırlanırken bütünleştirilmiş etkinlikler tam gün ya da yarım gün eğitim akışına uygun uyarlanabilir özellikte yapılandırıldı. Programın her bir etkinliği, çocukların yaşı ve dikkat süreleri göz önüne alınarak 20-25 dakika uzunlukta planlandı. Modüllerin ana teması "Sağlıklı Beslenme ve Okul Gıdası Logosu" olarak belirlendi.

Eğitim modüllerinin içerikleri;

- Müzik- Hareket
- Bilişsel Etkinlikler
- Drama
- Türkçe – Dil
- Oyun etkinliklerinden oluşturuldu.

Eğitim Programı çerçevesinde hem "MEB Okulöncesi Eğitimi Program" hem de "Okul Öncesi Eğitim Programı ile Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitimi'nde (OBADER) vurgulanan aile katılımının önemi göz önünde tutularak, aile katılımı etkinliğine yer verildi. Ebeveynin ve çocuğun birlikte sürdürebileceği bir "haber mektubu" ile hem yapılan etkinlikten ailenin haberdar olması hem de tersine eğitim yolu ile böbrek sağlığını koruyacak sağlıklı beslenme ve besin hazırlama önerilerinin ebeveynlere ulaştırılması hedeflendi. Ebeveynlerin mektup içeriğinde çocukları ile birlikte hazırlayabilecekleri sağlıklı besinler ile ilgili önerilerde bulunuldu. Böylelikle, hem pozitif ebeveynlik, hem de çocukla kaliteli zaman geçirme ile ilgili ebeveyn yaklaşımlarının güçlendirilmesi ikincil bir amaç olarak düşünüldü.

TÜRK BÖBREK VAKFI KOŞUSU ORGAN BAĞIŞINA DİKKAT ÇEKTİ

9 Kasım Salı günü Türk Böbrek Vakfı adına koşulan yarış İstanbul Veliefendi Hipodromunda saat 18.00'de start aldı. 3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası etkinlikleri çerçevesinde, Türkiye Jokey Kulübü'nün katkılarıyla ilk defa düzenlenen Türk Böbrek Vakfı Koşusu, 4+ yaşlı safkan Arap kısrakları ile 1900 metre mesafe üzerinden çim pistte koşuldu.

2021 yılı Türk Böbrek Vakfı Koşusu'nu, Mehmet Garip Yılmazoğlu'nun sahibi olduğu Köçek isimli at, aprantisi Ercan Çankaya idaresinde starttan çıktığı gibi yarışı 2.11.17 bitiriş derecesiyle kazandı. Feme Hay. Tar. Ltd. Şti. yetiştirmesi, Burak Şandan'ın antrene ettiği 5 yaşındaki al kısrağın bu galibiyeti kariyerinin on dördüncü birinciliği olarak kayıtlara geçti.

Türk Böbrek Vakfı'nın organ bağışı farkındalığını toplumun her kesimine ulaştırma gayretiyle TJK ile gerçekleştirdiği iş birliği sonucunda yapılan koşu, at sahiplerinin ve yarış severlerin büyük ilgisini çekti. Yarış günü Veliefendi Hipodromu'nda vakfımızın broşürleri dağıtılırken, yarış aralarında TBV tanıtımı yapıldı, dev ekranlardan 2021 Dünya Böbrek Günü temalı "Karar Senin" videomuz ile TBV tanıtım videosu yayınlandı.

Yarışın ardından düzenlenen törende, kazanan safkanın sahibi adına Kadir Yılmazoğlu'na kupasını Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk verdi. Timur Erk ayrıca günün anısına TJK Yönetim Kurulu Üyesi Can N. Güven'e bir teşekkür sertifikası takdim etti. Can N. Güven de Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'e bir plaket verdi. Törene TBV Yönetim Kurulu Üyesi Necati Ercan ve Dr. Sertaç Demirel'in yanı sıra, TJK'nın apranti eğitim projelerinde büyük katkıları bulunan Mütevelli Heyet Üyemiz Semra Demirer ile TBV Hizmet Hastanesi Direktörü Dr. Dursun Ali Şener, TJK Yönetim Kurulu Üyesi Yüksel Göktürk ve davetliler de katıldı.

Tören sonrasında TJK TV'ye demeç veren TBV Başkanı Timur Erk, yarışın her sene düzenli olarak gerçekleştirilmesi ve geleneksel hale getirilmesini arzu ettiklerini belirterek, ülkemizde organ bağışı konusunun tüm toplumun tüm kesimleri tarafından anlaşılması ve benimsenmesi için çalışmalarını aralıksız sürdürdüklerini ifade etti. Erk; "Ülkemizde halen yaklaşık 21 bin hasta böbrek bekliyor, toplam organ nakli bekleyen hasta sayısı ise 26 bin civarında. Maalesef pandemi sürecinden en çok etkilenen konulardan biri de organ nakilleri oldu. Bu süreçte nakil sayıları %50 oranında azaldı. Biz Türk Böbrek Vakfı olarak yalnızca organ bağışı konusunda değil, kronik böbrek hastalığının önlenmesi için ülkemizin dört bir yanında 10 seneden fazladır koruyucu hekimlik çalışmaları yürütüyoruz. Bu sene itibarıyla eğitimlerimizi 60 aylık çocuklardan başlayarak yetişkinlere kadar ulaştıracak şekilde geniş bir yelpazede sunacak hale getirdik" dedi.

3-9 KASIM ORGAN BAĞIŞI HAFTASI ETKİNLİKLERİMİZ

Her yıl 3-9 Kasım tarihlerinde çeşitli etkinliklerle kutlanan Organ Bağışı Haftası kapsamında ilçe Milli Eğitim Müdürlüklerinin düzenlediği programlarda, öğrencilerle bir araya gelerek her yönüyle organ bağışını ele aldık.

Şehit Binbaşı Bedir Karabıyık Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde 3 Kasım 2021 tarihinde düzenlenen programa TBV Projeler Koordinatörü Ayşe Onat konuk oldu. Biyoloji zümresi öğretmenleri ve eTwinning projesi öğrencileri ile birlikte hazırlanan programa Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden Cemil Çiftçi de katıldı. 11. Sınıf öğrencilerinin hazır bulunduğu etkinlik, ilk olarak okul müdürü Yavuz Akyıldız'ın haftaya ilişkin konuşmasıyla başladı. Öğrenciler tarafından yapılan konuşmalar, okunan şiirler ve organ bağışını teşvik sloganlarının ardından Ayşe Onat tarafından ülkemizde organ bağışının güncel durumu konusunda bir sunum gerçekleştirildi. Organ bağışına ilişkin istatistiklerin, tıbbi bilgilerin ve sosyal başlıkların yer aldığı sunumu öğrenciler dikkatle izlediler.

Haftanın bir diğer etkinliği ise Maltepe Mediha Engizer Mesleki Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirildi. Programın açılışında okul müdürü Ali İhsan Kılıç bir konuşma yaptı. Öğrencilerin müzik performansları, video gösterimi ve organ bağışında doğru bilinen yanlışların vurgulandığı kısa oyunlarının sahne aldığı programda TBV Projeler Koordinatörü Ayşe Onat tarafından organ bağışının toplumsal boyutu ve sosyal etkileri hakkında bir sunum gerçekleştirildi. Ardından Maltepe İlçe Sağlık Müdürlüğünden Nurşen Çalışır Şepçi tarafından ise konunun tıbbi yönleri ayrıntılı olarak ele alındı.

3-9 Kasım Organ Bağışı Haftasında vakfımızın son etkinliği ise Türkiye Jokey Kulübü ile iş birliğiyle düzenlenen koşu oldu.

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜNÜ EĞİTİM ETKİNLİKLERİYLE KUTLADIK

Her yıl 14 Kasım tarihinde tüm dünyada kutlanan Diyabet Günü, ülkemizde de çeşitli etkinliklerle ele alınıyor. Bu sene Sağlık Müdürlükleri ve Milli Eğitim Müdürlüklerinin de teşvikiyle okullarda zengin programlarla kutlanan günde, Türk Böbrek Vakfı olarak biz de okullara konuk olduk, gençlerle diyabet ekseninde sağlığı konuştuk.

İlk olarak 4 Kasım tarihinde Bağcılar Osmangazi Anadolu Lisesine konuk olduk. TBV Projeler Koordinatörü Ayşe Onat ile TBV Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın'ın katıldığı seminerde 12. sınıf öğrencileri ile ülkemizde organ bağışının güncel durumu, resmi veriler, organ bağışını ve naklini belirleyen mevzuat hükümleri gibi geniş yelpazede yer alan konuları konuştuk. Seminerin devamında, kronik böbrek hastalığı ile mücadele etmek ve koruyucu hekimliğin önemine vurgu yapmak için böbrek sağlığı ve beslenme konularına da yer verdik.

12 Kasımda Küçükçekmece Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirilen programa, vakfımızdan Onat ve Aydın'ın yanı sıra Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürü Murat Gözüdok ve Şube Müdürü Cemil Çiftçi katıldılar. Programın açılışında bir konuşma yapan Murat Gözüdok, ilçe olarak eğitimi destekleyecek ve öğrencilere farklı bilgiler sunacak etkinliklere verdikleri önemi vurguladı. 11.sınıf öğrencilerinin hazırladıkları kapsamlı programda diyabet hakkında bilgiler verilirken, şiirler okundu, solo ve koro halinde müzik dinletisi yapıldı. Türk Böbrek Vakfı konuşmacıları da diyabet hakkında bilgilerin yanı sıra diyabeti önlemek için gerekli yaşam alışkanlıkları ve beslenme konusunda bir sunum yaptılar. Tip-1 diyabet hastası olan bir öğrencinin deneyimini paylaştığı programın sonunda, okulun gıda teknolojisi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin yaptıkları unsuz ve şekersiz kurabiyeler dağıtıldı.

BÖBREK DEDE, MEYVE KAHRAMANLARI İLE BULUŞTU

AB Projeleri kapsamında Bakırköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafında yürütülen "Süper Meyve Kahramanları" projesinin şenliğinde, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, öğrencilerle bir araya gelerek meyve tüketiminin önemini ve dikkat edilmesi gereken beslenme kurallarını anlattı.

29 Eylül tarihinde Yeşilyurt Hamdullah Suphi Tanrıöver İlkokulunda düzenlenen şenlikte Okul Müdürü Mehmet Aydemir, misafirleri selamlayarak başladığı konuşmasında okul hakkında bilgi verdi ve projenin kazanımlarına değindi. Okulda görev yapan ve projede yer alan Öğretmen Merve Baran, projenin uygulanması hakkında bilgiler paylaştı. Projeyi uygulayanlardan bir kız öğrenci de kendi deneyimi hakkında kısa bir konuşma yaptı.

Ardından kürsüye gelen TBV Başkanı Timur Erk, projeye katkıda bulunanları kutladı ve Türk Böbrek Vakfının konuyla ilgili yaptığı çalışmalardan örnekler verdi. Erk, konuşmasında; "Türk Böbrek Vakfı olarak, özellikle son 10 yıldır tüm odağımızı, tüm enerjimizi böbrek sağlığı konusuna yoğunlaştırdık. Beş yaşındaki çocuğumuzdan başlayarak her yaşa uygun hazırlanmış, zengin içerikli eğitim projelerimiz ile toplumumuzu kronik böbrek hastalığı konusunda bilgilendiriyor, bilinç düzeyini arttırıyoruz." dedi.

"Çağımızda bilgiye hızla erişilip çabucak tüketildiği düşünüldüğünde, eğitimi yeni modellerle vermek, görsel hafızayı etkileyecek şekilde tasarlamak büyük önem arz ediyor. Biz de bu nedenle yurt dışından temin ettiğimiz materyaller başta olmak üzere düzenli olarak güncellediğimiz görsellerle hem gündemi, hem de modern eğitim anlayışını yakından takip ediyoruz." diyerek sözlerine devam eden TBV Başkanı Timur Erk, "Amacımız, genç nesilleri eğiterek "Sağlam Kafa Sağlam Vücutta Bulunur" sözünün gereğini yerine getirmek. Yeterli ve dengeli beslenen, sporu yaşam tarzı haline getirmiş, eğitimini sosyal becerilerle zenginleştirmiş, öz saygısı, öz güveni yüksek nesillere ihtiyacımız var. Bunu ancak sağlıklı çocuklar yetiştirerek başarabiliriz. Bugün sağlıklı ve başarılı çocuklar, yarın gelişmiş ve müreffeh bir Türkiye'nin garantisidir. İşte bu nedenle Okul Gıdası Logosu uygulamasını yürekten destekliyoruz. Pratikte henüz aşılamamış birtakım sorunlar olsa dahi kısa zamanda gerek ilgili bakanlıkların, gerek sivil toplum kuruluşlarının, gerekse işletmecilerin mutabık kalarak bir orta yol, bir çözüm bulacaklarına inanıyorum. " dedi.

En son söz alan Bakırköy İlçe Milli Eğitim Müdürü Mustafa Erşahin ise şenlikte ve projelerde emeği geçen herkese teşekkür ederek sözü çocuklara bıraktı. TBV standını ziyaret eden Erşahin, böbrek sağlığı eğitimi projesini çok önemsediklerini ve ortak çalışmalar yapmaktan mutluluk duyacaklarını belirterek TBV ekibini kutladı.

Konuşmaların ardından TBV Başkanı Timur Erk, çocuklarla sağlıklı beslenme, meyve tüketiminin önemi ve meyve porsiyonlarına dikkat edilmesinin gereği konusunda sohbet etti. Etkinliğin sonunda katılan tüm öğrencilere Böbrek Dede kitap seti hediye edildi.

"Meyve Kahramanları Projesi - Sağlıklı Okul Çerezleri", ilk olarak APCOI-Portekiz Çocukluk Obezitesine Karşı Savaş Derneği'nin 2011'den beri geliştirdiği ve 312.710 öğrenci, 15.758 sınıf, 4.497 okul öncesi ve 1. sınıf öğrencilerinin yaşam alışkanlıklarını geliştirdiği sağlık eğitimi girişiminin adıdır. Portekiz'in tüm bölgelerindeki eğitim kurumları 'Meyve Kahramanları' metodunu uygulamaktadır. "Meyve Kahramanları Metodu"nun bilimsel ortağı olan Lizbon Tıp Fakültesi araştırmacılarına göre, "Meyve Kahramanları" projesine katılan çocukların% 40'ından fazlası, günlük meyve ve sebze tüketimini arttırmıştır. Ayrıca, on iki hafta sonunda, bu öğrencilerin kilolarında ve beslenme alışkanlıklarında önemli ölçüde değişiklik görülmüştür.

13-17 EKİM 2021 TARİHLERİNDE KKTC'DE YAPILAN NEFROLOJİ KONGRESİ İZLENİMLERİM

Timur Erk
TBV Mütevelli Heyet ve
Yönetim Kurulu Başkanı

İki yıl sonra halen pandemi koşulları altında geçen 38. Nefroloji Kongresi, 910 katılım ile oldukça başarılı geçti. Sadece internet ortamında yapılan Zoom toplantılarından sonra yüz yüze görüşme yapabildiğim, başta vakfımızın mütevellisi olan değerli nefrolog hocalarımız olmak üzere birçok kişi ile ikili verimli görüşmelerim oldu. Böbrek nakli ve diyaliz konularında yeni trendleri, kısmen de olsa öğrendim ve 2022 çalışma programımız konusunda yeni projeler kafamda belirmeye başladı.

Şunu gururla vurgulamam gerekir ki Türk Böbrek Vakfı, böbrek sağlığının korunması konusunda çok iyi bir isim yapmış. Faaliyetlerimizden övgü ile bahseden oldukça fazla...

Katıldığım DİADER ve DİYAMER sektörel dernekler ortak toplantısında yaptığım konuşma ve ileriye yönelik önerilerim ilgiyle karşılandı ve şu anda ana sorun haline gelen diyaliz hekimleri ve SUT artışı ile ilgili olarak vakfımızın desteğine olan ihtiyaç birkaç kez vurgulandı.

Kongrenin son günü düzenlenen "Diyaliz Sorunları ve Çözüm Önerileri" başlıklı toplantıda da yaptığım sunum ve sunum sonunda yaptığım öneriler, katılımcılar tarafından oldukça beğenildi.

Ercan Havalimanı'na transferde vakıf başkanı olarak tahsis edilmiş olan minibüste Sağlık Bakanlığı Diyaliz ve Organ Nakli Daire Başkanı Dr. Fatih Kaçıroğlu ile 40 dakikalık yolculukta detaylı görüşmemiz oldu ve diyaliz ile böbrek nakli sorunları ve çözüm önerileri hususunda görüş birliğimiz oluştu. Gelecek için umutlandım ve heyecanlandım. Umarım görüşleri ve önerileri üst yöneticileri tarafından kısa ve orta vadede uygulamaya konulur.

Vakıf mütevellisi olan Mehmet Şükrü Sever, Rümeyza Kazancıoğlu, Tevfik Ecder ve Aydın Türkmen hocalarımız ile verimli geçen sohbetlerim oldu ve nefroloji dünyasının en ünlü hocalarının mütevellimiz olması nedeni ile bir kez daha gurur duydum.

38. TND ULUSAL NEFROLOJİ KONGRESİ'NDEN SATIR BAŞLARI

Türk Nefroloji Derneği tarafından KKTC'den 38.'si düzenlenen Ulusal Nefroloji Kongresi'nde 900'ün üstünde iç hastalıkları ve nefroloji uzmanı, diyaliz hekimi ve hemşiresi ile STK temsilcileri bir araya geldi.

Böbrek sağlığı ve hastalıklarına çok boyutlu bir bakış açısıyla yaklaşılırken, sosyal boyutu da derinlemesine ele alındı. Oturumlarda, yaklaşık iki senedir ülkelerin en önemli gündem maddesi olan Covid-19 ile ilgili sunumlar yapılarak bugüne kadar elde edilen veriler ve öngörüler paylaşıldı.

Basına yönelik toplantıda Covid-19'un hem ciddi oranda böbrek hastalığına neden olduğunu hem de böbrek hastalarında daha ağır seyrettiğini belirten Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nefroloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Nefroloji Derneği Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Nurhan Seyahi, "Türkiye'de 2020 yılı sonu itibariyle 83 bin 350 hastanın son dönem böbrek yetmezliği var. Yaklaşık 19 bin 400 hasta böbrek nakli ile takip edilirken 60 bin 500 kadar hasta hemodiyaliz ile takip ediliyor, 3 bin 350 hasta ise evde periton diyalizi tedavisi görmekte. Covid-19'un böbrekler ile karşılıklı bir ilişkisi var. Hem Covid-19 ciddi oranda böbrek hastalığına sebebiyet vermekte hem de böbrek hastalarında daha ağır seyretmekte.

Biz Covid-19'un bu hasta gruplarında çok ciddi sorunlara ve ölüme yol açtığını görüyoruz. 2020 yılında Covid-19 hemodiyaliz hastalarımızın yaklaşık yüzde 20'sine bulaştı ve bunların yaklaşık yüzde 25'inde ölüme neden oldu. Periton diyaliz hastalarında yüzde 12'lik hastalığa karşın yüzde 30'a varan ölüm oranı çok yüksek. Böbrek nakli hastalarında bulaşmaya yüzde 8 civarında rastlanırken, ölüm yine toplumun geneline göre çok daha yüksek olup yüzde 10 seviyesinde" diye konuştu.

Prof. Dr. Seyahi'nin dikkat çektiği bir nokta da tedavilerin aksaması oldu. Diyalize yeni başlayan hasta sayısının azaldığını vurgulayan Prof. Dr. Seyahi, pandemi nedeniyle böbrek nakillerinde belirgin bir azalma olduğuna dikkat çekti.

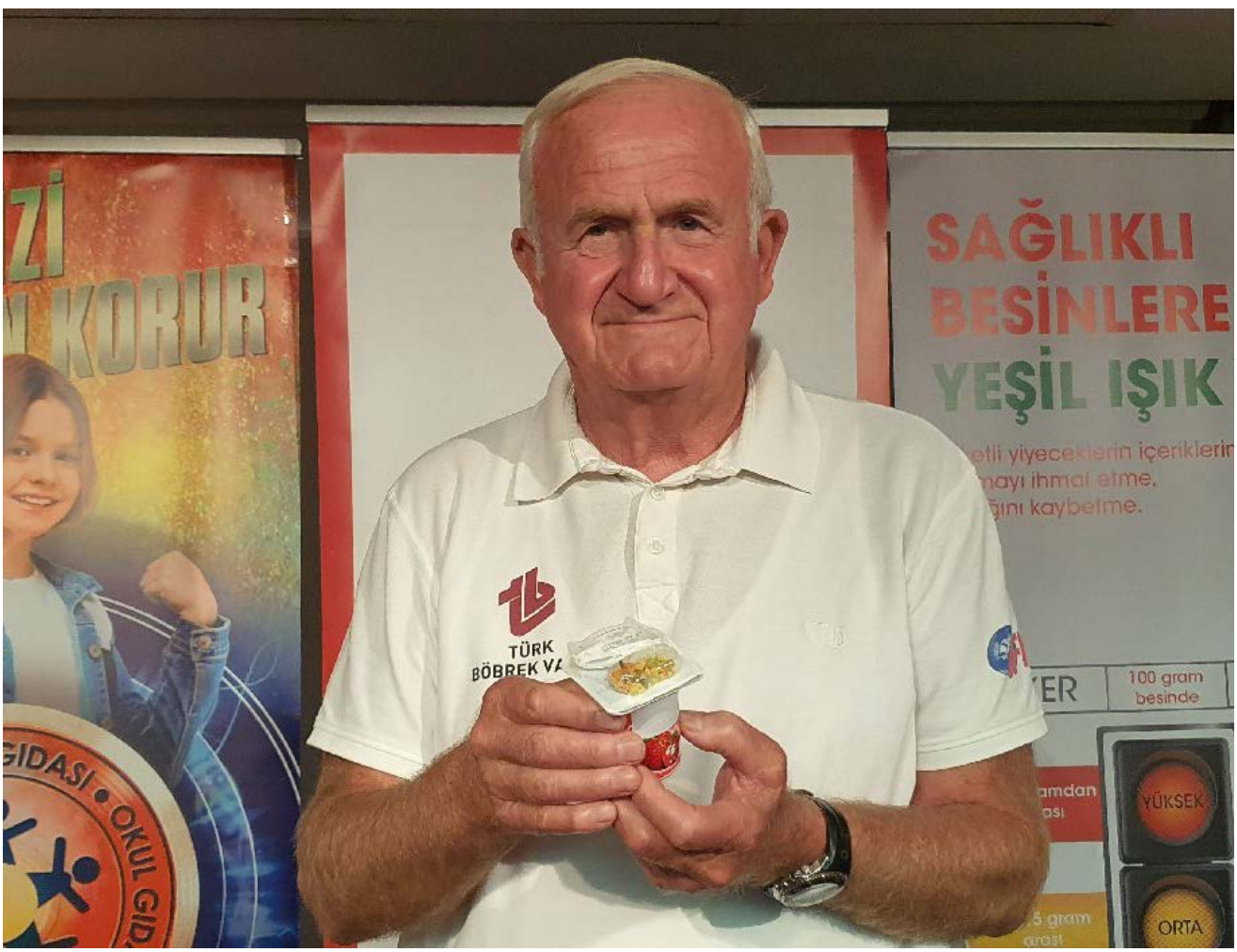
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Elif Arı Bakır, ölüm oranlarının yüksek olmasının nedeninin, böbrek hastalarının bağışıklık sisteminin yeterli olmaması, bazı hastaların kullandığı ilaçlarla bağışıklığının daha da zayıflaması olduğunu belirtti. Prof. Dr. Bakır, "Özellikle böbrek nakli hastalarında, aldıkları bağışıklık zayıflatıcı ilaçlar nedeniyle aşılama yeterli antikor yanıtı oluşturmayabilir. Ancak toplumda hızla değişen Covid-19 virüsü yapısı göze alındığında aşılamanın, delta ve alfa varyantları dahil tüm çeşitleri üzerindeki ölümcül etkileri azaltacağı düşüncesindeyiz" diye konuştu.

