

DIYAFON

Çocuk ve Adolesan Diyabetliler Derneği Süreli Yayınıdır Yıl:16 Sayı: 48 Kasım 2011

Bu dergi daha önce Diyabetik Çocuklar bülteni adıyla 15 sayı yayınlanmıştır.

- ""Diyabet Benden Korksun Diyorum Çünkü Diyabetimle Nasıl Baş Edeceğimi Biliyorum""
- Bilgi Varsa Korku Yoktur! Bilginin Olmadığı Yerde Korku İmparatorudur.
- En Şeker Çizgi Filmle Diyabetli Çocuklara Eğitim!
- Benim Hikâyem
- Çocuklar İçin "Sağlıklı Yaşam Andı" ve "Diyabet" Şiiri
- Kan şekeri izlemi: o kadar da önemli mi?
- Diyabette Teknolojik Gelişmeler
- İnternet, Cep Telefonu ve Bilgisayar Oyunlarının Çocuk ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri
- Genetiği Değiştirilmiş Besinler
- Fatoş Yağcı'nın Mutfağından Lezzetler
- Nardenk... Masal mı? Sanki! Gerçek mi? Evet!



ÇOCUK & ADOLESAN
DIYABETİKLER DERNEĞİ

www.cocukergendiyabeti.org.tr



Optium ile hayatı yakalayın! Çünkü hayat çok değerli

Abbott Diyabet Ürünleri'nin geliştirdiği Optium Xceed, evde kan şekeri takibi için üretilmiş güvenilir şeker ölçüm cihazlarından biri...

İşte Optium'un özellikleri:

- ✓ Aynı cihazla hem kan şekeri hem de kan ketonu ölçümü
- || Toz ve nemden etkilenmeyen tek tek paketlenmiş hijyenik test çubukları
- 📱 Kullanılan diğer ilaçlarla etkileşime girmeyen test çubuğu teknolojisi
- 💧 Yetersiz kan numunesi ile ölçüme başlamama
- 5 Sadece 5 saniyede hızlı ve güvenilir kan şekeri ölçümü
- ★ Işıklı ve büyük ekran ile kolayca okunan ölçüm sonuçları

Bilgi için Optium yazın, 7454'e gönderin.* Sizi arayalım.

www.abbottdiyabet.com
Ücretsiz Müşteri Hizmetleri
0800 261 75 04

Abbott
Diabetes Care

*Ücretlendirme kullanmakta olduğunuz tarife üzerinden 1 SMS olarak faturanıza yansıtılacaktır. Tüm operatörler için SMS tutan 0,5 TL'dir.
Abbott Laboratuvarları İth. İhr. ve Tic. Ltd. Şti.

Hayat Çok Değerli Kulübü'nden çocuklara "Diyabet Nedir?" DVD'si...

Diyabetle hayatı yakalayanların buluşma platformu... Abbott Diyabet Ürünleri tarafından kurulan Hayat Çok Değerli Kulübü'nün üyeleri, internetteki www.hayatcokdegerli.com adresinde buluşuyor, diyabetle ilgili son gelişmelere, beslenmeden egzersize uzman yorumlarına ve sadece üyelere özel kampanyalara bir tık'la ulaşıyorlar.

Siz de **Hayat Çok Değerli Kulübü'**ne katılın,
diyabetle hayatı dolu dolu yaşayın.

ÇOCUKLAR, ŞEKER ÇİZGİ FİLMLE DİYABETİ ÖĞRENİYOR!



Erken yaşta diyabetle tanışan çocukların diyabetle yaşamı öğrenmeleri şart. Kendi kendine bakım bilgisi edinerek, kan şekeri seviyelerini takip etmeyi, insülin dozlarını ayarlamayı, sağlıklı beslenmeyi, düzenli egzersiz yapmayı öğrenmeleri gerekiyor. Hayat Çok Değerli Kulübü, Türkiye'de ilk kez hazırlanan müzikli çizgi filmle, diyabetli çocuklara, diyabeti eğlendirerek öğretmeyi amaçlıyor. Diyabetle ilgili temel bilgilerin yer aldığı "Diyabeti Öğreniyorum" Eğitim Setinin ilk DVD'si "Diyabet Nedir?" çıktı. Diyabetli çocuklar ve aileleri, bu DVD'ye "Hayat Çok Değerli Kulübü" aracılığı ile ücretsiz ulaşabilirler.

Hayat Çok Değerli Kulübü
www.hayatcokdegerli.com

Hayat Çok Değerli Kulübü Danışma Hattı:
0216 327 63 33



Hararetle isteyiniz!



KORUYUCU VE
RENKLENDİRİCİ
İÇERMEZ.



DOĞAL SERİNLİK

EDITÖRDEN



Sevgili Okurlar;

Hava kirliliği, su kirliliği, çevre kirliliği derken bu sayımızda dil kirliliği konusundaki üzüntülerimi sizlerle paylaşmak istiyorum.

Hangi hastalıklı ruhun yansımasıdır bilmem? Sanırım sizlerin de dikkatini çekiyor. Artık yeniyetme mağaza, lokanta ve benzeri işletmeler açılırken, kendilerine Türkçe ad yerine çoğunlukla İngilizce ya da bazen Fransızca bir ad seçiyorlar. Böyle olunca, daha albenili, daha kaliteli, daha önemli olacaklarını ve daha çok talep yaratacaklarını düşünüyor olmalılar. Ben ise onların bu kendi dilinden utanma diye yorumladığım utanmazlıklarını gördükçe onlardan uzak duruyorum.

Bazen sekreterim, hastaların adreslerini alırken birkaç kez soruyor, kolay değil sanki Hollywood'da bir semt ... sonra adres bölümüne anlayabildiği kadarını yazıyor ben de okuyup anlamaya çalışıyorum. Acaba neresi ola ki?

Diyelim çocuk anaokulunda. Hangi okula gidiyor?!! Bir ünlümüzün açtığı yetenek geliştiren bir okulmuş! Muayene bitiyor, vedalaşıyoruz aile ile. Çıkarken anne, baba veya her ikisi birden “bye bye” diyorlar. Benim “hoşça kalın” ya da “güle güle” dememe karşın... Doktor teyzeye “bye bye de” diye zorluyorlar çaresiz yavrucağı... Oysa “güle güle” kelimesi kadar kulağa hoş gelen ve anlamlı, pek az selamlaşma sözcüğü var. Onu her iki tarafta biri birine rahatlıkla söyleyebilir, giden de, uğurlayan da..

Diyelim akşam bir arkadaşınızla buluşacaksınız. Nerede?Cafe'de, Restaurant'da. Lokanta, kahve demek de ne kelime onlardan ancak utanabiliriz.

Özü uluslararası bir markaya dayalı olanlara değil sözüm. Sadece sapkınlıkla yabancı ad almış tüm işletmeler, mekânlar benim kara listemde. Onlara gitmemeye ve alışveriş yapmamaya büyük özen gösteriyorum. Keşke tüketici bilincimiz ve dil bilincimiz toplumsal olarak bu karşı duruşu hep beraber yapmamıza olanak tanısa... Bir haftada tüm yoz isimlerin yerini, dilimizin döndüğü anladığımız isimler alırdı... Yazımı ozan Dağlarca'nın çok anlamlı bir şiiri ile noktalıyorum. Dil bayrağımızın değerini bileceğimiz günlerin gelmesi dileği ile...

...

Unutmuşum ana demesini bile,

Öykümüşüm türküsüne ellerin

Ağzıma bir kara düştü bağışla beni

Türkçem benim ses bayrağım.

Fazıl Hüsni Dağlarca

Prof. Dr. Hülya Günöz

DIYAFED

Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği
Adına İmtiyaz Sahibi
Prof. Dr. Hülya Günöz

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu

Yayın Türü
Yaygın Süreli Yayın

Yayın Periyodu
Üç ayda bir yayınlanır.
Yıl:16 Sayı: 48 2011

Editör
Prof. Dr. Hülya Günöz
Prof. Dr. Rüveyde Bundak

Yardımcı Editörler
Prof. Dr. Nurçin Saka
Prof. Dr. Feyza Darendeliler
Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu
Uzm. Psik. Derya Toparlak
Hemş. Saliha Yılmaz

Yayın Danışma Kurulu

Uzm. Dr. Erdal Adal
Doç. Dr. Pelin Adıyaman
Prof. Dr. Sema Akçurum
Prof. Dr. Aysehan Akıncı
Doç. Dr. Ayfer Alikasifoğlu
Doç. Dr. İlknur Aslanoglu
Prof. Dr. Ahmet Aydın
Doç. Dr. Murat Aydın
Doç. Dr. Firdevs Baş
Prof. Dr. Merih Berberoğlu
Prof. Dr. Abdullah Bereket
Doç. Dr. Aysun Bideci
Prof. Dr. Nihat Bilginturan
Prof. Dr. İffet Bircan
Doç. Dr. Ece Böber
Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz
Uzm. Dr. Şule Can
Yard.Doç. Dr. Yaşar Cesur
Prof. Dr. Piyami Cinas
Doç. Dr. Ergun Çetinkaya
Prof. Dr. Mahmut Çoker
Prof. Dr. Şükran Darcan
Doç. Dr. Ceyhan Dizdärer
Prof. Dr. Nesrin Doğruel
Prof. Dr. Oya Ercan
Prof. Dr. İbrahim Erkul
Prof. Dr. Betül Ersoy
Prof. Dr. Kenan Haspolat
Prof. Dr. Şükrü Hatun
Uzm. Dr. Pınar Işgüven
Prof. Dr. Nurgün Kandemir
Prof. Dr. Mustafa Kendirci
Prof. Dr. Selim Kurtoglu
Prof. Dr. Erol Mavi
Uz. Dr. Nihal Memioğlu
Doç. Dr. Neslihan Mungan
Prof. Dr. Olcay Neyzi
Prof. Dr. Zerrin Orbak
Prof. Dr. Gönül Öcal
Prof. Dr. Aysenur Ökten
Prof. Dr. Güler Özer
Prof. Dr. Behzat Özkan
Doç. Dr. Alev Özön
Uzm. Dr. Sevil Sarıkaya
Doç. Dr. Enver Şimşek
Prof. Dr. Ömer Tarım
Prof. Dr. Tahsin Teziç
Prof. Dr. Kemal Topaloğlu
Uzm. Dr. Serap Turan
Doç. Dr. Filiz Tütüncüler
Doç. Dr. Sadi Vidinlişan
Prof. Dr. Nursen Yordam
Prof. Dr. Bilgin Yüksel

Yönetim Yeri

Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği
PK 44, 34272, Şehremini-İSTANBUL
Tel: 0212 532 42 33 Fax: 0212 533 13 83
www.cocukergendiyabeti.org.tr

Hesap No: Türkiye İş Bankası
1200 - 03102767

(Bu dergi 1995 yılından bu yana Diyabetik Çocuklar Bülteni ismiyle 15 sayı yayınlanmıştır. Dernek üyeliği ve abonelik için yukarıdaki adrese başvurunuz.)

En Şeker Çizgi Filmle
Diyabetli Çocuklara Eğitim



14

14



Benim Hikâyem
Gaye Elmas Ünver

Çocuklar İçin "Sağlıklı Yaşam
Andı" ve "Diyabet" Şiiri
Halil Polat

20



Kan şekeri izlemi: o kadar da
önemli mi?
Prof. Dr. İlknur Arslanoğlu



22

Diyabette Teknolojik
Gelişmeler
Prof. Dr. Şükran Darcan

24



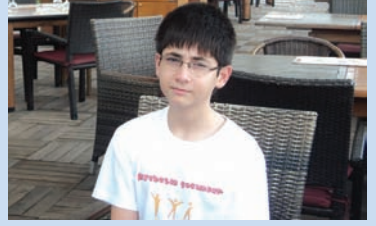
İnternet, Cep Telefonu ve Bilgisayar
Oyunlarının Çocuk ve Gençlerin
Ruh Sağlığına Etkileri
G

28



Genetiği Değiştirilmiş
Besinler
Yrd. Doç. Dr. Nihal Büyükkuslu

32



"Diyabet Benden Korksun
Diyorum Çünkü Diyabetimle Nasıl
Baş Edeceğimi Biliyorum"

Diyabet benden korksun. Çünkü diya-
betimle nasıl baş edeceğimi
biliyorum. Diyabete yakalandığım ilk
haftalardan beri, disiplinin önemli oldu-
ğunu kavradım. Karbonhidrat sayımı
yapıyorum ve besinlerin bir çoğunun
karbonhidrat değerini biliyorum.
Vücudumu tanıyorum.
Sayfa 4



Bilgi Varsa Korku Yoktur!
Bilginin Olmadığı Yerde
Korku İmparatorudur.

Hayatımızın içine ve hatta merkezine
yerleşecek olan o kelime söylendi.
Oğlunuz TİP 1 DİYABET! Diyabet mi?
Ama Kayahan daha 6 yaşında. Diyabet
yaşlılık hastalığı değil miydi?

Sayfa 10



Fatoş Yağcı'nın
Mutfağından Lezzetler

Sayfa 38



Nardenk... Masal mı? Sanki!
Gerçek mi? Evet!

2004 yılı... Sühan'ın Burhaniye'de
bir yer aldığı haberi geliyor ikimizle de
görülebilmeyi başarmış bir
arkadaşımızdan. Ciddi ciddi toprakla
haşır neşir olacakmış, çiftçiliğe
başlıyormuş resmen... Ya sonrası?
Bugüne kadar varıyor işte asıl öykü...
Tamam Dönmezer

Sayfa 40

Yapım
Yapım

EKSEN MEDYA GRUP
Eksen Yayıncılık Pazarlık Tanıtım Ltd. Şti.

EKSEN Yayıncılık Fuarcılık
Tanıtım Hiz. Ltd. Şti.
Meşrutiyet Cad. Yücel İş Merkezi
No: 66-6 34440
Beyoğlu - İSTANBUL

Tel: 0 212 292 01 89
Fax: 0 212 293 32 24

info@eksenmedyagrup.com
www.eksenmedyagrup.com

Baskı
Yeditepe Ofset



www.cocukergendiyabeti.org.tr

"DİYABET BENİ

Diyabet benden korksun. Çünkü diyabetimle nasıl baş edeceğimi biliyorum. Diyabete yakalandığım ilk haftalardan beri, disiplinin önemli olduğunu kavradım. Karbonhidrat sayımı yapıyorum ve besinlerin bir çoğunun karbonhidrat değerini biliyorum. Vücudumu tanıyorum. Ne zaman ne kadar insulin yapmam gerektiğini biliyorum. Bu sayede de genellikle şekerimi kontrol altında tutabiliyorum. Insulin pompası kullanıyorum. O da işlerimi çok kolaylaştırıyor tabii.

Ali Atahan, diyabetle ne zaman tanıştın? Neler hissettin, o anki, duygularını anlatır mısın?

Ali Atahan: Diyabetle 2007 yılı Nisan ayında tanıştım. Dördüncü sınıfa gidiyordum. İlk zamanlar geçici bir hastalık olduğunu düşündüm. Çünkü bundan önceki tüm hastalıklarım geçmişti. Tip 1 diyabet hakkında bilgim olmadığı için bu rahatsızlığımın da hastanede bir süre tedavi gördükten sonra geçeceğini düşündüm.

Düzce Üniversitesi Hastanesi'ne yatırıldım. Tip1 diyabet hakkında eğitim aldık. Dördüncü günün sonunda hastaneden çıktık. Çıkarken anladım ki bu rahatsızlık benim bir parçam ve onunla yaşamayı öğrenmem gerek... Annem ve babamın daima yanımda olmaları bana güç veriyordu. O günlerde en çok kafama takılan, beni rahatsız eden şey, ara öğünlerde istediğim kadar yiyememektir.

Diyabetten sonra okul arkadaşların ve öğretmenlerin sana nasıl davrandılar?

