



Ali Taşkın BALABAN

Şekerim Seni Ham Ederim! Tatsız, Tuzsuz, Unsuz Ekonomik Gelecek...+40

Bundan beş yıl önceydi teyzemi ziyarete gittim. Giderken de örfümüz, geleneğimiz gereği eli boş gitmeyeyim, bir hediyem olsun diye – söylemesi ayıp biraz paraya kıyıp- bol cevizli bir kutu şöbiyet aldım. Teyzem Asiye kekliğim: hediyeye ne gerek var, sen gel yeter dedi. Öyle ama örf, anane falan dedim. Hakikaten eli boş olunca, insan kendini eksikli hissediyor. Zaten çok seyrek sıla-i rahim, ziyaret yapıyorum onun ezikliği var; doğrusu vicdan parlatmak için hediyeye iyi geliyor. Ayrıca şekeri sevmeyen olamaz; insanoğlu fitraten sever glikozu. Yeni doğan çocukların emziğini bala batırıp verdiğinde şappadak şuppu duk emer, isota (acı biber ezmesi) batırınca ise yüzünü ekşitir dışarı tükürür (Bu hususu Urfa’lı bebelere denemedim).

Teyzem: “Sen benim şeker hastası olduğumu bilmiyor musun” dedi.

- “Akıl edemedim sen onu misafirlerine konu komşuna ikram et” dedim.
- “Hayır” dedi, “diyeceğim ki kendi kendime, bunu bana yeğenim getirdi, ikramda şifa vardır, azıcık yerim sonrada paketi bozuldu der kimseye vermem! Ben cadde yürürken unlu mamullerin önünden geçerken yutkunuyor, sabrediyorum sen en tatlısını getirip önüme koyuyorsun bomba gibi!” Cevapta pek yamandı.

“Böyledir de ölüme kimse inanmaz hâlâ!

Ne tabutu taşıyan, ne de toprağı kazan...” NFK

Maalesef aynen öyle de insan bizzat yaşamadığı şeyi teorik olarak biliyor ama ameli olarak cehaleti devam ediyor. Bende diyabeti duymuştum, hesapta biliyordum lakin daha henüz özümde tanışmamıştım. Onunla ünsiyet, tanışlık peydahlamamıştım. Teyzem ne olacaktı bir kerecik yiyerse, takaza yaptığına değer mi idi?

Halk türkülerinde, kültürümüzde de kurallara, ilkelere, bir kerecik uymama konusunda cesaretlendirici deyişler bulunmakla birlikte, bunun öyle basit olmadığını anlamak gerek...

Kendim düşünce anladım ki yediğim bir baklava veya bir hurma, şeker düzeyimi çıkartıp indirirken hiç görmezden gelmiyor. Diyabetin takibi kiramen kâtipleri gibi; tolerans, af yok, görmemezlik yok.

Bu arada şekerle ilgili ilkokul bilgilerimi arz etmek istiyorum. Vücudumuz – özellikle bağırsaklarımız- en gelişmiş şeker fabrikası (o yüzden diyabetlilerin ve obezlerin bağırsaklarını kısaltıyorlar, neyse insülin vb. mevzularını es geçelim).

Bizim en çok enerji ihtiyacımızı şeker karşılıyor, insanın mazotu diye biliriz. Barsak çeperinde üretilmiş şekerli maddeler glikoz halinde kana geçer, fazlası ya karaciğerde, ya da dokularda “glikojen” olarak depo edilir. Glikoz, dokularda yanarak, vücut için gereken enerjini sağlar: CO₂, H₂O ve enerji açığa çıkar (+ 670 kcal).

Yani vücudumuz bu işi mükemmel yapıyor, sistem tıkır tıkır işliyor. Yeter ki biz çomak sokmayalım; hazır şeker veya şekerle kolay dönüşebilen yiyecekler yutmayalım.

Teyzem haklıydı, kaçındığı bir nesneyi ona hediye diye dayatmamalıydım. Bu hatamı telafi bakımından sonraki ziyaretlerimde zerzevat, kavrulmamış kuruyemiş, baharat çeşitleri hazırlatıp götürdüm. Hüsnü kabul gördü: Niye zahmet ediyorsun kibarlığıyla.

Bir süredir bir grupla haftalık toplantıya katılıyorum. Toplantı masasına kuru/yaş pasta konuluyordu. Dikkat ettim çok azı yeniyor çoğu zayıf oluyordu. Şimdilerde önerim üzerine çiğ kuruyemiş getirilip sil süpür yapılıyor. Niye böyle oluyor, acaba?

Efendim, memleketimizde her 9 kişiden biri diyabet dünyasında, ha keza obez bireylerin oranı %20’ye dayandı. Kalp damar hastalıkları %14, hipertansiyon %22 ve de epey sayıda çeşitli kanserler var. Bunun yanı sıra gitgide çoğalan sağlıklı yaşam sürenler, diyetçiler...

Yani yediğine içtiğine çok itina edenler var, ikramda hediye de dikkatli ve çok seçici olmak gerekiyor artık. Herkes her şeyi yemiyor!

Gerçi bizim için kolaylık bir kutu çikolata veya baklava almak; her sokakta kümelenmiş bir sürü benzer işletmeden. Evet bu yeni yaklaşım pastaneci, çakma çiğ köfteci, kumpirci, yufkacı, simitçi, börekçi, tatlıcı, pilavcı, pideci, ekmeği ve sair unlu mamuller üreticisi dostlar için olumsuz bir istikbal. Ama ne çare, yeni konseptle kendilerini güncellesinler; tatsız, tuzsuz, unsuz işler yapınlar.

Benden söylemesi...