



**Yayın No:** 216

**Roman**

**Fesleğen Kokulu Rüyalar** / Buket Adanç

© A7 Kitap Yayıncılık Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Sertifika No: 33861

**Kütüphane Bilgi Kartı (CIP)**

**Roman**

**Fesleğen Kokulu Rüyalar** / Buket Adanç

**Birinci Baskı:** A7 Kitap, Ocak 2021, İstanbul - Türkiye, 207 Sayfa

**Genel Yayın Yönetmeni:** Arzu Sandal

**Editör:** Selnur Aysever

**Kapak Tasarım:** Galip Aksular

**Kapak Uygulama:** Köksal Kayhan

**Sayfa Tasarım ve Uygulama:** Burhan Maden

**ISBN:** 978-605-7667-91-5

**Baskı ve Cilt**

Türkmenler Matbaacılık Rekl. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. No: 16

Topkapı/İstanbul

Tel: 0212 674 71 61

Sertifika No: 43087

**Copyright©** Tüm hakları saklıdır. Yayıncının ve yazarın izni olmaksızın elektronik ve mekanik herhangi bir kayıt sistemi veya fotokopi ile çoğaltılamaz, kopyalanamaz. Ancak kaynak gösterilerek kısa alıntı yapılabilir.



**A7 Kitap Yayıncılık Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.**

Hobyar Mah. Cemal Nadir Sokak No: 24 Büyük Milas Han

Kat: 1 Daire:114 Fatih / İstanbul Tel: (0212) 514 08 09

www. a7kitap.com - E-mail: info@a7kitap.com

**BUKET ADANÇ**  
**FESLEĞEN KOKULU**  
**RÜYALAR**

**Buket ADANÇ** 19 Ağustos 1988 tarihinde Ankara'da doğdu. 2011 yılında Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Eğitim sürecinde, İstanbul Tıp Fakültesi (Çapa), Başkent Üniversitesi Hastanesi, Bayındır Hastanesi ve TOBB Üniversitesi Hastanesi ve Özel Tevfik Fikret Okulları'nda eğitim ve gözlem yaptı. Öğrencilik döneminde dört ay Amerika'nın Wyoming Eyaleti'nde bulunan Grand Teton National Park'ın yemekhanesinde çalıştı. Mezuniyet sonrası özel bir zayıflama merkezinde ve Özel Karataş Hastanesinde çalıştı. 2016 yılında Amerika'nın en prestijli hastanelerinden birisi olan Florida Memorial Hastanesi ve Jacksonville Heartland Rehabilitasyon Merkezi'nde eğitim ve gözlem yaptı. Diyetisyen mesleğini severek yapan Buket Adanç, mesleki gelişimini beslenme alanındaki yayınları takip ederek, kurs ve seminerlerle katılarak devam ettirmektedir.

Beslenme Uzmanı olarak danışanlarının psikolojik sağlığının kilo kontrolü üzerindeki etkisinin önemine inanan Diyetisyen Buket Adanç St. Clements Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında Tezli Yüksek Lisansına devam etmektedir. Ayrıca 2019-2020 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Dönüşüm Danışmanlığı Sertifika Programından başarı ile mezun olmuştur. 2020 yılında başladığı İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde yüksek lisansına devam etmektedir.

Görsel ve yazılı medyada da aktif olarak yer alan Diyetisyen Buket ADANÇ Kanal 35, Yeni Asır TV, Ege TV gibi kanallarda beslenme hakkındaki birikimini paylaşmaktadır. 2012-2014 yılları arasında EGE TV'de her hafta "Hayat Sevince Güzel" programında, 2015 yılında her hafta EgeTURK TV de yayınlanan "Minik Yolcu" programında, 2015-2016 yılları arasında ise Kanal 35' de "Ağız Tadıyla" programında Beslenme ve Diyet Uzmanı olarak yer almıştır.

2015-2020 yılları arasında Hürriyet Aile, 2020 Mart ayı itibari ile hürriyet.com.tr sitesinde beslenme alanında köşe yazarlığı yapmaktadır.