Ali Atahan: Hastaneden çıkıp sınıfıma döndüğümde hiç sıkıntı yaşamadım. Arkadaşlarım ve öğretmenim bana diyabete yakalanmamışım gibi davrandılar. Derslerimde de sıkıntı çekmedim. Zaten 6. sınıfın ikinci yarısına kadar annemle aynı okuldaydım. Sonra okulumu değiştirdim. Şimdiki sınıfımda benim dışımda bir diyabetli arkadaşım daha var. Okulda şekerim düştüğünde rahatlıkla ölçüm yapabiliyorum. Kendime müdahale edebiliyorum.

İDEN KORKSUN

Çünkü Diyabetimle Nasıl Baş
Edeceğimi Biliyorum"



Her hangi bir spor veya aktivite ile uğraşılıyor musun?

Ali Atahan: Diyabet olmadan önce futbol oynamayı çok seviyordum. Okul takımında orta sahada oynuyordum. Diyabetten sonra bir süre daha oynadım. Sonra basketbola yöneldim. Yaklaşık üç yıldır hem eğitimini alıyorum hem de Düzce Gençlik Spor Kulübü'nde lisanlı basketbol oyuncusu olarak maçlara çıkıyorum. Dwayne Wade ve Kobe'nin hayranıyım. Basketbolu o kadar seviyorum ki odamda min-

yatür potam bile var. Her fırsatta, okul bahçesinde arkadaşlarımla basket oynuyorum. Spor benim hayatımın bir parçası. Ayrıca yüzmeyi ve masa tenisi oynamayı da seviyorum.

Anlattıklarına bakılırsa, gözün pek. Diyabet benden korksun diyorsun öyle mi?

Ali Atahan: Evet, diyabet benden korksun diyorum. Çünkü diyabetimle nasıl baş edeceğimi biliyorum. Diyabete yakalandığım ilk haftalardan beri, disiplinin önemli oldu-





ğunu kavradım. Karbonhidrat sayımı yapıyorum ve besinlerin bir çoğunun karbonhidrat değerini biliyorum. Vücudumu tanıyorum, ne zaman ne kadar insülin yapmam gerektiğini biliyorum. Bu sayede de genellikle şekerimi kontrol altında tutabiliyorum. İnsülin pompası kullanıyorum. O da işlerimi çok kolaylaştırıyor tabii.

Ev dışında, örneğin misafirlikte sıkıntı yaşıyor musun?

Ali Atahan: Hayır. Çünkü gittiğim yerler genellikle akrabalarım oluyor. Onlar diyabeti az da olsa tanıyor. Yemekler ve öğünler genelde bana göre ayarlanıyor. Zaten her şeyden ölçülü olmak şartıyla yiyebiliyorum. Tabii bazen bana komik gelen sorularla karşılaşırız. Mesela anneme “Oğlun iyileşti mi?” diye soruyorlar. Bu soru beni gülümsetiyor.

Diyabet kampına katıldın mı? Katıldın ise izlenimlerini paylaşır mısın?

Ali Atahan: Evet ben bu konuda çok şanslıyım. Dört yıldır diyabetliyim ve 4 kez kampa katıldım. İleride kamp abisi olmak istiyorum. Kamp ortamı bambaşka. Orada yalnız olmadığınızı görüyorsunuz. İlk kez giderken biraz tedirgindim elbette. Kimseyi tanımıyordum. Ama daha otobüse biner binmez samimiyet başlıyor. Oraya katılan herkes benim gibi düşünüyor. Kampa Türkiye’nin dört bir yanından diyabetliler geliyor, eğitim alıyor, eğleniyor ve diyabetini kabulleniyor. Kampta sanki gecemiz gündüz, gündüzümüz gece oluyor. Günlerin nasıl geçtiğini anlamıyoruz. Bir hafta bittiğinde sadece ben değil, kampa katılan tüm arkadaşlar çok üzülüyoruz. Diyabet kampları anlatılmaz, yaşanır...

Tülay Hanım, Diyabetli bir çocuk annesi olarak biraz da sizinle konuşalım. Bize kısaca

diyabet ile nasıl tanıştığınızı anlatır mısınız?

Anne: Dört yıl öncesiydi. Atahan'ın sürekli su içtiğini ve tuvalete gittiğini farkedince, doktora götürdük. Babam tip 2 diyabetliydi. Bu nedenle diyabet konusunda az çok fikir sahibiydik. Şekeri yükseldiğinde babamda da aynı şikayetler olurdu. Sağlık ocağında makine 400'ün üstünü ölçmedi. Hemen hastaneye gittik. Oradaki doktor Düzce Üniversitesi'nde özellikle çocuk diyabetiyle ilgilenen bir Profesör olduğunu, söyledi. Bizi ona yönlendirdi. Tam bir şok içindeydik.

Hastaneye gittik. Oğlumun şekeri 530mg idi. Hemen hastaneye yatışımız yapıldı. Çok kısa zaman içinde şanslı olduğumuzu anladık. Çünkü kendini diyabetli çocuklara adanmış bir doktorla tanıştık. Prof. Dr. İlknur Arslanoğlu. İlk gün zor geçti. İkinci gün şeker ölçmeden ve insülin yapamadan hastaneden çıkamaya-
cağımızı öğrendik. Atahan harika bir çocuk olduğu için "Ben insülin yaparım kendime anne "dedi. Dördüncü gün hastaneden çıkmıştık. Bu süre içinde İlknur Hoca bizimle çok ilgilendi.

Diyabet konusunda nasıl bilinçlendiniz?

Diyabete ilişkin bilgileri nereden edindiniz?

Anne: Diyabetle ilgili her şeyi İlknur Hoca'dan öğrendim.

Ben en çok yemek konusunu kafama takıyordum. Atahan iştahlı bir çocuk değildi. Yemeklerini nasıl ayarlayacağımı bilmiyordum. Anne olarak oğluma "şunu yeme, bunu içme" demek zor geliyordu. İşte tam burada İlknur Hoca yine devreye girdi. Bana ve Atahan'a karbonhidrat sayımını öğretti. Ondan sonra rahatladım. Hiçbir zorluk çekmedim. İlk zamanlar yiyecekleri ölçtük,



tarttık. Evin dışında yemek yiyeceksek, dijital tartımızı yanımızda götürdük. Daha sonraları göz aşinalığı oluştu. Ölcmeyi, tartmayı bıraktık. Şimdi bakarak besinlerin ya da yemeklerin karbonhidrat içeriğini tahmin edebiliyoruz.

Ebeveyn olarak diyabetle ilgili sorun yaşıyor musunuz?

Anne: İlk zamanlar elbette ki sorunlar yaşadık. Tip 1 diyabeti bilmiyorduk. Ne yedireceğimizi, ne kadar insülin yapacağımızı bilmiyorduk. Diyabeti öğrendikçe işler kolaylaştı. İlknur Hoca ile birlikte Düzce'de dernek kurduk. Diyabetli çocuklara ve ailelerine destek vermeye çalışıyoruz. Şimdi "Allah bize bu hastalığı başka insanlara yardım etmemiz için vermiş" diye düşünüyorum ve canla, başla bu görevi yerine getirmeye çalışıyorum.

Okulda bir sorun yaşıyor musunuz?

Anne: Diyabetin ilk dönemlerinde Atahan benim öğretmenlik yaptığım okuldaydı. Bu nedenle öğretmen arkadaşlarım tenefüslerde benden hep bilgi aldılar. Endişelerimi hafifletmek için sürekli çaba gösterdiler. Şeker

ölçümlerine yardımcı oldular. Şekeri düştüğünde müdahale ettiler. İşte o zaman, öğretmenlerin diyabet konusunda bilgilendirilmeleri gerektiğini anladım.

Bu ve başka sorunlarınıza çözüm getirmek ve diyabet konusunda farkındalık yaratmak amacıyla Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği ile Milli Eğitim Bakanlığı ortak bir çalışma yürütüyor. Adı "Okulda Diyabet Programı". Bu programı duydunuz mu? Duydunuz ise uygulama ile ilgili neler söyleye bilirsiniz.?

Anne: Okulda Diyabet Programı harika bir proje. Ben de bazı toplantılarına katıldım. Kesinlikle destekliyorum. Hatta kendi okulunda bu konuya büyük hassasiyet gösteriyorum. Her öğretmenin diyabet konusunda bilgisi olması gerektiğine inanıyorum. Sadece diyabetli öğrencisi olanlar değil, tüm öğretmenlerin diyabet konusunda bilinçlenmesi gerekiyor. Çünkü erken tanı çok önemli. Çocuklar okulda uzun bir zaman geçiriyor. Okulda biz öğretmenler, anne ve baba gibi oluyoruz. Öğrencilerin sağlığı bizim için de çok önemli. Gönül istiyor ki her okulda revir ve hemşire olsun. Her okulda diyetisyenler olsun.

Düzce'de Okulda Diyabet Programı ile ilgili toplantı yapıldı. İlgi çok büyüktü. Bu da beni fazlasıyla mutlu etti.

Düzce'de bir derneğiniz olduğundan bahsettiniz. Adı nedir ve neler yapıyorsunuz? Anne: Derneğimizin adı, Düzce Çocuk ve Genç Diyabetliler Derneği. Henüz yeni bir dernek. Ama aktivitelerimiz çok. Ben de dernekte çalışmaktan müthiş keyif alıyorum. Çalıştığım okulda, Diyabetli çocuk ve ailelerine yönelik "Yaz Okulu" yapıyoruz. Ulaştığımız kadar çok diyabetliye ulaşabilmek için değişik bölgelerde toplantılar yapıyoruz. Karadeniz

Ereğli'de bir toplantı yaptık. Çok verimli oldu. Hedefimiz daha çok diyabetli çocuğa ve ailelere ulaşabilmek.

Atahan Diyabet kamplarına katıldığını söyledi. Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz?

Anne: Kampın ya da kampların diyabetli çocuklar için yapılan faaliyetlerin başında geldiğini düşünüyorum. Atahan henüz 2 aylık diyabetliyken kampa katıldı. Gönderirken endişeliydim. On yaşındaydı ve ondan ilk kez ayrı kalacaktım. Bir haftalık kamp bitip oğlum eve döndüğünde, diyabetli çocukların mutlaka kampa gitmeleri gerektiğini anladım. Çünkü oğlum kampta, diyabet konusunda çok daha fazla bilgili olmuştu. Hatta öğrendiklerini bize bile öğretti. Hayata daha güzel bakmaya başladı. Diyabeti daha kolay ve çabuk kabullendi. Dernek olarak işin en eğlenceli kısmı Düzce'li çocukları kamp yerine götürüp getirmek. Yolculuk çok güzel geçiyor. Çocuklar eğlenirken seyretmek benim en büyük zevkim. Bir de yüzleri gülerken fotoğraflarını çekmek.

Biraz da baba İsmail Beyi tanıyalım.

İsmail Bey, bir diyabetli babası ve eğitimci olarak diyabet hakkında, başka neler söylemek istersiniz?

Baba: Her baba gibi Atahan'ın diyabet olduğunu öğrendiğimde, hissettiklerimi anlata-mam. Sürekli kendime "dik dur, sağlam dur" gibi telkinlerde bulundum. Tabii doktorumuz Prof. Dr. İlknur Arslanoğlu' nun hem tip1 diyabeti tanımamızda, hem de o dönemi çabuk atlatmamızda çok büyük etkisi oldu. Diyabet tanısının 1. haftasındaydık. İlknur Hoca bizi 1 yaşında diyabetle tanışan ve Atahan'la aynı yaşta olan Mert'in ailesi ile tanıştırdı. Bu tanışma bizi kendimize getirdi. Diyabetle tanıştıktan hemen sonra, ben ve eşim, öncelikle yakın çevremizi tip1 diyabet hakkında bilinçlendir-



dik. Daha sonra İlknur Hocamızla beraber, Düzce ve çevresindeki diyabetli çocuklarla (şu an Düzce içinde 50, bölge olarak yaklaşık 130) ilgilenmeye başladık. Bu amaç doğrultusunda derneğimizi kurduk. Derneğin kuruluşundan bu yana çok güzel şeyler yaptık. Önce aileleri ve toplumu eğitme, bilinçlendirme işine yöneldik. Bu amaçla 2010, 2011 Temmuz aylarında olmak üzere 2 kez “Yaz Okulu Projemizi” hayata geçirip, yaklaşık 80 diyabetli çocuk ve ailelerine eğitim verdik. Ayrıca geçen yıl İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile işbirliği yaparak yaklaşık 200 öğretmene seminer verdik.

Her yıl, 14 Kasım Diyabet Haftası’nda tüm çocuklarımızın ve ebeveynlerin katıldığı bir yemek düzenliyoruz. Bu yıl 6 günlük bir program hazırladık, dolu dolu geçecek bir program. Bu tür etkinliklerin hem diyabeti tanıma hem de moral açısından çok önemli olduğunu düşünüyorum. Okul gezileri düzenliyoruz. Diyabetli çocukların okul müdürleri ve/veya sınıf öğretmenleri ile görüşüp, diyabetin yaratabileceği sıkıntıları anlatıyoruz. Bu tür ziyaretlerin sonunda, inanın çok olumlu geri bildirimler alıyoruz.

İyi bir diyabet takibi için, beslenme ve ölçüm çok önemli. Sosyal güvence olmasına karşın



diyabetin ailelere maliyeti ağır gelebiliyor. Böyle durumlarda ihtiyacı olan ailelere destek olmaya çalışıyoruz. Bu amaçla takiplerini doktorumuza daha kolay ulaştırabilmeleri için son 2 yılda, 3 çocuğumuza bilgisayar aldık.

Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği olarak bize ayırdığınız zaman ve bu güzel söyleşi için teşekkür ederiz.

BİLGİ VARSA KORKU YOKTUR! BİLGİNİN OLMADIĞI YERDE KORKU İMPARATORDUR



Hayatımızın içine
ve hatta merkezine
yerleşecek olan o
kelime söylendi.
Oğlunuz
TİP 1 DİYABET!
Diyabet mi?
Ama Kayahan
daha 6 yaşında.
Diyabet yaşlılık
hastalığı değil
miydi?

Diyabetle 27 ekim 2010 tarihinde tanıştık.

KAYAHAN'da bir süredir kırgınlık ve halsizlik vardı. Sürekli su içiyor ve kilo kaybediyordu. Doktora götürdük. Enfeksiyon düşünüldü ve tedavi uygulandı.

Sonuç alınamadı ve tam teşekküllü bir hastaneye gitmesi gerektiği söylendi. Acilen bize yakın olan bir hastaneye gittik. İlk yapılan müdahaleden sonra... şekerin 450mg/dl olduğu söylendi ve çocuk endokrinolojisi olan bir hastaneye sevk edildi. Yapılan ilk muayeneden sonra yatışımız yapıldı..... Hayatımızın içine ve hatta merkezine yerleşecek olan o kelime söylendi. Oğlunuz TİP 1 DİYABET! Diyabet mi? Ama Kayahan daha 6 yaşında. Diyabet yaşlılık hastalığı değil miydi?.

Hastanede yalnız değildik. Ama bilgi sahibi de değildik. İlk günlerde 5-6 aileyle birlikte bize verilen eğitimlerin farkında bile değildik. Çünkü biz derin bir şoktaydık. Anlatılan her şeye evet diyerek, başımızı sallayarak eğitim saatinin bitmesini bekliyorduk.

Anne-babalar olarak doktorlara hemen hemen aynı soruyu soruyorduk. "Neden biz?"



Doktorlar nedenini bilim dilinde anlatıyor. Ama nafile. Hiçbir şey anlamıyoruz. Çünkü o günlerde doktorun ne anlattığı değil benim, bizim ne anladığımız önemli. Herkesin anladığı kadar anlıyoruz. Ne az, ne fazla.

Doktorlara sorduğumuz diğer sorular: “Geçici mi? Kalıcı mı? Çözümü nedir? Tedavi nasıl olacak?”

Henüz duyduğumuz DİYABETİN, aslında hayatımızın bir parçası olduğunu bu güne kadar görmemişiz. Halbuki annem insülin kullanan bir diyabetliydi. Annemde önemsemediğim hastalıkla yüz yüze gelmişim. O anda fark ettim ki annemle yeterince ilgilenmemişim, onun sıkıntılarını anlamamışım. Oysa şimdi Kayahan’la birlikte diyabeti öğrenmeye, anlamaya çalışıyoruz.

