

NORMAL

ANLIK

e-ISSN: 2717-7378

DIJİTAL DERGİ

SAYI:17 KISIM:1

8 Yılda Sonra
**NEDEN
GLUTENE
GERİ DÖNDÜM?**
Evren Bay yazdı

GLUTENSİZ BESLENMEK HERKES İÇİN İYİ MİDİR?

8 Yılda Sonra NEDEN GLUTENE GERİ DÖNDÜM?

“Zorunlu olduğunu düşündüğüm bir ayrılıktı bizimkisi. 2013 yılının Ocak ayında bırakmışım gluteni. Bir daha hayatımın sonuna kadar yemeyecektim. Bu kararı vermeme sebep olan olaylar, aslında ondan 5 sene önce ilk çocuğuma hamileyken Haşimoto Tiroiditi olduğumu öğrenmemle başlamıştı. Haşimoto Tiroiditi otoimmün bir hastalıktı. Yani bağışıklık sistemim kendi kendine saldırıyor (bu hastalık özelinde tiroid bezlerime) ve neticede tiroid bezlerim yeteri kadar tiroid hormonu üretilmiyordu. Bu yüzden hayatımın sonuna kadar tiroid hormonunun sentetik bir versiyonunu dışarıdan almam gerekiyordu. Endokrin doktorum, bu hastalığın bir tedavisi olmadığını ve hayatımın sonuna kadar ilaç kullanmak zorunda olduğumu söyledi. Ben de çaresizce bu hastalıkla yaşamayı kabullendim ve ilaçlarımı hiç aksatmadan aldım – ta ki 2012 yılına kadar.”

Yazan: Evren Bay





Daha ne isterdim! Doktorlar bilgisayarına gelmişti.



2012 yılında, başındaki kelimeleri çok da ayırt edemediğim "tamamlayıcı tıp", "integratif tıp", "fonksiyonel tıp", "bütüncül tıp" gibi yeni yeni tıplarla tanışmaya başladım. Modern tıba alternatif olan bu tıp alanlarında çalışan doktorlar, modern tıp ile tıpatıp aynı unvanı (Dr.) kullanıyor; an-

cak farklı olarak hastalıklar hakkında bilgi veriyor, üstelik herkesin anlayabileceği şekilde, herkesin ulaşabileceği internet sitelerinde yazıyorlardı. Daha ne isterdim! Doktorlar bilgisayarına gelmişti. Hemen okuyup araştırmaya başladım.

Oysa Chris Kresser iyileşmenin mümkün olduğunu, otoimmün hastalıkların tersine çevrilebileceğini söylüyordu.

Kendini "sağlık dedektifi" olarak tanıtan Paleo diyeti fanatığı Chris Kresser'in gluten ve tiroid ilişkisi üzerine yazdığı "The Gluten-Thyroid Connection" yazısı benim yalnızca glutene değil modern tıbbın ve ilaçlara bakışımı da değiştiren bir milat olmuştu. Chris Kresser, Haşimoto'nun bir tiroid hastalığı değil, bağışıklık sistemi hastalığı olduğunu; ve bağışıklık sistemini tedavi etmeden ilaçlarla iyileşmeye çalışmanın, altı delinmiş bir kayığın deliğini tamir etmek yerine; batmamak için, içeriye dolan suyu kovayla boşaltmaya çalışmaktan farksız olduğunu söylüyordu. Modern tıp bunu düşünememiş (!) yalnızca

bir ilaç verip hayatının sonuna kadar bunu içeceksin deyip göndermişti. Oysa Chris Kresser iyileşmenin mümkün olduğunu, otoimmün hastalıkların tersine çevrilebileceğini söylüyordu. Bunun için bağışıklık sistemimizin ana eksenini oluşturan bağırsaklarımızdaki delikleri tamir etmeliydik; bu da Paleo diyeti ve probiyotik denilen iyi bakterilerle mümkündü. Neyse ki Kresser bizim için en uygun probiyotik formülasyonunu bulmuştu ve kendi internet sitesinde özenle ürettiği bu probiyotikleri satışa sunmuştu. Ben de 2 sene boyunca o zamanın parasıyla 3 bitcoin kadar ödeme yaparak onun probiyotiklerini kullandım.