Yazma hevesini feyzaldığım babama,  
iyi bir okuyucu olmama sebep olan anneme,  
desteğini hep hissettiren eşime ve arkadaşım  
Burak Geçimli'ye sonsuz teşekkürler.



## SÖYLEYEMEDİKLERİMİ YUTTUM SİNDİREMEDİM KUSTUM

**B**iraz daha zorlamalıydı... Öyle çok yemişti ki; uzun uzun kusmaktan burnu tıkanmış, gözlerinde yaşlar birikmiş ve boğazı acımaya başlamıştı. Ancak yediklerinin zerresi midesinde kalsa, kilo alma korkusundan bütün gece kendisini yer bitirirdi. O yüzden tek yol, parmağını boğazının gerisine doğru sokmak ve kusmaya devam etmeyi sağlamaktı. Tekrar şiddetle öğürdü ve sol eliyle midenin üzerine bastırdı. Boğazı tahriş olmuş, acıyordu; ancak içindeki ses sürekli, “Durma, devam et!” diyordu. Kusmaya çalışmanın yüzüne gösterdiği basınç ile beraber gözlerinden yaşlar süzülürken, klozetin içerisine artık sadece rengi yeşile dönen kusmuk akıyordu. Tıbbi olarak safra çıkarıyordu ve pek çok kişinin ürkeceği bu durum onun için sadece “Daha fazla kusmana gerek yok.” sinyaliydi.

Kafasını klozetten kaldırdığı zaman eline, yüzüne ve yerlere sıçrayan kusmuğun görüntüsü ve keskin kokusu bir kez daha kendisinden tiksinesine sebep olsa da bir tarafı rahatlamıştı. Çünkü mühim olan, şuursuzca yediği yemeklerin kalorisinin en azından bir kısmından kurtulmasıydı. Yediklerinin tamamını çıkarttığına emin olduktan sonra lavabodaki iğrenç görüntüyü bir an önce gözünün önünden kaldırmak istercesine, aceleyle sifona bastı ve elini yüzünü yıkadı. Öğürmekten kızaran gözlerine defalarca soğuk su çarptı. Kafasını kaldırıp aynada yüzüne ve dişlerine baktı. Hemen ultra beyazlatıcı diş macunu ile dişlerini fırçalamaya başladı. Hızla, bastıra bastıra fırçalamaya devam etti. Sanki ne kadar güçlü bastırırsa dişleri o kadar beyaz olacaktı. Ağzından, hırpaladığı diş etlerinden sıızan kanlı diş macunu artığını tükürdü ve çabucak ağzını çalkaladı.

Dişlerine yakından bakmak için aynaya yaklaştığında canı sıkılmıştı. Çünkü sürekli tekrarlayan kusmaları sonucunda, ağız içi asit dengesi bozulmuş, dişleri zarar görmeye başlamış ve rengi eski beyazlığını yitirmişti. Bu durum onun kadar kusursuz görünme arzusuyla yanıp tutuşan bir kadın için fazlasıyla can sıkıcıydı. Gerekli önlemleri bir an önce almalıydı. Aslında her durumda olduğu gibi bunda da durumu kontrol altında tutmayı başarmalıydı...

