T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ABHAZ DİYETİNİN UZUN YAŞAMA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA; DÜZCE VE SAKARYA BÖLGESİ ÖRNEĞİ

MELİKE MİLLİ

Danışman : Doç. Dr. Alev SÖKMEN
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Mustafa AKSOY
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Hakkı ÇILGINOĞLU

KASTAMONU-2026

TAAHHÜTNAME

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu; ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını, bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini bildirir ve taahhüt ederim.

Melike MİLLİ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ABHAZ DİYETİNİN UZUN YAŞAMA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA; DÜZCE VE SAKARYA BÖLGESİ ÖRNEĞİ

MELİKE MİLLİ

KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI
DANIŞMAN: DOÇ. DR. ALEV SÖKMEN

Abhazlar, Kafkasya'nın kuzey batısında uzun ömürlülüğü ve yaşadıkları bölgenin sert iklim koşullarına olan dayanıklılıkları ile bilinen Kafkas halklarındandır. Kuzeybatı Kafkas dil ailesine mensup olan apsuğa dilini konuşmaktadırlar. Ayrıca, kendilerine has dans, müzik ve sağlıklı beslenme ile ilişkilendirdikleri özgün "Abhaz diyeti" ile tanınmaktadırlar. Rusya Federasyonu'nun Kafkasya'daki yayılmacı politikası neticesinde bölgede bulunan Abhaz, Çerkes, Çeçen ve Asetin gibi toplumlar yıkıcı savaşın etkisi ile, yurtlarını terk ederek Kafkasya'ya yakın bölgelere göç etmek zorunda kalmışlardır. Göç alan bölgelerden birisi niteliğinde olan Türkiye, 1864 yılında gerçekleşen büyük "Çerkes sürgünü" ile topraklarına yüzbinlerce Kafkas göçmenini kabul etmiştir. Bu yıllarda Anadolu'ya yerleşen Kafkas toplumlarından olan Abhazların, Abhazya dışında en yoğun ikamet ettikleri bölgenin Türkiye olduğu bilinmektedir. Göçmenler, Osmanlı Devleti tarafından Anadolu'da Sakarya ve Düzce ili civarlarına iskân edilmiştir. Bu çalışmada, 1800'lü yıllardan itibaren Türkiye topraklarında yaşamlarını sürdüren Abhaz halkının, geleneksel diyetlerinin tespit edilmesi ve bu beslenme şeklinin, uzun yaşama olan etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda, Düzce ve Sakarya bölgesinde yaşayan orta ve ileri yaş grubundaki bireyler ile "yarı yapılandırılmış görüşme" tekniği kullanılarak mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Tespit edilen bulgular, "içerik analizi" yöntemi ile kodlara ve kategorilere ayrılarak uygun temalar altında tasnif edilmiştir. Araştırmada "göç", "sağlık", "öğünler", "geleneksel gıdalar", "beslenme alışkanlıkları", "bitkisel ürünler", "şifalı gıdalar", "ana gıda maddeleri", "özel günler" "kültürel değerler" ve "sürdürülebilirlik" olmak üzere 11 farklı tema tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda, Abhaz diyetinin uzun yaşam ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın halk sağlığı yararına, alternatif bir diyet çeşidi geliştirilmesine katkı sağlayacağı, Düzce ve Sakarya bölgesininin gastronomi turizmine fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Abhaz göçü, Abhaz diyeti, Uzun yaşam, Sağlıklı yaşlanma

Haziran 2026, 178 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

A RESEARCH ON THE EFFECTS OF ABHAZIAN DIET ON LONG LIFE; EXAMPLE OF DUZCE AND SAKARYA REGION

MELİKE MİLLİ

KASTAMONU UNIVERSITY INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCE
DEPARTMENT OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS
SUPERVISOR: DOÇ. DR. ALEV SÖKMEN

The Abkhazians are a Caucasian people from the northwest of the Caucasus known for their longevity and resilience to the harsh climate of their region. They speak the Apsugha language, which belongs to the Northwest Caucasian language family. They are also known for their unique dances, music, and the distinctive "Abkhaz diet," associated with healthy eating. As a result of the expansionist policies of the Russian Federation in the Caucasus, communities such as the Abkhazians, Circassians, Chechens, and Ossetians in the region were forced to leave their homes and migrate to areas near the Caucasus due to the devastating effects of the war. Turkey, one of the regions that received migrants, accepted hundreds of thousands of Caucasian immigrants into its territory following the great "Circassian expulsion" of 1864. It is known that among the Caucasian communities that settled in Anatolia during these years, the region with the highest concentration of Abkhazians outside of Abkhazia was Turkey. The migrants were settled by the Ottoman Empire in the Sakarya and Düzce provinces of Anatolia. This study aims to identify the traditional diets of the Abkhaz people, who have been living in Turkey since the 1800s, and to determine the effects of this dietary pattern on longevity. Qualitative research methods were used in the study. In this context, oral interviews were conducted with middle-aged and elderly individuals living in the Düzce and Sakarya regions using a "semi-structured interview" technique. The findings were categorized into codes and categories using "content analysis" and classified under appropriate themes. Eleven different themes were identified in the study: "migration," "health," "meals," "traditional foods," "nutritional habits," "herbal products," "medicinal foods," "main food items," "special occasions," "cultural values," and "sustainability." As a result of the evaluation of the findings, it was determined that the Abkhaz diet is associated with longevity. It is believed that this study will contribute to the development of an alternative diet for the benefit of public health, and may also contribute to gastronomy tourism in the Düzce and Sakarya regions.

KEYWORDS: Abkhaz migration, Abkhaz diet, Long life, Healthy aging

June 2026, 178 Page

TEŞEKKÜR

Akademik alana bakışımı şekillendiren, bu çalışmaya olan inancını ve desteğini her daim hissettiğim çok kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Alptekin Sökmen'i saygı, minnet ve rahmetle anıyorum.

