

KURBAN BAYRAMININ VAZGEÇİLMEZ LEZZETİ...

İyi kavurmanın hayvanın budundan yapıldığını söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi Gastronomi Bölümü Öğretim Görevlisi ve Aşçılık Okulu Mezunları Derneği Başkanı (ASOMDER) Levent Demirçakmak, kavurmayı yaparken iç yağından faydalanılması gerektiğini dile getirdi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Gastronomi Bölümü Öğretim Görevlisi ve Aşçılık Okulu Mezunları Derneği Başkanı (ASOMDER) Levent Demirçakmak, Kurban Bayramı'nın klasiği kavurmanın tarifini verdi. Eti uzun süreli kısık ateşte pişireceğini belirten Demirçakmak, "Etin üzerindeki liflerin tersi yönünde kesim yapmalıyız böylece pişme süresini kısaltırız. Etleri bir yemek kaşığına 3-4 parça girecek şekilde kesmeliyiz" dedi.

"İLK GÜN KAVURMA YAPMAYIN"

Bayramın ilk günü hayvanın işlenmesi, kesilmesi ve pişirilmesinin doğru olmadığını aktaran Demirçakmak, "Çünkü hayvan kesildikten sonra oksijen alımı duruyor ama metabolizma çalışmaya devam ediyor. Oksijensiz ortamdaki metabolizma kasların üzerinde laktik asit oluşmasına neden oluyor. Laktik asit de etleri sertleştiriyor. Sertliğin geçmesi için etin olgunlaşması lazım yani bekletmeliyiz. En az 24 saat +4-5 derecelik dolaplarda birbirine değmeden eti bekletmek gerekiyor. Diğer türlü bakteri üreyebilir" diye konuştu.

"ETİ ZEYTİNYAĞIYLA MARİNE EDİN"

Eti beklettikten sonra sertliğini almak ve lezzetini artırmak için zeytinyağı, tuz ve karabiberle marine edilmesini öneren Demirçakmak, "Asitler etlerin üzerindeki protein zincirlerinin yerlerini değiştiriyor, yumuşak hale getiriyor. Zeytinyağının asit özelliğinden yararlanıyoruz. Marine ederken tuzu çok atarsak pişmeden sertleştirebiliriz" ifadelerini kullandı.

"İYİ KAVURMA BUTTAN OLUR"

Demirçakmak, "Kavurmayı buttan yapıyoruz. But hayvanın yağsız kısmıdır, hareket ettiği için kas vardır. Bunu lezzetlendirmek ve aromatik lezzeti olduğu için hayvanın iç yağından faydalanıyoruz. Hayvan otlarken aldığı lezzetler yağlarında saklanır. O yüzden iç yağdan kavurmaya ekleyeceğiz" dedi.

KISIK ATEŞTE UZUN SÜRELİ PİŞİRME

Kavurmanın hemen suyunu salmaması için önce tencereyi ardından da yağı iyice kızdırmak gerektiğini söyleyen Levent Demirçakmak şöyle devam etti:

"2 kilo ete 2 yemek kaşığı ayçiçek yağı kullanacağım biraz da kuyruk yağı katacağım. Uzun süreli pişireceğim ve sulu bir kavurma istiyorum o yüzden soğan ve sarımsak ile lezzetlendireceğim. Eti tencereye koyduğumuz zaman her tarafı kahverengi olana kadar sulandırmamak için sürekli karıştırma yapmıyorum. Soğanı etle atarsak sulandırır. Yaklaşık 1 buçuk saat pişireceğim. Eskiler 'yemekle birlikte pişin' der. Kısık ateşte uzun süreli bir pişirme yaptık."

SOSYAL MEDYA ÖFKE YANSITMA ARACI OLARAK KULLANILYOR

Psikiyatrist Onur Okan Demirci, sosyal medya platformlarının ortaya çıkmasıyla insanların öfkelerini aktarabilecekleri yeni bir araç bulunduğunu söyledi. Demirci, “Öfke kontrolü yapamayan kişiler yargılama ve muhakeme yeteneklerini devre dışı bırakarak ‘ilkel beyin’ ile hareket ediyor. Sosyal medya öfke yansıtma aracı olarak kullanılıyor” dedi.

Sosyal medya üzerinden fiziksel bütünlüğe tehdit söz konusu olmadığı için insanların kendilerini kısıtlamadan öfkelerini dışa vurduğunu aktaran İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Onur Okan Demirci, bu öfkenin psikolojik olarak ciddi hasarlar bıraktığını vurguladı.

