

Kompozisyon Yarışması düzenlendi

Okul çağındaki çocuk ve gençlere ulaşip diyabete dikkat çekmek amacıyla düzenlenen kompozisyon yarışması 3 farklı yaş grubunda yapıldı



Sohbet toplantılarımız DEVAM EDİYOR

Derneğimiz tarafından düzenlenen sohbet toplantıları Eylül 2012 ayı itibarı ile Mağusa bölgesinde her ayın ikinci Salı günü yapılmaya başladı.

DIYABET

Kıbrıs Türk Diyabet Derneği Bülteni

Sayı: 1

Ekim-Kasım 2012

Sloganımız bayraklaştı: "Siz yürüdükçe diyabet uzaklaşır"

Fogem ve Diyabet Derneği DEREBOYU'NDA YÜRÜDÜ



"FOGEM İLE YAZ BEMBEYAZ"...

Sloganıyla iki derneğin düzenlediği etkinlik coşkuluydu. Bembeyaz gysiler, beyaz balonlar ile 800 kişi yürüdü

19 ÖRGÜT KATKI KOYDU...

Diyabete, yürüyüşün önemine dikkat çekmek ve Diyabet Derneğine, yardım toplamak amacıyla düzenlenen yürüyüşe 19 örgüt katkı koydu

Kaliteli Yaşam Yaz Kampı güzelliklerle dolu geçti

Haberi
sayfa
6-7'de



Göz odamızın açılışını Sağlık Bakanı Dr. Ahmet Kaşif gerçekleştirdi.

2009 yılı sonlarında yaşanan sel felaketi-nin ardından, Diyabet Merkezine yerleştirilen fizyoterapistler olurken, her nedense göz odası boşaltılıp polikliniklere taşındı.

Diyabetlilerin göz polikliniğinin Diyabet Merkezi'nde yapılması gerektiğini sistemli bir şekilde dile getirirken, bir taraftan da Diyabet Merkezi'nin donanımının sağlanması ve tam teşekküllü olarak diyabetliye hizmet vermesi gerektiğini her platformda seslendirdik.

2011 yılı başında fizyoterapistler kendi yerlerine gittiler ancak göz odası eski yerine gelmedi. Bunu defalarca dile getirdik, olmadı. Bunun üzerine Sağlık Bakanını ziyaret ettik ve isteklerimizi bildirdik. Varılan nokta; bizim göz odası aletlerini tedarik etmemiz halinde bir doktoru görevlendirecekleri şeklinde oldu.

Uzun soluklu bir yarış başladı. Planlama yapıldı, hangi cihazların alınması gerektiği konusunda uzman doktorlarla konuşulup kararlaştırıldı, piyasa araştırıldı, sponsorlar bulundu ve cihazlar alındı. Odalar temizlendi, seramik kondu, boyandı. Malzemeler geldi, kuruldu. O da olacaktı, bu da olacaktı gibi nedenlerle 6 aydan fazla bekletildik. Sonunda Sağlık Bakanlığı var olan cihazın yerine başka bir cihaz aldı. Diyabet merkezinden alınıp götürülen eski cihaz bize verildi.

Göz odasının açılışı 27 Ocak 2012 tarihinde Sağlık Bakanı Dr. Ahmet Kaşif'in katılımıyla gerçekleşti.

Açılışta konuşan dernek başkanı Caner Arca, Sağlık Bakanına ve diğer katılan davetlilere, sponsorlara teşekkür etti ve göz odasının randevulu sistemle çalışmasını istediklerini, ancak numaralı sistemi istemediklerini belirtti. Arca konuşmasında şöyle dedi: "Derneğimizin temel amaçlarından bir tanesi; diyabetli ve yakınlarının yaşam kalitelerini yükseltmektir. Yaşam kalitesinin yükseltilmesi ancak bakım kalitesinin yükseltilmesi ile olur. Diyabetlilerin Merkezdeki her bakım noktasında randevu ile bakımlarının yapılması için uğraş verilmesi gerekir. Bazıları; '3-5 ay sonra filanca tarihte gel' söylenmesini ve tarihin bir kağıda yazılıp hastaya verilmesini 'randevu sistemi' olarak algılayabilir. Bizim bunu kabullenmemiz beklenmemelidir. Kabullenmeyiz."



Piyango çekilişimiz noter huzurunda yapıldı

Derneğimiz yardımlarınızla ayakta duruyor



Hediyelerimiz dernek binamızda kazanan talihlilerimize verildi

Gelir getirici etkinliklerimizden en önemli olanı her yıl düzenlediğimiz piyango çekilişimizdir

Amacı diyabete dikkat çekmek olan 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nü çeşitli etkinliklerle kutlayan derneğimiz, genellikle bir ay boyunca düzenlediği bir dizi etkinliğe bir de her yıl düzenlediğimiz ve noter huzurunda çekilişi yapılan piyango-muzu da katıyor.

Kazanan numaralar internet sitemizde

ve facebook sayfamızda yayımlanıyor. İsteyen derneğimize de telefon edip bir ay içerisinde kazanıp kazanmadığını öğrenebiliyor. Kazanan kişilere hediyeleri dernek binamızda verilir.

2012 yılı için hazırlanan piyangomuz bu yıl oldukça zengin hediyeler kazandıracak. ARMAR Tarafından bastırılan biletlerimiz satışa sunulmuştur.