Prof. Dr. Bakır, obezitenin ve diyabetin de böbrek hastalığı riskini artırdığını vurguladı: "Böbrekler, artan vücut ağırlığına bağlı talepleri karşılamak için normalden daha fazla çalışır. Böbrek iş yükündeki artış, böbrekte hasara ve uzun vadede son dönem böbrek hastalığı riskinin artmasına neden olabilir. Ek olarak obezitede salgılanan zararlı hormonlar da böbreklerde ve vücutta çok sayıda hasara neden olmaktadır. Fazla kilolu veya obez olan insanlar, son dönem böbrek yetmezliği açısından 2 ila 7 kat daha fazla riske sahip. Diyabet de, tüm dünyada en fazla hasta sayısına sahip olan ve her 3 hastadan birinin böbrek hastalığına yakalanmasına neden olan ciddi bir sorun."

OKUL KANTİNLERİ OKUL GIDASI LOGOLU ÜRÜNLERİ NEDEN SATMIYOR?

İki yıl önce üç bakanlığın ortak protokolü ile uygulamaya alınması planlanan Okul Gıdası Logolu ürünler kantinlerde yerini alamadı. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, kantinlerde bir an önce sıkı denetimlerin başlaması gerektiğini, aksi taktirde yeni neslin ciddi bir şekilde obezite tehlikesiyle karşı karşıya kalacağını söyledi.

Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ile Tarım ve Orman Bakanlığı'nın 2 Ocak 2019'da bir araya gelmesiyle, okul kantinlerinde sağlıklı gıdaların satılması için Okul Gıdası Logosu İşbirliği Protokolü imzalandı. 20 Haziran 2019'da ilk tebliğ yayınlandı. 16 Eylül 2019'da da uygulamaya konulması kararlaştırıldı. Ancak Okul Gıdası Logosu projesi, gıda üreticisi firmaların hazırlıklarını tamamlayabilmesi için 7 Eylül 2020 tarihine ertelendi.



Proje bu kez de Covid pandemisi nedeniyle ötelendi. 22 Ekim 2020'de yeni bir tebliğ ile uygulama 6 Eylül 2021 tarihine bırakıldı. Okullar açıldı ancak projenin kantinlerde uygulanmasına dair gerekli hazırlığın yapılmadığı, çoğu beslenme çantası olmadan okula giden çocukların kantinlerinde gazlı içecek, aşırı şeker ve katkı maddesi içeren gıdalar ile tuzlu atıştırmalıklar gibi sağlıksız ürünlerle günü geçirdiği belirtildi.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 2 yıl önce alınan kararla yaşadıkları mutluluğun bugün büyük bir hayal kırıklığına dönüştüğünü söyleyerek uygulamanın bir an önce gerektiği gibi hayata geçirilmesinin toplum sağlığı açısından kritik öneme sahip olduğunu söyledi.

Tebliğin üzerinden geçen zamana rağmen okul gıdası logosunun çoğunlukla uygulanmaması, istisna uygulama durumlarında ise gıda içeriklerinin belirtilen kriterlere uymamasına karşın ambalajında "okul gıdası logosu" taşıyor olmasıyla harekete geçtiklerini belirten Erk, şunları söyledi: "Bundan 2 sene evvel çok büyük bir mutluluk yaşadım, çok heyecanlandım. Üç bakan bir araya geldi, çok olumlu bir karar verdiler ve protokol imzaladılar. Ama Okul Gıdası Logosu hala yok. Artık çocuklar çoğunlukla kantinlerden besleniyor. Her anne beslenme çantası veremiyor çocuğuna. Ama kantinlerde aşırı tuzlu, aşırı şekerli, aşırı trans yağlı ürünler satışta. 2 sene ötelendi uygulama.

En son Haziran 2021'de Bilim Kurulu tebliği çıktı, Okul Gıdası Logosu nasıl kullanılır, nerelerde kullanılır, nasıl bir yönetmelik, denetimi kim üstlendi, bunlara açıklık getirildi. Sağlık Bakanlığı, Bilim Kurulu açısından bunun ilerlemesine devam edecek, Tarım ve Orman Bakanlığı işin denetimini yapacak, Milli Eğitim Bakanlığı ise genel koordinasyon ve bu tebliğe uygunluk var mı yok mu onu sağlayacaktı. Ama hiçbir şey yapılmadı. Artık yeter, herkes hazırlığını yaptı."

Konuyla ilgili açıklamalarını sürdüren Erk; "Okullara bizler giremiyoruz, çünkü ebeveynler bile alınmıyor. Ama aldığımız bütün şifahi bilgiler şunu gösteriyor ki okulların büyük çoğunluğunda ne yazık ki Okul Gıdası Logolu ürünler satılmıyor. Hatta son çıkan tebliğde, yakın market, AVM ve bakkallarda da satılabilir kararı çıkmıştı. Buralarda okullardan daha fazla logolu ürünler görmeye başladık. Ama daha vahimi, bunların bir kısmı Okul Gıdası Logosu almanın yanından bile geçemeyecek ürünler. Eğer bir ülkede 3 milyon had safhada obez varsa, bunun da yüzde 60'ı, yani 1.8 milyonu çocuk yaştaysa, bu oran her yıl yüzde 8 artış gösteriyorsa, geleceğimiz karanlık demektir.

Denetimin hemen bugünden itibaren mutlaka başlaması gerekir. Aşırı şeker, aşırı tuz ve trans yağ içeren ürünlerle ilgili probleme bir an önce son verilmesinin zamanı çoktan geldi. Örneğin Okul Gıdası Logosu almış, aromalı diye satılan bu yoğurdun içinde aşırı şeker olmasına rağmen, üzerine bir de sanki içinde şeker yokmuş gibi ilave şeker gelmesini kesinlikle kabul etmiyoruz." dedi.

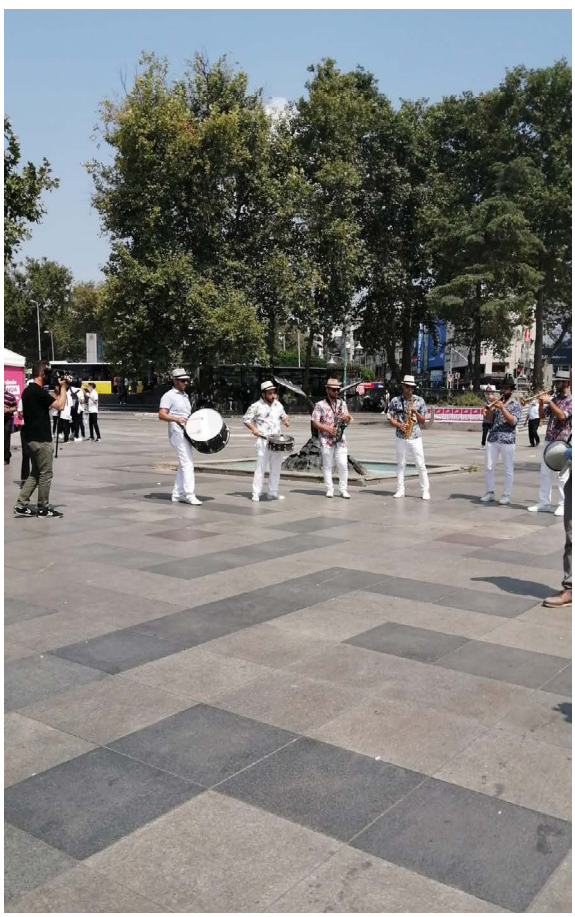
YETERSİZ SU TÜKETİMİNE DİKKAT ÇEKMEK İÇİN BEŞİKTAŞ MEYDANINDAYDIK

Artan sıcaklıklar ve etkilerinin hayatın her alanında kendini gösterdiği günlerde, yetersiz su tüketimi ile vücuttaki su kaybının zararlarına dikkat çekmeyi amaçlayan Türk Böbrek Vakfı, genç gönüllü sağlık elçileri ile bando eşliğinde meydanlara indi.

Küresel ısınma gündemi ile yaz aylarının en sıcak günlerinin yaşandığı günlerde, susuzluk herkes için büyük tehlike oluşturuyor. Günlük hayatta ilk aşamada fark edilemeyen birtakım belirtiler ise sonrasında ciddi sonuçlar doğurabiliyor. Türk Böbrek Vakfı Bu sebeple su kaybının vücuda etkileri, alınması gereken önlemler ve önlem alınmadığı takdirde karşı karşıya kalınabilecek sağlık sorunlarına dikkat çekmeyi amaçladı.

Türk Böbrek Vakfı tarafından hayata geçirilen ve 850 bin katılımcıyla gerçekleştirilen 'SU'dan Sorular' anket çalışmasının sonuçları ve idrar renginin sağlığa dair verdiği ipuçları da etkinlikte halka aktarıldı. Bando eşliğinde Beşiktaş meydanında olan Türk Böbrek Vakfı ekibi ve genç gönüllü sağlık elçileri, broşürler ve afişlerle su tüketiminin önemi anlatarak su dağıtımı yaptı.

TÜRK

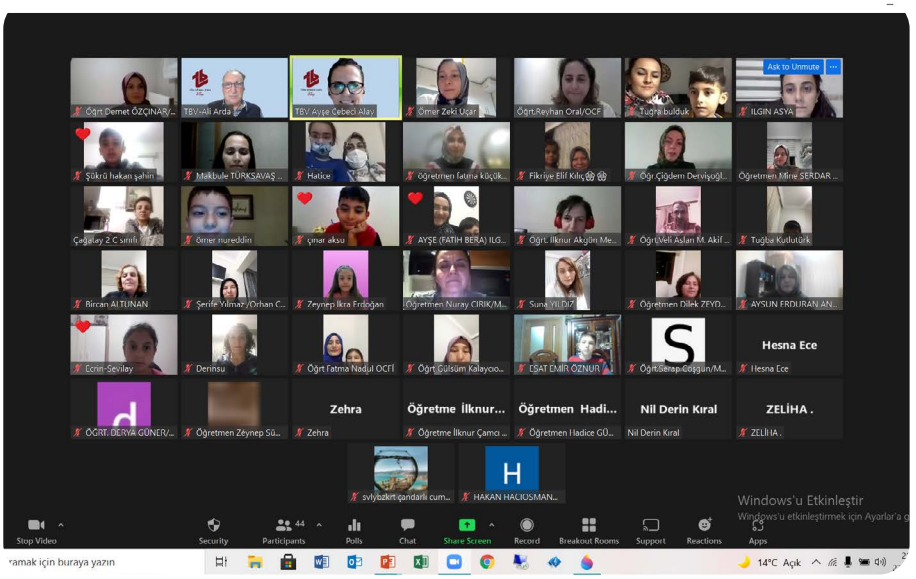


TÜRK

TEKİRDAĞ VE TRAKYA'DAKİ FAALİYETLERİMİZ

e-TWINING PROJESİNE "BÖBREK SAĞLIĞI VE SAĞLIKLI BESLENME" EĞİTİMİ VERMEK ÜZERE DAVET EDİLDİK

eTwinning, Avrupa ülkelerindeki eğitim kurumlarını kapsayan, iletişim kurmak, iş birliği yapmak, projeler geliştirmek, paylaşmak amacı esas alınan uluslararası bir programdır. 2005 yılında Avrupa Komisyonunun öğrenme Programının ana hareketi olarak başlatılmıştır. Bu bağlamda ''Dünyada büyük bir sorun haline gelen beslenme alışkanlıklarına dikkat çekmek, beslenmenin, zihinsel, ruhsal ve bedensel gelişimde büyük bir öneme sahip olduğu farkındalığını sağlamak, besinlerinde tükenebileceğine ve israf konusunda beslenme bilincini oluşturmak, ailenin önemli bir faktör olduğunu düşünerek, ailelerin de çocuklarla beslenme farkındalığı kazanmalarını sağlamak, ailelerin hem kendileri hem de çocuklarına örnek model olmaları amacıyla tüm proje ortağı okulların genelinde uygulamak hedefi ile Vakfımıza Ankara'dan ulaşan Reyhan Oral öğretmenimiz sayesinde e-Twining projesine dahil olduk. 15 Ekim ve 22 Ekim tarihlerinde beş il ve ülkeden oluşan proje ortaklarının öğrenci, öğretmen ve velilerine dijital ortamda "Beslenme Alışkanlıkları ve Hayat Tarzı Önerileri" ve ''Böbrek Sağlığı" eğitimini verdik.



DİJİTAL ORTAMDA 73 İLDEN ÖĞRETMENLERİMİZE ULAŞTIK

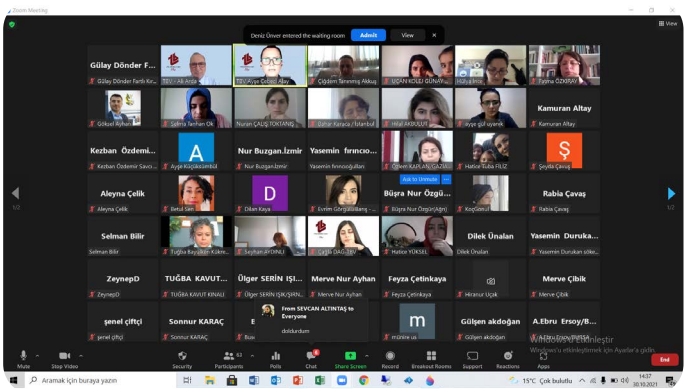
Türk Böbrek Vakfı olarak 13 Şubat'tan bugüne kadar, Türkiye genelinde 73 ilden gönüllülük esasıyla 3273 öğretmenin katıldığı 18 farkındalık semineri gerçekleştirdik. Tüm öğretmenlerimize "Türk Böbrek Vakfı 'Gönüllü Sağlık Elçisi'' sertifikası düzenledik.

TEKİRDAĞ İL JANDARMA KOMUTANLIĞINA İKİNCİ KEZ EĞİTİM VERDİK

1 Ekim 2021 tarihinde Tekirdağ il Jandarma Komutanlığı personeline "Beslenme Alışkanlıkları ve Hayat Tarzı Önerileri" konulu eğitim verildi.

2021-2022 ÖĞRETİM DÖNEMİ PROTOKOLLERİNİN İLKİNİ KIRKLARELİ'NDE İMZALADIK

Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile Türk Böbrek Vakfı arasında 2021-2022 eğitim öğretim yılı kapsayan eğitim protokolü, Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan ve Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk tarafından imzalandı. Bu yıl üçüncüsü imzalanan eğitim protokolü kapsamında Kırklareli ilinde gerek yüz yüze gerekse dijital ortamda eğitimlere verilecek.

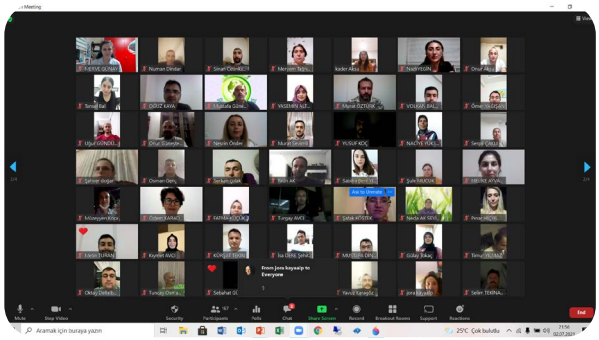


DİJİTAL ORTAMDA ANAOKULU PROJESİ TANITIM TOPLANTILARI DÜZENLEDİK.

Anaokulu Projesi kapsamında Türkiye çapında dijital ortamda yaptığımız eğitime 43 ilden toplamda 142 okul öncesi öğretmeni katıldı.

ÖĞRETMEN EĞİTİMLERİ DİJİTAL ORTAMDA DEVAM EDİYOR

Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile yaptığımız iş birliğiyle 1- 2 Temmuz tarihlerinde Ordu ilimizde görev yapan 402 öğretmene "Beslenme Alışkanlıkları ve Hayat Tarzı Önerileri" farkındalık seminerleri gerçekleştirildi.



DİYALİZİ VE TIP FAKÜTESİNİ BİRLİKTE SÜRDÜREN ÖĞRENCİMİZİ MEZUN ETTİK

Su Emin, bundan 10 yıl önce henüz 17 yaşındayken kronik böbrek hastası olduğunu öğrendi. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'in hastalarından biri olarak yaşıtları okula giderken o haftada üç gününü hastanede diyaliz ünitesinde geçirdi. En büyük ideali doktor olmaktı.

Prof. Dr. Sever'e "Ben tıp okuyacağım" dediğinde, başta o bile inanamadı, çünkü hastalığı ve diyaliz, hayatını yeterince zorlaştırıyordu ve bu şartlarda yoğun bir ders maratonu ile tıp fakültesine girebileceğinden kimsenin umudu yoktu. Ama Su Emin, herkesi şaşırttı, 2014 yılında Van 100. Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni kazandı, hatta bu mutlu haberi bir diyaliz tedavisi sırasında aldı. Bir yandan tedavisine devam edip bir yandan okuluna giden Emin, bir süre sonra yatay geçişle İstanbul Tıp Fakültesi'ne girmeyi başardı. Doktoru olan Prof. Dr. Sever'in öğrencisi oldu. Onun bu gayretine duyarsız kalmayan Türk Böbrek Vakfı da eğitim hayatı boyunca Emin'e eğitim bursu verdi.

Kendi fakültesine geldikten sonra Su Emin'in artık sadece hastası değil aynı zamanda öğrencisi de olduğunu belirten Prof. Dr. Sever, "Su, artık benim aktif olarak hem hastam, hem de öğrencim olmuştu. Onunla birlikte çok sayıda ders de yaptık, pratikler de yaptık. Zaman zaman da o diyaliz makinesine bağlıyken başında hekimliğini yaptım. Şimdi artık doktor oldu ve bundan sonra onunla meslektaşız. Öyle ümit ediyorum ki gelecekte onunla birlikte hasta başı viziti yaparak, bu sefer hasta tedavisi konusunda onunla fikir alışverişimiz olacak. Onun hikayesi de aslında şunu gösteriyor; Diyalize giriyor olmak hayata küsme nedeni değil. Aksine, diyaliz hastaları da pek çok insanın hayatına olumlu yönde katkıda bulunabilir" dedi.

Diyaliz hastası olmasına rağmen zorlu bir okul hayatını nasıl sürdürdüğüne kendisinin de bazen şaşırdığını anlatan Dr. Emin, "O kadar yoğun derslerim vardı ki bazen diyaliz seansım olduğunu unuttuğum zamanlar bile oldu. Bu yoğunluk nedeniyle bir süre sonra ev diyalizine geçtim. Bir taraftan hem hasta oluyorsun, hem doktor, her iki tarafı da anlıyorsun. Yani bence bunu yaşamak çok az insana nasip olur" dedi.

Pandemi döneminde diyaliz hastası olduğu için aslında daha fazla korunması gerekirken yoğun pandemi mesaisinde ise bir doktor olarak yer almak zorunda kalan Dr. Su Emin, bu süreci de başarıyla atlatarak mezuniyetine sağlıkla katılabildi ve bu yıl resmen doktor oldu. Dr. Emin, sözlerini şöyle noktaladı: "Pandemi döneminde özellikle İstanbul Tıp Fakültesi, en yoğun merkezlerdendi. O dönem hem nöbete gidip hem kendimi korumaya çalıştım çünkü risk grubunda bir hastaydım. Bir de üzerine diyalize giriyordum. Çok zor bir süreç oldu ama hepsini hocalarımın yardımı ve kendi gayretimle aşmayı başardım."

TÜRK BÖBREK VAKFI MEMORIAL HİZMET HASTANESİ BAŞHEKİMİ OP. DR. OSMAN AKALIN MESLEKTEKİ 50. YILINI KUTLADI

Türk Böbrek Vakfı Memorial Hizmet Hastanesi Başhekimi Üroloji Uzmanı Op. Dr. Osman Akalın'a meslekteki 50.yılını doldurması nedeniyle, Türk Tabipleri Birliği tarafından bir plaket takdim edildi. 1970'te İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun olan Dr. Akalın, aynı yıl ilk görev yeri olan Siirt'te hekimlik kariyerine başladı. 1974-1978 tarihleri arasında Şişli Etfal Hastanesi'nde üroloji alanında uzmanlık eğitimini alarak İstanbul'da çeşitli hastanelerde üroloji uzmanı olarak görev yaptı.

1990-1994 yılları arasında İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü yapan Dr. Akalın, 2004'ten bu yana Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet üyesidir.

İstanbul Tabip Odası tarafından 28 Ağustos 2021 tarihinde düzenlenen törenle tıp mesleğinde 50. yıl plaketi takdim edilen Vakıf Mütevelliğimiz Dr. Osman Akalın'ı biz de Türk Böbrek Vakfı olarak kutluyoruz.

TÜRK BÖBREK VAKFI BURS PROGRAMI

Devlet üniversitelerinden tıp öğrenimi gören başarılı gençlere eğitim desteği sağlayan TBV Burs Programı, 2021-2022 döneminde 78 öğrenciyle burs veriyor.

2020-2021 döneminde altı mezun veren programının bursları, vakıf ve çoğunluğu Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyeti üyelerinden oluşan hayırseverler tarafından karşılanıyor.

Bu yıl, ülkemizi üzüntüye boğan orman yangınlarından en çok etkilenen bölgelerden biri olan Manavgat'tan evleri veya ekili alanları yanan ailelerin devlet üniversitelerinde öğrenim gören çocukları için Yönetim Kurulumuzun aldığı karar doğrultusunda bir senelik özel bir kontenjan açıldı. Yapılan başvuruların değerlendirilmesi ardından Zoom üzerinden gerçekleştirilen mülakatlar sonucunda bu kontenjandan yararlanmak üzere altı öğrenci TBV Burs Programı'na kabul edildi.

Programda halden 23 farklı üniversitede öğrenim gören 42 kız, 36 erkek öğrenci bulunuyor. Öğrencilerimize ekim-haziran ayları arası dokuz ay boyunca burs sağlanıyor. 2021-2022 dönemi sonunda 14 öğrencinin mezun olacağı programda bulunan öğrencilerimize eğitim hayatlarında, mezun verdiğimiz değerli doktorlarımıza ise profesyonel hayatlarında başarılar diliyoruz.