Çalışmaktan büyük minnet duyduğum, çok değerli fikirleri ile yoluma her daim ışık tutan, çalışmamız boyunca karşılaştığım zorlukları engin tecrübeleri ile kolaylaştıran, eğitimci kişiliğinin yanı sıra manevi desteğini kalpten hissettiğim sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Alev Sökmen'e tüm kalbi duygularım ile teşekkür ederim.

Araştırmamızın veri toplama sürecine olan katkıları sebebiyle Aydgılara derneği kurucu başkanı sevgili İlkin Öztürk ve ekip arkadaşlarına, Düzce Gümüşova, Yeşilyayla köyü Muhtarı Sayın Savaş Yılmaz'a ve çalışmamıza olan değerli desteklerinden ötürü Yüksek Ziraat Mühendisi Büşra Baş ve kıymetli ailesine teşekkür ederim.

Beni bugünlere azimle ulaştıran, hayatım boyunca en büyük destekçim olan; bu tez çalışmasının her aşamasında da maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Mehmet Reşat Milli'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Süreç boyunca bana inanan, en zor anlarımda dahi beni cesaretlendiren, sevgisi, şefkati ve sonsuz fedakârlığıyla her zaman yanımda olan canım annem Şerife MİLLİ'ye, bana verdiği güç ve umut için teşekkür ederim. Bugün ulaştığım her başarının temelinde annemin ve babamın emeği, sevgisi ve bana duyduğu güven vardır.

Araştırmamızın görsel verilerini bin bir emekle fotoğraflayan ağabeyim Yasin Milli'ye de değerli katkılarından ötürü teşekkür ederim.

Son olarak, Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesinin saygıdeğer akademisyenlerine ve birlikte yol yürüdüğüm kıymetli dönem arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Melike MİLLİ

Kastamonu, 2026

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ ONAYI ..... **ii**
TAAHHÜTNAME ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
TEŞEKKÜR ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
ŞEKİLLER VE GÖRSELLER DİZİNİ ..... **x**
TABLOLAR DİZİNİ ..... **xii**
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **xiii**
1. GİRİŞ **1**
2. ABHAZYA'NIN TARİHSEL GELİŞİMİ **3**
2.1 Abhazya Krallığının Kuruluşu (778-1008) 4
2.2 Abhazya Cumhuriyeti'nin Kuruluşu (31 Mart 1921) 5
2.3 Abhazya'nın Yerli Halkı: Abhaz/Abhazin (Аҧсуа- Apsua) 6
2.4 Kafkasya'dan Türkiye'ye Yapılan Abhaz Göçü (1864-1870) 7
2.4.1 Düzce İline Yaşanan Göçler (1864- 1870) 10
2.4.2 Sakarya İline Yaşanan Göçler (1864- 1870) 12
3. GELENEKSEL ABHAZ/ABHAZİN KÜLTÜRÜ **14**
3.1 Abhazya'da Aile Kültürü 14
3.1.1 Azhvala 15
3.1.2 Abipara 15
3.1.3 Indu/ A-ynü-dü 16
3.2 Abhazya'da İnanç Sistemi 17
3.3 Abhazya'da Sosyal Yaşam 19
3.3.1 Abhazya'nın Özel Günleri 21
3.3.1.1 Resmî günler 21
3.3.1.1.1 Zafer günü (9 Mayıs) 21
3.3.1.1.2 Abhazya'dan sürgün edilenleri anma günü (21 Mayıs) 21
3.3.1.1.3 Uluslararası çocuk günü (1 Haziran) 22
3.3.1.1.4 Bayrak günü (23 Temmuz) 22
3.3.1.1.5 Vatan savunucuları günü (14 Ağustos) 22
3.3.1.1.6 Ulusal bağımsızlık ve tanınma günü (26 Ağustos) 22
3.3.1.1.7 Silahlı kuvvetler günü (11 Ekim) 23
3.3.1.1.8 Anayasa günü (26 Kasım) 23
3.3.1.1.9 Abhazya zafer bayramı (Ayaayra- 30 Eylül) 23
3.3.1.1.10 Lata trajedisi kurbanları anma günü (14 Aralık) 23
3.3.1.2 Dini günler 23
3.3.1.2.1 Havari Peter ve Paul anması (12 Haziran) 23
3.3.1.2.2 Aziz Simon kananit günü (23 Mayıs) 24
3.3.1.2.3 Ajirnıhöa (Eski Yeni yıl) (13- 14 Ocak) 24
3.3.2 Abhazya'nın Özel Günlerinde Yapılan Yiyecek ve İçecekler 24
3.3.2.1 Bayram yemekleri 24
3.3.2.2 Düğün yemekleri 25
3.3.2.3 Cenaze yemekleri 27

