

BÖBREK DEDE VE İLAYDA ALİŞVERİŞTE

“Şehirde Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi”

Yazan
Ayşe Onat

Resimleyen
Özlem Açar

Türk Böbrek Vakfı

**Böbrek Dede ve İlayda Alışverişte
Şehirde Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi**

Yazan: **Ayşe Onat**

Resimleyen: **Özlem Açar**

İlk Okuma ve Düzenleme: **Hülya Şat**

Yayına Hazırlayan: **Gülşah Özdemir Koryürek**

Son Okuma: **Ebru Aksoy**

Grafik Düzenleme: **Kadir Ateş**

Türk Böbrek Vakfı / 8760042294

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

Bağcılar, İstanbul / +90 (212) 507 9950

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

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

ISBN 978-605-80283-3-3

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 İLAYDA ALİŞVERİŞTE

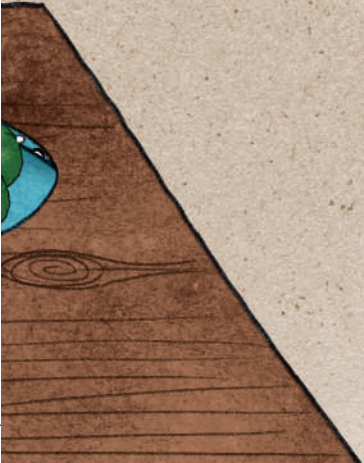
“Şehirde Geçen Bir Sağlıklı Yaşam Hikâyesi”





Baharın cıvılcıvılcıv yaklaşmakta olduğu günlerden biriydi. Böbrek Dede her zamanki gibi sabah erkenden kalkmıştı. Yürüyüşünü, kahvaltısını yapmış, ardından da semt pazarına gitmek için hazırlanmaya başlamıştı.

Cumartesi pazarına köylerden en taze sebzeler, meyveler ve otlar geliyordu. Mahalledeki herkes haftalık alışverişini bu pazardan yapıyor, evlerden mis gibi tencere yemeği kokuları yayılıyordu.





Böbrek Dede pazar arabasını almış
yürürken komşusu Faika Hanım'ın
kendisine seslendiğini duydu:
“Günaydın Böbrek Dede!”

“Günaydın Faika Hanım. Nasılsınız?”

“İyiyim, çok teşekkürler. Pazara gidiyorsunuz
galiba... Sizden bir ricam olacaktı ...”

“Evet, evet,” dedi Böbrek Dede. “Sabah serinliğinde
alışverişimi bitirip döneyim, dedim.”

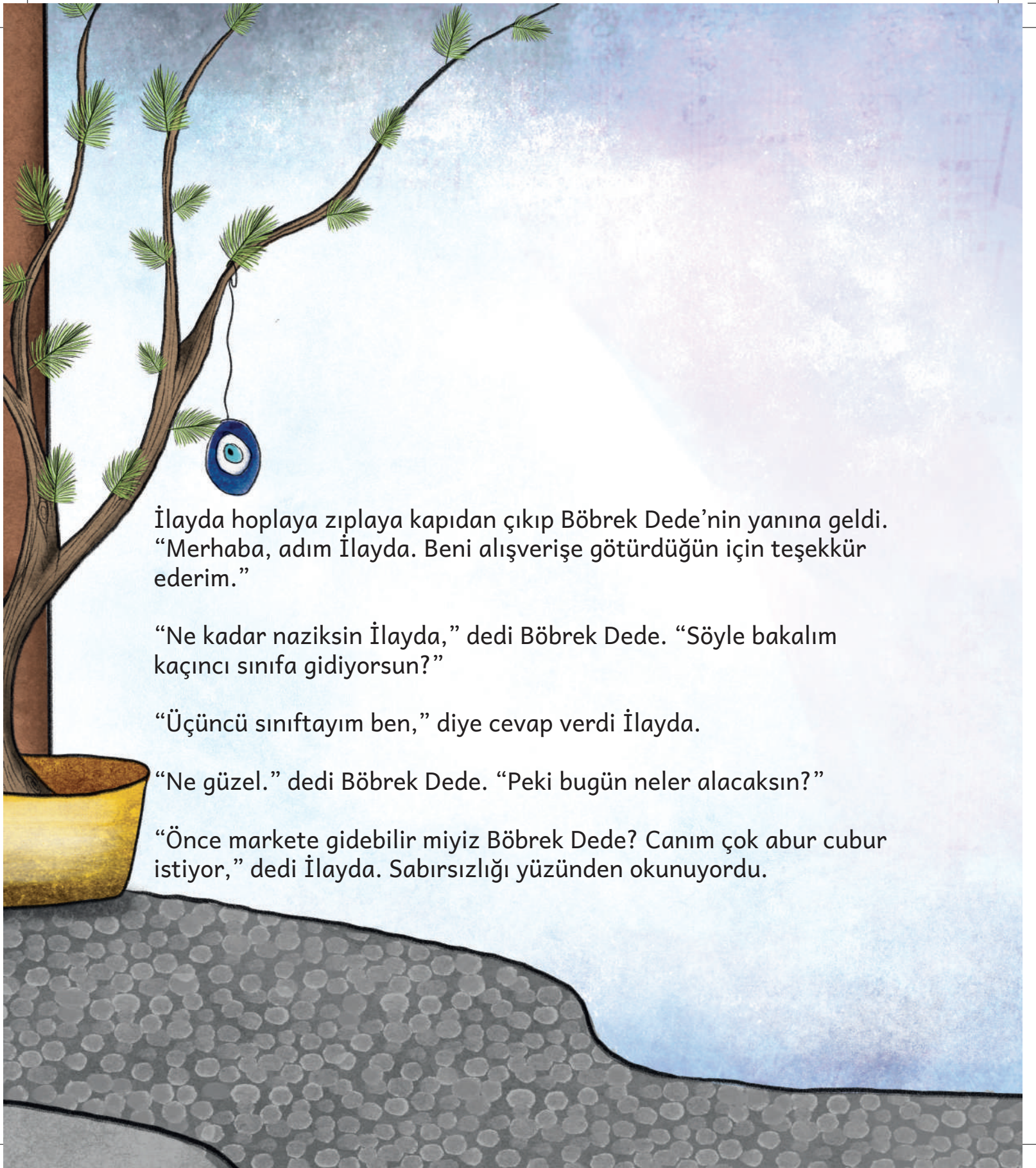
“Ben de torunum İlayda'ya söz vermiştim. Onu hem pazara
hem de markete götürecektim ama fırınım bozuldu. Tamire
bir usta gelecek, onu beklemem gerekiyor, ben dışarı
çıkamayacağım. Acaba sizinle gelse olur mu? Hem istediğim
birkaç şey vardı onları da alır.”