TBV SOMA ANAOKULU ÖĞRENCİLERİNE SICAK BİR EĞİTİM ORTAMI SUNUYOR

Manisa'nın kömür diyarı Soma ilçesinde bulunan Türk Böbrek Vakfı Anaokulu olarak 2021-2022 eğitim öğretim yılına COVID-19 salgınına yönelik tüm önlemlerimizi alarak başladık. Geçtiğimiz yıl uygulamaya koyulan "Eğitim Kurumlarında Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Kılavuzu" kapsamında düzenlemeleri yaparak daha önceden de almaya hak kazandığımız "Okulum Temiz" belgesinin kurumumuz için devamlılığını sağladık. Sosyal mesafe, temizlik ve maske kurallarının uygulanmasına özenle dikkat ediyoruz. Düzenli ateş ölçümleri, belirti takipleri ve HES kodu sorgulama uygulaması yapılarak öğrencilerimizin sağlık güvenliğini sağlamayı ve salgının yayılımının önlenmesini hedefliyoruz. Salgın sebebiyle ara verdiğimiz beslenme saatlerini bu yıl tekrar düzenlemeye aldık. Yemekhanemizde sınıfların birbiriyle teması olmayacak şekilde öğrencilerin beslenme zamanlarını yapmaları sağlanıyor. Salgının olumsuz etkilerinin öğrencilerimizin üzerinden silinebilmesi için psikososyal destek ve rehberlik çalışmaları yapılıyor.

Eğitim öğretim faaliyetlerimiz 2 Eylül'de başlayan uyum sürecinden bu yana hız kesmeden devam ediyor. İlk haftalarda yaptığımız uyum eğitimlerinin ardından Okul Öncesi Eğitim Programı çerçevesinde etkinliklerimizi sürdürüyoruz. Eğitim sürecini planlamak ve verimli hale getirmek için düzenli veli toplantıları yapıyoruz. Öğrencilerimizin gelişim düzeylerine uygun, hareketli bahçe etkinliklerine sıklıkla yer verilerek çocukların temiz hava ve açık alanlarda verimli vakit geçirmesi sağlanıyor. Öğrenmenin temelini oluşturan aktif katılım ortamları ve yaşam deneyimleri sunuluyor. Bu kapsamda "Dünya İçin İyilik" sloganıyla "Okul Dışarıda Günü" etkinliklerine de katılım sağladık.

"Yaşamın Sihirli Yılları" olarak adlandırılan okul öncesi dönem kazanımlarının, bireylerin gelişiminde büyük bir rolü olması sebebiyle gelecek nesillerin kültürlü, bilinçli, ileri zihinsel becerilere sahip bireylerden oluşabilmesinin temellerini atmaya çalışıyoruz. Bu nedenle okulda seçtiğimiz ve yaptığımız her etkinliğin, her projenin öğrencilerimize ve velilerimize değerler katmasını hedefliyoruz. Manisa eğitim projeleri olan MANEP2023 projelerine katılım sağlıyoruz. TÜRÇEV çatısında "Okullarda Orman" ve "Eko-okullar" programlarını sürdürmeye devam ediyoruz. Minik TEMA projelerini de bu yıl okulumuza dahil ederek öğrencilerimizde yüksek çevre bilinci oluşturmayı hedefliyoruz. "Bir Kitap Bir Çocuk Bir Gelecek diyerek her yıl düzenli yaptığımız "Velilerimiz ile Kitap Okuyoruz" etkinliğimizi de bu yıl devam ettiriyoruz.

Öğrencilerimize güvenli, huzurlu, mutlu, sıcak bir yuvada verimli eğitim ortamları sunmaya çalışıyoruz. Zengin eğitim içerikleri ile aylık ve günlük planlar oluşturuyoruz. Öğrencilerimizin sorumluluk alabilen, sorumluluklarının sonuçlarını kabul eden, eleştiren, sorgulayan, duygularının farkında, yaratıcı bireyler olması için çalışıyoruz. Yaptığımız matematik, fen, Türkçe, sanat etkinliklerini bu bağlamda belirliyoruz. Belirli gün ve haftaların öneminin farkına varmaları ve içselleştirebilmeleri için çalışmalar yapıyoruz. Öğrencilerimizin yaptıkları etkinlikler ile hem zengin öğrenme kazanımları sağladıkları, hem de kendilerini özgürce ifade edebildikleri eğitim ortamları oluşturuyoruz. Yaptığımız tüm etkinlikleri velilerimizin de takip edebilmesi için okul web sitemizde ve resmi sosyal medya hesaplarımızda paylaşıyoruz.

Tüm dünyanın COVID-19 salgını ile mücadeleye devam ettiği bu günlerde okulların ve yüz yüze ortamlarda eğitimin öğretmenlerimizin öneminin bir kez daha anlaşıldığını düşünüyoruz. Tüm dünyaya, ülkemize ve insanlığa sağlıklı günlerimize tekrar kavuşmak temennilerimizi sunuyoruz.

Minik yuvamızdan TBV ailesine sevgiler gönderiyoruz.

Yasemin ÖZOK
Türk Böbrek Vakfı Soma Anaokulu Müdürü

Okulumuzda yaptığımız tüm etkinliklerimizi aşağıdaki internet adreslerimizden takip edebilirsiniz:

Instagram: turkbobrekvakfıanaokuluhttps://somaturkbobrekvakfianaokulu.meb.k12.tr/

BASINDA TBV

Publication Name : Akşam Güneş Ek
Reference No : 103559919
Distribution Area : Ulusal
Publication Period :
Publication Type : Gazete EK

Publication Date : 11.06.2021
Page : 3
Circulation : 99295
Advertise E. ($) : 55,277777

AJANS PRESS

TÜRKİYE'DE NÜFUSUN YÜZDE 34'Ü AŞIRI KİLOLU

HER geçen yıl tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hızla artış gösteren ve bir halk sağlığı sorunu olarak Türk Böbrek Vakfı tarafından sıklıkla farklı proje ve etkinliklerle ele alınan obezite konusu, TBMM alt komisyonunda detaylı olarak raporlandı. Türkiye'de aşırı kilolu kişi sayısının nüfusun yüzde 34'ünü kapsadığının açıklandığı raporda, obez ve fazla kilolu olgularda böbrek hastalığı ve kardiyometabolik hastalık riskinin önemli oranda arttığına işaret ediliyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk "Okullarda 'Sağlıklı Beslenme Eğitimleri','Şeker ve Tuz Tüketimine Dikkat' çalışmaları, 'Obez Market' projesi, 'Paketli Gıdaların Etiketlerinde Trafik Işıkları Şeklinde Renklendirme Modeli' ve 'Okul Gıdası' projesi gibi pek çok çalışmayı hayata geçirdik. Ayrıca ilgili Bakanlıklara sunulan yazılarla, içinde aşırı miktarda tuz, şeker, yağ, doymuş yağ, kalori içeren, işlenmiş paketli gıdaların, yaygın ve yüksek reklam giderlerine karşın oldukça ucuza ve yoğun olarak satılmalarını engellemek üzere, ilave vergiler getirilmesini önerdik. Bu çalışmalarda amaç obezite ve obezite kaynaklı hastalıklar konusuna kamuoyunun dikkatini çekmek, alınacak çok yönlü önlemler için kurumların harekete geçmesini sağlamak ve toplum sağlığına katkıda bulunmak oldu" dedi. Timur Erk "Açıklanan rapor, Türk Böbrek Vakfı olarak uzun yıllardır hayata geçirdiğimiz çalışmaları destekler nitelikte. Raporda sunulan veriler, günümüz yaşam koşullarının önlem alınmadığı takdirde obeziteyi maalesef hızla artıracağı yönünde" diye ekledi.

Publication Name : Bursa Hakimiyet
Reference No : 105030361
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete

Publication Date : 25.08.2021
Page : 1
Circulation : 3641
Advertise E. ($) : 766,666666

AJANS PRESS

YAŞAMA İSTEĞİ DOKTOR YAPTI

Yaşama tutunan genç kız, yıllardır hasta olarak bulunduğu hastane koridorlarından, doktor olarak mezun olmayı başardı.

■ AİLESİYLE Bursa'da yaşarken 17 yaşında kronik böbrek hastası olarak tedavi olmak üzere 10 yıl önce İstanbul Tıp Fakültesi'ne gelen ve burada Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'in hastalarından biri olarak diyalize giren Su Emin, Sever'in meslektaşı olarak aynı fakülteden mezun olmanın sevincini yaşadı. » 4

Publication Name : Fırat Gazetesi
Reference No : 106510821
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete

Publication Date : 05.11.2021
Page : 1
Circulation : 3000
Advertise E. ($) : 622,222222

AJANS PRESS

Tasarım: REMZİYE KÖKBURİ

TÜRK BÖBREK VAKFI (TBV) BAŞKANI TİMUR ERK GAZETEMİZE ÖZEL AÇIKLAMALARDA BULUNDU:

"ORGAN BAĞIŞI ORANLARI YARI YARIYA DÜŞTÜ"

ORGAN DEĞİL, HAYAT BAĞIŞLIYORSUNUZ!

FIRAT ÖZEL HABER

"BÖBREK YETMEZLİĞİ BULUNAN HASTALARIN İLK 10 YILDA HAYATTA KALMA ORANI ORTALAMA 'YÜZDE 40'"

DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI DA, ORGAN BAĞIŞINI TEŞVİK EDİYOR

ORGAN YETMEZLİĞİNE BAĞLI OLARAK NAKİL BEKLEYEN HASTA SAYISI HER GEÇEN GÜN ARTIYOR!

Haber: Songül DURSUN

Ülkemizde organ nakli bekleyen birçok hasta bulunuyor. Fakat bu konuda ne kadar bilinçliyiz? Ya da organ bağışı bekleyen hastalar bu kadar fazlayken, bağış oranımın bu kadar düşük olmasının sebepleri neler? En önemli sağlık sorunlarımızdan biri olan organ nakli için ülkemizde Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye'de 23 bin civarında hastanın böbrek, 952 hastanın kalp, 68 hastanın akciğer, bin 717 hastanın karaciğer, 283 hastanın pankreas, bin 301 hastanın komea nakli beklediğini dile getiren Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk gazetemize özel açıklamalarda bulundu. Başkan Erk, Covid-19 nedeniyle kadavra organ teminnde düşüş gözlendiğini ve yine pandemi döneminde canlı vericiden yapılan nakil sayılarının da paralel olarak düştüğüne dikkat çekti. Biz de Fırat gazetesi olarak, "Organ bağışıyla hayat kurtarın!" çağrısında bulunuyoruz. Aslında sadece bir organ değil 'hayat' bağışladığımızı farketmemiz bakış açımızı değişirecektir. Belki de birilerinin yaşam umudusunuz! Unutmayın; bağışlanan organ, hayata bağıştır!

.5'te

Publication Name : Aydınlık
Reference No : 105475791
Distribution Area : Ulusal
Publication Period :
Publication Type : Gazete

Publication Date : 16.09.2021
Page : 4
Circulation : 1844
Advertise E. ($) : 450,000000

AJANS PRESS

Kantinlerde 'OKUL GIDASI' logolu ürünler satılmıyor

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, okul kantinlerinde sağlıklı nesiller ve sağlıklı bir ülke için "okul gıdası logosu" bulunan ürünlerin satılması gerektiğini belirterek, "Aldığımız bütün şifahi bilgiler doğrultusunda, okulların büyük çoğunluğunda ne yazık ki 'okul gıdası logolu' ürünler satılmıyor." dedi.

Türk Böbrek Vakfı Genel Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında konuşan Erk, 2 yıl önce üç bakanın bir araya geldiğini, "okul gıdası logosu" konusunda bir karar verildiğini ve protokol imzaladığını anımsatarak ancak bu konunun devamının getirilmediğini anlattı.

Ebeveynlerin artık okula giden çocuklarına beslenme çantası hazırlayamadığını belirten Erk, okul kantinlerinde aşırı tuzlu, şekerli ve trans yağlı ürünlerin satılmasının da sıkıntı olduğunu ifade etti.

En son haziran ayında Bilim Kurulu tebliği çıktığını, bu tebliğde okul gıdasının ve logosunun nasıl ve nerede kullanılacağının anlatıldığını kaydeden Erk, şöyle konuştu:

"Sağlık Bakanlığı, irdelemeye devam edecek. Tarım ve Orman Bakanlığı işin denetimini yapacak. Milli Eğitim Bakanlığı da genel koordinasyon ve bu tebliğe uyumu sağlayacaktı. 6 Eylül'de yürürlüğe girdi. Ama yaptığımız bütün araştırmalarda, okulların büyük çoğunluğunda ne yazık ki 'okul gıdası logolu' ürünler satılmıyor."

"Okul gıdası logosu" almaya yakın olmayan ürünlerin de gıda logosu aldığını ve satışa arz edilmiş durumda bulunduğunu anlatan Erk, "Sağlıklı nesiller için bu konuda denetimin bugünden itibaren mutlaka başlaması lazım. Biz Türk Böbrek Vakfı olarak 2 sene evvelki mutlu girişimin takibini yapmakla mükellefiz" dedi.

KANTİNDE HANGİ ÜRÜNLER OLMALI?

Türk Böbrek Vakfı Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın da okul kantinlerinde satılması gereken gıdalara ilişkin şunları söyledi:

"Süt ve süt ürünleri, kuru meyveler, kuru yemişler, bununla birlikte sağlıklı sandviçler okul kantinlerinde olması gereken yiyecekler ve içecekler. Olmaması gerekenler; kolalar, gazlı içecekler, aromalı yiyecek ve içecekler. Bunun yanında cips, kraker, tuzlu yiyecekler, tuzlu içecekler, fazla miktarda şeker içeren kekler bunlara dahil."

OKUL GIDASI LOGOSU OLMAYAN ÜRÜNLERİN OKUL KANTİNLERİNDE SATILAMAYACAK

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var." dedi.

Erk, Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında, vakfın çalışmaları hakkında sunum yaptı. İlgili bakanlıklar arasında imzalanan protokol gereği "okul gıdası logosu" olmayan ürünlerin okul kantinlerinde satılamayacağını belirten Erk, **"Karar yürürlüğe girecekti zaman kantinciler süre istedi. Sonra pandemi oldu, kantinler açılmadı. Bu yıl karar yürürlüğe girdi, biz de konunun takipçisi olduk ama 'okul gıdası logosu' sisteminin yürürlükte olmadığını gördük."** diye konuştu.

Erk, uygulamaya ilişkin kararın alınmasının ardından 2 yıl geçtiğini, bu süreçte kantin işletmecilerinin hazırlık yapma imkanının olduğunu dile getirdi. Bu sürede 12 ürün için "okul gıda logosu" izninin alındığını anlatan Erk, **"Demek ki endüstri hazırlığını yaptı. Uymaları gereken kimler; kantinciler. Yeniden tebliğ edilmesiyle bazı okullar ve okul çevresindeki market ile bakkallar 'okul gıdası logosu' ile ürün satmaya başladı."** ifadesini kullandı.

Timur Erk, sağlıklı nesiller ve sağlıklı bir ülke için kantinlerde "okul gıdası logosu" bulunan ürünlerin satılmasının önemli olduğunu vurguladı. Bu konuya dikkati çekmek gerektiğini kaydeden Erk, **"Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var. Ülkede 3 milyon obez var, bunun yüzde 60'ı yani 1,8 milyonu çocuk yaşında, daha da vahimi bu yüzde 8 oranında her yıl artıyor. Bütün bu söylediklerimiz, alınan önlemler, sağlıklı nesillerin yetişmesi için."** değerlendirmesinde bulundu.

AA

Publication Name : Kapaklı Bakış
Reference No : 105572960
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete

Publication Date : 21.09.2021
Page : 2
Circulation : 1000
Advertise E. ($) : 8,333333

AJANS PRESS

TBV Başkanı Erk, "okul gıdası logosu"nu anlattı

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var." dedi.

TBV Başkanı Timur Erk, Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında, vakfın çalışmaları hakkında sunum yaptı.

İlgili bakanlıklar arasında imzalanan protokol gereği "okul gıdası logosu" olmayan ürünlerin okul kantinlerinde satılamayacağını belirten Erk, "Karar yürürlüğe girecekti zaman kantinciler süre istedi. Sonra pandemi oldu, kantinler açılmadı. Bu yıl karar yürürlüğe girdi, biz de konunun takipçisi olduk ama 'okul gıdası logosu' sisteminin yürürlükte olmadığını gördük." diye konuştu.

Erk, uygulamaya ilişkin kararın alınmasının ardından 2 yıl geçtiğini, bu süreçte kantin işletmecilerinin hazırlık yapma imkanının olduğunu dile getirdi.

Bu sürede 12 ürün için "okul gıda logosu" izninin alındığını anlatan Erk, "Demek ki endüstri hazırlığını yaptı. Uymaları gereken kimler; kantinciler. Yeniden tebliğ edilmesiyle bazı okullar ve okul çevresindeki market ile bakkallar 'okul gıdası logosu' ile ürün satmaya başladı." ifadesini kullandı.

Timur Erk, sağlıklı nesiller ve sağlıklı bir ülke için kantinlerde "okul gıdası logosu" bulunan ürünlerin satılmasının önemli olduğunu vurguladı. Bu konuya dikkati çekmek gerektiğini kaydeden Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var. Ülkede 3 milyon obez var, bunun yüzde 60'ı yani 1,8 milyonu çocuk yaşında, daha da vahimi bu yüzde 8 oranında her yıl artıyor. Bütün bu söylediklerimiz, alınan önlemler, sağlıklı nesillerin yetişmesi için." değerlendirmesinde bulundu.

AA

Publication Name : Akşam Güneş Ek
Reference No : 106184403
Distribution Area : Ulusal
Publication Period :
Publication Type : Gazete EK
Publication Date : 20.10.2021
Page : 3
Circulation : 99295
Advertise E. ($) : 29,722222
AJANS PRESS

Türkiye'nin şekeri düşüyor

■ BİLİMSEL çalışmalarla ortaya konulan şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi, başta obezite olmak üzere; kardiyovasküler hastalıklara, böbrek hastalıklarına, diş çürüklerine, bazı kanser türlerine, tip 2 diyabete ve bazı metabolik sorunlara neden olduğu biliniyor. Yapılan araştırma sonuçları, ülkemizde 1,8 milyondan fazla çocuğun obez olduğunu gösteriyor. Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan rehberde; ambalajlı gıdalarda, toplu beslenme yapılan yerlerde ve şekerli gıda üreten yerlerde kullanılan şeker miktarının, 2025 yılına kadar kademeli olarak yüzde 10 azaltılmasının planlandığı belirtiliyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Aşırı tuz tüketiminde olduğu gibi aşırı şeker tüketiminin azaltılması konusunda da mücadele edeceğiz" dedi.

Publication Name : Hürses Gazetesi (Antalya)
Reference No : 103566008
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 10.06.2021
Page : 2
Circulation : 1500
Advertise E. ($) : 164,305555
AJANS PRESS

Nişasta bazlı şeker kotası ESKİ HALİNE GETİRİLMELİ

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yüzde 5'e çıkarılan nişasta bazlı şeker (NBŞ) kotasının yeniden yüzde 2,5 seviyesine getirilmesi gerektiğini belirtirken, "Zaten fazla şeker tüketiyoruz bir de üstüne üstlük nişasta bazlı şeker tükettiğimizde şişmanlık, aşırı şişmanlık ve onun yarattığı bütün hastalık gündeme gelir" dedi

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, nişasta bazlı şeker kotasının yüzde 2,5'tan yüzde 5'e çıkarılması kararına ilişkin açıklamada bulundu. Türkiye'de 3 milyon düzeyinde 'aşırı obez' bulunduğunu, bunun 1,8 milyonunun çocuk yaşta olduğunu, çocuk obez sayısının her yıl yüzde 8 artış gösterdiğini vurgulayan Timur Erk, bu durumun ciddi sıkıntı yarattığına işaret etti.

'PARÇALANMA İMKANI VARDIR'

Obeziteyi şeker türevleri ve özellikle nişasta bazlı şekerin oluşturduğuna dikkati çeken Timur Erk, "Bildiğimiz sakkaroz, yani sofra şekeri, yani pancar şekeri yüzde 50 glikoz, yüzde 50 fruktozdan ibarettir. Ancak özellikle mısırdan yapılan nişasta bazlı şeker, yani yüksek fruktozlu mısır şurubu tabir ettiğimiz nişasta bazlı şeker, yüzde 50'den fazla fruktoz içerir, daha az glikoz içerir. Sofra şekerinde glikoz ile fruktoz bir molekülde bağlıyken, nişasta bazlı şekerde bağımsız halde hareket eder. Bu nedenle fruktoz etkisi çok daha fazladır, karaciğerde yağlanmaya sebebiyet verir. Sadece karaciğerde parçalanır. Halbuki glikoz her yerde parçalanma imkanı vardır. İşte bu nedenle bundan 3 sene evvel, 3 Mart 2018'de üç bakan bir araya gelip ortaklaşa bir deklarasyon yaptılarsa ve okullarda sağlıklı beslenme, sağlıklı gıda logosunu benimsedilerse ve 3 Mart 2018 tarihinde Sağlık Bakanlığı'nın Bilim Kurulu bu konuda benim söylediklerimi ifade etmişse o zaman bir sıkıntı var demektir" diye konuştu.

'NİŞASTA BAZLI ŞEKER KOTASI YÜZDE 100 ARTIRILDI'

5 Haziran 2021 tarihinde yayınlanan 'Şeker Kotaları Yönetmeliği'ne göre nişasta bazlı şeker kotasının yüzde 2,5'tan yüzde 5'e çıkarıldığını vurgulayan Timur Erk, şunları söyledi: "2018'de, yüzde 10 olan nişasta bazlı şeker kotasını yüzde 5'e, sonra yüzde 2,5'a indirmişken şimdi yüzde 100 artırıldı. Obezite, özellikle nişasta bazlı şekerin tetiklediği obezite ciddi sıkıntı demektir. O nedenle nişasta bazlı şeker tüketimini azaltmamız lazım. Hazır paketlenmiş, işlenmiş gıdalardan uzak durmamız lazım. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 150 gram şeker tüketimi var günlük yetişkin bazında. Bunu bir an evvel aşağılara çekmek lazım. 50 gram yeterli. Zaten fazla şeker tüketiyoruz bir de üstüne üstlük nişasta bazlı şeker tükettiğimizde şişmanlık, aşırı şişmanlık ve onun yarattığı bütün hastalık gündeme gelir. Bu nedenle özellikle sağlıklı nesillerin yetişmesi konusunda oldukça duyarlı olan Sayın Cumhurbaşkanımıza hitap ediyorum, lütfen bu konuyu tekrar irdelesin ve yüzde 2,5 konumunda eskisi gibi nişasta bazlı şeker kotasını bıraktırsın" ■ **DHA**

Publication Name : Fırat Gazetesi
Reference No : 106510821
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 05.11.2021
Page : 5
Circulation : 3000
Advertise E. ($) : 622,222222
AJANS PRESS

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk gazetemize özel açıklamalarda bulundu;

"ORGAN BAĞIŞI ORANLARI YARI YARIYA DÜŞTÜ"

Ülkemizde organ nakli bekleyen birçok hasta bulunuyor. Fakat bu konuda ne kadar bilinçliyiz? Ya da organ bağışı bekleyen hastalar bu kadar fazlayken, bağış oranının bu kadar düşük olmasının sebepleri neler? En önemli sağlık sorunlarımızdan biri olan organ nakli için ülkemizde Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye'de 23 bin civarında hastanın böbrek, 952 hastanın kalp, 68 hastanın akciğer, bin 717 hastanın karaciğer, 283 hastanın pankreas, bin 301 hastanın kornea nakli beklediğini dile getiren Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk gazetemize özel açıklamalarda bulundu. Başkan Erk, Covid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözlendiğini ve yine pandemi döneminde canlı vericiden yapılan nakil sayılarının da paralel olarak düştüğüne dikkat çekti. Biz de Fırat gazetesi olarak, "Organ bağışıyla hayat kurtarın!" çağrısında bulunuyoruz. Aslında sadece bir organ değil 'hayat' bağışladığımızı farketmemiz bakış açımızı değiştirecektir. Belki de birilerinin yaşam umudusunuz! Unutmayın; bağışlanan organ, hayata bağıştır!