Böyle anlatınca sanki tek bir makale ile tüm bakışımı ve diyetimi değiştirmiş, kendi ürününü satmak için bizi kandıran birinin lafıyla şimdi zengin olabilecekken tüm paramı probiyotiklere yatırmışım gibi anlaşılıyor olabilir ama öyle değil. O dönemde bunu yapan tek kişi ne bendim, ne de Chris Kresser. Merak etmeyin, bitcoinden habirim yoktu zaten olsaydı da gözümü sağlık bürümüştü, tüm paramı desteklere yatırmaya hazırdım. **Nereyi tıklasam karşıma bu konular üzerine yazılar, çeşit çeşit ürünler çıkıyordu. Probiyotikler, gluten-**

siz beslenme, paleo diyeti adeta bir din gibi yayılmıştı. Thyroid Pharmacist, Paleo mom, Grass-Fed Girl, Gluten Free Mom, The Healthy Gluten-Free Family isimleriyle pek çok blogger ve Facebook hasta dayanışma gruplarında binlerce insan birbirlerine bu diyet tarzının ve probiyotiklerin kendilerine ne kadar iyi geldiğini anlatıyordu. **Sonunda ben de bu kervana katıldım ve 2013 yılının 2 Ocak günü o senenin yeni yıl hedefi olarak glutensiz beslenmeye başladım. 8 yıl boyunca glutenin g'sini (glutenin ve gliadin) ağızıma koymadım.**

— || —
Gözümü sağlık bürümüştü, tüm paramı desteklere yatırmaya hazırdım.
— || —

Kendimi çok iyi hissediyordum ve bu iyileşme yalnızca hislerimden ibaret değildi. Kan değerlerim de şaşırtıcı şekilde düzelmmişti.

Hatta o dönem biraz daha ileri gidip bir eliminasyon diyeti yaptım. Dr. Kharrazian'ın önerdiği otoimmün protokolünü (AIP) uyguladım ve glutenin yanısıra pek çok şeyi diyetimden çıkarttım: şeker, paketli ürünler, tahıllar, baklagiller, süt ürünleri, kuruyemişler, yumurta, domates, biber, patlıcan, patates, baharatlar, tohumlar, çekirdekler... Bunlar yerine her gün kemik suyu ve elma sirkesi içiyor, bolca et, sakatat, serbest gezen tavuk ve balık, avokado, hindistan ceviz, zeytin, sebze, salata, turşu ve böğürtlen gibi düşük fruktozlu meyveler yiyordum.

Artık kendimi çok iyi hissediyordum ve bu iyileşme yalnızca hislerimden ibaret değildi. Kan değerlerim de şaşırtıcı şekilde düzelmmişti. Öyle ki, 2 sene içinde tiroid hormon ilacını bırakacak derecede normaleşti. Zamanla diyetimden çıkardığım gıdaları yavaş yavaş geri ekledim. Ancak hâlâ gluten, şeker, süt ürünleri ve paketli ürünler tüketmiyordum. Her şeyi mevsiminde ve organik alıyordum. Yıllarca çok dikkatli beslendim, 6 ayda bir tiroid değerlerime baktırıyordum ve sonuçlarım hep iyi çıkıyordu. Ta ki geçen yıl Temmuz ayına kadar.



Tiroid değerlerimde yine bir değişim yoktu ama bir süredir bağırsak sorunları yaşamaya başlamıştım. Makattan kanama şikayeti ile bir gastroentrologa gittim.

Kolonoskopi ve endoskopi yapıldı ve ne yazık ki bağırsaklarımda polipler tespit edildi. Hatta biyopsi sonucunda hafif displazi çıktı. Yani hücrelerimin yapısı bozulmaya başlamış ve alınmazsa kansere çevirme riski varmış.

Acı bir yaz geçirdim. Çok dikkatli beslendiğimi, bunun benim başıma gelmesinin çok büyük haksızlık olduğunu düşündüm. **Neticede 8 yıldır, gluten, şeker, süt ürünleri ve paketli gıdalar tüketmiyordum, yürüyüş, yoga, meditasyon yapıyordum, sağlıklı olmak için daha başka ne yapabilirdim ki!**

Biraz sakinleştikten sonra doktorlarla beraber diyetimi gözden geçirdik. **İki ayrı gastroenterologla görüştüm ve ikisi de glutene başlamam gerektiğini söyledi.** Beyaz undan değil ama tam buğdaydan yapılan ekşi mayalı ekmeğe, içerdiği lif ve B vitaminleri açısından beslenmemiz için çok önemliymiş. Eti, özellikle kırmızı eti azaltmam gerektiği, onun yerine baklagillerin ve mercimeğin içerdikleri lif açısından

bağırsaklar için daha iyi olduğunu ve lifli gıdalara yönelmem gerektiğini söylediler. Yoğurt da Amerikan Kanser Derneği tarafından özellikle kolorektal kanserleri önlemek için öneriliyordu.

Yani, yıllarca inanarak uyguladığım şeylerin tam tersini yapmam gerekiyordu.