“Tabii ki,” dedi Böbrek Dede. “Seve seve.”

“Hemen gönderiyorum, çok teşekkür ederim,” dedi Faika
Hanım. Böylece hem torunu İlayda'ya verdiği sözü
tutmuştu hem de gözü arkada kalmayacaktı.







İlayda hoplaya zıplaya kapıdan çıkıp Böbrek Dede'nin yanına geldi. "Merhaba, adım İlayda. Beni alışverişe götürdüğün için teşekkür ederim."

"Ne kadar naziksin İlayda," dedi Böbrek Dede. "Söyle bakalım kaçınıcı sınıfa gidiyorsun?"

"Üçüncü sınıftayım ben," diye cevap verdi İlayda.

"Ne güzel." dedi Böbrek Dede. "Peki bugün neler alacaksın?"

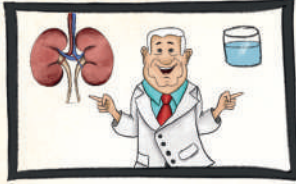
"Önce markete gidebilir miyiz Böbrek Dede? Canım çok abur cubur istiyor," dedi İlayda. Sabırsızlığı yüzünden okunuyordu.

Duydukları Böbrek Dede’yi üzmüştü. Çocukların sağığı için çok uzun zamandan beridir çalışıyordu. Tüm ülkede eğitimler veriyor, kitaplar çıkarıyordu.

“İlayda, sen benim adımı daha önce duymuş muydun?” diye sordu Böbrek Dede. “Neler yaptığımı biliyor musun?”

İlayda hemen atıldı: “Biliyorum, Böbrek Dede’sin sen! Babaannem bana çocuklar için hazırladığınız bir kitabı vermişti, seni televizyonda da izledim. Sağlıklı yaşamak konusunda çok güzel şeyler anlatıyordun,” dedi.

Böbrek Dede’nin aklı karışır gibi oldu.