Bu yıl çekilişimiz 4 Aralık 2012 yılında yapılacaktır.

Şansınız açık olsun.



Derneğimizden yürüyüşe katılanlar pankartımızı taşıdılar

Fogem ve Diyabet Derneği Dereboyu'nda yürüdü



Diyabet, herhangi bir nedenle kanda bulunan şekerin hücrelere girememesi sonucu seviyesinin yükselmesi ile oluşan bir rahatsızlıktır. Genetik yanı olmakla birlikte, çevre şartlarının etkisi ile de ortaya çıkmaktadır. Özellikle günümüzde oturarak (hareketsiz) yaşam ve yağlı, hazır gıdalarla beslenme ile oluşan aşırı şişmanlığın tetiklediği rahatsızlıkların başında diyabet gelmektedir.

Diyabet, pahalı ve kontrol edilmezse damar tıkanıklıklarına bağlı olarak komplikasyonları olan bir rahatsızlıktır.

Kuzey Kıbrıs'ta kalp ameliyatı geçiren hastaların % 90'ı, gözlerinde lazer uygulaması gereken hastaların % 95'i diyabetlidir. Diyabet; tansiyon, kolesterol, kalp, böbrek yetmezliği, körlük ve daha birçok hastalığın tetikleyici etmenidir.

Kuzey Kıbrıs'ta 2008 tarihinde yapılan tarama sonuçlarına göre yetişkin nüfusta (20-80 yaş aralığı) % 11 diyabetli ve % 18 glikoz tolerans bozukluğu (gizli şeker) saptanmıştır. Halbuki, 1996 yılında yapılan taramada gizli şeker oranı % 13.5 idi. Gizli şekerli kişilerin oranında bu denli yüksek bir rakama ulaşılması bizleri düşündürmektedir.

Bu rakamlar her on kişiden üçünün diyabetli olduğu anlamına gelir. Bunları aileleri ile düşünürsek toplumun en az % 60'ı diyabetten dolayı rahatsızlık duymaktadır.

Bu kampanya ile ilgili çalışmalarda bu güne dek 29 okulda 538 öğretmene ula-

şıldı. Konuyla ilgili okullar arası kompozisyon yarışması düzenlendi ve dereceye girenlere ödülleri verildi. Her sınıfa asılmak üzere 4.500 adet (3x1.500) poster hazırlandı ve dağıtıldı. Farklı yerleşim yerlerinde yapılan toplantılarda 1.750 kişiye ulaşıldı. Diyabet olmayan 1.430 kişinin diyabet olma riskleri saptandı. Yaşam tarzı değişikliğine yönelik iki konuda egzersiz ve doğru beslenmenin önemini anlatabilmek üzere afişler hazırlandı ve büyük tabelalarla duvarlara asıldı. 5.000 adet broşür basılıp toplantılarda dağıtıldı. Ancak diyabet, sivil toplumun baş edebileceği bir rahatsızlık değildir.

Devletin "Diyabet Politikası" oluşturulması ve farklı programlarla diyabetle mücadele edilmesi yakıcı bir ihtiyaçtır. Daha kaliteli ilaçların alınması, diyabet merkezlerinin her bölgede kurulması ve gerçek anlamda randevulu sistemle hizmet vermesi, diyabete dikkat çekme çalışmalarının merkezi bir programla yapılması gerekir. Doğru bilgilerin topluma ulaştırılması, eğitim müfredatı içerisine "doğru beslenme ve hareketli yaşamın faydalarının" yerleştirilmesi, okul kantinlerinin kar amacı ile değil "doğru beslenme ve bilinçli alışveriş yapma" yönünde eğitici olması amacıyla çalıştırılması gibi konular devletin vazgeçilmez konuları olmalıdır.

Programda yer almalı ve program hemen uygulanmaya başlanmalıdır.

Kampanya kapsamında sıkı ve etkin bir çalışma yapıldı



Lapta Yavuzlar Lisesinde öğretmen toplantısı

Diyabet Önlenebilir kampanyasında öğretmenlerimizi de aramızda görmek istiyoruz.

Öğretmenlerimize el uzatmak için ilk toplantımızı Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı müsteşarı Sn. Ali Yönel'in bilgisinde Eğitim Ortak Hizmetler Dairesi Müdürü Sn. Mustafa Ziyaettin ile gerçekleştirdik.

Diyabet Önlenebilir kampanyası çerçevesinde yapılan toplantıda şu konular üzerinde görüş alışverişi yapıldı ve hazırlanacak bir program çerçevesinde okullara gidilmesi kararlaştırıldı.

1. Diyabetin tanıtılması, yayılma hızı ve sağlık açısından önemi anlatılacak, önlenmesi için yaşam tarzı değişikliğinin ne anlama geldiği ve öğretmenlerle birlikte çocuklarımıza nasıl ulaşabileceğimiz tartışılacak.

2. Okullarımızda konuyla ilgili kompozisyon ve resim yarışması düzenlenecek.

Öğretmen Toplantıları

İki ayda 14 ziyarette 28 okul öğretmenine ulaştık

1.187 öğretmenin 538'ine ulaştık...

Diyabet Önlenebilir kampanyası kapsamında okullarda öğretmenlere yönelik toplantılar programlandı.

