

Üç Büyük Korku

– 4harf1kelime · 06 Eylül 2015

Yazar, bu yazısı için; hakkında hiç bilgisi olmadığı tıp bilimine el atmıştır. Bunun hakkında işin uzmanları dururken, kendisinin konuşması "abese iştigal edebilir" diye düşünerek öncelikli olarak bir araştırma yapmıştır. Aslında hemen hemen herkesin bildiği bir konudur. Yazarın bahsedeceği üç büyük korku aslında çok meşhur olan üç beyazdır... Şeker, tuz ve un...

"Üç beyaz kelimesi size ne anımsatıyor olabilir? Korku? Endişe? Bela? Hani hemen hemen hepimizin duyduğu bir cümledir 'Üç beyazdan kesinlikle uzak durun. Şeker, tuz ve un...' Peki, bu uzaklığa belirli bir mesafe koyabileceğimi iddia etsem ve yine yapılan bir genellemenin halk üzerinde yanlış etkilere sahip olduğunu söylesem?" yazarın yüzünde hafif bir tebessüm belirir. "Yine bir genelleme ve yine ben..." diye düşünür ve yazısına bu tebessüm eşliğinde devam eder...

"Önce hangisiyle başlamalıyım bilemiyorum... Undan başlayalım. Zannediyorum un için, hayatımızda neredeyse 'su gibi' bir yere sahip diyebiliriz. Aşağı yukarı birçok tatlı, tuzlu yiyecek içerisinde unun varlığından söz etmemiz mümkün. O hâlde bundan uzak durmamız o kadar da mümkün gözüküyor. 'İyi ama madem un bu kadar yiyeceğin içine girebiliyorsa neden uzak durmalıyız?' şeklinde bir soru takılabiliyor aklımıza... Ve hemen; 'Eğer herhangi bir alerjik reaksiyon yada aşırı şişmanlıktan ötürü kaynaklanan bir diyet söz konusu ise doktor tavsiyesi ve biraz mantıkla undan uzak durulmalıdır. Ancak, sağlıksal açıdan herhangi bir sorun olmamakla birlikte aşırıya kaçmayacak şekilde unla haşır neşir olunabilir.' şeklinde yanıtıyoruz. Hepsine sıra sıra baktıktan sonra hepsinin ortak noktasına değineceğiz."

"Gelelim tuza... Tuz denilince genellikle ilk akla gelen tansiyon olur. Tansiyonu yüksek olan ve/veya aniden yükselenlerden tuz kullanımlarına dikkat etmeleri, mümkünse hiç kullanmamaları istenir. Tabi ki unda da bahsettiğimiz gibi bir hastalıktan ötürü yasaklanabilir. Ancak, unutmamalı ki birisinin tansiyonu düştüğünde ilk akla gelen tuzlu ayrandır. Hatta tuzla ilgili ufak bir iki genel kültür daha vermek istersek; 'Ya Ali, yemeğe tuz ile başla!' ve 'Yemeğe tuz ile başlayıp tuz ile bitirenin vücudundan Allah-ü Teâlâ yetmiş hastalığı giderir.' hadislerini örnek verebiliriz. Ve hatta yemeğe tuz ile başlamanın sünnet olduğunu da ekleyebiliriz."

"Şimdi sıradaki bu muhteşem üçlüden şekere bakalım... Şeker kelimesi de hayatımızın nadide parçalarından biridir. Sevdiğimiz, sevilebilecek nitelikte olan birçok birey, olay ve/veya nesne için 'şeker' kelimesini kullanabiliyoruz. Ama şeker de kesinlikle uzak durulması istenen bir beyaz... Genel yargılar olarak; diş çürüklüğüne sebep olması, şeker hastalığına neden olması, kilo aldırması ve bunlar gibi bir sürü sebep daha sayılabilir. Buna rağmen dişlere yapılan düzgün bakım ve mümkünse düzenli yaptırılan diş kontrolleriyle diş çürükleri sorunu çözülebilir. Şeker hastalığı ise biraz karmaşık bir durum... Şeker

hastalığı, 'insülin' adlı bir salgının görevini tam olarak yerine getirememesi durumunda meydana çıkar. Şeker hastası olduktan sonra şeker ve/veya şekerli bir yiyecek tüketme konusunda dikkat edilmesi gerekir. Ancak, bildiğiniz üzere kan şekeri düştüğünde de şekerli bir yiyecek ve/veya içecek normal seviyesine yükselmesi sağlanabilir."

Yazar, burada bir ara verip derin bir nefes aldıktan sonra yazısının son kısmını yazar. "Eğer dikkat ettiyseniz hepsinde bir risk olması durumunda yasaklanma ihtimali mevcut. Yoksa hep kullanılan maddeler... Asıl mesele bunların yasaklanması yada kullanılması değil, yine eğer dikkat ettiyseniz asıl mesele bunların dengesini iyi ayarlayabilmek... Boşuna dememişler 'Azı karar çoğu zarar.' diye..."