

TBV ve KÜÇÜK ŞEFLER DİYABETLE MÜCADELE İÇİN MUTFAKTA BULUŞTU



Türk Böbrek Vakfı'nın, İstanbul Bilgi Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlediği etkinlikte, Tip 1 diyabetli çocuklar, uzmanlar eşliğinde mutfağa girerek "böbrek dostu" tarifler hazırladı.

Sivil toplum ve üniversite iş birliğine güzel bir örnek oluşturan "Küçük Şefler Mutfakta: Sağlıklı Beslenme ve Böbrek Dostu Tarifler" etkinliği, 29 Ocak günü İstanbul Bilgi Üniversitesi ev sahipliğinde, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nün uygulamalı mutfağında gerçekleştirildi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nin de destek verdiği organizasyonda Tip 1 diyabet tanımlı çocuklar Gastronomi Bölümü öğrencilerinin mentorluğunda, sağlıklı pizzadan meyveli dondurmaya kadar en sevdikleri yiyecekleri diyabet ve böbrek sağlığına uygun malzemelerle hazırlamayı öğrendi.

Aileler için Bilgilendirme Oturumu

Çocuklar mutfakta hünelerini sergilerken, aileleri de eş zamanlı düzenlenen panelde alanında uzman isimlerle bir araya geldi. TBV Başkanı Timur Erk, İstanbul Bilgi Üniversitesi Gastronomi Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Fikret Soner, İstanbul Bilgi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Hande Seven Avuk, İ.U. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi öğretim üyeleri çocuk endokrinoloji uzmanı Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu ve çocuk nefroloji uzmanı Prof. Dr. Nur Canpolat'ın katılımıyla gerçekleşen panelde diyabet yönetimi, doğru beslenme ve erken yaşta böbrek sağlığını koruma yolları anlatıldı, ailelerin sorularına cevap verildi. Panelde söz alan uzmanlar, hayatı uyarılarda bulundular.

Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu: "Tip 1 diyabetli çocuklarda tek eksik insülin. Bu eksiklik tamamlanmadıkça, doğru beslenme ve sporla tamamen normal bir yaşam sürebilirler. Ancak dünyada obezite ve diyabet oranları her yıl %1,3 artıyor, bu büyük bir risk."

Prof. Dr. Nur Canpolat: "Böbrek hastalıkları genellikle belirli vermeden ilerler. Diyabet ne kadar iyi kontrol edilirse, böbrek sağlığı da o kadar güvence altındadır. Düzenli kontroller bu sürecin temel taşıdır."

"**Diyabet, Böbrek Hastalıklarının En Önemli Nedenlerinden Biri**" etkinliğinin açılışında konuşan TBV Başkanı Timur Erk, diyabet ve böbrek sağlığı arasındaki kritik bağa dikkat çekti:

"Böbrek hastalıklarının en temel sebeplerinden biri diyabet. Vakıf olarak bugüne kadar 50'den fazla ilde yaklaşık 1,5 milyon öğrenciyi sağlıklı beslenme eğitimi verdik. Bugün burada diyabet tanısı almış çocuklarımızla bir aradayız. Doğru beslenme ve disiplinli bir tedavile bu çocuklarımızın akrabalarından hiçbir farkı kalmaz." İstanbul Bilgi Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Fikret Soner de kurulan iş birliğinin hem öğrenciler hem de toplum için değerini vurguladı:

"Öğrencilerimiz mutfak pratiği kazanırken, özel beslenme gereksinimi olan bireylere yönelik farkındalık geliştirdiler. Üniversite ve STK'ların, toplumsal katkı sunan bu tür somut çalışmalarda bir araya gelmesinin çok kıymetli buluyoruz."

Oyuncu Aslı Turanlı'dan Anımlı Destek

Kendisi de bir diyabet hastası olan oyuncu Aslı Turanlı, çocuklara moral vermek için etkinlikteki yerini aldı. "Biliçli olduğunuz sürece diyabet, aslında sizin daha sağlıklı bir hayat yaşamamızı sağlıyor" diyen Turanlı, çocuklara su içme alışkanlığını teşvik etmek amacıyla isimlerine özel hazırladığı cam mataraları ve kitapları hediye etti.

Etkinlik, küçük şeflere katılım sertifikalarının, mentorluk yapan öğrencilere ise teşekkür belgelerinin takdim edilmesiyle sona erdi.