3.3.2.4 Ajırnıhua (eski yeni yıl) yemekleri 27
3.4 Abhaz Mutfak Kültürü 28
3.4.1 Abhaz Sofra Adabı ve Gelenekleri 29
3.4.2 Abhaz Mutfağında Kullanılan Ekipmanlar 32
3.4.3 Türk Mutfak Kültüründe (Sakarya Mutfağı) Abhaz Mutfağının Yeri 33
3.4.4 Türk Mutfak Kültüründe (Düzce Mutfağı) Abhaz Mutfağının Yeri .. 36
3.5 Abhaz Mutfağında Besin Grupları ve Ulusal Yemekler 38
3.5.1 Tahıllar ve Baklagiller 38
3.5.2 Yağlı Tohumlar 41
3.5.3 Sebze ve Meyveler 41
3.5.4 Yumurta, Süt ve Süt ürünleri 43
3.5.5 Etler 45
3.5.5.1 Deniz ürünleri 46
3.5.5.2 Sakatatlar 47
3.5.5.3 Kümes hayvanları 48
3.5.5.4 Büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar 49
3.5.6 Tatlılar 50
3.5.6.1 Sütlü tatlılar 51
3.5.6.2 Şerbetli tatlılar 52
3.5.6.3 Abhaz balı 52
3.5.6.4 Reçeller 55
3.5.7 Baharatlar, Çeşniler, Soslar ve diğerleri 56
3.5.7.1 Meyveli aromatik soslar 57
3.5.7.2 Fındık, ceviz ve acıkalı soslar 58
3.5.8 İçecekler 58
3.5.8.1 Alkollü içecekler 59
3.5.8.2 Alkolsüz içecekler 61
4. SAĞLIKLI BESİN TÜKETİMİ VE UZUN YAŞAM 62
4.1 Karbonhidrat Alımı 62
4.2 Protein Alımı 63
4.3 Yağ Alımı 64
4.4 Sağlıklı Yaşlanma 64
4.4.1 Sağlıklı ve Uzun Yaşlanmayı Etkileyen Faktörler 65
4.5 Dünyada Uzun Yaşayan Halklar 67
4.5.1 Ogliastra (İtalya) 67
4.5.2 Nikarya (Yunanistan) 67
4.5.3 Nicoya (Kosta Rika) 68
4.5.4 Loma Linda (Kaliforniya) 68
4.5.5 Okinawa (Japonya) 69
4.6 Abhazya'da Sağlıklı Yaşlanma ve Uzun Ömürlülük 69
4.7 Abhaz Diyeti 74
4.7.1 Diyet Kuralları 75
4.8 Abhazya'da Geleneksel/Alternatif Tıp 76
4.8.1 Şifalı Kürler 77
4.8.2 Şifalı Yiyecek ve İçecekler 80
4.8.3 Şifalı Bitkiler 81
5. YÖNTEM 83

5.1 Araştırma Deseni 83
5.2 Araştırmanın Alt Problemleri 84
5.3 Veri Toplama Aracı 84
5.4 Verilerin Analizi 85
5.5 Evren ve Örneklem 86
5.6 Sınırlılıklar 87
6. BULGULAR 88
6.1 Katılımcıların Kişisel Bilgileri 88
6.2 Göç Durumuna İlişkin Bulgular 89
6.3 Katılımcıların Sağlık Durumunun Tespit Edilmesine Yönelik Bulgular 92
6.4 Beslenme Alışkanlıkları, Abhaz Diyeti ve Abhaz Kültürünü Tanımaya Yönelik Bulgular 94
7. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 119
7.1 Tartışma ve Sonuç 119
7.2 Öneriler 136
7.2.1 Abhaz Diyet Modelinin Geliştirilmesi için Alanlar Arası İşbirliklerinin Sağlanmasına Yönelik Öneriler 136
7.2.2 Türkiye ve Abhazya Arasında Eğitim İş Birliğinin Sağlanmasına Yönelik Öneriler 137
7.2.3 Abhaz Mutfak Kültürünün Korunması ve Sürdürülebilirliğinin Sağlanmasına Yönelik Öneriler 138
7.2.4 Abhaz Mutfağının Turizme Kazandırılmasına Yönelik Öneriler 138
KAYNAKLAR 140
EKLER 158
EK A Araştırmada Elde Edilen Görsel Bulgular 159
EK B Abhaz Halkları ile Görüşme Soruları 176
EK C Etik Kurul Onayı 178

ŞEKİLLER VE GÖRSELLER DİZİNİ

Sayfa

Görsel 2.1 Abhazya Cumhuriyeti'nin jeopolitik konumunu gösteren harita 6
Görsel 2.2 Abhazya'dan Anadolu limanlarına yapılan sürgün hareketini gösteren jeopolitik harita 8
Görsel 3.1 Abhazya'da dini dağılım 19
Görsel 3.2 Düğün ziyafeti için geleneksel yemeklerin hazırlanması, Abhazya Özerk Cumhuriyeti, Gudauta, 1970 26
Görsel 3.3 Düğün ziyafeti için geleneksel yemeklerin hazırlanması, Abhazya Cumhuriyeti, 2000'ler 26
Görsel 3.4 Abhaz mülkü içerisindeki geleneksel abhaz mutfağı: Apatsha 33
Görsel 3.5 Sakarya mutfağını oluşturan mutfak kültürleri 35
Görsel 3.6 Düzce mutfağını oluşturan mutfak kültürleri 37
Görsel 3.7 Abhazya'da arıcılığa ait geçmiş zamanlardan görüntü 53
Görsel 4.1 Abhazlarda uzun yaşamın sebepleri 73
Görsel 7.1 Abhaz diyeti besin piramidi 132
Görsel 7.2 Abhaz kültürünü oluşturan soyut ve somut unsurlar 135
Görsel A.1 Ahüasa sızbal 159
Görsel A.2 Ahulçapa- cevizli kara lahana 159
Görsel A.3 Agudırşı- ezme fasulye 160
Görsel A.4 Eritme Abhaz peyniri 160
Görsel A.5 Acıkalı yumurta 161
Görsel A.6 Akıkan yalazanı aktu sızbal- cevizli tavuk 161
Görsel A.7 Abhaz bal kabağı 162
Görsel A.8 Abhaz peynirli abısta, kahvaltılık acıka ve barbunya ezmesi 162
Görsel A.9 Kışlık acıka 163
Görsel A.10 İsli Abhaz peyniri 163
Görsel A.11 Abhaz usulü taze kaşar peyniri 164
Görsel A.12 Abhaz usulü eski kaşar 164
Görsel A.13 Abhaz peyniri 165
Görsel A.14 Abhaz usulü tel peynir 165
Görsel A.15 Öğütme işlemlerde kullanılan elek 166
Görsel A.16 Geleneksel Abhaz bıçağı 166
Görsel A.17 Acıka yapımında kullanılan "Ahakyya" taşı 167
Görsel A.18 Abhaz evi mutfak düzeni 167
Görsel A.19 Abhaz evi iç görününümü 168
Görsel A.20 Geleneksel Abhaz evi dış görünüm 168
Görsel A.21 Yöresel Abhaz yemekleri konseptli restoran 169
Görsel A.22 Yöresel Abhaz yemekleri konseptli restoran menüsü 169
Görsel A.23 "Aydgilara" Abhaz dayanışma derneği 170
Görsel A.24 Kayalar Abhaz kültür derneği 170
Görsel A.25 Abhaz yöresel ürünleri pazarı 171
Görsel A.26 Bahçe mahsulü taze kişniş 171
Görsel A.27 Bahçe mahsulü taze kişniş 172
Görsel A.28 Geleneksel Abhaz evleri bahçe düzeni 172
Görsel A.29 Geleneksel Abhaz evleri bahçe düzeni 173