Eğitim ve spor bakanlığı ile birlikte yapılan çalışmalarda öğrencilere ve velilere ulaşmada öğretmenlerin yardımını alabilmek için toplantılar programlandı. Bu program gereğince Ocak 2012 den itibaren okul tatil olana kadarki dönemde 14 toplantı ile 28 okulda 538 öğretmene ulaşıldı.

Bu çalışmanın bir diğer ayağı olarak tüm sınıflara asılmak üzere beslenme piramidi, egzersiz piramidi ve diyabetin belirtilerini gösteren üç poster hazırlandı ve tüm okullara tüm sınıflara asılmak üzere Eğitim Bakanlığına sunuldu.



*En iyi ürünümüz müşterilerimize
verdiğimiz güvendir...*

magcouch

Doğru Beslendikçe Diyabetten Uzaklaşırsınız.



Diyabetliler Herşeyi Tüketebilirler, Diyetisyeninize Danışınız.

Mir Gıda Güvencesiyle

Hız Ömer Cad. Şht. Cengiz Topel sok. Karakum KKTC / Girne

Tel: 0392 815 0960
Gsm: 0533 826 1040/41
Fax: 0392 815 7548
www.mirgida.com
mirgida@mirgida.com



Dünya diyabet günü nedeniyle Sağlık Bakanlığı'nı ziyaret ettik



Kaşif: "Diyabet hastalık değil yaşam tarzı olarak kabul edilmeli" dedi

Kıbrıs Türk Diyabet Derneği yetkilileri, her yıl 14 Kasım Dünya Diyabet Günü nedeniyle Sağlık Bakan'ını ziyaret ediyorlar. Bu ziyarette önemli sorunları öne çıkarmaya çalışan dernek yetkilileri geçen yıl Diyabet Merkezinde donanımı dernek tarafından tamamlanan göz odasının çalışma şeklini öne çıkarmışlar ve bu konuda destek istemişlerdi. O günkü konuşmasında Dernek Başkanı Caner Arca, Diyabet Merkezi'nde diyabetliler için çok önemli olan 'göz dibi taramasının' yapılacağı göz odasının donanımını tamamladıklarını, göz odasının randevulu sistemle çalışmaya

başlaması için doktor verilebileceği konusunda yapılan konuşmalara uygun adımları beklediklerini belirtmişti. Diyabet Merkezi'nde randevulu sisteme geçilip, bunun yerleşmesini istediklerini de sözlerine eklemişti. Bakan Kaşif, diyabet hastalarının tedavilerinin randevu sistemiyle devam etmesi için de ellerinden geleni yapacaklarını ifade ederek, Diyabet Merkezi'nin restorasyonu için yetki aldıklarını, çalışmaların başlaması için Merkezi İhale Komisyonu'ndan yazı beklediklerini anlatmıştı. Ne yazık ki bu gün gelinen nokta; Diyabet Merkezinde haftanın belirli günlerinde diyabetliler için göz polikliniği yapılmasına rağmen gerçek anlamda randevulu sisteme geçilemedi.

KTDD Başkanı Caner Arca yazdı...

Başlarken

Merhaba,

Değerli dostlar, yeni bir yayınla; bültenimizle sizlerle beraber oluyoruz.

Sizlerle kurduğumuz ve geliştirmeye çalıştığımız ilişkimizde "Diyabet" gazetesi önemli bir işlevi vardı. Yine de var.

Ne ki hazırlanması, baskısı ve postalanması açısından daha yoğun iş gerektiren bir yayındır.

Daha pratik, saklanabilecek, bol fotoğraflı ve daha çok derneğin yaptığı çalışmalardan derlenen yazılarla sizlere ulaşmanın daha enteresan olacağı düşüncesi ile bir bülten çıkarmanın uygun olacağını düşünüyoruz ve işte karşınızdayız.

Tamamen renkli ve 12 sayfadan oluşan bültenimiz, okunması ve saklanması daha kolay olması için 135 gr. kuşe kâğıt kullanılarak basımı gerçekleştirildi.

Bültenimizin hazırlanıp çıkarılmasında ve siz üyelerimize dağıtımında emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Bu sayımızda, son dönemde yapılan çalışmalarımızdan haber ve fotoğraflar bulacaksınız.

Yine de bu köşeden daha sonra hayata geçecek olan bazı projelerimizden de bahsetmek istiyorum.

Gönyeli belediyesi ile sıkı ilişkilerimiz geliyor. Belediye'ye, içinde Gönyeli sakinlerine diyabetle ilgili bilgilerin iletilceği ve haftanın belirli günlerinde gerçekleştireceğimiz yürüyüş etkinliklerinin de bulunduğu bir proje ile başvurduk. Eğer kabul görürse bu sonbahar aylarında projemiz yürürlüğe girecek.

Benzer bir proje Alayköy Belediye başkanı Sn. Hulusi Manisoy ile yaptığımız görüşmede de dile getirildi. Ayda bir toplantılar yapıp 6 derslik eğitim çalışmalarımız yapılacak.

Vadili Belediyesi'nin 3-4-5 Ekim tarihlerinde diyabete düzenlediği festivalde derneğimiz dikkat çekme çalışmalarını Mağusa bölgesi örgütlenme çalışmalarında görev alan arkadaşlarla eğitim toplantılarında yaptık.

Kan şekerine bakılıp dergilerimiz dağıtılacak.