Öğrenmek demişken bir konunun altını çizmek istiyorum. İlk tanıdan sonra bilgi kirliliği başlıyor. Kirli olan bilgiler daha çabuk anlaşılıyor. Çünkü doğru bilgi zor olanıdır. İnternet sayfalarında “Diyabete son!



Haplar, Cerrahi operasyonlar, Kiloya göre ilaçlar gibi tedavi yöntemleri ile insanlar şaşkına dönüyor. Böyle bir durumda, hastalar ve aileleri kime, neye inanacaklarını bilmiyorlar. İşte tam burada, konunun uzmanları devreye giriyor ve bizi aydınlatıyorlar.

Kayahan Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi’ne izleniyor. Dolayısıyla eğitimlerimizin önemli bir kısmını, kendi hastanemizin değerli hocalarından ve sağlık ekibinden alıyoruz. Şubat ayının ortalarında, Göztepe Hastanesi’nin düzenlediği bir eğitim toplantısında Diyet uzmanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu ile tanıştık. Muazzez Hoca bize Hafta Sonu Kamplarından söz etti. Sevindik.



Heyecanlandık. Çünkü bilgilenmeye çok ihtiyacımız vardı. Bu kampa hem de tüm aile bireyleri katılabiliyormuş. Bizim için bulunmaz bir fırsattı. Tüm aile, ilk kez, bir arada eğitim alacaktık. Kayahan için en iyisini yapmak istiyorduk. Kısa süre içinde kampın iletişim numaralarını aldık. Hilal Hanım ile görüştük.



Veeee beklenen hafta sonu geldi. 30 Nisan-1 Mayıs 2011 günlerinde, Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği'nin "AİLELER için DÜZENLEDİĞİ 8. HAFTA SONU KAMPI'na" katılmak üzere Kayahan'ın 2 ablası, ben ve eşim birlikte yola düştük. Kamp, hemen her yıl olduğu gibi Kocaeli'nin DERBENT ilçesinde Kocaeli Üniversitesi, Turizm Yüksek Okulu'nun Uygulama Otelinde yapılıyordu.

Otele ulaştığımızda, öğlen vaktiydi. Kimseyi tanımıyorduk. Bizim dışımızda pek çok aile ve çocukları vardı. İçimden bu hafta sonunun, belki de diyabet sonrasında yaşadığımız çok önemli iki gün olacağını düşündüm. Daha otele yerleşirken, ailelerle kaynaşmaya başladık bile. Hep birlikte öğlen yemeği yendi. Aileler eğitim salonuna geçerken, çocuklar da başlarında hemşire ablaları ile oyuna gittiler.

Diyabetin ilk günlerinde, hastanede bize verilen eğitimlerle karşılaştırdığımda, burada olumlu şeylerin olacağını tahmin ettim. Çünkü bugün sadece ben değil, tüm aile daha sağlıklı düşünüyorduk, konulara vakıftık ve algı olarak da hazırдық.

Eğitim programında önce tanışma vardı. Tüm aileler ve kamp ekibi birbirini tanıdı. Arkasından eğitim başladı. Konu başlıkları,

1. Genel eğitim,
2. Karbonhidrat sayımı
3. Teknolojik gelişmeler ve
4. Ailelerin yaşadıkları... şeklinde sıralanmıştı.

Galiba doğru yer ve doğru zaman, bir anda güçlendik, kuvvet bulduk. Artık kalabalıktık ve herkes bilgi paylaşımına başlamıştı.

Sorular aynı. Çözüm ise tek. Dikkatli ve bilinçli olmak gerekiyordu.

O güne kadar kulaktan dolma ya da yanlış olan bildiklerimizi, şimdi doğru bilgilerle değiştirme zamanı gelmişti. Genel olarak diyabeti, insülinleri tartıştık. Teknolojik gelişimleri öğrendik. Bildiklerimizi pekiştirdik. Sorularımızı sorduk. Cevaplarını anlaşılır bir dilde ve detaylı olarak aldık. Deneyimlerimizi paylaştık.

Artık sağlıklı beslenecektik. Sadece Kayahan değil, tüm aile bireyleri nasıl besleneceğimizi öğrendik. Daha önemlisi insülini ezbere değil, yediğimize göre yapacağımızı öğrendik. Böyle bir uygulama ile ani düşüş ve çıkışlara son verecek, kan şeker düzeyini daha makul düzeylerde tutabilecektik.

Sabırsızlıkla yeni kampları bekliyoruz.

Bu anlamda kamp çalışmalarından taviz vermeyen, hayatlarını diyabetli çocuklara adayan, bu güzel hafta sonunu aileleri yerine bizimle geçiren başta sayın Prof. Dr. Hülya GÜNÖZ, Prof. Dr. Rüveyde BUNDAK, beyaz melek Saliha YILMAZ, Psikolog Derya TOPARLAK, kampı organize eden, HİLAL Hanım ve orada olup da emeği geçen herkese teşekkür ederken; bizim için çok önemli olan aslında Kayahan'ın söylediği gibi MUAZ-ZEZ teyzesi, sayın Prof. Dr. Muazzez GARİPAĞAOĞLU'na sonsuz teşekkürler ederiz.

ÇOBAN AİLESİ adına Arslan Çoban



EN ŞEKER ÇİZGİ FİLMLE

Erken Yaşta Diyabetle Tanışan Çocuklar Diyabeti Öğreniyorum DVD Eğitim Seti ile Dans, Müzik, Animasyonlar Eşliğinde Diyabeti Öğrenecekler

Abbott Diyabet Ürünleri' nin desteği ile diyabetli çocukların eğitimlerinde müzik, dans ve şarkı yöntemini kullanarak geliştirilen “Diyabeti Öğreniyorum DVD Eğitim Seti”nin birinci serisi “Diyabet Nedir?” ismi ile basıldı ve Eylül Ayından itibaren dağıtımına hazır hale getirildi.

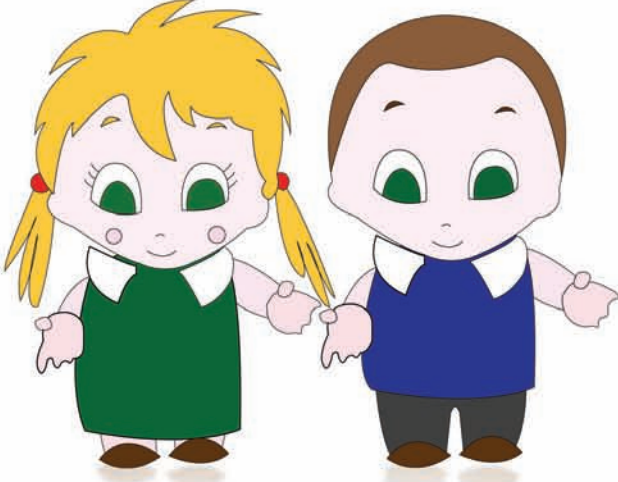
Erken yaşta diyabetle tanışan çocukların diyabetle yaşamı öğrenmeleri şart. Kendi kendine bakım bilgisi edinerek, kan şekeri seviyelerini takip etmeyi, insülin dozlarını buna göre ayarlamayı, sağlıklı beslenmeyi, düzenli egzersiz yapmayı öğrenmeleri gerekiyor. Bu sayede sosyal yaşamda kendilerine güvenerek sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri mümkün. Küçük yaşta diyabetle tanışarak, yaşam boyu sürecek bu yeni durumlarına adapte olmaları çocuklar için çok kolay değil. Kimi zaman diyabetlerini kabullenme ve adapte olma süreçleri uzayabiliyor, bu dönemde diyabet konusunda bilgi edinmeyi reddedebiliyorlar.

Diyabeti Öğreniyorum DVD eğitim setinin amacı, diyabetli çocuklara diyabeti alışlagelmiş yöntemlerle değil, eğlendirerek öğretmek. Bu amaçtan yola çıkılarak hazırlanan DVD, diyabeti çocuklara çizgi film şeklinde, animasyonlu, şarkılı, müzikli olarak anlatıyor.

Türkiye’de bir ilk olan ve “Diyabet Nedir?”i anlatmakla başlayan “Diyabeti Öğreniyorum DVD Eğitim Seti”, çocuklara, diyabet nedir, belirtileri nelerdir’ den başlayıp kan şekeri ölçümüne, doğru insülin uygulamasına, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersize kadar birçok diyabet bilgisini şarkılı çizgi filmlerle anlatıyor. Diyabetli çocukların, diyabetle sağlıklı yaşamı öğrenmelerini kolaylaştırmak ve eğlenceli hale getirmek için hazırlanan DVD seti 4 ayrı bölümden oluşuyor. “Diyabeti Öğreniyorum DVD Eğitim Seti”nin birincisi olan ve içeriğinde diyabetin ne olduğu, nasıl oluştuğu, düşük kan şekeri (hipoglisemi) durumunda yapılması gerekenler gibi temel bilgilerin yer aldığı “Diyabet Nedir?”in dağıtımına bu ay itibari ile başlanıyor.

İlk DVD’yi sırasıyla kan şekeri ölçümü ne sıklıkla yapılmalıdır ve kan şekeri nasıl ölçülür, kan ketonu ne demektir, keton değeri diyabette neden önemlidir, ne zamanlar ve nasıl ölçülmelidir bilgilerini içeren “Kan Şekeri ve Kan Ketonu Takibi”, insülin uygulama yerleri ve tekniklerinin anlatıldığı “İnsülin Uygulaması” ve son olarak diyabetli çocuklarda sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlığı oluşturmaya yönelik olarak hazırlanan “Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz” filmleri takip ediyor olacak.

DIYABETLİ ÇOCUKLARA EĞİTİM!



Diyabetli çocuklar ve aileleri bu DVD setini “Hayat Çok Değerli Kulübü” aracılığı ile ücretsiz edinebilecekler.

Hayat Çok Değerli Kulübü;

Abbott Diyabet Ürünleri tarafından kurulan Hayat Çok Değerli Kulübü, yaşamı diyabetle birlikte sürdüren, ancak diyabetin hayatın değerini eksiltmediğini bilen her yaştan diyabetliyi buluşturan bir sosyal platform. Hayat Çok Değerli Kulübü ile diyabetliler; görüşlerini birbirleriyle paylaşıyor, keyifli aktivitelerde buluşuyor ve kendilerini çok daha özel hissediyor.

Kulübün web sitesine;

www.hayatcokdegerli.com linkinden ulaşabiliyor. Web sitesini ziyaret eden diyabetliler, diyabetle ilgili güncel haberlere, diyabetle sağlıklı yaşam konusunda faydalı bilgilere, diyabette beslenme konusunda ipuçlarına, diyabetik yemek tariflerine, eğlenceli online oyunlara ve sadece klüp üyelerine özel kampanyalara ve servislere ulaşma fırsatını yakalıyor! Ayrıca kulübe üye diyabetliler,

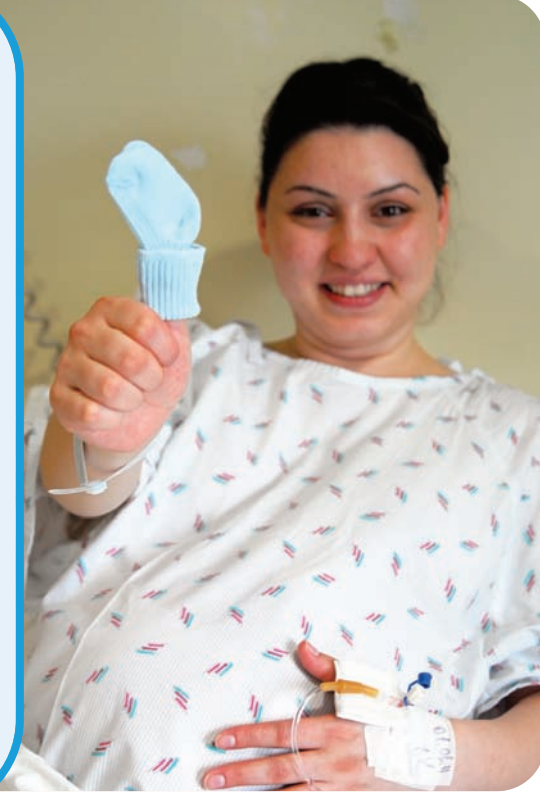
web sayfası üzerinden şeker ölçüm zamanlarını atlamamaları ve zamanında ölçüm yapabilmeleri için ücretsiz kan şekeri ölçüm zamanı ve reçete zamanı hatırlatma SMS servislerinden de faydalanabiliyor.

Hayat Çok Değerli Kulübü’ne üye olmak ise oldukça kolay! Optium Xceed kan şekeri ölçüm cihazı içinden çıkan ya da www.hayat-cokdegerli.com’da bulunan katılım formunu doldurarak kulübe üye olunabilir. Ayrıca katılım formları eczanelerden veya hastanelerin diyabet servislerindeki ilgili diyabet hemşirelerinden de temin edilebilir.



BENİM HİKÂYESİ

Diyabetle
birlikte beni
bazı
zorluklar
bekliyordu.
Aslında sorun
diyabet değildi.
Diyabet
konusunda
bilinçsiz olan
toplumdur.



Tarih 11.11.1993...10 yaşındaydım. Son 15 günüm çok bitkin geçmişti. Pek bir şey yiyemiyordum, devamlı su içiyor, sık sık da idrara çıkıyordum. Bu arada hızlı bir şekilde kilo veriyordum. Gittiğimiz doktorlar olup-bitene anlam veremediler. Ailem şaşkın ve üzgündü. Derken tesadüfen yapılan bir tahlilde şeker düzeyinin yüksek olduğu anlaşıldı. İlk teşhis Haseki Hastanesi'nde kondu. Ardından 3-4 hastane gezdikten sonra, kendimi ketoasidoz koması ile İstanbul Tıp Fakültesi (Çapa) Çocuk Kliniği Acil Servisi'nde buldum. Gaye, bizi duyuyor musun?" cümlesini duyuyor, ancak cevap veremiyordum. Tedavime hemen başlandı. Çok şanslıydım. Hastanede kaldığım

süre içinde diyabetin ne olduğu, tedavimin nasıl olacağı, bundan sonraki hayatımın nasıl süreceği bana ve aileme detaylı olarak anlatıldı. Diyabetle tanışmam bu şekilde oldu.

Diyabetle birlikte beni bazı zorluklar bekliyordu. Aslında sorun diyabet değildi. Diyabet konusunda bilinçsiz olan toplumdur.

Bazen en yakın çevremle bile sorunlar yaşadım. Her şeye rağmen kendimle ve en yakın arkadaşım olarak gördüğüm diyabetimle barışık ve mutlu yaşadım. Arkadaşım dedim, çünkü ben diyabeti öyle algıladım. Hayatıma öyle yerleştirdim. Asla "hastalık" diye yaklaşmadım ve öyle addedilmesine

elimden geldiğince müsaade etmedim. Çünkü İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Kliniği'nde mesleklerine bağlı, güzel bir ekibin elinde yetiştim. Eğitimler aldım, kamplara katıldım.

Büyüdüm... Bu süreçte pek çok olumsuzlukla, sorunla karşılaştım. Ancak hiçbir zaman “neden ben” demedim. Örnek vermem gerekirse: “Aaa vah, vah, yazık! Sen nasıl yiyip içiyorsun?” ”O iğnelerle yaşamak zor olmuyor mu?” “Sen nasıl evleneceksin, nasıl eş olacaksın ya da anne olacaksın?” gibi duyumları asla önemsemedim. Sadece içimden “Göreceksiniz! Hepsi birer birer gerçekleşecek” dedim.