Haber: Songül DURSUN

Ülkemizde her yıl 3-9 Kasım tarihleri arasında her yıl 'Organ ve Doku Bağışı Haftası' olarak kutlanmaktadır. Tedavisi yalnızca organ ve doku nakli ile mümkün olan hastalıklar, bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli sağlık sorunlarından biridir. Unutmamak gerekir ki, her bağış yeni bir hayattır. Diyanet İşleri Başkanlığı Din İşleri Yüksek Kurulu da organ naklinin caiz olduğunu bildirmiş ve organ bağışını, insanın insana yapabileceği en büyük yardım olarak tanımlanmıştır. Unutmamalıyız ki; bir kişi organlarını bağışlayarak birçok insana yaşama şansı verebilir.

ORGAN YETMEZLİĞİNE BAĞLI OLARAK NAKİL BEKLEYEN HASTA SAYISI HER GEÇEN GÜN ARTIYOR

Türkiye'de kronik organ yetmezliğine bağlı olarak nakil bekleyen hasta sayısı her geçen gün artmakta. Ancak ülkemiz genelinde organ bağışı oranlarının yarı yarıya düştüğünü belirtiliyor. Ne yazık ki ülkemiz organ naklinde arzu edilen rakamları bir türlü yakalanamıyor. Üstelik organ nakli beklerken hayatını kaybedenlerin sayısı ise azımsanamayacak kadar fazla. Türkiye'de yapılan yıllık nakil sayısı maalesef bekleme listelerindeki her gün artan sayıyı karşılamaktan çok uzak. Gelişmiş ülkelerde organ nakillerinin yüzde 80'inin kadavradan, yüzde 20'sinin canlı bağışçıdan yapılırken, maalesef bu durum ülkemizde tam tersi.

DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI DA, ORGAN BAĞIŞINI TEŞVİK EDİYOR

Oysaki dini açıdan da baktığımız zaman birçok büyük dinde organ bağışı teşvik edilmekte. Dinimiz açısından da hiçbir sakıncası olmadığı. Diyanet İşleri Başkanlığı'nın 1980 yılında çıkardığı bir karara göre; organ nakli yapılması zaruri ise alınacak organ karşılığında bağışçıya ücret ödenmiyorsa, her iki tarafın razı olması durumunda organ bağışının rahatlıkla yapılabildiği ifade edilmiştir. Aynı karar organ naklini dini açıdan bir iyilik kabul ederek desteklemekte. Kur'an-ı Kerim'de de 'kim bir insana hayat verirse, onun tüm insanlara hayat vermişçesine sevap kazanacağı' beyan olmakta. Öte yandan organ bağışı, Türk toplumunun yardımlaşma geleneğini de desteklemekte.

"ORGAN BAĞIŞI ORANLARI YARI YARIYA DÜŞTÜ"

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, 3-9 Kasım Organ Bağışı ve Nakli Haftası kapsamında açıklamalarda bulunarak; Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye'de 23 bin civarında hastanın böbrek, 952 hastanın kalp, 68 hastanın akciğer, bin 717 hastanın karaciğer, 283 hastanın pankreas, bin 301 hastanın kornea nakli beklediğini dile getirerek, yıllardır en büyük sorunun kadavra organ yetersizliği olduğunu vurguladı. Başkan Erk; Kovid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözlendiğini dolayısıyla pandemi döneminde canlı vericiden yapılan nakil sayılarının da paralel olarak düştüğüne dikkat çekti ve "2020 öncesi yapılan böbrek nakillerinin ortalama yüzde 20'si kadavra donörden iken 2020 ve 2021'de bu oran yüzde 10'lara düştü. Geçen yıl yapılan 2 bin 499 böbrek naklinin 249'u (yüzde 10), bu yıl ekim ayı sonu itibarı ile yapılan 2 bin 692 naklin 263'ü (yüzde 9,76) kadavradan nakil. Bu oran 2019'da da yüzde 16 idi. Kovid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözleniyor. Kovid-19 salgını döneminde canlı vericiden yapılan nakil sayıları da paralel olarak düştü. Kovid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözleniyor" dedi.

"BÖBREK YETMEZLİĞİ BULUNAN HASTALARIN İLK 10 YILDA HAYATTA KALMA ORANI ORTALAMA 'YÜZDE 40'"

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, kanser, kalp hastalığı, kronik enfeksiyon gibi ek bir hastalığı olmayan tüm organ yetmezliği teşhisi konulanların potansiyel organ bekleyen hasta olduğuna işaret ederek, sözlerini şöyle sürdürerek; "Böbrek yetmezliği bazında ek bir hastalığı olmayan tüm diyaliz hastaları potansiyel alıcıdır. Ancak kadavra teminin yetersiz olduğu ülkemizde böbrek daha çok genç alıcılara takılmaktadır. Canlı vericiden nakil yapılabilen, böbrek, karaciğer, kemik iliği organlarını bekleyen hastalar diğer organları (kalp, akciğer, kalp kapakçığı, pankreas, bağırsak gibi) bekleyen hastalara göre biraz daha şanslılar. Diğer organları bekleyen hastaların tek organ bulma şansı kadavra donörler, kadavra donörlerin de yetersiz kalması, bu hastaların yaşam şansını çok kısaltmaktadır. Böbrek bekleyen hastaların, bekleme sürecinde diyaliz tedavisi şansı bulunmaktadır. Son dönem kronik böbrek yetmezliği teşhisi bulunan hastaların ilk 10 yılda hayatta kalma oranı ortalama yüzde 40'tır" dedi.

Publication Name : Kırklareli Gazetesi
Reference No : 105963367
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 09.10.2021
Page : 1
Circulation : 850
Advertise E. ($) : 73,611111
AJANS PRESS

"Doğru Beslen Sağlıklı Kal" Projesi Tanıtıldı

Tanıtımda böbrek sağlığını koruma adına beslenme alışkanlıkları ve hayat tarzı önerileri eğitimi verildi.

Okul öncesi çocuklarda beslenme alışkanlıkları ve böbrek sağlığı için Türk Böbrek Vakfı ve Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü İşbirliğinde "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" Projesinin tanıtımı yapıldı. Tanıtım programına Kırklareli Valisi Osman Bilgin, İl Milli Eğitim Müdürümüz Hüseyin Kalkan, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, okul yöneticileri ve öğretmenler katıldı. Programda Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan ve Vali Osman Bilgin konuşma yaptı.

İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan yaptığı konuşmada "Proje ile 60-72 ay okul öncesi çocuklara doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılarak, böbrek sağlığının korunması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda geçen yıl anaokulu ve okul öncesi öğretmenlerimize 25 Mayıs ve 28 Mayıs tarihlerinde online olarak "Böbrek Sağlığı İçin Beslenme Alışkanlıkları ve Hayat Tarzı Önerileri" konusunda Türk Böbrek Vakfımız tarafından eğitim verildi. Doğru Beslen Sağlıklı Kal projesi Sayın Valimizin direktifleriyle Türkiye'de ilk olarak ilimizde başlayacak olup tüm Türkiye'de uygulanmaya başlayacaktır.

Projede desteklerini esirgemeyen Valimiz Osman Bilgin başta olmak üzere Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda ve projede görev alan tüm koordinatörlerimize teşekkür ediyorum." dedi.

Kırklareli Valiliği'nden konuya ilişkin "İlimiz genelindeki okul öncesi çağındaki çocuklarımıza doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması, böbrek sağlığının korunması amacıyla Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Türk Böbrek Vakfı'nın iş birliği ile uygulamaya konulan "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" Projesi Tanıtım Programı; Valimiz Osman Bilgin, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ile Okul Öncesi Okul ve Kurum Yöneticileri ve Öğretmenlerinin katılımıyla 07 Ekim 2021 Perşembe günü Rektörlük Kültür Merkezi Toplantı salonunda gerçekleşti. Gerçekleşen "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" Projesi Tanıtım Programında; Valimiz Osman Bilgin'in önerisiyle Türk Böbrek Vakfı tarafından okul öncesi çağındaki çocukların öğrenme kapasitelerine uygun bir şekilde tasarlanarak üretilen ve ülke genelinde okul öncesi eğitim kurumlarında paylaşılan eğitim kitlerinin dağıtımı gerçekleştirildi." açıklaması yapıldı.

Haber: Cansu Çetintaş

Numan Çağatay yaşam amacını "sokak hayvanlarını hayatını kolaylaştırmak" diye tanımlıyor.

Ülkemizde hipertansiyon görülme sıklığı yüzde 31.2

HİPERTANSİYONUN, DÖRT ERKEKTEN BİRİ VE BEŞ KADINDAN BİRİ İLE ERKEN ÖLÜMÜN BAŞLICA NEDENİ OLDUĞUNU SÖYLEYEN PROF. DR. BİLAL BOZTOSUN, "YETİŞKİNLERDE HİPERTANSİYON GÖRÜLME SIKLIĞI ÜLKEMİZDE YÜZDE 31.2 OLARAK BİLDİRİLMİŞTİR" DEDİ.

DOĞAL olduğu düşünülerek sıkça ve fazla miktarda tüketilen sebzeler ve özellikle meyveler, zamanla sağlığımıza olumsuz etkilerde bulunabiliyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Dengeli, yeterli ve mevsiminde beslenmek sağlıklı yaşam için olmazsa olmazımız lakin toplum olarak eğilimlerimiz kimi zaman kontrolsüz olabiliyor. Bunun beslenmeye yansıması kısa vadede fayda bekleyenlere, uzun vadede zarar verebilir. Özellikle hazır ambalajlı yiyecek ve içeceklerde miktar/porsiyon kontrolü çok önemlidir. Bir adet tüketildiğinde masum olan değerler, üst üste birden fazla tüketildiğinde ve bu tüketim alışkanlık haline getirildiğinde sağlığımız için zararlı hale dönüşebilir. Aynı durum sağlıklı olarak bildiğimiz doğal gıdalar içinde geçerlidir. Porsiyon kontrolü yapılmadığı sürece, kilo alımı ve buna bağlı olarak obezitenin gelişmesi, bağlantılı olarak yüksek tansiyon ve şeker hastalıklarının ortaya çıkması, devam eden süreçte ise organlarda yaşanacak hasarlarla birlikte böbrek, kalp, damar ve sindirim sistemi hastalıkları ile karşı karşıya kalınacaktır" dedi. Sağlıklı beslenmede dahi porsiyon kontrolünün şart olduğunun altını çizen Erk; "Önümüzde hastalıklarla ilgili hem mevsimsel anlamda hem de pandemiden dolayı zorlu bir süreç var. Birçok kişi özellikle sebze, meyve ve bitkiler anlamında doğal yollara basvuracak fakat bu süreçte unutulmamalı ki kişinin hangi besinden kaç porsiyon yiyeceği; boyu, kilosu, cinsiyeti, yaşı, yaşadığı yer ve fiziksel aktivitelerine göre farklılık gösterir.İHA

Publication Name : Hürriyet
Reference No : 105486934
Distribution Area : Ulusal
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 16.09.2021
Page : 13
Circulation : 194867
Advertise E. ($) : 2575,555555
AJANS

TÜRK BÖBREK VAKFI:

BESLENME ÇANTASINDA BUNLAR OLSUN

İKİ yıl önce üç bakanlığın ortak protokolü ile uygulamaya konulması planlanan, "Okul Gıdası Logolu" ürünler kantinlerde yerini alamadı. Pandemi nedeniyle uygulanamayan protokol, 6 Eylül 2021 tarihine bırakılmıştı. Okullar açıldı ancak projenin kantinlerde uygulanmasına dair hiçbir hazırlığın yapılmadığı belirtildi.

KANTİN UYARISI

2 yıl önce alınan kararla yaşadıkları mutluluğun bugün hayal kırıklığına dönüştüğünü söyleyen Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, kantinlerde bir an önce sıkı denetimlerin başlaması gerektiğine, aksi taktirde yeni neslin ciddi bir şekilde obezite tehlikesiyle karşı karşıya kalacağına dikkat çekti. Türk Böbrek Vakfı Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın ise çocukların beslenme çantasında olması gerekenleri şöyle sıraladı: "Süt, yoğurt, peynir, haşlanmış yumurta, peynirli sandviç bulunabilir. Kuru meyve, kuru yemiş, mevsim meyveleri konabilir."

■ Özlem YURTÇU KARABULUT/ DHA

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk

BASINDA TBV

Gıdalardaki şeker oranı azalacak

SAĞLIK Bakanlığı, "Türkiye Şeker Tüketimini Azaltma Rehberi"ni yayınladı. Rehberde; ambalajlı gıdalarda, toplu beslenme yapılan yerlerde ve şekerli gıda üreten yerlerde kullanılan şeker miktarının, 2025 yılına kadar kademeli olarak yüzde 10 azaltılmasının planlandığı belirtildi. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk "Yolumuz uzun, fakat tuz tüketiminin azaltılmasında olduğu gibi tüm gücümüzle çalışmaların en büyük destekçilerinden olacağız" dedi. Bilimsel çalışmalarla ortaya konulan şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketiminin, başta obezite olmak üzere; kardiyovasküler hastalıklara, böbrek hastalıklarına, diş çürüklerine, bazı kanser türlerine, tip 2 diyabete ve bazı metabolik sorunlara neden olduğu biliniyor. Özellikle çocukları tehdit eden önemli sağlık sorunlarından olan obezitenin, her yıl yaklaşık yüzde 8 oranında artış göstermesi, tehlikenin ve acil önlem alınmasının zorunluluğunu ortaya koyuyor. Yapılan araştırma sonuçları, ülkemizde 1,8 milyondan fazla çocuğun obez olduğunu çarpıcı bir şekilde gösteriyor.

Kadavradan böbrek nakli pandemide yarı yarıya azaldı

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk, "2020 öncesi yapılan böbrek nakillerinin ortalama yüzde 20'si kadavra donörden iken 2020 ve 2021'de bu oran yüzde 10'lara düştü. Kovid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözleniyor" dedi. Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, AA muhabirinin Organ Bağışı ve Nakli Haftası kapsamındaki sorularını yanıtladı. Türkiye'de böbrek nakli konusunda 10 yıl öncesine göre en önemli gelişmenin "hiç diyaliz tedavisi görmeden, diyalize bağlanmadan direkt nakil sayısındaki artış" olduğunu anlatan Erk, "Bu oran geçen yıl yapılan tüm nakillerin yüzde 25,7'sini oluşturmaktadır. Ayrıca canlıdan yapılan nakillerde alıcı ve verici arasında 8 kriterde uyum sağlanması uygulaması vardı, kullanılan ilaçlardaki ileri gelişmeler sayesinde bu kriter sayısı 2'ye düştü, bazı vakalarda sadece kan uyumu kriteri ile nakil yapılabilmektedir." diye konuştu. Erk, Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye'de 23 bin civarında hastanın böbrek, 952 hastanın kalp, 68 hastanın akciğer, 1.717 hastanın karaciğer, 283 hastanın pankreas, 1.301 hastanın kornea nakli beklediğini dile getirerek, yıllardır en büyük sorunun kadavradan organ yetersizliği olduğunu vurguladı.

FOTOĞRAF: AA

Timur Erk, şu bilgileri verdi: "2020 öncesi yapılan böbrek nakillerinin ortalama yüzde 20'si kadavra donörden iken 2020 ve 2021'de bu oran yüzde 10'lara düştü. Geçen yıl yapılan 2 bin 499 böbrek naklinin 249'u (yüzde 10); bu yıl ekim ayı sonu itibarıyla yapılan 2 bin 692 naklin 263'ü (yüzde 9,76) kadavradan nakil. Bu oran 2019'da da yüzde 16 idi. Kovid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözleniyor. Kovid-19 salgını döneminde canlı vericiden yapılan nakil sayıları da paralel olarak düştü." Çapraz nakil oranının geçen yıl yüzde 7,5 olduğunu kaydeden Erk, nakledilen böbreklerin yüzde 94'ünün 1 yıl sonraki muayenelerinde hala çalışmaya devam ettiğini söyledi. ●İSTANBUL-AA

Publication Name : Lüleburgaz Görünüm
Reference No : 105641111
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 24.09.2021
Page : 6
Circulation : 1000
Advertise E. ($) : 77,638888
AJANS PRESS

Böbrek nakillerinde BÜYÜK DÜŞÜŞ

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, Kovid-19 salgını döneminde organ bağışı sayısının azaldığını, böbrek nakillerinde ise 2019'a göre yüzde 30'a yakın düşüş yaşandığını söyledi.

Erk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, organ bağışının pek çok hastanın umudu olduğunu belirtti.

Organ nakli konusunda herkesin duyarlı olması gerektiğini ifade eden Erk, "84 milyon nüfusluk Türkiye'de 62 bin kişi diyalizlerde hayatlarını sürdürüyor. 22 bin vatandaşımız da böbrek nakli için sırada bekliyor." dedi.

Erk, salgın sürecinde organ bağışları ve canlıdan yapılan organ nakillerinin düştüğünü kaydetti.

Böbrek nakli sayısında salgın döneminde yüzde 30'a yakın düşüş yaşandığına işaret eden Erk, "2019 yılında 3 bin 850 vatandaşımız nakil oldu. 2020 yılında pandemi nedeniyle bu sayı 2 bin 800'lere düştü. Bu sene de 2 bin 800'lerde kalacağını düşünüyoruz. Pandemi nedeniyle ön incelemeler için hastanelere gidilmiyor ve bağış sayıları düşüyor. İnşallah pandemi sonrası organ bağışında eski rakamlara ulaşırız." diye konuştu.

"KADAVRADAN ORGAN NAKLİNİ ARTIRMAYA ÇALIŞIYORUZ"

İnsanların organ bağışı konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Erk, salgın öncesinde yapılan böbrek nakillerinin yüzde 22'sinin beyin ölümü sonrası kadavradan, yüzde 78'inin ise canlıdan gerçekleştirildiğini belirtti.

Vakıf olarak kadavradan böbrek nakli rakamlarını artırmaya çalıştıklarını anlatan Erk, şöyle devam etti:

"Bu konuda gereken bilinçlendirme çalışmalarını sürdürüyoruz. 10 aileden 2'si kadavradan organ nakline onay veriyor. Böbrek nakli için mutlaka onay gerekli. Niçin kadavradan nakle yaklaşmıyor insanlar, buna bakmak lazım. Bu konuda Diyanet İşleri Başkanlığının insanları daha çok bilinçlendirmesi lazım. Dini birtakım ön yargılar nedeniyle böbrek ve organ nakli olamıyor insanlar." AA

Publication Name : Kuşakkaya
Reference No : 106152587
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 19.10.2021
Page : 7
Circulation : 700
Advertise E. ($) : 806,944444
AJANS PRESS

Türkiye'nin şekeri düşüyor

Sağlık Bakanlığı, ambalajlı gıdalarda, toplu beslenme yapılan yerlerde ve şekerli gıda üreten yerlerde kullanılan şeker miktarının, 2025 yılına kadar kademeli olarak yüzde 10 azaltılmasının planlandığı belirtiliyor.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Sağlık Bakanlığı'nın şeker miktarının düşürülmesiyle ilgili kararına destek vererek, "Yolumuz uzun, fakat tuz tüketiminin azaltılmasında olduğu gibi tüm gücümüzle çalışmaların en büyük destekçilerinden olacağız" dedi.

Bilimsel çalışmalarla ortaya konulan şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi, başta obezite olmak üzere; kardiyovasküler hastalıklara, böbrek hastalıklarına, diş çürüklerine, bazı kanser türlerine, tip 2 diyabete ve bazı metabolik sorunlara neden oluyor. Özellikle çocukları tehdit eden önemli sağlık sorunlarından olan obezitenin, her yıl yaklaşık yüzde 8 oranında artış göstermesi tehlikenin ve acil önlem alınmasının zorunluluğunu ortaya koyuyor. Yapılan araştırma sonuçları, Türkiye'de 1,8 milyondan fazla çocuğun obez olduğunu çarpıcı bir şekilde gösteriyor.

Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan rehberde, ambalajlı gıdalarda, toplu beslenme yapılan yerlerde ve şekerli gıda üreten yerlerde kullanılan şeker miktarının, 2025 yılına kadar kademeli olarak yüzde 10 azaltılmasının planlandığı belirtiliyor.

Erk, "Sağlık Bakanlığı ile Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu tarafından lanse edilen, 'Sağlık Bakanlığı Türkiye Şeker Tüketimini Azaltma Rehberi'nin, şeker tüketimi konusunda ülkemizde önemli bir farkındalık oluşturacağına inanıyoruz. Biz son 10 yıldır, aşırı şeker ve tuz tüketiminin azaltılması için aralıksız saha çalışmalarıyla konunun önemine vurgu yaptık ve yapmaya devam edeceğiz. Devlet tarafından da konunun ele alınmasının güveni ile şeker tüketiminin zamanla azalacağı yayınlanan rehberde belirtiliyor. Türk Böbrek Vakfı olarak aşırı tuz tüketiminde olduğu gibi aşırı şeker tüketiminin azaltılması konusunda da gerek projeler, gerekse etkinliklerle her zaman olduğu gibi toplum sağlığı yararına tüm gücümüzle sahada olacağız" dedi.

"Koruyucu hekimlik adına önemli bir adım"

Erk, "Obezite sadece ülkemizi değil maalesef tüm dünyayı tehdit ediyor. Bu konuda şüphesiz en büyük etken ise beslenme. Parklı ülkeler farklı modellerle uzun veya kısa vadede bir dizi önlem çalışmalarını ortaya koyuyor. Biz de geçtiğimiz yıllarda, Türk Böbrek Vakfı olarak, paketli gıdaların içerik etiketlerinde, gıdadaki şeker ve tuz oranına dikkat çekmek, tüketicilerin farkındalığını arttırmak ve daha sağlıklı seçimler yapmalarına rehberlik yapmak adına, etiketlerde şeker, tuz ve kalori miktarlarının 'Trafik Işıkları Modeli' tarzında olması için çalışmalarımız başlatmış ve Tarım ve Orman Bakanlığına bu konuda öneride bulunmuştuk. Bakanlık bu önerimizi henüz sonuçlandırmadı. Dolayısı ile aşırı şeker tüketiminin azaltılması yönünde yapılacak her türlü toplumsal çalışmaya her zaman olumlu yaklaşıyor ve destekliyoruz. DSÖ tarafından belirlenmiş olan kişi başına günlük tüketilen şeker miktarının 50 gramı geçmemesi gerekirken, halen iki katından fazla olan tüke şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik bu rehber, ulaşılması gereken hedefe uzak olmakla beraber, iyi bir başlangıçtır. Bu konudaki sağlık harcamalarına ve koruyucu hekimliğe olumlu yansıyacağını düşünüyoruz" dedi. -İHA-

Publication Name : Trakya Demokrat Gazetesi
Reference No : 105650076
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 24.09.2021
Page : 8
Circulation : 545
Advertise E. ($) : 109,416666
AJANS PRESS

KOVİD-19 SALGINI TÜRKİYE'DEKİ BÖBREK NAKİLLERİNDE YÜZDE 30'A YAKIN DÜŞÜŞE NEDEN OLDU

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, Kovid-19 salgını döneminde organ bağışı sayısının azaldığını, böbrek nakillerinde ise 2019'a göre yüzde 30'a yakın düşüş yaşandığını söyledi.

