

BÖBREK DEDE HAREKETSİZLİĞE KARŞI

“Uzayda Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi”

Yazan
Ayşe Onat

Resimleyen
Özlem Açar

Türk Böbrek Vakfı

**Böbrek Dede Hareketsizliğe Karşı
Uzayda Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi**

Yazan: **Ayşe Onat**

Resimleyen: **Özlem Açar**

İlk Okuma ve Düzenleme: **Hülya Şat**

Yayına Hazırlayan: **Gülşah Özdemir Koryürek**

Son Okuma: **Ebru Aksoy**

Grafik Düzenleme: **Kadir Ateş**

Türk Böbrek Vakfı / 8760042294

Güneşli Mah. Fevzi Çakmak Cad. Güneşli Park, No: 2, İç Kapı No: 1B1,

Bağcılar, İstanbul / +90 (212) 507 9950

www.tbv.com.tr / tbv@tbv.com.tr

Instagram: @turkbobrekvakfi / Facebook: TurkBobrekVakfi / X: TurkBobrekVakfi

ISBN: 978-605-80283-4-0

Mutlu Print Basım Tic. Lim. Şirketi

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi, C Blok, No: 256 Topkapı, Zeytinburnu - İstanbul

Tel: 0 212 577 72 08 / Sertifika No: 48627

Bu kitabın tüm hakları Türk Böbrek Vakfı'na aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında izinsiz olarak herhangi bir şekilde çoğaltılamaz, işlenemez, dağıtılamaz ve kaynak göstermeksizin alıntı yapılamaz.

Kitabın yayımlanma sürecindeki desteği için Hülya Şat ve Erden Heper'e teşekkür ederiz.

**Bu kitap, Türk Böbrek Vakfı'nın ilk ve ortaokul çağındaki çocuklara
armağanıdır, parayla satılamaz.**

**Böbrek sağlığı ile ilgili daha fazla bilgi edinmek istersen önceden
hazırladığımız kitapları okuyabilir ya da aşağıdaki karekodları okutarak senin
için hazırladığımız filmleri izleyebilirsin!**

Böbrek Dede ile Sağlıklı Beslen, Formda Kal, Eğlenceli Yaşa, TBV (2019)

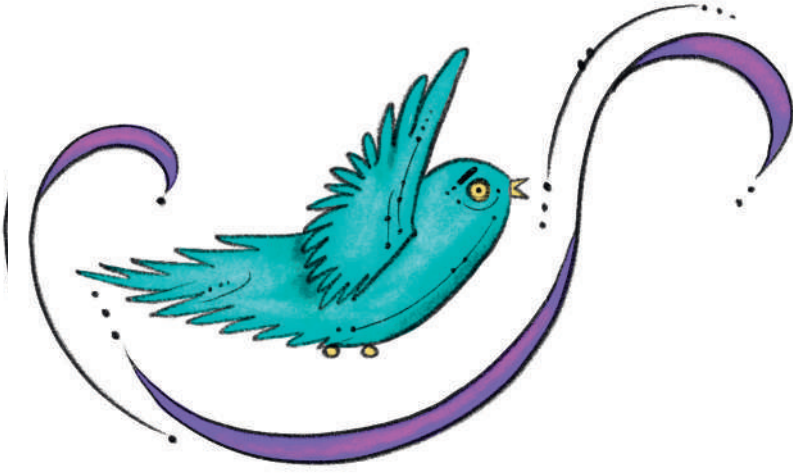
Şeker ve Tuz Azı Karar Çoğu Zarar, TBV (2019)

Böbreklerimiz ve Biz, TBV (2019)



BÖBREK DEDE HAREKETSİZLİĞE KARŞI

“Uzayda Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi”

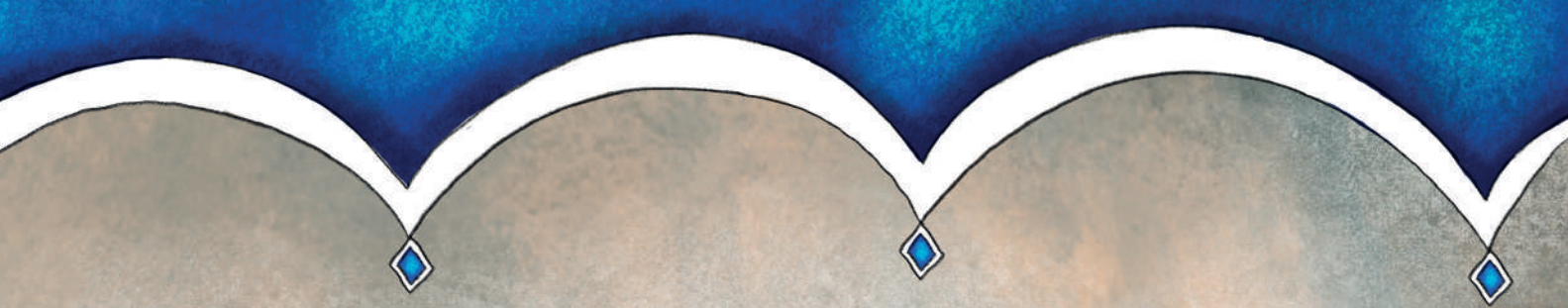


Renalus gezegeninin pembe gökyüzü ışıl ışıl parlıyor, yemyeşil güneşi insanın iini ısıtıyordu. Sabahın erken saatleri olmasına rağmen parklarda yürüyüş yapan insanlar göze çarpıyordu. Masmavi sincaplar ağaçların arasında koşturuyor, rengârenk kuşlar bir o yana bir bu yana uçuyordu.

Renalus Kralı I. Nefrola, alışma masasına oturmuş günlük işlerine göz atıyordu. Masada suyla dolu kocaman bir sűrahi ve büyük bir bardak göze çarpıyordu. I. Nefrola, kral olarak tahta çıktığı ilk gün, bütün Renalusluların her sabah güne bir bardak su içerek başlamalarını kanun hâline getirmişti. Halkının sağlıklı olmasına çok önem veren bir kral olarak kendisi de beslenmesine dikkat eder, işlerinden vakit ayırıp mutlaka günlük sporunu yapardı.