TBV YOUTUBE KANALINDA SAĞLIK ve YAŞAM SÖYLEŞİLERİ



Türk Böbrek Vakfı olarak güncel sağlık ve yaşam konuları ile uzman görüşlerini dijital platformlar aracılığıyla toplumun geniş kesimlerine ulaştırmaya devam ediyoruz. Vakfımızın YouTube kanalında Eylem Şenkal tarafından hazırlanıp sunulan ve 15 günde bir yayınlanan "Eylemle Şen Kal" programı, Mart sonu itibarıyla 13 bölümü geride bıraktı.

1. Bölüm: Timur Erk
2. Bölüm: Timur Erk & Prof. Dr. Aydın Türkmen
3. Bölüm: Psikolog Mehmet Şakiroğlu
4. Bölüm: Gazeteci Elif Dağdeviren
5. Bölüm: Yazar Ayşe Kulun
6. Bölüm: Akademisyen Prof. Dr. Ebru Güzel
7. Bölüm: Prof. Dr. Tefvik Ecder
8. Bölüm: Yazar Buket Uzuner
9. Bölüm: Adli Tıp Uzmanı Prof. Dr. Şevki Sözen
10. Bölüm: Üroloji ve Robotik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Fatih Altunrende
11. Bölüm: TBV Renal Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın
12. Bölüm: Timur Erk & Fethi Hinginar
13. Bölüm: Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Dursun Buğra

Sağlıklı yaşam önerilerini ve uzman söyleşilerini takip etmek için kanalımıza abone olabilir, tüm bölümlere YouTube üzerinden ulaşabilirsiniz: <https://www.youtube.com/@turkbobrevakfi>



Eğitim Ağımız MEB ve Üniversitelerin Desteğiyle Genişliyor

Türk Böbrek Vakfı olarak toplumun her kesimine ulaşma hedefimiz doğrultusunda Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ve yükseköğretim kurumları ile stratejik ortaklıklarımızı güçlendiriyoruz. 2026 yılı Mart ayı itibarıyla hayata geçirdiğimiz eğitim projelerimizin detayları şöyle:

Okullarda Böbrek Sağlığı Eğitimleri Yeniden Hız Kazanıyor

İstanbul ve İzmir İl Millî Eğitim Müdürlükleri ile iş birliği protokollerimizi yeniledik. Bu kapsamda, her iki ildeki ilköğretim çağındaki öğrencilere yönelik sağlıklı yaşam ve böbrek sağlığını koruma eğitimlerimize ivme kazandırıyoruz.

Halk Eğitim Merkezlerinde Yetişkinlere Yönelik Pilot Çalışma

MEB Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü ile imzaladığımız protokol çerçevesinde, halk eğitim merkezlerindeki kursiyer ve eğitimcilerle yönelik kapsamlı bir eğitim programı başlatıldı.

Bir yıl sürecek pilot çalışmalar İstanbul (46 merkez), Ankara (32 merkez)



ve Tekirdağ (12 merkez) illerinde uygulanıyor. Toplamda yaklaşık 10.000 yetişkine doğrudan ulaşılması hedefleniyor.

Mart'ın son haftası itibarıyla Ankara ve İstanbul'daki halk eğitim merkezlerinde eğitim oturumlarına başlandı, pilot çalışmaların ardından programın ülke geneline yaygınlaştırılması hedefleniyor.

İstanbul Şişli Meslek Yüksekokulu ile İş Birliği

Vakfımız ile İstanbul Şişli Meslek Yüksekokulu arasında 4 Mart tarihinde kapsamlı bir iş birliği protokolü imzalandı. TBV Başkanı Timur Erk ve Yüksekokul Müdürü Doç. Dr. Selin Sarı'nın katılımıyla resmîyet kazanan bu ortaklık 12.000 öğrenciyi kapsayan geniş bir sahada koruyucu halk sağlığı, sağlıklı beslenme ve gönüllülük çalışmalarına odaklanacak. Nisan ayında gerçekleştirilecek koordinasyon toplantısı ile kampüs içerisindeki eğitim ve etkinlik faaliyetleri netleştirilecek.

Ayrıca, eğitim programımızı ve vakif etkinliklerini yaygınlaştırmak amacıyla Türkiye Sağlık Kentler Birliği, Akdeniz Belediyeler Birliği, Muğla Büyükşehir Belediyesi, Kütahta Belediyesi, Safranbolu Belediyesi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi - İETT ile kurumsal temaslarımızı sürdürüyoruz.

Yerel Yönetimlerle İş Birlikleri ve Ortak Çalışmalar

Koruyucu hekimlik çalışmalarının temelini oluşturan ve böbrek sağlığını korumayı amaçlayan "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimleri, yerel yönetimlerle kurulan uzun dönemli iş birlikleri sayesinde geniş kesimlere ulaştırılıyor.