Şimdi geriye dönüp bakınca o dönemde glütene kestikten sonra tiroid değerlerimin düzelmesinin pek çok nedeni olabilir diye düşünüyorum. Kim bilir, belki bir etken paketli gıdaları kesip daha fazla sebze yemeye başlamamken bir diğer etken de buğday tüketmediğim için buğday üretiminde kullanılan glifosat gibi pestisitlerden uzak kalmış olmam olabilir. Ya da belki de muayenesi 2 saat süren alternatif tıp doktorlarından gördüğüm ilgi, hasta gruplarındaki dayanışma ve bu diyetin beni iyileştireceğine olan inancım sayesinde oldu.



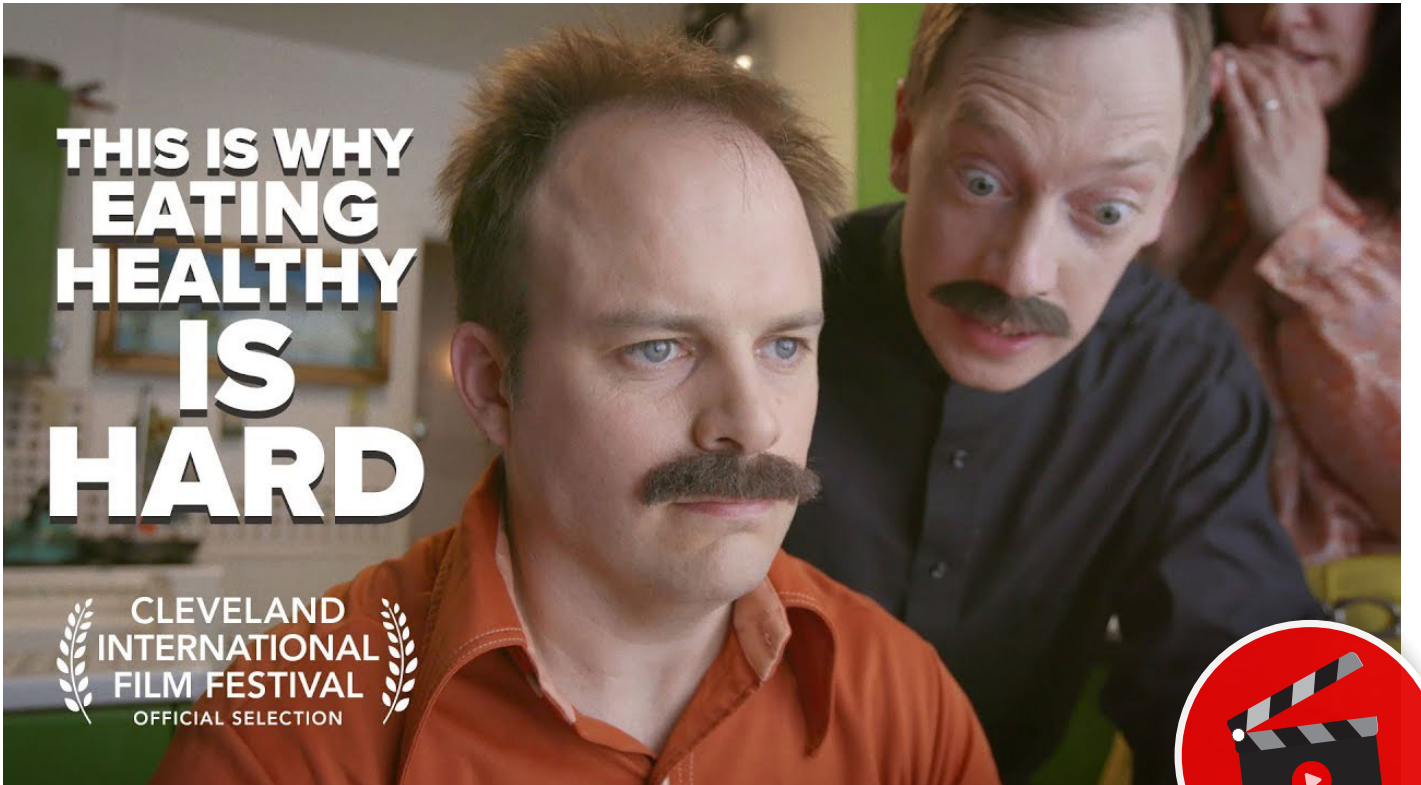
Kolay olmadı. Bir yanda modern tıp alanında çalışan doktorlar bağırsaklarım için beslenme şeklimi değiştirmemi söylüyordu, diğer yanda yıllardır takip ettiğim alternatif tıpçılar tiroidim için felaket olacağını söylüyordu. Büyük bir endişe ile

başladım. Önce ekşi maya tam buğday ekmeğini lokma lokma, sonra yoğurdu çay kaşığı ölçüsü ile yavaş yavaş ekledim. Bağırsaklarım ilk hafta tamamen durdu ama sonra normale döndü. Şimdi, 8 aydır hemen her gün ekme ve yoğurt yiyorum.