“YETERSİZLİK HİSSİ ÖFKELENDİRİYOR”

Sosyal medya üzerinden aktarılan bu öfke yapısının altında yatanlara da değinen Demirci “Öfkenin altında genellikle ‘yetersizlik’ düşüncesi yatar. Sosyal medya üzerinden saldırıda bulunduğu kişinin üzerinde yarattığı hisler ile dürtüsel olarak davranabilir ki bu hislerden en çok rahatsız eden ve en şiddetli öfkeyi çıkaranları ‘yeterince iyi olamama’, ‘kendini kanıtlama çabası’, ‘özgüven eksikliği’ gibi hislerdir” diye konuştu.

“SALDIRILARIN EN ŞİDDETLİSİ TOPLU LİNÇ HAREKETİ”

Sosyal medya saldırılarının en şiddetlisinin toplu linç hareketi olduğunu hatırlatan Onur Okan Demirci, “Bu tür paylaşımlarda arkasına bir kitle topladığını düşünen sosyal medya hesapları, hedeflediği amaç doğrultusunda paylaşımlar yaparak ilkel beyin yapıları ile hareket eden öfkeli bir topluluğu peşinden sürükler. Ortak kaygılar taşıyan bu topluluk, dürtüsel hareketleri sonucunda kendilerine veya başkalarına zarar verebilir. Sosyal medya platformları hiç masum değildir” ifadelerini kullandı.

SOSYAL MEDYA EĞİTİMİ ŞART

En etkili ve doğru yöntemin sosyal medya kullanımı üzerine eğitimlerin yaygınlaştırılması olduğunu söyleyen Demirci, “Özel hayatı ihlal etmeye kadar varan paylaşımlar ise etkili yaptırımlara sahip kanun uygulayıcı organlar tarafından değerlendirilebilir” dedi.

UZMANINDAN ÜNİVERSİTEYE YENİ BAŞLAYACAKLAR GENÇLERE ÖNERİLER

Klinik psikolog Yağmur Callak, üniversiteye yeni başlayacak gençlere tavsiyelerde bulundu. Üniversiteli olmanın kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilmek anlamına geldiğine dikkat çeken Callak, gençlerin sosyalleşmeye önem vermesi gerektiğini vurguladı.

Binlerce üniversite adayının heyecanlı bekleyişi YKS sonuçlarının açıklanmasıyla son buldu. Üniversiteye yeni başlayacak adayları geçen sınav stresinin ardından yeni bir telaşın beklediğini söyleyen Klinik Psikolog Yağmur Callak, gençlerin karşısına bir anda daha önce deneyimlemedikleri yeni çatışmalar çıktığını belirtti.

“Üniversiteye giriş, tek başına bir birey olmaya atılan genellikle ilk ve en önemli adım oluyor” diyen Callak, “Üniversiteye adaptasyon sürecinde cinsiyet, kardeş sayısı, yetiştirilme tarzı, bireyin hangi sosyokültürel ortamda büyüdüğü gibi faktörler de önemli. Örneğin, daha küçük

şehirlerden metropollere gelen öğrenciler daha çok adaptasyon sorunu çekiyor. Çok kardeşli ailelerden gelen gençler arkadaş edinmek ve sosyalleşmek konusunda daha iyi görünüyor” ifadelerini kullandı.

AİDİYET VE SOSYALLİK İHTİYACI ÖN PLANDA

18-25 yaş aralığındaki dönemde aidiyet ve sosyallik ihtiyacının ön planda olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Klinik Psikolog Yağmur Callak, gençlere şu tavsiyelerde bulundu:

“Ailesinden ilk kez ayrılan ve bundan sonra tek başına ne yapacağı ile ilgili belirsizlik ve kaygı yaşayan gençler ilk olarak şunu unutmamalı: Bu hissi üniversiteye ilk kez adım atan her genç yaşıyor. Üniversitenin ilk aylarını en verimli şekilde değerlendirmek aidiyet ve adaptasyon açısından önemlidir. Gençlerin ilk olarak, ihtiyaçlarını ne şekilde ve nereden karşılayabileceğini öğrenmek adına yurt odalarından çıkıp üniversite kampüsünü ve ilgili semti tanımaları gerekiyor. İhtiyaçlarını ne şekilde ve nerede karşılayacağını öğrenmek yetersizlik hissi gibi negatif duyguların önünü kesiyor. Üniversiteler kendi bünyelerinde ilk haftalarda üniversiteyi tanıtmak için oryantasyon programları düzenler. Öğrencilerin oryantasyonlara katılması üniversiteyi kabaca tanınması ve akademik ihtiyaçlarını hangi birimlerden karşılayabileceğini öğrenmesi açısından önemlidir.”

