Mutlu YAŞAM

Önce Yaşamayı Sevin...

YIL 2024/2

Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu

Dünya Böbrek Günü

3-9 KASIM
ORGAN BAĞIŞI HAFTASI

UMUT ASLA TÜKENMEZ

TÜRK BÖBREK VAKFI ŞEKERLİ VE GAZLI SOĞUK İÇECEKLERE KARŞI UYARDI

DÜNYA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASI'NDA, ŞEKERSİZ KAHVELER TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN...

İZ BIRAKANLAR TÜRKİYE ÖDÜL TÖRENİNDE TÜRK BÖBREK VAKFI BAŞKANI

TİMUR ERK ÖDÜL ALDI

Türk Böbrek Vakfı Dergisi Ücretsizdir

PARDON!

DÜNYA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASI
19-25 Eylül

ŞEKERİNİZ VAR MI ?

Günlük hayatta tükettiğiniz pek çok gıdada **gizlenen şeker**, vücuttaki iltihaplanmayı artırarak birçok **kronik hastalığın riskini** yükseltmekte.

Şekerin gizli yüzünü fark edin, sağlıklı seçimler yapın!

turkbobrekvakfi turkbobrekvakfi turkbobrekvakfi turkbobrekvakfi

TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

Dünya Böbrek Günü

TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

turkbobrekvakfi
TurkBobrekVakfi

İÇİNDEKİLER

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
Cemal İbiş

ÜYELER

Aydın TÜRKMEN

Seval ERMİŞ

Yüksel BARUT

Candan TOKTÜRK

Taner KALKANEL

Metin YILMAZ

Mutlu YAŞAM
Önce Yaşamayı Seçin...

TBV Adına Sahibi
Timur ERK

Genel Yayın Yönetmeni
Lütfi KONA

Editör
Ayşe ONAT

Reklam Koordinatörü
Gülizar GÜN ASLAN

Tasarım ve Uygulama
Derya OKYAY

Baskı
MARTI OFSET
3. Matbaacılar Sitesi
Yakuplu Mah. 194 Sk.
No:1/456-457-458
Beylikdüzü / İstanbul
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,

Sizlere son üç ayda gerçekleşenleri özetle aktarmak istiyorum.

En önemli gelişme tabii ki vakıf ve diyaliz merkezimizi Güneşli'ye taşımamızdır. Uzun çabalarımız sonrasında bize uygun bir yeri kiralamış ve gerekli tadilata başlanmış bulunmaktayız.

Bir milyon dolar civarında yapacağımız yatırımla vakfımıza yakışan son derece iyi ve teknolojik gelişmeleri en üst düzeyde uygulayabildiğimiz yeni bir diyaliz merkezimize ve yine 125 kişilik kapasiteye sahip konferans salonuna kavuşmuş olacağız. Yeni vakıf merkezimizde aynı anda muhtelif toplantıların yapılabileceği salonlar vakıf çalışmalarımızı güçlendirecektir. Yıl sonunda hasta alımına başlamayı planladığımız yeni diyaliz merkezimizin, beklenti içinde olan hastalarımıza şifa olmasını dileriz. Diğer taraftan yenilenmiş, genişletilmiş ve güç kazanmış vakıf merkezimizin; saha çalışmalarımızda, eğitimlerimizde ve projelerimizde çok daha iyi verimli ve hayırlı olmasını içtenlikle temenni ederiz.

Dergimizde inceleyeceğiniz gibi üçüncü Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftasını oldukça ses getiren şekilde irdeledik. Şeker tüketiminde çok daha çalışmamız gerekliliğini vurguladık. Öncesinde, 15 Ağustos tarihinde yaptığımız etkinlikte sıcak havalarda şekerli ve gazlı soğuk içecekler için her ortamda vurgulanması gereken uyarılar yaptık. Okullarda çocukların kötü beslenme alışkanlıklarını ilk öğretim açılış haftasında basına yansıtarak üzerimize düşen farkındalık yaratma projemizi yürüttük.

Böylece bizim için takdir edilen 2024 yılı En Başarılı Sivil Toplum Kuruluşu ödülünü almayı hak ettik.

Aleyhimize gelişen davalar sonucunda hastane yıkımı, diyaliz ve vakıf merkezinin taşınması gibi olumsuz koşullara rağmen özellikle koruyucu hekimlik ve kamuoyunu sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirme ve bilinçlendirme faaliyetlerimiz çok iyi geçiyor. İllerdeki bilinçlendirme çabalarımızı sürdürüyoruz.

Sosyal medya etkinliklerimizin dozunu arttırabildik.

Artık Türk Böbrek Vakfı'nın bilinirliği ülke sathında çok arttı...

Şimdi yeni yerimizde çok daha gelişmiş altyapı ile vakıf faaliyetlerimizi daha da güçlendireceğiz ve yaygınlaştıracağız. Zaman içinde siz değerli vakıf dostlarımız da bu yeniden dirilmeyi fark edeceksiniz...

Her ağacın budanma zamanı vardır...

Türk Böbrek Vakfı da yeni budanmış yüce bir çınar ağacı gibi tekrar eski gücünü tazeleyecek ve yeni ufuklara yönelerek gölgesindeki ihtiyaç sahibi hastalara ve çocuklarımıza şifa sunmaya devam edecektir.

Sağlıklı besleniniz

Sağlıklı kalınız

Timur Erk

İlhan Esin'in ardından

İlhan Ağabey kendini sivil topluma, dostluğa ve dostlarına adamış bir İstanbul beyefendisi idi. İlerlemiş yaşında dahi hiçbir zaman iyilik yapmaktan ve ihtiyaç sahibine destek olmaktan vazgeçmedi. Işıklar içinde uyusun, mekanı cennet olsun

Hasan Yalnızoğlu'nun ardından

Hasan, vakfın en tanınmış genç mütevellilerin başında geliyordu. Survivor, diziler ve Anadolu Ateşi onu meşhur etmişti. Ancak onun esas meşhur ve örnek alınması gereken yönü, altın gibi kalbiydi. Çok genç yaşında kaybettik. Akranı olan tanınmış dostları ile onu yolcu ettik. Keşke yine onunla Edirne'ye beraber gidip ilkokul çocuklarının onu gördüklerindeki sevinç çığlıklarını duyabilsem...

Lütfi Kona
Türk Böbrek Vakfı ve
Diyaliz Merkezleri Koordinatörü

2024 Yılının İkinci Yarısında Vakıf Faaliyetlerimizden Satır Başları

Değerli Vakıf Dostlarımız,

2024 yılının ikinci yarısında, bir önceki yazımda belirtiğim sıkıntılı süreçlerimize rağmen faaliyetlerimizi yılmadan sürdürdük.

Hizmet Hastanemiz yargı kararları gereği yıkıldı. Vakıf faaliyetlerimizi ofis olarak kullandığımız diyaliz merkezi binamızda sürdürdük. Diyaliz merkezimizin cihazlarını ve ekipmanlarını da binada depoladık.

Sağlık Bakanlığından ön iznini aldığımız, Bağcılar İlçesi, Güneşli Mahallesi, Güneşli Park Ticaret Merkezi'nde kiraladığımız alanda, inşaat ve tadilat işlerine hızla başladık. Vakıf merkezimiz ve konferans salonumuzla birlikte taşınacağımız diyaliz merkezimiz için hazırlanan ve Türkiye'nin en modern merkezlerinden biri olarak planlanan projeyi uygulamaya başladık ve 2024 Aralık ayında hasta alımını gerçekleştirmeyi hedefledik.

Bu yıl üçüncüsünü idrak ettiğimiz 19-25 Eylül Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftasında, "Pardon şekeriniz var mı ?" mottosu ile bireylerdeki ve gıdalardaki gizli şekere dikkat çektik. Sokak röportajları yaparak, kişilere "pardon şekeriniz var mı? Sorusunu yönelttik, kişilerden çok esprili cevaplar aldık. Gıdalarda bulunan şekerlerin günlük toplam şeker tüketimini nasıl arttırdığını anlattık, Beyoğlu Belediyesi'nin Kasımpaşa'daki Emekliler Evi'nde şekersiz kahve ikram ederek, şeker tüketiminin kısıtlanmasını anlattık. Birçok STK ve kamu kurumu bu haftaya destek verdi.

Vücut geliştirme için kullanılan ve lise çağlarındaki çocuklara kadar inen steroid kullanımının tehlikeli boyutlara ulaştığına, başta böbrek hasarları olmak üzere pek çok organda meydana gelebilecek sorunlara dikkati çekmek üzere, basın mensupları ile birlikte etkinlik düzenledik.

Yaz aylarında, sıcak havalarda artan şekerli ve gazlı soğuk içecek tüketiminin zararlarına dikkati çekmek için evde sağlıklı içecek yapımının uygulamalı anlatıldığı mutfak etkinliği düzenledik.

Ayrıca düzenlediğimiz basın bültenleri ile böbrek sağlığının korunmasına yönelik çeşitli konuları işledik.

Sosyal medyada etkin olarak böbrek sağlığı konularını işledik. Takipçi sayımız 50 binin üzerine çıktı. Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası'nda yayınladığımız sabit ve hareketli çalışmalarımız ile 32 milyondan fazla kişiye ulaştık.

Cumhuriyetimizin 101. yılında, devlet üniversitelerinin tıp fakültelerinde okuyan 101 öğrenciye burs veriyoruz. Onlara sadece burs vermekle kalmayıp yakından ilgileniyor, devamlı iletişimde bulunuyoruz.

Okulların açılması ile böbrek sağlığının korunması amaçlı, "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" başlıklı eğitimlerimize hızla başladık. Bu eğitimin yetişkinlere yönelik sunumu ile çeşitli kurumlarda eğitimlerimizi sürdürüyoruz.

Tekirdağ Merkez'de ve Kapaklı'da bulunan diyaliz merkezlerimiz, başarılı şekilde faaliyetlerini sürdürüyor. Her iki merkezimiz de 2024 yılında son beş senenin en yüksek seans/tedavi sayısına ulaştı.

Böbrek sağlığını yakından ilgilendiren çeşitli konularda hazırladığımız projelerimizi, planlı bir şekilde kamuoyunun bilgilerine sunarak böbrek sağlığı hakkında farkındalık yaratıyoruz.

2024 yılının ikinci yarısında yaptığımız çalışmaları kısaca özetlemeye çalıştım, derginin ilerleyen sayfalarında detaylarını görebileceksiniz.

Satırlarıma burada son verirken, sağlıklı ve huzurlu günler dilerim.

Ayşe Onat
TBV Projeler Koordinatörü

Bitişler, Başlangıçlar

Dergimizin ikinci sayısı sene sonuna denk düştüğünden, her defasında hem burukluk hem de mutluluk bir araya geliyor.

2024 tuhaf bir seneydi. Ocak ayı sonunda Hizmet Hastanemizin kapanması, hepimiz için bir soğuk duş etkisi yarattı. İnsanoğlu alışkanlıklarından kolayca vazgeçemiyor. Değişime uyum sağlama, insanın hayatta kalabilmesini sağlayan en önemli yeteneğiyken, değişime direnci de iliklerine kadar hissetmese olmuyor.