İzmir'de İki Yıllık İş Birliği Mutabakatı

İzmir Büyükşehir Belediyesi ile yapılan görüşmeler neticesinde, eğitimlerin uygulanmasına ilişkin hazırlanan protokol Belediye Meclisi tarafından iki yıl süreyle kabul edildi. Bu iş birliği kapsamında ilk aşamada:

- 6 Şubat'ta belediye personeline yönelik eğitim oturumu Belediye Meclis Salonu'nda gerçekleştirildi.
- 3 Mart'ta, 3. Yaş Üniversitesi bünyesindeki 65 yaş üzeri katılımcılara yönelik bilgilendirme eğitimi düzenlendi.

Avclar ve Kadıköy Belediyeleri ile Saha Çalışmaları

Avclar Belediyesi ile 25 Şubat'ta imzalanan iş birliği



protokolünün ardından, 6 Mart tarihinde belediye çalışanları ve iş sakinlerine yönelik iki ayrı eğitim oturumu düzenlendi. Eğitim programımız belediyelerin dijital mecraları üzerinden duyuruldu. Ortak çalışmalar önümüzdeki aylarda devam edecek.

Kadıköy Belediyesi ile devam eden görüşmelerimiz çerçevesinde Nisan ayı içinde belediye personeline yönelik bir eğitim programı planlanırken, Mayıs ayı içerisinde de üniversite öğrencilerine yönelik sağlıklı yaşam eğitiminin gerçekleştirilmesi hedefleniyor.



Şanlıurfa'da Kapsamlı Eğitim Programı

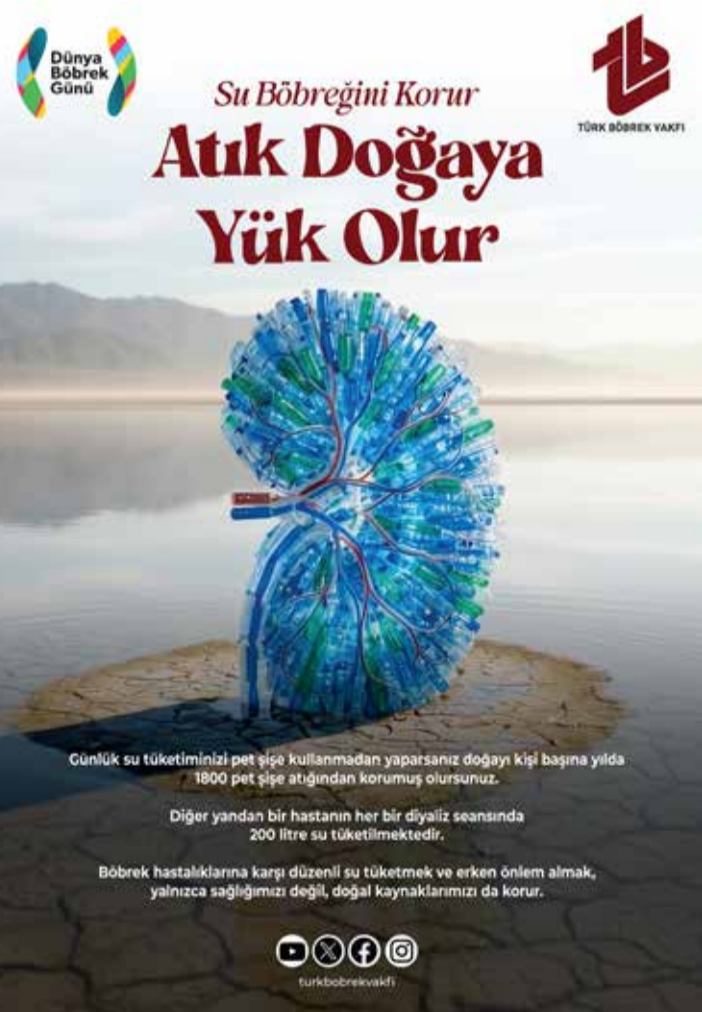
Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi ile imzalanan üç yıllık protokol, Şubat ayı itibarıyla yürürlüğe girdi. Bu kapsamda 6-7 Nisan 2026 tarihlerinde belediye personeli, çocuklar, gençler, kadınlar ve mülteci gruplarını kapsayan geniş ölçekli

bir eğitim programı uygulanacak. Programın 6 Nisan'da gerçekleştirilecek ilk oturumunda, basın eşliğinde Şanlıurfa Büyükşehir Belediye Başkanı Mehmet Kasım Gülüpar ve TBV Başkanı Timur Erk'in katılımıyla protokol imza töreni düzenlenecek.

