

# Yapamam

– /Murat/ · 27 Temmuz 2024



Konak-iskele

Mutlak rejim yap dedi, sevgili doktor  
De hele zalım doktor nasıl yapayım  
Beni yoldan çıkarır bir yığın faktör  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Sabah bir dilim ekmek, bir gıdım peynir  
Öğlen tuzsuz çorbaya dilini deđdir  
Akşam marulla roka, bu nasıl şeydir  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Mutfađa bir girerim raks eder sarma  
Fırında börek pişer, ocakta dolma  
Enginar kaş göz eder kolaysa alma  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Kuymak, tereyađında dans eder, yüzer  
Pastırma çemen ile kol kola gezer  
Yumurta sucuğa ilan-ı aşk eder

De hele zalım doktor nasıl yapayım

Ustam köfteleri döşemiş ateşe  
Kamyon gibi döneri geçirmiş şişe  
Amcam kebabı gömmüş zevkten dört köşe  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Mantı canavar olur rüyama girer  
Makarna atlar üstüme ye beni der  
Çiğ köfteler, çerezler uykumdan eder  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Kızartmalar bensizken düştüler hasta  
Haşlamalar, incikler topyekün yasta  
Tatlılarsa her daim muhtaçtır dostu  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Can anam bayram için baklava yapmış  
Gül bacım kadayıfa kaymağı katmış  
Bülbül yuvası çoktan şerbete yatmış  
De hele zalım doktor nasıl yapayım

Beşinci gün sonunda kafayı yedim  
Yaktım tüm gemileri yasağı deldim  
Atın ölümü arpadan olsun dedim  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Paça üstüne duble adana yedim  
Ardından dört tane lahmacun söyledim  
Künefeyi yerken birazcık terledim  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Sadece kırkbeş kilo fazlalığım var  
Gömlek biraz sıkar, pantolon azcık dar  
O kadarcık kusur kadıda bile var  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Bu yaştan sonra artist olacağım yok  
Yiğit semiz olmalı, karnı ise tok

Zafiyetten ölürsem çok ağlarsın çok  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?

Perhiz rejim olayı bizi çok gerer  
Dedem sekseninde bir bütün kuzu yer  
Sorun yemede değil, öğütmede der  
De hele zalım doktor nasıl yapayım?  
Doktor akşam gel de, kavurma yapayım.

Doktor, diyetisyen yada sağlıklı yaşam uzmanı filan değilim ama izninizle konuyla ilgili birkaç kelam edeyim.50 yaşındayım, 20'li yaşlardan beri kilom neredeyse hiç değişmedi. O zamanlar 70 kiloydum, şimdi 72-73.Cips, kola, şeker, çikolata gibi paketli abur cubur şeyler dışında, organik ve kaliteli olmak koşuluyla ne bulursam gömerim.(İmkani olmayan kardeşlerimizin affına sığınarak yazıyorum, derdim kimseyi özendirmek değil, konu bunları yazmamı gerektirdi) Eti, butu, tereyağı, sucuğu, pastırması, balı, kaymağı, sarması, dolması, mantısı.Siz yemiyorsanız bana gönderin.Kronik rahatsızlığı olanları saymazsak, ipin ucunu kaçırmamak koşuluyla yemekten içmekten zarar gelmez kardeşim.Sıkıntı, düzensiz, ölçüsüz beslenme ve hareketsizlikte.SosyoKültürel olarak iki handikapımız, yemeklerimiz çok yağlı, ağır, sindirimi zor ve maalesef milletçe sporu, hareketi sevmiyoruz.Ondan sonra da, yok o yağlı, bu tuzlu, yok kolesterol yok bilmemne, güzelim yiyecekleri ve yemekleri suçluyoruz.Allah bunca nimeti, diyetisyenler ve orada burada arz-ı endam edip, nerdeyse ekmeğe, suya bile zararlı diyen eblehler köşeyi dönsün diye yaratmadı değil mi? Lütfen, hımbıllığı, tembelliği bırakıp, şu televizyon illetinden, bilgisayardan, cep telefonundan biraz uzak durun, poponuzu kaldırın ve hareket edin.

Yaşıtlarım ve benden büyük olanlar neyse de, daha 18-20 yaşında hayattan bezmiş, adım atmaktan aciz, tembel, ortalıkta ruh gibi dolanan kız ve erkekleri gördükçe afbuyrun tokatlayasım geliyor.Daha ne yaşadınız, ne gördünüz, ne çile çektiniz ki hayat sizi bu kadar yordu?Ana-baba parasıyla, ekmek elden su gölden yaşayıp, kafelerde laklakla, bilgisayar başında oyunla ömür çürütüyorsunuz.Bana 24 saat yetmez, çoğu işim yarım kalırken, haspam kendine yapacak iş bulamıyor, niye geçmiyor bu vakit diyip, sıkıntıdan patlıyor iyimi.Neyse, yaram derin, bu hamur çok su götürür...