Veeeeee..... tarih 12.06.2009... Hayatımın en mutlu 1. günü. Evlendim! Sabahları işe giderken başucuma hipoglisemi olursam hemen içebileyim diye meyve suyu bırakan bir eşim oldu ve ben de “EŞ” oldum. Canım eşim Ahmet’ e bu vesile ile tekrar tekrar teşekkür ediyorum. Benimle yaşamı güzelleştirerek

paylaştığı için... Diyabetim nedeniyle ” Eş Olamaz” diye düşünenler, görsünler!

Tarih 01.06.2011... Hayatımın en mutlu 2. günü. Anne oldum. Tarifi mümkün olmayan duyguyu, anneliği yaşamaya başladığım gün... Diyabetten dolayı sağlıklı bir bebeğe sahip olamaz” ya da “anne” olamaz diye düşünenler, görsünler!

Rahat bir hamilelik süreci yaşadım. Hamile kalmadan 3-4 ay önce, daha düzenli bir şeker kontrolü sağlamak ve yüksek giden HbA1C değerlerimi düşürmek amacıyla, doktorum Doç. Dr. Ahmet Muhtar Şengül’ ün gözetimi altında, insülin pompası kullanmaya başladım. İyi ki de başlamışım, kısa süre içinde faydasını gördüm, alıştım. Bu sayede rahat ve sağlıklı bir hamilelik geçirdim. Hamileliğim boyunca diyabetimi Doç. Dr. Ahmet Muhtar Şengül, dâhili kontrolümü İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nden Dr. Hayri Polat, gebeliğimi ise Op. Dr. Mualla Vural takip etti.





belirttiğim gibi bunları önemsemedim. Kendimden emin, doktorlarımın tüm önerilerini dikkate alarak, yapmam gerekenleri, yaparak hayatıma devam ettim. Tedirginliğe çok düşmedim. Zaman zaman bazı ufak endişelerim oldu. Genelde anne adayları “Acaba her şey yolunda gidecek mi?, Sağlıkla yavruma kavuşabilecek miyim?” diye endişe ederler. Sanıyorum biz diyabetliler, bu konuda, biraz daha fazla tedirginlik yaşayabiliyoruz...

Mayıs ayının sonlarıydı. Doğum yaklaşıyordu. Ancak ben grip olmuştum. Bebeğin kilosunu, pozisyonu ve tüm gelişimi normaldi. Bu nedenle doktorum daha fazla beklemedi ve doğum 3 hafta erken gerçekleştirildi. Erken doğuma rağmen, geçirdiğim grip nedeniyle, bebek solunum sıkıntısı yaşadı ve birkaç gün kuvözde kaldı. Doğumla alakalı tek sıkıntım bu oldu. Bunun dışında her şey normaldi. Oğlum Eren’in boyu 50 cm, ağırlığı 3.560 gram idi.

Hamileliğim süresince hayatım normal olarak devam etti. Sadece şeker ölçümü ve öğün saatlerim konusunda her zamankinden biraz daha itinalı davrandım. Toplamda 10 kg aldım. Aralıklı olarak gerekli tahliller yapıldı, hamileliğim özenle takip edildi. Ben de tüm anne adayları gibi normal hayatıma devam edip, heyecanla bebeğime kavuşmayı bekledim.

Bu süreçte çevremdeki kişiler yine boş durmadılar. Beni endişeye sürükleyen yersiz yorumlar yaptılar. Ama ben daha önce de

Tüm bu süreçleri sağlıklı bir şekilde atlattım ve 19 yıllık diyabet geçmişi olan bir anne olarak siz arkadaşlarıma, kardeşlerime diyorum ki; sakın diyabeti hayatınızda bir engel, bir sorun olarak görmeyin. Çünkü diyabet bizi daha kaliteli, daha özenli, daha sağlıklı ve düzenli bir yaşama yönlendiriyor. Diyabete bu açıdan baktığımızda işler kolaylaşıyor, daha keyifli bir hayat sürüyoruz. Hayatımızın her döneminde, diyabet nedeniyle sıkıntı yaşayabiliriz. Ben de çok yaşadım. Eğitim yıllarımda, iş ve sosyal hayatımda.... Ama asla kendime ve diyabe-

time küsmedim. Etraftaki yanlış bilgilere, olur olmaz konuşulanlara kulak asmadım. Araştırdım, öğrendim, doğru bilgilerle donanıp, yakın arkadaşım diyabeti tanıdım. Onunla yaşadım, bilinçlendim. Çevremi de bildiklerimle bilgilendirmeye çalıştım. Bundan sonraki dönemde de benzer şeyleri yapmaya devam edeceğim.

Biz diyabetliler, hayatın her alanında sağlıklı, başarılı, mutlu olabiliriz. Güzel eğitimler alıp, çalışma hayatına sahip olup, aile kurup, anne-baba olabiliriz. Diyabet bunların hiç birine engel değil, olamaz da!

Buradan ailelere de seslenmek istiyorum. Anne- babalar için evlatlar çok değerlidir. Evlatlarının kılına zarar gelsin istemezler. Diyabetle tanışmak, başlangıçta size sıkıntı, üzüntü verebilir. Ancak bu süreci uzatıp yıpratmayın ve çocuğunuzu da yıpratmayın. Lütfen unutmayın! Aile desteği, ailenin diyabet konusunda bilgili ve bilinçli olması, bizlerin hayatını kolaylaştırıyor.

Kendimize dikkat edip, doğru yaşamaya özen gösterdiğimiz sürece, diyabetin hayatımızı zorlaştıran bir tarafı olmayacaktır.

Ben de bundan önce olduğu gibi bundan sonraki hayatımı sağlıklı olarak geçirebilmek için ne gerekiyorsa severek yapacağım. Oğlum Eren henüz 4,5 aylık, ben ise 29 yaşındayım. Onun her anını görmek, yaşamak eşimle, oğlumla ve diyabetimle mutlu bir ömür sürmek istiyorum. Bundan böyle bunun için çabalayacağım, elimden geleni yapacağım.

Bu vesile ile teşekkür etmek istediğim ve çok değer verdiğim kişiler var;
Prof. Dr. Hülya Günöz, Prof. Dr. Rüveyde



Bundak, Prof. Dr. Feyza Darendeliler, Prof. Dr. Nurçin Saka, Prof. Dr. Firdevs Baş, Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu, sevgili hemşirelerimiz Saliha Yılmaz ve Birşen Kızmaz ile psikoloğumuz Derya Toparlak; onlarla tanıştığım, ellerinde büyüdüğüm için kendimi çok şanslı hissediyorum. Bugün hayatıma böylesine pozitif bakabiliyorsam bu onların sayesinde. Kendilerine tüm emekleri ve yardımları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu düşüncelerime eminim ki birçok diyabetli arkadaşım da katılacaktır.

Ayrıca sağlıkla bugünlere gelmemde büyük emeği olan; Doç.Dr. Ahmet Muhtar Şengül, Dr. Hayri Polat ve Op. Dr. Mualla Vural' a da sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Oğluma en sağlıklı ve rahat biçimde kavuşmama vesile oldular...

Ve görüştüğüm ya da görüşemediğim tüm diyabetli arkadaşlarıma, kardeşlerime de buradan sevgilerimi sunuyorum. Hepimize sağlıklı, mutlu, başarılarla dolu ve de normale yakın kan şekerleri ve önerilen düzeylerde HbA1C'li bir hayat diliyorum ☺ kendinize iyi bakın...

Sevgilerimle,
Gaye Elmas Ünver

Okulda Diyabet Programı'nın gerçekleşmesinde emeği geçen ve geçecek olan tüm özel ve tüzel kişilere, başta Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Dairesi Başkanı M. Nezir Kahraman olmak üzere Diyabetliler adına teşekkürlerimizi iletiyoruz.



Bu programa büyük emeği geçenlerden biri olan, Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı Okul Sağlığı ve Projeler şube Müdürü Halil Polat diyabete ve eğitimine verdiği önemi aşağıdaki andı ve şiiri ile taçlandırmıştır.

Onları sizinle paylaşıyoruz

Çocuklar İçin SAğLIKLI YAşAM ANDI

Ey Byklerim,

*Bilimin, sağlığın ve siz byklerimin nerileri doğrultusunda;
Sağlığımı korumak, uzun ve sağlıklı bir ömür yaşamak için;*

*Yeterli ve dengeli besleneceğime,
Hareketli yaşamı seeceğime,
En az bir spor ve kültürel etkinlikle ilgileneceğime,
TV ve İnternet başında zamanımın çoğunu harcamayacağıma,
Obur, hantal, durgun ve bilinçsiz bir geç olmayacağıma,
Tütün, alkol, uyuşturucu gibi zararlı maddelerden uzak duracağıma,
Sağlığımı belirleme sınavından başarı ile çıkmak için
elimden gelen her türlü gayreti gstereceğime,
Çevremdeki insanları sağlıklı yaşam konusunda bilgilendireceğime
Siz ğretmenlerimin ve byklerimin huzurunda söz veriyorum.*

DİYABET

*Bir gün kapımızı çaldı Dr.Peyamı Cinaz,
Arkadaşlar, ülkemizde diyabet bilinci çok az,
Diyabet konusunda el ele vermek zorundayız,
Bu hastalık için bilgi, bilinç gerek biraz.*

*Diyabetle savaş için kolları sıvadı Dr. Şükrü Hatun,
Şeker çocuk korkma, bilinçlen ve hayata tutun,
Hastalanmamak, hastalığı yenmek sizin elinizde,
Bilinçli olun, önlem alın ve hastalığı unutun.*

*Diyabete karşı Ankara'da ilk kurşunu attı Zehra Aycan,
Sınır ötesinden lojistik destek verdi Şeyda Özcan,
Asrın diyabet savaşında destekler gelince,
Sinsi diyabete başka bir koldan girişti Şükran Darcan*

*Abdullah Bereket, Hülya Günöz, Rüveyde Bundak,
Birlikte hareket ediyorlar sanki kırk yıllık birer ortak,
Hatice Bilgili ile Nurdan yıldırım da bu savaşta,
Hedefe kilitlenmişler, sanki diyabet onlar için tek odak.*

*Bu savaşta koşulsuz destek verdi Sanofi Aventis ekibi,
Okulda Diyabet Programı büyüdü, güçlendi aslanlar gibi,
Boşuna dememişler eğitim her şeyin başı,
Ha gayret sen çalıştıkça görünecek diyabetin dibi,*

*Halil hoca derki Alemdar değilim, ama soyadım polat,
Bende atacağım şu sinsi diyabete sert bir tokat,
Bu işe gönül vermiş kahramanlar varken,
Göreceksiniz, gün geçtikçe gücümüz artacak kat, kat*

Halil POLAT

KAN ŞEKERİ İZLEMİ: O

Prof. Dr. İlknur Arslanoğlu

Düzce Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı,
Endokrinoloji Bilim Dalı

Körlemesine insülin yapmak neye benzer? Bir dolu şeye benzetilebilir. Örneğin "Dart" oynarken gözünü kapatıp okları hedefe fırlatmaya? Gösterge tablosuna hiç bakmadan otomobil kullanmaya? Hiç aynaya bakmadan giyinip, takıştırıp, makyaj yapıp en önemli partiye gitmeye? Siz bulun artık...

Merhaba sevgili çocuklar, gençler ve daima genç hissedenler.

Peki ideal bir kan şekeri izleminden ne anlıyoruz?

Şimdi başlığı okuyunca herhalde bu yazı bizi rahatlatacak, kan şekerimizi izlemeden de olacak dediğinizi duyar gibiyim. Evet doğru, kan şekerinizi izlemesiniz de yaşar, gidersiniz...Birçoklarınızın bazı dönemlerde deneyimlediği gibi...Yaa, bu işin bir "ama"sı var, o da şimdi çıkacak diyorsunuz.

Tip 1 diyabetli olup da, hele bir de 0-18 yaş arası gibi hem vücudun kendisinin bizden habersiz sürekli devinim içinde olduğu (yani büyümek, gelişmek, hormonal farklılaşmaya uğramak) hem de bilinçli olarak, yaşam tarzımız, doğamız gereği sürekli devinim içinde olduğu bir durumda körlemesine insülin yapmak neye benzer? Bir dolu şeye benzetilebilir. Örneğin "Dart" oynarken gözünü kapatıp okları hedefe fırlatmaya? Gösterge tablosuna hiç bakmadan otomobil kullanmaya? Hiç aynaya bakmadan giyinip, takıştırıp, makyaj yapıp en önemli partiye gitmeye? Siz bulun artık...

- Günde 6 kez açlık ve tokluk şekerlerinin ölçülmesi
- Uzun etkili insülini arttırdığımız veya pompa kullanıyorsak bazal insülini arttırdığımız zamanlar, gece 02. 00-04. 00 arası ölçüm yapılması
- Önemli dönüm noktalarında, örneğin, mevsim ve iklimlerin değiştiği, aşırı fiziksel aktiviteli dönemler, kızlar için adet dönemleri, hastalık, enfeksiyon dönemlerinde, doktorumuza danışmaya gidiyorsak ölçümlerin artırılması
- Yapılan ölçümlerin herhangi bir şekilde kaydedilmesi (ideali defter, ama bilgisayar da olabilir)
- Kaydedilen ölçümlerin anlaşılması, üzerinde düşünülmesi, aynı durum veya aynı saatteki diğer günlerle karşılaştırılması
- Çıkarılan sonuca göre uygun insülin dozu kararlarının verilmesi ve uygulanması
- İleride, hatta belki çok sonraları, sağlık geçmişiniz, diyabet gidişinizle ilgili fikir edin-

KADAR DA ÖNEMLİ Mİ?

mek için kayıtların saklanması

- Kan şekeri ortalamalarının HbA1c sonucu ile karşılaştırılıp uyumsuzluklar varsa nedeninin araştırılması, kan şekeri ölçüm saatlerinin arttırılması veya saatinin kaydırılması veya CGMS (sürekli kan şekeri görüntüleyicisi) denen üç günlük pompa benzeri cihazın takılmasına gerek olup olmadığının düşünülmesi

Hay bin şeytan! Elimizi verdik, kolumuzu kaptırdık. Bu uzun listeler sanki gerçekçi mi? Uygulanabilir mi?

Evet! Hiç de gözünüzde büyüttüğünüz gibi değil. Televizyon karşısında yayılıp otururken neler yaptığımızın farkında mıyız? Nefes alıyoruz, bakıyoruz, konuşuyoruz, yutkunuyoruz, demek ki insan alıştığı işleri yaparken otomatikçe alıyor ve farkında bile olmuyor.

Peki bu izlemin bize tek yararı o anda yapacağımız insüline doğru karar vermek mi? Hayır, karbonhidrat sayımı yapıp insülin dozunu formülle hesaplıyorsak tokluk şekeri-mize bakınca bunun sağlamasını yapıyoruz. Hastaysak kendimizi ketoasidoz komasına girmekten koruyoruz. Spor sırasında bazı zamanlar yapacağımız yarım saat aralı ölçümler bize vücudumuzun spora nasıl yanıt verdiğini gösterip önemli bir müsabakada veya tatilde spor yaparken hipoglisemiden bayılıp zor duruma düşmemizi önüyor.

Şu anda kan şekeri ölçme olanaklarımız nasıl? Aslında SGK' nın ölçüm çubuğu başına ödediği parayı azaltmasıyla birlikte, ölçüm çubuklarını bedavaya getirebilmek için daha



önceden alışık olmadığımız cihazları kullanmak durumunda kaldık. Ama usta bir kullanım tekniğiyle, kanı bir defada doğru miktarda alarak bunlarla da doğru ölçüm yapılıyor. Üstelik günlük ölçüm çubuklarının sayısı da bir hayli arttı.

Ben genç dostlarıma bu olanağı değerlendiren, üç ayda 15 kutu ölçüm çubuğunuzu geciktirmeden alın, diyabetle ilgili, kendi metabolizmanızla ilgili hiç kimsenin, hiçbir doktorun ve kitabın size öğretemeyeceği engin deneyimlere yelken açın diyorum, nasıl, heyecan verici değil mi?