23 senelik hikâyenin yaklaşık 17 yılına tanıklık etmiş ve kişisel olarak da alışkanlıklarını kolay kolay terk edemeyen biri olarak Güneşli'nin ismiyle müsemma olmasını diliyorum. Yenilikler, başlangıçlar güzeldir. Yeni telefonun jelatinini ilk açan olmak gibi, bayram sabahı tertemiz, yepyeni bayramlığı giymek gibi, duvarlar henüz taze badana kokarken o odaya, o masaya yeni bir işe başlıyormuşçasına yerleşmek, kimi eski, kimi yeni hastalarımızı karşılamak, şimdiden bizleri heyecanlandırıyor.

Dergimizin bu sayısında da göreceğiniz üzere, 2024'ü oldukça dolu geçirdik. Mart ayındaki Dünya Böbrek Günü'yle birlikte her aya en az bir etkinlik planlayarak, takvimimize sadık kaldık.

Eğitim projemiz açısında da verimli geçen bir dönem yaşadık. Gittiğimiz illerde verdiğimiz eğitimlerin mesleki tatmininin yanı sıra, güzel anılar edinmek, yeni tanışıklıklar sağlamak da bize mutluluk verdi.

Beslenme, şeker tüketimi, obezite, içeceklerdeki şeker miktarı, diyabet, hipertansiyon, egzersiz gibi konularda hem etkinliklerimizle hem de basında çıkan haberlerimizle, çalıştığımız alanda her gün daha fazla kişinin dikkatini çekebilmeyi başardık.

Yakında Güneşli'de taşınacağımız "yeni yerimizi", "yeni yuvamız" haline getirmek için arkadaşlarımız neredeyse dinlenmeden çalışıyor. İlk olarak Organ Bağış Haftası etkinliğimizi gerçekleştirdiğimiz ve artık toplantılarımızı da taşıdığımız Güneşli Park için heyecanla geri sayıyoruz.

Hayat tabii her zaman dört başı mamur gitmiyor. Bu sene başında yıllardır birlikte çalıştığımız arkadaşlarımızı farklı sağlık kurumlarına veya evlerine uğurladık. Bizi zaman zaman ziyaret ettiklerinde veya bir vesile ile bir araya geldiğimizde, ilk sözümüz "Hizmet" oldu, anılar yad ettik. Hala birbirimizi görebilmekten, haberdar olabilmekten büyük mutluluk duyuyoruz. Ancak bu sene kaybettiğimiz üç değerli kişiyi kalbimizde yaşatacağız; vakfa her gelişinde hepimize "nasılsın evlat?" diyerek mutlaka hâl hatır soran, güler yüzlü ve değerli büyüğümüz **İlhan Esin**, ilk kez Anadolu Ateşi sahnesinde görüp hayran olduğum ve ardından birlikte saha çalışmaları ve projeler gerçekleştirme onuruna eriştiğim, kalbi kendinden çok daha büyük **Hasan Yalnızoğlu** ve Adım Adım'da bizim için İstanbul Maratonu'nda koşarak Dr. Sadi Konuk Hastanesi'ne bağışlanan diyaliz makinaları için fon sağlayarak bağış yapan, ülkemizin değerli akademisyenlerinden **Dr. Ayşe Bengi Özçelik**, hatıralarımızda, gülümsememizde ve dualarımızda olacak.

Yeni sayımızın içeriğini beğenerek okumanız dileğiyle...

"Baki kalan bu kubbede, hoş bir sada imiş"

DÜNYA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASI'NDA, ŞEKERSİZ KAHVELER TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN…

Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası' için üç yıldır etkinliklerle konunun önemine dikkat çeken Türk Böbrek Vakfı, bu özel haftayı geliştiren ve hayata geçiren kurum olarak bu yıl da sahadaydı. TBV, uzmanlar ve gönüllü destekçileri ile Kasımpaşa'daki Emekliler Evini ziyaret ederek, konuyla ilgili bilgilendirmeler eşliğinde hem emeklilere hem de halka şekersiz kahve ikramında bulundu ve şeker tüketimi ile gizli şekere dikkat çekti.

'Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası' etkinliği Beyoğlu Belediyesi, Emekliler Evi'nde gerçekleşti. Etkinlikte, tiyatro oyuncusu ve vakıf gönüllüsü Eylem Şenkal, şekersiz Türk kahvelerini vakıf başkanı Timur Erk ile birlikte halka ikram etti. Günün önemi ile ilgili konuşan TBV Başkanı Timur Erk, gizli şeker kaynaklarına dikkat çekerek, aşırı şeker tüketiminin başta böbrek hastalığı olmak üzere birçok hastalığın temelini oluşturduğunu belirtti. TBV Başkanı Erk; "şeker bağımlılık demektir, Türkiye şeker tüketimini azaltmak zorundadır. Bu konuda tüm kurumlara, özellikle halkımıza büyük görevler düşüyor. Nasıl ki tuz tüketimi azalttıysak acilen şeker tüketimini de azaltmamız gerekiyor" dedi.

"ÖLENE KADAR ŞEKER YENMESE HİÇBİR EKSİLİK OLMAZ"

'Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası' etkinliğinde bilgilendirme yapan **İstanbul Üniversitesi Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ** ise yaptığı konuşmada toplumun yüzde 15'inde diyabet yani şeker hastalığı, yüzde 15'inde ise gizli şeker olduğuna dikkat çekti. Prof. Dr. Karşıdağ: "Türkiye'de insanların yüzde 15'inde diyabet yani şeker hastalığı var. Yüzde 15'inde de gizli şeker hastalığı var. Baktığımız zaman sosyal güvenlik kurumu harcamasının neredeyse yüzde 15'i, tek başına şeker hastalığı için harcanıyor ve bunlar çok yüksek rakamlar. Bir kavram daha var, o da kilo fazlalığı. Türkiye'deki insanların 3'te 1'inde kilo fazlalığı var. Bunlar olağan üstü yüksek rakamlar. Bir süre sonra biz bunların yol açmış olduğu sorunlarla başa çıkamamaya başlayacağız. Yapmamız gereken en önemli şeylerden bir tanesi bunları engellemeye çalışmak. Yani şekeri tedavi etmeye çalışmak iyi ama en doğrusu şekeri, gizli şekeri ve kilo fazlalığını engellemeye çalışmak. Bu üçünün yolu öncelikle şeker ve şekerli şeyleri kısmaktan geçiyor. Bir insan, doğumundan ölene kadar hiçbir şekilde ağzına şeker sürmese herhangi bir sorun olmaz. Yani 0'dan 100 yaşına kadar sofra şekeri yemesem benim hiçbir eksikliğim olmaz. Sofra şekeri, meyve, su, süt, et, peynir gibi değil, bunları yemezsek olmaz ama sofra şekerini yemezsek hiçbir eksiğimiz olmaz" dedi.

BESLENMEDE UZAK DURULACAK 5 MADDE:

Şekerin ortadan kaldırılması gerektiğine dikkat çeken **Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ**: "Her şeyden evvel şekeri ortadan kaldırmalıyız. Bunu sakın meyvedeki şekerle karıştırmayın lütfen. Bunlar farklı kavramlardır. Her gün mutlaka üç avuç kadar meyve yemeliyiz. Burada ölçü herkesin kendi avucudur. Ama baklavadan veya fruktozla yapılan her şeyden uzak durmalıyız. Çok basit bir şey söylemek gerekirse beslenme için. 5 şeyden uzak durun diyoruz:

1- şeker ve şekerli gıdalar, burada da kıstas bir gıda hazırlanırken içine şeker konulduysa ondan uzak durun.
2- beyaz ekmekten uzak durun,
3- pirinç pilavından uzak durun,
4- özellikle içine şeker veya fruktoz eklenmiş olan içeceklerden uzak durun.
5- dışarıda yapılmış olan ürünlerden mümkün olduğu kadar uzak durun hepsi bu.

Bunun dışında yiyip içtiklerinize dikkat edin.

Bunların üstünde olan bir şey daha var ki, her gün ne yaparsanız yapın ama mutlaka yürüyün. Yaşımıza ve kapasitemize göre 20 ila 60 dakika arasında yürümeliyiz. Bu gençken kasların gelişmesi, ileri yaşta kasların erimemesini için son derece önemlidir. İleri yaşta bizleri bekleyen tehlikeler var. Tedavi mümkün ama engellemek daha uygun bir yaklaşım olacak. Özetle başta şeker ve kilo fazlalığı olmak üzere birçok hastalıktan ve buna bağlı olan kanserden tutun da kireçlenmeye kadar birçok hastalığa sadece ve sadece başta şeker yemeyerek dikkat edebilir ve kendinizi koruyabilirsiniz." dedi.

Bu yıl üçüncü kez ele alınan **19-25 Eylül 'Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası**' yurt genelinde; Valilikler, İl sağlık müdürlükleri, İl Milli Eğitim Müdürlükleri'nin farklı etkinlikleri ile gündeme getirildi. Bu özel hafta aynı zamanda Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonuna üye ülkelerin de katılımı ile güç kazanıyor.

Hafta içerisinde şeker tüketimi ile ilgili olarak çekilen sokak röportajı videosunda halka mikrofon uzatarak şeker tüketimi ve zararları hakkında görüşlerini sorduk. Aldığımız cevaplardan oluşan kolajı sosyal medya hesaplarımızda yayınladık.

3-9 KASIM ORGAN BAĞIŞI HAFTASI: UMUT ASLA TÜKENMEZ

Türk Böbrek Vakfı tarafından 3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası etkinlikleri kapsamında, vakfımızın yakında taşınacağı Güneşlipark'ta 2 Kasım 2024 tarihinde halka açık bir panel düzenlendi. Organ bağışının önemine dikkat çekilen etkinliğe hastalar, uzmanlar ve din görevlileri katıldı.

Etkinlikte, organ bağışı sayılarının artmasına, vatandaşların bilgilendirilmesine, tıbbi ve dini açıdan soru işaretlerinin giderilmesine yönelik konular ele alındı.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de 30 bin kişinin organ bağışı beklediğini ve bunların 25 bine yakınını böbrek oluşturduğunu söyledi. Erk, bu konuda halkın bilinçlendirilmesi gerektiğini dile getirerek, "25 bin kişi böbrek nakli için beklerken yılda sadece 3 bin 500 civarında böbrek nakli olabiliyorsa o zaman bir sıkıntı var demektir. O zaman bu sıkıntıyı bertaraf etmek ve böbrek nakli sayısını arttırmak için herkesin seferber olması lazım." diye konuştu.

Halkın bağışçı bir yapıya sahip olduğunu ancak organ bağışı konusunda istenilen seviyede olunmadığını aktaran Erk, "Bu konuda ne yazık ki biraz cimriyiz. Senelerdir de böyle." ifadelerini kullandı.

Türk Böbrek Vakfı Danışma Meclisi Üyesi Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Mert Altınel de Batılı ülkelerdeki bağışların yüzde 80'inin kadavradan geldiğini belirterek, "Yüzde 20 civarı da canlı vericilerden alınan organlardan yapılır. Türkiye'de ise durum tam tersi. Yani biz toplam yaptığımız yıllık 4 bin böbrek naklinin yaklaşık 400-500 tanesini organ bağışından elde ediyoruz. 3 bin 500'ünü canlı vericilerden, aile bireylerinden temin ediyoruz." bilgisini verdi.

İspanya'da 1 milyonluk nüfusta yaklaşık 50 organ bağışı olduğunu, Türkiye'de ise bunun 7'lerde kaldığını ifade eden Altınel, "Çoğu Avrupa ülkesinde 20'nin üzerinde. Birçoğunda 30'un üzerinde. Organ bağışı ülkemizde ne yazık ki çok az. Bizde beyin ölümü o kadar az değil. Yılda 1600 beyin ölümü oluyor. 1600-1700 beyin ölümünden ailelerin ancak 300-350'si organ bağışlıyor. Yani beyin ölümü olan 10 kişiden ancak 2'sinin organlarını alabiliyoruz." diye konuştu.