14 Kasım Dünya Diyabet Günü etkinlikleri çerçevesinde diyabetin bir başka önemli konusunda "Diyabet Önlenebilir" kampanyamız çalışmaları içerisinde dikkat çekilecek. Hamilelik diyabeti ile ilgili bir panel düzenleme çalışmalarımız başladı. Geleneksel olarak her yıl yaptığımız balomuz için arkadaşlar çalışmaları başlattılar.

Piyango biletlerimizin satışı devam ediyor.

Bu yıl çekilişimiz yine noter huzurunda 4 Aralık 2012 tarihinde yapılacaktır.

Tekrar beraber olmak üzere, sağlıklı kalın.



**DERNEĞİMİZ SİZİNLE
HAYAT BULUYOR**

YILLIK AİDATINIZI ÖDEDİNİZ Mİ?

**2012 YILI İÇİN YILLIK
AİDATIMIZ SADECE 60 TL**

Aidatınızı dernek lokaline gelerek makbuz karşılığı veya Koop Bank hesabımıza üyemizin adı belirtilerek yatırılabilirsiniz.

Hesap no: 10-108-53341

Bilgi için tel: (0392) 22 36 115



Kaliteli Yaşam Yaz Kampı

5-10 Ağustos 2012 tarihleri arasında Salamis Bay Conti Resort Otel'de gerçekleştirdiğimiz kampımıza katılanlar hem eğlendiler, hem öğrendiler hem de yaşamlarına ayrı bir tat kattılar.

67 diyabetli ile birlikte 164 konukun ağırlandığı kampımızda kan şekeri ölçümleri, 3 aylık kan şekeri tahlili, göz dibi kontrolü gibi tetkikler yapıldı.

Ayak bakımıyla ilgili ayak bakım uzmanımızın anlattıklarını dinlediler ve ayakkabı seçilirken nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda bilgilendirildiler.

Sabah yürüyüşü, aerobik gibi aktivitelerle yaşamlarına hareketi de

katan diyabetliler deniz ve havuzdan da yararlandılar.

Geceleri birlikte eğlenip, Otel yetkililerinin bizler için Perşembe gecesine aldıkları Kıbrıs Gecesinde doyusya eğlendiler.

Yapılan araştırmalarda dünyada HbA1c'si 7 üzeri olan diyabetli oranı % 63 dür.

Kampımızda bu oran 7 altındaki diyabetlilerde ortaya çıkmıştır. Bu durum Diyabet Merkezi'ndeki kayıtlı diyabetlilerin de araştırılması ile netlik kazanabilir. Yayınlanmaya değer rakamlar ortaya çıkabilir.

Kişisel psikolojik görüşme sayısı

Birinci gün Diyabetlilere ve diyabetli yakınlarına olmak üzere psikoloğumuz Çağla Kumova tarafından iki toplu seans yapıldı.

İkinci gün ise 10 kişi ile randevulu olarak ayrı ayrı görüşme yapıldı.

Göz dibi taraması

Göz doktorumuz Ayşe Köseoğluları tarafından göz dibi taraması yapıldı. Üç kişiye kamp sonrası doktor kontrolüne gitmesi söylendi.



Göz Dibi kontrolleri önemlidir



2012 Kaliteli Yaşam Yaz Kampı'na katılanlar toplu halde

Yaz kampında saptanan bazı tıbbi sonuçlar

Üç aylık kan şekeri kontrolü (HbA1c testi)

HbA1c testi yaptıran 52 diyabetli konukumuzda bulunan sonuçlar şöyle.

HbA1c	< 6.4	: 25 kişi	%48
	6.5-7 arası	: 8 kişi	%15
	7.1-9 arası	: 14 kişi	%27
	9.1-12 arası	: 5 kişi	%10



Kahvaltı sonrası yürüyüşlerimiz neşe içinde geçti



Aerobik yapan konuklarımız

güzelliklerle dolu geçti...



Çocuk Esirgeme Kurumu'nun ETKİNLİĞİNE KATILDIK

Çocuk Esirgeme Kurumu'nun Selimiye Meydanı'nda düzenlediği etkinliğe KTDD olarak katılıp destek verdik.

Etkinlik çerçevesinde Selimiye Meydanı'nda kurulan KTDD standımızda "Diyabet Önlenbi-

lir" kampanyası kapsamında bilgilendirici broşürler dağıtılırken, kan şekeri ölçümleri yapıldı. Etkinlikte yer almamız sebebiyle Çocuk Esirgeme Kurumu yetkilileri derneğimizi ziyaret bulunarak teşekkür ettiler.



Cumhurbaşkanlığı himayelerinde yürüttüğümüz “Diyabet Önlenebilir” kampanyası çalışmaları sürüyor...



Kompozisyon yarışmasında ödül alanlar ile katkı koyanlar bir arada.

Kompozisyon Yarışması düzenlendi

Okul çağındaki çocuk ve gençlere ulaşip diyabete dikkat çekmek amacıyla düzenlenen kompozisyon yarışması 3 farklı yaş grubunda yapıldı. Arden Gıda sponsorluğunda; İlk, Orta ve Lise seviyesinde gerçekleştirdiğimiz kompozisyon yarışmasında dereceye girenlere Tabipler Birliği lokalinde yapılan mütevazı törende ödülleri verildi.