DIYABETTE TEKNO

Tip 1 Diyabette Gerçek Zamanlı İnsulini Uygulama Yolları Gerçek Olacak mı? Gen Tedavileri, Adacık Hücre Kapsülleri, Yapay Pankreas

Prof. Dr. Şükran Darcan

Ege Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı,
Endokrinoloji Bilim Dalı

Vucudun tekrar insülin üretebilir nitelik kazanması ve kendi ürettiği insülin ile tedavisi bugün için beklenen bir hedef olup halen araştırma düzeyindedir. Bununla beraber kuşkusuz er geç başarılacaktır.

Tip 1 Diyabetes Mellitus insülin üreten hücrelerin çeşitli nedenler ile yaşam boyu yokluğu ile giden kronik (süregen) bir hastalıktır. Tip 1 Diyabetin güncel bakımı, insülinin ciltaltı uygulanması, düzenli kan şekeri ölçümü, özenli beslenme ve egzersiz programları ile sağlanmaktadır. Bu bakım ile fizyolojik insülin salgısı taklit edilerek, kan şekeri normale yakın

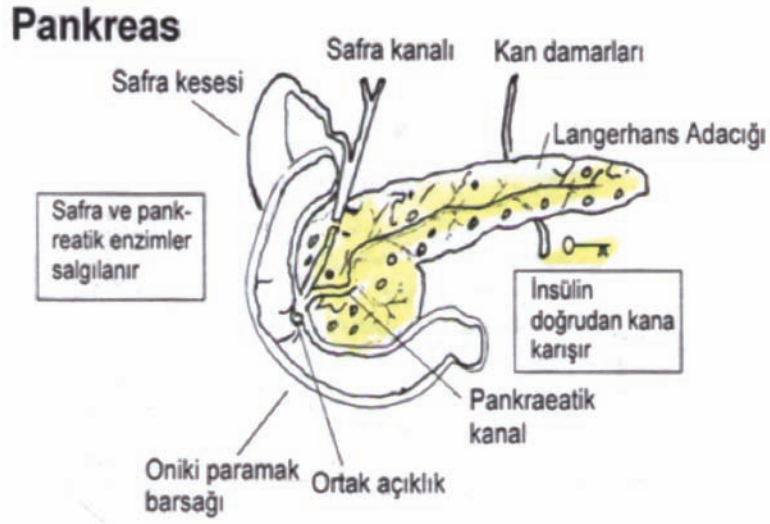
düzeylerde tutulmaya çalışılmaktadır. Bu çaba sırasında yaşam kalitesi bozulabilmekte, kan şekeri düşüklüğü gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Bu nedenlerle, insülin üreten hücrelerin yerine konması tedavileri üzerinde yıllardan beri devam eden çalışmalar bulunmaktadır.

İnsülin üreten hücreleri yerine koyma yöntemleri;

LOJİK GELİŞMELER

Pankreas nakli:

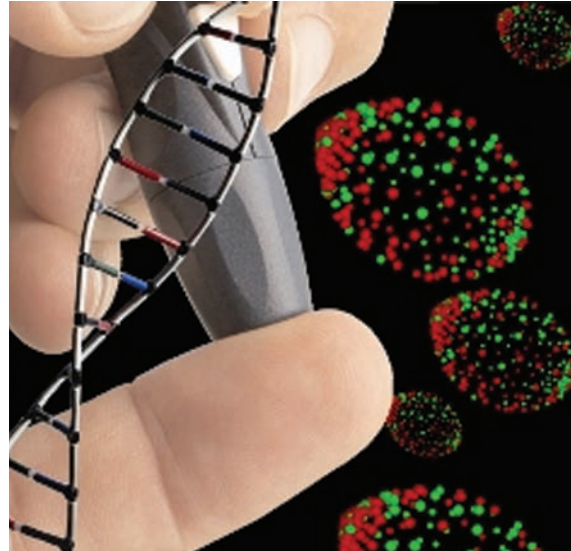
Cerrahi girişime ya da bağıışıklık sistemini baskılayıcı tedavilerin uzun süreli kullanımına bağılı sorunlar nedeni ile günümüzde kullanımı son derece sınırlıdır. Bununla beraber, ileri böbrek yetmezliğı olan hastalarda, böbrek naklinin yanısıra kullanılmaktadır.



İnsulin üreten hücre nakli: Tam pankreas nakline bağılı cerrahi riskleri azalttığı için seçilen yöntemdir. Otuz yıldır üzerinde çalışılmaktadır. On yıl öncesine kadar nakil yapılan az sayıda hastada, insulinsiz kalma süresi en uzun 70 aydır. Son yıllarda bağıışıklık sistemini etkileyen ilaçlarda yapılan değışiklikler ile daha başarılı sonuçlar ortaya çıkmakla birlikte, sonuçlar ve yan etkiler yüz güldürücü değıldir. Nakil yapılmış hastalarda ikinci yılda insulin kullanmayan hasta sayısı %14 kadardır. Bağıışıklık sistemini baskılayıcı ilaçların uzun süreli kullanımına bağılı yan etkiler, insulin üreten hücre naklini sınırlamaktadır.

Kök hücreden Beta hücresi üretimi: Beta hücresi temininde insan vericilerin yetersiz olması nedeni ile, insan kök hücreleri üzerinden yeni beta hücresi dönüşümünü

sağlayarak çoğaltmak veya genetik nakiller ile başka hücre tiplerine insulin sentez salğı yeteneğı kazandırılması gibi yöntemler üzerinde çalışılmaktadır. Çeşitli hastalıkların tedavilerinde önemli bir kaynak olarak görölmüştür. Bu hastalıklardan biri de diyabettir. Çeşitli çalışmalarda kemik iliğı, yağ dokusu, karaciğer, barsak, dalak,



tükürük bezi ve göbek kordonunda bulunan kök hücrelerden insülin üreten hücreler oluşturulabilmiştir. İnsülin üreten hücrelerin yaratılmasında başarılı olunmasına karşın, insanlarda uzun süreli başarı ve tam olarak iş görür nakil sağlanamamıştır. Başarısızlık, verilen hücrelerin beden tarafında yok edilmesinden kaynaklanmaktadır.

İnsülin üreten hücre nakillerinde, verilen hücrelerin hasarının önlenmesi için uzun süreli bağışıklık sistemini baskılayıcı tedavi gerektirmeyen tedavilere veya biyolojik engeller (enkapsulasyon) ile ilgili çalışmalar vardır. Kapsüllenmiş hücre üretimi başlamıştır. Gelecekte insanlar üzerinde kullanımına geçilecektir. İnsülin üreten hücreler için, kişinin kendi hücrelerine insülin yapan genlerin nakli ile insülin üretimi de mümkündür. Basit bir insülin geni yerleştirilmesi ile insülin üretimi sağlamak mümkün olabilir, şekeri algılayıp uygun miktarda salgı yeteneği için daha fazla gen gerekmektedir. Genler ile ilgili çalışmalar yoğun bir şekilde sürdürülmektedir.

Yapay Pankreas: Tip 1 Diyabet tedavisi için bir yandan kaybedilmiş insülin üreten beta hücrelerini yerine koyma çabaları sürerken; diğer taraftan yapay pankreas için cihazlar ile çalışmalar yapılmaktadır. Yapay pankreaslar, hedef kandaki şeker değerlerine göre otomatik olarak insülin verebilen cihazlardır. Kan şekeri değerleri ve buna bağlı olarak insülin gereksinimi, gündelik yaşamdaki hareket, beslenme farklılıkları, araya giren hastalıklar ve çeşitli stres durumlarından etkilenmektedir. Değişen insülin gereksinimi karşılaya-

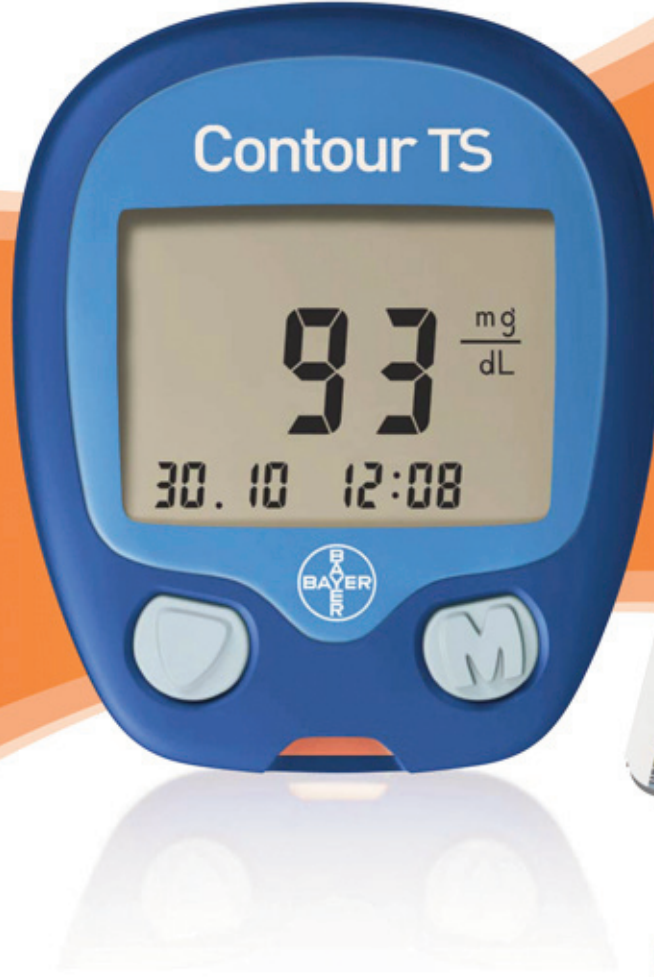
bilmek ve normal ya da normale yakın kan şekeri düzeylerine ulaşmak için çok sık kan şekeri ölçümü gerekmektedir. Kapiller kan şekeri ölçüm cihazları kullanıma girdiği günlerden bu yana, sıkı şekeri izleminin, daha iyi metabolik kontrol sağladığı kanıtlanmıştır. Ancak kapiller kan şekeri ölçümü için parmak ucunu sık sık delme zorunluluğu vardır. Ayrıca kapiller kan ölçümü, ancak ölçüm anı için değer vermektedir. Günde 4-6 kez kapiller ölçüm, 24 saatlik (1440 dakika) zaman diliminin ancak 4-6 dakikalık dilimi hakkında bilgi vermekte, hiperglisemiye veya hipoglisemiye doğru gidiş konusunda bilgi vermemektedir. Bu nedenle sürekli cilt altı glukoz takip sistemleri geliştirilmiş ve sistemler cilt altına sürekli insülin veren cihazlara (pompa) uyarlanmıştır. Gelişen teknoloji, ayrıca, hipoglisemi oluştuğunda veya kan şekeri beklenenden daha hızlı bir düşüş gösterdiğinde insülin verilmesini durdurabilmektedir. Ancak ölçülen değer, doku arası olduğu için kan değerlerini gerçek zamanlı yansıtmada hızlı düşme ve yükselmelerde hata verebilmektedir. Hızlı değişim olmayan gece saatlerinde, kan şekeri düzeyine göre insülin verilmesi ayarlanabilmektedir.

Tip 1 Diyabet tedavisinde günümüzde kullandığımız insülin uygulamaları dikkatli ve kurallarına uygun yapılırsa, diyabette korktuğumuz geç komplikasyonların çoğu engellenebilmekte veya durdurulabilmektedir. Vücudun tekrar insülin üretebilir nitelik kazanması ve kendi ürettiği insülin ile tedavisi bugün için beklenen bir hedef olup halen araştırma düzeyindedir. Bununla beraber kuşkusuz er geç başarılabacaktır.



Contour[®]TS

KAN ŞEKERİ TAKİP SİSTEMİ



**KODLAMA
GEREKTİRMEZ**™



Sadece 0,6 µL kan örneği gerektirir



Hızlı, 8 saniyelik test süresi



Görülmesi kolay **turuncu** test strip girişi



gülümseten kolaylıklar™



Bayer HealthCare
Diyabet Ürünleri

İNTERNET, CEP TELEFONU VE BİLGİSAYAR OYUNLARININ ÇOCUK VE GENÇLERİN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Uzman Psikolog Gaye Çakırgil

Aşırı ve uygunsuz bir biçimde, gerçek amaçların dışında cep telefonu, bilgisayar oyunları ve internet kullanımının, çocuk ve gençlerin biyo-psiko-sosyal sağlıklarını olumsuz olarak etkilediğine ilişkin birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır.



Bilgisayar oyunları, video oyunları, cep telefonu, internet gibi sayısal teknoloji ürünlerinin kullanımı, çocuklar ve ergenler arasında son zamanlarda, özellikle de son 15 yıl içerisinde hızlı bir artış göstermiştir. Yaşları 8-18 arasında olan çocuklar ve ergenlerin, günün ortalama 5-6 saatini bilgi ve iletişim araçlarını kullanarak geçirdikleri bilinmektedir. İnternet kullanımının giderek artması, sınırsız, denetimsiz ve yasaksız her türlü bilgiye ve kişilere erişimin kolaylığı, çok olumlu gelişmelerin yanında, bazı önemli, ama olumsuz sonuçların doğmasına da neden olabilmektedir.

Teknoloji ile ilişkilerinde, bugünün gençleri sık sık hem kurbanlar, hem de suçlular olarak nitelendirilebilir.

İnternet ve bilgisayar oyunları bir yandan çocuk ve gençlerin bilgiye ulaşmalarını, araştırma yapmalarını, problem çözme, yaratıcılık, kritik düşünme gibi kişisel gelişimlerini destekleyen teknolojik bir mucize olarak değerlendirilmekte, diğer yandan aşırı, kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanım yönü ile de kaygılara ve korkulara neden olduğu ve kişisel becerilerin gelişmesini negatif etkilendiği düşünülmektedir. Dengeli bir kullanma becerisi gösterilemezse, internet-bilgisayar kullanımı karşımıza bir tehlike olarak çıkmaktadır

Yetişkinler interneti, genellikle işlerinin bir parçası olarak ve işle alakalı bilgi elde etmek için kullanırken; 13-19 yaş arası gençler daha çok oyun oynamak, müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak amacıyla kullanılmaktadırlar. İnternet kullanımının, “maddeleşen dünyada sosyal ilişkiler

kurmak için beceriyi, yetenekleri ve sabrı kaybettirdiğine” inanan çalışanların sayısı her geçen gün artmaktadır. Çocuk ve gençte şiddet eğiliminin oluşmasında, oynanan oyunun türünün, oyun oynama sıklığı ve süresinin etkili olduğu belirtmektedir.



Özellikle legal olmayan ve cinsel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilecek sitelere kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde ulaşmak çocukları, gençleri ve dolayısıyla top-

lumu tehdit eden önemli bir konudur.

Bilimsel çalışmalarla, yaygın internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların, sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, bu çocukların öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Bilgisayar oyunları ve internet kullanımı yanında üzerinde durulması gereken diğer bir konu, cep telefonu kullanımıdır. Konuya ilişkin yapılan çalışmalar, 11-15 yaş arası gençlerin %90'ının cep telefonuna sahip olduğunu göstermektedir.

Cep telefonu kullanmanın, çocuklar ve gençler üzerinde bedensel ve ruhsal olumsuz etkilere neden olduğu bildirilmektedir. Cep telefonları için kurulan baz istasyonlarının elektromanyetik ışınlar ve alanlar yarattığı, oluşan elektromanyetik ışın ve alanların beden ve beyin üzerinde yapısal olarak olumsuz etkileri yanında, beyin işleyişine etkileri ile ruhsal tepkilere de neden

oldukları belirtilmektedir. Özellikle son yıllarda çocuk ve gençlerin anne babalar ya da öğretmenler tarafından dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu yakınmaları ile uzmanlara yönlendirilmesindeki ciddi artışta, diğer etkenler kadar elektromanyetik kirliliğin olduğu da vurgulanmaktadır.