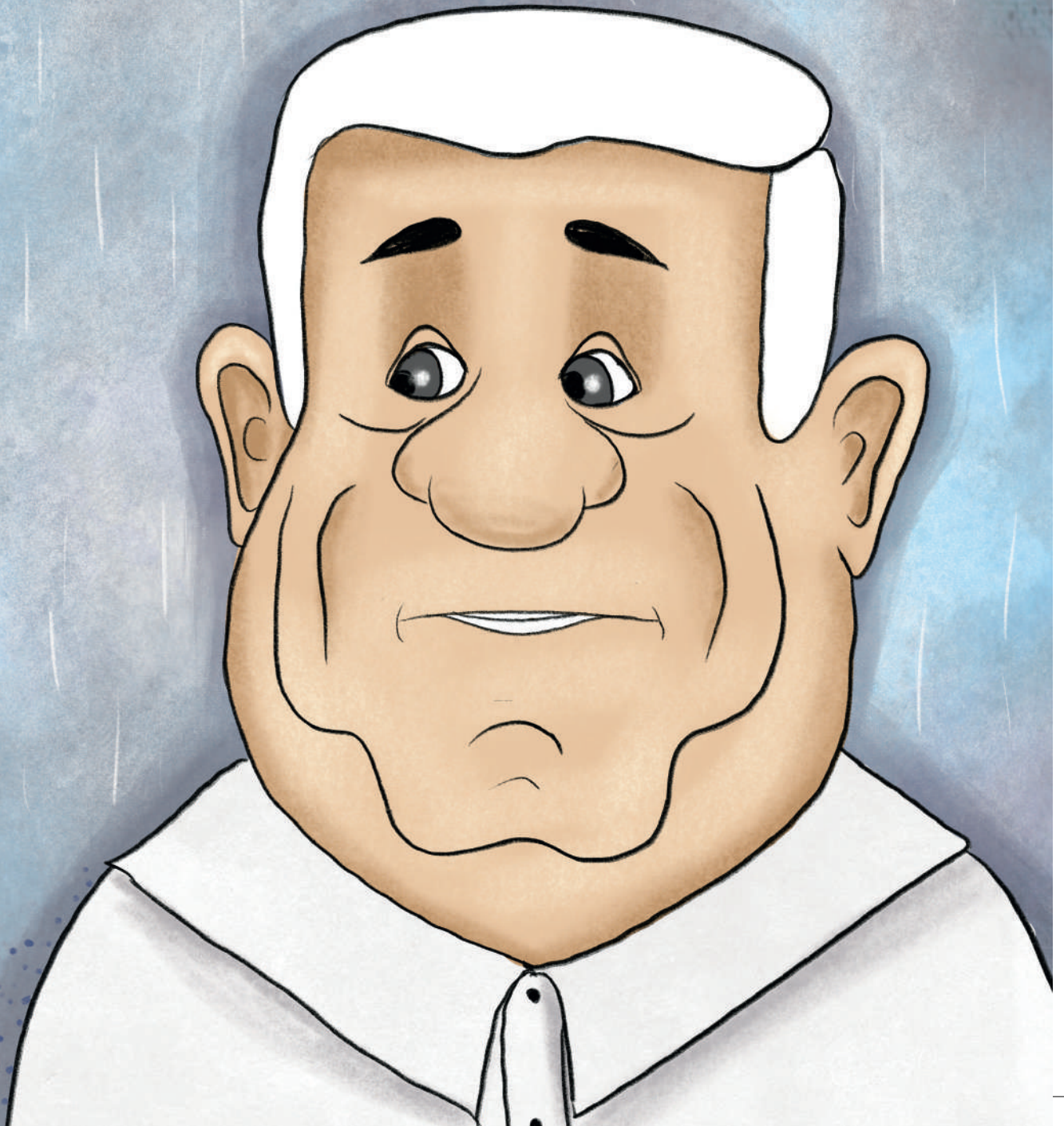


“Öyleyse neden abur cubur yemek istiyorsun İlayda?”

“Çünkü evde abur cubur yemem yasak ama bir sürü arkadaşım yiyor. Benim de görünce canım istiyor. Babaannemde kalınca o bana kıyamıyor. Biriktirdiğim harçlıklarım ile istediğim kadar abur cubur alıp yiyebiliyorum,” dedi kıkırdarak.



Böbrek Dede durumu anlamıştı. İlayda'nın bazı şeyleri daha iyi kavraması gerekiyordu. "İyi o zaman," dedi Böbrek Dede. "Haydi gel, önce markete gidelim, bakalım ne var ne yok."





İkisi birlikte yol üstündeki markete girdiler. İlayda büyülenmiş gibi rengârenk parıltılı paketlere bakıyor, birini alıp diğerini bırakıyor, ne yapacağını bilemiyordu. Birkaç dakika sonra ellerinde paketlerle Böbrek Dede'nin yanına geldi.

“Alacaklarımı aldım Böbrek Dede. Kasaya gidip ödeme yapabiliriz.”

“İlayda, kasaya gitmeden önce aldıklarına bir bakalım mı? Neler varmış, ben de öğreneyim.”



İlayda aldıklarını heyecanla göstermeye başladı: “Bu, peynir aromalı cips. Bu, çilek aromalı gofret. Bu da suyla karıştırılınca meyve suyuna dönüşen toz. Şimdilik bunları aldım, aslında başka şeyler de var ama onları da artık bir dahaki gelişe...” dedi muzipçe gülümseyerek.

Böbrek Dede düşünceli düşünceli İlayda’nın aldıklarına baktı ama ses çıkarmadı. İlayda aldıklarını Böbrek Dede’nin hep yanında taşıdığı bez çantalardan birine koydu ve pazara doğru yol aldılar.