Banyodan midesi arınmış ancak zihni daha da bulanmış şekilde salona geldiğinde, koltuğun üzerinde gördüğü boş paketler ve yemek artıklarından daha da morali bozuldu. Bir insan nasıl bunca farklı besini biranda yiyebilirdi ki... Defalarca tekrarlayan ataklarına rağmen yediklerinin artıklarını her gördüğünde ilk seferki kadar şaşırıyordu. Paketlerce cips, iki farklı fast-food menüsü, tatlı, dondurma, çerez, meyve suyu ve dahası... Tüm bunları sipariş verirken boş midesinin ve aç zihninin etkisiyle hareket etmişti ancak bulimik atak sona erdiğinde ağzını sulandıran tüm yiyecekler midesini bulandırmaya başlamıştı. Tiksinerek yemek artıklarını toparlayıp çöp kutusuna koydu ve midesini rahatlatması için içtiği mineralli su elinde televizyon ekranına boş boş bakmaya başladı. Her atak sonrası olduğu gibi kendini iradesizlik ile suçluyor, suçluluk hissiyatının altında Sisifos'un durmadan itelemeye mahkûm olduğu kayanın altında ezildiği gibi eziliyordu. Sanki tanrılar bir olmuş, onu bu kısır döngünün içine mahkûm etmişlerdi. Yıllardır bitmeyen, ne kadar uğraşırsa uğraşsın içinden çıkamadığı bu durumu kendine yakıştıramıyordu. Ne zaman işi, ilişkisi, arkadaş çevresi ve ailesi ile problem yaşasa, ne zaman hayat akışında beklenmedik bir durum ile karşılaşsa stresini yönetmek yerine, köşesine çekilip kontrolsüzce yiyor ve hemen ardından kendini klozetin içerisine kafasını eğmiş, çaresizce öğürürken buluyordu. Her kusmanın ardından "Peki neden sürekli aynı yerde dönüp duruyorum ki?" diye kendini sorguluyordu. Bu sefer sadece zihninden geçtiğini düşündüğü cümlelerin dudaklarından dökülmesi ile irkildi. Duyduğu cümle, hayatının özetiydi. "Söyleyemediklerimi yuttum, sindiremedim kustum..."



## DALGALARLA DANS EDEBİLENLER YAŞAMI DOĞRU ALGILAYANLARDI

**Ç**alışmaya başlayalı yaklaşık iki yıl olmasına rağmen bu kadar kurumsal bir firmanın toplantısında ilk defa bulunacaktı. Sabah, müdürü Kenan Bey, “Öğle yemeğinde bize katılacaksın ona göre programını oluştur.” dediğinde artık kariyerinde farklı bir boyuta doğru yol aldığını, onun kaleminin gücünün yavaş yavaş fark edildiğini düşünmüş ve abartılı bir mutlulukla öğlene kadar etrafta sevgi kelebeği gibi dolaşmıştı. Sıradan bir günde “Günaydın” demeyi bile çok gördüğü bazı çalışma arkadaşlarının hatırını sormuş, kimilerine ise saç, kıyafeti, makyajı için iltifatta bulunmuş ve ağzı kulaklarında ofisin içerisinde bir o yana bir bu yana koşturmuştu.

Saat 12:00’yi gösterirken, makyajı tazelenmiş, yüzünde kocaman bir gülümseme ile patronunun kapısının önündeydi. Restorana yürürken heyecandan bacakları birbirine dolanıyor, konuşurken sesi titriyordu. Önemsemediği her olayda olduğu gibi bunda da yine varsayımlarının esiri olmayı başarmış ve kısa zamanda bocalamaya başlamıştı. Kenan Bey’in “Merhabalar, size ekibimin en genç ama en yetenekli elemanlarından birini takdim edeyim,” cümlesi ile gerçek dünyaya döndü. Hem de ne dönmek... Kenan Bey’in jesti ile bir anda tüm kaygıları yerle bir oldu ve saniyeler içerisinde kendine kâğıttan dağ gibi bir özgüven inşa etti. Son derece kendinden emin ve sakin herkesle tokalaştıktan sonra gereğinden ciddi bir tavır ile

tabletini açtı ve yemek tabağının yanına koydu. Önce karşılıklı beklentiler konuşuldu, kâğıt üzerinde anlaşıldı. Sırada tanıtımı yapılacak ürünlerin açıklamalarını dinlemek vardı. Yıllardır süt ve süt ürünlerinde Türkiye pazarının lideri olan firmalardan biri olan Alkar'ın hedefi; dünyada hız kesmeden yükselen fit içecekler ve diyet süt bazlı ürünler üretmektir. Firmanın gıda mühendisi bu ürünlerin daha çok kimlere hitap edeceği konusuna değinirken Kenan Bey yavaşıca kulağına eğildi ve "Bak, sen bu konuya yabancı değilsin, diyet ürünleri sık kullanan biri olarak öncelikle kendi ihtiyaçlarından yola çıkabilirsin." dedi.