Görsel A.30 Küçükbaş hayvan besiciliği 173
Görsel A.31 Geçmişten bir kare: Geleneksel Abhaz aile kültüründe at biniciliğine verilen önemi gösteren fotoğraf 174
Görsel A.32 Abhaz köyü genelinde yapılan at besiciliği 174
Görsel A.33 Abhaz evinde dekor olarak sergilenen eski at nalı 175
Görsel A.34 Kafkas kalpağı ve geleneksel Abaza kürkü 175

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 2.1 Dünya üzerindeki Abhaz halklarının dağılımı 7
Tablo 2.2 Abhaz halkının Türkiye'deki yerleşim alanları 9
Tablo 2.3 Sakarya ilinin etnik nüfus dağılımı 13
Tablo 3.1 Baklagil ve tahıl grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri 40
Tablo 3.2 Sebze ve meyve grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri 42
Tablo 3.3 Yumurta, süt ve süt ürünleri grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri 44
Tablo 3.4 Kümes hayvanları grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri 49
Tablo 3.5 Büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri 49
Tablo 3.6 Abhazya bölgesindeki şaraplık Abhaz üzümleri 60
Tablo 4.1 Sağlıklı ve uzun yaşamayı etkileyen bazı faktörler 66
Tablo 4.2 Bitki kökenli Abhaz kürü reçeteleri 78
Tablo 4.3 Hayvan kökenli şifalı Abhaz kürleri 79
Tablo 4.4 Şifalı Abhaz bitkileri 82
Tablo 6.1 Katılımcıların kişisel bilgileri 88
Tablo 6.2 Kafkasya'dan Türkiye'ye yapılan göçe ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları 89
Tablo 6.3 Katılımcıların sağlık durumlarının saptanmasına ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları 92
Tablo 6.4 Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları 94
Tablo 6.5 Katılımcıların geleneksel yiyecek ve içeceklerinin tespit edilmesine ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları 96
Tablo 6.6 Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları 100
Tablo 6.7 Katılımcıların beslenmesinde bitkisel ürünler, baharatlar veya kurutulmuş meyvelerin kullanımına ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları 104
Tablo 6.8 Katılımcıların beslenmesinde şifalı gıda maddelerine ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları 106
Tablo 6.9 Abhaz diyetinde yer alan ana gıda maddelerine ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları 108
Tablo 6.10 Abhazların kültürel etkinlikleri, özel günleri ve bu günlerde yapılan geleneksel yiyeceklere ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları 109
Tablo 6.11 Geleneksel Abhaz kültürü ile ilişkilendirilen ana unsurlara ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları 112
Tablo 6.12 Abhazlara ait kültürel aktivite/ etkinliklerin tespit edilmesine ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları 115
Tablo 7.1 Bitki ve hayvan kökenli şifalı Abhaz kürleri 130

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar

DSÖ	**:** Dünya Sağlık Örgütü
DASH	**:** Dietary Approaches to Stop Hypertension
Gİ	**:** Glisemik İndeks
CRELES	**:** Costa Rican Longevity and Healthy Aging Study
DHEAS	**:** Dehidroepiandrosteron
KCAL	**:** Kilokalori
TÜRKOMP	**:** Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı
VKI	**:** Vücut Kitle İndeksi
NSF	**:** National Sleep Foundation
TÜBER	**:** Türkiye Beslenme Rehberi
f	**:** Frequency
N	**:** Number

1. GİRİŞ

Beslenme, bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmesi için gerekli olan enerji ihtiyacının karşılanabilmesi adına yeterli düzeyde besin tüketimini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram yaş, cinsiyet, kilo, fiziksel aktivite düzeyi ve sosyo- kültürel toplum yapısı gibi özelliklerden dolayı bireyler arasında değişiklik gösterebilmektedir (Baysal, 1992). Beslenme şekli (diyet) bireyin genel sağlık durumunu etkileyen en önemli faktördür. Beslenmenin yetersiz ya da aşırı olduğu durumlarda oluşabilecek sorunlar bireylerin yaşamını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Pekcan, 2008). Sağlıklı beslenme kavramı ise bireylerin ihtiyacı olan mineral, vitamin, yağ, protein ve karbonhidrat gibi temel besin öğelerinin dengeli düzeyde alındığı diyet şeklini ifade etmektedir (Kartal vd, 2020). Bireylerin yaşlanma sürecinde yaşayabileceği çeşitli rahatsızlıklara karşı direnç kazanması veya oluşan hastalıkların tedavi edilmesinde sağlıklı beslenme davranışı önem arz etmektedir (Saraç ve Yılmaz, 2015).

Sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşlanma sürecini doğrudan etkilemektedir. Yaşlanma süreci, vücut fonksiyonlarında yıpranma sürecinin başladığı evre olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde hastalıklara karşı korumayı sağlayan bağışıklık sistemi yavaşlayarak vücudun savunma sisteminde problemler meydana gelmektedir. Dolayısıyla yaşlı bireylerde fiziksel aktivite, sağlıklı ve düzenli besin tüketimi, yeterli ve düzenli uyku alımı gibi etmenlerin yaşa bağlı olarak oluşabilecek sağlık problemlerini geciktirdiği gözlenmiştir (Bölüktaş, 2019). Bireylerin yaşlanma sürecinde bilişsel sağlığını korunması gerekmektedir (Hertzog vd, 2008). Bu kapsamda zihinsel fonksiyon gelişimine fayda sağlayabilecek diyet modellerini günlük yaşama adapte etmek, yaş almaktan kaynaklı zihin aktivitelerinin korunmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda, sağlıklı diyet çeşitlerini yaşam boyu sürdürmek, bireylerin yaşam süresi üzerinde olumlu etkileri olduğu yönünde klinik ve gözlemsel çalışmalar bulunmaktadır (Melekoğlu ve Rakıcıoğlu, 2020). Sağlıklı ve uzun süre yaşama kavramı, herhangi bir toplumun ya da bireyin ortalama yaşam süresi ve yaşam beklentisinin uzunluğunu ifade etmektedir. Bu uzunluğun süresi ise 80 ile 90 yaş veya sonrası olarak tanımlanmaktadır (Ersoy vd, 2023).

Dünya genelinde uzun yaşam süresine sahip toplumların uzun ömürlü olması ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu toplumlardan bazıları Hunza, Vilcambamba ve Okinawa halklarıdır. Bahsedilen toplumların ortak özellikleri şu şekildedir: Endüstrileşmiş yaşam tarzından uzak bir hayat benimsemeleri, toplumsal tabakalaşmayı reddetmeleri ve geleneksel yaşam tarzını benimsemiş olmalarıdır (Güzeldere, 2021). Uzun yaşama sahip olan halklardan birisi olan Abhazlar ise, çoğunlukla Kafkasya bölgesinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Rusya, Suriye, Türkiye ve Dünyanın farklı bölgelerinde de yaşamaktadırlar. Abhazların geleneksel beslenme alışkanlıkları "Abhaz diyeti" olarak adlandırılmaktadır. Abhaz diyeti, Abhaz halkının sağlıklı ve uzun süre yaşamasında etkili olan faktörlerden birisini oluşturduğu düşünülmektedir. Geleneksel Abhaz diyeti düşük kalorili, dengeli ve doğal gıdaların tüketimini kapsayan ve işlenmiş gıda tüketimini reddeden bir diyet çeşididir. Abhazlar taze ve yerel gıdaların tüketimine oldukça önem vermektedirler. Abhaz beslenmesinde tüketilen yemek porsiyonlarının miktarı belirlenirken aşırıya kaçmamak, diyetlerinin önemli bir özelliğini oluşturmaktadır (Григулевич, 2006).

Abhaz halkının günlük yaşamlarında uyguladıkları Abhaz diyeti ile uzun ömürlü yaşam sürdükleri yönündeki ilişkiyi konu alan akademik çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu araştırmalar, yalnızca Abhazya'da yaşayan halk ile sınırlı kalmıştır. Kafkasya'dan Türkiye'ye göçen Abhazların, geleneksel diyetinin tespit edildiği ve bu beslenme şekli ile uzun yaşam arasındaki ilişkiyi inceleyen hiçbir akademik çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, 1800'lü yıllarda gerçekleşen büyük Çerkes sürgünü ile Sakarya ve Düzce bölgesine göç etmek zorunda kalan binlerce Abhazın, geleneksel beslenme alışkanlıklarının (diyetlerinin) belirlenmesini ve bu diyetin uzun ömürlülük üzerindeki etkilerinin saptanmasını amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmada, Abhazların geleneksel yaşam tarzları, Abhaz diyetinin ana gıda maddeleri ve genel özellikleri, diyetin Anadolu topraklarındaki sürdürülebilirliği, diyette yer alan bitki ve hayvan kökenli şifalı kür reçetelerinin belirlenmesi de amaçlanmaktadır. Bu yönü ile araştırma, bireylerin sağlıklı ve uzun ömürlü olma yönündeki isteklerine katkı sağlayacağı, ilgili alana alternatif bir diyet çeşidi kazandıracağı, Düzce ve Sakarya bölgesindeki turizm potansiyelini geliştireceği ve Anadolu'da yok olmaya yüz tutmuş Abhaz kültürel değerlerinin belgelenip korunmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

2. ABHAZYA'NIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Kafkasya bölgesi, Karadeniz'in batı şeridinde Hazar Denizi'nin doğusunda yer almaktadır. Bölgenin kuzeybatısından güneybatısına uzanan Kafkas dağları, Kafkasya'yı kuzey ve güney olmak üzere iki kısma ayırmaktadır. Güney Kafkasya bölgesinde Azerbaycan, Ermenistan, Güney Osetya ve Gürcistan Demokratik Cumhuriyeti bulunurken, Kuzey Kafkasya bölgesinde ise Dağıstan Cumhuriyeti, Kuzey Osetya, Karaçay- Çerkesya, Çeçenya, İnguşetya, Kabardey-Balkarya, Stavropol ve Krasnodar Kray'ı, Kalmukya, Adıgey ve Abhazya Cumhuriyeti bulunmaktadır (Şahin, 2016; URL- 18, 2025). Kafkasya bölgesinde bulunan Abhazya Özerk Cumhuriyeti, (Abhazca: Аҧсны Apsnı) Gürcistan Demokratik Cumhuriyeti'nin kuzeybatısında ve Karadeniz'in doğu kısmında yer alan Kafkasya bölgesinin en güneyindeki alanı kapsamaktadır. Abhazya isminin kelime kökeni Gürcüce bir ifade olan "apkhazeti" kelimesinden türetilmiştir ve "ruhlar diyarı" anlamına gelmektedir (URL- 34, 2025).