Çalışan cep telefonları, özellikle çocuklarda, kanser ve beyin tümörü riskini artırır. Baş ağrısına neden olur. Cep telefonları her yöne mikrodalgalar yayarak çalışır. Yapılan araştırmalarda, bu dalgaların kemik ve yumuşak dokudan birkaç santimetre ilerlediği ve enerjisinin de orada yani beyin ve sinir dokusunda emildiği gösterilmiştir. Uzun süreli telefon konuşmalarının (ki bunun tanımı altı dakika ve üzerindeki konuşmalardır) kulak ve beyin dokusunun ısınıp artırdığı, baş ağrılarına neden olduğu, bunun da kolayca hissedebildiği bildirilmektedir.

Bununla birlikte cep telefonlarının içerdiği oyunlar, farklı renk ve özellikleri ile oyuncağın yerini almakta, cep telefonlarının yeni modelleri, çocukların ve gençlerin tüketim duygusunda artmaya neden olmaktadır. Bu durum çocuk ya da gencin aile ile çatışmasına arkadaşlar arasında yarışmaya ve bu yarış kazanmak için ailenin ekonomik durumu ile uyumlu olmayan harcamaların yapılmasına, baskı ve zorlanma hissetmeye neden olabilmektedir.

Sonuç olarak; aşırı ve uygunsuz bir biçimde, gerçek amaçların dışında cep telefonu, bilgisayar oyunları ve internet kullanımının, çocuk ve gençlerin biyo-psiko-sosyal sağlıklarını olumsuz olarak etkilediğine ilişkin birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır.



Telefon kullanımında öneriler:

- 1) Elektromanyetik ışınlar saçan cep telefonlarından bebek ve çocukları, en az 12 yaşına gelinceye kadar uzak tutun.
- 2) Cep telefonu kullanımını, 13-20 yaş arası dönemde de mümkün olduğu kadar kısıtlayın, kullanılması halinde, konuşma yerine kısa mesajı tercih edin.
- 3) Evlerdeki Wireless modemlerini kullanılmadığı zamanlarda kapatın, komşuların da aynı uygulamayı yapmasını sağlayın.
- 4) Bebek ve çocukları cep telefonlarından uzak tutun.
- 5) İlk sinyal geldiğinde, telefonu hemen açarak kulağa götürmeyin. Aksi halde kulağa götürülen telefonla, vücudun %50 daha fazla enerji saldırısına maruz kaldığını bilin.
- 6) Aranana numara düşmediğinde, ısrar etmeyin. Çünkü her aramada elektrik yüklemesine maruz kalındığını bilin.
- 7) Yolculuk sırasında cep telefonu kullanmayın. Çünkü baz istasyonu değiştiğinde, vücuda %50 daha fazla enerji yüklemesi olduğunu bilin.
- 8) Telefonla uzun konuşmayın. Uzun görüşmelerde beyin sıvısının sıcaklığının 0.1 °C arttığını bilin.
- 9) Cep telefonunu özellikle yatarken uzakta tutun. Şarjda uzun süre bırakmayın.

Son yıllarda, cep telefonu firmalarının rekabeti ve buna bağlı yaygınlaşan bedava görüşmeler, cep telefonuyla konuşma çılgınlığına neden olmuştur. Cep telefonu ile uzun görüşme sırasında beyin sıvısının sıcaklığı 0.1°C artmaktadır. Yaşamı kolaylaştıran cep telefonları ve internet bağlantılarının olumsuz faturalarının çocuklara çıkmaması için gerekli önlemler alınmalıdır.



İnternet kullanımında Öneriler:

- 1) Bilgisayarın evde yapıcı bir biçimde kullanılması önemlidir. Bunun için çocuğunuzun yaptığı çalışmalarını paylaşın ve belli bir bilince ulaşıncaya kadar, yaptığı çalışmaları ve bilgisayar başında geçirdiği zamanı denetim altında tutun.
- 2) Bilgisayar kullanırken aralıklı da olsa çocuğunuzun yanına gidin, saatlerce yalnız bırakmayın.
- 3) Zaman sınırlaması koyun.
- 4) Oyunların seçiminde ve kullanılmasında dikkatli olun.
- 5) Bilgisayar oyunlarını, çocuğun evde yaramazlık yapmaması, ebeveynleri rahatsız etmemesi ve onları oyalaması için gerekli bir araç olarak görmeyin. Zaman zaman çocuğunuzla bilgisayar oyunlarını birlikte oynayın.
- 6) Çocukların interneti uygun kullanıp kullanmadığını, sık kullanılanlar kısmından kontrol edin. Aile şifreleri de bu konuda çözümler sunmaktadır.
- 7) Çocuğunuzun yatak odasına bilgisayar koymayın.
- 8) Bilgisayar ve televizyon karşısında geçirilen zamanı sınırlayabilmek için çocuğunuza spor, sanat gibi farklı etkinlikler sunun.

GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ BESİNLER



Yrd. Doç. Dr. Nihal BÜYÜKUSLU
Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü



Geleceğin şekillenmesinde biyoteknolojinin önemi tartışılmaz, ancak geri dönüşümü olmayan değişimler yaratacağı sonuçları öngörmek, ilgilileri uyarmak ve toplumu bilinçlendirmek de bilim insanlarının ve konuya ilişkin yetkililerin öncelikli görevleri arasında olmalıdır.

Günümüzde, sofralarımıza, genetiği değiştirilmiş birçok besin ulaşmaktadır. Peki nedir bu genetiği değiştirilmiş besinler?... Nasıl oluşturulmaktadır?... Sağlığımız için herhangi bir tehdit oluşturma

maktadır mı?... Bu konuda önlem almalı mıyız ya da alabileceğimiz önlemler var mıdır?... Bütün bu soruların cevabını bir kenara bırakıp öncelikle ve kısaca besinlerin içinde yer alan Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların ne olduğunu tanımlayalım.

Genetiği Değiştirilmiş Organizma Nedir?

Bir organizmaya (canlıya) başka bir organizmadan (canlıdan) doğal yoldan aktarılamayan bir özelliğin, gen mühendisliği teknikleri kullanılarak gen aktarılması (gen transferi) ile elde edilen ürün de Genetiği Değiştirilmiş Organizma, kısaca GDO olarak adlandırılır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi tüm canlıların yapısı rekombinant DNA teknikleri ile değiştirilebilir. Genetik mühendisliği teknikleri kullanılarak hayvanlarda, bitkilerde ve mikroorganizmalarda istenen gen değişimleri günümüz teknolojisi ile gerçekleştirilebilmekte ve elde edilen veriler, teknolojik ürünlere dönüştürülebilmektedir.

Hangi Besinlerin Genetiği Değiştirilmiştir?

1. Genetiği Değiştirilmiş Mikroorganizmaların Kullanıldığı Besinler:

Mikroorganizmalarda gerçekleştirilen gen değişimleri veya belirli gen ürünlerinin zenginleştirilmeleri sonucu, besin, deterjan vb. endüstrilerinde geniş kullanımı olan birçok enzimin üretimi gerçekleştirilmektedir. Besin endüstrisinde, peynir, yoğurt gibi süt ürünlerinin üretilmesinde kullanılan başlatıcı (Starter) kültürlerin üretimi, Genetiği Değiştirilmiş mikroorganizmalar aracılığıyla yapılmaktadır. Endüstriyel olarak çeşitli alanlarda kullanılan etil alkol ve organik asit üretimi, gıda katkı maddeleri ve ilaç endüstrisinde kullanılan amino asitlerin üretimi de benzer şekilde gerçekleştirilmektedir.

2. Genetiği Değiştirilmiş Bitkilerin Kullanıldığı Besinler:

Genetiği değiştirilmiş bitkiler, tarımda yaşanan birçok sorunun çözümlenmesine katkıda bulunmaktadır. Hastalıklar ve zararlılara karşı dayanıklılık genleri aktarılmış bitkilerin geliş-



tirilmesi, tarımda verimliliği artırmaktadır. Örneğin ticari değeri yüksek mısır, soya, pamuk, kolza gibi bitkilerin üretiminde, gen değişim teknolojileri ile daha yüksek verimde ürün elde edilmektedir.

İlk ticari genetiği değiştirilmiş bitki Flavr Savr olarak adlandırılan uzun süre dayanabilen domatestir. Önemli bir zirai ürün olan mısır,

kendi zararlısına karşı dirençli olacak şekilde gen yapısına yerleştirilen *Bacillus thuringiensis* (Bt)'den alınan bir gen ile genetiği değiştirilmiş hale getirilerek ürün verimi artırılmıştır.

Dünyanın birçok bölgesinde, çocuklar arasında yaygın olan A vitamini yetersizliğini azaltabilmek için, A vitamininden zenginleştirilmiş altın pirinç üretilmiştir. Altın pirincin 2013 yılında tüketicilere ulaştırılması beklenmektedir.

Hayvan besini ve çeşitli besinlerde katkı maddesi olarak kullanılan soyanın büyük bir kısmı (toplam üretimin yaklaşık %90'ı), zararlı bitkilere dirençli olacak şekilde genetiği değiştirilmiş olarak üretilmektedir. Kendi zararlısına karşı dirençli, Genetiği Değiştirilmiş patates ise besin olarak doğrudan veya dolaylı şekilde kullanılmaktadır.



Soğuk sularda yaşayan balıklardan alınan soğuğa karşı direnç geni, çileğe yerleştirilerek soğuğa dayanıklı çilek üretilmiştir. Şekerleme ürünlerinde protein kaynağı olarak kullanılan pamuk tohumu üretiminde de Genetiği Değiştirilmiş çalışmalar ağırlıklı olarak yapılmaktadır. Tahıllar başta olmak üzere, pek çok sayıda genetiği değiştirilmiş bitkinin ekim alanları, 2010 yılında 1 milyar hektarı geçmiştir.

Mısır, soya, pamuk, buğday, patates, pirinçte olduğu gibi bazı sebze ve meyvelerin de farklı amaçlarla genetiği değiştirilmektedir. Bunların bazıları deneme aşamasında olup önümüzdeki

yıllarda piyasaya çıkarılmaları planlanmaktadır. Tablo 1, bazı genetiği değiştirilmiş besinlerin özellikleri ve dünyadaki üretim miktarlarını göstermektedir.

3. Genetiği Değiştirilmiş Hayvanların Kullanıldığı Besinler:

Yabancı bir türe veya bireye ait olan ve normal olarak kendi genomlarında bulunmayan genleri taşıyan hayvanlar, genetiği değiştirilmiş hayvanlar veya transgenik hayvanlar olarak adlandırılır. Günümüzde, büyüme

Tablo 1: Bazı genetiği değiştirilmiş besinler ve üretim miktarları (Birleşmiş Milletler Besin-Tarım Örgütü verisi)

Besin	Genetiği Değiştirilmesiyle Kazandırılan Özellik	Genetik Değişim	ABD' de Üretim (%)	Dünyada Üretim (%)
Soya	-Herbisid direnci	Bakteriden alınan herbisite dirençli gen alınarak bitkiye yerleştirildi	93	77
Mısır	- Herbisid direnci -Pestisid direnci -Vitamin (vitamin C ve folik asit) açısından zenginleştirme	<i>Bacillusthuringiensis (Bt)</i> 'ten bazı genlerin bitki genomuna transferi.	86	26
Pamuk (Pamuk Tohumu yağı)	-Pestisid direnci	Bt protein geninin bitki genomuna aktarılması	93	49
Domates	Yumuşamasına neden olan poligalakturanaz enziminin aktivitesinin engellenmesi	PG enzimin üretiminden sorumlu genin ters (antisense) kopyasının bitki genomuna katılması	Ticari başarısızlık nedeniyle satıştan çekildi.	Az miktarda Çin'de üretiliyor
Kanola	Herbisid direnci Yüksek lauratlı kanola	Yeni genlerin bitki genomuna transfer edilmesi	93	21
Şeker pancarı	-Çeşitli pestisid direnci -Yüksek sukroz içeriği	Yeni genlerin bitki genomuna transfer edilmesi		
Şeker kamışı	Herbisid direnci	Yeni genlerin bitki genomuna transfer edilmesi	95	9
Pirinç	Beta karoten (A vitamini kaynağı) açısından zenginleştirilme (Altın pirinç)	Altın pirincin yeni geliştirilen versiyonu mısır ve yaygın bir toprak bakterisinden genler içeriyor. Önceki prototip, biri daffodilden ve üçüncüsü bakteriden olmak üzere	2013'te satışa çıkması ön görülmektedir.	-

hormonu, büyüme hormonunu serbest bırakan faktör, insülin benzeri büyüme faktörü gibi büyüme ile ilgili genlerin organizmaya transfer edilmesi işlemleri teknolojik olarak gerçekleştirilen yöntemlerdir. Örneğin, büyüme hormonunu kodlayan gen transfer edilen transgenik alabalıkların ağırlık bakımından transgenik olmayan alabalıklara göre 3-17 kat daha fazla geliştikleri bildirilmiştir. Keçiler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, eklenen gen sayesinde örümcek ağına benzer ipek yapısında süt üretilerek bu ipek yapısındaki sütün, yaraların kapatılması, yapay tendon yapımı, doku yenilenmesi gibi çeşitli amaçlar için kullanılması planlanmıştır.

İlk birebir kopyalanan (klonlanan) Dolly'den (1997) sonra sığır klonlama çalışmaları başlamış ve ilk birebir kopyalanan sığır 1998 yılında doğmuştur. Örneğin, genetik mühendisliği teknikleri ile Lizostafin geni klonlanarak sığırlarda, bir hayvan hastalığı olan, mastitise karşı direnç kazandırılmıştır. Başka bir çalışma sonucu, prematüre bebekler için gerekli olan insan laktalbumini sütünde salgılayan, anne sütüne benzer süt üreten transgenik sığırlar üretilmiştir. Yeni Zelanda'lı bilim adamları, daha kaliteli peynir üretimi için, normal süte göre %13 daha fazla protein içeren süt üreten transgenik inek geliştirmişlerdir. Transgenik çalışmalar sonucunda vücutlarında flouresan üreten bazı hayvanlar, çeşitli hastalıklara karşı çözüm getirebilmek üzere kullanılmaktadır.

Beslenme için kullanılan büyükbaş ve küçükbaş hayvanları veya kümes hayvanları gibi hayvanlarda deney amaçlı genetiği değiştirme çalışmaları yapılmakla birlikte,

günümüzde endüstriyel üretimi yapılan Genetiği Değiştirilmiş hayvanlar bulunmamaktadır. Ancak, Genetiği Değiştirilmiş tarım ürünleri, önemli ölçüde hayvan beslenmesinde kullanıldığından dolayı şekilde de olsa Genetiği Değiştirilmiş ürünlerden hayvanlar üzerinden etkilenmemiz olasıdır. Genetiği Değiştirilmiş tarım ürünleri içeren yemlerle beslenen hayvanlar üzerinde yapılan denemelerde, insan sağlığı açısından önemli olabilecek bulgulara rastlanmıştır.

Genetiği Değiştirilmiş Besinlerin Zararları

Genetiği Değiştirilmiş ürünlerin insan sağlığı üzerine etkilerinin incelenmesi, doğrudan insanlar üzerinde gerçekleştirilemediğinden denemeler hayvanlar üzerinde yapılmaktadır. Bu çalışmalarda, Genetiği Değiştirilmiş tarım ürünlerinin deney hayvanları üzerinde negatif etkileri gözlemlenmiştir. Örneğin Genetiği Değiştirilmiş patateslerle beslenen sıçanlarda kanser hücrelerinin geliştiği, beyin, karaciğer ve testis gelişiminin engellendiği, karaciğerin bir kısmının köreldiği, pankreas ve bağırsakların genişlediği tespit edilmiştir. Uzun süre tazeliğini korumasını sağlayacak şekilde genetiği değiştirilmiş Flavır Savr patentli domateslerle beslenen farelerin, bazılarında mide kanaması görülürken; bazılarının da öldüğü gözlenmiştir.



Amerika'da onaylanan ilk GDO'lu domates olan Flavır Savr daha sonra piyasadan çekildi.