Bağcılar İlçe Müftülüğünde görevli **vaiz Kamil Abdullahoğlu**, bir insanı yaşatmanın bütün insanları yaşatmak anlamına geldiğini dile getirerek, "Bir ihtiyaç durumunda insanların bu konuda duyarlı olması elbette İslam'ın da istediği

hususlardandır. Mesela kan kaybından ölebilecek bir kişiye kan veriliyor. Bu hususta duyarlı olmak lazım." ifadelerini kullandı.

Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesinde görevli **Organ Nakil Koordinatörü Emel Yanık** ile Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde görevli **Organ Nakil Koordinatörü Özlem Koç** ise beyin ölümü gerçekleştikten sonra organ bağış izni, aile onayı alınması, bu sırada yaşananları kendi deneyimlerinden örnekler vererek anlatarak, bir başka yaşamın devam etmesi için kadavradan organ bağışının önemine dikkat çektiler.

Daha önce Masterchef yarışmasında yarışan ve kendisi de böbrek nakli olan **Hamza Mercimek**, kendi organ nakil sürecini anlattı. Hastalığın basit bir üşütme belirtisi ile başlayıp kısa sürede diyaliz ve organ nakli aşamalarına geldiğini ve kardeşinden alınan böbrekle başarılı bir nakil geçekleştirildiğini anlatarak, "Organlarımız toprak olmasın" çağrısında bulundu.

TÜRK BÖBREK VAKFI VE TÜRKİYE JOKEY KULÜBÜ İŞ BİRLİĞİ İLE DÜZENLENEN ORGAN BAĞIŞI HAFTASI KOŞUSU 8 KASIM TARİHİNDE KOŞULDU

İlki 2020'de düzenlenen ve bu sene dördüncüsü koşulan Türk Böbrek Vakfı Koşusu, 8 Kasım 2024Cuma günü, saat 19.00'a Veliefendi Hipodromu'nda gerçekleştirildi. 1900 metre çim pistte yapılan koşuda dört yaş ve üzeri safkan Arap kısrakları koştu. Yarışın sonunda Yaşarserap isimli at ve jokeyi Gökhan Kocakaya birinci geldi.

Koşunun ardından düzenlenen törende, kazanan safkanın sahibi adına Mehmet Yaşar'a ödülünü, Türk Börek Vakfı Vakıf ve Diyaliz Merkezleri Koordinatörü Lütfi Kona ile Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Semra Demirel birlikte takdim ettiler. Törende konuşan Mehmet Yaşar, bugüne kadar pek çok ödül aldığını, ancak aldığı en özel ödülün bugünkü yarışın ardından geldiğini söyledi.

Türk Vakfı Vakıf ve Diyaliz Merkezi Koordinatörü Lütfi Kona, Türkiye Jokey Kulübü Asli Üyesi Can N. Güven'e günün anısına plaket sundu.

Törende Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Dr. Ümit Ertem, TBV çalışanları ile bağışçılarımız ve misafirlerimiz de hazır bulundular.

TÜRK BÖBREK VAKFI BAŞKANI TİMUR ERK: "ŞEKER HASTALIĞIYLA MÜCADELE ANNE KARNINDA BAŞLAMALI!"

Diyabet ve Şeker Tüketiminde Alarm: Erken Yaşta Şeker Tüketimi Hastalıkları da Beraberinde Getiriyor.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nde, böbrek hastalıklarının başlıca nedenlerinden biri olan diyabet riskine dikkat çekerek, şeker tüketiminin kontrol altına alınmasının önemini vurguluyor. Artan şeker tüketimi ve diyabet vakalarındaki yükseliş ülkemizde de çok ciddi rakamlara ulaştı. Ülkemizde 18 yaş üzeri diyabet hastası oranı %14,5 oldu ve 10 milyonu aşkın kişi diyabet hastası. Ülkemizde diyalize giren hasta sayısı da 65.000'e yaklaştı ve bu kişilerin de %40'ı aynı zamanda diyabet hastası. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan çarpıcı bir araştırmayı gündeme getirdi. **Science** dergisinde yayımlanan bu araştırmaya göre, şeker tüketimini kontrol altına almak yalnızca çocukluk ve yetişkinlikte değil, anne karnından itibaren sağlıklı bir geleceğin temelini oluşturuyor.

Doğumdan İtibaren 1000 Gün Kuralı: Anne Karnından İtibaren İki Yaşa Kadar Kullanılan Şeker Adeta Zehir Etkisi Yaratıyor

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Vakfımız, uzun yıllardan beri ülkemizde şeker ve tuz tüketiminin azaltılması için büyük çaba harcıyor. Özellikle gelişme çağındaki çocuklarımızın ambalajlı gıdalardan uzak durması ve şeker tüketimini minimuma indirmesi için şehir şehir, okul okul gezerek eğitimlerle farkındalık yaratmaya çalışıyoruz. Dünyada bu konuda yapılmış en güncel araştırmalar da çabamızın ne kadar önemli olduğunu ortaya koyuyor," dedi. TBV Başkanı Erk, Güney Kaliforniya Üniversitesi araştırmacılarının annenin gebelik döneminde ve doğumdan sonraki ilk iki yılda düşük şeker tüketiminin diyabet ve hipertansiyon riskini nasıl azalttığını ortaya koyduğunu belirtti. "İkinci Dünya Savaşı'ndaki şeker karnesi uygulamasıyla yapılan karşılaştırmalı çalışmada, düşük şeker tüketimi olan bireylerin diyabet riskinin %35, hipertansiyon riskinin ise %20 oranında azaldığı görülmüş. Bu sonuçlar bize, şekerle mücadelenin anne karnından başlaması gerektiğini gösteriyor," diye ekledi.

Araştırma sonuçlarına göre, hamilelik döneminde ve bebeğin ilk iki yılında şeker tüketiminin azaltılması, diyabet ve hipertansiyonun başlangıcını geciktiriyor. Ayrıca, savaş sonrasında şeker karnesi uygulamasının sona erdiği dönemde İngiltere'de şeker tüketiminin iki katına çıkması, bu dönemde sınırlı şeker tüketen kişilerin yetişkinlikte daha sağlıklı bir durumda olduklarını kanıtlıyor.

Şeker Karnemiz Çok Kötü!

TBV Başkanı Timur Erk; ABD'de uzmanlar, 2 yaş ve üzeri bireylerin şeker alımını günlük kalorinin %10'uyla sınırlamayı önerse de ortalama bir Amerikalı günde yaklaşık 17 tatlı kaşığı ilave şeker tüketiyor. Bu oran, özellikle Tip 2 diyabet ve diğer sağlık sorunları açısından ciddi bir risk oluşturuyor. Ülkemizde ise bu oran kişi başına 14 tatlı kaşığı seviyesinde, yani bizim de şeker karnemiz pek tatlı görünmüyor," dedi.

Şeker Tüketiminin Azaltılması İçin Özel Sektöre Büyük Görev Düşüyor!

Timur Erk, gıda sanayicileri, okullar, restoranlar gibi birçok kurum ve kuruluşun bu konuda harekete geçmesi gerektiğini ve hatta şeker tüketimini azaltmak için acil bir eylem planı hazırlanmasının zorunlu olduğunu ifade etti.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Tip 2 diyabetin kontrol altına alınmadığında böbrek hastalıkları, kalp-damar sorunları ve hastalıkları, sinir ve göz hasarları, uzuv kaybı gibi pek çok ciddi komplikasyona yol açabileceği konusunda uyarıda bulundu. "Bu tür kronik rahatsızlıklarla mücadele, şeker tüketimini kontrol altında tutmakla başlar. Ülkemizin yeni diyabet hastalarına değil, sağlıklı ve genç bir nüfusa ihtiyacı var," diye ekledi.

3-9 EYLÜL HALK SAĞLIĞI HAFTASI KAPSAMINDA TEKİRDAĞ'DA DÜZENLENEN ETKİNLİĞE TÜRK BÖBREK VAKFI OLARAK KATILDIK.

Tekirdağ Vali Yardımcısı Mustafa Çek, Süleymanpaşa Kaymakamı Mustafa Güler. İl Jandarma Komutanı Ahmet Çetin, İl Emniyet Müdürü Ahmet Metin Turanlı, Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü Hüseyin Özdemir, Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürü Yaşar Esen, Gençlik ve Spor İl Müdürü Ahmet Üzgün'ün yanı sıra çeşitli STK'ların temsilcilerinin ve il protokolünün katılımıyla 5 Eylül 2024 Perşembe günü kapsamlı bir etkinlik gerçekleştirildi.

Sahil dolgu alanda saat 14.00'te stantların açılmasıyla başlayan kutlamalar kapsamında, saat 16.00 itibarıyla Yelken Kulübü tarafından başlayarak Büyükşehir Belediye Bandosu'nun eşliğinde katılan protokol üyeleri ile beraber yürüyüş yapıldı.

Halk Sağlığı Haftası için oluşturulan Halk Sağlığı Sokağının başlangıcında Cumhuriyet İlköğretim Okulu öğrencileri folklor ekibinin gösterileri ve **Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanı Dr. Hacı Bayram Zengin**'in konuşması ile devam eden etkinlikte, katılımcıların stantları yetkililer tarafından ziyaret edildi.

Büyükşehir Belediye Başkanı Candan Yüceer, Halk Sağlığı Sokağı'nda paydaş kurumların stantlarını ziyaret etti.

Aşırı şeker tüketiminin zararları, insan vücudunda yaptığı tahribat ve böbrek sağlığına etkileri konusunda Türk Böbrek Vakfı olarak gerçekleştirdiğimiz müzikli ve danslı performans, katılımcılardan ve davetlilerden büyük ilgi gördü.


İŞLETMESİ
12


TÜRK BÖBREK VAKFI KAPALI DİYALİZ MERKEZİ İKTİSADİ İŞLETMESİ
12


SPOR YAPSIN,
GELECEKTE ÜZÜLMESİNİ!
TÜRK BÖBREK VAKFI

TÜRK BÖBREK VAKFI ŞEKERLİ VE GAZLI SOĞUK İÇECEKLERE KARŞI UYARDI

Gökçen Efe Aydın
Türk Böbrek Vakfı Diyetisyeni

Türk Böbrek Vakfı, sıcak havalarda artan şekerli ve gazlı soğuk içecek tüketiminin zararlarına dikkati çekmek için evde sağlıklı içecek yapımının uygulamalı anlatıldığı mutfak etkinliği düzenledi.

15 Ağustos 2024 tarihli etkinlikte paketli, şekerli ve gazlı içecekler yerine evde bulunan malzemelerle soğuk içecek yapımına yönelik örnekler verildi.

Programda, limonata, erik ve kayısı kompostosu, reyhan şerbeti, soğuk çay ve soğuk kahvenin şekersiz ve sağlıklı şekilde yapımı uygulamalı olarak anlatıldı.

Türk Böbrek Vakfı Genel Başkanı Timur Erk, toplumda ileri safhada obez nüfusun bulunduğunu, bunların yüzde 60'ının da 18 yaşın altındakiler olduğunu dile getirdi.