DÜNYA BÖBREK GÜNÜ'NÜ YARATICI KAMPANYAMIZ ve SAHA ETKİNLİKLERİMİZLE KUTLADIK

Dünya Böbrek Günü kapsamında Kadıköy'de gerçekleştirilen farkındalık etkinliğinde, 1800 atık pet şişeden yapılan dev böbrek maketi ile böbrek sağlığı ve doğal kaynakların korunması arasındaki hayati bağa dikkat çekildi.

Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen böbrek hastalıkları, aşırı sıcaklar, kirli ve temiz suya erişim gibi çevresel faktörlerin yarattığı risklerle her geçen gün daha karmaşık bir hal alıyor. Bu küresel tablo karşısında, tüm dünyada 21 yıldır kutlanan Dünya Böbrek Günü, bu yıl İKFK (Ulusal Arası Böbrek Vakıfları Federasyonu) tarafından "Herkes İçin Böbrek Sağlığı: İnsana Değer Verin, Gezegeni Koruyun" (Kidney Health for All: Caring for People, Protecting the Planet) temasıyla gerçekleştirildi. Kronik böbrek hastalıklarının önlenmesi ve erken teşhisi için hem insan hem de çevre sağlığına odaklanan bu anlamlı gün ülkemizde Türk Böbrek Vakfı (TBV) öncülüğünde, "Su Böbreğini Korur, Atık Doğaya Yük Olur" sloganıyla kutlandı.



Günlük su tüketimini pet şişe kullanmadan yaparsanız doğayı bir başına yılda 1800 pet şişeden koruyabilirsiniz.

Dünya genelinde yılda yaklaşık 2-2,5 milyon ton su, bu tedavi sürecinde kullanıldıktan sonra atığa dönüşüyor. Bu nedenle çevrenin korunması artık sadece ekoloji hareketinin bir meselesi değil, böbrek hastalıklarının önlenmesinde hayati bir "koruyucu hekimlik" stratejisidir."

Çocukluktan Başlayan Koruma

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Nefrolojisi Uzmanı Prof. Dr. Nur Canpolat, böbrek sağlığının temellerinin çocuklukta atıldığını belirtti. Canpolat, çocukların hava kirliliği ve mikroplastik gibi çevresel risklere karşı daha hassas olduğunu vurgulayarak yeterli su tüketimi, sağlıklı beslenme ve paketi gıdalardan izme duvarının önemini hatırlattı.

TBV Danışma Meclisi Üyesi Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Nadir Alpay ise böbreklerin kanı temizlemek için tansiyon kontrolüne kadar hayati görevlerini sıralayarak, sağlıklı bir ömür için su alışkanlıkların altını çizdi: "Yeterli su içmek ve tuzu azaltmak; tansiyon ve şeker seviyelerini kontrol altında tutmak; gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak; sigarayı bırakmak; düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme..."

SOSYAL KOMİTELERİMİZİN DAYANIŞMA ETKİNLİKLERİ



Ahmet Ermiş Sosyal Komitesi öncülüğünde 6 Şubat'ta, Lütifi Kırdar'da Müjdat Ermiş'in yorumu ve Anadolu Ateşi'nin koreografisiyle sahnelenen "7 Kocalı Kırmız" oyunu için 125 bilet satışı yapılarak vakıf çalışmalarına kaynak sağlandı.

TBV Sosyal Komitesi organizasyonuyla 5 Mart Perşembe günü Sarıncı İstanbul'da düzenlenen iftar ayetleri, 125 davetlinin katılımıyla gerçekleştirildi. Yemek, vakıf gönüllüleri ile destekçilerini bir araya getirdi.



Çevreci Yeşil Diyaliz Derneği adına konuşan Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Zelar Adıbelli'nin de "yeşil nefroloji" kavramını anlatarak sürdürülebilirlik vurgusunu yaptıği etkinlik, "Su böbreğini korur, atık doğaya yük olur" mesajıyla sona erdi.

Dünya Böbrek Günü paylaşımları, farklı sosyal medya mecralarında toplam 18 milyon 495 bin erişim ve 45 milyon 978 bin gösterim rakamlarına ulaştı.