O sabah günlük raporları incelerken çalışma odasının kapısı telaşla alındı. I. Nefrola, “Giriniz!” dedi gr sesiyle.

Danışmanı retros koşar adım odaya girdi, kralı selamladı. Günaydın, bile demeden endişeli bir sesle: “ok fena kralım, çok fena!” diye tekrarladı.

I. Nefrola şaşırmıştı. Durduk yere neler oluyordu böyle?
“Anlat retros,” dedi. “Seni bu kadar telaşlandıran şey nedir?”

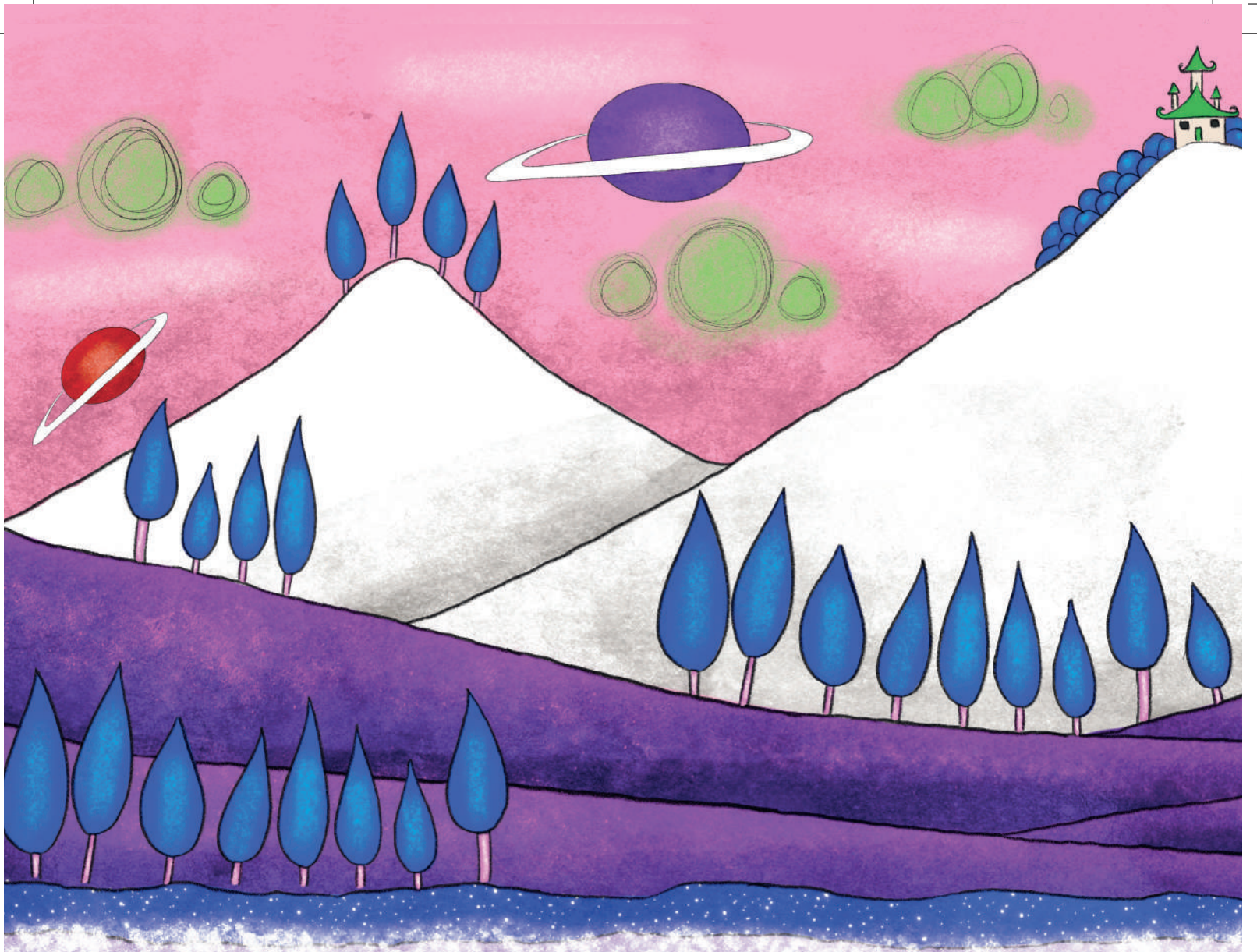
“Kralım, hep gelmesinden korktuğumuz o gün geldi!”

“Hangi gün Üretros, bilmece gibi konuşuyorsun, sakinleş ve olan biteni sırasıyla anlat.”

“Yüce kralım, az önce Sağlık Bakanı Sanitas aradı. Her günkü gibi halkımızın sağlık durumunu kontrol ederken bazı olağandışı şeyler fark etmiş.”

“Nasıl olağandışı şeyler, hastalık ya da salgın gibi mi?”