Abhazya'nın verimli toprakları ve ılıman iklim yapısı, Dünya üzerinde yaşayan ilk insanların yerleşim alanlarının bu topraklar üzerinde olmasını sağlamıştır. Dolayısıyla Abhazya'da uzunca bir dönem Dünya üzerindeki ilk topluluklar, boylar, feodal beylikler ve krallıklar hakimiyet kurmuştur. Ayrıca bu toplumlar, alanın siyasal güvenliğini ve otoritesini de sağlamışlarıdır. Yapılan arkeolojik kazılarda elde edilen bulgulara göre: Abhazya'da tarih öncesi çağlardan Eski Taş Devri, Mezolitik ve Neolitik Çağ'a ait olduğu düşünülen "darı" tohumları ve bazı tarihsel bulgulara rastlanmıştır. Bu bulgular yazının keşfedilmediği tarihsel dönemlerde de Abhazya'da yaşamın olduğunu kanıtlar niteliktedir. M.Ö I. Yüzyıl'a gelindiğinde Abhazya bölgesinde yaşayan halklar, boylar şeklinde yaşamlarını sürdürdükleri bilinmektedir. Ayrıca, demir madeninin kullanılmaya başlandığını ve demirden çeşitli aletlerin yapıldığı bilinmektedir. Bu dönemde Abhazya'da tarımsal üretimin artmasıyla Sohum ve Pitsunda gibi şehirler oluşarak bu bölgeler ticaret ve kültür merkezi haline gelmiştir. III. Yüzyıla gelindiğinde ise Abhazya'da derebeylikler dönemi başlamıştır. Bölgenin önemli yerleşim yerlerinde siyasal ve sosyal anlamda örgütleşen toplumlar meydana gelmiştir.

Abhaz halklarının oluşturduğu boylar: Sanıglar, Abazglar, Apsiller ve Masinyanlar gibi feodal yapılardır. V ve VI. Yüzyılda Abhazya'da milli birlik kavramı yerine "etnik milliyetçilik" anlayışı benimsenmiştir. Bu anlayış, bölgenin her tarafında Abhaz boylarının hâkim olmasını sağlamıştır. Bölge genelinde Apsiller ve Apasklar feodal sistemin yarattığı Abhaz derebeyliklerinin başında gelmektedir. Abhaz boylarının yaşadığı bölgenin kuzey kısmında Abhazların en yakın akrabaları olan "Adıge" toplulukları bulunurken doğu kesiminde ise Lazlar bulunmaktaydı. Lazların bulunduğu bölgede Lazika Krallığı adı altında düzenli bir sistem yapısı bulunmaktaydı. Abhaz dağlarının arka kısmında ise Oset halkları yaşamaktaydı. VI. Yüzyılda, Bizanslılar ve Acemler, Laz Krallığını yıkmak için bölgenin güney kısmında savaş ilan etmişlerdi. Bölgede bulunan Apsilya, Misimyanya gibi Abhaz boyları ise savaşa dahil olarak bağımsızlıklarını kazanmak için Acem ve Bizanslılar ile savaşmışlardır. Bu savaş, Abhazya'daki feodal boyların zamanla zayıflamasına, güçlerini kaybetmesine ve Abhazya'nın Bizans hakimiyetine girmesine sebep olmuştur. Bizans İmparatorluğu, M.S. 7. Yüzyıla kadar Abasgia, Apsilya, Misiminya ve Sanigya gibi Abhaz beylikleri üzerinde hakimiyet kurmayı sürdürmüştür. Bu hakimiyet, Abhazya'daki feodal yapılanmaların birleşerek bütüncül bir devlet otoritesi kurma isteğiyle, Abhaz Krallığının oluşmasında etkili olmuştur. Bağımsızlık duygusu ile birleşen Abhaz boyları ulusal kimliklerini kazanmak için VII. Yüzyıl'da Apasglar adlı feodal beyliği lider kabul ederek güçlerini birleştirmişlerdir. Bu dönemlerde birleşen boyların ortak ismi ise "Abazh, Abhaz" şeklinde ifade edilmektedir (Beygua, 1999; URL- 18, 2025; URL- 39, 2025).

2.1 Abhazya Krallığının Kuruluşu (778-1008)

M.S. 8. Yüzyılın sonunda feodal bir devlet anlayışı ile Abhazya Krallığı kurulmuştur. Abhazya krallığının kuruluş süreci Gürcistan kaynaklarında şu şekilde ifade edilmektedir: "Bizans İmparatorluğu, Abhazya üzerinde güç kaybetmeye başlamıştı. Bizans'ın hakimiyeti altında olan Abhaz feodal boylarının beyi olan II. Leon, Bizanslıların güç kaybetmesinden faydalanarak İmparatorluktan ayrıldı. Hazarların desteği ile II. Leon, Abhazya ve güneyinde bulunan Lazika İmparatorluğunu ele geçirdi " (Açugba, 2015).

Abhaz Krallığının oluşumundan sonra II. Leon, Abhazya topraklarını 8 eyalete ayırarak her bir bölgenin yönetiminden sorumlu yöneticiler görevlendirilmiştir.

