

CEVİZ'İN ARKEOLOJİSİ



S.Vedat Karaarslan Arkeolog- Y. Mühendis

Ceviz ağacından düşenin iflah olmadığı, ceviz ağacının altında oturanın ise dallarından aşağıya doğru yayılan sülfür gazı nedeniyle dibine çöken gazın insanı rahatsızlaştırması dolayısıyla insanın kendisini iyi hissedemeyeceği bilinen, ceviz ağacından yapılma mobilyalar hala en pahalı ürünler grubu içindedir.

Her ne kadar ağaçtan yayılan sülfür gazından, insanın **halet-i ruhiyesi** bozuluyor olsa da yapılan araştırmalar sülfür gazının ozon tabakasını onardığını ortaya koymuş, bundan dolayı ceviz ağacı ekimi çok faydalı bir iştir. Herkes ceviz ağacına çıkamaz, ceviz ağacına çıkmasını bilen inmesini de bilir. '**Ay ışığında cevizin çırpılmaması**' deyimini '**zor bir işin şartlarının iyileştirilmesi**' anlamında kullanılır.



Arapça'dan dilimize '**cevz**' kelimesinden evrilerek geçen ceviz, Roma

İmparatorluğu döneminde sinirli ve nevrotik rahatsızlık geçiren hastalara yedirilirdi. Cevizin cins ismi olan **juglans**, Jupiter'in meyvesi olmasından gelir. Pliny, cevizin ilk kez Pers İmparatorluğu vasıtasıyla Yunan'a geçtiğini bildirir. İngilizce ceviz anlamına gelen '**walnut**' kelimesi '**gaul nut**' kelimesinden evrildiği düşünülmektedir. Eski İngilizcede **wealhnutu** (**wealh** '**yabani**' + **hnutu** '**fındık**' dan) üretilmiş bir kelimedir. Kabuğu, öğütülerek parlatma amaçlı, petrol sondaj kuyularında sızdırmazlık, un, boya kalınlaştırıcı, patlayıcı maddelerde ve kozmetik amaçlı olarak kullanılır.



Ceviz meyvesinin Romalılar döneminde sinir hastası kişilere yedirilmesinin bir diğer nedeni de cevizin beyin her iki yarım lobuna benzer bir şekilde beyin üzerindeki '**sulcus**' denilen kıvrımlarına benzer şekle sahip olması nedeniyledir. Atalarımız '**ceviz gölgesi yavuz gölgesi, söğüt gölgesi yiğit gölgesi**' demişler. Anlamı cevizin altında insan, herkesin peşinde koştuğu bir kızın yanındaymış gibi mutluluk duyması (?); söğüdün gölgesi ise boylu boslu bir yiğidin güveninin dışarıya zuhur etmesidir. Cevizin zor kırılanı '**çetin ceviz**' olarak deyim haline gelmiş. Dion'un kızı Karya'ya aşık olan Dionysos, kendi işlerini öğrenmek isteyen Karya'nın 2 kardeşini kayaya, Karya'yı ise ceviz ağacına çevirir. **Karya**, Grekçede '**ceviz ağacı**' anlamına gelir.



Tropa adlı oyunda bir çukura atılan cevizlerin girmesi ile kazananın belirlendiği, cevizlerden oluşan piramitlerin yine başka bir ceviz ile vurularak

yıkılmaya çalışıldığı ya da bir üçgenin üç köşesindeki sayılara göre cevizin yuvarlanarak itilmesi olarak oynanan oyunlar antik çağlardan bu yana oynanan en önemli ceviz oyunlarıdır.

Bizde cevizlerin üzerlerindeki yeşil kabuğun kalkmış, cevizin odunumsu hafif kahverengi kabuğunun ortaya çıkmasına **Adilceviz** dolaylarında **'gogo'** denilirken Gümüşhane [1] dolaylarında buna **'gogof'**, hemen yakınıdaki Zigana dolaylarında ise **'gogov'** adı verilir. Anadolu'da 200 yıllık bir ceviz ağacı Malatya'nın Akçadağ ilçesine bağlı Keklikpınarı Köyü'nde bulunuyor. [2]