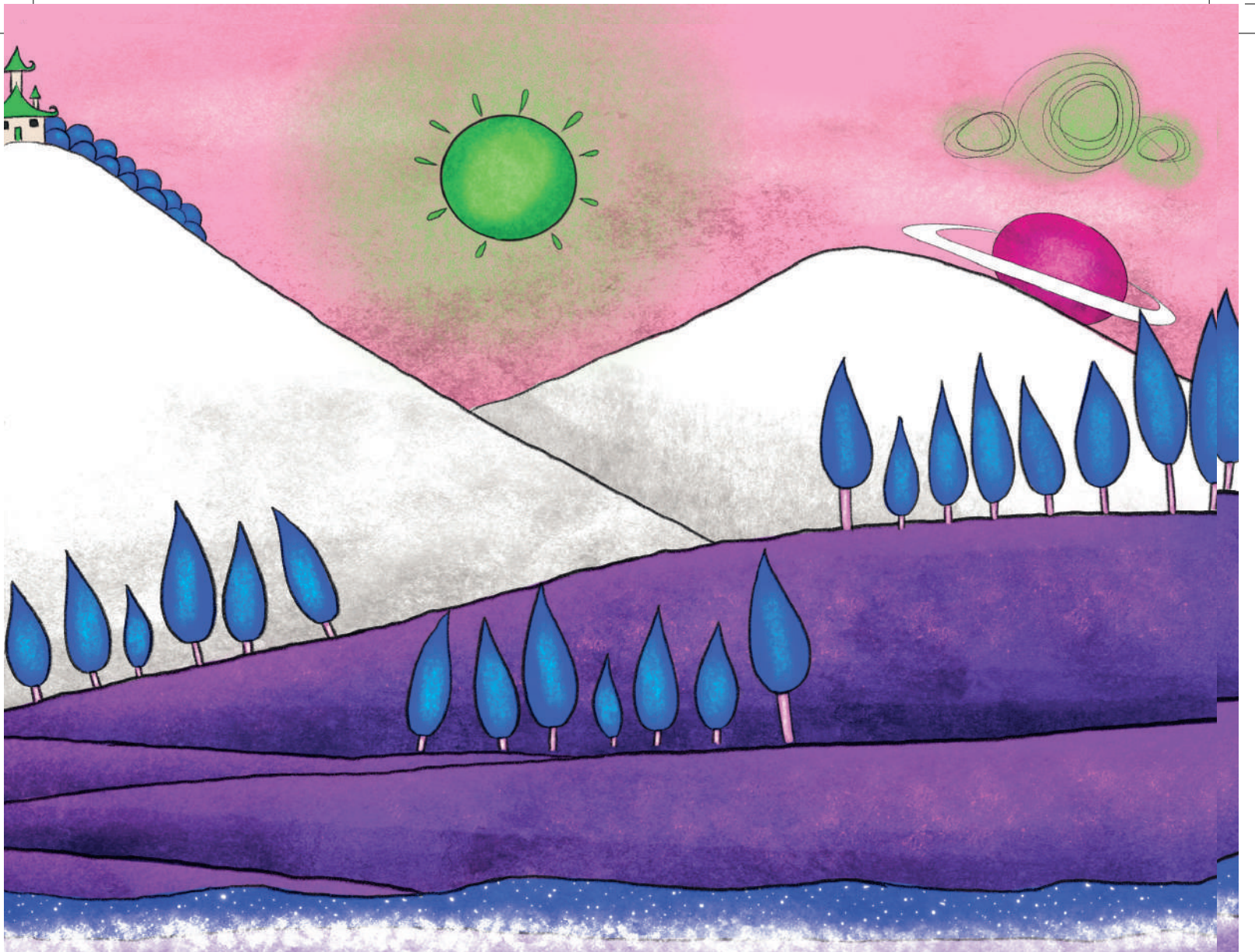
“Salgın sanki kralım. Bir süredir çocukların gitgide daha az spor yaptıklarını, hareketlerinin azaldığını gzlemliyorduk. Bu sabah bir de baktık ki çocuklarımızın günlük egzersiz süreleri neredeyse sıfıra düşmüş. Artık parklarda koşmaz, top oynamaz, ip atlamaz olmuşlar. Evden ıkmıyorlar, hişbiri ortada görünmüyor.”



“Nasıl olur Üretros? Bu kadar güzel havada neden parklarda, bahçelerde değiller?”

“Bilemiyorum kralım, ne yapmamızı önerirsiniz?”

Kral I. Nefrola oturduğu yerden kalktı, ağır ağır sakallarını sıvazladı. Bir cevap ararcasına pencereden dışarıya, uzaktaki Bilgi Dağı’na uzun uzun baktıktan sonra Üretros’a döndü.



“Hemen Bilgi Dağı’na bir haberci gönder. Yüce Bilge Severton’a gidip durumu anlatsın. Bize ancak Bilge Severton yardım edebilir,” dedi ciddi bir sesle.

Üretros kralı selamladı, koşar adım odadan çıktı. Kaybedecek bir saniyeleri dahi yoktu.



Bilge Severtan, kendini insanların iyiliğine adanmış bilge bir hekimdi. Gezegenin dört bir yanından gelenlere şifa dağıtırdı. Kral, halkının sağlığı ile ilgili şeyleri sık sık ona danışırdı.



Bilge Severton akşama doğru karşısında kralın habercisini görünce çok ciddi şeyler olduğunu anladı. Hemen kitaplarını yanına alıp yola çıktı. Sorun her ne ise bir an önce anlamak ve çözmek gerekiyordu.

Bilge Severton ve kralın habercisi, saatler gece yarısını gösterirken şehre vardılar. Ortalık çok sessizdi. Bir tek sarayın ışıkları yanıyor, pencerelerdeki camlara bir o yana bir bu yana koşturan insanların gölgeleri yansıyor.

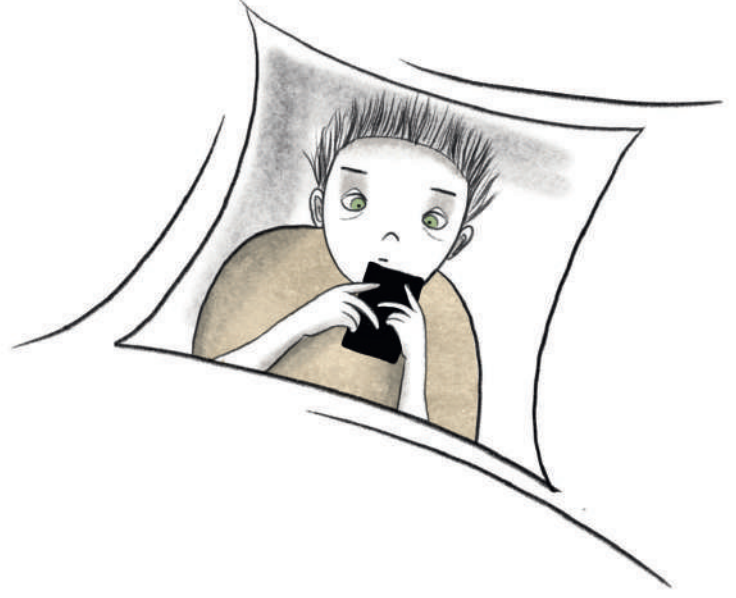




Neyle karşı karşıyayız acaba, diye düşündü Bilge Severton. Hayatı boyunca aklın ve bilimin aydınlığını takip etmiş, bu sayede hayatlar kurtarmıştı. Sorunu bulursak, çözümü de üretebiliriz, dedi kendi kendine.