Atalık buğdaylardan yapılmış, ekşi mayalı ekmeği tercih ediyorum ama canım çektiğinde diğer unlu gıdalardan da yiyorum. Kendimde bir değişiklik hissetmiyorum; bazen neşeli, bazen durgun, bazen fırtınalı, bazen üzgün ama genelde iyi hissediyorum. Ve yeni yaptırdığım test sonucuna göre ne tiroid değerlerimde ne de diğer kan değerlerimde herhangi bir değişim yok. Şimdi geriye dönüp bakınca o dönemde gluteni kestikten sonra tiroid değerlerimin düzelmesinin pek çok nedeni olabilir diye düşünüyorum. Kim bilir, belki bir etken paketli gıdaları kesip daha fazla sebze yemeye başlamamken bir diğer etken de buğ-

day tüketmediğim için buğday üretiminde kullanılan glifosat gibi pestisitlerden uzak kalmış olmam olabilir. Ya da belki de muayenesi 2 saat süren alternatif tıp doktorlarından gördüğüm ilgi, hasta gruplarındaki dayanışma ve bu diyetin beni iyileştireceğine olan inancım sayesinde oldu; emin değilim. Ancak emin olduğum bir şey var ki, 8 yıl boyunca pirinç dışında her tür tahılı ve baklagili diyetimden çıkarmamın ve bunların yerine kırmızı eti abartmamın beni geçen yaz Temmuz ayında aldığım acı sonuçlara götürdüğüdür. Böyle diyeceğim ama bütün bu olanlardan sonra kendimi tıpkı şu videodaki diyetisyen gibi hissediyorum:





– “Yumurta konusunda yanılmışız” diyor. “2 tip kolesterol varmış; iyi kolesterol ve kötü kolesterol. Yumurtada ikisi birden varmış. Beyazında iyi, sarısında kötü. Sarısını sakın yeme!” diyor ve tekrar gidiyor.

1979 yılında geçen videoda bir adam, biftek, yumurta ve ekmekten oluşan kahvaltısının başına oturuyor. Arka odada aniden parlak bir ışık yanıp sönüyor ve zaman yolculuğu ile gelecekte gelen bir diyetisyen mutfağa giriş yapıyor.

- “Bekle! Dur! O yemeği sakın yeme!” diyor.
- Kafası karışan adam “Neden?” diye soruyor.
- Diyetisyen, “Yumurtalar” diyor, “Onlar kolesterol dolu”.

Diyetisyen, o tarihte “kolesterol” kelimesini ilk kez duymuş olan çiftin anlamsız bakışları karşısında açıklama yapması gerektiğini anlıyor. Kolesterolün damarları tıkadığını ve günde bir yumurta yemenin kalp krizi olasılığını yükselttiğini söylüyor ve arka odaya gidip geleceğe geri dönüyor. Kadın, tam tabaktan yumurtaları çıkaracakken, bizim diyetisyen tekrar geliyor ve sıkıntılı bir ifadeyle:

Kadın söylenerek yumurtaları çöpe atıyor ve hemen sonrasında bizim diyetisyen tekrar geliyor. Bu sefer de:

- “Yumurtada sorun yokmuş. Yumurtayı bütün olarak yiyebilirsin ama eti sakın yeme, kırmızı et kalp krizine sebep oluyor” diyor.





Kadın tam eti atacakken, bizim çılgın diyetisyen tekrar geliyor ve:

– “Durun! Asıl problem et değilmiş, paleolitik çağlarda bizim atalarımız hep etle beslenmişler, asıl problem ekmek!” diyor, “Biz insanlar yalnızca Paleolitik atalarımızın yedikleriyle beslenmeliyiz.”

Video boyunca sıkıntılı ve suskun oturan adam “Paleolitik atalarımızın ne yediğini nereden biliyorsunuz?” diye soruyor.

Diyetisyen “bilmiyoruz, sadece tahmin ediyoruz” derken kuşkuya düşüp tekrar zaman

yolculuğuna çıkıyor. Bu sefer Paleolitik çağa gitmiş. Geri geldiğinde üstü başı yırtılmış, gözlükleri kaymış, kafası dağılmış bir şekilde Paleolitik çağdakilerin durumunun iyi olmadığını, insanların çok daha fazla ekmek yemesi gerektiğini söylüyor. “Daha önce söylediğim her şeyi boşverin, egzersiz yapın” diyor ve ekliyor: “35 yıldır burada oturuyorsunuz egzersiz iyi gelecektir.” Kadın da sadece 5 dakika geçtiğini söylüyor ve umursamazca işine dönüyor.