Erk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, organ bağışının pek çok hastanın umudu olduğunu belirtti.

Organ nakli konusunda herkesin duyarlı olması gerektiğini ifade eden Erk, "84 milyon nüfusluk Türkiye'de 62 bin kişi diyalizlerde hayatlarını sürdürüyor. 22 bin vatandaşımız da böbrek nakli için sırada bekliyor." dedi.

Erk, salgın sürecinde organ bağışları ve canlıdan yapılan organ nakillerinin düştüğünü kaydetti.

Böbrek nakli sayısında salgın döneminde yüzde 30'a yakın düşüş yaşandığına işaret eden Erk, "2019 yılında 3 bin 850 vatandaşımız nakil oldu. 2020 yılında pandemi nedeniyle bu sayı 2 bin 800'lere düştü. Bu sene de 2 bin 800'lerde kalacağını düşünüyoruz. Pandemi nedeniyle ön incelemeler için hastanelere gidilmiyor ve bağış sayıları düşüyor. İnşallah pandemi sonrası organ bağışında eski rakamlara ulaşırız." diye konuştu.

İnsanların organ bağışı konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Erk, salgın öncesinde yapılan böbrek nakillerinin yüzde 22'sinin beyin ölümü sonrası kadavradan, yüzde 78'inin ise canlıdan gerçekleştirildiğini belirtti.

Vakıf olarak kadavradan böbrek nakli rakamlarını artırmaya çalıştıklarını anlatan Erk, şöyle devam etti: "Bu konuda gereken bilinçlendirme çalışmalarını sürdürüyoruz. 10 aileden 2'si kadavradan organ nakline onay veriyor. Böbrek nakli için mutlaka onay gerekli. Niçin kadavradan nakle yaklaşmıyor insanlar, buna bakmak lazım. Bu konuda Diyanet İşleri Başkanlığının insanları daha çok bilinçlendirmesi lazım. Dini birtakım ön yargılar nedeniyle böbrek ve organ nakli olamıyor insanlar." (AA)

BASINDA TBV

Doğru Beslen Sağlıklı Kal"

Vakfı Başkanı Timur Erk, 9 yaşındaki çocuklara yönelik eğitimleri, 60-72 aylık anaokulu öğrencilerine de anlatılabilecek düzeye getirdiklerini ifade etti.

Projenin ülkedeki tüm okul öncesi eğitim kurumları ile paylaşılacağını aktaran Erk, "Proje hazırlanırken, 60-72 ay grubunun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri göz önüne alınarak MEB'in yayınladığı rehberlere bağlı kaldık." diye konuştu.

Erk, şöyle devam etti; "Öğretmeni, aynı hedeflere ulaşmasına yardım edecek alternatif etkinlikler yapabileceği eğitim materyalleri geliştirdik. Modüllerin ana temasını sağlıklı beslenme ve okul gıdası logosu olarak belirledik. Eğitim modüllerinin içeriklerini müzik, hareket, bilişsel etkinlikler, drama, Türkçe dil ve oyun etkinliklerinden oluşturduk."

Konuşmaların ardından proje hakkında bilgiler verildi ve okul müdürlerine eğitim setleri dağıtıldı. **Kadir Sinici**

Okul öncesi çocuklarda beslenme alışkanlıkları ve **böbrek** sağlığı için **Türk Böbrek Vakfı** ve Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü işbirliğinde "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" Projesinin tanıtımı yapıldı. Tanıtım programına Kırklareli Valisi Osman Bilgin, İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan, **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**, okul yöneticileri ve öğretmenler katıldı. Programda **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**, İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan ve Vali Osman Bilgin, birer konuşma yaptı. Kırklareli Üniversitesi Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen toplantıda bir konuşma yapan konuşan **Türk Böbrek**

Böbrek nakli olduktan sonra organ bağışı seminerleri vermeye başladı

Tekirdağ'da 4 yıl önce böbrek nakli olan 63 yaşındaki Ali Arda, okul ve çeşitli kurumlarda düzenlenen seminerlere katılarak organ bağışının önemine dikkati çekiyor.

Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Diyaliz Merkezi Koordinatörü Arda, 2002 yılında başvurduğu hastanede böbreğinden rahatsız olduğunu öğrendi.

O günden sonra sağlığına dikkat eden de 2017 yılında böbrek nakli olmasına karar veriken Arda, eşinin böbreğiyle sağlığına kavuştu.

Arda, **böbrek** naklinin ardından okul ve çeşitli kurumlarda düzenlenen seminerlere katılarak organ bağışının önemini ve yapadığı tecrübeyi anlatmaya başladı. Arda, her bağışlanan organın nakil bekleyen insanlara yeni bir hayat olduğunu söyledi.

Kendisinin de eşinin böbreği ile hayata tutunduğunu anlatan Arda, şöyle konuştu: "Türkiye'de yaklaşık 26 bin kişi organ bekliyor. Bunun 21 bini **böbrek** bekleyen hasta. Organ bağışı dinen de yasak bir şey değil. Ben şimdi Tekirdağ'ın yanı sıra farklı illerde de organ bağışı ve sağlıklı beslenme konularında eğitimler veriyorum. Okullarda farkındalık oluşturmaya gayret ediyoruz. **Türk Böbrek Vakfı** olarak şimdi de anaokullarına inmeye karar verdik. Anaokulu öğretmenlerimi eğiteceğiz onlar da öğrencileri eğiterek küçük yaşta çocukların beslenme alışkanlıklarını değiştirerek sağlıklı kalmalarına gayret edecek." **AA**

Türk Böbrek Vakfı'ndan 'Okul Gıdası' uyarısı

Türk **Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar 'beslenme çantası' gibi ara çözümlere ihtiyacımız var" dedi.

Erk, **Türk Böbrek Vakfı** Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında, vakfın çalışmaları hakkında sunum yaptı.

İlgili bakanlıklar arasında imzalanan protokol gereği "okul gıdası logosu" olmayan ürünlerin okul kantinlerinde satılamayacağını belirten Erk, "Karar yürürlüğe gireceği zaman kantinciler süre istedi. Sonra pandemi oldu, kantinler açılmadı. Bu yıl karar yürürlüğe girdi, biz de konunun takipçisi olduk ama 'okul gıdası logosu' sisteminin yürürlükte olmadığını gördük." diye konuştu.

Erk, uygulamaya ilişkin kararın alınmasının ardından 2 yıl geçtiğini, bu süreçte kantin işletmecilerinin hazırlık yapma imkanının olduğunu dile getirdi.

Bu sürede 12 ürün için "okul gıda logosu" izninin alındığını anlatan Erk, "Demek ki endüstri hazırlığını yaptı. Uyması gereken kimler; kantinciler. Yeniden tebliğ edilmesiyle bazı okullar ve okul çevresindeki market ile bakkallar 'okul gıdası logosu' ile ürün satmaya başladı." ifadesini kullandı.

Timur Erk, sağlıklı nesiller ve sağlıklı bir ülke için kantinlerde "okul gıdası logosu" bulunan ürünlerin satılmasının önemli olduğunu vurguladı.

Bu konuya dikkati çekmek gerektiğini kaydeden Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var. Ülkede 3 milyon obez var, bunun yüzde 60'ı yani 1,8 milyonu çocuk yaşında, daha da vahimi bu yüzde 8 oranında her yıl artıyor. Bütün bu söylediklerimiz, alınan önlemler, sağlıklı nesillerin yetişmesi için." değerlendirmesinde bulundu. AA

İşte karşılıksız hizmetin mutluluğu! Alkışlar Lions kulüplerine...

Uluslararası Lions Kulüpleri'ne bağlı 118-R Lions Federasyonu kulüplerinin ortaklaşa çalışmaları sonucunda acil ihtiyacı olan konulara anında müdahale ediliyor. Manavgat'ta çıkan orman yangınında hayvan barınaklarının yanan köylülerin yaralarının sarmak için Manavgat Belediyesi'nce verilen ruhsatlara devamında tamamı Türk lionları tarafından karşılanan finansmanla 10 hayvan barınağı yaptırarak köylülere teslim edildi.

Çalışmalara fiziki olarak katılan lionlar karşılıksız hizmet vermenin mutluluğunu yaşadı. Değeri 250.000 TL'nin üzerinde olan bu hayvan barınaklarının yapımında KKTC lionları da katkı sağladı. 118-R Lions Federasyonu Başkanı Teoman Akçalı, "Manavgat'a bağlı Karaöz köyünde yanan 24 hayvan barınağının 10'u bu lionlar tarafından yapıldı. Bu barınaklar uzun yıllar köylülere hizmet sağlayacak. Bunun dışında yine lions kulüplerimiz ile birlikte Manavgat ve Bodrum'da ormanda yanan arı kovanlarının yerine yenisini koyarak arı sektörün sahiplerine hediye edeceğiz. Ayrıca zeytin fidanı dikimi için Manavgat ve Bodrum'a pilot bölge olarak seçtik. Bu konuda çalışmalarımız devam ediyor. Bölgede **Türk Böbrek Vakfı** ile birlikte sağlık ocağı yapmak için yer arayışına girdik. Bu konuda yerel yöneticilerden ve hayırseverlerden arsa bağışı için gerekli desteği bekliyoruz." ifadelerini kullandı. **(Haber Merkezi)**

Publication Name : Trakya Gazetesi
Reference No : 105949864
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete

Publication Date : 09.10.2021
Page : 8
Circulation : 525
Advertise E. ($) : 83,111111

AJANS PRESS

Anaokulu öğrencileri "kronik böbrek hastalığı"nı öğrenecek

Türk Böbrek Vakfının, "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" projesi kapsamında Kırklareli'nde anaokulu öğrencilerine derslerde kronik böbrek hastalığı farkındalık eğitimi verilecek.

Türk Böbrek Vakfı ile Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğinde yürütülen ve pilot il olarak Kırklareli'nde başlayacak projenin tanıtım toplantısı yapıldı.

Kırklareli Üniversitesi Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen toplantıda bir konuşma yapan konuşan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 9 yaşındaki çocuklara yönelik eğitimleri, 60-72 aylık anaokulu öğrencilerine de anlatılabilecek düzeye getirdiklerini ifade etti.

Projenin ülkedeki tüm okul öncesi eğitim kurumları ile paylaşılacağını aktaran Erk, "Proje hazırlanırken, 60-72 ay grubunun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri göz önüne alınarak MEB'in yayınladığı rehberlere bağlı kaldık." diye konuştu.

Eğitim projesini çocuğun öğretmeni ve akranları ile iletişimde kalmasına yardım edecek şekilde oluşturduklarını dile getiren Erk, şu değerlendirmede bulundu:

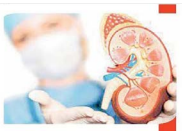
"Öğretmeni, aynı hedeflere ulaşmasına yardım edecek alternatif etkinlikler yapabileceği eğitim materyalleri geliştirdik. Modüllerin ana temasını sağlıklı beslenme ve okul gıdası logosu olarak belirledik. Eğitim modüllerinin içeriklerini müzik, hareket, bilişsel etkinlikler, drama, Türkçe dil ve oyun etkinliklerinden oluşturduk."

Konuşmaların ardından proje hakkında bilgiler verildi ve okul müdürlerine eğitim setleri dağıtıldı.

Toplantıya, Kırklareli Valisi Osman Bilgin, İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan ve okul öncesi eğitimi sınıflarının bulunduğu okul müdürleri katıldı. AA

Diyalize giren hastaların yüzde 40'ı şeker hastası

TÜRK Böbrek Vakfı (TBV) Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekimi Dr. Bilal Görçin insan vücudundaki kanın yüzde 22'sinin doğrudan böbreklere gittiğini kaydederek, "30-40 yıl önce diyalize giren 100 hastadan 5-10'u şekere bağlı böbrek yetmezliğiydi. Günümüzde dünyada ve ülkemizde diyalize giren hastaların ortalama yüzde 40'ı şeker hastalığı nedeniyle böbrekleri bozulan ve bu nedenle haftanın 3 günü diyalize girmek zorunda kalan hastalar" dedi.



Pandemi böbrek naklini de vurdu

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "2020 öncesi yapılan böbrek nakillerinin ortalama yüzde 20'si kadavra donörden iken 2020 ve 2021'de bu oran yüzde 10'lara düştü. Kovid-19 nedeniyle kadavra organ temininde düşüş gözleniyor" dedi. Türkiye'de böbrek nakli konusunda 10 yıl öncesine göre en önemli gelişmenin "hiç diyaliz tedavisi görmeden, diyalize bağlanmadan direkt nakil sayısındaki artış" olduğunu anlatan Erk, "Bu oran geçen yıl yapılan tüm nakillerin yüzde 25,7'sini oluşturmaktadır. Ayrıca canlıdan yapılan nakillerde alıcı ve verici arasında 8 kriterde uyum sağlanması uygulaması vardı, kullanılan ilaçlardaki ileri gelişmeler sayesinde bu kriter sayısı 2'ye düştü, bazı vakalarda sadece kan uyumu kriteri ile nakil yapılabilmektedir" diye konuştu.

Nakil olduktan sonra seminer vermeye başladı

Tekirdağ'da 4 yıl önce böbrek nakli olan 63 yaşındaki Ali Arda, okul ve çeşitli kurumlarda düzenlenen seminerlere katılarak organ bağışının önemine dikkati çekiyor. Devamı 5. sayfada

BASINDA TBV

HASTA GİRDİ DOKTOR ÇIKTI

Bursalı Su Emin, gittiği doktorunun önce hastası, sonra öğrencisi, en sonunda meslektaşı oldu. 17 yaşında kronik böbrek rahatsızlığı nedeniyle Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'in hastası olarak yatan genç kız, tedavi gördüğü İstanbul Tıp Fakültesi'ne girmeyi başardı. Ve Dr. Su Emin olarak mezun oldu.

Dr. Su Emin, diplomasını 'En büyük destekçim' dediği hocası Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'le paylaştı. Sever, genç kızı okumaya sürekli teşvik etti.

HAFTANIN 3 GÜNÜ DİYALİZ

Dr. Su Emin (27), 10 yıl önce henüz 17 yaşında kronik böbrek hastası olduğunu öğrendi. Ailesiyle Bursa'da yaşıyordu. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'in hastalarından biri oldu. Yaşıtları okula giderken o haftada üç gününü hastanede diyaliz ünitesinde geçirdi. En büyük hayali doktor olmaktı. 6-7 ay hastanede yatan Dr. Su Emin, üniversite sınavına hasta yatağında hazırlandı.

HASTANEDE DERS ÇALIŞTI

"Hemşirelerim bile bilir, sürekli elimde kitaplarla ders çalışıyordum. Hatta tıp fakültesini kazandığımı diyalizde öğrendim" diyen Su Emin, 2014'te Van 100. Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni kazandı. Bir yandan tedavisine devam edip diğer yandan üniversiteyi aksatmadı. Ve yatay geçişle İstanbul Tıp Fakültesi'ne girmeyi başardı. Doktoru Şükrü Sever'in öğrencisi oldu. Onun gayretini gören Türk Böbrek Vakfı da Su Emin'e tam burs verdi.

DİYALİZ GÖRENLERE UMUT

Prof. Dr. Sever ise yaşadığı sevinci şöyle anlatıyor: "Su ile çok ders yaptık. Şimdi doktor oldu ve bundan sonra onunla meslektaşız. Gelecekte birlikte hasta başı viziti yaparak, bu sefer hasta tedavisi konusunda fikir alışverişimiz olacak. Onun hikayesi de aslında şunu gösteriyor: Diyalize giriyor olmak hayata küsme nedeni değil. Aksine, diyaliz hastaları da pek çok kişinin hayatına olumlu katkıda bulunabilir." ■ Özlem YURTÇU / DHA

Publication Name : Yeni Meram Gazetesi
Reference No : 103563444
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 11.06.2021
Page : 9
Circulation : 3500
Advertise E. ($) : 201,083333
AJANS PRESS

Türkiye'de nüfusun yüzde 34'ü aşırı kilolu

TÜRKİYE'de nüfusun yüzde 34'ü ise aşırı kilolu.Obezite ile Mücadele Alt Komisyonu Raporuna göre, Türkiye'de obezitenin en yüksek görüldüğü bölgeler yüzde 37,5 ile Batı Karadeniz ve yüzde 36,9 ile Orta Anadolu Bölgesi, en az görüldüğü bölgeler yüzde 24,2 ile Güneydoğu Anadolu ve yüzde 24,5 ile Orta-Doğu Anadolu öne çıkıyor. Kadınlarda obezite oranı yüzde 39,1 iken, erkeklerde yüzde 24,5 oranında. Verilere göre, nüfusun yüzde 34'ü ise aşırı kilolu. OECD ülkelerinde obezite kaynaklı hastalıkların tedavisinin, toplam sağlık harcamalarının yüzde 8,4'ünü oluşturduğu, Türkiye'de ise söz konusu dönemde, sağlık harcamalarının yüzde 12'sinin obeziteye bağlı hastalıklara ayrılacağı belirtildi. Obezitenin, enerji alımı ve tüketimi arasındaki dengesizlik sebebiyle oluştuğuna, en önemli nedenin ise yüksek kalorili besinlerin aşırı tüketilmesi olduğuna dikkat çekilen raporda, obez ve fazla kilolu olgularda böbrek hastalığı ve kardiyometabolik hastalık riskinin önemli oranda arttığına işaret ediliyor. Her geçen yıl tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hızla artış gösteren ve bir halk sağlığı sorunu olarak Türk Böbrek Vakfı tarafından sıklıkla farklı proje ve etkinliklerle ele alınan obezite konusu, TBMM alt komisyonunda detaylı olarak raporlandı. Obezite ile Mücadele Alt Komisyonu Raporunu değerlendiren Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Açıklanan rapor, Türk Böbrek Vakfı olarak uzun yıllardır hayata geçirdiğimiz çalışmaları destekler nitelikte. Raporda sunulan veriler, günümüz yaşam koşularının önlem alınmadığı takdirde obeziteyi maalesef hızla artıracağı yönünde. Gerçekleştirdiğimiz çalışmalarda hem yetişkinler hem çocuklar için beslenme ve hareketin önemini sıklıkla dile getiriyoruz. Biliyoruz ki obezite ve dolaylı olarak obezite kaynaklı böbrek hastalıkları dahil çeşitli hastalıklar, yaşam şekli değişiklikleri ile önlenebilir nitelikte. Bu sebeple çalışmanın detaylıca ele alınması bizler için son derece önemli" dedi. Rapora göre, son 5 yılda Sağlık Bakanlığı birinci basamak sağlık hizmetlerine, beslenme tedavisi için başvuranların sayısının ise her geçen gün arttığına dikkat çekiliyor: "- 2016'da 93 bin 49, 2017'de 189 bin 921, 2018'de 233 bin 776, 2019'da 285 bin 135, 2020'de ise 130 bin 977 (pandemi dönemi)" Günümüz koşullarında, daha az hareket, daha fazla kalorili beslenme, fast-food olarak tanımlanan sağlıksız, rafine karbonhidratlardan zengin bitkisel liflerden fakir, aşırı yağlı besinlerin tüketimi, tuz ve şeker miktarı yüksek paketli gıdalar, öğün sayısı ve beyaz ekmek tüketimin artması, porsiyonların büyük olması gibi pek çok neden obezitenin gelişmesine zemin oluşturuyor. İHA

"DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI KAL"

Türk Böbrek Vakfı tarafından hayata geçirilen "Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projesi"nin tanıtımı; Müdürlüğümüzün organizasyonuyla, ilimizdeki tüm okul öncesi okul müdürleri ile bünyesinde okul öncesi sınıfı bulunan okulların müdürlerinin katılımı ile gerçekleştirildi.

Programın açılışında konuşan İl Milli Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit, beslenmenin hayatın her döneminde önemli olduğuna fakat çocukluk döneminde daha önemli olduğuna dikkat çekerek çocukluk çağında beslenme bilincinin aşılanmasıyla bilinçli bireyler yetişeceğini ve beslenme problemlerinin en aza indirilebileceğini ifade etti. Bu konudaki çalışmaları nedeniyle Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ve diğer vakıf üyelerine teşekkür eden İl Milli Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit, bu güzel çalışmalarının devamını diledi.

PROTOKOL İMZALANDI

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yaptığı konuşmalarında vakfın çalışmalarını ve planladıkları çalışmaları anlattı. Doğru Beslen Sağlıklı Kal projesinin amacına ulaşmasını temenni etti. Daha sonra Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyeti Üyesi ve Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda projenin tanıtımını gerçekleştirdi. "Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projesi"nin protokolü İl Milli Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit ile Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk arasında imzalanarak proje hayata geçirildi.

HEM ÖĞRETİCİ HEM EĞLENCELİ

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çocuk yaşlarda edinilmesi gereken bir alışkanlık olduğu gerçeğinden yola çıkan Türk Böbrek Vakfı, 60-72 ay yaş aralığındaki anaokulu öğrencilerine yönelik, kamu yararına, "doğru beslen sağlıklı kal" eğitim projesini hazırladı. Proje Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Programı (2013) ve OBADER (2013) rehberine, bu yaş grubundaki öğrencilerin öğrenme becerilerine uygun olarak hazırlanmış ... içindeki hikâye kitabı, materyalleri, uygulama kılavuzu, videosu ile okul öncesi öğretmenleri için, sınıflarında hemen kullanılabilecek şekilde, eğitim planı ve eğitim materyalleri hazır hale getirilmiş ve ayrıca öğretmenlerin herhangi bir eğitim gerektirmeyecek şekilde oluşturulmuştur. Eğitim setinde eğitim modülleri ile hikâye anlatma, drama, müzik, dans ... pekiştirme yöntemleri kullanılarak böbrek ... böbrek sağlığı, sağlıklı beslenme, konuları hem öğretici, hem de renkli ve eğlenceli ... biçimde ele alınması amaçlanarak hazırlandı. Aşırı tuz ve şeker tüketimine bağlı olarak gelişen hastalıklar her yıl önemli bir oranda artış gösteriyor. Türkiye'deki 3 milyondan fazla obezite hastasının 1,8 milyonunu 18 yaş altındaki çocuklar oluşturuyor. Her yıl yüzde 8 oranında artan bu sayının ... ortaya çıkan böbrek hastalığı dâhil birçok hastalığın engellenmesinin yolu ise beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesinden geçiyor.

CANSU AYDEMİR

Publication Name : Work Shop
Reference No : 105629241
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Dergi
Publication Date : 01.06.2021
Page : 126
Circulation : 7000
Advertise E. ($) : 419,111111
AJANS PRESS

Obezite ile Mücadele Raporu Yayınlandı

Türk Böbrek Vakfı tarafından sıklıkla farklı proje ve etkinliklerle ele alınan obezite konusu, TBMM alt komisyonunda detaylı olarak raporlandı. Raporu değerlendiren Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Açıklanan rapor, Türk Böbrek Vakfı olarak uzun yıllardır hayata geçirdiğimiz çalışmaları destekler nitelikte. Raporda sunulan veriler, günümüz yaşam koşulları önlem alınmadığı takdirde obeziteyi maalesef hızla artıracağı yönünde. Gerçekleştirdiğimiz çalışmalarda hem yetişkinler hem çocuklar için beslenme ve hareketin önemini sıklıkla dile getiriyoruz. Biliyoruz ki obezite ve dolaylı olarak obezite kaynaklı böbrek hastalıkları dahil çeşitli hastalıklar, yaşam şekli değişiklikleri ile önlenebilir nitelikte. Bu sebeple çalışmanın detaylıca ele alınması bizler için son derece önemli".

