

# Çocuğa Tuz İhtiyara Şeker

– EBRU CAN · 22 Mayıs 2026



## ÇOCUĞA TUZ İHTİYARA ŞEKER

Çocukluk çağı; neşe, yaşama sevinci, hareketlilik, ele avuca sığamama, oyunlar, kaygısız bir dönem.

İhtiyarlık çağı; teenni, ağırbaşlılık, tecrübe, yaşam bıkkınlığı.

Şeker ve tuz, hayatın vazgeçilmezi. Yemek yemenin, keyif almanın sırrı. Aynı zamanda besinlerin muhafazası için kullanılan maddeler. Teknolojinin bu kadar hız kazanmadığı zamanlarda insanların kurtarıcısı. Besinlerini saklamak, çürümenin önüne geçmek için kullanılan etkili yöntem.

Meyveler reçel yapılarak saklanırken, birçok sebze salamuranın koruyuculuğuna emanet edilmiş. Etlere tuzlanarak kurutulmuş. Yiyecekler için koruma bariyeri; tuz ve şeker.

Peki ya insanların koruma bariyeri? Tecrübe ve yaşama sevinci olsa gerek. Ancak insan denen varlık bu ikiliyi yaşamının hiçbir çağında bir arada elde edememiştir. Çocukluk çağında, yaşama sevinci zirve iken, tecrübe eksiktir. Yaşlanan bireylerde ise tecrübe oluşmuşken, yaşama sevinci sönmüştür.

Çocukluk çağını şekerle geçirmiştir. Öylesine enerjik, öylesine tatlıdır. Tuzlu yiyecekler geri planda, şekerli besinler revaçtadır.

İhtiyarlık çağında ise tuz hakimiyeti vardır. Öylesine ağır başlı, öylesine bilgedir. Tuzun miktarı azaltılsa da, şekere göre daha çok tercih edilir.

Çocukların hayatta kalma tutkuları şeker çağından gelir. Ancak çokça hata yapılan bir dönemdir. Yapılan her hata, şekerin içerisine birer tutam tuz ekler. Bu ekleme zamanla dönüşüme neden olur. Yaş aldıkça tuzun tadı iyice hissedilmeye başlar.

Hayatın korunması adına , olması gereken de budur. İnsanı koruyan tecrübedir. Yaşamaya devam edebilmesi içinde, yaşama sevinci gereklidir.

Her iki çağda, her ikisini bir araya getirmek neredeyse imkansızdır.

Çocukluk çağında yemeğine tuz boca edilenler yok değildir. Dert denen şey her çağda insana uğrar. Küçük yaşlarda tecrübe sahibi olmak zorunda kalan birçok minik beden elbette vardır. Tuz geldiği vakit, şeker azalır. Bu yüzden böyle çocuklar mutlu değildir.

İhtiyarlık çağında şeker ekleyen bireyler de vardır. Yaşamlarına şeker eklerler eklemesine ama tuzun keskin tadı onları bir yerden yakalar.

Öyle ya da böyle, biraz ondan, biraz bundan. Denge zor olsa da çağın gerekliliklerine , tadına, tuzuna katlanmak gerek.

Çocuğa tuz, ihtiyara şeker gerek.