Bu sırada Üretros daha fazla dayanamamış, ana kapıda heyecanla kendisini beklemeye başlamıştı. Durumu öğrenen Bilge Severton ve haberci, hızlı adımlarla kralın beklediği büyük salona doğru ilerlediler.

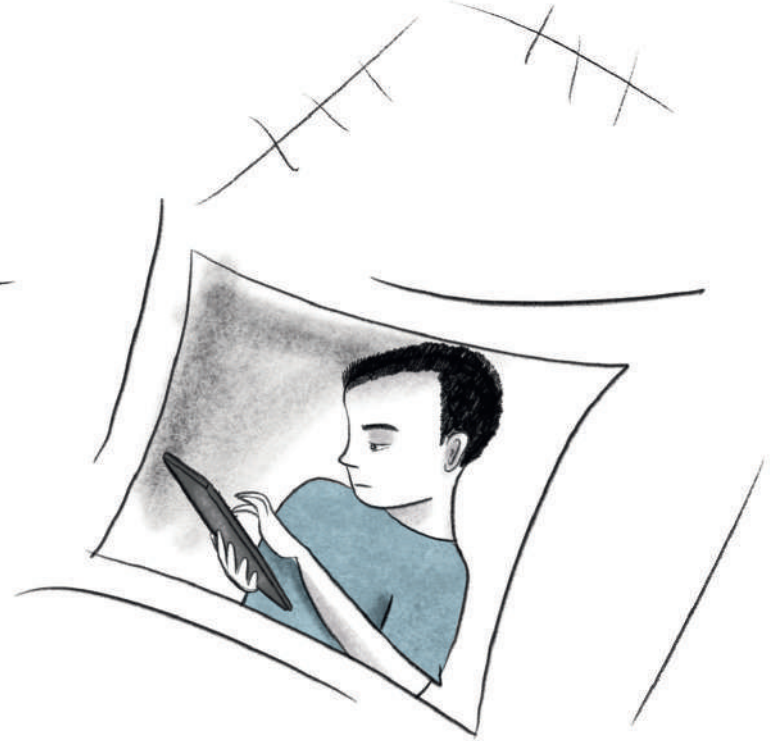
Kral I. Nefrola, Bilge Severton'u görünce hemen ayağa kalktı. Bilgelerin krallardan daha önemli ve değerli olduğunu bilen akıllı bir kraldı.



“Bilge Severtton, sizi gördüğüme o kadar mutlu oldum ki... Bu kadar kısa zamanda gelebildiğiniz için teşekkür ederim,” diyerek misafirini karşıladı.

“Ben teşekkür ederim,” dedi Bilge Severtton. “Neler olduğunu bir an önce anlatmanızı rica ediyorum, sorunu ne kadar çabuk anlarsak, çözümü de o kadar çabuk bulabiliriz.”

Kralın huzurunda bulunan Sağlık Bakanı Sanitas, Bilge Severtton'u selamlayarak hemen söze başladı: "Renkli ve parlak birtakım ekranlar aracılığıyla çocuklarımız esir alınıyor. Bu ekranlara dokunan çocuklar âdeta büyüleniyorlar. Yemeden içmeden kesiliyorlar, karınlarının acıktığını fark etmiyorlar. Bu ekranlara kapılan çocuklar yerlerinden hiç kalkmıyor. Top oynamayı, ip atlamayı, koşmayı unutuyor. Kasları zayıflıyor, yüzleri solgunlaşıyor. Yavaş yavaş hasta oluyorlar ama o ekranları bir türlü ellerinden bırakmıyorlar."





Bilge Severtan gözlerini kapatıp başını üzüntüyle salladı. Bunun er ya da geç başlarına geleceğini biliyordu. Sağlıklı bir Renalus için her türlü önlemi almaya çalışmışlardı ama düşman bir şekilde sızmıştı işte.

“Kral Nefrola,” dedi, “Hemen Bilgeler Kurulu’nu toplayalım. Akıl akıldan üstündür, bir çare bulmak için fikirlerimizi ortaya koyalım. Bu büyük sorunu hep birlikte çözelim.”



Bilgeler Kurulu'nda Kral I. Nefrola'nın ve Bilge Severtan'un yanı sıra Böbrek Dede, Hekim Turkoman, Doktor Tulipan, Rektör Rümea ve Üstad Menta bulunuyordu. Her biri Renalus halkının esenliğini her şeyin önüne koymuş bilim insanlarıydı.

Sabahın ilk ışıklarıyla Bilgeler Kurulu toplandı. Renalus'un dört bir yanından gelen bilgiler değerlendirildi. Bir süredir çocukların eskisi gibi neşeli ve hareketli olmadığıнын farkındaydılar ama bunun geçici bir durum olduğunu düşünmüşler, takipte kalmaya karar vermişlerdi. Konuştukça işin aslını anladılar: İnterekranor Gezegeni'nden gelen bir virüs çocukları hasta ediyordu.

Kral I. Nefrola hemen İnterekranor Elçisi Pikselium'u çağırttı. Yarım saat kadar sonra Pikselium kapıda görüldü. Başı önde salona girdi.

“Elçi Pikselium!” diye gürledi Kral I. Nefrola. “Ülkenizle her zaman barış içinde yaşadık. Şimdi neden böyle bir şeye kalkışıyorsunuz?”