Bu eyaletler şu şekildedir: Abhazya, Tshom, Bediya, Guriya, Leçhum, Svanetya, Argvet ve Kutaisi. Abhazya kralı II. Leon'un vefat etmesinin ardından bölge toprakları kral Leon'un üç oğluna (I. Feodosiy, I. Dimitry ve I. Georgiy) paylaştırılmıştır. Oğullarının yönetimini kapsayan donemin 50 ile 70 yıl civarında sürdüğü bilinmektedir. Bu dönem, Arapların Gürcistan topraklarında kurduğu Tiflis Emirliği'ne karşı mücadeleler ile geçmiştir. II. Leon'un oğullarının ardından Abhazya Krallığının yönetimini III. Leon devir almıştır. Bu dönemde krallığın güçlenmesi konusunda faaliyetlerde bulunulmuştur. III. Leon'un ardından Abhazya Krallığının yönetimi II. Dimitry'e bırakılmıştır. Bu dönemde krallıkta taht kavgaları yaşanmaya başlanmıştır. Dolayısıyla II. Dimitry yönetiminin, iç politikada yaşanan çeşitli siyasal sorunlar ile geçtiği bilinmektedir. II. Dimitry'nin ardından Abhaz krallığının yönetimi sırasıyla şu şekildedir: I. Giorgi, İvane Şavliani, Adarnase Şavliani, I. Bagrat, III. Konstantine, II. Giorgi, III. Leon, III. Dimitry, III. Teodos ve II. Bagrat (Açugba, 2015; URL- 18, 2025).

2.2 Abhazya Cumhuriyeti'nin Kuruluşu (31 Mart 1921)

Abhazya'da krallık dönemi, 11. Yüzyıla kadar sürmüştür. 1921'de *"Abhazya Sovyet Sosyalist Cumhuriyeti"* adı altında bağımsız bir bölge olarak kurulmuştur. Ancak 1922 yılında Abhazya, bağımsızlık hakları korunarak Gürcistan, Ermenistan ve Azerbaycan ile birlikte "Transkafkasya Demokratik Federatif Cumhuriyeti" altında birleşmiştir. 1931 yılında Gürcistan'ın da bağımsızlığını ilan etmesiyle birlikte, Abhazlar bölgede söz sahibi olarak 1931 yılında "Abhazya Özerk Cumhuriyetini" ilan etmişlerdir (URL-35, 2025). 1938 yılına gelindiğinde Abhazya'nın Rusya tarafından egemenlik hakları yok sayılmıştır. Ardından Gürcistan Devleti Abhazya'yı siyasal yönetimi altına almıştır. Gürcistan ve Abhazya arasında yaşanan bağımsızlık mücadelesinin ardından Abhazlar 1991 yılında egemenliklerini tekrar elde edip Abhazya Cumhuriyeti'ni fiilen kurmayı başarmışlardır. Günümüzde Rusya, Nikaragua, Venezuela, Nauru, Vanutau ve Tuvalu Abhazya'yı siyasi olarak tanımaktadır.

Ancak günümüzde Abhazya toprakları, Türkiye ve pek çok devlet tarafından Gürcistan Devleti'nin bir parçası olarak nitelendirilmeye devam edilmektedir (URL-18, 2025; URL- 60, 2026).

Abhazya Cumhuriyeti'ni Таниян diğer devletler ise: Bolivarcı, Suriye, Moldova ve Güney Osetya'dır. Bölgenin siyasal yönetim merkezi ise başkent Sohum'dur. Günümüzde Abhazya Cumhuriyeti "Enguni" ve "Psou" nehirlerinin arasında 8,7 bin km²'lik bir alanı kaplamaktadır (Özsağlam, 2020). Abhazya'nın Dünya üzerindeki jeopolitik konumu görsel 2.1'de gösterilmektedir.



Görsel 2.1 Abhazya Cumhuriyeti'nin jeopolitik konumunu gösteren harita (URL- 33, 2025)

2.3 Abhazya'nın Yerli Halkı: Abhaz/Abhazin (Аҧсуа- Apsua)

Abhaz halkı (Abhazca: Аҧсуа, Apsva veya Apsua) Kuzey Kafkasya bölgesinde yaşamlarını sürdüren etnik Kafkas halklarındandır. Günümüzde bazı devletler tarafından tanınan "Abhazya Özerk Cumhuriyeti" topraklarında yaşamlarını sürdürmektedirler. Abhazlar kendi içerisinde farklı kollara ve sülalelere ayrılmaktadırlar. Bu sülaleler: Mukba, Kuadzba, Watırba ve Kaguş gibi geleneksel isimlerle anılmaktadır (URL- 36, 2025).

Abhazya Devleti'nden sonra en fazla Abhaz nüfusuna sahip olan bölge Türkiye'dir. Abhaz halkının Dünya üzerindeki nüfus dağılımı Tablo 2.1'de gösterilmektedir.

Tablo 2.1 Dünya üzerindeki Abhaz halklarının dağılımı (URL- 18 2025)

Ülke	**Nüfus**
Abhazya	127 bin
Türkiye	**39.000- 600.000**
Rusya	11.366
Suriye	10.000-30.000
Almanya	5.000
Gürcistan	3.527
Ukrayna	1.458

