**TED KÖŞESİ**

**AKŞAM YEMEĞİ FARK ETTİRİR**

*En son ne zaman ailenizle birlikte akşam yemeği yediniz? Ne zaman bir akşam yemeğinde ailenizin tarihini konuştunuz? Çocuklarınızla manevi meseleleri ve toplumsal ahlak kurallarının önemini tartıştınız? Eğer yapmadıysanız bu yazımızda akşam yemeğinden bahsedeceğiz. Küresel ısınma aktivistlerindenLaurie David’in “Akşam yemeği fark ettirir” konulu TEDx Manhattan’da gerçekleştirdiği konuşmasını sizler için derledik. İyi okumalar.*

“İçinde bulunduğumuz yaşam bizi aile ilişkilerinden uzaklaştırıyor. Hayatın yoğunluğundan dolayı birçok manevi değerlerden uzaklaşıyoruz. Toplumun temel taşı olan aileyi bir arada tutan aktiviteler artık yapılmaz hale geldi.

**Amerika merkezli Kaiser Aile Vakfı tarafından yapılan araştırmalara göre;** çocukların günde ortalama 7.5 saati elektronik cihazlarla geçiyor. Üstelik whatsapp veya sms gibi mesajlaşmaya harcadıkları süreler buna dâhil değil. Ailenin tüm fertleri aynı çatı altında ama evin içinde ayrı hayatlar yaşanıyor. Ayrı odalarda, ayrı bilgisayarların başında, ayrı televizyonlarda ve ayrı sofralarda yemekler yeniyor. Ortak olarak yapılan tek şey ortak zamanda uyumak ki çoğu zaman bu bile gerçekleştirilemiyor.

2 kızı olan bir anne olarak ailemle beraber bir akşam yediğim yemekten aldığım lezzetin tarifi mümkün değil. Çocuklarım karşımda oturuyor ve benimle sohbet ediyorlardı, bana sorular soruyorlardı. Gerçekten de böyle bir aile yemeği bambaşkaydı. Bu organizasyonu üst üste haftanın 5 günü yaptık/tekrarladık. Her ne kadar bazı konularda anlaşamayıp aile içerisinde sürtüşmeler olsa da birbirimize kırılsak da yine o akşam yemeğinde bir araya geliyorduk.

Sonuç olarak sürekli olarak gerçekleştirilen aile yemeği aile fertlerinde hem maddi hem de manevi olarak birçok alanda gelişme sağlıyor. Özellikle günlük hayatın sıkıntılarına, problemlerine rağmen devam ettirilen bu alışkanlık belirli bir süre sonra etkisini göstermeye başladı. Hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı açısından önemli ve özel bir yer aldı.

**Columbia, Emory, Harvard gibi üniversitelerde bile bu konuda yapılan araştırmalar bu fikri destekler niteliktedir. Hepsi aynı sonuca vardılar: akşam yemeği farklıdır!**

Her anne ve babanın dert ettiği meselelerin iyileşmesi için en kolay yol sofraya oturup yemek yemek ve sorunları konuşmaktır. Araştırmalara göre aile içerisinde yapılan düzenli yemekler ve bu yemeklerle beraber yapılan diyaloglar uyuşturucu, alkol, sigara, depresyon vs. risklerini azaltıyor. Belki bu bazı anne ve babaları yemek saati zilini çalmak için harekete geçirebilir ama mesele sadece mideyi doldurmak değildir. Mesele yemekle beraber gelen muhabbettir. Çocukların ruh hali, akademik başarısı, manevi gelişimi üzerine dert edinmek ve sofrada bu meselelere değinmektir. Bunu ne kadar dert ediniyorsun?

Biliyor musunuz 20 yıllık değer bilginlerinin (başarıya ulaşmış insanların) anketinde hepsinin istisnasız aynı noktası, haftada en az 3 gün aile ile beraber yemek yemeleridir. Gerçekten de çocuklardan aile ile sürekli yemek yiyenler hayatta diğerlerinden daha da başarılı oluyorlar. En çok da akşam yemeğinde bir araya gelince değerler paylaşılıyor. Aile tarihi, edep ve ahlak konuları, toplumsal kurallar, manevi değerler bu zamanlarda öğreniliyor.