“Sayın Renalus Kralı I. Nefrola, size İnterekranor Kralı Nefritit'in selamlarını getirdim. İnanınız böyle bir şeyi biz planlamadık. Gezegenimizdeki çocuklar son zamanlarda sözden laftan anlamaz olmuşlardı. İletişim kurmak gittikçe zorlaşmıştı. Biz de onları bir şeylerle meşgul edersek dururlar, diye düşündük. Kralımız Nefritit ekran fikrini ortaya attı. O an için mantıklı geldi ve hemen işe koyulduk. Çocuklara içinde oyunlar olan ekranlar dağıttık. Başlarda yaramazlıkları bitti ama sonra evden hiç çıkmamaya başladılar. Sokaklar, parklar, bahçeler çocuk cıvıltısından mahrum kaldı. Çocuklarımız yemeden içmeden kesildi. Derken, ekranların yazılımında bir virüs fark ettik. Biz virüse müdahale edene kadar gezegenimizin sınırlarını aşp Renalus'a kadar ulaşmış.”







“Bu da bir çeşit salgın,” dedi Doktor Tulipan, uzmanlığı çocuk sağlığıydı ve bu konuda galakside önemli işler başarmıştı.

“Sorunu bir de çocuklardan dinleyelim,” diye fikir verdi Böbrek Dede. Uzun yıllardır Renalus Böbrek Vakfı’nın başındaydı ve hayatı boyunca sağlıklı böbrekler için çalışmıştı.

“Çok mantıklı,” dedi Bilge Severton. “İşe hemen en yakın okuldan başlayabiliriz.”

Üretros şato civarındaki ilkokulu aradı. Okulun müdürü hemen iki öğrencisiyle çıkageldi. Kreat ve Albumi, ikiz kardeşlerdi ve aynı sınıfa gidiyorlardı. Albumi’nin örgülü uzun saçları cansız ve donuk görünüyordu. Kreat’in üzerinde Renalus’un şampiyon takımı Akuila’nın forması vardı ama bacakları ve kolları o kadar cılızdı ki topu taşıyabilecek kadar dahi gücü yoktu.

Kral I. Nefrola dayanamayıp ayağa fırladı. Sesindeki üzüntü neredeyse gözle görülebilecek kadar gerçikti: “Gözlerime inanamıyorum, ne oldu size böyle? Rüzgâr balkonuma neşeli seslerinizi, şarkılarınızı taşırdı, duydukça mutlu olurdum. Ne ara böyle hâlsiz düştünüz?”

Böbrek Dede çocukların yanına gitti, ellerinden tutup geniş bir koltuğa oturttu: “Anlatın çocuklar, kulağımızı dört açtık, sizi dinliyoruz.”

“Her şey birdenbire oldu.” dedi Albumi. Sesi sanki güçlkle çıkıyordu. “Evde annemle babamın ekranları vardı, bazen biz de kullanıyorduk. Ders yaparken bir şeyleri araştırıyor veya şarkı söyleyip dans etmek için müzik açıyorduk. Bir gün canım dans etmek istedi, sevdiğim bir şarkıyı bulmak için ekranı elime aldım ama ekranda rengârenk şekiller, değişik sesler belirdi. Bir şeyler koşuyor, patlıyor, dönüyor, bir görünüp bir kayboluyordu. Kendimi alamadım, ne olduğunu anlayana kadar beni sanki esir etti. Oysa ben sadece bir şarkı dinleyip dans etmek istemiştim. Ancak ekranın pili bitip kapandığında kendime geldim. Baktım ki saatler geçmiş.”

Böbrek Dede anlayışla ve şefkâtle Albumi’nin başını okşadı. Kreat ise neredeyse uyuklayacak gibi duruyordu.

“Kreat, sen Akuila taraftarısın anladığım kadarıyla?” diye sordu Böbrek Dede. “Peki, futbol oynamayı da seviyor musun?”

“Eskiden gol kralıydım şimdi topu ayağıma alıp süremiyorum bile. Ama biliyor musunuz, ekrandaki oyunda yılın oyuncusu seçildim,” dedi Kreat.



“Kreatçığım, nasıl gol kralı olmuştun, bize anlatır mısın?” dedi Bilgeler Kurulu’ndan Rektör Rümeya. “Çimenlerde nasıl koştuğunu, koştukça yüzünü serinleten rüzgârın keyfini hatırlıyorsun değil mi?”

Kreat gözlerini kapatıp yemyeşil çimlerin üstünde arkadaşları ile futbol oynadığı anları aklından geçirdi. Attığı golleri anlatmaya başladı, anlattıkça heyecanlanıyordu.