Dernek Başkanı Caner Arca açılış konuşmasını yaparken; “Diyabet Önlenebilir kampanyamız kapsamında Eğitim Bakanlığı ile de çalışmalarımız sürüyor. Tüm sınıflara asılmak üzere 3 poster hazırladık ve her birinden 1.500 adet bastırarak Eğitim Bakanlığı aracılığı ile dağıttık. Ne yazık ki ziyaret ettiğimiz bazı okullarda gördük ki, altını çiziyorum bazı okullara sadece birer tane gönderildi. Yine de çok olumlu geri dönüşler alıyoruz” diye konuştu.

“Okullarımızı bir program içerisinde ziyaret etmeye başladık. Ocak ayı içinden bu güne kadar 28 okul öğretmenine (14) on dört ziyareti gerçekleştirdik. Bu ziyaretlerde 538 öğretmene ulaştık. Öğretmenlerimizle diyabetin önemini, yaşam tarzı değişikliği ile ne anlaşılması gerektiğini konuştuk, tartıştık” diyerek yapılan diğer bazı çalışmalar hakkında bilgi verdi. Birinci gelenlere Cumhurbaşkanımız eşleri Sn. Meral Eroğlu, ikinci gelenlere Dernek Genel sekreterimiz Sn Mustafa Bilgehan, üçüncü gelenlere Saymanımız Sn. Ali Yıldırım, jüri üyelerine sponsorumuz Arden Gıda adına Sn. Ali Civişilli ve Arden Gıda temsilcisi Ali Civişilli'ye dernek başkanımız Caner Arca plâketlerini verdiler. Törende konuşan Sn. Meral Eroğlu derneğimiz çalışmalarına dikkat çekti ve dereceye giren öğrencilerimizi kutladı.



Sponsorumuz Arden gıda temsilcisi Ali Civişilli'ye teşekkür belgesi başkanımız Caner Arca tarafından verildi

Kompozisyon yarışmasında dereceye girenlerin isimler

İlkokullar:

1. Sila Ateş	- Şht. Zeki Salih İlkokulu	(birinci)
2. Berkant Raşit Kargı	- Tatlısu İlkokulu	(ikinci)
3. Hatice Bozcan	- Vadili İlkokulu	(üçüncü)

Ortaokullar:

1. Bensu Erbekir	- English School of Kyrenia	(birinci)
2. Melek Bahçe	- Yakın Doğu Koleji	(ikinci)
3. Gözde Nazlı Kahraman	- English School of Kyrenia	(üçüncü)

Liseler:

1. Ayşegül Biçer	- Doğu Akdeniz Doğa Koleji	(birinci)
2. Selen Revan	- Güzelyurt Kurtuluş Lisesi	(ikinci)
3. Ayşen Sağol	- Atatürk Meslek Lisesi	(üçüncü)

Ortaokullar arası birincilik ödülü

Sağlık Bir Hazine

Hayatta en büyük zenginlik sağlıklı yaşamaktır. Sağlığımız bizim en değerli varlığımız, hatta hazinemizdir. Hasta olursak; ne kadar çok paramız olursa olsun, ne kadar zengin olursak olalım, sağlığımızı bir defa kaybettikten sonra asla geri kazanamayız.

Bu hazineyi korumalıyız. Örneğin faydalı ve vitaminli yiyecekler tüketmeli, zararlı ve abur cubur yiyeceklerden uzak durmalıyız.

Doktorların tavsiyelerini dinleyerek bol su içmeliyiz. Hareket ederek ya da spor yaparak aldığımız fazla kalorileri enerjiye dönüştürebiliriz. Bu sayede kilomuzu her zaman kontrol altında tutabilir, daha genç ve dinamik olarak uzun yıllar yaşayabiliriz.

Tüm bunları hayatımıza yerleştirip bir yaşam biçimi olarak benimseyerek uygulamak, sağlıklı yaşamak için edindiğimiz bilgileri paylaşmak; çocuklarımıza yol gösterici olacak hatta belki de bu hazinenin onlara bir miras olarak kalmasını sağlayacaktır.

Ben aslında sağlıklı beslenmeyle 8 yaşındayken tanıştım. İlkokul 2. sınıfta diyabet olduğum teşhisi kondu. Diyabet ömür boyu süren bir hastalıktır. İnsülin pankreasta üretilen ve yaşamsal önem taşıyan bir hormondur.

Pankreasım bozulup insülin üretmediğinden bu hormonu dışarıdan almam gerekmektedir.

Diyabette en önemli şey dengeli ve düzenli beslenmektir.

İnsülin dozunu, aldığınız gıdalara göre ayarlamalısınız. Çünkü dengeli beslenen bir insanın günde üç ana, üç de ara öğün alması gerekir. Sağlıklı olmanın temel şartlarından birisidir dengeli beslenmek.

Yemek ve uyku saatlerimizi belirli bir düzende tutmaya özen göstermeliyiz. Bu

düzeni hayatıma yerleştirdiğim günden itibaren hem eskisi kadar hasta olmuyorum, hem de kendimi daha sağlıklı ve güçlü hissediyorum. Tabiki bunda annem ve babamın çok büyük desteği ve katkısı var.

Arkadaşlarım da benim düzenli ve dengeli beslenmem konusunda onlara örnek olduğumdan bahsedip kendileri de bu yaşam biçimini uygulamaya başladıklarını anlatıyorlar.

Etrafıma bakıyorum da; yakınlarım, kuzenlerim ne kadar gereksiz ve zararlı yiyecek, içecek varsa tüketiyorlar. Sürekli abur cubur, çikolata, cips, kola jelibon gibi şeyler yiyorlar.