Biliyorum, uzattım ama genelde fazla konuşan biri değilim, hoşgörünüze sığınarak, hazır laf yemeden, içmeden, sağlıktan açılmışken, hepimizin çok iyi tanıdığı, bildiği ama nedense fazla kullanılmayan bir bitkiden (tohumu), çörekotundan bahseyim.Üzerine, "ölümden başka her derde, hastalığa şifası vardır" şeklinde hadis olan olağanüstü bir besindir.Siyah susama benzer tohum hali, mide ve bağırsakları düzenler, tansiyonu dengeler, öğütülmüş hali karaciğere(özellikle yağlanma), yağı ise her hastalığa iyi gelir.Çörekotu yağı öyle mucizevidir ki, yeni yeni hayatımıza giren nanoteknoloji gibi çalışır ve iş görür.Mesela mideniz rahatsızlandığında bir mide ilacı alırsınız ve o ilaç başka bir hastalığa iyi gelmez, başınız ağrıyorsa başka ilaç almalısınız.Çörekotu yağı ise tek ve belirli bir hastalığa değil, her türlü hastalığa karşı etkilidir.Vücuda girer girmez, hastalık ne ise ve neredeyse onu bulur ve savaşmaya başlar.

(Sizin bile bilmediğiniz hastalıklar dahil)

Sizi kaselele temin ederim, çok ağır ve başka ilaçlarla düzelmeyen hastalıkların, bu yağ ile iyileştiğini, tamamen iyileşmeyenlerde ise hafıflediğini gözümle gördüm, şahit oldum.Diyanette görevli bir yakınım prostat kanseri.İlaçlar, tedaviler, kemoterapiler fayda etmedi.1,5 yıldır, hepsini bıraktı, düzenli olarak çörekotu yağı kullanıyor, elbette kanserden tamamen kurtulamadı ama, ağrısı, sızısı, kalmadı ve işine geri dönebildi. Kullanmak için hasta olmanıza da gerek yok, çünkü kullanımını abartmadıkça hiçbir yan etkisi yok.Ben 20 yıldan fazladır her sabah uyanır uyanmaz bir çay kaşığı yutarım, hiçbir zararını görmediğim gibi, beni dinç ve canlı tutuyor.Çok şükür, ufak tefek grip, soğuk algınlığı dışında hiçbir hastalık, rahatsızlık geçirmedi.Özellikle kendini yorgun, halsiz, bitkin hissedenler, enerjisi düşük olanlar, ağrısı, sızısı olanlar bir hafta denesin, bana teşekkür edecekler.Ve kabalık olarak adletmezseniz, erkeklerde sperm sayısını ve cinsel isteği, bayanlarda ise gebelik oranı ve olasılığını arttırıyor.Bunları kafamdan uydurmuyorum, uzun yıllardır şifalı bitkiler ve tıbb-ı Nebevi ile yoğun olarak ilgileniyorum, yinede isteyenler araştırmasını yapabilir.(Amman diyim, bu, hasta olanlar ilaçlarını bıraksın, doktora gitmesin, hiçbir şekilde tedavi olmasın, yumulsun çörekotuna şeklinde bir tavsiye değildir, ben de doktor değilim, sakın ha)

Sözün özü, yeisden, gamdan, kederden uzak durun, hayatı, yaşamayı sevin, düzgün ve düzenli beslenin ve illaki hareket edin.Kudret-i Ezeliye, kainatı hareket ve devinim üzerine yaratmış ve kurgulamış.Bu fitri bir kanun.Hareketsiz hiçbir şey yok.Hücrede elektronlar, protonlar, damarda kan, sular, rüzgarlar, yıldızlar, gezegenler, galaksiler hepsi durmaksızın hareket halinde.İmkancınız olursa, ufak bir taş parçasını mikroskopta inceleyin, ne demek istediğimi anlayacaksınız.Siz yaradılış fıtratına uymayıp karşı gelir, ölü gibi cansız yaşarsanız (ki, yine Rahmet-i Rahman'ca değişmez bir adetullahtır, teşrii kanunların, yani günahlar ve cürümlerin, ilahi emirlere karşı gelmenin cezası ahirete bırakılırken, tekvini (fitri) kanunlara aykırı hareket etmenin cezası bu dünyada ve hemen verilir.Ateşe elini uzatırsan yanarsın, buza girersen donarsın, su boğar, yüksekten düşmek öldürür.Çocuk, büyük, deli, veli hatta peygamberler dahil bu kanunlardan muaf değildir.-mucizeler hariç-) ceza olarak 40'ına gelmeden çöker, hayattan bezersiniz, hastalıklar da yakanızı bırakmaz.(Fesubhaneke, men tahayyere fi sun'uhil-ukül. - Akılların, sanatına aciz ve hayran kaldığı zatı takdis ederiz -)

Eskiler boş laf etmez, az öz ama, yerinde ve etkili konuşurlar.Duymamış olanlar bunu da hayatında kural haline getirsin : "Ye yağlıyı içme suyu, koy, yandırırrsa yandırısın.Ye tatlıyı iç suyu, koy, dondurursa dondursun".(Midenin asitik dengesi)

Çok konuştum, Cuma'nız hayrola.