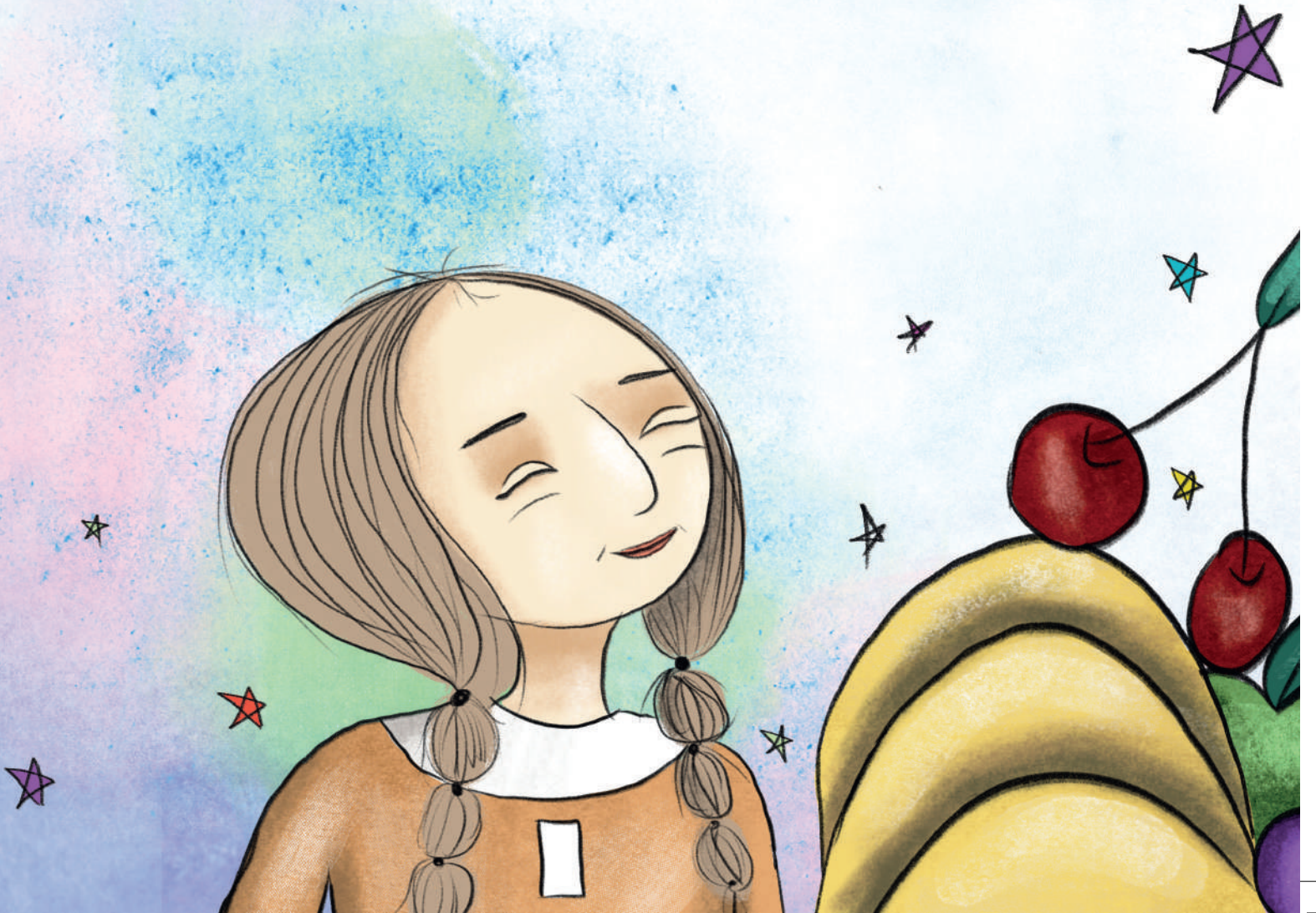




“Ve sen Albumi, neşeli bir şarkıya duygularını katarak dans etmenin keyfini hatırlıyorsun değil mi?” diye sordu Hekim Turkoman.

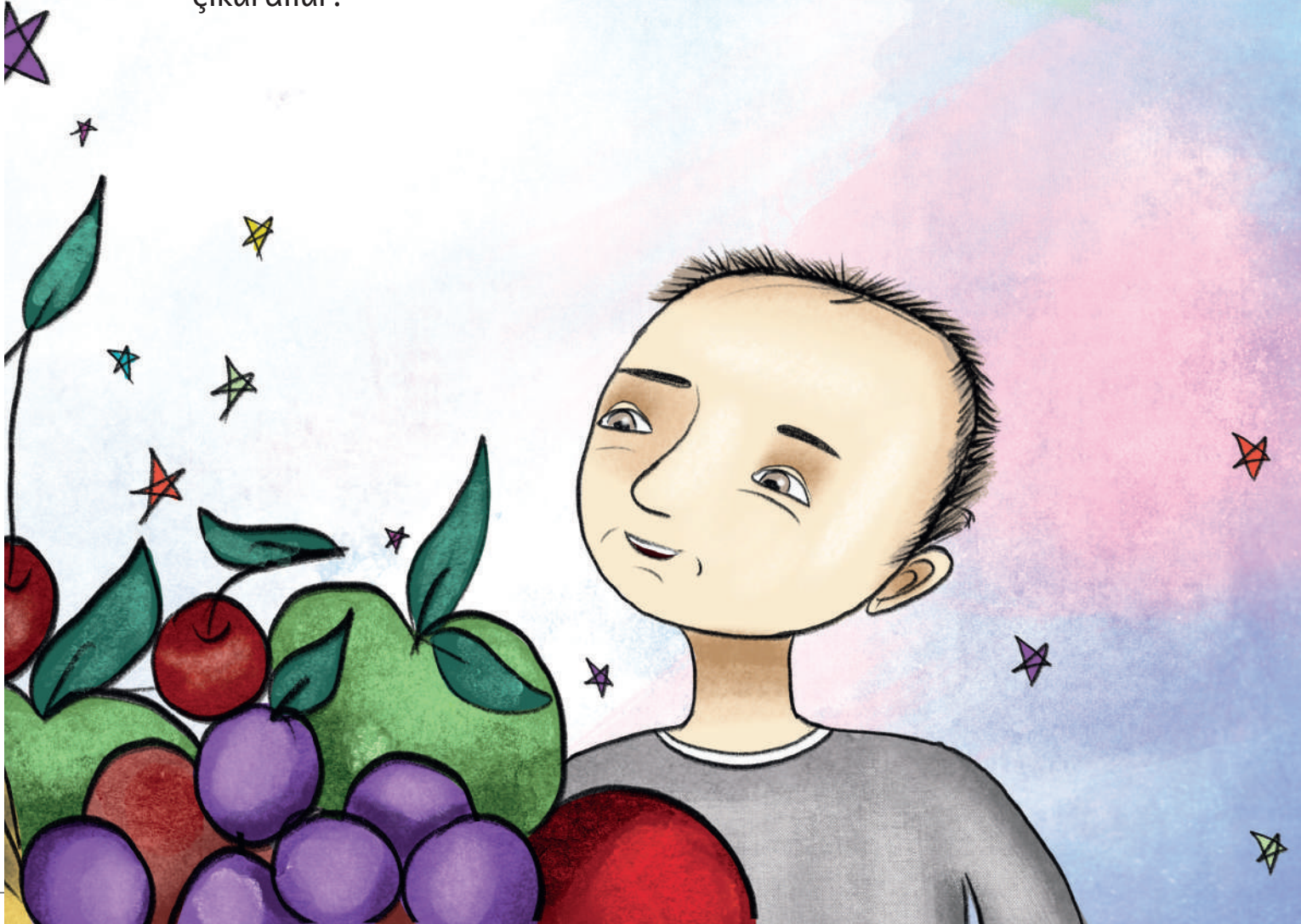
Albumi de Kreat gibi gözlerini kapatıp en sevdiği şarkıları, dansları düşünmeye başladı. Hatta hatırladığı şarkıları mırıldanmaya, elleri, ayaklarıyla ritim tutmaya başladı. Üstad Menta şefkâtle çocuklara yaklaştı. “İşte böyle. Hatırlıyorsunuz. Sizi aslında neyin mutlu ettiğini, gerçek mutluluğu hatırlıyorsunuz.”