Bu durumun sağlıklı nesillerin yetişmesi konusunda gelecekte ciddi sıkıntıya işaret ettiğini belirten Erk, beslenme alışkanlığının önemine dikkati çekti.

Suyun yerini hiçbir şeyin tutmayacağını ancak ayran ve sütün alternatif olarak tüketilebileceğini vurgulayan Erk, suya tarçın, zencefil ve salatalık atılarak hafif bir tat verebileceğini de söyledi.

Kesinlikle şekerli içecek tüketilmemesi gerektiğini vurgulayan Erk, "**Bir kutu gazlı içeceğin içinde 10 küp şeker, yani 35 gram şeker var. Gerisini siz düşünün.**" ifadesini kullandı.

Şekersiz diye pazarlanan içeceklerin yanıltıcı olduğunun altını çizen Erk, bu içeceklerde aspartam türevi tatlandırıcılar bulunduğunu, bunun da zaman içinde obeziteye ve kansorejen etkiye yol açabileceğini kaydetti.

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Hümeyra Şahin ise şekerli gıdaları fazla tüketmenin diş çürükleri, kilo alımı, obezite, karaciğer yağlanması, Tip2 diyabet, kalp ve damar hastalıklarına neden olabileceğini vurguladı.

Şahin, şekerin özellikle karın bölgesindeki yağlanmaya sebep olarak metabolik sendrom riskini artırdığını, hatta inme, felç gibi ciddi sorunlar doğurabildiğini anlattı.

Hazır meyve suları, hazır limonata ve asitli içeceklerin, içerdiği yüksek şeker, katkı maddeleri, tatlandırıcı ve renklendiricilerden ötürü birçok zararı olduğunu dile getiren Şahin, "Evde yapılmış meyve sularını da sınırlı tüketmek daha sağlıklı olur. Bu sayede hem katkı maddelerinden, tatlandırıcılardan uzak durmuş oluruz hem de şeker oranını kendimiz kontrol ederiz." dedi.

Şahin, yüksek şekerli gıdaların, beyindeki dopamin salgısını arttırarak geçici bir mutluluk verdiğini ve bir çeşit bağımlılık oluşturduğunu sözlerine ekledi.

Diyetisyen Gökçen Efe Aydın da evde şeker yerine az miktar bal veya pekmez kullanılarak sağlıklı içecekler yapılmasını önerdi.

Çocukların ve yaşlıların özellikle susuz kalmamalarının önemine dikkat çeken Erk; "Vücudumuzun %60'ı sudan oluşuyor, vücudumuzu susuz bırakmamak bilhassa bu sene gibi sıcaklığın mevsim normallerinin üzerinde seyrettiği dönemlerde sağlığımız için büyük önem taşıyor. Elbette suyu da tüketirken dikkat etmememiz gereken noktalar var. Bunlardan en önde geleni, suyu nasıl saklıyoruz, nasıl tüketiyoruz? En sağlıklı saklama yolu suyumuzu cam şişede ve doğrudan güneş görmeyen yerde muhafaza etmek. İkincisi suyumuza buz ekliyorsak, buz haline getirdiğimiz suyun da içtiğimiz su kadar temiz olması gerekir. Üçüncüsü, susuzluğumuzu gidermek için içtiğimiz gazlı içecekler ve diğer meşrubatlar soğuklukları ve bazılarının gazlı olması sayesinde bize anlık olarak ferahlık verse de aslında susuzluğumuzu gidermekten çok bir süre sonra daha da susatabilir. Su içmek bedenimizi ferahlık verir, terlememizi sağlayarak vücudumuzu serinletir" dedi.

> **"Su içmek bedenimizi ferahlık verir, terlememizi sağlayarak vücudumuzu serinletir"**

Soğuk İçeceklerdeki Şeker Miktarı ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

- **Gazlı İçecekler:** Bir kutu (330 ml) gazlı içecek ortalama 35-40 gram şeker içerebilir. Bu miktar yaklaşık 10 küp şekere eşdeğerdir.
- **Meyve Suları:** Bir bardak (250 ml) %100 meyve suyu genellikle 20-30 gram şeker içerir. Meyve suları doğal olarak düşünülse de aşırı şeker içeriğinden dolayı sürekli tüketilmemelidir.
- **Enerji İçecekleri:** Enerji içecekleri genellikle bir kutuda (250 ml) 25-30 gram şeker içerir.
- **Soğuk Çaylar:** Soğuk çaylar bir şişede (500 ml) 20-25 gram şeker içerebilir.
- **Limonata:** Bir bardak (250 ml) ev yapımı limonata genellikle 20-30 gram şeker içerir. Hazır limonatalar ise daha yüksek miktarda şeker içerebilir.
- **Şekerli Karışımlar ve Şerbetler:** Şekerli meyve karışımları ve geleneksel şerbetler, bir bardakta (250 ml) 30-40 gram veya daha fazla şeker içerebilir.
- **Soğuk Kahveler:** Özellikle şeker ilave edilmiş hazır soğuk kahveler bir şişede (300 ml) 25-40 gram şeker içerebilir.

Soğuk içecek tüketiminde sağlıklı alternatifler tercih edilmelidir.

- **Su:** En sağlıklı ve en çok içmemiz gereken içecektir. Suyu taze meyve dilimleri ve baharatlar ekleyerek tatlandırabilir ve daha keyifli tüketebilirsiniz.
- **Şekersiz Soğuk Çaylar:** Evde hazırlanan ve şeker ilave edilmeyen soğuk çaylar iyi bir alternatif olabilir.
- **Maden Suları:** Maden suları, hem serinletici hem de sağlıklıdır. İçerisinde bulunan mineraller kronik hastalıkları olan kişileri kötü yönde etkileyebilir. Sağlıklı kişilerin günde 2 şişeyi geçmemeleri, kronik hastalıkları olan kişilerin ise doktora danışarak tüketmeleri gerekir.
- **Bitki Çayları:** Şekersiz olarak tüketilen soğuk bitki çayları da sağlıklı bir seçimdir. Bazı bitki çayları devamlı tüketilmemelidir. Özellikle kronik bir hastalığınız varsa doktorunuza mutlaka danışarak tüketmelisiniz.
- **Şekersiz Soğuk Kahveler:** Evde hazırlanan veya şekersiz olarak tercih edilen soğuk kahveler, şeker tüketimini azaltmak için iyi bir alternatif olabilir.

Soğuk içecekler serinlemek için hoş bir seçenek olabilir ancak içerdiği yüksek şeker miktarlarına dikkat edilmelidir. Sağlıklı bir yaşam için şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırmak, bol bol su içmek ve sağlıklı alternatiflere yönelmek gerekir.

CUMHURİYETİMİZİN 101. YILINI COŞKUYLA KUTLADIK

Türk Böbrek Vakfı olarak, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün Türk Milletine armağanı olan 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nı adına yakışır bir balo ile coşkuyla kutladık.

Lazzoni Otel'de gerçekleştirilen davete, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ve Yönetim Kurulu Üyesi Seval Ermiş ile sosyal komite üyeleri ev sahipliği yaptı. Sunuculuğunu Şahan Varan'ın yaptığı gece, TBV Başkanı Timur Erk'in konuşması ile başladı. Timur Erk yaptığı konuşmada; "Ülkemizin barış ve huzuruna göz dikenlere inat Cumhuriyetimizi 101. yılını coşkuyla idrak ediyoruz. Etnik köken gözetmeksizin büyük özverilerle kurulan cumhuriyetimize birlik ve beraberlik içinde sahip çıkıyoruz." dedi.

Konuşmaların ardından bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşı okundu. 10. Yıl Marşı eşliğinde bayrakların dalgalandırıldığı davet, büyük bir coşkuya sahne oldu.

Gülay ve Veysel Aymaz'ın Atatürk portresi önünde sergilediği vals performansının ardından, genç dansçıların zeybek performansı da büyük beğeni topladı.

Davette sahne alan Mustafa Demiroğlu, Atatürk'ün sevdiği türküleri seslendirerek uzun süre alkışlandı.

Gecenin sonunda vakfa diyaliz cihazı bağışlayan Canan Salargil'e, Fatma Seyla Tarhan'a ve Rana Anıl'a da teşekkür plaketi takdim edildi.

Davete, aralarında Lili Garih, Prof. Dr. İsmet Nane, Burçin Nane, Ebru Uygun, Kadriye Olgar, Türkan Şerbetçi, Aynur Arıkan, Eylem Şenkal, Türkan Gürsel, Canan Salargil, Melis Babadağ, Tolga Hancı gibi çok sayıda isim katıldı.

AYNUR ARIKAN-SEVAL ERMİŞ-TİMUR ERK-EYLEM ŞENKAL-AYSEL REİS

AYSEL REİS-AYNUR ARIKAN-GÜLÇİN YILMAZ İZEL-ŞAHAN VARAN
GÜLİZAR GÜN ASLAN-AYŞE ONAT

MELİS BABADAĞ
TOLGA HANCI

MUSTAFA
DEMİROĞLU

TÜRKAN
ŞERBETÇİ

NEBAHAT
PÜSKÜLLÜ

PROF.DR.İSMET NANE
BURÇİN NANE

CANAN SALARGİL
TİMUR ERK

TÜRKAN
GÜRSEL

TBV CUMHURİYET TENİS TURNUVASININ İKİNCİSİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Türk Böbrek Vakfı tarafından bu yıl ikinci kez gerçekleştirilen 'Cumhuriyet Tenis Turnuvasının açılışı, yapılan gösteri maçı ile yapıldı. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, oyuncu ve spor psikoloğu Eylem Şenkal, sunucu Neslihan Maltepe ve genç sporcular Fatma Yüksel ile Mehmet Edip Yüksel'in katıldığı açılış maçı, Yeşilyurt Spor Kulübü tenis kortlarında gerçekleşti.

Cumhuriyetin 101'inci yılı ve turnuvanın önemi hakkında konuşan TBV Başkanı Timur Erk: "İlkini, Cumhuriyetin 100'üncü yılını idrak ettiğimiz geçen sene yaptık ve artık gelenekselleştirmek üzere her yıl planlayacağız. Yeşilyurt Spor Kulübü kortlarında ikinci kez bir araya geldik ve bu turnuva ile aynı zamanda Cumhuriyetimizin 101'inci yaşını kutluyoruz. Burada genç sporcularımız var, yapacağımız gösteri maçı ile biz yaşlılar, gençlere Cumhuriyetimizi emanet etmiş olacağız.

Çağdaş, laik ve demokratik cumhuriyete ve sosyal hukuk devletine sahip çıkmak ve onu ilelebet korumak için gençlere bu emaneti vermek lazım. İçinde bulunduğumuz dönemde tüm vatandaşlarımızın birliğe ihtiyacı var. Bunu desteklemek ve din, dil, ırk farkı gözetmeksizin cumhuriyete sıkı bir şekilde sarılarak, ona sahip çıkmalıyız" ifadelerini kullandı.