Bunların içinde bilmediğimiz katkı maddeleri ve kanser yapan birçok koruyucu madde var. Sağlığımıza verdiği zararlar anlatmakla bitmez.

Örneğin kuzenim dengeli ve düzenli beslenmeyi bilmiyor, durmadan yağlı ve kızarmış yiyecekler tüketiyor. Sebze ve meyve hiç denecek kadar az yiyerek bol bol kola içiyor. Bu yüzden de kolesterolü normalden yüksek çıkıyor. Böyle devam ederse sağlığını tehlikeye attığını anlat-sak da o içinde bulunduğu durumun farkında bile değil.

Sağlığımız o kadar önemlidir ki, hayatta paranın zenginliğin satın alamayacağı tek şey olan en değerli hazinemizdir.

Siz siz olun, her zaman dengeli ve düzenli beslenin.

Vücudumuzun her türlü besine ihtiyacı vardır. Ne kadar faydalı yiyecek tüketirsek o kadar sağlıklı ve hastalıklara karşı dirençli oluruz. Bunun bilinci ile yaşadığımız sürece uzun yıllar hem sağlıklı, hem de mutlu bir ömür geçireceğimizi unutmayalım.

Bensu Erbekir
English School of Kyrenia

İlkokullar arası birincilik ödülü

Sağlıklı Yaşamak

İsmim Sıla Ateş. 10 Haziran 2002 yılında Gazimağusa'da dünyaya geldim.

Erken doğduğum için on altı gün Lefkoşa Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi'nde on dört gün ise Ankara Hacettepe Hastanesi'nde kalmıştım. Ailemin zor dönemlerinden biriyim o dönemler. Benim hastalanmam, babamın dolaşım bozukluğu ve sonunda annemin emes hastası olması, sağlığını kıymetini diğer arkadaşlarımdan çok daha fazla anlamamı sağladı. Benim için en zoru annemin emes olmasıdır. Neden mi? Bana yaşitlarım göre daha erken büyümem ve daha fazla sorumluluk almam gerektiğini öğretti.

Üç kardeşiz, ben en büyükleriyim ve sorumluluğum çok fazla. Küçük kardeşim be-bekti ve ben defalarca onun sütünü yapmak zorunda kaldım. Günlere yanında ayrılmadan ona baktım, yani erken büyüdüm. Benin de diğer arkadaşlarım gibi gezip tozmak, oynamak istediğim zamanlar oldu ama sorumluluklarım yüzünden yapamadım. Çevremdeki kişiler bana bir isim takmıştı. Onlar bana "küçük anne" diye sesleniyordu. Evet ben bir anneydim, düşünmem gereken altı aylık bir kardeşim vardı ve derdini anlatmıyordum.

Onun sağlıklı olması benim için çok önemliydi. Ona bol bol sebze, meyve yumurta yediriyordum, süt içiriyordum. Güneşli havalarda onu güneşe çıkartıyor, oyunlar oynuyordum. Kardeşimin banyosunu annem veya babamla birlikte yapıyorduk. Bu kadar sıkıntının içinde onu sağlıklı ve temiz büyüttük. Bunda benim payım az değil.

Bazen düşünüyorum keşke herşey farklı olsaydı diye. Annem babam sağlıklı olsa ben de yaşitlarım gibi çocukluğumu yaşayabilseydim. Sağlıklı bir ailenin çocuğu iseniz bunun kıymetini bilin. Huzurunuzun bozulmaması için sağlığınıza korumaya çalışın.

Sıla Ateş - Şehit Zeki Salih İlkokulu

Liseler arası birincilik ödülü

En değerli armağan

Her şeyi cam bir fanustan izliyor gibiyim. İnsanlar hareket ediyor, ağızları oynuyor ama ses yok. Kulaklarım uğuluyor. Tek duyduğum ses kalbimin atış sesi. Annemi görüyorum, yalnız kalmış bir kız çocuğu gibi ağlıyor, isyan ediyor ama küçük de olsa bir umudu var, gözlerinden anlıyorum. Tanıdık simalar tanımadıklara dönüyor yavaş yavaş ve ameliyat masası...

On yedi yaşında öğreniyorum yenilginin o kekremsi tadını tüm bedenimde. Hiçbir şeyden habersiz üniversite tercihlerimi yapıyordum. Her gün değişen kararlarım, ne pahasına olursa olsun gerçekleştirmek istediğim hayallerim vardı. Her şeyi planlamaya çalışıyordum. Nereden bilebilirdim ki yenilmez sandığım bedenimin içinde çatlaklar olduğunu. Her şeyi dert edindim. Kilo vermek, yüzümdeki sivilcelerden kurtulmak, boyum ve daha bir sürü şey. Kimsenin beni anlamadığını düşündüm.