Kreat ve Albumi'nin yüzleri güldü. Sanki gözleri yeniden ışıldamaya, kolları ve bacakları güç kazanmaya başlamıştı: "Küçük misafirlerimize hemen su ve taze meyveler getirin!" diye rica etti Kral I. Nefrola.



Bilge Severtan, “Bu sorunu nasıl çözeceğimizi bulduk sanki,” dedi. “Kral I. Nefrola, bugünden tezi yok, Renalus’u bir ekran koruma kalkanı ile donatacağız. Mevcut ekranlar yalnızca bilgi ve neşe getirecek şekilde yeniden yüklenecek. Ailelere eğitimler vereceğiz. Herkes her sabah güne sevdiği hareketlerle başlayacak. Ekranların yaydığı sahte, geçici mutluluğu değil, hareketle, duygularımızla gelen gerçek mutluluğu yaşayacağız!”

Kral I. Nefrola’nın ve Bilgeler Kurulu’ndaki herkesin yüzü gülmeye başladı. Kreat ve Albumi’ye sarıldılar, sorunu çözmenin keyfini çıkardılar.







Güneş tepeden çekilirken Renalus'un dört bir yanında parklar ve bahçeler dopdoluydu. Herkes spor giysilerini giymiş, suyunu yanına almış, işareti bekliyordu. Bakanlar, belediye başkanları, öğretmenler, Renaluslularla yan yanaydı, herkes hazırды.

Birden, çok eğlenceli ve hızlı bir müzik sesi bütün Renalus'u kapladı. Halk sevdiği hareketleri yapmaya başladı. Çocuklar koşuşturuyor, büyükler temel egzersizleri yapıyor, bazıları da kendilerini kaptırmış dans ediyordu.

Bilgeler Kurulu, şatonun balkonunda hem hareketlere eşlik ediyor hem de mutlulukla halkı seyrediyordu.

O sırada spor ayakkabıları, eşofmanları, pelerini ve tacıyla spor yapan Kral I. Nefrola'nın sesi yükseldi: "Üretros, hemen buraya gel. Herkesi iki takıma ayır. Bundan sonra her pazar sabahı bütün Renaluslularla yakar top oynayacağız!"

DİJİTAL DÜNYA NEREDEDİR, NASIL BİR YERDİR?

Telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet aracılığıyla ulaştığımız sanal bir dünyaya dijital dünya deniyor. Dijital dünya, içinde yaşadığımız gerçek/ fiziki dünyamızı taklit eden bir yer. Bu dünyada oyun oynayabilir, video izleyebilir, yeni şeyler öğrenebilir ve arkadaşlarımızla iletişim kurabiliriz. Ama gerçek dünyada olduğu gibi dijital dünyada da dikkat etmemiz gereken kurallar, kendimizi korumamız gereken tehlikeler var.

Haydi önce bazı kavramları öğrenelim!

İnternet: Bilgisayarları ve cihazları birbirine bağlayan dev bir ağıdır. Tıpkı yolların şehirleri birbirine bağlaması gibi, internet de bilgileri birbirine bağlar.

Sosyal medya: İnsanların fotoğraf, video ve mesaj paylaşarak birbirleriyle iletişim kurduğu uygulamalardır. Ama bu platformların çoğu yetişkinler için tasarlandı ve 13 yaşından küçüksen bu uygulamaları kullanmamalısın.

Medya Okuryazarlığı: İnternette karşılaşılan bilgilerin doğruluğunu sorgulama, farklı kaynaklardan kontrol etme ve eleştirel düşünme becerisidir. 'Bu bilgiyi kim yazmış?', 'Neden yazmış?' gibi sorular sormayı gerektirir.

Dijital dünyanın güzel tarafları

Öğrenme ve keşif: İnternette istediğin konuda bilgi bulabilirsin. Uzay, hayvanlar, tarih... Merakın seni harika yerlere götürebilir!

Yaratıcılık: Resim çizebilir, müzik yapabilir, hikâye yazabilir ve bunları başkalarıyla paylaşabilirsin.

İletişim: Uzaktaki arkadaşlarınla ya da akrabalarınla konuşabilirsin.

Dijital dünyanın tehlikeli tarafları

Zararlı içerikler: Senin yaşına uygun olmayan, seni rahatsız eden her içerik zararlıdır. Bu tip içeriklerle karşılaşırsan hemen ekranı kapat ve bir büyüğüne söyle.

Yanlış bilgi: Gördüğün her şeye inanma! Bir bilginin doğruluğundan emin olmak için farklı kaynaklardan kontrol et. 'Bu bilgiyi kim yazmış?', 'Başka kaynaklar ne diyor?' diye sor.

Siber zorbalık: İnternette birinin seni üzen, korkutan veya rahatsız eden mesajlar göndermesi siber zorbalıktır. Susmak yerine güvendiğin bir büyükle konuş. Bu senin hakkın!