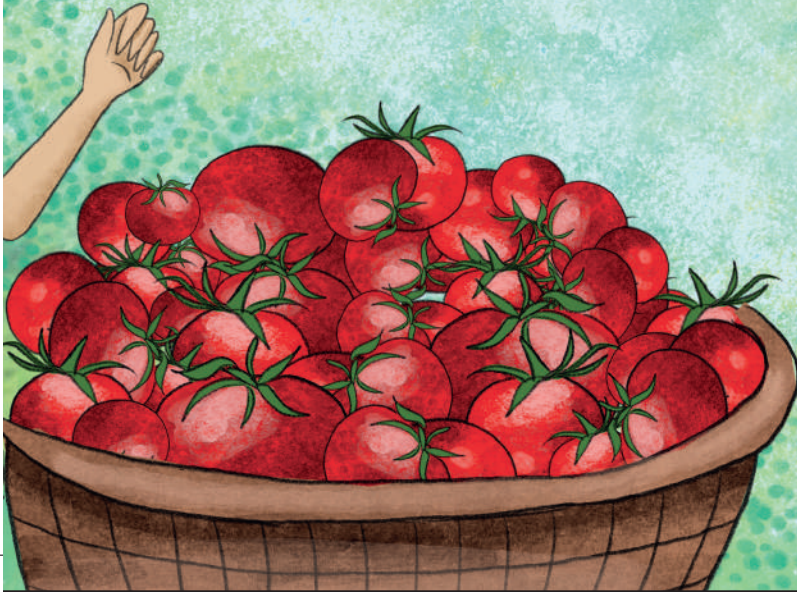


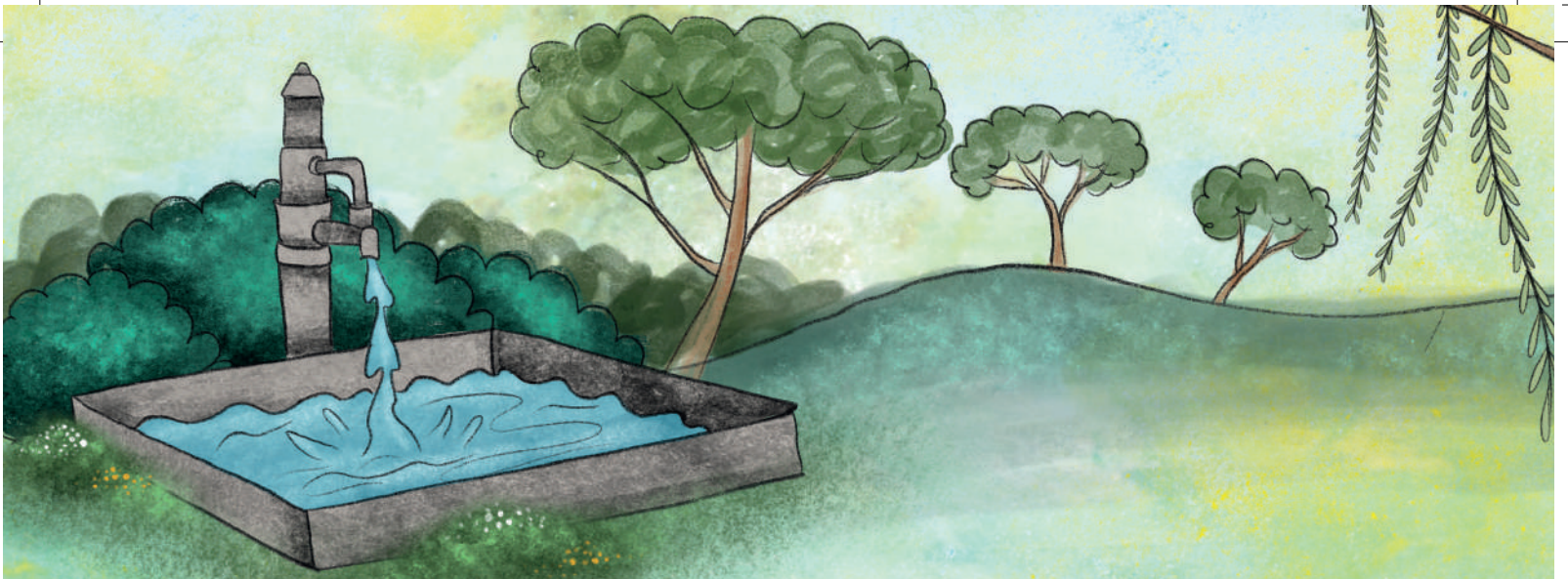
Pazar bir gökkuşakğı gibi rengârenkti. Köylerden gelen taptaze sebze ve meyvelerin renkleri, kokuları insanın başını döndürüyordu.

Böbrek Dede haftalık alışverişini yaparken İlayda da tezgâhlara baktı. Pazarcılar ona dalından henüz o sabah kopmuş meyvelerden ikram ettiler. İlayda hep yanında taşıdığı su matarası sayesinde bu ikramları güzelce yıkadı. Her birini tek tek tadarken marketten aldığı şeyler aklından çıkmış gibiydi.

Böbrek Dede domatesleri, salatalıkları, soğanları, reyhan demetlerini filesine; kabakları, şeftalileri, maydanozları diğer bez torbasına koydu. Hepsini güzelce pazar arabasına yerleştirdi. “İlayda, şu parkta biraz oturalım mı? Ben biraz yoruldum,” dedi.

“Elbette Böbrek Dede. Aslında biliyor musun ben senden daha çok yoruldum galiba,” deyip gülümsedi İlayda.





Parka yürüyüp yaşlı söğüt ağacının gölgelediği banka oturdular. Böbrek Dede her zaman yanında taşıdığı çantasından su matarasını çıkarttı: “Biraz su içelim de böbreklerimizi sevindirelim,” dedi gülümseyerek. İlayda da kendi matarasını çıkarttı hemen.