Sporun her yaşta yapılabileceğini belirten oyuncu ve spor psikoloğu Eylem Şenkal, "Böbrek Vakfı ile yıllardır bir aradayız. Öncelikle burada olmaktan onur duyuyorum. Geçtiğimiz yıl ilkinde de bir aradaydık. Hem spor psikoloğu hem de eski milli voleybolcu olarak bu gibi özel etkinliklerde yer almak benim için son derece önemli. Hangi yaşta olursanız olun, insanlara spor yapabilirsiniz mesajını vermemiz çok kıymetli. Ülkemizin hazinelerinden biri Timur Bey. 80 yaşında ve hayatın her alanında olan başarısını sporda da sergilemesi ilham verici. Tüm gençler ve o yaşlardaki insanların etkilendiği bir durum diye düşünüyorum. Benim için de herkes için de çok güzel bir örnek olduğunu söyleyebilirim. Cumhuriyetin 101'inci yılında yapılan tüm başarılı işler umuyorum yeni nesle örnek olur. Özellikle kadınlar için cumhuriyet ve demokrasi çok önemli bir noktada. Umuyorum her türlü başarıda öncelikle kadınlar olmak üzere Türk insanı ve milletimiz çok kıymetli işlerle daima en ön saflarda olur" dedi.

Genç sporcu Fatma Yüksel ise; "Burada olduğumuz için çok heyecanlıyız. Cumhuriyetimizi bugüne taşımış insanlarla bir arada olmak çok büyük bir onur. Biz de umarım onların biz gençlere bıraktıklarını devam ettirebiliriz." dedi.
Deniz Evinç'in gönüllü sorumluluğunda gerçekleştirilen turnuvada; çift erkeklerde 15 takım, çift kadınlarda 13 takım, karışık çiftlerde 26 takım yer aldı. İki gün süren turnuvada, kazanan takımlara kupaları takdim edildi. Turnuva kapanışında düzenlenen Cumhuriyet kutlaması, kulüp üyelerini ve sporseverleri bir araya getirdi.

VAKFIMIZIN YENİ ADRESİNDE ÇALIŞMALAR SONA YAKLAŞIYOR

Türk Böbrek Vakfı vakıf merkezinin ve Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezimizin yakında taşınacağı Güneşli Park'taki inşaat çalışmaları sona yaklaşıyor.

Bağcılar, Güneşli mahallesinde bulunan Güneşli Park Ticaret Merkezindeki bağımsız giriş-çıkışlı müstakil alanda, taşınma öncesi hummalı bir inşaat çalışması haftanın yedi günü durmaksızın devam ediyor.

İnşaata konu olan kapalı alanın büyüklüğü 2100 m² olurken, tek bir salon olarak diyaliz klinik alanı için 550 m² yer ayrıldı. Tek salon olarak tasarlanan diyaliz bölümünde, 60 yatak yer alacak ve her bir yatak için perde ile oluşturulan müstakil bölüm şeklinde tefriş edilecek. Diyaliz bölümünde doktor odaları, hemşire odaları, ilaç hazırlama odası, numune alma odası, acil müdahale bölümü gibi tıbbi alanlar da yer alacak.

Ayrıca hasta bekleme, hasta dinlenme, su arıtma, teknik servis, çamaşırhane, personel odaları, yemekhane, depolar, bilgi işlem, danışma, arşiv gibi alanlar da bulunacak.

125 kişilik konferans salonu ve ofis bölümleri ise alanın geri kalan kısmına konumlandırılacak. Vakıf yönetiminin, idari ofislerin ve toplantı odalarının yer aldığı kısım, diyaliz bölümünden bağımsız ayrı bir girişe sahip olacak.

125 kişilik çok amaçlı konferans salonu ve 100m² fuaye alanı ile çeşitli çalışmalara hizmet verecek. Dış alanda ise kurulu güçten %10 daha fazla elektrik üretecek jeneratör, oksijen sistemi rampası, modern atık ünitesi, paslanmaz çelikten ek ham su depoları bulunuyor.

Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu, 13 Kasım 2024 tarihli toplantısını inşaatı devam etmekte olan yeni merkezimizde gerçekleştirdi.

KIRIKKALE, 2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM DÖNEMİNDE ZİYARET ETTİĞİMİZ İLK İLİMİZ OLDU

2024-2025 Eğitim ve öğretim döneminin başlamasıyla birlikte eğitim projemiz yeniden hız kazandı.

Okulların açılmasıyla birlikte İstanbul, İzmir, Yalova ve Trakya'daki eğitim çalışmalarımız sürerken, protokol yapılan iller arasına Kırıkkale de katıldı.

Dyt. Gökçen Efe Aydın tarafından 30-31 Ekim tarihlerinde ziyaret edilen Kırıkkale, böyle ulaştığımız 51., protokol imzaladığımız 45. ilimiz oldu.

Proje çalışmasının ilk gününde Mustafa Kemal İlk ve Ortaokulunda, Mustafa Necati İlkokulunda ve Mehmet Uzelli İlkokulunda eğitimler gerçekleştirildi.

Eğitimlerin ardından Kırıkkale İl Milli Müdürü Rıza Aydın makamında ziyaret edilerek vakfımızın çalışmaları hakkında ayrıntılı bilgi sunuldu ve iki yıllık eğitim iş birliği protokolü imzalandı.

Projenin ikinci gününde Özel Özgür Alkanlı İlk ve Ortaokulunda eğitimler verildi. Ardından Yüzüncü Yıl İlkokulunda öğrenci eğitimi verildi. Bu çalışmayla birlikte toplam 491 öğrenciye ulaşılmış oldu.

Son olarak Kırıkkale İl Milli Eğitim Müdürü Rıza Aydın'ın da katılımıyla, Kırıkkale Şehit Aydın Çopur İmam Hatip Ortaokulunun toplantı salonunda da 44 rehber öğretmene eğitim semineri gerçekleştirildi.

2024-2025 EĞİTİM VE ÖĞRETİM DÖNEMİ EĞİTİMLERİMİZE BAŞLADIK

İSTANBUL

İstanbul'da üç yerleşik eğitmen ile gerçekleştirdiğimiz eğitim çalışmalarımızda eğitmenlerimiz Dyt. Gökçen Efe Aydın ve Dyt. Kübra Öksüz tarafından Küçükçekmece, Esenyurt, Üsküdar, Fatih, Beşiktaş, Ataşehir, Zeytinburnu, Maltepe, Beyoğlu, Pendik ve Kartal ilçelerindeki ilk ve orta öğrenim öğrencilerine böbrek sağlığı, beslenme ve doğru yaşam alışkanlıkları başlıklı eğitimler verildi. Eğitimlerde toplam 29 okulda 8403 öğrenciye ve öğretmene ulaşıldı.

ANKARA

Ankara İl MEM İSG İl Koordinatörü Melek Özer tarafından organize edilen ve eğitim materyalleri tarafımızca sağlanan eğitimler, il ve ilçe İSG (İş Sağlığı ve Güvenliği) eğitmenleri tarafından veriliyor.

04 – 14 Haziran 2024 tarihleri arasında düzenlenen eğitim oturumlarında 25 ilçede 707 resmi ve özel okulda, 2717 öğretmene, 49224 öğrenciye ve 7462 veliye ulaşılarak böbrek sağlığı ve beslenme konusunda bilinçlendirme ve farkındalık sağlama etkinlikleri gerçekleştirilmiş oldu.

BALIKESİR

Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü İSG İl Koordinatörü Ersen Can tarafından düzenlenen ve eğitim materyalleri ile anaokulu setleri vakfımızca sağlanan eğitimler, il ve ilçe İSG eğitmenleri tarafından gerçekleştirildi. 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde, 20 ilçede 220 resmi ve özel anaokulunda toplam 9362 anaokulu öğrencisine eğitim verildi.

YALOVA

Yerleşik eğitmenimiz Dyt. Ece Ateş Kayalı tarafında il çapında gerçekleştirilen eğitimler devam ediyor. 2024 – 2025 döneminde bugüne kadar ziyaret edilen 9 okulda 1769 öğrenciye böbrek sağlığı ve beslenme konusunda eğitimler verildi ve öğrencilerle öğretmenlere eğitim materyali dağıtımı yapıldı.

TEKİRDAĞ

2024 yılında Tekirdağ merkezinde ve ilçelerinde, Ali Arda ve Ayşe Cebeci Alay tarafından 26 okulda toplam 3988 öğrenciye yeterli ve dengeli beslenme, egzersizin önemi ve hayatımızdaki yeri, olumlu alışkanlıkların sağlığımıza katkıları gibi konularda yüz yüze eğitimler verildi.

TÜRK BÖBREK VAKFI TEKİRDAĞ ŞUBESİ ETKİNLİKLERDE DOLU BİR DÖNEM GEÇİRİYOR

TÜRK BÖBREK VAKFI KAPAKLI KADRİYE-KENAN TUNALI DİYALİZ MERKEZİMİZDE DİYALİZE GİREN HASTALARIMIZA ETKİNLİK DÜZENLEDİK

Türk Böbrek Vakfı Kapaklı Kadriye-Kenan Diyaliz Merkezimizde diyalize giren hastalarımızla 22 Eylül Pazar günkü yemek davetimizde bir araya geldik. Etkinliğimizi, Çerkezköy Belediyesine ait Kızılpınar Mahallesindeki merkezde düzenledik. Etkinliğimize **Çerkezköy Belediye Başkan Yardımcısı Cengiz Memiş, Taş Fırın Restoran sahibi Ahmet Gündüz,** hastalarımız, hasta yakınlarımız ve çalışanlarımız katıldı. Diyaliz merkezi dışında buluştuğumuz hastalarımızla birlikte keyifli bir geçirdik ve güzel anılar paylaştık.

TEKİRDAĞ 58. ULUSLARARASI KİRAZ FESTİVALİ

Her yıl 13-16 Haziran tarihlerinde düzenlenen Uluslararası Kiraz Festivali'nin bu yıl 58.'si gerçekleştirildi. Trakya bölgesinde büyük ilgi gören ve pek çok kişi tarafından ziyaret edilen Kiraz Festivali'nde bu yıl da Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Şubesi olarak yerimizi aldık ve bir stant çalışması yaptık. Birçok resmi ve özel kurumla birlikte katıldığımız festivalde, standımızı ziyaret eden katılımcılara broşürlerimizi hediye ederek ve sorularını cevaplayarak, halkı bilinçlendirme ve farkındalık yaratma amacımızı gerçekleştirdik.

ÇEF 2024 ÇERKEZKÖY ENDÜSTRİYEL FUARINDA YERİMİZİ ALDIK

Çerkezköy Belediyesi ve Çerkezköy Ticaret ve Sanayi Odası iş birliği ile düzenlenen Çerkezköy Endüstriyel Fuarı, kapılarını 8. kez Çerkezköy kapalı pazar yerinde açtı.

04-06 Eylül tarihlerinde düzenlenen Çerkezköy Endüstriyel Fuarı'na, bölgemizden birçok firma katılarak stant açarken; Türk Böbrek Vakfı olarak fuara biz de bir stant açarak katıldık.

Çerkezköy Endüstriyel Fuarı açılışına Bosna Hersek Ekonomi Bakanı Samir Šibonjic, Tekirdağ Vali Yardımcısı Mustafa Çek, Tekirdağ Milletvekilleri Mestan Özcan ve Gökhan Diktaş, Tekirdağ Emniyet Müdürü Ahmet Metin Turanlı, Çerkezköy Kaymakamı Nazmi Günlü, Belediye Başkanı Vahap Akay, Saray Belediye Başkanı Abdül Taşyasan, Çerkezköy Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Ahmet Çetin, Çerkezköy Organize Sanayi Bölgesi Yönetim Kurulu Başkanı Eyüp Sözdinler, çevre ilçelerin kaymakamları ve belediye başkanları ile oda ve borsa başkanları, sivil toplum örgütü temsilcileri, sanayiciler ve çok sayıda işadamı katıldı.Standımız büyük ilgi görürken, Bulgar Türk Ticaret ve Sanayi Odası (BULTİŞAD) Yönetim Kurulu Başkanı Burhan Nemutlu, Shumen Belediye Başkan Yardımcısı Nikolay Kolev, BULTİŞAD Müdürü ve DEİK Türkiye-Bulgaristan İş Konseyi Denetleme Kurulu Başkan Yardımcısı Emrah Sazak , BULTİŞAD İdari İşler Yöneticisi Shumen Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümünden Doç. Dr. Menent Şukrieva, Shumen Belediyesi Avrupa Fonları ve Çevre Yetkilisi Lidiya Kuneva ve BULTİŞAD Koordinatörü Sibel Fikret standımızı ziyaret ederek bilgi aldılar.