Zamanı kontrol edememek: Dijital dünyadaki pek çok oyun, video ve sosyal medya uygulamaları seni sürekli ekran başında tutmak için tasarlanmıştır. Günde iki saatten fazla ekran karşısında vakit geçirmek göz, kas ve iskelet sağlığını bozabilir. Uyku süreni kısaltabilir. Ailene ve derslerine daha az zaman ayırmana sebep olabilir. Seni daha öfkeli ve kaygılı bir insana dönüştürebilir. Gerçek dünyadaki onlarca doktor bu konu hakkında çalışma yapmışlar ve hepsi de aynı şeyi söylüyorlar: “Ekran süreni sınırlamalısın!”

Kişisel bilgilerinin kötü niyetli insanların eline geçmesi: Adını, adresini, okul adını, telefon numaranı internette paylaşma! Bu bilgiler senin kişisel bilgilerin ve kötü niyetli insanlar yanlış şeyler yapmak için kullanabilirler.

Dijital dünya kurallarımız

- 1. Aile medya planı yap:** Ailece ekran başında ne kadar vakit geçireceğinizi kararlaştırın ve ekransız zamanları belirleyin.
- 2. Ekransız zamanlar oluşturun:** Yemek saatleri ve yatmadan önceki en az 1 saat ekransız olsun. Bu sayede hem daha iyi uyur hem de ailenle daha keyifli zaman geçirebilirsin.
- 3. Açık havada daha çok zaman geçir:** Dışarıda geçirdiğin süre ekran başındaki süreden uzun olsun.
- 4. Üretici ol, sadece tüketici olma:** Ekranda sadece izlemek yerine bir şeyler üret! Resim çiz, hikâye yaz, video oluşturun, kod öğren.
- 5. İçeriğe dikkat et:** Ne izlediğin, ne kadar izlediğin kadar önemli. Sana yeni ve faydalı şeyler öğreten, yaratıcılığını geliştiren içerikler seç.
- 6. Yüz yüze ilişkilerini besle:** Dijital arkadaşlıklar güzel olabilir ama yüz yüze konuşmak, birlikte oynamak, birlikte gülmek hiçbir ekranın yerini tutamaz. Arkadaşlarınla yüz yüze görüşmeyi tercih et ve onlarla birlikteyken ekrana bakma.
- 7. Bedenini dinle:** Gözlerin yorulduysa, boynun ağrıdıysa, huzursuz hissediyorsan, bedenine sana ‘mola ver’ diyor demektir. Onu dinle!
- 8. Kişisel bilgilerini asla paylaşma!** Hem kendi kişisel bilgilerini hem de ailenin, arkadaşlarının kişisel bilgilerini ve fotoğraflarını dijital herhangi bir ortamda paylaşma.
- 9. Tanımadığın kişilere dikkat et:** Tanımadığın biri sana mesaj atarsa, seni bir yere davet ederse ya da hediye vaat ederse yanıt verme ve hemen bir büyüğüne haber ver.
- 10. Saygılı iletişim kur:** İnternette yazdığın her şeyin karşısında gerçek bir insan olduğunu unutma. Yüz yüze söylemeyeceğin bir şeyi internette de yazma.

Ayşe Onat

1975'te İstanbul'da doğdu. Ömrünün çoğu Kandilli'de yemyeşil ağaçlarla dalgalı denizin arasında geçti. Kalem tutmaya ilkokuldaki kompozisyonlar ile başladı, lisede dereceler aldı, hatta öğretmeni yıllığına günün birinde onu bir dergide editör olarak görmeyi umduğunu yazdı. Maliye okuduysa da muhasebe işlerinin kendisine göre olmadığını anlaması uzun sürmedi. Sağlık alanına geçti ve sivil toplumla tanıştı. Yazarlık eğitimleri aldı.

En uzun süre çalıştığı yer Türk Böbrek Vakfı oldu. Vakfın bültenlerini, dergilerini hazırladı, yönetici metinlerini ve kampanya senaryolarını kaleme aldı. 2010 yılında, böbrek sağlığının korunması üzerine ulusal eğitim projesini yazdı. Programın ilk eğitmeni oldu. Onlarca ilde yüz binlerce yetişkin, genç ve çocuğa böbrek sağlığı hakkında bilgiler verdi.

Öğrenmeye merakı asla bitmedi, gezmekten hiç vazgeçmedi. Konuşmayı, anlatmayı, paylaşmayı hep çok sevdi. Hâlen Türk Böbrek Vakfı'nın eğitmeni olarak çalışmaya devam ediyor ve gelecek için güzel hayaller kuruyor.

Özlem Açar

1987 yılında Bakırköy'de dünyaya geldim. Trakya Üniversitesi Gıda Teknolojisi Bölümünü okudum. Yedi sene mesleğimle ilgili branşlarda çalıştıktan sonra istifa ederek mesleğimi bıraktım. Çocukluğumdan beri çok sevdiğim resim ve kitapların dünyasına dâhil oldum. Çeşitli edebiyat dergilerinde kısa öykülerim yayımlandı. Çeşitli karma sergilere katıldım. 2014 yılından itibaren yayımlanan kitaplarım aracılığı ile okurlarla buluşmaktayım. 2022 Yılında Nobel Çocuk Yayınları tarafından düzenlenen hikâye yarışmasında birincilik ödülünü aldım.

Şekil ve leke dönüştürücüsü, hayal üreticisi olarak hayatıma devam etmekteyim. Kızalardan, hatalardan, sakarlıklardan, bulutlardan, yemeklerden, yanmış yemeklerden ve hatta yaralarımın; aklınıza gelen ya da gelmeyen her şeyden sanat çıkarmakla uğraşırım.

Yayımlanan kitaplarım: *Annemi Yetiştiriyorum* (2016), *Annemi Yetiştiriyorum 2* (2018), *Elimde Hamur Kafamda Dünyalar Var* (2018), *Yaşasın Artık İşsizim* (2020), *Anne Bana Fil Al* (2019), *İnci'nin Düşü* (2021), *Olağanüstü Bir Yolculuk* (Sessiz Kitap, 2022), *Yine De* (2024), *Dedemin Ağaçları ve O Yaz* (2024), *Hayallerinin Peşinde* (2024), *Kaç Ruhi Kaç* (2025), *Renklere Tutun Moni* (2025), *Bir Yudum Umut* (2025)