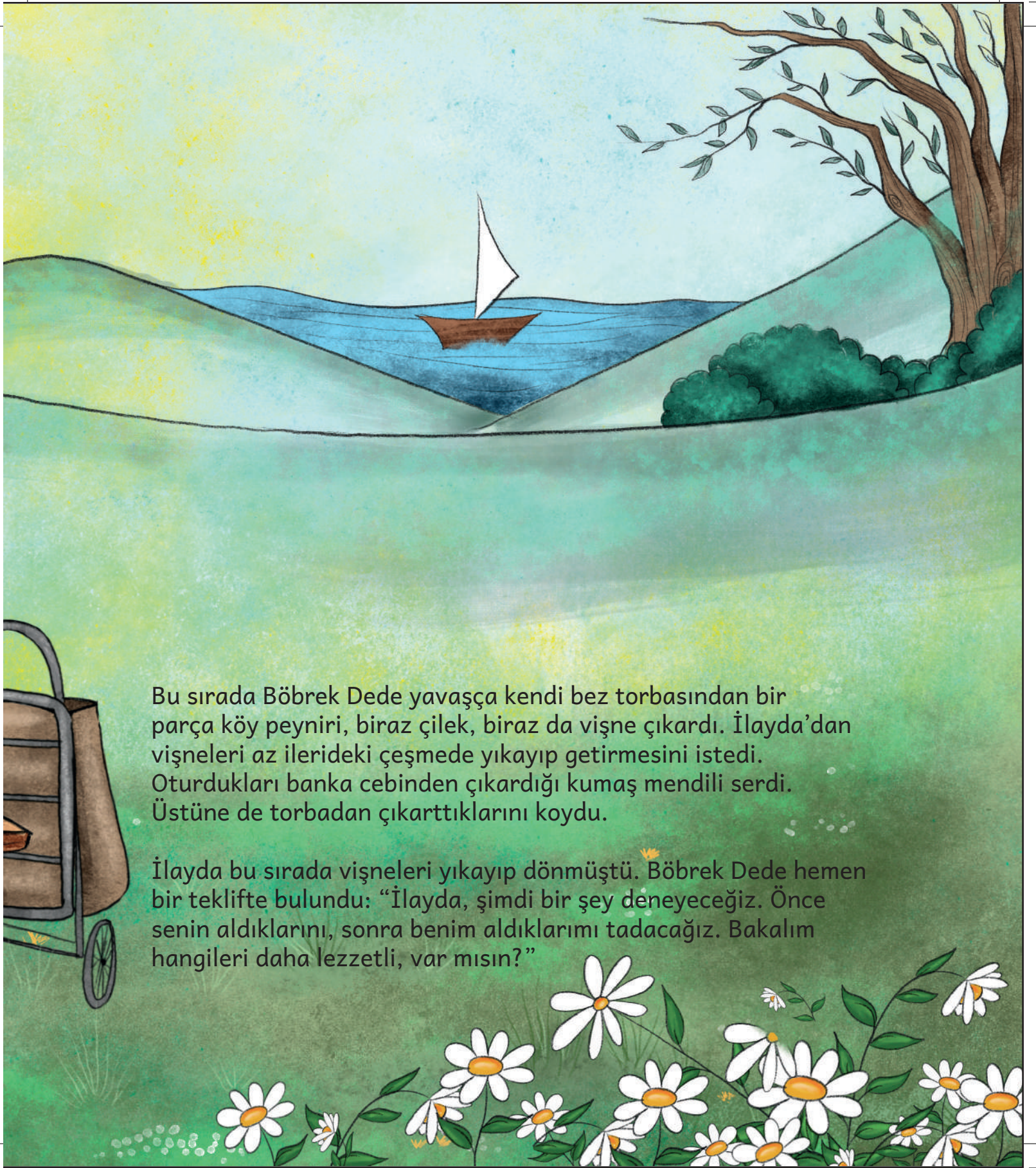
Böbrek Dede, biraz su içtikten sonra durup küçük kıza baktı. İlayda kendi bez çantasında taşıdığı abur cuburlara bakıyor, biraz da sabırsız görünüyordu.

“Haydi çıkar aldıklarını da tadına bakalım,” dedi Böbrek Dede. İlayda heyecanla paketleri çıkarmaya başladı.









Bu sırada Böbrek Dede yavaşça kendi bez torbasından bir parça köy peyniri, biraz çilek, biraz da vişne çıkardı. İlayda'dan vişneleri az ilerideki çeşmede yıkayıp getirmesini istedi. Oturdıkları banka cebinden çıkardığı kumaş mendili serdi. Üstüne de torbadan çıkarttıklarını koydu.

İlayda bu sırada vişneleri yıkayıp dönmüştü. Böbrek Dede hemen bir teklifte bulundu: "İlayda, şimdi bir şey deneyeceğiz. Önce senin aldıklarını, sonra benim aldıklarımı tadacağız. Bakalım hangileri daha lezzetli, var mısın?"

“Varım tabii ki Böbrek Dede, benim aldıklarıma bayılacaksın,” diye kendinden emin bir karşılık verdi İlayda. Sonra da abur cuburlarının paketlerini hızla açtı. Meyveli içecek tozunu da matarasında kalan suyun içine döküp  alkaladı.