Sosyalleşmenin de öğrenciler için önemini ifade eden Callak, “Öğrenci kulüpleri ile ilgili tanıtlar yine dönemin ilk haftalarında öğrencilere sunulur. Öğrencilerin ilgi alanlarına göre öğrenci kulüplerine yönelmeleri üniversiteye yabancılik hissini azaltacak, benzer alanlara ilgi duyan gençleri bir araya getirdiği için aidiyet duygusunu artıracaktır. Derslere ilk haftadan itibaren düzenli katılım sağlamak da oldukça önemli. Böylece sınıf arkadaşlarını ve öğretim elemanlarını diğerleriyle eş zamanda tanımış olacak, bu da okuduğu bölüme, derslere ve öğretim elemanlarına yönelik yabancılığı azaltacaktır. Yani temel olarak, adaptasyon sürecini yok saymamalı, ertelememeli; bir an önce harekete geçmelidir” diye konuştu.

ÖĞRENCİ DESTEK TALEP ETMEYİ BİLMELİ

Özellikle üniversitenin ilk yılında öğrencinin kendisine ve ailesine görev düştüğünü belirten Callak, “Akademik, finansal ve duygusal olarak zorlanan öğrencilerin gerekli desteği talep etmeyi bilmesi gerekiyor. Üniversiteler liselerden farklı olarak, akademik personelin öğrencinin yaşamına tümüyle hâkim olabildiği eğitim kurumları değil. Binlerce öğrenci her sene üniversitelere giriş yapıyor. Dolayısıyla öncelikle öğrenci, yaşadığı sorunları ilgili akademik personele ya da üniversitelerin kendi bünyelerinde genellikle bulunan psikolojik danışmanlık merkezlerine müracaat etmelidir. Aileler ise çocuklarının yaşantılarıyla ilgilenmeli ve bilgi sahibi olmalıdır. Burada kastettiğim çocuğun yaşantısını sorgulamak ya da yargılamak değil. Çocuklarının tek başına bir birey olarak akademik, sosyal ve duygusal açıdan karşılaştıkları yeni durumlarla başa çıkıp çıkamadıklarını gözlemlemek ve paylarına düşen desteği sağlamak” şeklinde konuştu.

AİLELERDE KAYGI VE KORKU OLUŞUYOR

Callak, ailelerde çocuklarının üniversiteye başlamasıyla birlikte çeşitli kaygı ve korkuların baş gösterdiğini söyledi.

“Türk aile sisteminde anksiyeteli bağlanma dediğimiz ebeveynlik biçimi oldukça sık görülür” diye konuşan Callak, sözlerini şöyle tamamladı:

“Bu tarz ebeveynler, çocuklarının başına bir şey geleceğinden, kendi başına hayatını idame ettiremeyeceğinden, çocuğun anne babaya her zaman ihtiyaç duyacağından neredeyse emindirler. Çocuğu da bu yönde güdülerler. Üniversiteye girişı bir kriz, bir kopuş gibi algırlarlar. Bu, üniversiteye başlayan gencin bağımsız bir birey olmasının önündeki ebeveyn kaynaklı yegâne engellerden biridir. Ebeveynlerin kendi kaygılarının, çocuklarının kaygıları olmadığını kavramaları gerekiyor. Bu noktada ebeveynlerin duygularını uygun şekilde dile getirmeleri önemli. Aile evinden ayrılman senin için olduğu kadar bizim için de yeni ve karmaşık, bu duruma birlikte adapte olacağız mesajını vermek gerekiyor. Daha sonra süreci olabildiğince dışarıdan takip etmeli, kontrol dürtülerini baskılamalı; genç ihtiyaç duydukça yanında olmalıdır.”

AKADEMİK PERSONEL NE YAPMALI?

Akademik personelin her bir öğrencinin yaşamına hakim olmasının olası olmadığını belirten Callak, “Akademik personelin sınıf dinamiğini tanımaları önemlidir. Öğrencilerin akademik başarısının derslerin kendisinden çok, dersi veren öğretim elemanı ve sınıf arkadaşlarıyla olan iletişimi ile ilgili olduğu görülüyor. Eğitim döneminin ilk haftasını tanışmaya, öğrencilerin genel kaygılarını dinlemeye, öğrencilerin birbiriyle kaynaşmasını sağlamaya ayırmak, üniversite sürecinde neler yaşanacağıyla ilgili bilgi vermek derslere giriş yapmaktan çok daha önemli görünüyor” diye konuştu.