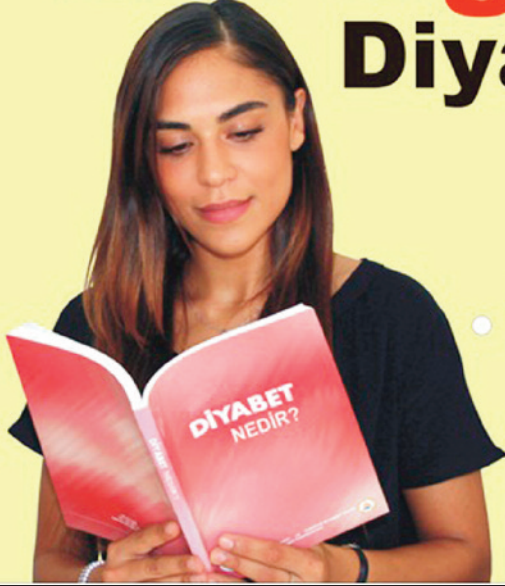
Herkese hayallerimin nasıl gerçekleşeceğini gösterecektim, sonra göğsümü gere gere "Ben başardım." Diyecektim. Çekilmez tavırlarım ve yersiz kaptislerim yüzünden etrafım-

daki insanların kalplerini kırıyordum. En ufak şey beni çıldırtmaya yetiyordu. Sınavlarıma bir ay kalmıştı, kendimi sürekli yorgun hissediyordum. Demirimin düştüğünü tahmin ederek kan tahlili yaptık. Fakat ortaya çıkan sonuç hiç de iyi değildi. Ben bir seker hastasıydım. İşte o zaman hayattaki tüm maddi şeylerin ne kadar değersiz olduğunu anladım. Sağlığım yerinde olmadan istediğim hiçbir şeyi hatta kendimi bile gerçekleştiremeyeceğimi anlamıştım. Oysa benim umudum vardı. Belki tırnaklarımı geçirirsem dünyanın sırtına atamazdı beni üzerinden, kucak açardı belki de bana. Tıpkı bir anne kucağı gibi sarıp sarmalardı beni, iyileşirdim belki de. Çok geçmeden zorlu maratona başlamıştım. Beni altüst eden ama karşı koyamadığım tahliller, tedaviler, delik deşik olan vücudum ama her şeyden önce yaşama karşı olan inancım. İyileşmem için tek bir çare vardı : "En kısa zamanda ameliyat olmalıydım." Evet, razı oldum. Kendimi bir mum alevi gibi hissediyordum. Ameliyathanedeyim. Bu loş ışıktaki kendimi değil gölgemi bir yabancı gibi takip ediyordum. Pankreasıma takılacak olan şeker dengeleyici alet ilk kez bende denenecekti. Ameliyat olmayı kabul edip prosedür gereği verilen kağıdı imzaladım. Böylelikle belki de ilk defa kendimle ilgili bir karar vermiştim. O gece tüm yaşantım bir film şeridi gibi gözlerimin önünden geçti. Kaderimi tekrar yazması için kader tanrıçası Moira'yı çağırdım ve ameliyata girdim. Bir, iki, üç, dört... diye saymamı istediler. Terliyordum, oldukça bunalmıştım. Annemin sesiyle görmüş olduğum rüyadan uyandım. Bu gerçekten de bir rüya mıydı? Epeyce kendime gelemedim. Ve o gün hastalar için umut dağıtan, mutluluk ve sevgi aşılayan bir doktor olmaya karar verdim.

Gördüğüm rüya sayesinde hayatın bana bahş edilmiş değerli bir armağan olduğunu, ufak tefek dertleri büyütmemeyi, gerçek servetin sağlıklı yaşamda gizli olduğunu öğrendim. "İnsanların %90'ı sadece vardır, yaşamazlar." Ben yaşayanlardanım artık peki ya siz?

Ayşegül Biçer- Doğu Akdeniz Doğa Koleji

Siz Öğrendikçe Diyabet Uzaklaşır



Belirtileri!

Ne yapayım?



KIBRIS TÜRK DİYABET DERNEĞİ
223 6115 - 223 9424



Diyabet Önlenebilir

Diyabet önlenabilir kampanyası çerçevesinde insanlarımızın dikkatini çekmek amacıyla hazırlanan afişlerimiz büyük ilgi görüyor.



ASICS TIGER'de Spor Ayakkabı ve Tekstil ürünlerinde Sezon Sonu indirimi + Taksit Fırsatı



Asics Tabanındaki Özel "GEL" Yastıkları Sayesinde Bel,Diz,Aşık ve Ayaklara Gelecek Basıncı Yok Eder.

17 senedir ithal edilen ASICS ve TIGER ürünlerinin
KKTC Tek Yetkilisi Işıksel Tic.Ltd.

Asics Mağusa, No:8 İstiklal Cad. Kaleiçi Tel: 366 1807
Asics Lefkoşa, Başak apt.D.3 Dereboyu Tel:228 1461

Kıbrıs Ayakkabı Dünyası

Seker Hastalarına
**DOKTOR
TAVSİYELİ**



FERHAN
AYAKKABICILIK
LTD.ŞTİ

Merkez
Şehit Kemal Ünal Cad. No.124 Metropol yolu üzeri
Tel: 0392 2254184 Fax: 0392 2253945

Şube
Ziya Rızıkı Cad. Poltan Palas Apartmanı Girne / KKTC
Tel: 0392 8153758 Fax:0392 8153757

Sohbet toplantılarımız DEVAM EDİYOR



Organik Yaşam ve Tarım Derneği konuğumuz oldu. Konuşmacılardan Engin Savim, organik ürün ve doğal ürün kavramlarının karıştırıldığını belirtti ve bazı kişilerin doğal ürünleri 'organik ürün' olarak pazarlamaya çalıştıklarına vurgu yaptı.

Diyabet Derneği'nin Lefkoşa'da her ayın ilk Perşembesi gerçekleştirdiği 'Perşembe Sohbet Toplantıları' aralıksız devam ediyor. Ancak bundan sonra mesai saatlerinin değişmesinden dolayı her ayın ilk çarşamba başı olacak.