İlayda önce peynir tadı veren cipsi yedi. Böbrek Dede sessizce İlayda’yı izliyordu. “İlayda, senden řu peynirin tadına bakmanı istesem?” diye sordu.

Böyle bir soruyu beklemeyen İlayda şaşırmıştı.
“Ama cips gibi değil ki bu.”

“Haklısın, dur sana aldığım köy ekmeğinin ucundan vereyim,” dedi Böbrek Dede ve  tır  tır ekmeğin ucunu koparıp içine bir parça peynir koydu, İlayda’ya uzattı.

Pazarda dolaşıp paketleri taşımak İlayda’yı yormuştu anlaşılan. Ekmek arası peyniri iştahla yedi.

“Offf, çok lezzetliymiş Böbrek Dede, buna bayıldım!” Hemen ardından meyve tozundan yaptığı içeceği yudumladı.

“İlayda, biraz da řu viřnelerden yemez misin?”

İlayda pırıl pırıl parlayan vişneleri ağzına attı. Mayhoř tadı çok hoşuna gitti, birkaç tane daha yedi.

“Gel řu çilekleri de tadalım,” dedi Böbrek Dede ve küçük dağ  ileklerinden bir tanesini ikram etti. İlayda keyifle yedi. Sonra kalkıp  ilek saplarını çöpe attı. Böbrek Dede de vişne çekirdeklerini toprağa bıraktı : “Haydi topraktaki arkadaşlar, bu da sizin payınız.”





“Söyle bakalım, yediklerini beğendin mi?” diye gülümseyerek sordu Böbrek Dede.

“Harikaydı, tatlarına bayıldım.”

“İstersen abur cuburlarını yemeye devam edebilirsin.”

İlayda cipsten biraz yese de keyif almadığı belliydi. Şişeyi açtı, tam içecek gibi oldu ama vazgeçti. Gofret paketine bakmadı bile. “Hımm, düşündüm de canım hiç istemiyor.”

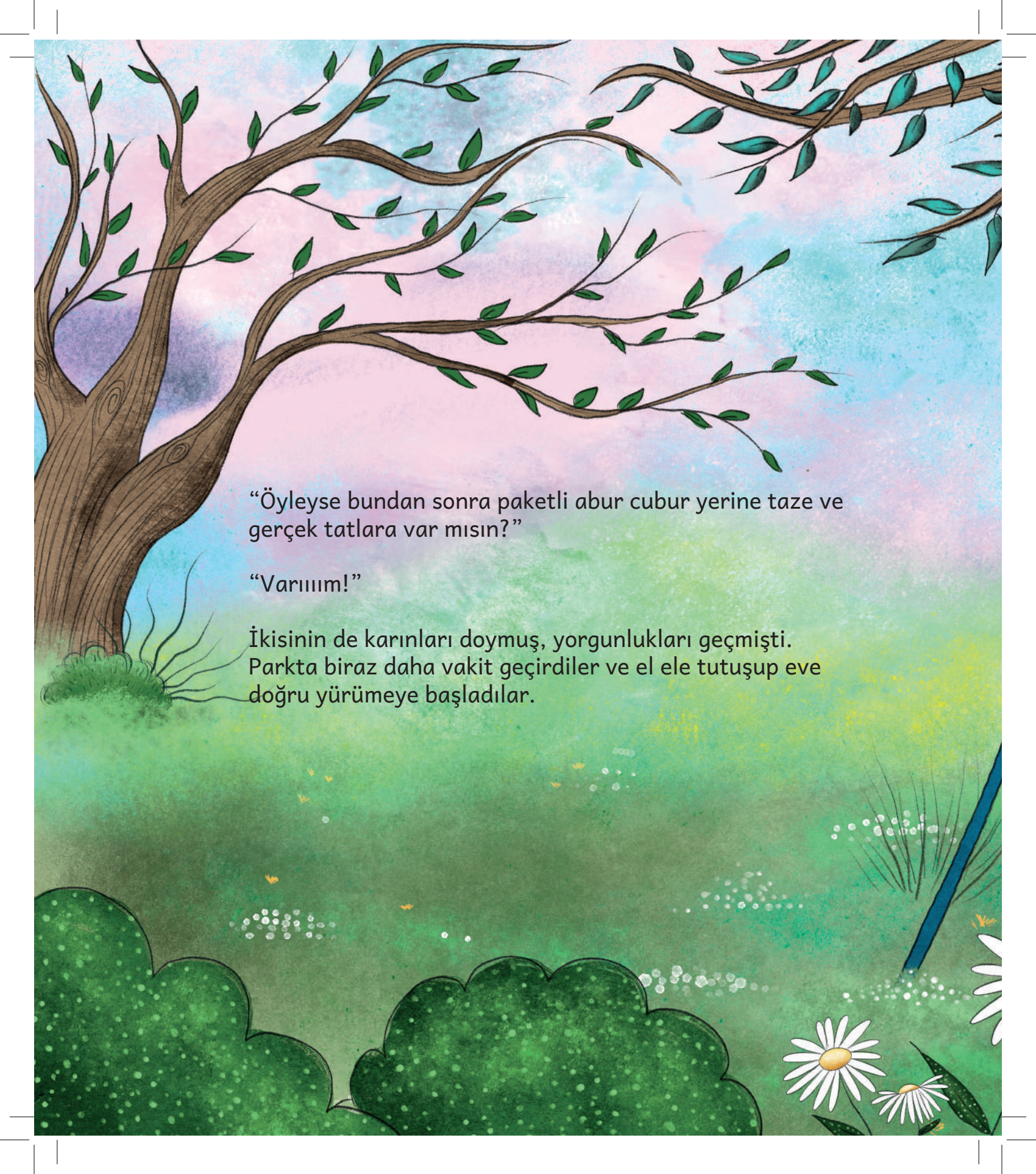
“Neden?” diye sordu Böbrek Dede. “Hatırlarsan alışverişe çıktığımızda çok hevesliydin.”