Ceviz ağacındaki makro ya da mikro elementlerin yokluğu yapraklarının analiz edilmesi ile bulunabilir. Ceviz ağacının en fazla gerek duyduğu **azot** elementidir. Azot eksikliği ürün noksanlığı ve kalitesini etkileyerek yaprakların küçük olmasını ve sararmasını ortaya çıkarır. Diğer bir makro element olan **fosfor** eksikliği ise yaprak kenarlarında sararma oluşturur ve fosfor kış aylarında ağacı soğuktan korur. **Potasyum** eksikliği ise ceviz meyvesinin iç kalitesinde düşüklük ve yağlanmayı önlediği gibi, potasyum aynen fosfor gibi ağacı soğuktan korur. **Magnesium** eksikliği yaprakların etrafında dairesel halka, **demir** eksikliği ağacın kansere yakalanarak tamamen ölmesine, **bakır** eksikliği yaprakların kıvrılmasına, **çinko** eksikliği yaprakların bodur olmasına, **bor** eksikliği yaprakların kalınlaşmasına, **mangan** eksikliği ise cevizin meyvesinin (gogof) küçük olmasına yol açar.

Anadolu'da ceviz ağacının yaprağının dibine düştüğü gazel ile sulanması bir gelenek olarak bilinirse de en iyi zamanın ağacın uyandığı zaman olduğu bilinmelidir. Budanan ceviz ağacının kesilen uçlarının kapanması için verilen su, kök ve gövdede bulunan karbonhidratı uç kısımlara kadar taşıyarak uçların kapanmasına yol açar.



OMEGA 3 KAYNAKLI BESİNLER

Cevizin beyin için Omega-3 yağ asidi olarak beyin/bellek ve göz sağlığı için gerekli olan yüksek oranda DHA (Dokosaheksaenoik Asit) içerdiği araştırmacılar tarafından bulunmuş. DHA'nın bebek beynini koruduğu, yetişkinlerde ise beynin bilişsel yeteneklerini artırdığı ve yaşa bağlı beyinsel işlevselliğin gerilemesini önlediği veya iyileştirdiği anlaşılmıştır.

Yüksek DHA konsantrasyonuna sahip annelerin daha akıllı çocuklara sahip olabildiği, çeyrek fincan oranında bir ceviz miktarının günlük DHA alımının vücudun %100 gereksinimini karşıladığı anlaşılmıştır. Günümüzde yapılan laboratuvar deneylerinde ceviz yağı alan kişilerin aynen Roma İmparatorluğunda

kullanılma amacına paralel olacak şekilde stresi ve dolayısıyla kan basıncını azalttığı ortaya konulmuştur.

Antioksidan özellikli ceviz, kalp ve damar hastalıkları karşısında vücudu koruyan Omega 3 kaynağıdır. Ceviz, vücudun bir kısmının mikrop kaparak şişmesi anlamında kullanılan enflamasyonu ve gut rahatsızlığını önleyici ve kansere yakalanma riskini aşağıya indiren bir meyvedir. İştahı kontrol ederek kiloyu dengede tutar, Tip 2 diyabeti önler ve tansiyonun aşağıya inmesini sağlar. Sağlıklı bir yaşlılık geçirilmesine yardımcı olan cevizin tüketilmesi aynı zamanda beyin fonksiyonlarının sağlıklı olarak işlemesine yardımcı olur ve kan değerlerinin dengede olmasını sağlar. ABD de yapılan 194 sağlıklı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada deneklerin 8 hafta boyunca günde 43 gram ceviz yemeleri sonunda toplam kolesterolde %5, LDL kolesterolde %5 ve trigliseritlerde %5 oranında düşüş gözlemlenmiştir. [3]

ARKEOTEKNO

[1] Türkiye’de

1988 yılında 110.000 ton ceviz üretilirken bu miktar 2014 yılında 180.807 ton değerine çıkmıştır. Geç çiçek açması özelliği ile bilinen ferno-fernette türüne iklimsel uyum gösteren ceviz fidanının ekilmesine uygun olan Gümüşhane’de 1988 yılında toplam üretimin içindeki payı %0.20 oranında üretim 220 tondur. Gümüşhane’de 2018 yılında ceviz üretimi ise 994 ton olmuştur. Türkiye’nin toplam ceviz üretimi 2018 yılında 215.000 tondur. Bu sonuçlara göre 2018 yılında Gümüşhane toplam üretimin %0.46 sını karşılamaktadır. Bu durumda 1988 yılındaki ceviz üretiminin 30 yıl sonra 2018 yılında yaklaşık 2 katına çıkmış olduğu görülüyor ki bu son derece küçük bir artıştır.

[2]

<https://www.haberler.com/180-yasindaki-ceviz-agaci-tarihi-yasatiyor-2254058-haberi/>

[3] <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section14>

KAYNAK: <http://www.arkeotekno.com>

KAYNAK LİNK: http://www.arkeotekno.com/pg_410_ceviz-in-arkeolojisi