

HAYRET Kİ NE HAYRET!!..

Şu haberi bir okuyun hele!

(<http://haber.star.com.tr/.../canan-karatay-ve-a.../haber-1020298>)

Yeni bir kurul oluşturulacakmış da tıp konusunda kimin medyaya konuşup konuşamayacağına o karar verecekmiş!!..

Eğer böyle bir girişim ciddi ise, pes!..Böyle bir uygulamayı ancak taş kafalı bir diktatörlük altında, ya da faşist ülkelerde görmek mümkündür!.. 21.yy Türkiye'sine yakışmıyor böyle şeyler!.. Ne demek yasaklamak, herkes görüşünü söyler, tartışma demokratik bir zeminde gelişir o kadar!..Hem sonra ancak bu tartışmalara bağlı olmaktadır ki halk bu konularda bilinçlenebilir, karar verebilir... Tam bir devletçi-elitist, herşeyi devletin tayin ettiği „bilirkişi“ elitlerin doğru bilebileceği anlayışdır bu!.. Bu anlayışla bütün o devletçi „meslek örgütlerinin“ falan da bir anda temize çıkarılacağı anlaşılamiyor mu acaba!!

Karatay'ı sonuna kadar destekliyorum. Arada bazı provokatif-abartma şeyler söylese de!..

Ne yani, tıp'la ilgili sadece devletten vize alanlar mı konuşabilecek?.. Prof'sa prof, neyi eksik ki Karatay hocanın? Bu mantık, bu anlayış son derece tehlikelidir.. Bugün tıp konusunda, yarın fizik, öbür gün biyoloji-evrim teorisi.. yani başka bir konuda... Nereye gidiyoruz?

Bana göre Karatay hoca çok önemli tabuları yıkıyor..Söylediklerinin hepsi boş bile olsa-ki ben öyle düşünmüyorum-sadece şeker ve un konusunda söyledikleri bile yeter, bunlar kesinlikle devrimci düşünceler, hayat kurtaran bilgiler..

Benim için de öyle, şeker de un da ikisi de alışkanlık yaratan bir tür keyif verici zehir bunların!.. Tamam bu bilgileri keşfeden Karatay hoca falan değil, ama konuyu bu şekilde kamu oyunda tartışmaya sokan o oluyor burası açık öyle değil mi?..

Aslında tabi hangi türden olursa olsun Türkiye'deki bütün iktidarları rahatsız eden bir konu bu! Çünkü Karatay hoca diyor ki, mümkün olduğu kadar ekstra şeker ve un yemeyin , bitkisel ya da hayvansal protein yeyin, sebze yeyin, meyve yeyin!..İhticacınız olan glikozu buralardan zaten alıyorsunuz!.. Peki neresi zararlı bunun?

Az önce haberlerde dinledim, Türkiye'de zeytinyağının litresi 25 lı ya yükselmiş, yani bir litre zeytinyağı euro ile 9 euro'ya falan geliyor!.. Biz burada-Almanya'da 5 lt sini 20 euro'ya alıyoruz!..Bugün soğan, patates falan aldım, kilosı 35 cent, yani1 lı civarında..Türkiye' de ise patatesin 5 lı olduğunu okumuştum geçenlerde!.. Ayrıca son bir yılda yiyecek ve içeceğin %25 pahalandığını da yazıyor gazeteler..Ne dersiniz, bu durumda ne kalıyor geriye yiyecek un ve şekerden başka! Sen gel de Karatay'a kızma!..