“Bilmiyorum, sanki abur cuburların tatları eskisi gibi değil.”

Böbrek Dede küçük kıza gülümsedi. İşte anlatmak istediği buydu. İlayda’nın marketten aldığı abur cuburların aromalarının yapay olduğunu anlaması için bu yola başvurmuştu.

“İlaydacığım, ne değişti sence?” diye ciddiyetle sordu.

“Böbrek Dede, ben vişnenin kendisini vişne suyundan daha çok sevdim. Eve de alınıyordu ama ben hiç yemiyordum. Seni kırmamak için aslında pek de istemedim yedim. Bu kadar güzel olduğunu bilsem daha önce yemez miydim? Sonra peynirle taze ekmek karnımı hiç olmadığı kadar doyurdu. Hele çileğin tadı! O kadar küçük ve tatlı olduğuna inanamıyorum.”



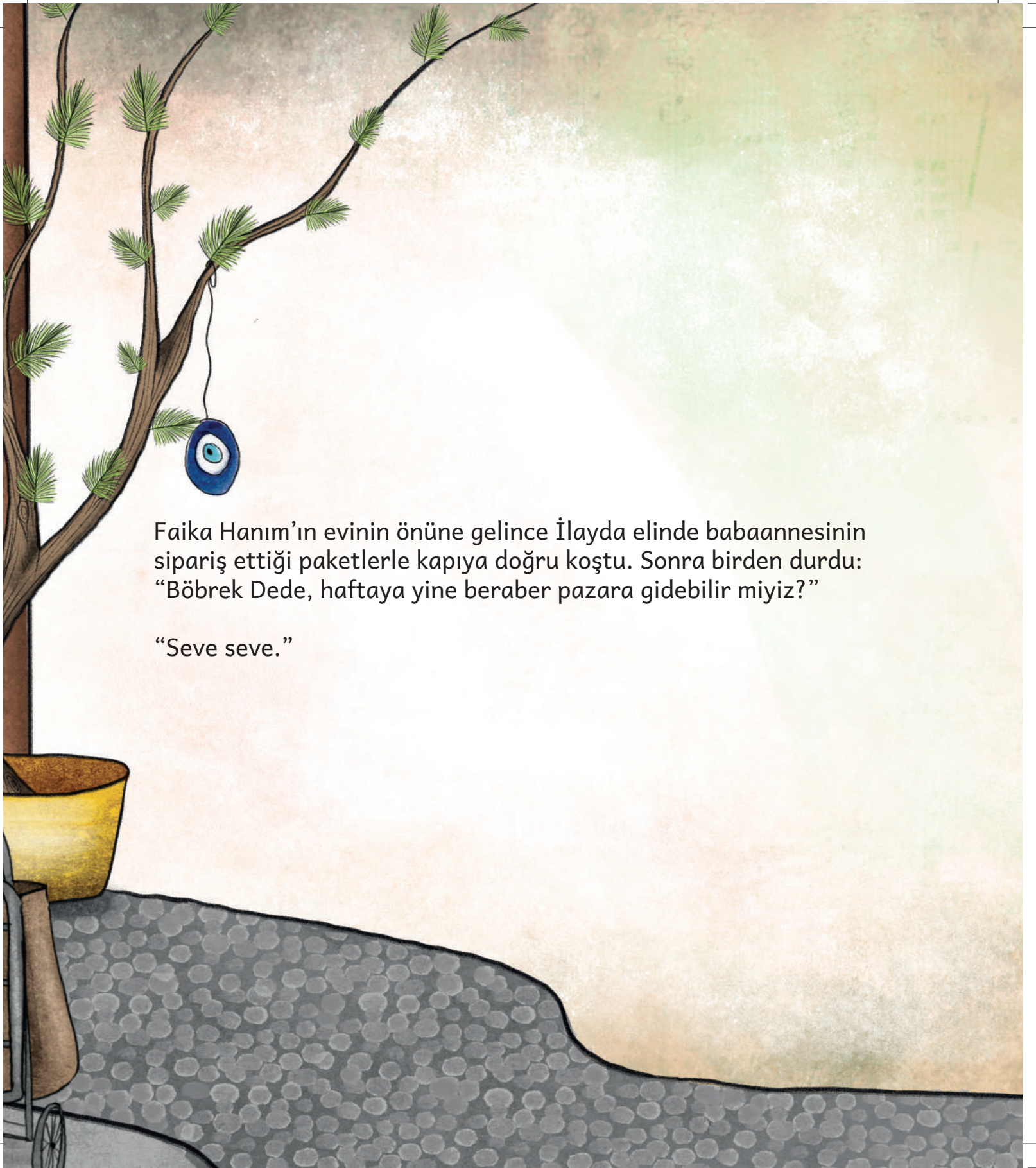
“Öyleyse bundan sonra paketli abur cubur yerine taze ve gerçek tatlara var mısın?”