Eylül 2012 ayı itibarı ile Mağusa bölgesinde yapılan sohbet

toplantılarımız da her ayın ikinci Salı günleri ile başladı. 2012 Ocak ayından itibaren bu güne kadar Lefkoşa'da 7 sohbet toplantısı düzenlendi.

Bu toplantılara bir profesör, dört doktor, bir diyetisyen konuk olarak katıldı.

Bu toplantılara 191 kişi katıldı.




Diyet yapan müşterilerimizi de düşündük...

Uzman Diyetisyen ve Gıda Uzmanlarının kontrolünde imal edilen;

Diyet Kazandibi & Diyet Sütlac

Şefler'de...

☎ 444 44 88 | 22 78 109



Muhteşem MARDÖ
lezzetleri her yerde!

MARDÖ
ice cream & cafe
Diyabet ürünlerimiz bulunmaktadır.



Tarife Hanım ile Banvit Lezzet Tarifleri



Kereviz Beğendili Kadınbudu Köfte

Yemek türü: Ana yemek
Hazırlama süresi: 30 dakika
Miktar: 2 kişilik

İçindekiler:

- 1 paket Banvit Kadınbudu Köfte
- 2 adet orta boy kereviz
- 1/2 adet limonun suyu
- 200 ml su (kaynar)
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1,5 çorba kaşığı un
- 150 ml süt
- Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)



Kerevizleri soyup, kalın elma dilimi şeklinde doğrayın. Körpe sap ve yapraklarını ayırın. Kerevizlerin üzerine hemen limon suyu gezdirin.

Limonlu kerevizlerin üzerine suyu gezdirip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, yumuşayınca kadar, yaklaşık 15 dak. pişirin ve süzün. Soğumadan, püre kıvamına gelinceye kadar robottan geçirin.

Tereyağını ısıtıp, unu katın. Kısık ateşte ve karıştırarak, hafif sararınca kadar kavurun.

Karıştırmaya devam ederek, sırasıyla ve yavaş yavaş kereviz püresi ve sütü ilave edin. Tuz ve karabiber serpip, 3-4 dak. daha pişirin.

Kerevizin sap ve yapraklarını ince ince kıyıp, kereviz beğendinin üzerine serpin.

Kadınbudu köfteleri, ambalajında önerilen şekilde ısıtıp, tabaklara paylaşın. Kereviz beğendi ile birlikte servis yapın.



Pazılı Kebap

Yemek türü: Ana yemek
Hazırlama süresi: 30 dakika
Miktar: 2 kişilik



İçindekiler:

- 1 paket Banvit Acılı Kebap
- 6 adet pazı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy soğan (ince kıyılmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 50 gr pilavlık bulgur
- 50 ml su (kaynar)
- Tuz, pul kırmızı biber (arzu edilen miktarda)



Pazı yapraklarını kaynar suda 1-2 dak. haşlayıp, ince kıyın.

Zeytinyağını ısıtıp soğan, sarımsak ve pul kırmızı biberi katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin.

Karıştırmaya devam ederek pazı yapraklarını katın ve 1-2 dak. daha soteleyin.

Üzerlerine bulgur ve tuz serpin. Kaynar suyu gezdirin ve tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte, bulgur suyunu çekinceye kadar, yaklaşık 10-15 dak. pişirin.

Kebabları ambalajında önerilen şekilde ısıtın. Bulgurlu pazı ile birlikte servis yapın.



Ispanaklı Cordon Bleu

Yemek türü: Ana yemek
Hazırlama süresi: 15 dak.
Miktar: 4 kişilik

İçindekiler:

- 1 paket Banvit Cordon Bleu
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 5 diş sarımsak (ince dilimlenmiş)
- 800 gr ıspanak (ayıklanıp doğranmış)
- 2 tatlı kaşığı mısır unu
- 125 ml piliç suyu
- 2 tatlı kaşığı soya sosu
- 1 adet küçük boy soğan (iri doğranmış)



Derin bir tavada 1 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtıp, sarımsakları katın. Orta ateşte ve karıştırarak 1-2 dak. soteleyin.

Mısır ununa, karıştırarak piliç suyu ve soya sosunu ekleyin ve ıspanakla birlikte tavaya koyun. Sos kaynayıp, koyulaşınca kadar pişirin.

Küçük bir tavada kalan zeytinyağını ısıtıp, soğanı katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar sararınca kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin. Ispanakları ekleyip, harmanlayın.

Cordon Bleu'leri önceden ısıtılmış 220°C fırında, yaklaşık 15 dak. ısıtın ve sotelenmiş ıspanaklarla birlikte servis yapın.



metgin

www.metgin.com

DIYABET

Kıbrıs Türk Diyabet Derneği
Bültenidir

Sahibi:

Kıbrıs Türk Diyabet Derneği

Yayın Kurulu Başkanı

Caner Arca

Yazı İşleri

Gülsün Rüstem

Yayın Yönetmeni

Mustafa Oymacı

Matbaa

Okman Printing

Adres: Dr. Burhan Nalbanoğlu Dev. Has. Endokrinoloji ve Metabolizma hastalıkları servisi 2. kat Telefon: 22 36 115-22 39 424 e-mail: info@ktdiabet.org Fax: 0392 22 36 135