Velhasılıkelam, çiftin orada oturduğu 5 dakika boyunca diyetisyenin hayatında 35 yıl geçmiş ve tüm bu süreçte aslında ne yediği değil egzersizin önemli olduğu bulunmuş. Diyetisyen en sonunda biraz daha yaşlanmış olarak geldiğinde onun da artık önemli olmadığını söylüyor ve her şey genetik diyor. Bu video şimdi çekilse, “Dur o yemeği toptan çöpe at, intermittent fasting yap (aralıklı oruç tut), oruç insan ömrünü uzatıyor” ya da “Sakın et yeme, paleo diyeti, et endüstrisinin finanse ettiği araştırmacılar tarafından destekleniyor” ya da “Ketojenik beslen, ketojenik diyet kök hücreleri çoğaltıyor”; en sonunda da “Ne yediğinin bir önemi yok, her şeyin sebebi bu uygarlığın yarattığı yaşam tarzına uyum sağlayabilmek için yaşadığın stres” falan diyebilirler.



Ben de Şimdi size, ekşi mayalı tam buğday ekmeğinin ne kadar faydalı olduğunu, yeni beslenme Őeklimin ne kadar ideal olduğunu söylemeyeceğim. Herkes kendi araŐtırmasını yapsın ama benim gibi yeni çıkan, son moda Şeylere kapılmadan önce lütfen iyice araŐtırın. Okuduğunuz kaynakların güvenilirliğini değerlendirmek için altyapınız yoksa mutlaka doktorunuza danıŐın. **Evet, bilimin ne söylediği de deĐiŐebiliyor ama yine de kanıta dayalı tıptan, hastalık yoktur hasta vardır mottosuyla hareket eden doktorlardan vazgemememiz gerek. Bütün HaŐimato hastaları, bütün diyabet**

hastaları aynı değil. Birine iyi gelen Şey diğerini hasta edebilir. Ya da aynı kiŐinin tiroidine iyi gelen Şey başka bir yerine zarar verebilir. **O yüzden internette yazılanları uygulamadan önce mutlaka doktorunuza danıŐın. Nasıl medikal ilaçları doktorunuza sormadan almıyorsanız, internet sitelerinde önerilen supplementleri (destekleri) de almayın.** Tamam modern tıbbın ne söylediği de deĐiŐebiliyor ama alternatif tıp da srf bizim iyiliğimiz için bu kadar popüler olmadı. **Ermergen Research'n raporuna göre besin desteklerinin (probiyotikler, vitaminler, bitkisel ilaçlar, mineraller, aminoasitler, enzimler) piyasa değeri 2021'de 145 milyar dolar olmuŐ. Yani onlar da artık sağlık endüstrinin bir parçası. Biz de bir parçası olmadan önce iyice düŐünelim.**



Besin

desteklerinin piyasa değeri 2021'de 145 milyar dolar olmuŐ. Yani onlar da artık sağlık endüstrinin bir parçası. Biz de bir parçası olmadan önce iyice düŐünelim.





Bazı insanlar peygamberliğe soyunup her gün televizyonlarda, Instagram'da, orada burada 'fetva' veriyor olsa da, biz en azından halifeliğine soyunmadan önce bu bilgileri kontrol edebiliriz.



Oturduğumuz yerden her türlü bilgiye ulaşabilmemiz çok güzel fakat bilgi çağının bir getirisi de dezenformasyon. Yalan haberlerin, yanlış bilgilerin çok hızlı yayıldığı bu çağda kendi uzmanlık alanı dışında halka açık yerlerde kanıta dayalı olmayan birtakım bilgileri paylaşmak, teyit imkanı olmayan insanlara ciddi zararlar verebilir. Bazı insanlar peygamberliğe soyunup her gün televizyonlarda, Instagram'da,

orada burada 'fetva' veriyor olsa da, biz en azından halifeliğine soyunmadan önce bu bilgileri kontrol edebiliriz. Belki ileride influencerların kendi alanı olmayan şeyler hakkında paylaşım yapması yasaklanacak ya da sistem gittikçe çatallanıp her köşe başında bir influencer bulmamıza sebep olacak. Bilemeyiz. Biz ancak kendi paylaştığımız şeylere dikkat edebiliriz (bkz. Ek).

Ek:

Paylaştıklarımızı teyit etmek için çok güzel siteler var: teyit.org veya yalansavar.org'dan yanlış yayılan pek çok bilgiyi kontrol edebilirsiniz. Keşke 2012 yılında Chris Kresser'ın "The Gluten-Thyroid Connection" yazısını okurken benim de haberim olsaydı. Şimdi Yalansavar ekibinin eleştirel düşünce ile ilgili verdikleri bilgilere göre tekrar baktığımda görüyorum ki:

- Gıda dedektifi olduğunu söyleyen ve gluten ile ilgili çalışmalara referans veren Chris Kresser'ın uzmanlık alanı ne endokrinoloji ne gastroenteroloji ne immünoloji ne de gıda ile ilgili herhangi bir bölümmüş; okuduğu bölüm akupunkturmuş.