Rapora göre Türkiye'de obezitenin en yüksek görüldüğü bölgeler %37,5 ile Batı Karadeniz ve %36,9 ile Orta Anadolu Bölgesi, en az görüldüğü bölgeler %24,2 ile Güneydoğu Anadolu ve %24,5 ile Orta Doğu Anadolu bölgesi olarak öne çıkıyor. Kadınlarda obezite oranı %39,1 iken erkeklerde %24,5 oranında. Verilere göre nüfusun %34'ü ise aşırı kilolu. Raporda ayrıca OECD ülkelerinde obezite kaynaklı hastalıkların tedavisi toplam sağlık harcamalarının %8,4'ünü oluştururken Türkiye'de söz konusu dönemde sağlık harcamalarının %12'sinin obeziteye bağlı hastalıklara ayrılacağı belirtiliyor.

Publication Name : Yeni Birlik
Reference No : 106157949
Distribution Area : Ulusal
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 19.10.2021
Page : 4
Circulation : 50260
Advertise E. ($) : 5680,000000
AJANS PRESS

SAĞLIK BAKANLIĞININ ŞEKER TÜKETİMİNİ AZALTMA HEDEFİNE DESTEK

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk: Yolumuz uzun, fakat tuz tüketiminin azaltılmasında olduğu gibi tüm gücümüzle çalışmaların en büyük destekçilerinden olacağız.

Bilimsel çalışmalarla ortaya konulan şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi, başta obezite olmak üzere; kardiyovasküler hastalıklara, böbrek hastalıklarına, diş çürüklerine, bazı kanser türlerine, tip 2 diyabete ve bazı metabolik sorunlara neden olduğu biliniyor. Özellikle çocukları tehdit eden önemli sağlık sorunlarından olan obezitenin, her yıl yaklaşık yüzde 8 oranında artış göstermesi tehlikenin ve acil önlem alınmasının zorunluluğunu ortaya koyuyor. Yapılan araştırma sonuçları, ülkemizde 1,8 milyondan fazla çocuğun obez olduğunu çarpıcı bir şekilde gösteriyor.

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan rehberde; ambalajlı gıdalarda, toplu beslenme yapılan yerlerde ve şekerli gıda üreten yerlerde kullanılan şeker miktarının, 2025 yılına kadar kademeli olarak yüzde 10 azaltılmasının planlandığı belirtiliyor.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "T.C. Sağlık Bakanlığı ile Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu tarafından lanse edilen, 'T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Şeker Tüketimini Azaltma Rehberi'nin, şeker tüketimi konusunda ülkemizde önemli bir farkındalık yaratacağına inanıyoruz. Biz vakıf olarak son 10 yıldır, aşırı şeker ve tuz tüketiminin azaltılması için aralıksız saha çalışmalarıyla konunun önemine vurgu yaptık ve yapmaya devam edeceğiz. Devlet tarafından da konunun ele alınmasının güveni ile şeker tüketiminin zamanla azalacağı yayınlanan rehberde belirtiliyor. Türk Böbrek Vakfı olarak aşırı tuz tüketiminde olduğu gibi aşırı şeker tüketiminin azaltılması konusunda da gerek projeler, gerekse etkinliklerle her zaman olduğu gibi toplum sağlığı yararına tüm gücümüzle sahada olacağız" diyor.

"KORUYUCU HEKİMLİK ADINA ÖNEMLİ BİR ADIM"

TBV Başkanı Timur Erk; "Obezite sadece ülkemizi değil maalesef tüm dünyayı tehdit ediyor. Bu konuda şüphesiz en büyük etken ise beslenme. Farklı ülkeler farklı modellerle uzun veya kısa vadede bir dizi önlem çalışmalarını ortaya koyuyor. Biz de geçtiğimiz yıllarda, Türk Böbrek Vakfı olarak, paketli gıdaların içerik etiketlerinde, gıdadaki şeker ve tuz oranına dikkat çekmek, tüketicilerin farkındalığını arttırmak ve daha sağlıklı seçimler yapmalarına rehberlik yapmak adına, etiketlerde şeker, tuz ve kalori miktarlarının 'Trafik Işıkları Modeli' tarzında olması için çalışmalarımızı başlatmış ve T.C. Tarım ve Orman Bakanlığına bu konuda öneride bulunmuştuk. Bakanlık bu önerimizi henüz sonuçlandırmadı. Dolayısı ile aşırı şeker tüketiminin azaltılması yönünde yapılacak her türlü toplamsal çalışmaya her zaman olumlu yaklaşıyor ve destekliyoruz. DSÖ tarafından belirlenmiş olan kişi başına günlük tüketilen şeker miktarının 50 gramı geçmemesi gerekirken, halen iki katından fazla olan ülke şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik bu rehber, ulaşılması gereken hedefe uzak olmakla beraber, iyi bir başlangıçtır. Bu konudaki sağlık harcamalarına ve koruyucu hekimliğe olumlu yansıyacağını düşünüyoruz."

Yayınlanan rehbere ilave olarak; aşırı şeker tüketiminin azaltılması için sadece şekerli gıdalardaki şeker miktarının azaltılması yeterli değildir. Bu anlamda aşağıda belirtilen noktalarda Türk Böbrek Vakfı'nın çalışmaya katkı sağlayacak önerileri arasındadır:

- ■ Bu düzenlemeleri uygulayacak, denetleyecek ve takip edecek kurum ve kuruluşların tespit edilmesi,
- ■ Çocuklar açısından paketli gıda reklamlarının yayın saatlerinde düzenlemeye gidilmesi,
- ■ Reklam giderlerine ayrılan büyük bütçeler göz önünde bulundurularak, yeni vergilerle satış fiyatlarının arttırılması
- ■ Aşırı şeker içeren ürünlere erişimleri azaltılması/zorlaştırılması
- ■ Bu vergilerle sağlanan kaynakların, sağlıksız beslenme sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarının önlenmesine ve/veya tedavisine yönelik olarak gelişen sağlık harcamalarında kullanılması
- ■ Şekerli gıdaları aşırı tüketmenin getirdiği sorunların çocuklarımıza ve ebeveynlerine açık ve net olarak anlatılması
- ■ Uygun yaş gruplarına yönelik olarak müfredat düzenlenmesi
- ■ Doğal ve sağlıklı gıdaların yaygın olarak tanıtılması / hatırlatılması
- ■ Yerel gıdalarla beslenmenin öne çıkarılması

Publication Name : Ticari Hayat
Reference No : 106712338
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 16.11.2021
Page : 3
Circulation : 3000
Advertise E. ($) : 447,500000
AJANS PRESS

Diyalize giren hastaların yüzde 40'ı şeker hastası

Türk Böbrek Vakfı Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekimi Görçin, 30-40 yıl önce diyalize giren 100 hastadan 5-10'unun şekere bağlı böbrek yetmezliği hastası olduğunu belirtti.

TÜRK Böbrek Vakfı (TBV) Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekimi Dr. Bilal Görçin, 30-40 yıl önce diyalize giren 100 hastadan 5-10'unun şekere bağlı böbrek yetmezliği hastası olduğunu belirterek, "Günümüzde dünyada ve ülkemizde diyalize giren hastaların ortalama yüzde 40'ı şeker hastalığı nedeniyle böbrekleri bozulan ve bu nedenle haftanın 3 günü diyalize girmek zorunda kalan hastalar." dedi.

Bilal Görçin, şeker hastalığının tedavisindeki ana amacı, "ilaç veya insülinle hastanın şekerini düşürürken organları korumak" şeklinde tanımlarken, şeker hastalığının göz, kalp, beyin, böbrek, damarlar ve sinirleri ilerleyici ve geri dönüşümsüz harap eden bir hastalık olduğunu dile getirdi.

Şeker oranı düşük olduğunda organların korunduğunu belirten Görçin, şeker hastalığının organları 15-20 yıl içerisinde bozduğunu, hastalığın beraberinde yüksek tansiyonun, gut, kilo, kolesterol yüksekliği gibi diğer risk faktörlerinin yanı sıra sigara kullanımı da varsa şekerin organ harabiyetinin daha hızlı ve daha erken olduğunu anlattı.

Görçin, insan vücudundaki kanın yüzde 22'sinin doğrudan böbreklere gittiğini kaydederek, şu bilgileri verdi:

"Yüksek şeker içeren kan böbreklere geldiği zaman böbreklerin damarlarını bozuyor ve böbreklerin süzme fonksiyonlarını etkileyerek hastaları diyalize götürüyor. 30-40 yıl önce diyalize giren 100 hastadan 5-10'u şekere bağlı böbrek yetmezliğiydi. Günümüzde dünyada ve ülkemizde diyalize giren hastaların ortalama yüzde 40'ı şeker hastalığı nedeniyle böbrekleri bozulan ve bu nedenle haftanın 3 günü diyalize girmek zorunda kalan hastalar. 30-40 yıl önce şeker hastaları diyalizi görecek kadar yaşamıyordu çünkü hastaların böbreklerini tamamen yok edip diyalize sebep oluyordu. Birinci sebep, hekime ulaşmada zorluk, ilaca ulaşmada zorluk nedeniyle daha erken vefat etmeleriydi. İkinci sebep de şeker hastalığı oranının artması. Özellikle beslenme şekli, daha organik olmayan beslenme, sedanter (hareketsiz) hayat ve kilo, toplumdaki şeker hastalığı oranını yükseltti. Yaşam şekli, ilaçlar, beslenme şekilleri şeker sıklığını çok ciddi bir şekilde artırıyor ve bu hastalar da uzun süre yaşadığı için diyalize girenler, böbrek nakli olanlar, kalp krizi geçirenler, felç olanlar, gözlerini kaybedenler oluyor."

Ailede şeker hastalığı varsa veya risk faktörlerini taşınıyorsa mutlaka yaşam şeklini değiştirmek gerektiğine işaret eden Görçin, önerilerini şöyle sıraladı:

"Mutlaka hareket etmek lazım. Ne kadar hareket ederseniz, kaslar şekere harcar, depo edilmez. Haftada en az 1,5-2 saat bunu 3-4'e bölerek hareket etmek gerekiyor. Beslenmede de doğal gıdalar tercih edilmeli. Hazır, buzdolabında saklanan, mikrodalgada ısıtılan gıdalardan ziyade doğal beslenmeli, sebzeye ağırlık verilmeli ve tuzdan uzak durulmalı."

Görçin, şeker hastalarının mutlaka hekim kontrolünü sürdürmeleri ve ilaçlarını kullanmaları gerektiğini belirterek, "Hastaların yaptığı en büyük hata 'Şeker ilacı kullanıyorum, bunlar benim böbreğimi bozar, kalbimi bozar.' diye düşünmeleri. İlaçları kullanmazsanız şeker geri dönüşümsüz hasarlar yapar ve sonuçta ciddi hastalıklara yol açar." diye konuştu.

"Şeker hastalığı kronik böbrek yetmezliğine sebep olabiliyor"

Türk Böbrek Vakfı Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın da şeker hastalığının böbrekleri olumsuz etkileyerek böbrek hastalığına, kronik böbrek yetmezliğine sebep olabildiğini dile getirerek, "Şeker hastalığından dolayı böbreklerini kaybetmiş diyaliz hastalarımız hem böbreklerinin artık çalışmaması nedeniyle buna göre bir beslenme programına sahipler hem şekerlerini kontrol etmek zorundalar. Bu gerçekten çok zor." dedi.

Sağlıklı beslenme ve şeker tüketimine dikkat etmek gerektiğine işaret eden Aydın, "Mutlaka dışarıdan yediğimiz yiyeceklerin içindeki şeker miktarına bakmak ve şekerin türüne de çok dikkat etmek gerekiyor. Nişasta bazlı şeker veya tatlandırıcı kullanılmış olabilir, bunların hepsi şeker hastalığına davetiye çıkarıyor." diye konuştu.

Aydın, günlük enerji miktarının en fazla yüzde 10'unun şekerden alınabileceğini kaydederek, şunları söyledi:

"Bu, sağlıklı şeker yani meyve şekeri olursa çok daha iyi olur. Günde 3 porsiyon kadar meyve yersek tüketebileceğimiz şeker miktarını almış oluruz. Dikkat etmemiz gereken, doğru miktar ve doğru sıklık. Çünkü 3 porsiyon meyveyi bir anda yersek de doğru sıklıkta ve doğru miktarda tüketmemiş oluruz. Sabah, öğle, akşam ara öğünlere bölecek şekilde yemek çok daha sağlıklı."

"Bu hastalığa yakalandığında hiçbir yere gidemiyorsun"

Böbrek yetmezliği hastası 74 yaşındaki İlyas Fazıl Şenol da 20 yıldır şeker hastası olduğunu ve son 3,5 yıldır diyalize bağlı yaşadığını kaydetti.

Haftada 3 gün 4 saat diyalize girdiğini anlatan Şenol, "Yaşamımı diyalizle sürdürüyorum. Diyalizden sonra yorgunluk çekiyorum. Herkese tavsiyem, yemelerine dikkat etmeleri, kilo almasın, şeker zehir. Çalışıyorsun, tam bir şeyler elde ediyorsun ama bu hastalığa yakalandığında hiçbir yere gidemiyorsun." dedi. AA

Publication Name : Uzunköprü Gazetesi
Reference No : 105962967
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 09.10.2021
Page : 6
Circulation : 500
Advertise E. ($) : 79,722222
AJANS PRESS

Kırklareli'nde anaokulu öğrencileri "kronik böbrek hastalığı"nı öğrenecek

– Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk:
– "Proje hazırlanırken, 60-72 ay grubunun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri göz önüne alınarak MEB'in yayınladığı rehberlere bağlı kaldık"

Türk Böbrek Vakfının, "Doğru Beslen Sağlıklı Kal" projesi kapsamında Kırklareli'nde anaokulu öğrencilerine derslerde kronik böbrek hastalığı farkındalık eğitimi verilecek.

Türk Böbrek Vakfı ile Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğinde yürütülen ve pilot il olarak Kırklareli'nde başlayacak projenin tanıtım toplantısı yapıldı.

Kırklareli Üniversitesi Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilen toplantıda bir konuşma yapan konuşan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 9 yaşındaki çocuklara yönelik eğitimleri, 60-72 aylık anaokulu öğrencilerine de anlatılabilecek düzeye getirdiklerini ifade etti.

Projenin ülkedeki tüm okul öncesi eğitim kurumları ile paylaşılacağını aktaran Erk, **"Proje hazırlanırken, 60-72 ay grubunun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri göz önüne alınarak MEB'in yayınladığı rehberlere bağlı kaldık."** diye konuştu.

Eğitim projesini çocuğun öğretmeni ve akranları ile iletişimde kalmasına yardım edecek şekilde oluşturdukların dile getiren Erk, şu değerlendirmede bulundu:

"Öğretmeni, aynı hedeflere ulaşmasına yardım edecek alternatif etkinlikler yapabileceği eğitim materyalleri geliştirdik. Modüllerin ana temasını sağlıklı beslenme ve okul gıdası logosu olarak belirledik. Eğitim modüllerinin içeriklerini müzik, hareket, bilişsel etkinlikler, drama, Türkçe dil ve oyun etkinliklerinden oluşturduk."

Konuşmaların ardından proje hakkında bilgiler verildi ve okul müdürlerine eğitim setleri dağıtıldı.

Toplantıya, Kırklareli Valisi Osman Bilgin, İl Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Kalkan ve okul öncesi eğitimi sınıflarının bulunduğu okul müdürleri katıldı.

Kaynak: AA

Publication Name : Tekirdağ Yeni Haber
Reference No : 105651310
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 16.09.2021
Page : 8
Circulation : 800
Advertise E. ($) : 102,555555
AJANS PRESS

TÜRK BÖBREK VAKFI YAZA VEDA PROGRAMI TERTİPLEDİ

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında, vakfın çalışmaları hakkında sunum yaptı.

İlgili bakanlıklar arasında imzalanan protokol gereği "okul gıdası logosu" olmayan ürünlerin okul kantinlerinde satılamayacağını belirten Erk, "Karar yürürlüğe gireceği zaman kantinciler süre istedi. Sonra pandemi oldu, kantinler açılmadı. Bu yıl karar yürürlüğe girdi, biz de konunun takipçisi olduk ama 'okul gıdası logosu' sisteminin yürürlükte olmadığını gördük." diye konuştu. Türk Böbrek Vakfı İstanbul, Kapaklı ve Tekirdağ Süleymanpaşa çalışanlarının buluştuğu programa genel başkan Timur Erk, başkan V. Aydın Ekinci, Necati Ercan, Necmi Gürsoy, Birgül Özekici, Ülkü Eşkinar, Dr. Ali Arda, Dr. Lütfü Kosa, Bşb Gen. Sek. Fatih Ünsal, NKÜ Rektör V. Prof. Dr. Bülent Eker, S.paşa Beld. Başk. Yrd. Sabri Çınar, vakıf mütevelli üyeleri katıldılar.

Publication Name : Trakya da Yeşilyurt
Reference No : 105964990
Distribution Area : Yerel
Publication Period :
Publication Type : Gazete
Publication Date : 09.10.2021
Page : 1
Circulation : 700
Advertise E. ($) : 87,361111
AJANS PRESS

TÜRK BÖBREK VAKFI, PROJE TANIMINI YAPTI

"Doğru Beslen Sağlıklı Kal"

Kırklareli Üniversitesi Kultur Merkezi'nde gerçekleştirilen toplantıda bir konuşma yapan konuşan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk 9 yaşındaki çocuklara yönelik eğitimleri, 60-72 aylık anaokulu öğrencilerine de anlatılabilecek düzeye getirdiklerini ifade etti. Konuşmaların ardından proje hakkında bilgiler verildi ve okul müdürlerine eğitim setleri dağıtıldı. 9'DA

DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI KAL PROJESİNİN TANITIMI YAPILDI

Türk Böbrek Vakfı tarafından hayata geçirilen "Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projesi"nin tanıtımı; Müdürlüğün organizasyonuylaKütahyadaki tüm okul öncesi okul müdürleri ile bünyesinde okul öncesi sınıfı bulunan okulların müdürlerinin katılımı ile gerçekleştirildi.**HABER 2 DE**

Doğru beslen sağlıklı kal

Kütahya'da, Türk Böbrek Vakfı tarafından hayata geçirilen "Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projesi"nin tanıtımı yapıldı.

Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğünün organizasyonuyla düzenlenen program, kentteki okul öncesi okul müdürleri ile bünyesinde okul öncesi sınıfı bulunan okulların müdürlerinin katılımı ile gerçekleştirildi.

"BESLENME ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE DAHA ÖNEMLİ"

İl Milli Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit, programda yaptığı konuşmada, . beslenmenin hayatın her döneminde önemli olduğuna fakat çocukluk döneminde daha önemli olduğuna dikkat çekti. Çocukluk çağında beslenme bilincinin aşılanmasıyla bilinçli bireyler yetişeceğini ve beslenme problemlerinin en aza indirilebileceğini ifade eden Başyiğit, bu konudaki çalışmaları nedeniyle Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ve diğer vakıf üyelerine teşekkür etti.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yaptığı konuşmada vakfın çalışmalarını anlatarak projenin amacına ulaşması için gayret ettiklerini bildirdi. Daha sonra Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyeti Üyesi ve Tekirdağ Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Ali Arda projenin tanıtımını gerçekleştirdi.

"Doğru Beslen Sağlıklı Kal Projesi"nin protokolü İl Milli Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit ile Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk arasında imzalanarak proje hayata geçirildi.

RAMAZAN DOĞAN

BASINDA TBV

Diyalize giren hastaların yüzde 40'ı şeker hastası

OKUL KANTİNİ UYARISI

İki yıl önce üç bakanlığın ortak protokolü ile uygulamaya konulması planlanan, "Okul Gıdası Logolu" ürünler kantinlerde yerini alamadı. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, kantinlerde bir an önce sıkı denetimlerin başlaması uyarısında bulundu.

'TAKİBİYLE MÜKELLEFİZ'

ERK, "Sağlıklı nesiller için bu konuda denetimin bugünden itibaren mutlaka başlaması lazım. Biz Türk Böbrek Vakfı olarak 2 sene evvelki bu mutlu girişimin takibini yapmakla mükellefiz." dedi. Türk Böbrek Vakfı Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın da, "Kantinlerde satılan ürünlerin çok çok dikkatli alınması, denetlenmesi gerekmekte. Çünkü bu ürünler denetlenmezse çocuklar rahatça bu ürünlere ulaşabilecek ve ailelerinin bilgisi haricinde yanlış, sağlıksız beslenebilecek." dedi.

Sayfa 10

Diyalize girenlerin yüzde 40'ı diyabet

Türk Kızılay'ın kursiyerlerine ilk oyunlarında tam not

İTÜRK Kızılay İzmir Toplum Merkezince Sosyal Uyum Programı kapsamında düzenlenen tiyatro atölyesi kursiyerleri, ilk oyunlarını sahneledi. Aralarında göçmenlerin de bulunduğu katılımcılara 4 ay boyunca temel oyunculuk eğitimi verildi. Kursiyerler eğitimin ardından İtalyan yazar Carlo Goldoni'nin "İki Efendinin Uşağı" oyununu Narlıdere Belediyesi Atatürk Kültür Merkezi Gürdal Tosun Tiyatro Salonu'nda sahneye koydu. Oyuncuların performansı beğeni topladı

DİYALİZ HİZMETLERİNDE TÜRKİYE ÇOK ÖNDE

Diyalize giren 100 hastadan 40'ı şeker hastası

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk, Tekirdağ'da "okul gıdası logosu"nu anlattı:

>>> - "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var"

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var." dedi.

Erk, Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında, vakfın çalışmaları hakkında sunum yaptı.

İlgili bakanlıklar arasında imzalanan protokol gereği "okul gıdası logosu" olmayan ürünlerin okul kantinlerinde satılamayacağını belirten Erk, "Karar yürürlüğe gireceği zaman kantinciler süre istedi. Sonra pandemi oldu, kantinler açılmadı. Bu yıl karar yürürlüğe girdi, biz de konunun takipçisi olduk ama 'okul gıdası logosu' sisteminin yürürlükte olmadığını gördük." diye konuştu.

Erk, uygulamaya ilişkin kararın alınmasının ardından 2 yıl geçtiğini, bu süreçte kantin işletmecilerinin hazırlık yapma imkanının olduğunu dile getirdi.

Bu sürede 12 ürün için "okul gıda logosu" izninin alındığını anlatan Erk, "Demek ki endüstri hazırlığını yaptı. Uyması gereken kimler; kantinciler. Yeniden tebliğ edilmesiyle bazı okullar ve okul çevresindeki market ile bakkallar 'okul gıdası logosu' ile ürün satmaya başladı." ifadesini kullandı.

Timur Erk, sağlıklı nesiller ve sağlıklı bir ülke için kantinlerde "okul gıdası logosu" bulunan ürünlerin satılmasının önemli olduğunu vurguladı.