Konuşmaların tamamlanmasının ardından ünlü keman sanatçısı Canan Anderson tarafından katılımcılara mini bir konser verildi.

İZ BIRAKANLAR TÜRKİYE ÖDÜL TÖRENİNDE TÜRK BÖBREK VAKFI BAŞKANI TİMUR ERK ÖDÜL ALDI

5 Ekim 2024 Cumartesi Taksim Sofitel Otel'de düzenlenen gecede markasına değer katanlar ile hayata ve alanına iz bırakan markalara ödülleri takdim edildi.

2024 Yılının en başarılı sivil toplum kuruluşu dalında **Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk**'in, "Toplum sağlığının gelişmesine katkılarıyla" ödül aldığı gecede, **Türk Tiyatrosu'na İz Bırakan Kadın Oyuncu Onur Ödülü'nü Nevra Serezli, Türk Tiyatrosu'na İz Bırakan Erkek Oyuncu Ödülü'nü Erhan Yazıcıoğlu**, TV Spor kategorisinde **İz Bırakan Spor Yorumcusu Ödülü'nü Ertem Şener, Kalp Cerrahisinde geliştirdiği ameliyat tekniği ile tıp literatürüne girerek İz Bırakan Ödülü'nü Prof. Dr. Cengiz Köksal aldı.**

TBV BAŞKANI TİMUR ERK, TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİ'NDEN 25. YIL ROZETİ İLE HİZMET VE ONUR BELGESİ ALDI

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin (TMOK) 15 ve 25 yılını dolduran üyelerine, 15 Kasım Cuma günü Olimpiyatevi'nde düzenlenen tören ile gümüş ve altın rozetlerinin yanı sıra hizmet ve onur belgeleri takdim edildi.

TMOK Genel Sekreteri Neşe Gündoğan'ın sunduğu, saygı duruşu ve İstiklal Marşı ile başlayan törende, 15 yılını dolduran üyelere gümüş, 25 yılını dolduran üyelere ise altın rozet ve onur belgeleri verildi. Üyelerin rozetlerini, TMOK Başkanı Prof. Dr. Uğur Erdener, Yönetim Kurulu ve Sicil Kurulu Üyeleri takdim ettiler.

TMOK üyesi olan TBV Bakanı Timur Erk, 25. yıl rozeti ve belge aldığı törene ilişkin duygularını şöyle dile getirdi; "TMOK, kuruluş tarihi itibarıyla en eski sivil toplum kuruluşu. 1908 yılından beri ülkemizde olimpiyat ruhunu gençler başta olmak üzere topluma aşılamak üzere uzun senelerden beri faaliyet göstermektedir. Son 30 yıldan beri de olimpiyatların ülkemizde yapılması için büyük çaba gösteriyor. İşlerimin yoğunluğundan yönetim kurulunda görev almadım ancak elindeki kaynakları en iyi şekilde tasarruf etmesi için yardımcı oldum... Böyle bir kadim STK'nın 30 yılı aşkın suredir üyesi olduğum için gururluyum. Beni üye yapan eski rahmetli Başkan Sinan Erdem'e bu gururu borçluyum."

TBV BURS PROGRAMI CUMHURİYETİN 101. YILINDA 101 ÖĞRENCİ İLE YOLUNA DEVAM EDİYOR

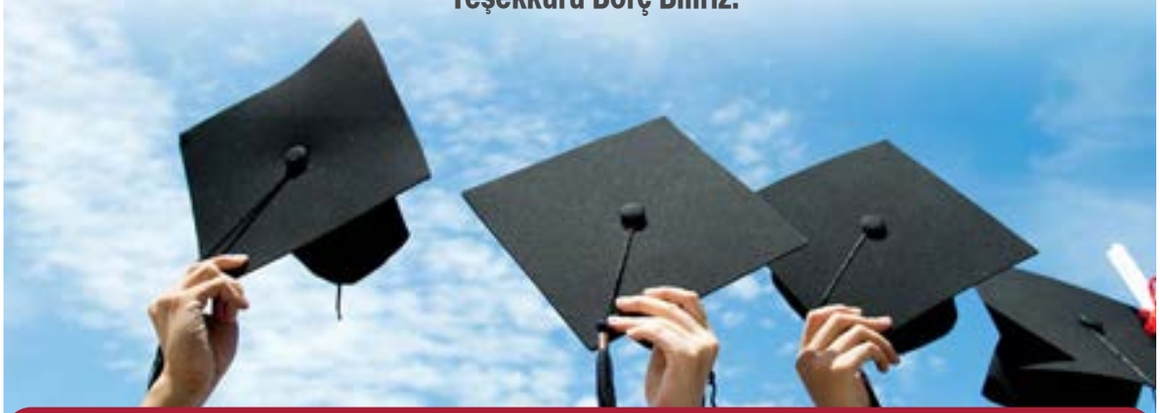
2023-2024 eğitim döneminde 15 mezunumuzu uğurlamamızın ardından 2024-2025 dönemine hazırlık sürecine başladık.

Mevcut öğrencilerimizin yıl sonu not durumlarının burs koşullarına uygunluğunu değerlendirmemizin ardından, yeni başvuruların kabulünü gerçekleştirdik. TBV Burs Komitesi tarafından incelenen tüm başvurulardan ön elemeden geçen adaylar, yüz yüze ve Zoom üzerinden mülakata alındılar. Yapılan nihai değerlendirmenin ardından bu sene 22 yeni öğrencimiz aramıza katıldı.

2024-2025 Eğitim Döneminin Satır Başları İse Şöyle;

- Bu sene 20 öğrencimizi mezun etmeye hazırlanıyoruz. 18 tıp fakültesi öğrencimizin yanı sıra 6 Şubat depremi özel kontenjanından aramıza katılan iki diş hekimliği öğrencimiz de adım adım mezuniyete ilerliyor.
- 28 farklı ilden öğrencimiz bulunuyor.
- Öğrencilerimiz 39 farklı üniversitede öğrenim görüyor.
- Öğrenci sayısı en yüksek üniversite 16 öğrenci ile İstanbul Üniversitesi, ardından 11 öğrenci ile İÜ-Cerrahpaşa ve 10 öğrenci ile Marmara Üniversitesi geliyor.
- İstanbul dışı üniversitelerde 7 öğrenci ile Bursa Uludağ Üniversitesi ilk sırayı alıyor.
- İki sene ardından bu sene kız öğrenci sayımız 45'e gerilerken, erkek öğrenci sayımız 56 oluyor.
- Bu sene en kalabalık sınıf mevcudumuz, 23 öğrenci ile 5.sınıflar tarafından oluşturuluyor.

Mütevellilerimize, Bağışçılarımıza ve Yönetim Kurulu Üyelerimize, Bu Konudaki Destekleri İçin Tüm Öğrencilerimiz Adına Teşekkürü Borç Biliriz.



BURS PROGRAMINA BAĞIŞLARINIZ İÇİN YENİ BANKA HESAP NUMARAMIZ:

T. VAKIFLAR BANKASI - TÜRK BÖBREK VAKFI HESABI

IBAN: TR57 0001 5001 5800 7260 7102 34

Açıklama kısmına adınız ve soyadınızla birlikte "burs bağışı" olarak belirtmenizi rica ederiz.

DÜNYADA MİLYONLARCA ÇOCUK 'ÇİN TUZU' BAĞIMLILIĞI İLE KARŞI KARŞIYA! MSG, LEZZET ALGISINI BOZUYOR BAĞIMLILIK YAPIYOR!

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "Monosodyum Glutamat (MSG) yani Çin tuzu, Pakistan'da yasaklandı, birçok ülkede kullanımı kısıtlandı, Dünya Sağlık Örgütünün 'en zararlı yiyecekler' listesi içeriklerinde yer alıyor fakat Türkiye'de hala tehlike saçmaya devam ediyor."

Anne karnındaki bebekten erişkinlere kadar sağlık üzerine zararlı etkileri araştırmalarla ortaya konulan MSG'nin etki alanı tahmin edilenden çok daha fazla. Hipertansiyon ile birlikte obezite, sindirim sistemi rahatsızlıkları, beyin ve sinir sistemi hasarları, üreme ile endokrin organ fonksiyon bozuklukları, bu etki alanının sadece genel hatları.

Birçok alanda hem böbrek ilişkili hastalıklar hem de toplum yararına koruyucu hekimlik çalışmaları yürüten Türk Böbrek Vakfı; MSG-Çin Tuzu tehlikesine dikkat çekiyor. TBV Başkanı Timur Erk: "Monosodyum Glutamat (MSG) yani Çin tuzu, Pakistan'da yasaklandı, birçok ülkede kullanımı kısıtlandı, Dünya Sağlık Örgütünün 'en zararlı yiyecekler' listesi içeriklerinde yer alıyor fakat Türkiye'de hala tehlike saçmaya devam ediyor. Vakıf olarak sürdürdüğümüz beslenme eğitimi projesinde gördük ki Edirne'den Hakkari'ye kadar bütün çocuklar MSG içerin birçok paketli gıdayı günlük, düzenli olarak tüketiyor. Bireysel bilinçlenme ve girişimde çocuklara etiket okuma alışkanlığı kazandırmanın sağlıklı bir gelecek için zaruri olduğunu düşünüyoruz. Toplumsal girişim olarak ise Türkiye'de 2 milyona yakın çocuk obezin olduğu ve bu rakamın her yıl yüzde 8 oranında arttığı gerçeğinden yola çıkarak; MSG içeren paketli gıdalara çocukların kolay bir şekilde ulaşması engellenmelidir. Aileler bu konuda daha bilinçli olmalı, kendi büyüdükleri şekilde doğal gıdalara, mevsiminde yer vererek çocuklarını daha sağlıklı büyütmelidirler." dedi.

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nefroloji Bilim Dalı Başkanı ve Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Aydın Türkmen, MSG'nin zararlı etkilerinin alınan doza, alınma yoluna ve alınma süresine bağlı olarak değişebildiğine dikkat çekiyor. Prof. Dr. Türkmen: "MSG, eklendiği gıdalarda gerçeğinden daha fazla protein var algısı yaratabilir. Bu durum, lezzet algısını bozarak ya da yanıltarak o gıdaların daha çok tüketilmesine neden olabilir yani bir tür bağımlılık yaratabilir. Glutamatın zararlı etkilerini gıdaların içindeki serbest formu belirler. Bu kısım ani olarak çok yükselirse zararlı etkiler ortaya çıkar. Diğer amino asitlere bağlı olan formlarında emilim ve metabolizma yavaş olduğundan bu zararlı etkiler az görünür. Bunun yanında glutamat, beyindeki sinir hücreleri arasındaki iletişime aracılık eden önemli bir uyarıcıdır.