“Varıııım!”

İkisinin de karınları doymuş, yorgunlukları geçmişti. Parkta biraz daha vakit geçirdiler ve el ele tutuşup eve doğru yürümeye başladılar.







Faika Hanım'ın evinin önüne gelince İlayda elinde babaannesinin sipariş ettiği paketlerle kapıya doğru koştu. Sonra birden durdu: “Böbrek Dede, haftaya yine beraber pazara gidebilir miyiz?”

“Seve seve.”

Hangi Gıdada Ne Var, Ne İşe Yarar?

Böbrek Dede ve Gıda Güvenliği adlı kitabımızda gıda ve besinin ne olduğunu öğrenmiştik ama bir kez daha hatırlamakta fayda var.

Gıda, insanların yiyip içtiği, enerji almak ve hayatta kalmak için tükettiği her türlü yenilebilir üründür.

Besin ise gıdaların içinde bulunan ve vücudumuzun çalışmasını sağlayan protein, mineral, lif, su, karbonhidrat, yağ ve minerallerdir.

Haydi şimdi hangi gıdada hangi faydalı besinlerin bulunduğu bakalım ve tabağımızda onlara daha çok yer açalım.

Su: Temel ihtiyacıdır. Vücudunun düzenli çalışmasına ve böbreklerinin görevini yapmasına yardım eder.

Elma: İçerdiği lif ve C vitamini sayesinde sindirim sisteminin tıkr tıkr çalışmasını sağlar.

Havuç: Lif ve A vitamini içerir. Göz sağlığını korur, daha keskin ve güçlü görmeni sağlar.

Domates: C vitamini ve likopen içerir. Büyürken vücudunun güçlü kalmasına yardımcı olur.

Yoğurt ve Peynir: Protein ve kalsiyum içerir. Kemiklerinin ve dişlerinin taşı gibi güçlenmesini sağlar.

Muz: Lif ve potasyum içerir. Kaslarının sağlıklı çalışmasına yardım eder.

Yumurta: Kaliteli protein ve B12 vitamini içerir. Kaslarının ve beyninin gelişmesine katkı sağlar.

Tam Buğday Ekmeği: Karbonhidrat ve lif içerir. Gün boyu ihtiyacın olan enerjiyi sana verir.

Balık: Protein ve omega-3 yağ asitleri içerir. Beyninin gelişmesine ve güçlü kalmana yardım eder.

Kuru Baklagiller: Bitkisel protein, lif ve demir içerir. Büyümeni destekler ve seni uzun süre tok tutar.

Gördüğün gibi gıdalar çok değerli. Bu yüzden onları israf etmeden, doğru şekilde koruyup tüketmemiz gerekiyor. Şimdi sırada, gıdaları korurken işine yarayacak birkaç önemli ipucu var!

Son Tüketim Tarihi (STT): Gıdanın insan sağlığını bozmadan kullanılabileceği son tarihtir. Bu tarih gıda güvenliği ile ilgilidir ve özellikle çabuk bozulabilir ürünlerde mutlaka takip edilmelidir ve tarihi geçen gıdalar kullanılmamalıdır.

Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TTT): Gıdanın uygun koşullarda saklandığında kendine has özelliklerini koruyabileceğini gösteren tarihtir. Bu tarih gıdanın kalitesi ile ilgilidir.

Gıda Kaybı: Yetiştirilip toplandıktan sonra market rafına gelene kadarki süreçte bozulan, çöpe dönüşen gıdaya bu isim veriliyor.

Gıda İsrafı: Üretilen gıdaların market rafında ya da mutfaklarda çöpe dönüşmesine gıda israfı deniyor. İşte bu bizimle ilgili bir konu, gıdamızı israf etmemek için tüketebileceğimizden fazlasını almamalı ve tüketim tarihlerini takip etmeliyiz.

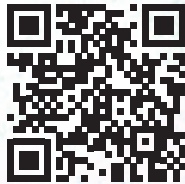
Gıda Atığı: Mutfağımızda bozulan ya da bozulmadığı hâlde çöpe atılan gıda maddeleridir. Bu da bizimle ilgili bir konu. Gıdalarımızı atık hâline getirmemek için büyüklerinizden fikir isteyebiliriz. Mesela, yumuşayan meyveleri kaynatarak içecek hâline dönüştürmek yüzyıllardır uygulanan bir yöntem. Ya da hafif ekşimiş bir yoğurdun içine salatalık rendeleyip nane ve zeytinyağı ile tatlandırarak lezzetli bir cacık elde edebilirsiniz.

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)



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)