



Dr. Hüseyin Budak (Araştırmacı-Yazar)

Azerbaycanın Gence şehrinde doğmuş ve yaşamış dahi yazar Nizami Gencevi'nin eserlerinde beslenme ve sağlık konusunda bahisler görülmektedir.

Yaklaşık 800 yıl önce yazılmış bu eserlerde sağlık öğütleri ilgi çekicidir. Şeyh Nizami Gencevi (1141-1209) Hemse'sinin ilk eseri olan Sırlar Hazinesi adlı kitabında (1170) ve Hüsrev ve Şirin adındaki ölümsüz eserinde de (1180) beslenme konusunda beyitler bulunuyor.

Bu gün bile geçerli bu öğütlerden bölümler sunacağız. Nizami'nin Hüsrev ve Şirin eseri Azerbaycan edebiyat tarihinin ilk manzum romanıdır. Belki de Türk tarihin gerçek aşk hikayelerinin ilk ve en güçlü temsilcilerinden biri olan bu eserde de beslenme konusunda öneriler bulunmaktadır. Bu beslenme öğütlerini modern tıbbın beslenme ve sağlık konsepti ile değerlendirmeye çalışacağız.

Hüsrev ve Şirin eserinde Mehin Banu'nun ölmeden önce Şirin'e vasiyet etmesi bölümü bulunmaktadır. Burdaki vasiyetlerinde sağlık ve az yemenin faydalarını, kanaatkârlık gibi güzel hasletleri prenses Şirine önermektedir.

Dünyayı karşına getirsen de sen
Bir karından artık yemeyeceksin
Yüz hazine olsun ya bir dirhem
Bir karınlık paydır Dünyada yemin

Bu beyitte çok zengin veya fakir bir insanda olsan dünyada payın bir karınlık yemektir. Bizans prenslerinin yaptığı gibi (istemli kusma) sonrası ikinci bir yemekle karın doyurma pek hoş olmasa gerektir.

Sağ oldukça canın bu dünyada bil
Vücut çetinlikten yorulan değil
İştahla oldukça yemek içmeyin.
Dudağında gülüş olacak şirin.

İlgi çekici bu beyitte iştahla yenilen bir yemeğin vücuda yarayıp tatlı bir gülümsemeye mutluluğa dönüşeceğini söylemektedir. Tersine iştahsız, zorla yenilen bir yemeğinse mutluluk vermeyeceğini söylemektedir. Bu sebeple iştahla yenilecek bir yemek için dostlarla bir araya gelmek, uygun sevieln bir mekanda yemek yemek ve yemeğin görseelliğine önem vermek gerekir.

İnsan meyuşluğa düştüğü zaman

Hayli uzak düşer hilas yolundan
Dünya nedir düşün acı-zehrimar
Az yemekle ondan kurtulmak olar
Karinkulu olma güçsüz bir kurttek
yemekde belini garişgatek (karınca) çek
Mizaç itirirse yolunu eğer
Selametlik ele çok çetin düşer
Az yemekten heç kes gızdırmaz ancak
Çok yemekten günde yüzü ölür bak
Haramdır alefi taraç eylemek
Bedeni dermana muhtaç eylemek,
Çörek gülşekertek yenilse eğer,
Vücuda ne gerek daha gülşeker,
Yeyilmeyen her şey gültek hoş olur
Yediğin şekerse yine gohuyar
Dünyanı sevmirsen ahtarma bari
Eğer seviyorsan at danlıkları
Kimin bu dünyada menzili yoktur
Yüreği ganmsızdır gözleri toktur.
Bu çölde yaşayan kim olsa açdır
Bir parça çöreye, suya muhtaçtır. (H ve Şirin s.157-158)

....

Safra için turşu düzer sufraya
Kulağı çekmektir başın dermanı.

....

Uşak tek barmak em bu beşikte sen
Süd bal hazırlayıp öz bedeninden
Şad olmağı öyren encirden ancak
Hem uşak hem emcek hem de süddür bak! (H ve Şirin s. 353)
Burada Kuran-ı Kerim'de geçen İncir enerji kaynağı olan karbon hidrat ve vitamin değeri yüksek önemli bir besindir. Beyitlerde bir çok yönüyle bahsetmektedir. İncirin ham zamanı süt vermesinden önemli bir görsellik oluşturmakta ve emilen anne sütüne benzetilmektedir. insanın mutlu olduğu pisikolojik dönemlerden bebekliğe bir gönderme yapılmaktadır.
Şeyh Nizami Gencevi (1141-1209) Hemsesinin ilk eseri olan Sırlar Hazinesi adlı kitabında (1170) beslenme konusunda şöyle öğütler sıralanıyor;
Ey miskin ! karnın dolu ,gözlerin açdır, inan
Çok çok yedikçe meğer ağırlaşacaksan?
(1390) Yemek karın alveri eğer yetseydi dada
Çok yiyenlerin çoğu sağ kalırdı dünyada
İnsan çok yaşasaydı ömür düşerdi gözden
Ömrünün değerini az ömürden istesen
Az ye, çevik yüngül ol Rahat yaşa her zaman
Çok yesen ağırlaşır bin ızdırap duyarsın
Karnın dop dolu olsa başın yüz bela çeker
Nefsin duzlanması insanı söküp dökür
Nefsin ile beraber sana baş verip, baş
Yemeyesen helalın olmayan nimeti kaş. (Sırlar Hazinesi S.134-135)
Yine Hüsrev ve Şirin adlı Kitabından beslenme ile ilgili beyit örnekleri;
Yağdan gamet alıp yansada cırağ
Çok olsa cırağı söndürecek yağ.
Duzla ağarsa da yüreğin özü
Gerek kadarınca tökesen duzu

Hurmanı az ye ki tiken olmasın
Yahşı h rek gelip yaman olmasın
(H. Şirin sy 164)

AŐırı yağlı beslenme ve kilo almanın kalp üzerine olumsuz etkisi bir gercektir. Ateroskleroz(damar sertliği) ve iskemik kalp hastalıklarının ana nedeni kolesterolden zengin, aŐırı yağlı yemeklerin olduğu bir gercektir. Yine tuz kalp için bir l z mlu elementlerden (sodyum- potasyum pompasının çalıŐması için Őarttır.) Fakat tuzun fazlası kalbin iŐ yükünü artırmaktadır. Onun için Nizami Gencevinin bahsettiği gibi aŐırı yemek yemekten kaçınmak , kanaatkarlık , az yağlı ve az tuzlu yemek sağlık için çok önemlidir. Sevgili okuyucularıma sağlıklı günler dilerim.

GümüŐyaka, İstanbul, 18.09.2024

KAYNAKLAR

1. Hosrev ve Şirin, Nizami Gencevi. Terc. Resul Rıza Lider neŐriyyat, BAKI, 2004
2. Sırlar Hazinesi, Nizami Gencevi , Terc. Halil Rıza Ulut rk, Bakı ,2004 lider neŐriyyat