Bunları şunun için yazıyorum daha şurda bir-iki yıl öncesine kadar Türkiye ile Almanya kıyaslanınca Türkiye çok ucuza geliyordu.. “Allah razı olsun AK Parti'den” diyordu buradaki gurbetçiler de.. Şimdi işler tersine döndü galiba!.. Gecenlerde bir tanıdığım la sohbet ederken dedi ki, “Münir bey biz izine giderken artık buradan et götürüyoruz, dondurarak!! Bir kilo kıyma burada 5 euro, yani 12-13 lı. Türkiye'de ise 3 katı sanıyorum (ama tabi Türkiye'de hiç sığır yok ki!! Allah orada hiç sığır yaratmamış, bütün etlerin hepsi dana!.. Bütün o danaları da leylekler getiriyor herhalde!!)..Allahtan reva mı bu şimdi!.. Karatay tam bu yaranın üzerine tuz döküyor, sorun budur!. Maranki'yi falan da katıyorlar ki işin içine, o da meselenin sosu olacak her halde, ama esas sorun Karatay'ı ve onun gibi “çok konuşanları” susturmak!!..

Düşünün şöyle bir, eğer insanların çoğunluğu onun gibi düşünmeye başlarsa neler olur ülkede!!..Etin kilosunun neden o kadar yüksek olduğu, sebze ve meyvenin neden bu kadar pahalı olduğu sorgulanmaya başlanmaz mı o zaman! .. Çünkü, kim olursa olsun “yönetenlere” göre, “ye unu, şekeri kes sesini”, o kadar!..Olayın özü bu bence!..

İşin bir diğer yanı da tabii mesleki kıskançlık!!.. Bazı meslekdaşları Karatay’a „köylü profesör“ adını takmışlar; yani akılları sıra, nasıl olsa o „köylü“ pek kafası çalışmaz diyerek onun kamu oyu önünde sözü dinlenilir biri olmasının önünü kesecekler! Tartışmaları izliyorum şöyle de, doğru dürüst birşey söyleyemiyorlar onun karşısında..Karatay hoca hepsinin cevabını yetiştiriyor alim Allah!..

Ha, üslup konusunda biraz provokatif-abartılı tamam, ama sanıyorum bu da Türkiye koşullarında böyle bir konuyu gündeme getirebilmekte yardımcı oluyor!..

Neymiş efendim “tıp ciddi bir işmiş, devlet vatandaşları korumalıymış”; ne yani Karatay hocanın ne eksikliği var ki öteki proflardan, tutupta ilaç ruhsatı falan vermiyor ki mübarek!!

Madem ki üzerinde bu kadar konuştuğumuz şeker ve un konusunda kısa bir açıklama da ben yapmaya çalışayım! Bu konunun en ateşli politik tartışmalardan daha önemli olduğunu düşünüyorum!

Şeker, bir yerde glikoz demek, un da pratik olarak öyle. Çünkü, un da midede anında glikoza çevriliyor. Ama bakın bulgur, ve taneli buğdaydan yapılan diğer yiyecekler öyle değil. Bunların glikoza çevrilmesi zaman alıyor, yavaş yavaş çevriliyorlar..Peki bu neden önemli, glikoza ihtiyacı yok mu organizmanın? Var tabii; peki o zaman glikoz ne zaman ve neden zararlı?

Şeker-un kanser ilişkisi..

Her organizmada bir miktar kanserli hücre bulunuyor, yani “bende ondan yok” yok.! Fakat evrim süreci organizmadaki kanserli hücreleri yok etmek için birçok mekanizmalar üretmiş. Yani kelimenin tam anlamıyla kansere yakalanmamak için programlanmış organizma. Ama ne zaman ki kronik bir stres durumu ortaya çıkıyor, o zaman sürekli üretilen Kortizol bağışıklık sistemini bloke ediyor ve işte tam bu arada meydana boş bulan "serbest radikaller" denilen “kanserojen” moleküller de giderek genlere yapışıp burada mutasyonlara neden oluyorlar. Kanser denilen olay böyle meydana geliyor. (Tabii genetik olarak geçenler ayrı)...

Kanserli hücreler ise, diğer hücrelerin aksine, sadece glikozla beslenebiliyorlar. Çünkü onlar ancak oksijensiz ortamda (“anaerobik”) besin deposu denilen (ATP) molekülleri yakmadan hazır besin kaynağı olarak glikozla besleniyorlar..Bol miktarda şeker ve unlu gıdaları yediğimiz zaman bunlar anında glikoza çevriliyerek kana karıştırları için diğer hücreler kendi ihtiyaçlarını aldıktan sonra kanserli hücrelerin payına da yeteri kadar glikoz kalmış oluyor. Olay budur.