- Yazıda referans verdiği çalışmalar gluten intoleransı ile otoimmün tiroid arasındaki ilişkiye değil, çölyak ve otoimmün tiroid arasındaki ilişkiye bakıyormuş. Çölyak hastalığı için bkz. Ebru Akdağ'ın gıda hurafeleri yazısı: <https://normaldergi.com/sayilar/sayi-14/kisim-1>

- Piyasada doğru ölçülmediği için gluten intoleransı testlerimizi yaptırmamızı önerdiği EnteroLab sahtecilik yapıyormuş. Ölçüm yapan makinenin tampon çözültisi bitince yerine su kullanıp, çıkan sonuçlar çok düşük olduğu için 10 kat fazla göstererek test yaptıran hemen herkesin gluten intoleransı olduğunu söylüyor, arkasından da arayıp süt, yumurta, soy vs. alerjileri için indirim öneriyormuş (https://www.reddit.com/r/glutenscience/comments/ko8aep/enterolab_is_a_sham/). Neyse ki artık şarkıcılığa soyunmuş, YouTube'da klip çekiyormuş.

- Benim 2 sene boyunca satın aldığım probiyotiklerin formülü değişmiş çünkü içinde Crohn hastalığına yol açan bir bakteri türü tespit edilmiş:

<https://www.fixyourgut.com/do-not-recommend-prescript-assist-review/>



Evet, paylaşmayı seviyoruz. Her gün milyonlarca insan milyonlarca kıymetli anını bilgi paylaşmaya ayırıyor. Tali Sharot'ın "Başkalarının Aklı" kitabında paylaştığı verilere göre günde 4 milyon blog yazısı, 80 milyon Instagram fotoğrafı, 616 milyon tweet (saniyede 7130 tweet) siber uzayda yerini alıyor.

“Harvard Üniversitesinde yapılan çalışmada kişiler 'bilgeliklerini' diğerleriyle paylaştıkları zaman beyinlerindeki ödül merkezinin güçlü bir şekilde harekete geçtiği görülüyor. Yani düşüncelerimizi paylaştığımızda bir tür haz yaşıyoruz ve bu haz bizi iletişim kurmaya teşvik ediyor. Beynimizin hoş bir özelliği bu. Zira bu sayede bir bilgiye, deneyime ya da fikre sahip olan kişi bunu kendine saklamıyor ve bizler, toplum olarak pek çok zihnin ürününden faydalanıyoruz. Ne var ki aynısı yanlış tercihler için de geçerli. Bu yüzden eylem ve seçimlerimizin sadece kendi hayatımız adına değil, etrafımızdakiler adına da önemli olduğunu unutmamalıyız.”

Kaynaklar:

- Carl Sagan'ın Palavra Tespit Yöntemleri

[\(https://yalansavar.org/2016/12/28/carl-saganin-palavra-tespit-yontemleri/\)](https://yalansavar.org/2016/12/28/carl-saganin-palavra-tespit-yontemleri/)

- Palavra, Palavra, Palavra

[\(https://yalansavar.org/2018/10/25/podcast-17-palavra-palavra-palavra/\)](https://yalansavar.org/2018/10/25/podcast-17-palavra-palavra-palavra/)

- Medya okuryazarlığınızı geliştirmek için takip etmeniz gereken 5 adım

[\(https://teyit.org/medya-okuryazarligini-gelistirmek-icin-takip-edilmesi-gereken-5-adim\)](https://teyit.org/medya-okuryazarligini-gelistirmek-icin-takip-edilmesi-gereken-5-adim/)



Evren Bay Şengül

1977 yılında İzmir'de doğdu. Lise eğitimini Bornova Anadolu Lisesi'nde, üniversite eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Matematik bölümünde tamamladı. Eşinin doktorası için Amerika'ya gitmişken kendisi de boş durmayıp bir master ve iki çocuk yaptı. Çocuklardan sonra katmerlenen memleket hasretine dayanamayıp İstanbul'a dönüş yaptı. Kütüphanecilik ve Bilgi Bilimi alanında yaptığım masterı mı değerlendirsem, yoksa öğretmenlik mi yapsam diye düşünürken bir anda kitap yazmaya karar verdi ve çocuklarıyla birlikte edindiği "tuvalet iletişimi" deneyimini kitaplaştırdı. Çocuklardan sonra gıda ve sağlık alanına artan ilgisi onu bir gıda kooperatifinde gönüllü çalışmaya götürdü. Şu an halen Koşuyolu Kooperatifinin patronsuz dükkanında gönüllü olarak çalışıyor ve çeşitli platformlarda yazılarını yazmaya devam ediyor.