Ne demekti bu? Kenan Bey onun kilosuna mı vurgu yapmak istemişti? Demek son dönemde aldığı kilolar kimsenin gözünden kaçmamıştı. Zaten nasıl kaçabilirdi ki? Daha bu sabah bedenine uygun kıyafeti bulabilmek için dolaptan kaç farklı pantolon çıkarmıştı ve hiçbiri olmayınca üzerindeki salaş, siyah elbiseyi giyininip çıkmıştı. Bir anda nefesi daraldı, yüzü yanmaya başladı. Toplantının başında tek bir cümle ile inşa ettiği prefabrik özgüveni, yine tek bir cümle ile yıkılmış ve kendisi her zaman olduğu gibi enkazın altında kalmıştı. Üstelik oldukça önemli bir anın tam ortasında... Birkaç yudum su içerse rahatlayacağını düşünerek önündeki kadehlerden birine panikle elini uzattı. Maalesef hem su, hem şarap kadehini masaya ve üzerine döktü. Artık bütün gözler onun üzerindeydi, o ise yerin dibinde... Hızla masadan müsaade isteyerek lavaboya koştu, elini yüzünü yıkayıp az da olsa sakinleştikten sonra masaya geri döndü. Diyet ürünlerin hedef kitlesi hakkında olan tartışmalar devam ediyordu. Aslında defalarca diyet yapan, çocukluğundan beri her çıkan diyet ürününü mutlaka deneyen, gitmediği diyetisyen, kullanmadığı ürün kalmayan birisi olarak çok doğru tespitler yapabilecek ve masanın yıldızı olabilecekken susmayı tercih etti. Çünkü en önemli özelliği, kendinde gördüğü negatif alanları beslemektir. Yaşadığı olumsuz tecrübelerin pozitif dönüşeceği durumda bile odak noktasını değiştirmemekte direniyordu. Tespitlerini sıraladığında başarılı konuşmasının değil, kilosunun

ön plana çıkacağını zannediyor ve böyle anlarda yaptığı gibi sessizliği tercih ediyordu. Notlar alındı, takvim belirlendi ve bir sonraki toplantıda görüşmek üzere ofise doğru yola çıkıldı. Sanki giderken başka, dönerken başka birisiydi. Adımlarını atarken kendisini her zaman olduğundan daha ağır hissediyor, yanından geçtiği vitrinlerin yansımından gördüğü kalın bedeninden ve mecbur kaldığı için giydiği siyah salaş elbisesinden nefret ediyordu. Daha birkaç saat önce çok beğenerek yaptığı makyajının bile, tombullaşan yanakları nedeniyle yakışmadığını, acilen bu görüntüden kurtulması gerektiğini düşünüyordu. Yol boyunca spora mı gitse, geçen hafta aldığı yeni diyet kitabına göre bir yemek düzeni mi oluştursa diye düşünürken bir anda aklına Kenan Bey'in eşinin son dönemde bir diyetisyen eşliğinde kilo verdiği geldi. Ofise döner dönmez bir yolunu bulup bu kişinin ismini öğrenmeliydi ama nasıl? Az önce ona tombik olduğunu ima eden adama, diyetisyen ismi soracak değildi. En iyisi sosyal medya üzerinden takip ettiği kişiler arasından bulmaktı. Odasına geçer geçmez sosyal medya hesaplarından Kenan Bey'in eşi Sanem Hanım'ın takip ettiği ve yorum yaptığı kişilerden, danışmanlık aldığı diyetisyeni buldu. Kadının ismini internette arattığında karşısına, yaşına rağmen oldukça dolu bir özgeçmiş ve pek çok olumlu yorum çıktı. Üstelik daha önce gittiği diyetisyenler gibi gösterişli değil, sade bir giyim tarzı ve fotoğrafta samimi görünen bir gülümsemesi vardı. Yaptığı psikoloji yüksek lisansı ise kendini daha kolay ifade edebileceğini düşündürmüştü. Hemen telefona sarıldı ve uygun olan ilk tarihe randevusunu aldı. Kendi için bir adım atabildiği için biraz daha iyi hissetmeye başlamıştı ki defalarca aynı yolu denemiş olduğu aklına geldi. Sayısını hatırlamadığı kadar çok diyetisyene gitmiş, bazılarında programı yarım bırakmış, bazılarında da çok katı kurallar ile uyguladığı diyet sonucu verdiği kiloları fazlasıyla geri almıştı. Defalarca güzel bir vücut için bulunduğu teşebbüs, hüsrana sonlanmıştı. Düşündükçe daha çok canı sıkıldı. Yine durumdaki en olumsuz tabloyu gözünün önüne getirmiş, bütün motivasyonunu kaybetmeyi başarmıştı. Ağzını bıçak açmadan, öylesine bilgisayar ekranına bakarak günü bitirdi,