Bu konuya dikkati çekmek gerektiğini kaydeden Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var. Ülkede 3 milyon obez var, bunun yüzde 60'ı yani 1,8 milyonu çocuk yaşında, daha da vahimi bu yüzde 8 oranında her yıl artıyor. Bütün bu söylediklerimiz, alınan önlemler, sağlıklı nesil-

• Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, "Okul gıdası logosu sistemi tamamen yürürlüğe girene kadar beslenme çantası gibi ara çözümlere ihtiyacımız var." dedi. • haberi 2'de

KOVİD-19 DİYALİZ HASTASI SAYISINI ARTIRABİLİR

Türk Böbrek Vakfı'ndan yapılan yazılı açıklamaya göre, her yıl mart ayının ikinci perşembe günü çeşitli etkinliklerle ele alınan Dünya Böbrek Günü için vakfın bu yılki gündemi "Kovid-19 ilişkili kronik böbrek yetmezliği" oldu. Kovid-19 salgını sonrası son dönem kronik böbrek yetmezliği artışının endişe verici boyutlara ulaşabileceğine ve alınabilecek önlemlere dikkati çekilmesi amaçlanıyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, konuya ilişkin değerlendirmesinde, Kovid-19'un farklı organlarda sekel bırakabileceğinin dile getirildiğini hatırlatarak, şöyle devam etti: "Vakfımızın nefrologlardan oluşan tıp üyelerinin yaptığı gözlemler ve dünyada yapılan farklı bilimsel çalışmalar, Kovid-19 geçirmiş, akut böbrek hasarı yaşamış kişilerin, pandemi sonrasında diyaliz hastası adayı olabileceğine işaret ediyor. Bazı vakalarda bu durumun böbrek nakline kadar gidebileceğini söyleyebiliriz. Bu ciddi risk tablosundan dolayı tüm sağlıklı bireylerin kişisel hijyenlerine dikkat etmeleri, maske ve mesafe kurallarına uymaları, bu hastalığa yakalanmamaları konusunda uyarıyoruz. Hiç kimse 'Aman etkisi azaldı, grip gibi 15 gün yatarım hayatıma devam ederim.' demesin."

TEDBİRİ ELDEN BIRAKMAYIN

Hastalığın uzun vadede yaratacağı kronik hastalıkların önlemleri elden bırakmamayı gerektirdiğini belirten Erk, şunları kaydetti: "Kovid-19'un tedavi süreci içinde ve sonrasında sıklıkla görülebilen akut böbrek yetersizliği, son dönem kronik böbrek yetersizliğinin önemli nedenlerinden biri. Bu tabloda, hastalığın uzun vadede kronik böbrek yetersizliği ve diyaliz hastası sayısında önemli artışa neden olacağını söyleyebiliriz. Böbrekler üzerine dolaylı olabilecek bu etki, ancak önümüzdeki yıllarda rakamsal verilerle ortaya konulabilecektir."

DÜZENLİ KONTROL ŞART

Erk, çalışmalarda, hastaneye yatan her 5 yetişkinden ve her 3 çocuktan birinin akut böbrek yetersizliği yaşadığına değinirken, koruyucu hekimlikle alınacak erken teşhisin hastalıkların yükünü önemli ölçüde azaltacağının altını çizdi. Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, akut böbrek yetersizliği yaşayan hastalarda son dönem kronik böbrek yetersizliği gelişme riskinin, akut böbrek yetersizliği veya kronik böbrek hastalığı olmayan hastalarla karşılaştırıldığında 8 kat daha fazla olduğunu aktaran Erk, şunları kaydetti: "Bu çalışmalar, yaşadığımız süreçte bireysel korunmanın ve koruyucu hekimliğin ne denli önemli olacağını gösteriyor. Bu sebeple Kovid-19 tedavisi olmuş, akut böbrek yetersizliği yaşamış ve hastanede tedavi görmüş kişilerin, tedavi sonrası düzenli olarak nefroloji uzmanı kontrolünü ihmal etmemeleri ve bu tip hastaların kan basıncı kontrolleri ile ilaç kullanımlarının izlenmesi, halk sağlığı açısından önemlidir." (AA)

SPORUN ADI YAYCILIK DEĞİL, OKÇULUK: YERİNDE DURANIN DEĞİL, HEDEFE GİDENİN ADI ANILIR

Okçuluk; geçmişteki insanların ok ve yay denen 2 aracı kullanarak avcılık yöntemiyle hayatta kalabilmek amacıyla kullandığı yöntemdir, önceleri avcılık amacı olarak kullanılan ok ve yay daha sonra bir savaş aleti olmuştur. Günümüzde ise kaliteli okçuluk malzemeleriyle yarışmaları düzenlenen olimpik bir spor haline gelmiştir. Okçuluk dünyanın her ülkesinde rahatlıkla yapılabilen bir spor olmakla birlikte ayrıca yoğun tempo içinde olan insanlar için stres atma kaynağıdır. Kısaca okçuluk sporu sadece spor değil aynı zamanda sağlık amacıyla birlikte rekreasyon amacı da taşımaktadır.

Okçulukta klasik yay, makaralı yay ve geleneksel yay olmak üzere üç çeşit yay bulunmaktadır. Karbon, alüminyum, tahta vb. malzemelerden de oklar bulunmaktadır. Hedef kâğıdı 5 renkten oluşur. Puanlar dıştan içe doğru 1'den 10'a kadar artmaktadır. Okçuluk sporunda her yaş kategorisinin kendine göre yarışma mesafesi vardır.

Okçuluk; bir spordan daha çok kendini kontrol etme, kendine hâkim olabilme, odaklanma ve kendine söz geçirebilmedir. Okçuluğun temelinde inanmak vardır, her şeyden önce kişi kendine inanmalıdır. Okçulukta yetenekten çok zihinsel hâkimiyet, yani sabır da çok önemlidir. Böylelikle hem sabrı hem kol ve sırt kaslarını hem de el-göz koordinasyonlarını geliştirir. Aslında okçulukta en önemli olan şey sabır ve bol antrenmandır.

Okçulukta kullanılan malzemeler de bir o kadar önemlidir. Başlangıçta kasların alışması için yumuşak bir yayla başlanır, ardından yay sertleştirilir ve bir süre sonra sporcu, kaliteli okçuluk malzemelerine geçiş yaparak kendini iyice geliştirir. Okçuluk malzemelerinin kalitesi önemlidir ve sporcuya göre ayarlanmalıdır. Sporcu, kullandığı yayla rahat etmeli, oklar kol ve çekiş boyuna göre ayarlanmalıdır. Yayın gövdesiyle kanadı arasında da bir uyumluluk olmalıdır. Sporcu kullandığı yayla soyut bir bağ kurmalıdır ve birlikte başaracağına inanmalıdır. Yani okçu yayıyla bütünleşebilmelidir.

Okçuluk bize her zaman bir hedefimiz olduğunu ona inanarak sabırla ve odaklanarak başarıya ulaştığımızın bir göstergesidir.

Kaynak: https://www.gaziantepokculukkursu.com/

PORTRE: BÜŞRA SAYGIN

1990 Antalya doğumluyum. 2012 yılı Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği mezunuyum. Okçuluğa 15 yaşında Antalya Okçuluk İhtisas Spor Kulubü bünyesinde açılan yaz okulu ile başladım. İlk ulusal yarışmamda Türkiye üçüncüsü oldum. Altı ay içerisinde milli takım kampına davet edildim. İlk uluslararası yarışmamda yıldızlar kategorisinde Avrupa üçüncüsü oldum. 2007 yılında İzmir'de düzenlenen dünya şampiyonasında dünya ikincisi oldum. Kısa zamanda elde ettiğim başarılarımın sırrı fiziksel güç, teknik antrenman ve kondüsyonun yanı sıra dikkat eksikliğim olduğu için müsabakalarda düşünmeden hızlı bir şekilde atış süresini tamamlamaktı. Okçulukta istediğimiz kadar antrenman yapalım, müsabaka günü heyecan ve stresle birlikte zihin kontrolünü sağlayamadığımız zaman başarı elde edemiyoruz. Her oku 10 atmak zorundasınız ve bu mükemmeliyet duygusunu sürekli koruyabilmek aşırı zor bir durum. Akademik anlamda benim için dezavantaj olan bir durumu okçulukla avantaja çevirdim. Okçuluk, dikkat eksikliği ve odaklanma problemi olan bireylerde olumlu yönde değişim sağlıyor. Aynı zamanda bireylerin karar verme yetisini geliştiriyor. Bir nevi zihinsel sağlık egzersizi diyebiliriz aslında. Beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak branşımın tanıtılması ve doğru teknikle aktarılması benim için çok önemli. Çalıştığım okullarda bu sporun daha çok öğrenciyle buluşması gerektiğini düşündüm ve bunun için elimden geleni yapıyorum. Her zaman öğrencilerime en iyi şekilde rol model olarak hayatın sadece sınavdan ibaret olmadığını önce kendilerine inanmaları gerektiğini ve hayal etmekten korkmamaları gerektiğini söylerim. Kendinize inanmayı hiçbir zaman bırakmayın.

SOSYAL KOMİTELERİMİZİN ÇALIŞMALARI

TÜRK BÖBREK VAKFI AHMET ERMİŞ DİYALİZ MERKEZİ SOSYAL KOMİTESİ

2020 Mart ayında pandemi sürecini başlamasıyla birlikte ara verdiğimiz çalışmalarımıza yeniden başlamanın mutluluğu ile sizleri selamlıyorum.

Her ne kadar "ara verdik" desek dahi, aslında kast ettiğim topluluk halinde katılım sağlanabilen etkinlikler... Pandemi döneminin kısıtlamalarına rağmen vakfımızla sürekli iletişim halinde olarak destek vermeye devam ettik.

Pandeminin özellikle ilk senesinde büyük özveriyle hastalarımızın diyaliz tedavilerini aksatmadan sürdüren sağlık çalışanlarımıza elimizden geldiğince destek olmaya çalıştık. Ramazan ve kurban bayramı dönemleri başta olmak üzere özel günlerde, eskisi gibi bir arada olamasak da hem hastalarımıza hem de tüm çalışanlarımıza bir aile olduğumuz hissini yaşatmaya gayret ettik.

Halen, gerek diyaliz makinesi bağışı, gerek öğrenci bursları için hayırseverlerle bağlantılar kurarak bağışlarını vakfımıza yönlendirmeye, gerekse diyaliz merkezimizdeki hastalarımızın sosyal anlamda yanlarında olmak için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Yakın zamanda, elbette sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uygun önlemleri almak suretiyle, yine dostlarımızla bir araya geleceğimiz, vakfımızı geniş kitlelere tanıtacağımız özenli organizasyonlarda bir araya gelmek için planlamalarımızı yapıyoruz.

Başta hastalarımız, çalışanlarımız ve komite üyelerimiz olmak üzere tüm dostlarımızın yaklaşan yeni yılını kutluyor, hepimizi sarsan pandemiden uzak, sağlıklı ve mutlu yarınlar diliyorum.

Seval Ermiş

Türk Böbrek Vakfı Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi
Sosyal Komitesi Başkanı

TÜRK BÖBREK VAKFI SOSYAL KOMİTESİ

"Hayat, siz planlar yaparken başınıza gelenlerdir" demiş John Lennon, ne kadar doğru... Komite olan geçen sene yaklaşan bahar ayı için neler yapabileceğimizi planlarken bir anda kendimizi "pandemi, filyasyon, sosyal mesafe" gibi kelimelerle cümleler kurarken bulduk.

Bütün projeler mecburen rafa kalktı, toplantıların yerini telefonlaşmalar ve çevrimiçi programlarla ekranlar aldı, organizasyonlar ise bir başka bahara kaldı. İlk zamanlar vaka sayısı yüzlü sayılarla ifade edilirken, tabiri caizse diken üstünde yaşamanın yerini biraz alışmışlık, biraz da aşılanmanın getirdiği güven aldı.

Biz de komite olarak kış ve bahar döneminde çalışmalarımıza ivme kazandırmak için nasıl yol alacağımızı masaya yatırdık ve yeniden etkinliklerimize başlama kararı aldık.

Tıbbi olarak risk içermeyecek her türlü tedbiri alarak kültür ve sanat faaliyetleri ile yola çıkıp, daha sonra hem dostlarımızla bir araya geleceğimiz, hem kadın emeğine dikkat çekeceğimiz, hem de vakfımızın çalışmalarına dikkat çekeceğimiz bir dizi organizasyon üzerinde komite üyelerimizle birlikte titizlikle değerlendirmeler yapıyoruz.

Gönüllülük, sivil toplumun belkemiğini oluşturuyor. Pandemi süresince de bunun daha fazla görüldüğünü ve anlaşıldığını düşünüyorum. Bizler, aramıza yeni katılan arkadaşlarımızla bir yandan gücümüze güç katarken, bir yandan da bilgi birikimlerimizi paylaşarak bayrağı daha ileriye taşımak için durmadan ilerliyoruz.

Yeniden birlikte kutlayacağımız nice güzel günlerde bir arada olmak üzere, 2022'nin hepimize sağlık, mutluluk ve huzur getirmesini gönülden diliyorum.

Mukaddes Yamaç

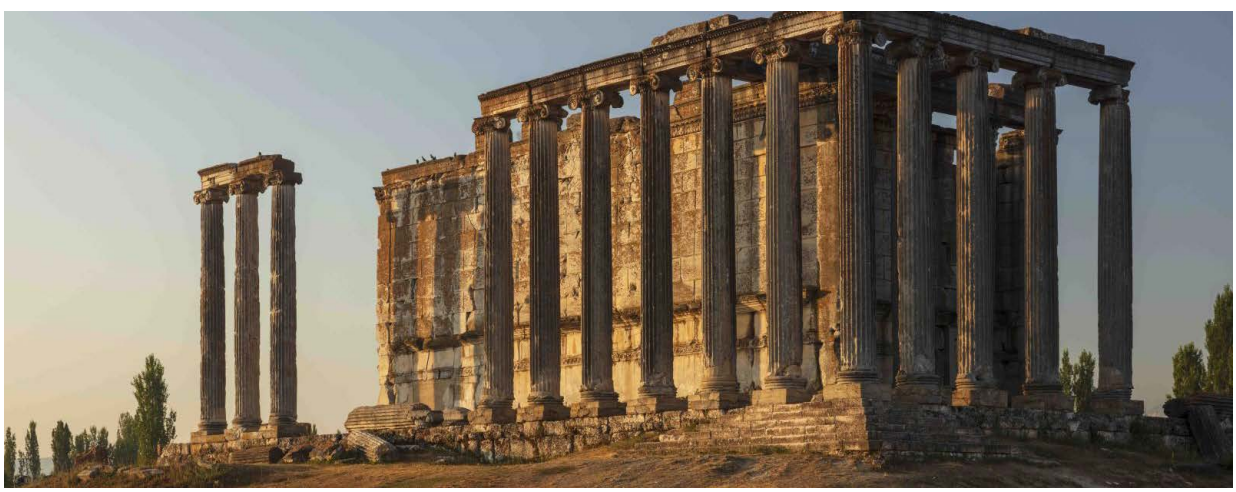
Türk Böbrek Vakfı Sosyal Komitesi Başkanı

KÜTAHYA'NIN TARİHİ DEĞERİ AİZANOİ ANTİK KENTİ

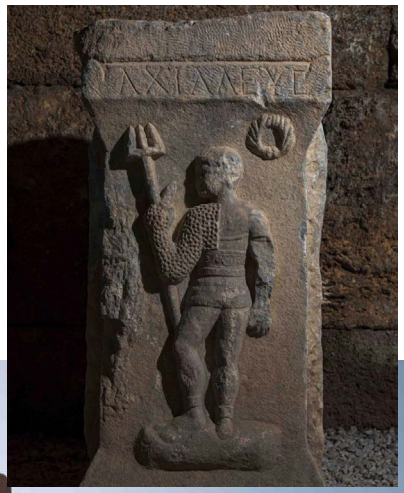
Aizanoi Antik Kenti, Kütahya Çavdarhisar ilçe merkezinde, Kütahya'ya 50 kilometre uzaklıktadır. Penkalas (Kocaçay) Irmağı'nın yukarı kesiminde tanrıça Meter Steunene'nin kutsal mağarası civarında yaşayan Frigyalılar'ın öncüsü olarak antik kaynaklarda geçen Azan adlı mitoloji kahramanının, Su Perisi Erato ile efsanevi Kral Arkas'ın birleşmesinden Aizanoi şehrinin ortaya çıktığı düşünülmektedir.

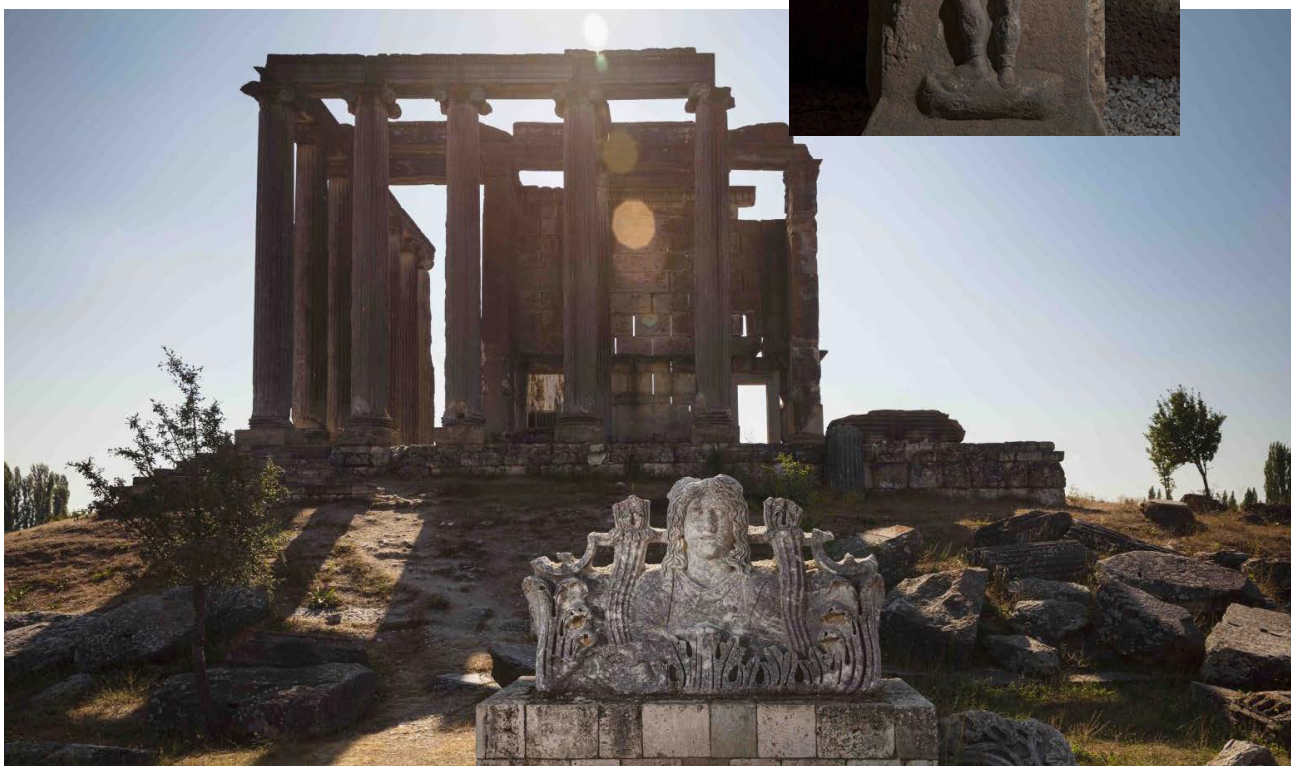
Aizanoi 1824 yılında Avrupalı gezginlerce yeniden keşfedilmiş,1830-1840'lı yıllarda incelenmiş ve tanımlanmıştır. 1926 yılında M. Schede ve D. Krencker başkanlığında Alman Arkeoloji Enstitüsü'nce ilk kazılar yapılmıştır. 1970 yılından bu yana her yıl düzenli olarak kazı çalışmaları devam etmektedir.

Kalıntılar arasında Anadolu'daki en iyi korunmuş Zeus Tapınağı, 15 bin kişi kapasiteli tiyatro ve tiyatroya bitişik nizamda yapılmış 13 bin 500 kişilik stadyum, iki hamam, dünyanın ilk ticaret borsa binası, sütunlu cadde, Kocaçay üzerinde ikisi ayakta kalmış beş köprü, iki agora, gymnasium, Meter Steunene kutsal alanı, nekropoller, antik bir bent, suyolları, kapı yapıları bulunmaktadır. Aizanoi antik kenti Efes, Bergama, Side gibi kentlerle çağdaştır.



Aizanoi antik kenti en parlak dönemini MS 2 yüzyılda yaşamış, büyük imar faaliyetleri görmüş ve bu dönemde birçok yapı inşa edilmiştir. Erken Bizans döneminde piskoposluk merkeziyken, 7. yüzyıldan itibaren bu önemini yitirmiştir. Tapınak düzlüğü ortaçağda bir hisara dönüştürülmüştür. Selçuklular döneminde Çavdar Tatarları tarafından üs olarak kullanılmasından dolayı buraya Çavdarhisar adı verilmiştir.





Zeus Tapınağı

Irmağın batı kıyısına 200 metre uzaklıkta etrafı sütunlu galerilerle çevrili 130,5x112 metre boyutlarındaki alanın ortasında, bir podyum üzerine kuruludur.

8x15 ölçülerinde 120 adet İon ve dört adet Korint üslubunda sütunlarla dipteras planlı olarak inşa edilmiştir. Frig tanrıçası Meter Steunene'ye adanmış olan yer altı cellasına inen ve çatıya ulaşan bir merdiveni bulunmaktadır. Anadolu'daki en iyi korunagelmiş İon düzenindeki tapınaklardan biri olan yapının bezemelerinden özellikle akroterleri ilgi çekicidir.

Batı alınlığında orta akroter akant dalları ve yaprakları arasında Tanrıça Kybele'nin büstüyle bezenmiştir. Doğu alınlık akroterindeyse Zeus büstü bulunmaktadır. Dört sütunlu avlusu ve agorasıyla M.S. 117-138 yılları arasında yapılmış tapınağın ön galeri duvarlarında İmparotor Hadrian'i ve Aizanoi için önemli hizmetler görmüş Apuleius'u öven yazıtlar yer almaktadır.

EŞİ BENZERİ YOK: KARTONPİYER MÜZESİ

Tophane'de 136 yıldır gizli kalmış, henüz keşfedilmemiş bir bahçe var. Bahçe, sebzelerin yetiştiği, tavukların gezindiği bir bostan kafe. Sizi girer girmez samimi ortamı, doğayla ve tarihle iç içe olan yapısı cezbediyor.

İstanbul'un göbeğinde, Tophane'de belki ama kapılarını kapatınca şehrin keşmekeşinden soyutluyor kendini. Dünya'nın tek kartonpiyer müzesi olma özelliği taşıyan bu tarihi müze de işte bu bahçede yer alıyor.

Müze 1868'de Fransız Yetimhanesi olarak bilinen St. Eugene Sarayı'nda bulunuyor. Tarihe tanıklık eden kartonpiyerlerin bulunduğu müzede ise yok yok.

Pera Müzesi'nden Dolmabahçe Sarayı'na kentin önemli tarihi yapılarının orijinal kartonpiyer modelleri burada görülebiliyor.