100 YIL ÖNCEKİ GÖÇÜN TANIĞI DODGE RAHMI M. KOÇ MÜZESİ'NDE SERGİLENİYOR

Türkiye'nin ilk ve tek sanayi müzesi Rahmi M. Koç Müzesi, koleksiyonuna çok özel bir obje daha ekledi. ABD'de Dodge kardeşler tarafından üretilen 1923 model orijinal otomobil, "Dust Bowl" olarak adlandırılan kum fırtınaları ve kuraklık nedeniyle geçim sıkıntısı çeken ve bu sebeple Kaliforniya'ya göç eden çiftçi ailelerin yaşamından çarpıcı bir kesit sunuyor.

Detaylar: <http://www.rmkmuseum.org.tr>



ANLIK NORMAL MÜZİK 

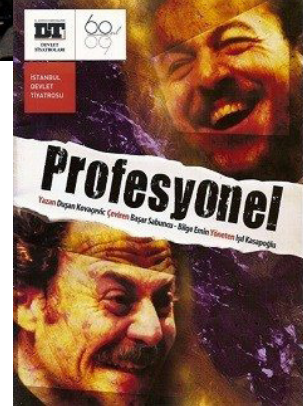
Geçti Dost Kervanı - Ergüder Yoldaş

Söz, Müzik: Pir Sultan Abdal



11. AYVALIK TİYATRO FESTİVALİ "PROFESYONEL" OYUNUYLA BAŞLADI

Ayvalık'ın en köklü kültür sanat etkinliklerinden 11. Uluslararası Ayvalık Tiyatro Festivali, iki yıllık pandemi yasaklarının ardından perdelerini açtı. Dr. Fazıl Doğan (At Arabacılar) Meydanı'nda başlayan kortej yürüyüşünün ardından Cumhuriyet Meydanı'ndaki etkinliklerde, tiyatro grupları sanatseverlere adeta görsel bir şölen sundu. Yunan sirtakisinden, Türk halk oyunlarına kadar çeşitli dans gösterileri ilgiyle izlendi. Sokak Sanatları Atölyesi'nin performansları, dans gösterileri ve Ayşecik Çocuk Tiyatrosu'nun oyunları sergilendi.



DAVID HOCKNEY'NİN ESERLERİ "BAHARIN GELİŞİ, NORMANDİYA, 2020" SERGİSİYLE İLK KEZ TÜRKİYE'DE

Sakıp Sabancı Müzesi, Akbank iş birliğiyle günümüzün en önemli ve yaratıcı sanatçılarından biri olarak kabul edilen David Hockney'nin "Baharın Gelişi, Normandiya, 2020" başlıklı sergisini 11 Mayıs - 29 Temmuz 2022 tarihleri arasında sanatseverlerle buluşturacak.

LONDON X İSTANBUL ZORLU PSM MEETS EFG LONDON JAZZ FESTİVAL

Dünyanın en prestijli caz festivallerinden biri olan EFG London, Mayıs ayında Zorlu PSM'ye geliyor. 30. yılını kutlayan festival, tarihinde ilk kez Türkiye'de bir konser serisinin küratörlüğünü üstlenerek uluslararası bir boyut kazanıyor. London X İstanbul Zorlu PSM Meets EFG London Jazz Festival ile Zorlu PSM, İngiliz caz sahnesinin önemli isimlerini ağırlayacak.