daha doğrusu harcadı. Küçük detaylardan felaket yaratmayı başaran bakış açısı ile bir günü daha israf etmişti. Üstelik bu kadar değildi. Her zaman olduğu gibi tüm yaşadıklarının hırsını sevdiği yiyeceklerden alacak ve gecenin sonu muhakkak klozet kapağının üzerinde öğürerek bitecekti. Nil, her an alabora olma tehlikesi ile dümeni panikle sağa sola kıran acemi bir kaptan gibiydi ve henüz dalgalarla dans etmeyi öğrenmemişti. Çünkü dalgalarla dans edebilenler, yaşamı doğru algılayanlardı.

## HAYAT İYİ BİR DİNLEYİCİYE MUHTEŞEM BİR MELODİ BAHŞEDER

Sabah uyandığında dün geceki bulimik ataktan miras kalan şişmiş gözler ve karın ağrısının verdiği rahatsızlık ile yataktan çıkmak bile istemiyordu. Acaba hasta olduğu bahanesi ile izin alıp bütün gün perdeleri bile açmadan evde oturup, saatlerce dizi mi seyretseydi? Kafası öyle dağınıktı ki zihnini okumak veya yazmak gibi dikkat gerektirecek işlere veremeyeceğini düşünüyordu. Üstelik dün yaşadıklarından sonra Kenan Bey ile yüz yüze gelmekte de zorlanacaktı. Evet, kesinlikle eve sığınmalıydı. Ofise haber verebilmek için elini telefonuna uzattı ve o anda ekranda dün aldığı diyetisyen randevusunun hatırlatma mesajını gördü. Aslında randevuyu unutmamıştı, sadece zihninin gerisine süpürmüştü. Hasta olduğu fikrine inanırsa bu randevuya gitmemek için kendine haklı bir sebep sunabilecekti. Elinde telefonu birkaç dakika düşündü. Gitmeli miydi? Bu sefer gerçekten başarabilir miydi? Tekrar diyetisyenin sayfasını tıkladı ve yorumları okudu. Başarı hikâyelerinin çoğu kendisi gibi kararsızların klavyesinden dökülmüştü. Üstelik insanlar onun gibi azıcık fazlalıklarından kurtulmak için değil, çok yüksek rakamlarda kilo vermek için uğraşmışlardı. Belki bu sefer o da başarabilirdi. İkilemde kalmanın getirdiği yavaşlıkla dün üzerinden çıkardığı siyah elbisesini üzerine geçirdi, mutsuz bir yüz ifadesi ve ultra yavaş adımları ile ofise doğru ilerlemeye başladı. Masasının başına oturduğunda aklını toparlayamıyordu çünkü aklı

