



Süper ilaç üstün gıdalar

KENAN Demirkol, Ahmet Rasim Küçükusta, Canan Karatay, Yavuz Yörükoğlu, Yavuz Dizdar, Ümit Aktaş, Halit Yerebakan, Murat Kırmıkçıoğlu, Elif Güveloğlu gibi sağlık uzmanlarını okuyoruz. Toplum olarak çok kötü besleniyoruz. Gıda ambalajlarındaki verileri hiç kaale almıyoruz. Toprakta çıkan gıdaların bazılarının süper ilaç üstün yiyecekler olduğunu son birkaç yıldır sıklıkla işitmeye başladık. Bu süper gıdaların çok bilinenlerini sıralayalım: **Alıç, ayran, asma yaprağı, avokado, ayçekirdeği, ayva, badem, bakla, brokoli, bulgur, ceviz, çörekotu, domates, elma, enginar, fındık, kinoa, ketentohumu, kızılcık, kivi, kuşburnu, kuşkonmaz, sarmısak, sızma zeytinyağı, semizotu, soğan, soğuk deniz balığı, şalgam, tereyağı, üzüm sirkesi, yerelması, yeşil çay, yoğurt, zencefil, zerdeçal, zeytin...**

Süper gıdaların her biri bizi güçlü, dinç, mutlu, dengeli, neşeli, pozitif, güzel yapıyor. Amerikan tipi besinleri tükettiğimizde ise obez, tembel, halsiz, çirkin bir forma dönüşüyoruz. Hastalıklar da peşimizi bırakmıyor...

50 yaşındayım. Son 10 yıldır vahşi ABD'nin icadı olan sahte gıdalardan uzak duruyorum. Sağlığım (tansiyon, şeker, nabız vs) iyi durumda.

Monosodyum glutamat (MSG, Çin tuzu), nişasta bazlı şeker (NBS, fruktoz, mısır şurubu), rafine tuz, kepeksiz un, antibiyotik, genetiği değiştirilmiş organizma (GDO) içeren bitkilere; yapay tatlandırıcı, aroma verici, gıda boyası, margarin, BPA, asit, emülgatör (E), kıvam arttırıcı, raf ömrünü uzatıcı maddeler içeren ürünlere yaklaşıyorum.

Dar gelirli, ortalama Türk insanların alışveriş listelerine baktığımızda büyük bir kısmının ABD tipi yanlış ürünlerle beslendiğini(!) gözlemliyoruz.

Yanlış beslenme bizim hastalıklarımızı ve ilaç tüketimimizi artırıyor. Ayrıca üretkenlik/çalışkanlık derecemizi de düşürüyor.

Ali ÖZDEMİR

Bakkal 'Bana değil stokçuya kızın' diyor

KOMŞU bakkalımız "Haberiniz olsun" dedikten sonra ekledi:

"Bizim halimiz ne olacak?"

"Hayrola" demeden anlatmaya başladı:

"Çocukların yediği ürünlerin üreticisi büyük bir firmaya 10 parça sipariş verdim. Gele gele bunların üç parçası geldi.

Üretimleri olduğu gibi devam ediyormuş; ancak zam geleceği için piyasaya vermiyorlarmış. **Stokçuluk yapıyorlar**" dedi bakkalımız. "Her yeni gelen malı zamlı alıp tezgâha koyuyoruz. Müşterimiz çok kızıyor. Bana değil, o ürünü elinde tutana kızın" dedi. "Bak, aynı şey içkide de oluyor" diye ekledi.

YETER SÖZ MİLLETİN

Yalçın BAYER

Faks:
(0212) 677 03 20
(0212) 677 03 27



ybayer@hurriyet.com.tr

Twitter: @Yalcinbayer

Hangi CHP'li başkanlar bunlar?

CHP İstanbul İl Başkanı'nın başkanı olduğu ve Türkiye'de bir ilk olan Kent Suçlarını İzleme Komisyonu 9 yıl önce kuruldu. Komisyon, İstanbul'da yapılan parsel bazında plan değişikliklerini takip edip İstanbul halkı adına dava açarak planların iptal edilmesi için yasal yollardan mücadele ediyor.

İzleme Komisyonu'nun mahkeme masrafları meclis üyelerinden toplanan para ile karşılanıyor. Ancak belediye başkanlarının birçoğu kendilerine düşen parayı ödemiyorlar. Bunun sonucunda birçok davanın bilirkişi ücretleri yatırlamaz hale geliyor. Bu belediye başkanlarının isimlerini öğrenmek ister misiniz? Peki, onlara bir hafta süre verelim.

MESAJ Panosu

■ **EDİRNE** Belediyesi bünyesinde kurulan **Edirne Akademi**, Edirnelileri

uzman akademisyen, yazar ve sanatçıların (İsmail Saymaz, İrmak Zileli, Serdar Taşçı, Elif Ulug, Işık Gürol, Sevda Akyüz, Emin Özyurt, Bülent Soykan) katılımıyla Eylül ayında siyaset sosyolojisi, medya söyleşileri, tarih atölyeleri, yazarlık atölyesi, kariyer yönetimi, inovasyon ve Türkiye ekonomisi dersleri ile buluşturmaya devam edecek.

■ **TÜRKİYE** Spastik Çocuklar Vakfı'nın Cerebral Palsy'li çocuklar ve ailelerinin katılımıyla 9 Eylül Pazar 10.30'da Caddebostan Beltur'da başlayacak **'Cerebral Palsy Farkındalık Yürüyüşü'** düzenlediğini (www.steptember.org.tr, www.tscv.org.tr)

■ **KIRKLARELİ** Belediyesi'nin düzenlediği bu yılki teması 'Kadın' olan **28. Karagöz Kültür-Sanat ve Kakava Festivali**'nin 12-15 Eylül tarihleri arasında gerçekleştirileceğini...

■ **ALMAN** Cumhurbaşkanı Frank-Walter Steinmeier'in önsözünü yazdığı **Faruk Şen**'in **'Ay-Yıldız Altında Sürgün'** kitabının önümüzdeki ay bir tören ile Alman Cumhurbaşkanı'na takdim edileceğini ve kitapta II. Dünya Savaşı sürecinde Nazi'lerden kaçmak zorunda kalan bilim adamlarının Türkiye'deki yaşamının konu alındığını...

■ **CHP** Mersin Milletvekili **Alpay Antmen**'in hâkim ve savcılık mülakatları konusunda **Adalet Bakanı Abdülhamit Gül**'e "15 Temmuz hain darbe girişimi sonrasında devlet içerisinde sızan cemaat ve tarikatların ülkeye verdiği ağır hasar ortadayken neden hâlâ liyakat, hak ve şeffaflık çerçevesinde kadrolaşmaya gidilmemektedir?" diye sorduğunu...

BİLİYOR MUSUNUZ?