Peki, toplum olarak neden bunu ihmal ediyoruz? Neden sürekli farklı yerlerde ve alanlarda yiyoruz? Normal bir öğün 20 dakikadan daha az bir zaman alır. Çok çalışıyoruz, acele ediyoruz, bir yerlere yetişmek istiyoruz fakat bunu yaparken sevdiklerimizi ihmal edip onlara zaman ayırmıyoruz, onlarla beraber oturup yemek yemiyoruz.

Aile sofralarını terk edince hastalık patlamaları da kaçınılmaz oluyor. Birkaç nesil öncesine kadar bilinmiyordu ama şu anda diyet hastalıkları ve obezite, Amerika’nın en büyük ölümcül hastalıklarından birisi. Ülkenin tarihinde aşırı şişmanlık diğer halk hastalıklarından çok daha fazla ilerliyor. Tabi ki aşırı şişmanlık da beraberinde şeker hastalığına neden oluyor. Yine araştırmalara göre bu çağın ortalarında her 3 insandan biri şeker hastası olacak. Neden böyle olduk? Nasıl bu hale geldik ve bundan nasıl kurtulacağız?

Yemek öğünümüzün birçoğu dışarıdan alınan hazır yiyecekler. İçerisinde ne olduğunu bilmediğimiz ürünleri tüketiyoruz ki bu kesinlikle yapılmamalı. Sen pişirmediysen içerisinde ne olduğunu bilemezsin. Bu tür yiyeceklerde yüksek miktarda tuz, yağ ve şeker bulunmaktadır. Çocukların kalorilerinin %10’u içeceklerden gelmektedir. Tüketilen içeceklerin içerisindeki katkı maddeleri ise küçümsenemeyecek kadar fazla. Çok fazla et yemeği yeniliyor. Bu etlerin birçoğu antibiyotik, kimyasal ve hormon içeriyor. Mikrodalga fırınlar çok fazla kullanılıyor. Evet, hızlı ısıtıyor ama besinin yapısına zarar vererek sağlık açısından sıkıntı oluşturuyor. Mikrodalga alışkanlığı beraberinde yalnız yemek yeme ahlakını doğuruyor. Televizyonun önüne geçip o yemeği yutmaya çalışmak sıradan bir hal almış durumda.

Tüm bunlar olurken insan farkında olmadan yalnızlaşıyor. Artık aileden kopuk, etrafında sevdiği insanlar olmayan yalnız bir varlık haline geliyor. Önceden böyle miydi? Tüm yemekler organikti. Hem sağlık açısından zararı daha azdı hem de o zamanlar yemekler zevkliydi. İnsanlar yemeklere ve yemeklerle beraber edilen sohbetlere daha çok vakit ayırıyordu ve daha az sağlık problemleri vardı. Yani eskiden akşam yemeği yememen için doktor raporu gerekiyordu.

Sonuç itibariyle daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam ve toplum istiyorsak beraberce oturup yemek yememiz ve yemeklerde konuşmamız gereken meseleleri konuşmamız gerekiyor. Şimdi bakıyorum da aileme ayırdığım o bir saat bizi o kadar yakınlaştırmış ki; artık birbirimizle bir şeyler paylaşıyor, konuşuyor, gülüyorduk ve üzüntülerimizi bölüşüyoruz... Birlikte yenilen bir aile yemeği sizde güzel bir anı ve keyifli bir saat bırakacaktır ve hayatın sizden akıp gitmemesine yardım edecektir.”\*

*Bu yazı, İslam kültürünün insana ne kadar uyumlu olduğunun da ispatıdır. Birlikte yenilen akşam yemekleri, akrabalara yemek davetleri aileyi ve toplumu bir arada tutan bağlardan biri sadece…*

*Buna göre ‘Batı medeniyetinin en büyük eksiklerinden biri nedir’ diye sorulacak olsa; Sahur ve iftarların olmaması demek mümkün! Hızla batılılaştığımız şu toplumumuzda bu açıdan sadece Ramazan ayının bile aile ve akraba ilişkilerine katkısı asla küçümsenecek gibi değildir…*

\*Yazı, LaurieDavid’in https://www.youtube.com/watch?v=GzB0BDstCI0 adresinde yayınlanan "Dinnermakes a difference: Laurie David at TEDxManhattan" başlıklı konuşmasından derlenmiştir.