Aşırı olduğunda bu fonksiyonlarda bozulmalar beklenir ve ayrıca vücuttaki glukoz metabolizmasını da olumsuz etkileyebilir. Pankreastan aşırı insulin salınımına yol açarak kan şekerini düşürüp ve tekrar tekrar açlık hissi uyandırır" dedi.

"HİPERAKTİVİTE VE OTİZM TEHLİKESİ"

Glutamat fazlalığının baş ağrısı, migren, istemsiz hareketler, hiperaktivite ve otizme neden olabildiğine, iskelet kas sistemine ilişkin yaygın ağrılarla karakterize, fibromiyaljiye yol açtığına dair de çalışmalar olduğunu dikkat çeken Prof. Dr. Aydın Türkmen: "Doğal gıdalardaki glutamatın tüketilmesi vücudun bu aminoasit ihtiyacını karşılayacak düzeydedir. Dolayısı ile endüstriyel glutamat içeriği yüksek olan gıdalardan özellikle çocukların erken yaştan itibaren uzak tutulması son derece önemli. Özetle, bu tip tuz içeren gıda katkılarının en önemli yan etkilerinin hipertansiyon olduğu ve hipertansiyonla ilişkili olabilecek kronik böbrek yetersizliği ve kalp yetersizliği gelişimini hızlandırabileceği bilinmeli. Unutulmamalı ki ülkemizde ve dünyada diyaliz tedavisi gören ileri evre böbrek yetersizliği hastalarının en önemli iki nedeninden birisi hipertansiyon, diğeri de diyabettir. Bu nedenle bu iki önemli hastalıkla savaşta hem erişkinlerde hem de erken yaştan itibaren çocuklarımızda, yoğun MSG ve şeker içeren gıdaların mümkün olduğunca az tüketilmeleri çok önemlidir.

TBV Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın ise MSG'nin en sık görüldüğü gıdalara dikkat çekiyor: "Paketlenmiş ve işlenmiş gıdalar en çok MSG içeren ürünlerdir. Özellikle noodllelar, hazır çorbalar, cipsler, işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis), krakerler, dondurulmuş gıdalar ve fast food ürünleri MSG içerebilir. Bu tür yiyecekler çocuklar için lezzetli ve çekici görünse de dikkatsizce tüketimi uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Çocuklara sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırmak ve yaşam boyu sağlıklı kalmalarına zemin oluşturmak için mevsiminde doğal ve katkısız gıdalar olmasa olmadır.

Prof. Dr. Aydın Türkmen
İstanbul Üniversitesi
Tıp Fakültesi, Nefroloji Bilim Dalı
Başkanı ve Türk Böbrek Vakfı
Yönetim Kurulu Üyesi

TÜRK BÖBREK VAKFI SOMA ANAOKULU

2017 yılında faaliyete geçen Türk Börek Vakfı Soma Anaokulu, öğrencilerini bir adım daha ileriye taşımak için her geçen gün gelişmeye devam ediyor. 2023-2024 eğitim öğretim yılı "Okullarda Orman" programını başarıyla tamamlayan okulumuz, sertifika almaya hak kazandı. Sadece ödülle de kalmayarak, "Okullarda Orman Bayrak Ödülünün de sahibi oldu. Bu çalışmaya öğretmenlerimiz büyük emekler verirken, velilerimiz ve sevgili öğrencilerimiz de değerli katkılar verdiler.

Başarılı bir eğitim döneminin ve yaz tatilinin ardından 2024-2025 eğitim ve öğretim dönemi için kapılarımızı açtık ve 1 Temmuz tarihi itibarıyla yeni öğrenci kayıtlarına başladık.

Eylül ayı başında Soma Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından velilerimize yönelik olarak "okula uyum ve oryantasyon semineri" düzenlendi. Ailenin, toplumun bir aynası olması anlayışından yola çıkarak gerçekleştirilen çalışma, velilerimizin beğenisini kazandı. Öğrenci başarısı için veli ve öğretmen iletişiminin ve yaklaşımının önemine vurgu yapan seminer, 3 Eylül tarihinde düzenlendi.

Ardından 4 Eylül tarihinde ise okulumuzda bir veli-öğretmen tanışma toplantısı yaptık. Toplantıda velilerimizden gelen soruları cevaplandırdık, önerileri ve düşünceleri çerçevesinde fikir alışverişinde bulunduk.

5 Eylül'de okulumuzun ilk gününde minik kalplere kapılarımızı açtık. Okulumuzu süsledik, öğrencilerimizi balonlarla karşıladık, oyunlar oynadık, resimler yaptık ve okulumuzu tanıttık. Öğretmenlerimizin ve öğrencilerimizin heyecanı, güzel geçecek bir yılın habercisiydi. Böylece minik yıldızlarımız için macera başladı...

1 Ekim tarihinde Manisa İl Eğitim Müdürlüğü Ar-Ge Birimi tarafından yürütülen "Eğitimde Manisa Akademi Projeleri" kapsamında "anne-baba eğitimi" faaliyetimiz başladı. Ailede, annenin ve babanın tutumlarının çocuk üzerindeki etkilerini ele alan seminerler,

sabah ve öğle grupları olmak üzere iki oturumda verildi. Velilerimizle birlikte, öğrencilerimizin çok yönlü gelişimi için en iyiyi hedefliyoruz ve velilerimizin desteği bize güç katıyor.

3 Ekim tarihinde Dünya Yürüyüş Günü'nü kutladık. Öğrencilerimizle birlikte okulumuzun çevresinde, ellerimizde pankartlarımızla bir sağlıklı yaşam yürüyüşü gerçekleştirdik.

Ardından 4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü kapsamında Veteriner Hekim Eren Özok, okulumuzu ziyaret etti ve sevimli dostlarımız hakkında bizlere önemli bilgiler verdi, sorularımızı cevaplandırdı.

11 Ekim tarihinde Soma Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından "bütünleştirici eğitim ve kaynaştırma eğitimi" konularında bilgilendirme çalışması gerçekleştirildi.

29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızı coşkuyla, yeri kırmızıya, göğü beyaza boyayarak kutladık. Okulumuzu bayraklarla donattık, bayramımızı neşe ve mutlulukla doyasıya yaşadık.

1 Kasım'da Soma Rehberlik ve Araştırma Merkezi ile ortak çalışmamızı gerçekleştirdik. Öğrencilerimize yönelik sosyal beceriler genel hedef projesi kapsamında "1 Hikaye – 1 Etkinlik" çalışmasını gerçekleştirdik.

OKULLARDA ORMAN

BASINDA TBV


Abur cuburdan
DAHA
SAĞLIKLI!


Sağlığın anahtarı
beslenme çantaları


Farkındalık
için kahve
servisi!


Türk Böbrek Vakfı sıcak havada şekerli ve
gazlı soğuk içeceklere karşı uyardı


Çocukların sağlıklı büyümesi için
en büyük güç beslenme çantaları


Diyabet Hastalarının %70'i
Yüksek Tansiyonla Savaşıyor!


Şeker hastalarının yüzde 70'i aynı
zamanda yüksek tansiyon hastası


Şekerli hazır içecekler
bağımlılık yaratıyor!
Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, sıcak havaların etkisiyle tüketimi hızla
artan şeker oranı fazla içeceklerle birçok hastalığa davetiye çıkardığını söyledi


BÖBREKLERİ
VURAN İKİ HASTALIK


Şekerli içecekler
bağımlılık yapıyor


"TOPLUMUN YÜZDE 15'İNDE
ŞEKER, YÜZDE 15'İNDE İSE
GİZLİ ŞEKER VAR!"


CUMHURİYET BALOSU'NDA
101'İNCİ YIL COŞKUSU


BAĞIŞTA
ÇOK FIYUZ
ORGAN HARİÇ

BASINDA TBV


TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN
2. CUMHURİYET TENİS TURNUVASI
SPOR
15


TÜRK BÖBREK VAKFI CUMHURİYETİN 101. YILI BALOSU


Ankara'nın
SEKERLI HAZIR İÇECEKLER
BAĞIMLILIK YAPIYOR
7


09-25 EYLÜL DÜNYA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASI'NDA
ŞEKER BAĞIMLILIĞINA DİKKAT ÇEKİLDİ!


Beslenme çantası sağlıklı beslenme için çok önemli!


1700 beyin ölümünden ailelerin ancak 300'ü organ bağışlıyor
Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Mert Altınel organ bağışına dikkati çekerek "1600-1700 beyin ölümünden ailelerin ancak 300-350'si organ bağışlıyor. Yani beyin ölümü olan 10'kişiden ancak 2'sinin organlarını alabiliyoruz." dedi.
ORGAN BAĞIŞI MASASI


Türk Böbrek Vakfı'nın düzenlediği '2. Cumhuriyet Tenis Turnuvası' başladı


TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN
2. CUMHURİYET TENİS TURNUVASI
SPOR
15

BASINDA TBV

30 bin kişilik
CAN SIRASI

GÜL KİREKLO İLE SAĞLIKLI YAŞAM

TATLI TATLI HASTA EDİYOR

EV YAPIMI LİMONATA VE REYHAN ŞERBETİ

BİR KUTU ŞEKERLİ İÇECEK 10 ÇAY KAŞIĞI ŞEKERE DENK

ŞEKERSİZ ETKİNLİK

Gizli şekere dikkat!

PROF. DR. AYDIN TÜRKMEN, ÖNEMLİ BİLGİLER PAYLAŞTI

Tansiyon ve şeker kardeş hastalık!

'Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası'nda, Emeklilere Kahveler Türk Böbrek Vakfı'ndan...

BASINDA TBV

Toplumun yüzde 15'inde şeker, yüzde 15'inde ise gizli şeker var

TÜRK BÖBREK VAKFI SICAK HAVADA ŞEKERLİ VE GAZLI SOĞUK İÇECEKLERE KARŞI UYARDI

Türk Böbrek Vakfı, sıcak havalarda artan şekerli ve gazlı soğuk içecek tüketiminin zararlarına dikkati çekmek için evde sağlıklı içecek yapımının uygulamalı anlatıldığı mutfak etkinliği düzenledi.

Vakfın Zeytinburnu'nda gerçekleştirdiği etkinlikte paketli, şekerli ve gazlı içecekler yerine evde bulunan malzemelerle soğuk içecek yapımına yönelik örnekler verildi.

Kırşehir'de yeni eğitim döneminde sağlıklı beslenme çağrısı: Akademik başarı kadar önemli!

CUMHURİYET BALOSU

Türk Böbrek Vakfı 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için özel bir balo düzenledi. Lazzoni Otel'de yapılan davete Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ve Seval Ermiş ev sahipliği yaptı. Gülay ve Veysel Aymaz'ın Atatürk portresi önünde sergilediği Vals performansının ardından genç dansçıların zeybek performansı da büyük beğeni topladı.

BASINDA TBV

Etkinlikle organ bağışının önemine dikkati çektiler

Diyabetin zorluk diyalizle diren

ANNE KARNINDA OLUŞUYOR

Şeker tüketimini kontrol altına almak yalnızca çocukluk ve yetişkinlikte değil, anne karnından itibaren sağlıklı bir geleceğin temelini oluşturuyor.

Bağışta çok iyiyiz organ hariç

3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'in verdiği bilgiye göre, organ bağışı bekleyen 30 bin kişi var. 25 bin kişi böbrek beklerken, sadece 3 bin 500 böbrek nakli var. Erk, "Halkımız bağışçı bir yapıya sahip. Organ bağışında ise ne yazık ki cimriyiz" diyor.