Mısırdaki olduğu gibi *Bacillus thuringiensis* (Bt)'ten alınan genlerle direnç kazandırılan pamukların ekildiği alanlarda çalışan Hindistan'lı tarım işçilerinde göz, deri ve üst solunum yollarında bir takım istenmeyen reaksiyonlar gelişmiştir. Hindistan'da Bt pamuk üretilen tarlalarda düzenli olarak otlayan koyun sürüsünde bir hafta içinde koyunların yaklaşık %25'i ölmüştür. Yapılan otopsi sonucu, bu ölümlerin toksik reaksiyonlar sonucu gerçekleştiği ortaya çıkmıştır. 2003'de Filipinlerde, Bt mısır yetiştirilen bir tarlaya yakın oturan yaklaşık 100 kişide etrafa yayılan mısır polenlerinden dolayı, deri, solunum, bağırsak reaksiyonları ve başka semptomlar gelişmiş, kan testi yapılan 39 kişide, Bt toksinine karşı antikor tepkimesi bulunmuştur. Roundup ticari adıyla üretilen Genetiği Değiştirilmiş soya ile beslenen farelerin, testis hücrelerinin gen ifadesinde ve yapılarında çok belirgin bazı değişimler gözlenmiştir. Genetiği Değiştirilmiş soya ile beslenen anne farelerin embriyolarındaki, gen ifadesinde geçici bir azalma gözlenmiştir.

Hollanda'da bir grup fare üzerinde yapılan bir çalışmada, 9 hafta boyunca hem Genetiği Değiştirilmiş, hem de normal mısır ve soya karışımı yemlerle beslenen farelerin, çalışmanın sonunda normal yemlerin %61'ini, Genetiği Değiştirilmiş yemlerin ise sadece %39'unu tükettikleri gözlenmiştir. Farelerin yarısı yalnızca normal, diğer yarısı ise yalnızca Genetiği Değiştirilmiş olan yemleri yemeye zorlandıklarında, Genetiği Değiştirilmiş yemleri yemek zorunda kalan

farelerin, daha çok yem tükettikleri, ancak daha az kilo aldıkları ve kafeslerinde daha az aktif oldukları belirlenmiştir. Aynı zamanda tartı sırasında, Genetiği Değiştirilmiş yemle beslenen farelerin, daha stresli oldukları ve sürekli etrafa kaçışıp garip hareketler yaptıkları tespit edilmiştir.

Son söz

Olumsuz etkileri göz önüne alındığında, GDO'lu ürünlerin sadece üretildikleri veya yetiştirildikleri yerlerde değil, tüketime gidinceye kadar olan zincirde de iyi takip edilmeleri gerekliliğinin kaçınılmaz olduğu görülmektedir. Bu nedenle, GDO'lu ürünlerin yetiştirilmesi, dağıtılması, tüketilmesi ve etiketlenmesi konularında gerekli düzenlemelerin yapılması için uluslararası ve ulusal tedbirlerin alınması zorunlu hale gelmiştir.

Dünyada artan nüfusun besin ihtiyacının karşılanması, açlık ile mücadele edilmesi ve yeryüzünde ekim alanlarının artırılması konusunda GDO'lu ürünlerden beklenen yararlar, yerini GDO'lu ürünlerin kullanılması sonunda oluşturduğu sağlık sorunları, ekimlerin gerçekleştiği bölgelerde doğal çeşitliliği olumsuz etkilemeleri nedeniyle korku ve kuşkuyla bırakmıştır.

Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların sağlık, sosyolojik, ticari ve etik yönleri dünyada ve ülkemizde oluşturulan mevzuatlarla belirlenmeye ve gerekli yaptırımların uygulanmasına başlanmıştır. Genetiği Değiştirilmiş Organizmalara ilişkin düzenlemeler, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Besin ve Tarım Örgütü (FAO) gibi organizasyonlar tarafından yürütülürken; ülkemizde konuya ilişkin düzenlemeler Tarım ve Köyişleri Bakanlığı tarafından yapılmaktadır.

Zaman içerisinde Türkiye’de GDO’lu ürünlerle ilgili artan duyarlılık, 18 Mart 2010 Biyogüvenlik Kanunu Tasarısının, TBMM Genel Kurulunda kabul edilerek yasalaşması ile sonuçlanmış ve konu ile uygulamalar yasal güvence altına alınmıştır. Kanuna göre, GDO ve ürünlerinin bebek mamaları ve bebek formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek besinlerinde kullanılması, onay alınmaksızın piyasaya sürülmesi, GDO’lu bitki ve hayvanların üretimi yasaklanmış, GDO’lu ürünün ilk ithalatı için Tarım, Orman ve Köyışleri Bakanlığına başvuru yapılması zorunluluğu getirilmiştir.

Ülkemizde patenti alınan Genetiği Değiştirilmiş ürün henüz yoktur. Ancak ithalat yoluyla çeşitli Genetiği Değiştirilmiş ürünler Türkiye’ye giriş yapmaktadır. Türkiye adına deneme çalışmalarından sorumlu olan Tarımsal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (TAGEM) bugüne kadar üç adet Genetiği Değiştirilmiş tarım ürününün deneme ekimlerinin yapıldığını açıklamıştır. Doğrudan tüketilen Genetiği Değiştirilmiş tarım ürünlerinin yanı sıra bu ürünleri içeren diğer besinlerin ve bu tarım ürünleriyle beslenen hayvanların et, süt ve bunlardan yapılan ürünlerin insan sağlığı açısından sakıncalı olup olmadığını bilmek tüketicilerin en doğal haklarıdır.

Geleceğin şekillenmesinde biyoteknolojinin önemi tartışılmaz, ancak geri dönüşümü olmayan değişimler yaratacağı sonuçları öngörmek, ilgilileri uyarmak ve toplumu bilinçlendirmek de bilim insanlarının ve konuya ilişkin yetkililerin öncelikli görevleri arasında olmalıdır

DİYABET ANDI:

BİR diyabetik olarak KENDİMDEN
YAKINMADAN VE YILMADAN,
diyabet sağlık ekibimin ÖNERİLERİNE
DÜZENLE VE TITIZLIKLE UYACAĞIMA,
KENDİMDEN KÜÇÜKLERİ, diyabetikleri
VE DOĞAYI KORUYUP KOLLAYACAĞIMA,
KENDİMLE, ÇEVREMLE VE İNSANLARLA
DAİMA BARIŞIK YAŞAYACAĞIMA,
BUGÜNÜME GÜVENLE,
GELECEĞİME UMUTLA BAKACAĞIMA,
DOĞRULUKTAN AYRILMAYACAĞIMA,
ÇALIŞMAKTAN YILMAYACAĞIMA,
TÜM DEĞERLERİM ÜZERİNE SÖZ VERİRİM.



ÇOCUK ADOLESAN
DİYABETİKLER DERNEĞİ



ÇOCUK & ADOLESAN
DİYABETİKLER DERNEĞİ
Kuruluş: 1994

Diyabet Dünya Sağlık Örgütü'nün küresel felaket kapsamına aldığı tek kronik hastalıktır.

Gelin, Katılın, Gücümüzü Arttıralım!



Ve Soralım!

- Çocuklarda diyabetin, kronik hastalıklar arasında görülme sıklığı açısından birinci sırada olduğunu...
- Dünyada, son 20 yıldan bu yana yeni diyabetli çocuk sayısının her yıl %3-5 oranında arttığını...
- Her yıl ortalama 1.000-3.000 çocuktan birinin diyabete yakalandığını...
- 0-14 yaş arası her 300-1.500 çocuktan birinin diyabetli olduğunu...

Çocuk Diyabetinin Yaşam Boyu Tedavi Gerektirdiğini...

Bir diyabetik çocuğun etkin takip ve tedavi giderinin yaklaşık bir işçinin asgari ücreti kadar olduğunu...

Biliyor muydunuz?

Diyabetik çocuk, genç ve onların ailelerine destek olmak amacı ile kurulmuş olan Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği sizleri güç birliğine davet ediyor.

Bağışlarınız için Hesap No: Türkiye İş Bankası 1200 - 03102767

Adres: Vakıf Gureba Cad. 7/1 Fatih - İstanbul
Posta: İstanbul Tıp Fakültesi Şubesi P.K. 44 34390 Çapa - İstanbul
Tel: (0212) 532 42 33 Fax : (0212) 533 13 83
www.cocukergendiyabeti.org.tr



Kolay Kullanım, Kolay Ölçüm

SD
Codefree™

**No
Coding**

Yemek Öncesi ve Sonrası Veri Kaydı



Geniş Altın Electrode



5 Saniyede Hızlı Ölçüm



0.9µl Küçük Kan Örneği

CodeFree Diyabet destek hattı Tel : +90 (216) 469 4280 Fax: +90 (216) 469 4252 www.codefree.com.tr



SD STANDARD DIAGNOSTICS, INC.
www.standardia.com

FATOŞ YAĞCI'NIN



Fatoş Yağcı, 1970 yılında Zonguldak'ta doğdu. Orta öğrenimini Zonguldak Kız Meslek Lisesi'nde, yüksek öğrenimini Anadolu Üniversitesi Ev İdaresi Bölümü'nde tamamladı. Sektörün önde gelen firmalarından yemek sertifikaları bulunan Fatoş Yağcı, on yıldır profesyonel olarak Sofra Dergisi'nde yemek danışmanlığı yapmaktadır. Türk Mutfağı'nın tüm özelliklerine hakim olan Yağcı'nın temel ilgi alanı çay saatidir.

Bundan böyle Sayın Yağcı sağlıklı ve lezzetli tariflerini zaman zaman bizlerle paylaşacaktır. Kendisine diyabetlilerimiz adına teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Fotoğraf: Erkin Ön

SU MUHALLEBİSİ (8 porsiyon)*

Malzemeler

3 su bardağı su

5 su bardağı süt

1 su bardağından iki parmak eksik un (150gram)
bardağın üzerini nişasta ile tamamlayın (50gram)

Üzerine serpmek için:

1 küçük paket (1 gramlık) toz splenda

Servis için: Çilek

Yapılışı

Un ve nişastayı tencereye alın. Üzerine yavaş yavaş suyu ilave ederek topak olmaması için sürekli karıştırın. Sütü ekleyin ve orta hararetli ateşte devamlı karıştırarak pişirin.

Muhallebi kıvamına gelince kuplara paylaşın.

Oda sıcaklığında soğuduktan sonra buzdolabında 2-3 saat bekletin. Servis yaparken üzerine toz splenda serpip, çilek ile servis yapın.

* 1 porsiyon muhallebi 200 ml/1 KASE'dir ve 170 kalori, 6 gram protein, 5 gram yağ, 25 gram karbonhidrat, 16 miligram kolesterol, 0.9 gram lif içerir.

MUTFAĞINDAN LEZZETLER

ÇITIR SALATA (12 porsiyon)*

Malzemeler

1 su bardağı iri pilavlık bulgur (150 gram)
1 su bardağı yeşil mercimek (150 gram)
1 demet roka
Yarım demet maydanoz, dereotu, taze soğan, taze nane
2 adet kırmızı biber
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz
1 adet limonun suyu
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz

Yapılışı

Mercimeği haşlayın ve süzün. Bulguru yağsız pilav yapar gibi demleyin ve her ikisini de soğutun. Maydanoz, dereotu, taze soğan, nane, kırmızı biber ve rokayı temizleyip yıkayın ve ince doğrayın. Soğuyan bulgur ve mercimeği büyük bir kaptaki karıştırın. Doğranmış yeşillikleri, iri dövülmüş cevizi ilave edin. Ayrı bir kaptaki limon suyu, tuz ve sıvıyağı karıştırıp, salatanın üzerine gezdirin.



Fotoğraf: Erkin Ön

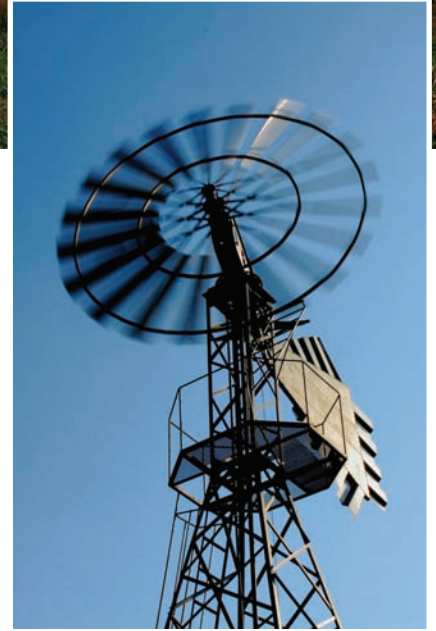
* 1 porsiyon salata 150 kalori, 6 gram protein, 7 gram yağ, 18 gram karbonhidrat, 3.5gram lif içerir. Kolesterol içermez. Salata ayrıca A, C, E, B₁, B₂, Folik Asit gibi vitaminler ile Kalsiyum, Fosfor, Potasyum, Magnezyum, Demir ve Çinko gibi minerallerden de zengindir.

NARDENK... MASAL MI? SANKİ! GERÇEK Mİ? EVET!

Tamay Dönmezer



2004 yılı... Sühan'ın Burhaniye'de bir yer aldığı haberi geliyor ikimizle de görüşebilmeyi başarmış bir arkadaşımızdan. Ciddi ciddi toprakla haşır neşir olacakmış, çiftçiliğe başlıyormuş resmen...Ya sonrası? Bugüne kadar varıyor işte asıl öykü... Kimler mi anlatıyor? Sühan, ben de dahil, onu ziyaret eden dostları, doğa sever kızım ve onun arkadaşları... Aa bir de Sühan'ın rüzgar pervaneleri...



Bu yazıda, tanıdığım için gurur duyduğum bir dostumu sizlere de tanıtmaktan çok mutlu olacağım demek pek de yeterli gelmiyor bana doğrusu. Yıllardır, yoğun çabasıyla başardıklarını paylaşmayı bir sorumluluk gibi görüyorum aynı zamanda. İzninle sevgili Sühan...

Yüksek Mimar Sühan Yüksekışık, 1957 yılında, İstanbul'da doğdu. 1974 yılında, İstanbul Teknik Üniversitesi'nde başladığı mimarlık eğitimini, The Oslo School of Architecture and Design'da tamamladı. İngilizce ve Norveççe biliyor. Burhaniye'de yaşıyor... Hani kısaca özgeçmişiniz diye sorulur da, üç cümleden fazlasını kurmaya çekiniriz ya... Bir yandan da bu kısa, kuru tanımlamaların bizi ne kadar tanıtabileceği konusunda aklımız yeterli dese de, yüreğimiz kuşkuya düşer, bir eksiklik duygusuna kapılırız. Sizlere ayrıntılı ve kronolojik bir yaşam öyküsü sunacak değilim sevgili meslektaşım hakkında... İstesem de yapamam çünkü araya, görüşemediğimiz uzun ve birbirinden habersiz geçen yıllar girdi. Yaşama uğraşımızın, sorumluluklarımızın biraz azalıp hafiflediği döneme ulaşınca birçok arkadaşımızla tekrar birbirini arar bulur olduk. Sühan'la da kesişti yollarımız yeniden... Ama tam da uğraşlarımızın azaldığı, sorumluluklarımızın hafiflediği demişken, dönüp on yıldır gerçekleştirdiklerine bakınca, Sühan'ı ayrı bir yere koymamız gerekiyor. O artık yalnız bir mimar değil ki, aynı zamanda... Ama önce geriye gitsek, okul yıllarını da anımsayarak varsak bu noktaya...

1974-1977, İstanbul Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi... Yüzün üstünde arkadaşla birlikte, aynı çatı altında mimarlık eğitimi aldığımız yıllar... Zordur mimarlık eğitimi, geceniz gündüzünüze karışır. Gözünüz bozulur. Proje hocanız, gece yarılarında kadar uğraştığınız eskizleri, bulduğunuz çözümleri beğenmeyip bir güzel karalar. Her proje tesliminin ardından, sudan çıkmış balığa dönersiniz... Biz ortak bir çalışmada, aynı hocaya denk düşmedik sanırım ama bir okuma grubumuz vardı ki orada beraberdik Sühan'la... Sonra 1977 yılında Norveç'e gitti arkadaşım eğitime



orada devam etmek üzere. Başka kimler oldu yurt dışına giden şimdi hatırlamıyorum. Bir kısmımız 1979'da, diğerlerimiz 1980'de mezun olduk... Öyle mezuniyet törenleri falan ne gezer... Zor günler... Sonra... Sonra herkes yaşama atıldı bir şekilde... Dağıldık, kopuk ve çoğumuz iletişimi yitirdik. Taa ki...