LONDON X İSTANBUL

ZORLU PSM
MEETS: **EFG LONDON**
JAZZ
FESTİVAL

14.05.2022
JORDAN RAKEI

28.05.2022
BINKER & MOSES
KOKOROKO

29.05.2022
NUBYA GARCIA
SONS OF KEMET





KİTAP KÖŞESİ

İşlenmiş Gıda Yanılgısı

Gıda tüketim alışkanlıklarımız sağlıklı ve uzun bir yaşamın belirleyicilerinden olmakla kalmayıp aynı zamanda bir keyif kaynağı ve kültürel mirasımızın değerli bir parçasıdır. Bu nedenle gıda tercihlerimizde çoğu zaman duygularımız mantığımızın önüne geçer. Gıda seçimlerimiz üzerinde kültürümüz, çevremiz, yaşadığımız yer, bulunabilirlik, ruh halimiz, damak zevkimiz rol oynar. Reklam bombardımanı ve sözde uzmanların yarattığı gürültü de eklendiğinde, yolumuzu şaşırmanın mümkün. İşte ABD'nin ünlü Gıda Bilimi ve Teknolojisi profesörlerinden Robert L. Shewfelt, bu kitabında bilimsel bir bakış açısıyla işlenmiş gıdalar hakkında bilinenlerin doğruluğuna odaklanıyor ve gerçekleri çok samimi ve anlaşılır bir dille, birbirinden ilginç örneklerle anlatıyor. İşlenmiş, işlenmemiş tüm gıdaların faydalarını ve sınırlarını, bunların sağlıklı, güvenli ve sürdürülebilir beslenmede nasıl bir rol oynayabileceğini ana hatlarıyla açıklayan Shewfelt, ayrıca hem büyük gıda firmalarının hem de gıda âlimlerinin (sözde uzmanların) bizi kendi bakış açılarına yönlendirmek için kullandıkları yöntemleri açıkça ortaya koyuyor. Gıda seçimlerimizi güvenilir bilgiye dayanarak yapmamız gerektiğine vurgu yapan profesör, sofistike pazarlama araçlarına ve sahte bilimden ve ideolojiden beslenen âlimlere dayanarak yanlış seçimler yapmamamız gerektiğinin altını çiziyor. Kitabı okuyunca şu soruların yanıtlarını kolayca veriyorsunuz:



Yazar Hakkında:

Dr Robert L. Shewfelt, Georgia Üniversitesi Gıda Bilimi ve Teknolojisi bölümünde öğretim görevlisidir. 50'den fazla öğrenciye danışmanlık yapmaktadır. Son iki yılda birinci sınıftan lisansüstü düzeye kadar on bir farklı ders vermiştir. Shewfelt 2006 yılında gıda bilimi ve teknolojisi öğretimi alanında verilen William V. Cruess Ödülünü almıştır.

- Bir gıdayı olumsuz yönüne odaklanarak "sağlıksız" ilan etmek hata mıdır?
- Olumlu yönünü abartarak "mucizevi" kabul etmek doğru mudur?
- Doğal ve organik bir gıda zehirli olabilir mi?
- İşlenmiş gıdalar kokain gibi bağımlılık yapar mı?
- İşlenmiş ya da formüle edilmiş bir gıda da sağlığa faydalı olabilir mi?
- Körü körüne işlenmiş gıda karşıtlığı bizi rasyonel değerlendirmelerden uzaklaştırır mı?
- Sözde uzmanların önerilerine uymak sağlığımızı tehdit eder mi?

ANLIK

NORMAL
DİJİTAL DERGİ

Normal bir dijital dergi

Normal olan, boş kalınca bir şeyler okumak
Bazı anlarda da en önemli ihtiyaç doğru bilgiyi okumak
Okumak normal ama, sıradan olmamalı
Anlık ortaya çıkan bilgi ihtiyacını normal bir şekilde karşılamak istedik
Bilgi vermek dışında tek derdimiz var, normal olmak, normalleşebilmek.
Sıradanlaşan anormallikleri anlatabilmek.
Normal derken ne kastettiğimizi aşağıda kısaca özetlemeye çalıştık ancak,
daha da kısası, ideolojik körlük barındırmayan demek yeterli.
Bu anlık bu kadar...

NEDEN ANLIK?

Şu anda neye ihtiyaç varsa ona cevap verdiği/vereceği için...
Anın ihtiyacı olan bilgileri içerdiği için...
O anlık ruh halimizin yansıması...
veya o anlık tepkimiz...

NEDEN NORMAL?

Normal olanın, olması gerekenin eksikliğini çektüğümüz için...
Popüler olan normal olandan uzaklaştığı için...
Popüler olana dair konuşulanlar normal olmaktan çıktığı için...
Moda, trend kelimelerinin tarif ettiği şeyler normallikten çok uzaklaştığı için...
Sıradanlaşan anormallikleri fark etmek gerektiği için...
Marjinallik normal sanılmaya başladığı için...
Normal olanlar, kendini marjinal sanmaya başladığı için...
Normal olanlar sesini kesip konuşmadığı için...
Marjinaller konuşup normalleştiği için...
Anormalin normalleşmesini anlatabilmek için...
Anormalliğin sıradanlaşması normal olmadığı için...
İdeolojik körleri okumaktan sıkıldığımız için...

Sahibi

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Hilmi Atıl Ünal

Editör:

Harun Akkoyun / Lagalugacılar

Görsel Tasarım:
Serkan Korkmaz / Lagalugacılar

Dijital Altyapı ve Uygulama:
Lagalugacılar
www.lagalugacilar.com

İletişim Adresi

Kısıklı Mahallesi, Alemdağ Caddesi,
No:60 F Blok, Daire 7
Üsküdar / İstanbul

Tel: +90 0216 521 60 11

Email: info@normaldergi.com

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık
Eğitim ve Araştırma Hizmetleri
Ticaret Anonim Şirketi

Ticaret Sicil No: 930524

Vergi Dairesi: Ümraniye VD.

Vergi No: 0012081908

Mersis No: 0001208190800001