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, ülkemizde 30 bin kişinin organ bağışı beklediğini belirterek, bunlardan 25 binе yakınının böbrek nakli için sıra beklediğini söyledi. 3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası çerçevesinde konuşan Prof. Erk, "25 bin kişi böbrek nakli için beklerken sadece 3 bin 500 civarında kişi böbrek nakli olabiliyorsa, o zaman bir sıkıntı var demektir" dedi.

SEFERBERLİK LAZIM

Vatandaşları bilinçlendirme çalışmalarının önemine dikkat çeken Erk, "Bu sıkıntıyı bertaraf etmek ve bağış rakamlarını artırmak için herkesin seferber olması gerekiyor. Ancak bütün halkımız bağışçı bir yapıya sahip olmasına rağmen, organ bağışında istenilen seviyeye bir türlü ulaşamıyoruz. Organ bağışı konusunda biraz cimriyiz. Bu durum ne yazık ki serebrede böyle" diye konuştu. Kaysk kazasında kaybettiği kızına ait organların ihtiyaç sahibine nakledildiğini hatırlatan Erk, bağışlanan her organın yani bir hayat olduğunu vurguladı.

BAĞCILAR'DAN TARİHİ ÇAĞRI

İstanbul'un Bağcılar İlçesinde nakil olan hastalar, organ nakil uzmanları ve cin görevlilerinin de katıldığı bir etkinlik düzenleyen Erk, burada vatandaşların organ bağışı için seferber olması noktasında tarihi bir çağrı yaptı. Etkinlikte, organ bağışı sayılarının artmasına, vatandaşların bilgilendirilmesine, tıbbi ve dini açıdan soru işaretlerinin giderilmesine yönelik konular ele alındı, vatandaşlar bilgilendirildi.

TÜRKİYE'DEN BAĞIŞ ÇOK AZ

TBV Danışma Meclisi Üyesi Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Mert Altınel de batılı ülkelerdeki bağışların yüzde 80'inin kadavradan geldiğini belirterek, "Yüzde 20 civarı da canlı verici lerden alınan organlardan yapılıyor. Türkiye'de ise durum tam tersi. Yani biz yaptığımız yıllık 4 bin böbrek nakline yaklaşık 400-500 tanesini canlı vericilerden, aile bireylerinden temin ediyoruz" bilgisini verdi. İspanya'da 1 milyonluk nüfusta yaklaşık 50 organ bağışı olduğunu, Türkiye'de ise bunun 7'ninde kaldığını ifade eden Altınel, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bağış çoğu Avrupa ülkesinde 20'nin üzerinde. Ancak ülkemizde organ bağışı oranı ne yazık ki çok az. Bizde beyin ölümü o kadar az değil. Yılda 1800 beyin ölümü oluyor. 1600-1700 beyin ölümünden ailelerin ancak 300-350'si organ bağışlıyor. Yani beyin ölümü olan 10 kişiden ancak 2'sinin organlarını alabiliyoruz."

TÜM İNSANLARI YAŞATMAK GİBİ

Bağcılar İlçe Müftülüğü'nde görevli vaiz Kamil Abdullahoğlu, bir insanı yaşatmanın bütün insanları yaşatmak anlamına geldiğini dile getirerek, "Bir ihtiyaç durumunda insanların bu konuda duyarlı olması elbette İslam'ın da istediği hususlardandır. Mesela kan kaybından ölebilecek bir kişiye kan verilirse, bu hususta duyarlı olmak lazım." ifadesinini kullandı. Kendisi de böbrek nakli olan Hamza Mercimek, "Organlarımız toprak olmasın" diyerek organ bağışı çağrısında bulundu yorgeblek.

BASINDA TBV


GÜL KIREKLO İLE SAĞLIKLI YAŞAM

ŞEKER KARNEMİZ TATLI DEĞİL!

ŞEKERDE 1000 GÜN KURALI

AİL EYLEM PLANI HAZIRLANMALI

GÜNDE 14 TATLI KAŞIĞI ŞEKER TÜKETİYORUZ


'Şeker tüketimi acilen azaltılmalı'

TÜRK Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, "14 Kasım Dünya Diyabet Günü" dolayısıyla yaptığı açıklamada, şeker tüketimi ve diyabet vakalarındaki yükselişin Türkiye'de de çok ciddi rakamlara ulaştığını belirtti. Erk "Tip 2 diyabetkontrol altına alınmadığında böbrek hastalıkları, kalp damar hastalıkları, sinir ve göz hasarları, uzuv kaybı gibi pek çok ciddi komplikasyona yol açabiliyor. Gıda sanayicileri, okullar, restoranlar gibi birçok kurum ve kuruluşun bu konuda harekete geçmesi gerekiyor. Hatta şeker tüketimini azaltmak için acil eylem planı hazırlanması şart" dedi. (AA)

Timur Erk


"Şeker hastalığıyla mücadele anne karnında başlamalı"


T24

Türk Böbrek Vakfı'ndan Dünya Diyabet Günü mesajı: Ülkemizin sağlıklı ve genç bir nüfusa ihtiyacı var

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, düşük şeker tüketiminin diyabet ve hipertansiyon risklerini azalttığını belirterek, sağlıklı bir nüfus için şeker tüketiminin kontrol altında tutulması gerektiğini vurguladı.


TÜRK BÖBREK VAKFI'NDAN

101'İNCİ YILDA CUMHURİYET COŞKUSU


TBV BAŞKANI TİMUR ERK:

Şekerle savaşa anne karnında başlanmalıdır

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Dünya Diyabet Günü'nde Güney Kalifornia Üniversitesinde yapılan çarpıcı bir araştırmayı gündeme getirdi. Science dergisinde yayınlanan bu araştırmaya göre şeker tüketiminin kontrol altına alınmak yalnızca çocukluk ve yetişkinlikte değil, anne karnından itibaren sağlıklı bir geleceğin temelini oluşturuyor. TBV Başkanı Erk, Güney Kalifornia Üniversitesi araştırmacılarının annenin gebelik döneminde ve doğumdan sonraki ilk iki yılda düşük şeker tüketiminin diyabet ve hipertansiyon riskini nasıl azalttığını ortaya koyduğunu belirterek "İkinci Dünya Savaşı'ndaki şeker karneni uygulamasıyla yapılan karşılaştırmalı çalışmada, düşük şeker tüketimi olan bireylerin diyabet riskinin yüzde 35, hipertansiyon riskinin ise yüzde20 oranında azaldığı görülmüş. Bu sonuçlar bize, şeker ile mücadelenin anne karnından başlaması gerektiğini göstermiyor. Anne karnında itibaren ilk yaşa kadar kullanılan şeker fıdırta aktif etkisi yapıyor" dedi.


HABERLER.COM HABER SON DAKİKA EKONOMİ SPOR

Düşük Şeker Tüketimi Diyabet ve Hipertansiyon Riskini Azaltıyor

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, düşük şeker tüketimi olan bireylerin diyabet riskinin yüzde 35, hipertansiyon riskinin yüzde 20 oranında azaldığını açıkladı. Türkiye'de diyabet hastası sayısının 10 milyonu aştığı ve diyalize giren hastaların yüzde 40'ının diyabet hastası olduğu belirtildi.

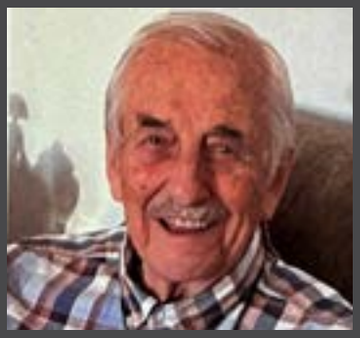
Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, düşük şeker tüketimi olan bireylerin diyabet riskinin yüzde 35, hipertansiyon riskinin yüzde 20 oranında azaldığının görüldüğünü ifade etti.

Vakıftan "14 Kasım Dünya Diyabet Günü" dolayısıyla yapılan açıklamada, şeker tüketimi ve diyabet vakalarındaki yükselişin Türkiye'de de çok ciddi rakamlara ulaştığı belirtildi.

BİZDEN HABERLER

SAYGI VE SEVGİYLE ANIYORUZ

İLHAN ESİN



Türk Böbrek Vakfı'nın Kurucu Mütevelli Heyet Üyesi olan İlhan Esin, Bulgaristan, Petriç'ten göç eden bir ailenin oğlu olarak 21 Ağustos 1935'te Tokat'ta dünyaya geldi. Pertevniyal Lisesi'nin ardından İstanbul İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi'nden mezun oldu. İstanbul'da ticaret hayatına başladı. Sosyal olaylara duyarlılığı nedeniyle yaşamı boyunca çeşitli toplum kuruluşlarında etkin görevler aldı. Öğrencilere, özellikle genç kızlara öğrenim bursu sağlayarak meslek sahibi olmalarına destek verdi. 18 Ekim 2024 tarihinde aramızdan ayrılan İlhan Esin, Av. Nuray Esin ile evliydi.

HASAN YALNIZOĞLU

Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet üyesi olan Hasan Yalnızoğlu, 20 Ekim 1974 tarihinde dünyaya geldi. Çocuk yaşta sporun çeşitli dallarıyla ilgilenmeye başladı. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'ndan ve Marmara Üniversitesi Yöneticilik bölümünden mezun oldu. Kariyerinde dans ve oyunculuk alanında da önemli başarılar elde etti. Sultans of the Dance ve Anadolu Ateşi dans gruplarında baş dansçı olarak görev aldı. 2014 yılında "Öğrenilmiş Duygular" adındaki kişisel gelişim kitabını çıkardı. 2007 yılında Tatiana Ruichiana ile evlendi. 15 Ekim 2024 tarihinde hayata gözlerini yuman Yalnızoğlu, bir kız çocuğu babasıydı.

AYŞE BENGİ ÖZÇELİK

Vakfımızın 2019 yılında katıldığı İstanbul Maratonu'nda Türk Böbrek Vakfı adına değerli bağışçımız Ayşe Bengi Özçelik, 22 Kasım 1989'da doğdu. İstanbul Teknik Üniversitesi Endüstri Mühendisliği bölümünden mezun olduktan sonra İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde yüksek lisans ve İstanbul Teknik Üniversitesi'nde doktora çalışmalarını tamamladı. İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde görev yapmakta olan Dr. Özçelik, dijital pazarlama alanında çalışmalar yürüttü. "Etkileyici Pazarlama" adlı kitabın ortak editörlüğünü yaptı. 19 Ekim 2024 günü hayata gözlerini yuman Dr. Özçelik, Alaz Özçelik ile evliydi ve bir erkek çocuğu annesiydi.

SPOR YAPSIN, GELECEKTE ÜZÜLMESİN!

Sağlıklı böbreklere sahip olması için çocuğunuzu spora yönlendirin.

HAREKETLİ YAŞAM
İYİ BESLENMEYE DEVAM

TÜRK BÖBREK VAKFI

30 yıl

www.tbv.com.tr

Dünya Böbrek Günü

GÖRÜNEN ŞEKER, GÖRÜNMEYENLER DAHA BETER!

Dengeli beslen, hareketli yaşa, kan şekerini düzenli ölçtür;
şeker hastalığının vahim sonuçlarıyla karşılaşma.

@turkbobrekvakfi
@TurkBobrekVakfi
@turkbobrekvakfi

TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr