

BÖBREK DEDE VE GIDA GÜVENLİĞİ

“Köyde Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi”

Yazan
Ayşe Onat

Resimleyen
Özlem Açar

Türk Böbrek Vakfı

**Böbrek Dede ve Gıda Güvenliği
Köyde 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: @turkbobrevakfi / Facebook: TurkBobrekVakfi / X: TurkBobrekVakfi

ISBN 978-605-80283-2-6

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 DEDE VE GIDA GÜVENLİĞİ

“Köyde Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi”

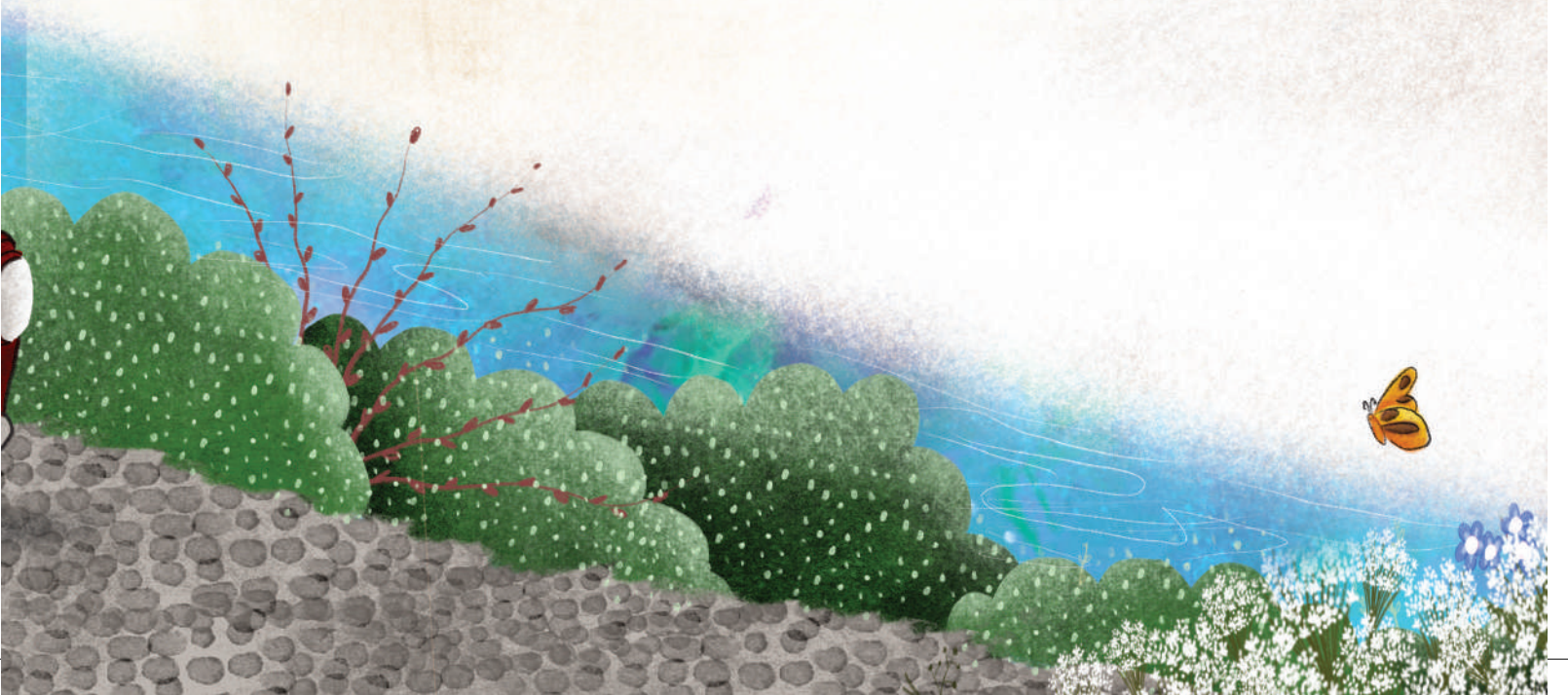




Güneşli bir yaz sabahı, Böbrek Dede arabasına binmiş neşeyle köyüne gidiyordu.

Kırlardan, dere kenarlarından, deniz kıyısından geçerken büyük bir heves içindeydi. Doğa ne kadar da güzeldi. Orada geçirdiği her an Böbrek Dede'ye ayrı bir keyif ve heyecan veriyordu.

Yol uzadıkça yorulmaya başladı ve sonunda biraz dinlenmeye ihtiyaç duydu. Az ileride, "TOMBULCA KÖYÜ 3 KM" yazan tabelayı görünce köye girmeye karar verdi.



Yemyeşil bir ormanın içinde köye doğru ilerlerken birden arabasından tuhaf sesler yükselmeye başladı. Neyse ki bu sırada köy görünmüştü. Zar zor köyün meydanına kadar ilerledi, araba sonunda homurdanarak durdu ve bir daha da çalışmadı.

Endişeyle arabasından inen Böbrek Dede, arabasının sağına soluna bakarken etrafını köyün çocukları sardı. Çocukların meraklı gözleri yorgundu. Üstelik pek çoğu, olması gerekenden daha kiloluydu. Yüzleri solgun, saçları matlaşmış görünüyordu. Böbrek Dede o sırada tuhaf bir şey fark etti. Sabahın bu erken saatinde çocukların elinde cips paketleri ve lolipoplar vardı.

Bu sırada köylülerden biri bastonundan destek alarak arabaya doğru yaklaşıyordu. Böbrek Dede'nin yanına varır varmaz merakla sordu.

“Hoş geldiniz, hoş geldiniz... Hayırdır, ne oldu?”

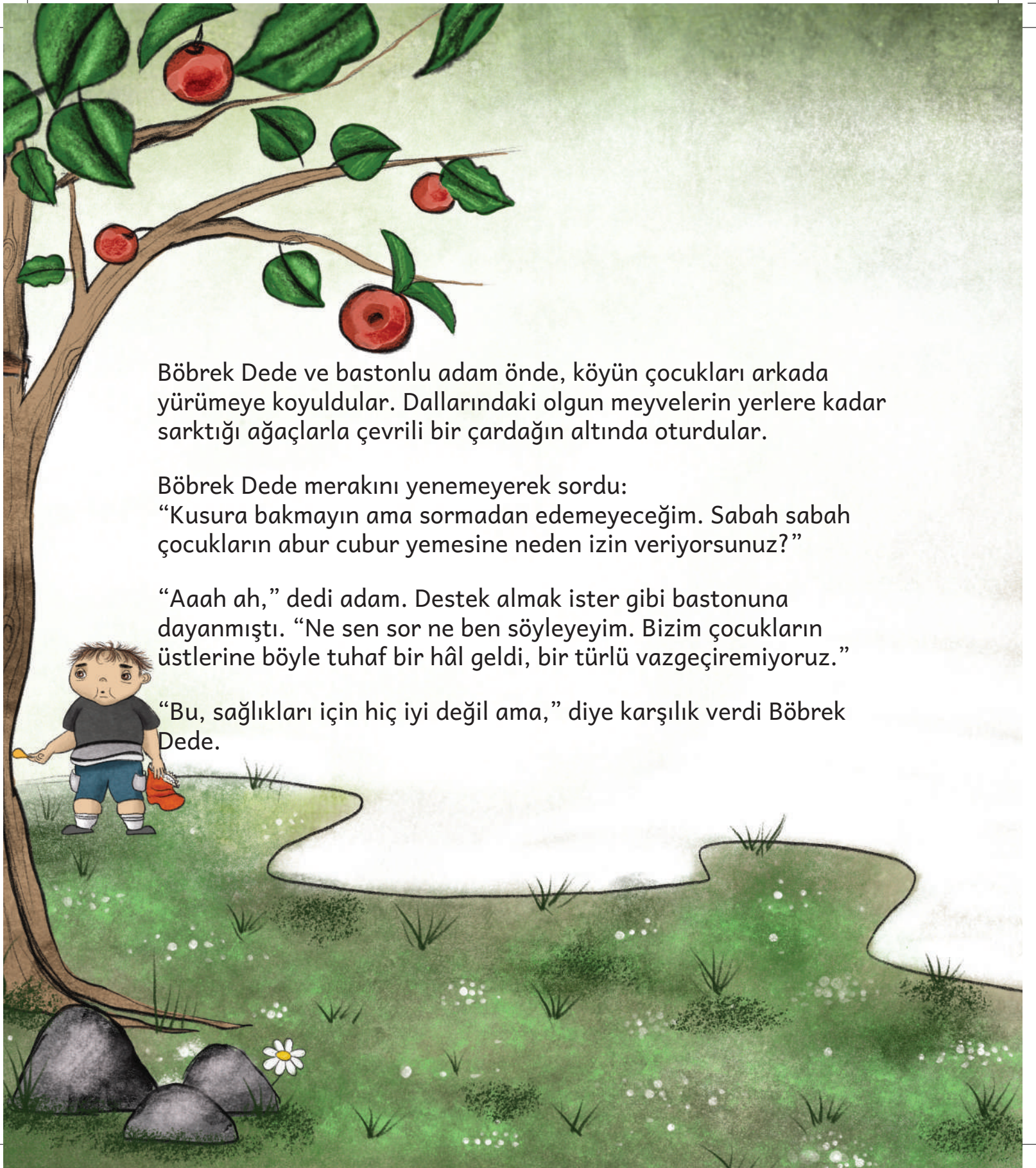
“Hoş bulduk,” dedi Böbrek Dede.

“Araba bozuldu galiba.”









Böbrek Dede ve bastonlu adam önde, köyün çocukları arkada yürümeye koyuldular. Dallarındaki olgun meyvelerin yerlere kadar sarktığı ağaçlarla çevrili bir çardağın altında oturdular.

Böbrek Dede merakını yenemeyerek sordu:

“Kusura bakmayın ama sormadan edemeyeceğim. Sabah sabah çocukların abur cubur yemesine neden izin veriyorsunuz?”

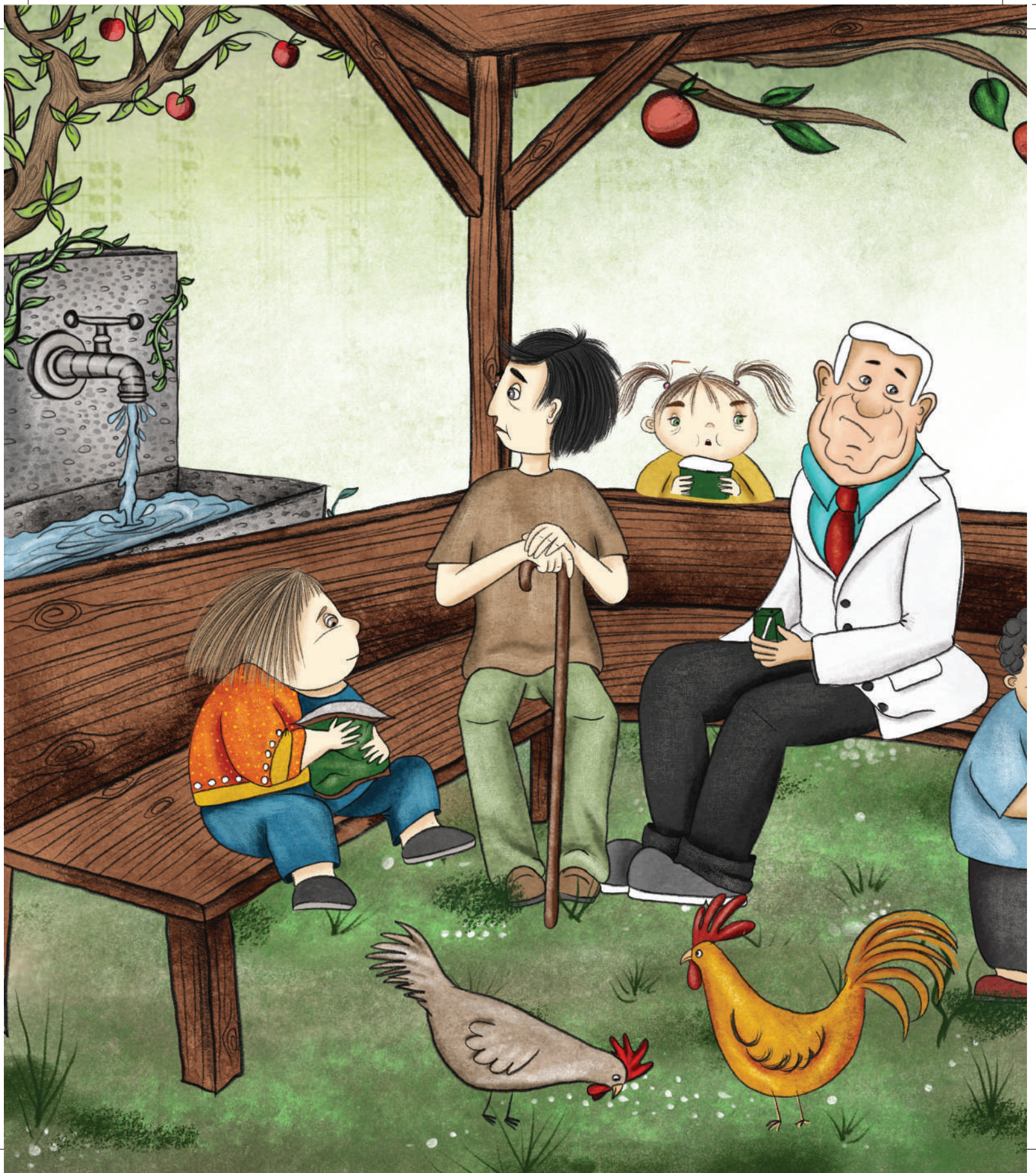
“Aah ah,” dedi adam. Destek almak ister gibi bastonuna dayanmıştı. “Ne sen sor ne ben söyleyeyim. Bizim çocukların üstlerine böyle tuhaf bir hâl geldi, bir türlü vazgeçiremiyoruz.”

“Bu, sağlıkları için hiç iyi değil ama,” diye karşılık verdi Böbrek Dede.





Bastonuna dayanarak oturan adam, uzaklara bakmaya başladı. Gözün görebildiği her yerde meyve ağaçları vardı ama dallarındaki meyvelere hiç dokunulmamıştı. Meydanda akan çeşmeden kimse su içmiyordu. Yerlerde yenmiş abur cubur paketlerinin çöpleri vardı.





Tam da bu sırada yan taraftaki çay ocağından Böbrek Dede'ye karton kutuda bir meyve suyu getirdiler. Bunu gören Böbrek Dede çok şaşırdı.

“Buz gibi akan bir eşme varken neden hazır meyve suyu getirdiniz ki?” diye sormaktan kendini alamadı.

Bu defa řaşıрма sırası bastonuna dayanarak uzaklara bakan adamdaydı.

“Olmaz, hasta olursun sonra, sen bunu bilmiyor musun? Bak biz çocuklarımıza hep paketli yiyecekler veriyoruz, hazır içecekler içiriyoruz ki hasta olmasınlar.”

Böbrek Dede'nin gözleri fal taşı gibi açıldı, duyduklarına inanamıyordu. Hayatı boyunca bildiğı hatta herkese öğretmeye çalıştıklarının tam tersine şahit oluyordu. Bir hata olduğı kesindi, bu için aslını astarını ğrenmeliydi.

Gerçekten neler olduğunu anlamak için sordu: “Neden böyle dedin? Sana ve bütün köye bunu düřündüren şey nedir?”





“Ah ah,” dedi, bastonuna dayanarak içini çeken adam.
“İki bahar önceydi, köyün muhtarı elinde bir bidonla çıkageldi. Hepimizi bu çardakta topladı. ‘Ben,’ dedi, ‘geçen gün internette gördüm. Meyve ağaçlarımız daha verimli olsun, meyveleri dallarında kurt yemesin diye ağaçları ilaçlamaya karar verdim. Bunun için de kasabaya indim, tarım kimyasalı aldım, birazdan köydeki bütün meyve ağaçlarına sıkacağım.’”

“Muhtarınız ziraat mühendisi mi?” diye sordu Böbrek Dede.

“Hayır,” dedi adam. “Aksi gibi hiç de anlamaz.”

“Peki ağaçlarınız hasta mıydı?”

“Yoo,” dedi adam. “Hepsi gayet sağlıklıydı. Şimdiki gibi dalları meyve doluydu.”

Böbrek Dede şaşkın şaşkın dinlemeye devam etti.



“Elindeki bidona bir püskürtücü taktı ve köyde dalları meyveye duran ne kadar ağaç varsa hepsinin üstüne bolca sıktı. Bir hafta sonra meyveler olgunlaşıp yenecek hâle gelince çocuklar dallardan meyveleri toplayıp neşeyle yediler. Ne var ki akşam inmeden hepsi karın ağrısından hüngür hüngür ağlamaya başladı. Tümü hasta oldu. Köyün doktoru hepsini tek tek muayene etti, ilaç verdi. Çocuklar günlerce yataktan çıkamadılar.”

“Sonra ne oldu?” dedi Böbrek Dede, sesi çok endişeliydi.



“İşte o gün bugündür bizim köyün çocukları, yine karınları ağrır, ateşleri yükselir, yataktan çıkamazlar korkusuyla meyve yemedikleri gibi sebze de yememeye başladılar. Tarlalarımızda, bahçelerimizde yetiştirdiğimiz mahsulleri çocuklarımız ağızlarına sürmüyor. Sabahtan akşama kadar paketli yiyecekler yiyorlar, paketli içecekler içiyorlar. Köyümüzün adı eskiden Cıvılca’ydı, çocuk cıvıltısından başka şey duyulmazdı. O günden sonra hepsi kilo aldı. Eskisi gibi koşup oynayamadılar, çabucak yorulmaya başladılar. Gözlerinin ışığı, yüzlerinin pırıltısı kayboldu. Köyün adı da ‘Tombulca’ diye değişti.”

Böbrek Dede elini çenesine koydu, derin bir “of” çekerek düşünmeye başladı. Çok sürmeden yüzünde geniş bir gülümseme belirdi.

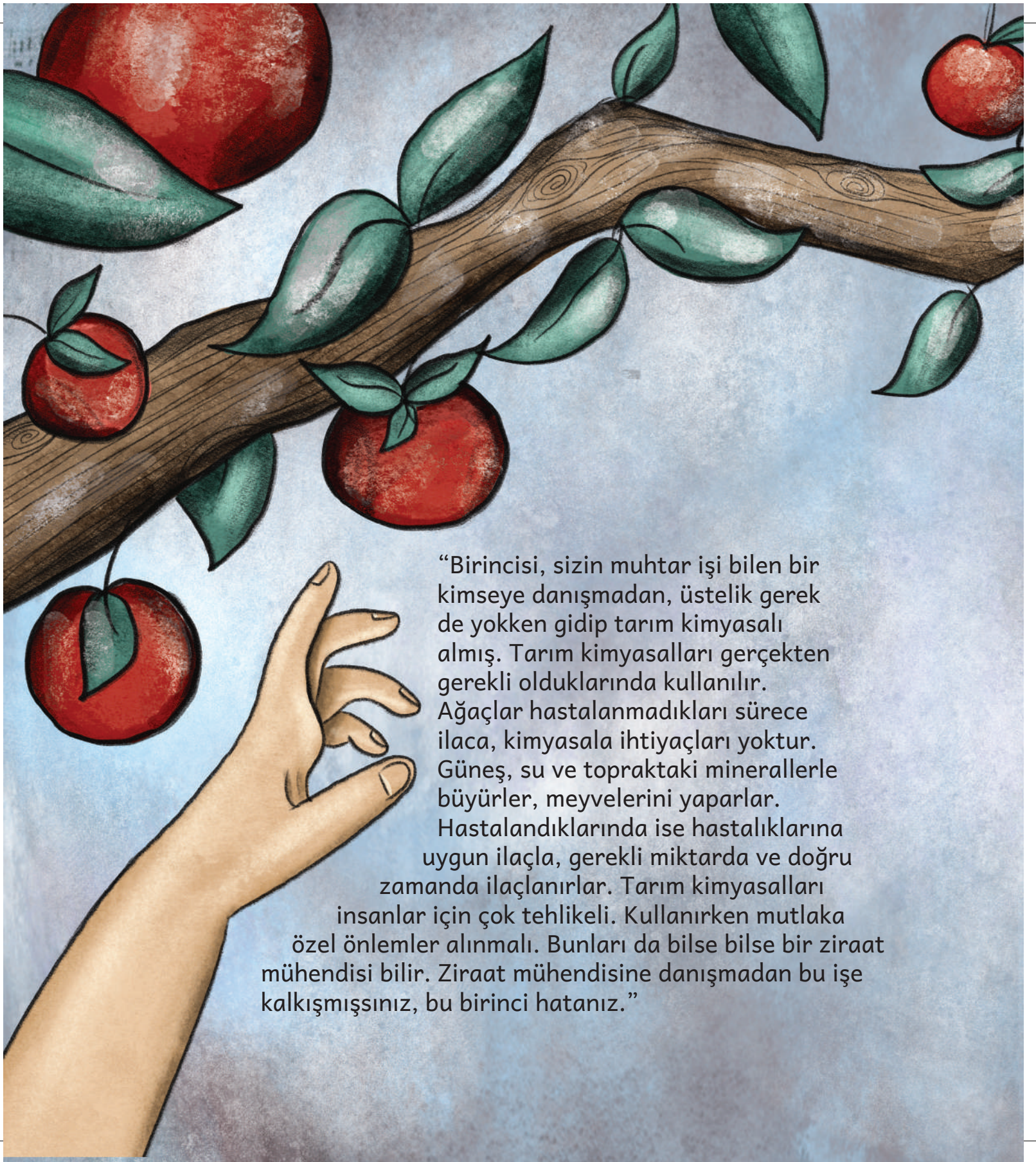
“Hiç üzölmeyin,” dedi bastonlu adama. “Bunun bir çaresi var, hem de çok kolay.”

“Çare mi, hem de kolay mı? Doğru mu duyuyorum Böbrek Dede?”

“Anlattıklarını düşündüm. Birkaç hata üst üste gelmiş ve işler karışmış. Önce hataları anlamamız lazım ki tekrarlamayın.”

“Hangi hatalar?” diye sordu bastonuna dayanmış meraklı adam.





“Birincisi, sizin muhtar işi bilen bir kimseye danışmadan, üstelik gerek de yokken gidip tarım kimyasalı almış. Tarım kimyasalları gerçekten gerekli olduklarında kullanılır. Ağaçlar hastalanmadıkları sürece ilaca, kimyasala ihtiyaçları yoktur. Güneş, su ve topraktaki minerallerle büyürler, meyvelerini yaparlar. Hastalandıklarında ise hastalıklarına uygun ilaçla, gerekli miktarda ve doğru zamanda ilaçlanırlar. Tarım kimyasalları insanlar için çok tehlikeli. Kullanırken mutlaka özel önlemler alınmalı. Bunları da bilse bilse bir ziraat mühendisi bilir. Ziraat mühendisine danışmadan bu işe kalkışmışsınız, bu birinci hatanız.”



“Hımmm...”

“Köyünüzde güröl güröl akan suyunuz var. Çocuklarınıza meyveleri ve sebzeleri bol suyla yıkadıktan sonra yemek gerektiğini öğretmemişsiniz. Sebze ve meyvelerinizi akan suyun altında yıkarsanız tarım kimyasallarının büyük bir kısmını temizlemiş olursunuz. Bu ikinci hatanız.”

“Eyvah eyvah!”

“Çocuklar abur cuburla beslenmeye başladığında köyünüzdeki doktora danışmamışsınız, çocuklarınızı yeterince uyarmamışsınız. Göz göre göre sağlıklarını kaybetmişler. Bu da üçüncü hatanız.”

“Şimdi ne yapmak lazım?”



“Köyünüzde yetişen sebze ve meyvelerle beslenmelisiniz. Bunlar sizin vücudunuz için en uygun ve en yararlı besinler. Her meyve ve sebze mevsiminde güzeldir, yararlıdır. Köyünüzün nimetlerinden faydalanın. Ama hepsini akan suyun altında güzelce yıkayarak yiyin. Dağlardan gelen bu suyu bol bol için. Çocuklar kısa zamanda sağlıklarına kavuşacaklar, eskisi gibi neşeye koşup oynayacaklar.”

“Harika bir haber bu!” dedi bastonuna dayanarak ayağa kalkan adam. “Bu kadar kolay mıydı?”

“Elbette,” dedi Böbrek Dede. “Sorunu görmüşsünüz ama çözmek için yanlış bir yol izlemiştir.”



Böbrek Dede dayanamadı, köye geldiğinden beri aklını kurcalayan diğer soruyu sordu: “Sen oldukça gençsin, neden bastona dayanarak yürüyorsun?”

“Ben mi? Çocuklar hastalanınca ben de onlar gibi beslenmeye başladım, hatta köyün geri kalanı da benim gibi yaptı. Sonra çabuk yorulmaya başladık, hep uyuklamak istiyoruz, hep hasta gibiyiz. Sonunda vücudumuz bizi taşımaz oldu, kendimize birer baston bulduk, ona dayana dayana yürüyoruz işte.”

Böbrek Dede tatlı tatlı güldü: “O zaman çocukların yapması gerekeni önce siz yapın. Hem de hepsine iyi birer örnek olursunuz.”



“Tabii ya...” dedi bastonuna ilk defa görüyormuş gibi bakan adam. “Haklısın önce bizim başlamamız lazım. Her işte bir hayır var dedikleri bu olsa gerek, iyi ki araban bozulmuş da yolun bizim köye düşmüş. Sayende biz de sağlığınıza yeniden kavuşmanın yolunu bulduk. Bundan sonra bizim kahramanımızsın!”

Böbrek Dede kahraman lafını duyunca gülmeye başladı. “Eee boşuna Böbrek Dede demiyorlar bana...”

“Böbrek Dede ha!” diye sevinçle tekrarladı adam. “Çok yaşa Böbrek Dede! Çok yaşa sen!”



Bu sırada tıngır mıngır köye gelen minibüsün sesini duydular.

“İşte Tamirci Hasan da geldi!” dedi bastonuna dayanmadan ayakta durmaya başlayan adam.



Tamirci Hasan, Böbrek Dede'nin emektar arabasının sağına soluna iyice bir baktı. Böbrek Dede'ye dönüp "Sizin araba turp gibi ama onu susuz bırakmışsınız. Radyatörün suyu bitmiş, şu çeşmeden su ekledik mi bir şeyciği kalmaz," dedi.

Böbrek Dede kocaman bir kahkaha attı.
"Desene Hasan Usta, herkese 'su için' diyen Böbrek Dede, kendi arabasını ihmal etmiş."

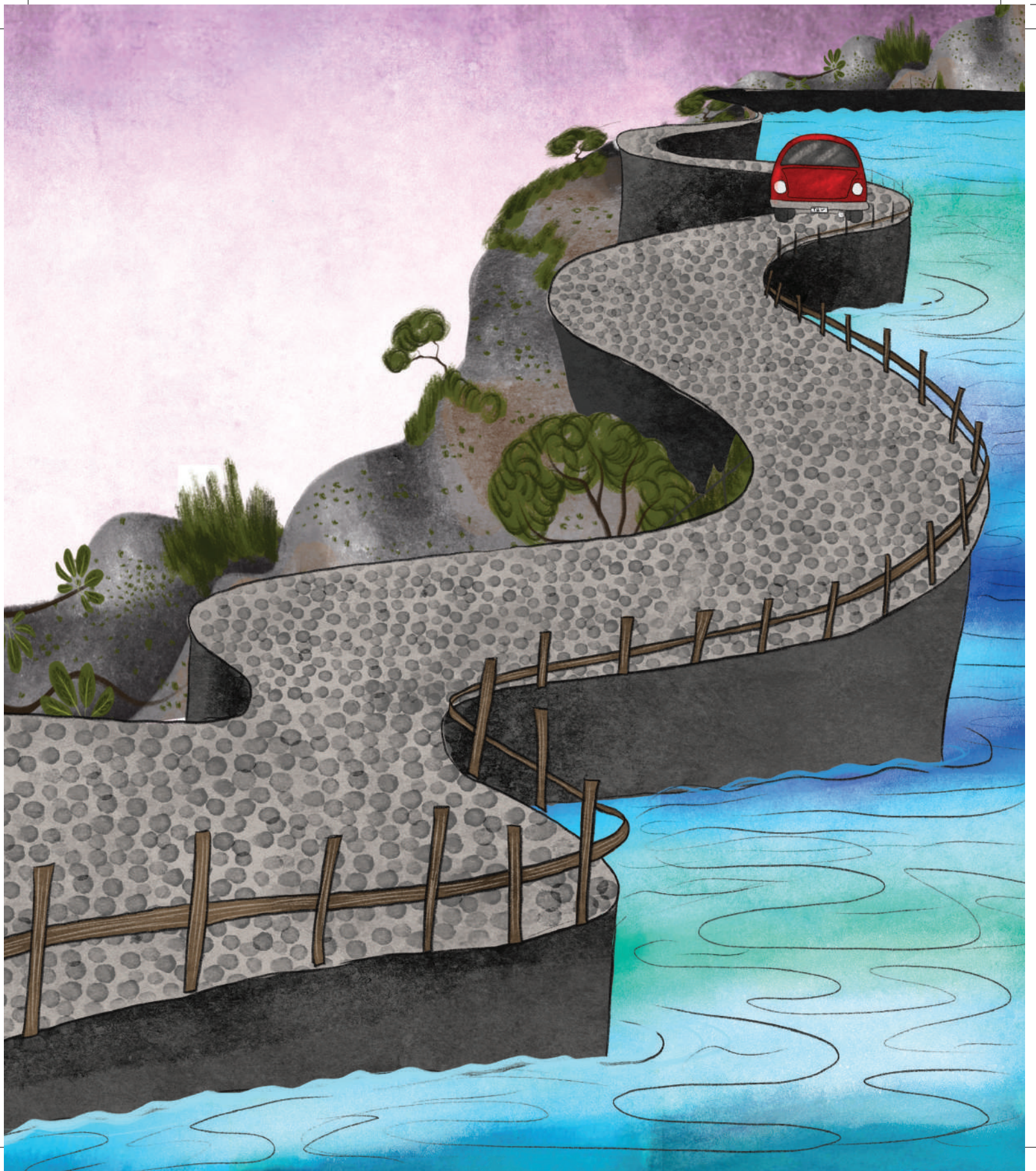


Artık yola koyulma zamanıydı. Böbrek Dede matarasını çeşmenin buz gibi suyuyla doldurdu. Köydeki herkese konukseverlikleri için teşekkür ederek vedalaştı. Tam arabasını hareket ettirecekken durdu, bastonunu atmakla atmamak arasında tereddüt eden adama seslendi.

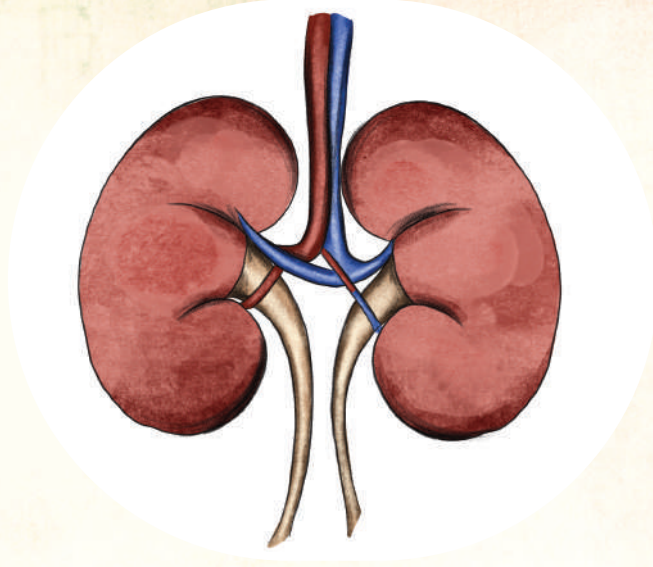
“Arkadaşım, o kadar konuştuk ama bana adını hiç söylemedin!”

“Tosun,” dedi genç adam, sonra da bastonunu elinden bıraktı.





Böbreklerin Çok İşi Var!



Böbreklerimiz, vücudumuzda pek çok sorumluluğu olan organlardır.

Vücudumuzda iki böbrekle dünyaya geliriz. Bazı kişiler tek böbrekle de doğabilir, bu da tamamen normaldir.

Her bir böbreğimiz yaklaşık olarak yumruğumuz kadardır, biz büyüdükçe onlar da büyürler.

Yetişkin bir insanın vücudunda yaklaşık olarak 4,5-6 litre kan vardır. Böbrekler bu kanı hiç durmadan süzerek temizlerler ve atıkları idrarla dışarı atarak sağlıklı kalmamızı sağlarlar.

Böbrekler sayesinde vücudumuzdaki su miktarı ve mineraller dengede kalır.

Böbrekler, kan basıncını kontrol eder.

Kemik iliğine ne kadar kan yapılması gerektiğinin komutunu verir. D vitaminini vücudun kullanacağı şekle dönüştürerek kemiklerimizi güçlendirir.

Böbrekler, bol su içilmesini severler. Böbreklerimizi korumak için sık sık su içmeliyiz.

Çişimizi tutmak, böbreklerimizi üzer, onları hasta eder. Bu nedenle çişimiz geldiğinde tutmamalı, en kısa sürede tuvalete gitmeliyiz.

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)



Sağlıklı Gıda ve Besin Hakkında da Konuşalım mı?

Önce gıdanın ne olduğundan başlayalım. **Gıda; insanların yiyip içtiği, enerji ve yaşam için tükettiği her türlü yenilebilir üründür.** Doğal ya da işlenmiş olabilir. İşte burada işler karışıyor çünkü vücudumuzun ihtiyacı olan; besin değeri yüksek, işlenmemiş ya da hafif işlenmiş doğal gıdalar!

O zaman besinin ne olduğunu da anlayalım.

Besin; gıdaların içinde bulunan ve vücudun çalışmasını sağlayan protein, mineral, lif, su, karbonhidrat, yağ, vitamin gibi yararlı öğelerdir.

Süt bir gıdadır.

Sütün içindeki protein, kalsiyum ve yağ ise besindir.

Peki, şimdi şu gıda meselesini iyice bir çözelim. Bizim ihtiyacımız olan gıda, besin değeri yüksek ve sürdürülebilir gıdalardır.

Besin Değeri Yüksek ve Sürdürülebilir Gıda; hem gezegenin hem de insanların sağlığı düşünülerek, yani tarım kimyasalı kullanmadan üretilen, besin değeri yüksek gıdalar sağlıklı ve sürdürülebilir gıdalardır.

Peki şu işlenmiş ve hafif işlenmiş gıda meselesi nedir?

İşlenmiş gıda; dayanıklılığı artırmak, tadını değiştirmek veya kullanımını kolaylaştırmak için fabrikada ya da üretim sürecinde değişikliğe uğramış gıdadır. Bu gıdalarda genellikle insan sağlığına zararlı koruyucular bulunur. Cips, şekerleme, paketli kek, hazır noodle, bisküvi... İşte bunlar uzak durmamız gereken gıdalar.

Hafif işlenmiş gıdalar ise gıdanın besin yapısını azaltmayan, hatta bazen arttıran işlemlerle üretilmiş gıdalardır. Mesela peynir, yoğurt, un ya da meyve reçelleri bu tip gıdalardır. Eğer çok şekerli değillerse bunlardan uzak durmamıza gerek yok, hatta yakınlaşmalıyız.

Haydi sağlıklı beslenmenin ne olduğunu da öğrenip konumuzu tamamlayalım. **Sağlıklı beslenme; vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi, vitaminleri, mineralleri ve diğer besin öğelerini doğru miktarda almak demektir. Amaç yalnızca “doymak” değil; büyümeyi, bağışıklığı, zihinsel performansı ve uzun vadeli sağlığı korumaktır.**

İşte kurallarımız:

- 1. Dengeli Beslenmek: Tek tip beslenmek yerine farklı besin gruplarını birlikte tüketmek gerekir. Çünkü hiçbir gıda tek başına tüm ihtiyaçları karşılayamaz.**
- 2. Çeşitli Beslenmek: Her gün aynı yiyecekleri tüketmek bazı besin öğelerinin eksikliğine yol açabilir. Bu nedenle farklı renklerde sebze ve meyveler tüketmek önemlidir.**
- 3. İşlenmiş gıda, tuz ve şeker tüketimini en aza indirmek.**
- 4. Yeterli su içmek.**
- 5. Öğün atlamamak.**
- 6. Güvenilir ve hijyenik gıda tüketmek.**
- 7. Fiziksel Aktivite ile Beslenmeyi Desteklemek: Sağlıklı yaşam yalnızca yemekle oluşmaz. Düzenli hareket etmek ve açık havada zaman geçirmek de sağlığımız için çok önemlidir.**

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)