

# Elmanın Beni Sevmesi Şart

– AhmetZeytinci · 11 Kasım 2014

Hani Nazım Hikmet'in bir şiirinde de var ya "Sen elmayı seviyorsun diye elmanın da seni sevmesi şart mı?" Ne diyebilirim böyle bir mısraya, önce bir şapka çıkartayım, sonra da söyleyeceklerimi söyleyeyim. Nazım Hikmet bile bir şiirinde elmayı ele aldıysa, çok ciddi bir mesele demek ki bu...

O kadar tatlı, o kadar güzel bir meyvedir ki hemen hemen her mevsim yersiniz elmayı ama dalında taze olarak, ama buhanede saklanmışını. En başta cildi güzelleştiriyor. Yani bu demek ki buluş çağında ki gençler fazla elma yerlerse, yüzlerinde daha az sivilce çıkacak, ciltleri pürüzsüze yakın olacak. Bu da gençlere sağlam bir tüyo olsun benim tarafımdan. Ayrıca pek çok mineral ve vitamin de içeren elma, kişide ki bağırsak kanserine yakalanma riskini de minimuma indiriyor...

Her ne kadar Kutsal Kitabımız Kur'an-ı Kerim'e göre Hazreti Adem ile Hazreti Havva anamız bir elma yüzünden Cennetten kovuldular ise de bildiğiniz gibi daha sonra yüce yaratıcımız Allah cc. tarafından af edilmişlerdir, ama Cennetten de Dünya'ya sürgün edilmişlerdir, o yasak elmayı yemelerinin sonucunda...

Buradan yeşil elmalara, kırmızı elmalara, sarı elmalara ve diğer renklerde ki bilimum elmalara sesleniyorum. Ben sizi seviyorum diğer bir çok insan gibi ey elmalar, siz de beni ve biz insanları sevin. Nazım'ın dizelerinde ki gibi "Elmanın bizi sevmesi şart" değilse de her ne kadar, bu seferlik Nazım'a kulak asmayalım sevsin bizi elma ya, ne olur sevsin. Şarkısı bile var değil mi "Elmayı top top yapalım kızlara bahşiş atalım." diye devam eder gider hani...

Ayrıca yararlarını saymaya devam edersek, zayıflamak için birebir, içinde sadece elli kalori var bilesiniz. Kabızlığı önlemekte büyük fayda sağlıyor. Diş sağlığı konusunda da faydalı, yemeklerdensonra yenilen bir elmanın diş sağlığına büyük faydası var. Kolesterolle, kalp sağlığına, yine faydası inkar edilemez, demir eksikliğini gidermeye de yardımcı büyük ölçüde. Astım tedavisinde ve Alzheimer hastalığının engellenmesinde de büyük fonksiyonu olduğu belirtiliyor uzmanlar tarafından...

Böyle güzel bir meyvenin az da olsa zararları da var tabi ki bunlara da dikkat etmek gerekli tüketenler tarafından onlarda aşağı da belirtildiği şekildedir...

" Elmanın tohumları eğer çok miktarda yenirse toksin (zehir) etki yapabilir. Elmayı kabuğuyla yemek çok faydalıdır fakat ne yazık ki elma, ilaçlamada kullanılan zararlı maddeleri (pestisit) en çok barındıran meyvelerden biridir. Elma ilaçlandığında bu zararlı maddeler elma tarafından emilebilir ve en çok da kabukta birikir. Bunun için kabuğunu soymak isteyebilirsiniz. Satın alacağınız elmalar sert olmalıdır. Parmağınızla üzerine bastırarak göçük olup olmadığını kontrol edin. Kolayca göçüyor ise satın almayın. Elmaları buzdolabında saklayın çünkü elma çok çabuk çürüyen bir meyvedir."

Güzel çocuklara elma yanaklı deriz. Yine bir atasözümüz "Elmayı soy da ye armudu say da ye" der. Birbirine çok benzeyen insanlara "Bir elmanın iki yarısı gibi" deriz. Elmaları ile meşhur bir de ilimiz var çoğunuz bilirsiniz, Osmanlı'da şehzadeler şehri diye nam salmış Amasya. Araya da bir şiir sıkıştıralım konu ile ilgili...

## AMASYA'NIN ELMASI

Amasya'nın elması  
Elmaların en hası  
Sen dururken neyleyim  
Pırlantayı elması

Elmalıkta buluşak  
Ak elleri yumuşak  
Görünme gel annene  
Gizli gizli konuşak

Elmaları soyarım  
Ben gönlüne kayarım  
Beni kabul etmezsen  
Gençliğime kıyarım

Elma dalında kızarır  
Bekar oğlanlar kız alır  
Seni nasıl alayım  
Baban başlığı yüz alır

## ANONİM ŞİİR

İşte böyle elma muhabbetleri. Armutta kaç kalori var bilmeseniz de olur, ama elmanınkini mutlaka bilin, aşağı yukarı elli kalori. Hepinize en derin sevgi ve saygılar yine...