Ama örneğin bulgur için, ya da taneli buğday ürünleri için durum farklı. Bunların glikoza çevrilmesi biraz zaman aldığından, bu arada normal hücreler kandaki glikozu kaptıkları için kanserli hücrelerin payına pek birşey kalmıyor!.. Organizma için gerekli olan glikoz zaten diğer yiyeceklerden de alındığından, ekstradan un ve şeker yememekle olay kendiliğinden çözülmüş oluyor..

Yiyebildiğiniz kadar sebze, bitkisel protein, mümkünse beyaz et-çok fazla olmamak kaydıyla kırmızı et de gerekli tabii, ama kırmızı etin fazlası organizmada asidik bir ortama neden olduğu için bu da gene kanserli hücrelerin beslenmelerini kolaylaştırıyor- ve bir de tabii, birden çok fazla yememek kaydıyla-yani azar azar yemek kaydıyla- meyva.. Çünkü, meyvada da şeker var, ama meyva şekeri-“fruktoz”-daha yavaş kana karıştığı için birden çok fazla miktarda yenmediği takdirde bu direkt şeker ve un gibi etki yapmıyor. Yani örneğin

bir oturuşta 4-5 tane birden fruktoz oranı yüksek meyva yemek iyi değil!.. Fakat, yiyebildiğiniz kadar böğürtlen yiyebilirsiniz o ayrı, çünkü böğürtlenin fruktoz oranı çok düşük.. Bu türden meyvalara kanserojen maddeleri (“serbest radikaller”) etkisiz hale getiren “antioksidan” özelliği olan meyvalar deniyor.. “Serbest radikallerin” atomlarının dış yörüngelerinde dengelenmemiş bir elektron bulunduğu için, “aktioksidanlar” gidip bunlara yapışıyorlar, böylece onların genlere giderek oraya yapışıp mutasyonlara neden olmalarını engelliyorlar!..

Bütün bunları yazıp duruyorum ama sakın birileri de ismimin önünde prof falan yok diye beni şikayete kalkmasın!!.. Ama keşke öyle birşey yapan olsa da tartışsak bu konuları, ne güzel olurdu!!.. İnanın bana, AKP mi yoksa HDP mi tartışmalarından daha ilginç ve önemli bu tür konuları konuşabilmek!..

Tabi bir de düzenli spor yapmak lazım!..

Peki o neden, neden spor? Az önce kanserli hücrelerin oksijensiz ortamda-“anaerobik”- olarak beslenebildiklerini söylemiştik. Spor yapınca organizmaya giren oksijen miktarı daha da arttığı için, normal hücreler tükettikleri besinleri-ATP adı verilen molekülleri-oksijenli ortamda yakarak enerji üretmeye başlarken, kanserli hücreler bu işi yapamadıkları için aç kalıyorlar..Yani, spor yapmaya başladıktan en fazla 10 dakika sonra kandaki glikoz-hazır yemek-miktarı azaldığı, ya da tükendiği için, hücreler ATP denilen yakıt depolarına yönelerek bunları oksijenle yakıp enerji sağlamaya çalışırken kanserli hücreler bu süre boyunca aç kalıyorlar!..Olay budur!..

Karatay hocaya ve de bunun da ötesinde bilimin sıradan insanlar tarafından da öğrenilerek kullanılmasına yönelik girişimlere sahip çıkalım!. Çünkü, ancak bu tür girişimlerdir ki bizi “Kemalist-ya da İslami nesiller yetiştirmeye çalışmak” saplantısından kurtararak “katma değeri yüksek ürünler üreten bir toplum haline getirebilir. Evet, “Karatay’ı yedirmeyeceğiz”!..