Ben bunları hep sonradan öğreniyorum. Başka arkadaşlardan... Sühan on yıldır Norveç'te... On beş yıl oldu... Yoğun çalışıyor... Sühan neredeyse yirmi yıldır Norveç'te... Türkiye'ye döndü... Ve biz o zamana kadar hiç görüşmemişiz... Evet taa ki mezuniyetin yirminci yılı için iki arkadaşımızın büyük çabasıyla, ara tara, duyanlar görüşebildiklerine haber versinler ki, sınıfın büyük çoğunluğu bir araya gelebilsin denene kadar... Çok heyecan verici bir buluşma oldu elbette... Yurtiçi, yurtdışı her yerden arkadaş İstanbul'da toplandık. Ne var

ki yetmişe yakın insan, son yirmi yılda ne yapmış ne etmiş birkaç saatte ne denli paylaşabilir?.. Yine sonradan öğreniyorum ki Sühan bugün hayata geçirmiş olduğu çok önemli projenin adımlarını atmamıştır o tarihte...



2004 yılı... Sühan'ın Burhaniye'de bir yer aldığı haberi geliyor ikimizle de görüşebilme-yi başarmış bir arkadaşımızdan. Ciddi ciddi toprakla haşır neşir olacakmış, çiftçiliğe başlı-yormuş resmen... Ya sonrası? Bugüne kadar varıyor işte asıl öykü... Kimler mi anlatıyor? Sühan, ben de dahil, onu ziyaret eden dostları, doğa sever kızım ve onun arkadaşları... Aa bir de Sühan'ın rüzgar pervaneleri...

Son söyleşimizde öğrendim ki, kendi toprağını edinmeden önce, bir deneme süreci yaşamıştır Sühan. 2002 yılında aynı yörede bir zeytinlik kiralamış, zeytinyağı üretmiştir. Kalıcı olarak ayağını kendi toprağına basmadan iki yıl boyunca, “Her şeyi doğadan elde ettiğinle üretmek!” fikrini olgunlaştırmıştır zihninde... Sonra fikrin serüvene dönüştüğü yolculuğa çıkmıştır işte 2004 yılında... Çıkış o çıkış... Yol uzundur, zorludur... Yolcusunun sözlüğünde ise kolayca kaçmak diye bir şey yazmamaktadır.

Başlangıçta elde olan arazi, bakımsız bir nar bahçesinden ibarettir. Etrafı çevrili değildir. İçinde bir barınak yoktur. İlk yıl bu işleri halletme çabasına ayrılır. 1999 depremi sonrasının, geçici acil konutlarından birini satın alır Sühan. Her yerinde emeği olan kendi mütevazi işlevsel evini hayata geçirene kadar burada kalır. Bugün konuk evi olarak kullanmaktadır o ilk geçici konutunu...

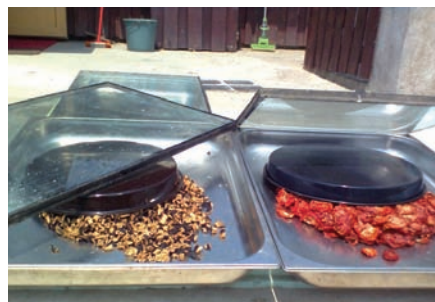
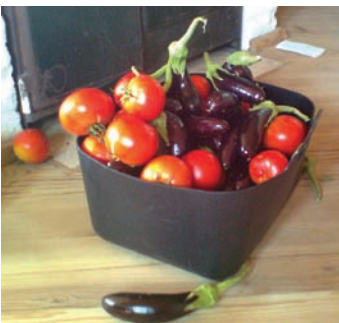
Tasarımını gerçekleştirdiği, araziden su çıkarılmasını sağlayacak olan ilk pervanenin yapımı üç yıl sürer. Elektrik üretecek olan ikinciye 2007'de başlar. Toprağından suyu bu yöntemle çıkarmadan, tek yeni fidan dikmez. Ama fasulye eker örneğin bakımsız nar bahçesinin toprağına... Üstüste iki bereketli mahsul alır kendisini de şaşırtan... İhtiyacından fazlasını satmayı dener. Ancak felsefesi, “kendine yeterli yaşamı sağlamak” olan birinden aynı zamanda iyi tüccar olması beklenebilir mi? Elinde kalan ürünü, zaman kaybetmeden, çevrede ne kadar düşkünler yurdu, çocuk bakım evi varsa dağıtır. Yine bu ara dönemde, satın aldığı ilk on kuzusu çalınır. On tane daha alır. Otuza varasıya çoğalırlar. Onları beslemek için arpa eker. Bu arada, zihni sinir projelerim dediği pervanelerinin yapımını sürdürmekte-



dir... (“Üç cümlede anlatması kolay tabii!” dediğini duyar gibiyim Sühan’ın.) Fidanların dikilmesi, sebzelerin ekilmesi, kümes hayvanlarının, kedilerin, köpeklerin ortama katılması, tarladan ve zeytinlikten ürün alınması... Kısaca Nardenk Çiftliği’nin oluşması... Her ziyaret eden arkadaşımız, dönüşte heyecanla paylaşır olur gördüklerini. Yollanan fotoğraflara bakanlarınsa giderek artar ilgisi... Doğal olarak Sühan’ın ziyaretçilerinin sayısı da...

Eşimle birlikte iki kez konuk olduk Sühan’a... İlki Ocak ayında, ikincisi Hazirandaydı. Meyve baharlarını kaçırmış olmamız tam bir kayıptı şimdiye dek... Ne diyordum? Kıştı evet, bahçeyi dolaştık. Onun sulanmasını sağlayan ve yeterli elektriği üreten pervanelerin öyküsünü dinledik. Her sorunu, doğanın ona tanıdığı olanaklar ve kendi üretebildiği teknoloji ile çözebilmeyi ilke edinmişti Sühan. Bu yüzden de üç yıllık zorlu bir süreci yüksünmeden, kendi deyimiyle zevkli ve öğretici diye nitelendirerek göze almıştı. Oysa bir dalgıç pompa ve dizel jeneratörle işi çözmek daha kolay, çabuk ve ucuza gelebilirdi... O kış günü, o bulutlu soğuk havada gördüklerim, dinlediklerim, farklı duygular uyandırdı bende.

Ağaçlar, yapraksız, meyvesiz, çıplak görünüşleriyle hüznü vericiydiler. Yarattıkları derinlik duygusuyla ise etkileyici... Hepsi bordo bulamacı sayesinde mavimsiydiler. Böyle açık, pastel bir turkuvaz nasıl elde edilirdi tuvalde? Mantarı önleyici bir ilaçtı bordo bulamacı ve bahçeyi masalsı bir görünüme bürümüştü. Masalın, aynı renkten payına düşeni almış kahramanlarıysa, sağımızda solumuzda dolaanıyordu. Sühan’ın kedileriyle, köpekleri... Yanyana, barışçıl... İçeri girip sıcak çay keyfine geçmeden önce, arkadaşımın, kendi ekip biçtiği buğdayından ki un haline de kendisi getiriyor, yaptığı ekmekleri mis gibi pişiren doğal fırını, güneşte kurutulan sebzeleri ısıyla sterilize eden kendi tasarımı güneş fırını, küçük tamirhanesini, yine kendi tasarımı tahıl ambarını gördük. Horozlar, tavuklar, kazlar eşlik ettiler bize... Kilere girdiğimizde ise çocukluğumun tanıdık kokularını duydum. Raflardaki kavanozlarda salçalar, reçeller, turşular... Şişelerde zeytinyağı ve şarap... Sonra ev tarhanası, kuru meyve ve sebzeler... Kış gelince bahçenin, tarlanın ürünü de işte böyle kendi evine taşınmıştı. Elimiz kolumuz dolu çıktık dışarı. E böyle konukluğa can kurban Sühan!



2011 Nisan'ında, Nardenk'ten bahar fotoğrafları geldi... Bilgisayar ekranlarımız şenlendi. İçimiz açıldı ve eminim hepimiz o an orada olmayı istedik. Bahardan söz etmişken, doğru bilgi aktarabilmek adına, yakın zaman önce sorup öğrendim ki Sühan'dan... Çiçeklenme silsileleriyle devam etmektedir çünkü birçok meyvenin iki ya da üç çeşit ağacı dikilidir bahçede... Lezzet farkları vardır, farklı zamanlarda meyveye dururlar. Önce yeşil erikler gelir ilkbaharda, sonra erkenci kayısılar, kirazlar, geççi kayısılar, erkenci nektarinler ve japon erikleri, geççi nektarinler, tüylü şeftalilerle uzar liste... Armutlar, üzümmler, narlar, ayvalar derken kışa varılır. Mevsimsel sebzeler de aynı döngüye uyar ve her şey yeniden başlar. Peki sebzelere ve meyvelere, özlediğimiz o eski kokularını ve lezzetlerini kazandıran nedir? Sadece yörenin havası, suyu, toprağı mı? Ayrıca, bitkisel atıkların bizzat kendilerinininki de dahil çürütülmesi yöntemiyle elde edilen gübreyle de beslenmeleridir. Doğal, başka deyişle doğaya dost gübreyle... Ya yaz ziyaretimizde, sebze ve meyve bahçesinde bir kez daha dolaşırken, dalından kopardığım japon eriğinin tadına varırken, yere düşmüş olanları galalayarak, paylarına düşenle beslenen

tavuklar kimlerdir bu defa? Kışın, çayımı içtiğim odadaki kuluçka makinesinde, kabuğunu kıracağı günü bekleyen civciv adayları... Yumurtadan çıkmış büyümüşler, çiftlikteki ahenkli yaşamda yerlerini almışlardır. Ve o tanıdık çocukluk şarkısı çıkagelir. "Aliiii babanın bir çiftliği var! Çiftliğindee....."

Daha sonra kızım ve arkadaşları da gittiler Nardenk'e. Hayran kaldılar. Umutlandılar gelecek için... Sühan'a da umut verdiler, doğayı ve doğalı seven, sürdürülebilirliğe inanan, gereksiz tüketimden hoşlanmayan gençler olarak. Ne güzel ki duyarlı bir genç kitlesi de var günümüzde. Bizim nesli yargılıyorlar doğal denge- nin bozulmasındaki olumsuz katkılarımızdan ötürü... Hesap soruyorlar haklı olarak. Giderek dünyanın bize değil, bizim, dünyaya ait olduğumuz gerçeğinin bilincine varıyorlar. Bu uğurda üretene de sonsuz saygı duyuyorlar. Ben de öyle sevgili dostum! Doğayı sevmekten öte onu var etme ve paylaşma çaban için seni bir kez daha kutlarken; Nardenk Çiftliği'nin, doğal ve organik tarım yapan küçük üreticiyi, aracısız olarak tüketiciyle buluşturan Toprakana Projesi'ne katıldığı haberine çok sevinerek son veriyorum söze...



Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği ve İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Büyüme - Gelişme ve Pediatrik Endokrinoloji Bilim Dalı İşbirliği ile

2011-2012 YILI

ÇOCUK ve ADOLESAN DİYABETİ EĞİTİM PRORAMI

16 Aralık 2011	– Tip 1 Diyabette genel bilgiler – İnsülinler ve uygulanmaları Prof. Dr. Hülya Günöz Hemşire Saliha Yılmaz
06 Ocak 2012	– Diyabete uyumunda temel yaklaşımlar Uzman Psikolog Derya Toparlak
20 Ocak 2012	– Beslenme ve diyabet Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu – Uzman Diyetisyen Beyza Eliuz
3 Şubat 2012	– Hipoglisemi, hiperglisemi nedenleri, korunma ve tedavi Prof. Dr. Nurçin Saka
17 Şubat 2012	– Diyabette aşılama genel vücut bakımı Prof. Dr. Firdevs Baş
2 Mart 2012	– Diyabet ve okul Uzman Psikolog Derya Toparlak
16 Mart 2012	– Diyabetlilerde ateşli hastalıklar ve acil cerrahi girişimler Prof. Dr. Feyza Darendeliler
6 Nisan 2012	– HbA_{1c} ve Karbonhidrat Sayımına Geçiş (1) Prof. Dr. Hülya Günöz
20 Nisan 2012	– Beslenme ve karbonhidrat sayımı (2) Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu – Uzman Diyetisyen Beyza Eliuz Prof. Dr. Nurçin Saka
4 Mayıs 2012	– Beslenme ve karbonhidrat sayımı (3) Diyetisyen Beyza Eliuz – Prof. Dr. Nurçin Saka
18 Mayıs 2012	– Diyabet ve spor Prof. Dr. Rüveyde Bundak
1 Haziran 2012	– Karbonhidrat sayımı ve insülin ayarlamaları (4) Prof. Dr. Hülya Günöz – Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu
15 Haziran 2012	– Evde diyabet izleminin önemi – Diyabetin uzun dönemde sağlığa etkisi Prof. Dr. Feyza Darendeliler

*Bu eğitimlerden yararlanmak için tüm toplantılara katılım gereklidir.

Yer: İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi - Cerrahi Monoblok Binası Poliklinik Girişi
İSTEM FUAYE Salonu (Garanti Bankası'nın Üstü)

Saat: 8.30 - 9.30

ÇOCUK VE ADOLESAN DİYABETİKLER DERNEĞİ ÜYE GİRİŞ BİLDİRGESİ

Adı, Soyadı : Üye Kayıt No:
Baba adı :
Anne adı :
Doğum yeri ve tarihi : Uyuğu :
Mezun olduğu okul & yüksekokul :
Uzmanlık eğitimi :
Mesleği ve varsa ünvanı :
Medeni durumu : Bekar () Evli () Dul ()
Bugünkü işi :
İş adresi :
Ev adresi :
Telefonları : Ev: İş: Fax:
: Cep: E-Posta:

NÜFUS HÜVİYET KAYDI					
Vilayeti	Kazası	Nahiye	Köy-Mahalle	Sokağı	Ev No
Cüzdan No					
Cilt No	Sayfa No				

YAZIŞMALARIN GELMESİNİ İSTEDİĞİNİZ ADRESİNİZ

.....
.....
.....

Yönetim Kurulu Başkanlığına

Derneğinizin tüzüğünü inceledim. Tüzükte belirtilen amaçların gerçekleştirilmesine katkıda bulunmak istiyorum. Dernekler kanununa göre üye olmamda herhangi bir sakınca yoktur. Yukarıdaki bilgilerin doğruluğunu ve yıllık YTL. aidat ödemeyi taahhüt eder, üyeliğimin kabulünü dilerim.

..... / / 20.....

Adı, Soyadı, İmzası

Adres: Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği, PK: 44 - 34272 Şehremini - İSTANBUL

*Dernek üyeliğine 18 yaş üstündeki kişiler başvurabilir.

YÜKSELEN TÜRKİYE'NİN ENERJİSİ 50 YAŞINDA



Enerji dolu nice 50 yıllara.

AYGAZ
— 50.YIL —

Kan şekeri ölçümünde **altın** kalitesi*



**Accu-Chek®
Performa Nano**

- 6 **altın** elektrod
- Emilimi kolaylaştırmak için özel şekillendirilmiş Y şeklinde uç
- 0,6 µl örnek hacmi
- Geniş hematokrit aralığı^{1,2}
- Otomatik ısı ve nem ayarlaması²



* Accu-Chek® Performa Nano strip elektrodlarında en iyi iletkenlerden biri olduğu bilinen **altın** kullanılmaktadır.
Referans: 1. Accu-Chek® Performa strip prospektüs bilgisi 2. Accu-Chek® Performa Nano ürün bilgisi.