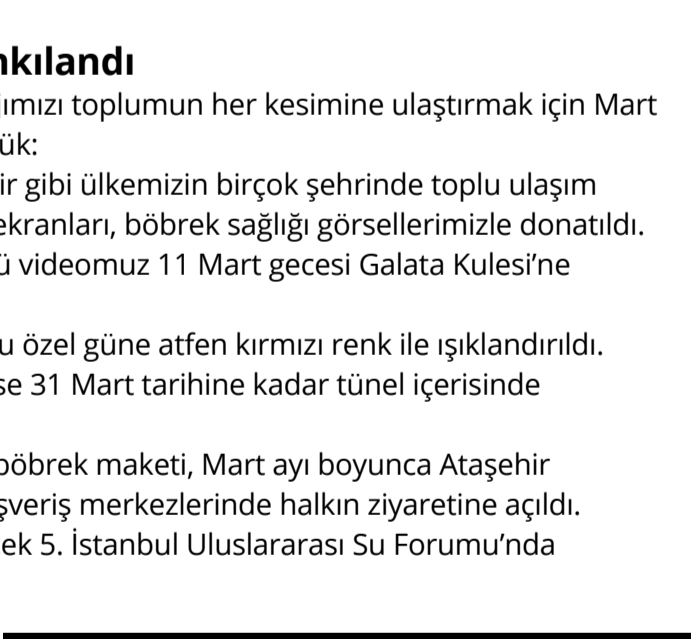
Mesajımız Şehrin Dört Bir Yanında Yankılandı

Türk Böbrek Vakfı olarak Dünya Böbrek Günü mesajımızı toplumun her kesimine ulaştırmak için Mart ayı boyunca kapsamlı bir iletişim kampanyası yürüttük:

- 9-15 Mart haftası boyunca İstanbul, Ankara, İzmir gibi ülkemizin birçok şehrinde toplu ulaşım araçları, reklam panoları ve kamu kurumlarının ekranları, böbrek sağlığına yönelik mesajlarla donatıldı.
- Türkçe ve İngilizce dillerinde Dünya Böbrek Günü videomuz 11 Mart gecesi Galata Kulesi'ne yansıtıldı.
- Avrasya Tüneli, 10-12 Mart tarihleri arasında bu özel güne atfen kırmızı renk ile ışıklandırıldı. Dünya Böbrek Günü bilgilendirme anonsumuz ise 31 Mart tarihine kadar tünel içerisinde yayınlanmaya devam etti.
- Böbrek sağlığı ile çevre bilincini simgeleyen dev böbrek maketi, Mart ayı boyunca Ataşehir Watergarden, Metropol ve Bakırköy Carousel alışveriş merkezlerinde halkın ziyaretine açıldı. Ayrıca maket, 5-6 Mayıs tarihlerinde düzenlenecek 5. İstanbul Uluslararası Su Forumu'nda sergilenecek.



Ayrıca, eğitim programımızı ve vakif etkinliklerini yaygınlaştırmak amacıyla Türkiye Sağlık Kentler Birliği, Akdeniz Belediyeler Birliği, Muğla Büyükşehir Belediyesi, Kütahta Belediyesi, Safranbolu Belediyesi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi - İETT ile kurumsal temaslarımızı sürdürüyoruz.



Ayrıca, eğitim programımızı ve vakif etkinliklerini yaygınlaştırmak amacıyla Türkiye Sağlık Kentler Birliği, Akdeniz Belediyeler Birliği, Muğla Büyükşehir Belediyesi, Kütahta Belediyesi, Safranbolu Belediyesi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi - İETT ile kurumsal temaslarımızı sürdürüyoruz.



2026 yılının ilk çeyreği boyunca sosyal komitemiz ve mütevelli üyelerimizin desteğiyle, vakıf çalışmalarına kaynak oluşturmak ve dayanışmayı güçlendirmek amacıyla çeşitli faaliyetler gerçekleştirildi.

Uzun yıllardır vakfımıza salonunu tahsis eden Müderris Baba ev sahipliğinde 17 Mart Salı günü, 110 kişilik bir iftar programı düzenlendi. Diyaliz tedavisi gören kronik böbrek hastalarının katılımıyla gerçekleşen geleneksel iftar buluşması samimi bir atmosferde gerçekleştirildi.

Mütevelli Heyeti üyelerimiz Nur ve Cevdet Yüceler'in ev sahipliğinde, 21 Şubat akşamı Florya Davet'de buluşuyoruz bir araya geldik. Yönetim Kurulu Üyeleri Serdal Ermiş ve Mukaddes Yemal'in de eşlik ettiği bu yemeğe 12 öğrencimiz katıldı. TBV Programı, 2026 yılında 24 farklı ildeki 33 üniversitede öğrenim gören 68 öğrencimizle (43 erkek, 25 kız) devam ediyor.