öğle arasında gideceği diyetisyen görüşmesindeydi. Genel olarak anda kalmak yerine geçmiş ve gelecek zaman arasında mekik dokuyan ve duygularının sürekli dalgalanmasına sebep olan Nil için bu davranış biçimi rutin ancak yorucuydu. Etrafına çalışıyormuş gibi görüntü vermeye çalışarak geçirdiği zorlu birkaç saatin sonunda kendisini diyetisyen Seyla Hanım'ın salonunda beklerken buldu. Kapıya gelene kadar defalarca karar değiştirmesine rağmen sonunda bekleme salonunda ön görüşme formunu doldurmaya başlamıştı. Acaba forma daha önce defalarca diyetisyene gittiğini ve bazılarında kilo veremediğini, bazılarında da verdiği kiloları hızla geri aldığını yazmalı mıydı? Yo, hayır! İlk görüşmeden kendisini iradesiz bir aptal gibi göstermemeliydi. Soruların bazılarını dürüstçe, bazılarını da aptal gibi görünme kaygısı ile geçiştirerek yanıtladı. Doldurduğu formu asistana uzattığı sırada içeriden kapı açıldı ve genç bir çocuk kahkaha atmaya devam ederek salona geldi. Gülümseyerek bir sonraki haftanın randevusunu aldı ve asistana espriler yağdırarak kapıdan çıktı. Nil çocuğun neşeli hali karşısında adeta ufak çaplı bir şok geçirdi. Çünkü ona göre kilolu birisinin bu denli dışa dönük ve neşeli olması mümkün değildi. “Ne gamsız insanlar var şu hayatta” diye düşünerek yerinden kalktı. Biraz şaşkın biraz da eleştirel yüz ifadesinin perde arkasında “Kendi bedeni ile barışık olmaması” gerçeğini göz ardı ederek ölçüm odasına doğru yürüdü.

Zaten son derece dalgalı bir ruh hali ile güne başlayan Nil için tartıdaki artan kilosunu görmek, yeryüzünde cehenneme girmek gibiydi. Tartıdan inip giyindiği birkaç dakikada bile morali yerle bir olmuştu. Yeniden bu kiloya ne ara ve nasıl çıkmıştı? Şimdi tekrar aylarca emek verip birkaç ayda yeniden eski haline mi dönecekti? Acaba başlamadan bir bahane bulup çıkıp gitmeli miydi? Gitmek ve kalmak arasında, koltuğun ucunda oturduğu ölçüm odasında kendisine biriktirdiği öfkesi yanaklarından süzülürdü. Bunlar iç dünyasında cevaplayamadığı soruların dolup taşmasıydı. Hem de en olmadık yerde ve zamanda... Bilinçdışında ağlamak, güçsüzlüğün eş anlamlısıydı ve bu yüzden kimseler görmeden buradan hemen

kaybolmalıydı. Tam ölçüm odasından çıkacakken, “Sizin için yapabileceğim bir şey var mı?” diyen asistanın sesi ile bir heykel gibi kaskatı kesildi. Resmen rezil olmuştu. Telaşla, “Kusura bakmayın az önce çok üzücü bir haber aldım. Yoksa burada böyle huzursuzluk vermek istemezdim.” dedi. Orta yaşlı asistan şefkatli ses tonu ve samimi gülümsemesi ile “Huzursuzluk mu? Estağfurullah... Ağlamak, gülmek kadar insani bir duygunun dışavurumudur. Neden huzursuzluk versin ki? Siz burada oturun lütfen, ben size hemen meşhur kahvemden yapıp geliyorum.” dedi ve koşar adım mutfağa yöneldi. Kadının söylediklerinden Nil’in aklında kalan tek nokta “insani bir duygu” kısmıydı. Sahiden bütün duyguların içimizde bulunması gerekmiyor muydu? Kendine kurduğu bu baskı, içinden sürekli konuşan annesinin sesi miydi? Daha geçenlerde izlediği “Inside Out” isimli animasyon filmi aklına geldi. Filmde küçük bir kızın duygularının birbirine baskı kurması üzerinden, tüm duyguların ne kadar gerekli olduğu anlatılıyordu. Film bitirdiğinde aklından geçirdiklerini düşündü. Aslında tüm duyguları doz aşımı yapmadan doyasıya yaşamaya ihtiyacımız vardı. Hayat iyi bir dinleyiciye muhteşem bir melodi bahşederdi. Çünkü iyi bir dinleyici, ne hüznü vurgulayan bemollere, ne de neşeyi vurgulayan diyezlerle gereğinden fazla kulak kabartmayıp, müziğin ritmine kendini bırakabilirdi...