58 yıllık kartonpiyer ustası Kemal Cinbiz'e ait olan bu müze ise dünyada tek ama değeri pek de biliniyor denemez çünkü eminim bu yazıyı okuyana dek birçoğunuzun bu müzeden haberi bile yoktu.

Boğazkesen Caddesi son yıllarda dükkânları, sanat galeri-leri, kafeleri ve Çukurcuma'ya bağlantısı ile çok işlek ve popüler bir yer haline gelse de bu müze hâlâ oldukça yalnız.

İçeriye girdiğinizde sizi karşılayan sessizlik ve huzur başka bir dünyanın kapılarını açıyor belki ama gönül, ziyaretçilerinin çok daha fazla olmasından yana.

SAHİBİ GEZDİRİYOR

Müze, diğerlerine nazaran oldukça farklı bir konsepte sahip. Heykellerin, alçı ve kartonpiyerlerin bulunduğu, kapıda Zanaat Atelyesi adıyla sizi karşılayan bu sanat müzesinde her kartonpiyerin ayrı bir hikâyesi var.

Kentteki hemen hemen tüm tarihi yapıların kartonpiyer modelleri zamanında atölye de olan bu müzeden çıkma. Sahibi mesleğine titizlikle sahip çıkan ve nesillere aktaran Kemal Cinbiz, gittiğinizde müzede bizzat size eşlik ediyor, kartonpiyerlerin hikâyelerini paylaşıyor. Kemal Bey 58 yıllık birikimini işte burada size sunuyor.

MECLİS LOCASININ KARTONPİYERLERİ

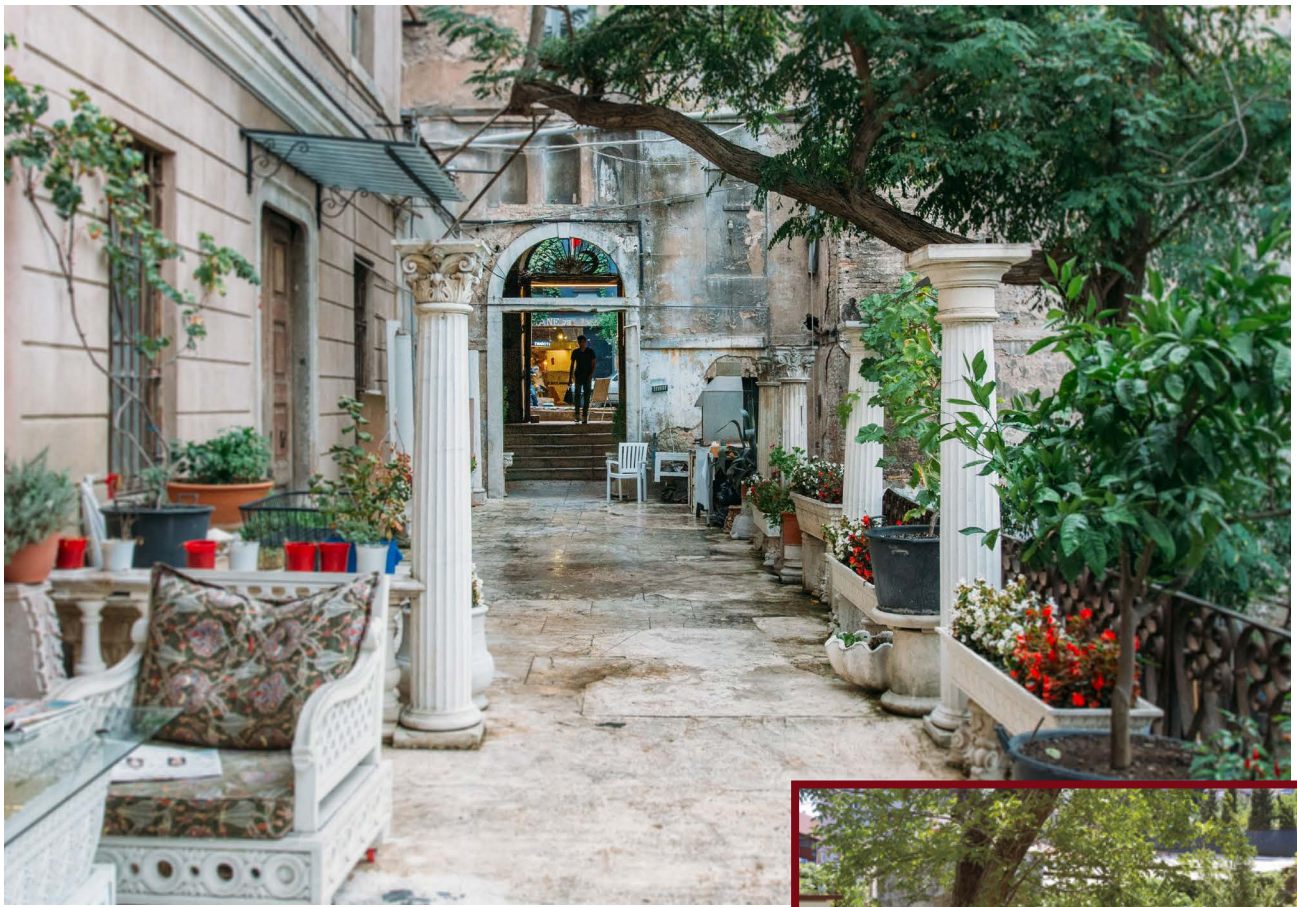
Müzeyi Emek Sineması, Yıldız Sarayı, Mısır Apartmanı, Sait Halim Paşa Yalısı gibi yapılara, süslemeleriyle imzasını atan Garabet Cezayirliyan'dan devralan ve 1885'ten beri tarihi yapıların tüm kartonpiyerleri biriktirerek günümüze getiren Kemal Cinbiz, 3 asırdır Tophaneli. "Beyoğlu'ndaki bütün sinemaların orijinal kartonpiyerleri bu müzede" diyen Cinbiz, "Adile Sultan Sarayı, Sait Halim Paşa Yalısı, Vilayet Binası, Vali Konağı, Atatürk'ün ilk Meclis'teki locasının kartonpiyerleri, aynı zamanda bir atölye olan işte bu müzeden çıkma. Dünyada bu müze tek" diyor.

'PERA MERMER DEĞİL'

"Eski kartonpiyerler artık yok" diyen Cinbiz, "Kartonpiyer ile alçı karıştırılmamalı. Parmağını ıslatıp kartonpiyere sürdüğün zaman bir süre sonra yapış yapış olur çünkü içinde tutkal olduğu için erimeye başlar. Alçıda böyle olmaz. Dolmabahçe Sarayı'ndaki bütün kolonlar kartonpiyerdir. O kolonlar ahşap görünür ama ahşabın üstüne kaplamadır" ifadesini kullanıyor ve ekliyor: "Pera Palace Hotel girişindeki iki büyük kolon da mermer sanılıyor ama tamamı kartonpiyerdir"

KAFE MÜZE

Müzenin bir diğer özelliği de yemyeşil bir bostan kafeye sahip olması. İçinde tavukların gezindiği, marulların, domateslerin yetiştiği bu bahçe o kadar sessiz ki sanki İstanbul'da değilsiniz. Yıllardır kendini huzuruyla ve sessizliğiyle muhafaza eden bu nadide yerin sahibi Kemal Bey, sanatseverlerin müzesine sahip çıkmasını ve ilgi göstermesini bekliyor.



ERKEN YAŞTA MÜZİK EĞİTİMİNİN ÖNEMİ

Ümit Özlem Yıldırım
Müzik Öğretmeni

Hayata dair sandığımızdan çok daha fazla bilgiyi okul öncesi ve ilköğretim döneminde edindiğimiz düşünülürse, bu dönemde verilen eğitimin yaşamın ileriki yıllarında ne denli belirleyici olacağını tahmin etmek güç değildir. Küçük yaşlarda verilecek bilinçli bir müzik eğitimini de aynı çerçevede değerlendirmek doğru olacaktır. Erken yaşta başlanan müzik eğitiminin, çocukların zihinsel ve duygusal gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğuna ilişkin birçok bilimsel veri bulunmaktadır.

On sekiz yıllık öğretmenlik hayatımda birçok yaş grubuyla çalışma fırsatı buldum. Öğretmenliğimin ilk yıllarında hangi yaşta olurlarsa olsunlar hepsinde gözlemlediğim ortak problem, nota okumayı öğrenmekten korkmaları, öğrendiklerini düşündüğüm notaların bir sene sonra yerlerini hatırlamakta zorluk çekmeleriydi.

Bu nedenle öğrenmeyi kolaylaştırmak için değişik materyaller aradım ve çok güzel bir sistemle karşılaştım. Yıllardır bu sistemle öğrencilerime ders vermenin keyfini yaşıyorum. Bugün size Yaprak Sandalcı'nın yazmış olduğu ''Müzik Yolcuları'' projesinden bahsetmek istiyorum.

Müzik Yolcuları projesinde geliştirilen yöntemin temelinde, soyut bir kavram olan notaları somutlaştırmak yatmaktadır. Bu da, notaları sembolize eden birtakım karakterler yaratılarak gerçekleştirilmektedir. Doğrudan çağrışım kurulabilmesi için notalar bu karakterlerin adlarının ilk hecelerini oluşturmakta, notaların porte üzerindeki yerleri karakterlerin yaşama mekânları olarak tanıtılmakta, notaların temsil ettikleri sesler ise karakterlerin sesleri ile özdeşleştirilerek anlatılmaktadır.

Önemli bir başka nokta da notaların tamamının birden öğretilmemesidir. Başlangıçta sınırlı sayıda nota ile belirli ritim kalıplarına öğretilmesinin ardından, bu iki bilginin sentezine dayanan okuma parçaları oluşturulmuş, bunu da aynı bilgileri içeren şarkılar izlemiştir.

Böylece çocuğun doğal olarak okuduğu şarkılarla aldığı kuramsal bilgi arasındaki amaç-araç ilişkisini kendiliğinden algılayabilmesi öngörülmüştür. Müzik Yolcuları projesinin önemli bir hedefi de müzik eğitimine başlama yaşını daha aşağılara çekebilmektir. Özellikle okul öncesi grubunun taklitle öğrenmeyi olan yatkınlığı oyunla verildiğinde şaşılacak kadar çok bilgiyi tıpkı bir sünger gibi emebilmesi sağlamaktadır. Bu bağlamda projenin hedef kitlesinin bu yaş grubu olduğu söylenebilir. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki, proje her ne kadar anaokullarında, ilköğretim okullarında ve konservatuvarların hazırlık sınıflarında kullanılmak üzere hazırlanmış olsa da aslında her yaş grubuyla çalışılmaya elverişli ana malzemeleri içermektedir. Müzik Yolcuları'nın birincil amacı hiç kuşkusuz müzik dilini anlamayı, okumayı ve konuşmayı öğretmektedir. Ancak sistem eksiksiz uygulandığında, anaokulu müfredatı içinde yer alan pek çok konunun işlenmesinde de yardımcı olacaktır.

Projenin belkemiği oluşturan masal karakterleri üzerinden hayvanlar, bitkiler, mevsimler, yiyecekler gibi konular hakkında çocukları bilgilendirmek, sevinç, hüzün, dostluk, ayrılık, çalışkanlık, gurur, acı, güven, korku, cesaret gibi farklı duyguları ve kavramları tartışmak, bunlarla ilgili drama çalışmaları yapmak mümkündür. Ritim bilgisi ile ilgili çalışmaları yaparken birden dörde kadar olan sayılar içindeki toplama, çıkarma, çarpma ve bölme işlemleri rakamlar olmadan yapılmakta ve çocukta ciddi bir matematik nosyonu oluşturmaktadır.

Bütün bunların yanında notla ve sus işaretlerini yazma çalışmaları yaparken çocuk soldan sağa doğru yazı yazmaya o, d, p, z, c harflerini nota yazarken farkında olmadan öğrenmeye başlamış olacaktır. Sol anahtarı gibi karmaşık bir şekli çizme becerisi ile de büyüklerini şaşırtacaktır. Müzik Yolcuları, çocuğun kendi kendine yapabileceği bir çalışma değildir, mutlaka ebeveyn ya da öğretmen eşliğinde yapılmalıdır.

Çalışmayı hiçbir müzik eğitimi olmayan bir ebeveyn de çocuğu ile yapabilir, ancak başarının tek koşulu, çalıştı-

ranın da çalışan kadar çalışmasıdır. Sistem, okul ortamı dışında grup halinde uygulandığında (hafta sonu kursları gibi) çocuğu her gün birebir çalıştıracak kişinin de derslere katılması şarttır. Çalıştırıcının izleyici konumunda değil, bizzat çocukla birlikte öğrenen konumunda olması, hem çalışma ortamını demokratik kılmakta, hem de çocuklarla ebeveynlerin birlikte geçirecekleri düzenli, eğlenceli ve nitelikli zamanlar yaratmaktadır. Tüm bu çabalar, umalım ki çocuklarda bir müzik aleti çalma arzusu uyandırsın, ebeveynlerinin de bu arzuyu gerçekleştirebilecek girişimlerde bulunmalarını sağlasın ve biz de onlarla birlikte yeni Müzik Yolcuları'nın yetişmesine katkıda bulunabilmenin gururunu paylaşalım.

1998 yılında Borusan yayıncılık tarafından ilk baskısı yapılan bu eser kısa bir sürede tükenmiş, yıllar içinde yazarının sayısız çabasına rağmen ne yazık ki tekrar basılmamıştır. Türkiye'nin her ilinden müzik öğretmenleri tarafından temin edilmeye çalışılan bu çalışma yeniden basılarak raflarda yeniden yer almayı beklemektedir.

Ümit Yıldırım

"Yaprak Sandalcı, Piyanist-Yazar-Eğitimci"

HAT SANATININ FARKLI BİR YORUMU: KARL TALİP KARA

Belçika'nın başkenti Brüksel'de üç çocuklu bir Türk ailenin ikinci çocuğu olarak 1978'de dünyaya gelen ve ailesi tarafından bir "Batılı" olarak büyütülen Kara, gençlik yıllarında ekonomi bilimleri okumaya teşvik edilse asıl tutkusu güzel sanatlar üzerine oldu. Kara, Brüksel'deki Saint-Luc Enstitüsünde güzel sanatlar ve uygulamalı sanatlar üzerine öğrenim gördü ve bu alanda yeni şeyler öğrenmek için 38 farklı ülkeyi dolaştı.

Fransa ve Çin'de de sanat üzerine eğitim alan, sekiz yıl önce Türkiye'ye yerleşen sanatçı, farklı kültürlerin etnik unsurlarını baz alarak kendi sanat tarzını besliyor.

Çocukluğundan beri görsel sanatlarla iç içe olan Karl Talip Kara, babasının inşaat sektöründe çalışmasından dolayı resim için gerekli malzeme konusunda sıkıntı yaşamadığını, 22 yaşında da resimde profesyonelliğe adım attığını söylüyor. Sanat eğitimlerinin yanı sıra ekonomi üzerine de doktora yapan sanatçı, gençlik yıllarında çalıştığı kurum vasıtasıyla dünyanın birçok ülkesini gezme fırsatı yakalamış.

Kara, ziyaret ettiği şehirlerde kültür sanat mekânlarına gitmeye çalıştığından bahsederek, "Etrafımdaki her şeyi görme fırsatım oldu. 42 yaşıma kadar hayallerimle yolumu çizdim. İçimde öylesine bir açlık vardı ki sanat adına müzik,

tiyatro, güzel ve görsel sanatlar olsun, ne varsa yutmaya çalıştım." diyor.

Çin'de de 3 yıl yaşadığını ve bu sürede hem hayata bakışının hem de sanatının teknik olarak değiştiğini vurgulayan Kara; "Çin'de yaşarken Çinli bir hat sanatçısıyla tanıştığını söyleyerek, "Rumi'yi, Şemsi ve İslam edebiyatını araştırırken, bana 'Bu hattatla tanış.' dediler. Hayatımı 90 derece çeviren, asıl hamuru pişiren galiba o hattat. 'Kimsin, nesin, ne okudun' derken adam bana 'Sen Batı kültürünü okumuşsun, Batı sanatını yapıyorsun. Kendi atalarını -Osmanlı olsun, Türk olsun- edebiyatını, tarihini biliyorsun. Şimdi de bununla (sufizmle) tanışmışsın. Renklerinde tasavvufun, eskinin ve yeninin ortasını bul.' dedi. İşte ben orada hat sanatıyla tanıştım." şeklinde yolculuğunu anlatıyor.

Resim üzerine ilk olarak soyut sanat eğitimi gördüğüne ve Barok dönemi üzerine okumalar yaptığına işaret eden Kara, "Klasik bir ressam olurum diye düşünüyordum hiç olmadım. Rönesans Dönemi'ni bizim geleneksel Türk sanatlarına benzetebiliriz, Lale Devrindeki döneme eş değer koyabiliriz. Bunların hepsini kendi sanatınızda nasıl bir araya getirebilirsiniz ki? Bu yüzden İstanbul'a geldim. Gezmediğim cami kalmadı. Müzelerde gördüklerimi sentezlemeye çalıştım. Birçok akademisyenle tanıştım. Sanatta bugün hedefim hat sanatını bir Batılının evine sokabilmek." olduğunu söylüyor.

Kara, literatürde 'geleneksel Türk sanatı' adlandırmasını kabul etmediğini dile getirerek; "Türk sanatı vardır. Osmanlı ya da Orta Doğu sanatı vardır ve gelenek değil, sanatı işleyen vardır. İslami sanatın içeriğiyle çağdaş sanatın birleşmesi bence Türk sanatıdır. Çini sanatını, motiflerini bildiğimiz gibi sadece seramik üzerinde değil, her yerde rahatlıkla kumaşların üzerine çalışabilmek istiyorum. Bu alanda kendimi bir derviş olarak görüyorum diyebilirim. Heybemi almış yolumda yürüyorum. Resim yaparken, paylaşırken çok zevk alıyorum, mutluyum. Eğer sanatta geleneklerin yaşamasını istiyorsak, bazı şeylerin iyileştirilmesi lazım. Yoksa her şey gelenek olarak kalacak. Yaşatmak için bir devrim gerekiyor..."

İstanbul Kurtuluş'taki atölyesinde de eser üretmeye devam eden Kara, "Çok güzel bir mahallede çalışıyorum. Buradan geçen insanlarla iç içe konuşmak, bir şeyler paylaşmak bana çok değer katıyor. Günde 10-15 saat kendimi çalışmaya veriyorum. İstanbul'un atmosferini koklamak, martıların sesini duymak bana şiir gibi geliyor. Kurtuluş'ta atölyeme sanatseverleri bekliyorum." diye konuştu.

Kara, bazı tablolarının 300-400 saatlik çalışmayla tamamlanabildiğine değinerek, "Avrupa'nın en güzel üniversitelerinde okudum. Dedem, babam Türk, köyden kalkıp Belçika'ya gittiler. Karl Talip Kara bugün süper elbiselerle gezebilir ama ben çömlekten geldim. Dünyanın en iyi tasarımcısı ya da ressamı olabilirsin ama bunu unutmamak gerekiyor. Nereden geldiğimizi resimlerimde de paylaşmak istiyorum." dedi.

BİZDEN HABERLER

TBV TEKİRDAĞ'DA YAZA VEDA ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİK

TBV Tekirdağ şubemizin ve Hacı Hüseyin Terzi Diyaliz Merkezimizin bulunduğu binamızda ve bahçesinde, 19 Eylül'de art arda üç farklı etkinlik gerçekleştirdik.

Sabah saatlerinde Tekirdağ'da görev yapan yerel basın mensuplarının ve Anadolu ajansı temsilcisinin katıldığı kahvaltılı basın toplantısında TBV Başkanı Timur Erk tarafından, Tarım ve Orman Bakanlığının 6 Eylül 2021 tarihinde okul kantinlerinde "okul gıdası logosu" uygulamasına dair zorunlu olarak yürürlüğe giren tebliğinin ne yazık ki uygulamaya geçemediği, kantinlerde halen zararlı besinlerin satıldığı, market raflarında yer alan okul gıdası logolu bazı ürünlerin ise Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu tarafından ilan edilen "okul gıdası" kriterlerine uymadığı, zararlı gıdalar tüketmek zorunda kalan öğrencilerin gelecekte ne gibi sağlık sorunları yaşayacağı, alternatif olarak velilerin çocuklara beslenme çantaları hazırlamaları, bu beslenme çantalarının içlerinde hangi ürünlerin olabileceği örnekleri ile birlikte açıklandı.

TBV Başkanı Timur Erk, TBV'nin 2021 yılında kamu yararına gerçekleştirdiği faaliyetlerini hem görseller ve videolarla açıklayarak aktardı. Gelecek nesillerimiz olacak öğrencilerin sağlıklarına verilen önemi vurgulayarak, farklı mecralarda ve çeşitlilikte verilen eğitimlere ilişkin bilgiler verdi. Böbrek sağlığının korunmasında günlük yeterli su içmenin ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkaran ve 850 binden fazla kişinin katıldığı anketten çıkan sonuçları aktardı. Timur Erk, TBV'nin aşırı tuz ve şeker tüketimi ile ilgili savaşını, meyve tüketiminde porsiyon kontrolünün önemini vurguladı.

Öğleden sonra gerçekleştirilen TBV Yönetim Kurulu toplantısı, ilk defa hibrid toplantı yöntemi uygulandı. Zoom üzerinden dijital olarak katılan üyelerimiz ile pandemi kurallarına uygun olarak fiilen katılan üyelerimiz bir araya getirildi. Yoğun gündemli toplantıda yine kamu yararına kararlar alındı.

Günün geri kalan saatlerinde ise akşam 19.00'a kadar diyaliz merkezimizin geniş bahçesinde bir ilki gerçekleştirerek yerel yönetim temsilcilerinin ve yerel basın mensuplarının da hazır bulunduğu organizasyonda Türk Böbrek Vakfı Merkez ve şube Yönetim Kurulu üyelerinin yanı sıra vakfımızın üç diyaliz merkezinde görev yapan çalışanlarımızın ve ailelerinin katılımıyla canlı müzik eşliğinde yemekli bir yaza veda etkinliği gerçekleştirildi. Katılan herkesin büyük keyif aldığı bu güzel etkinliğin gelecek senelerde de düzenlenerek geleneksel bir hale getirilmesi kararlaştırıldı.

SAĞLIKSIZ BESLENMEYE DUR DE!

Paketli besinlerin şeker ve tuz miktarını kontrol edin, sağlığınızdan olmayın!

ŞEKER	100 gram besinde	TUZ
22,5 gramdan fazlası	YÜKSEK	1,5 gramdan fazlası
5-22,5 gram arası	ORTA	0,3-1,5 gram arası
5 gram ve daha azı	DÜŞÜK	0,3 gram ve daha azı

TÜRK BÖBREK VAKFI

@ turkbobrekvakfi
@ TurkBobrekVakfi
@ turkbobrekvakfi

www.tbv.com.tr

İŞİN GÖRÜNEN YÜZÜ ŞEKER, GÖRÜNMEYENLER

DAHA BETER

Şeker hastalığının sebep olabileceği vahim sonuçlardan kaçınmak için;
Dengeli beslenin, hareketli yaşayın ve düzenli olarak kan şekerinizi ölçtürün.

TÜRK BÖBREK VAKFI

@turkbobrekvakfi
@TurkBobrekVakfi
@turkbobrekvakfi

www.tbv.com.tr