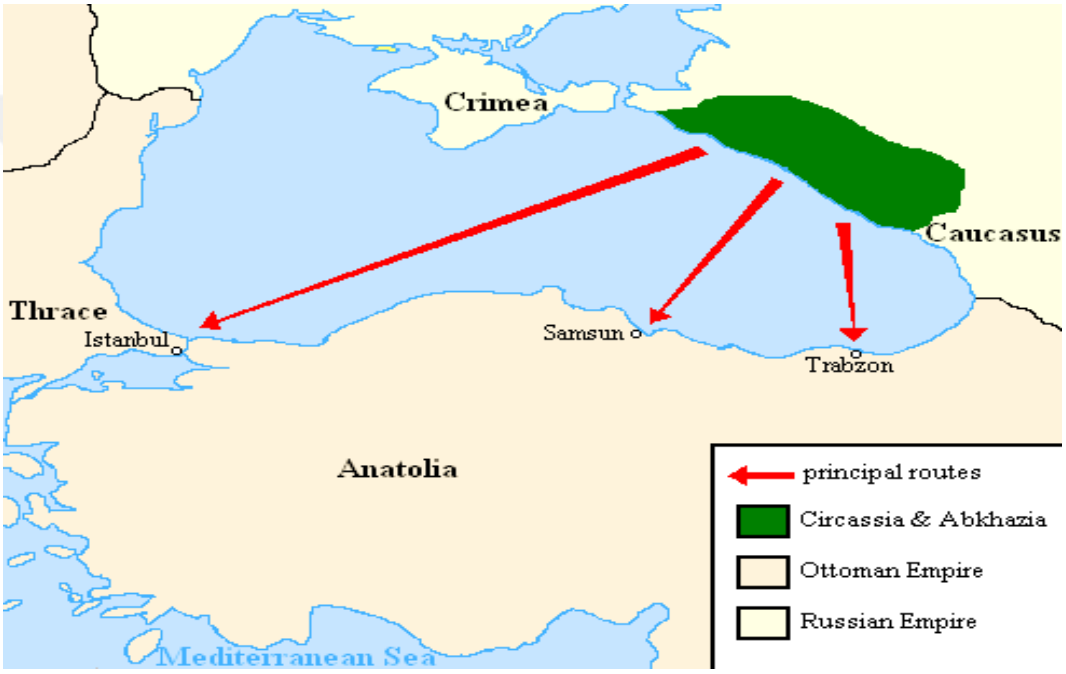
Tablo 2.1'de görüldüğü üzere Abhazların büyük bir çoğunluğu Türkiye olmak üzere Dünyanın farklı bölgelerine göç etmişlerdir. En fazla göçün olduğu 1864 yılında Samsun, Sinop, Trabzon, Rize gibi liman şehirlerine sürülerek gemiler ile ülkenin farklı bölgelerinde konumlandırılmışlardır (Chochiev, 2015). Bazıları ise kara yolu ile Osmanlı Devleti'ne sığınmaya çalışmışlardır. Kara yolunu kullanan göçmenlerin çoğu Kars ve Sivas illerine göç ettikleri bilinmektedir. Abhazların Türkiye ve diğer ülkelere göç süreci yaklaşık 70 yıllık bir süreyi kapsamaktadır (URL- 29, 2024).

2.4 Kafkasya'dan Türkiye'ye Yapılan Abhaz Göçü (1864-1870)

Kafkasya bölgesinin asıl yerlileri Adige, Abhaz, Çeçen, Çerkes, İnguş ve Dağıstanlılardır. Ancak bölgede yaşayan yerli halkların yanı sıra, Kafkasya'ya sonradan göç etmiş Orta Asya kökenli farklı etnik gruplar da bulunmaktadır. Bunlar: Balkar Türkleri, Karaçaylar ve Oset halklarıdır (Eser, 2019). Bu halkların nüfus yoğunluğu yerli halklara nispeten daha düşük orandadır. Kafkasya'nın yerli halklarından olan Abhazlar ise, bölgenin nüfus yoğunluğu açısından önemli bölümünü oluşturmaktadır. Kafkasya'da yaşayan bütün Kafkas grupları, Rusya Federasyonu'nun sıcak denizlere inme politikaları neticesinde yıllar süren bir savaş ile Karadeniz'e komşu olan bölgelere sürgün edilmişlerdir. Bu bölgelerden birisi niteliğinde olan Türkiye, binlerce Çerkes ve Abhaz/ Adige halkını topraklarına kabul etmiştir. Rusya tarafından sürgün edilen halklar çok ciddi nüfus kayıpları yaşamışlardır. Özellikle Batı Kafkasya'daki Adige, Besney, Abzeh ve Şıpsığ kabilelerinin neredeyse tümü, ana yurtlarından Osmanlı Hükümeti'ne sürgün edilmişlerdir.

Karadeniz kıyılarına akın eden Abhazlar, Çerkeslerden sonra Anadolu topraklarına göç eden en fazla nüfus yoğunluğuna sahip göçmen gruptur.

Nitekim, 1863- 1864 yılları arasında Kafkasya topraklarından yakın bölgelere göç etmek zorunda bırakılan Abhazlar, Osmanlı Devleti'nin hakimiyetindeki Karadeniz kıyılarına akın ederek limanlar vasıtası ile iç bölgelere yerleştirilmiştir (Altın, 2017; URL- 38, 2025; URL- 56, 2025). Abhazya'dan Anadolu limanlarına yapılan bu sürgün hareketi görsel 2.2'de gösterilmektedir.



Görsel 2.2 Abhazya'dan Anadolu limanlarına yapılan sürgün hareketini gösteren jeopolitik harita (URL- 37, 2025)

Kafkasya'dan Anadolu topraklarına yapılan göç hareketlerinin bazıları zorunlu olarak gerçekleştirilen bireysel göçlerken bazıları ise Osmanlı Devleti tarafından gerçekleştirilmiştir. Abhaz halkları hükümet tarafından iskân politikası gereğince, Karadeniz liman şehirlerinden alınarak Anadolu'nun çeşitli bölgelerine yerleştirmiştir. (Altın, 2017; URL- 28, 2025). Anadolu'ya yerleşen Abhazlar, Kafkasya'da farklı bölgelerde yaşadıklarından dolayı konuşma dillerinde bazı farklılıklar meydana gelmiştir. Dolayısıyla göç edenler "Ahçıps, Bzıp, Dal-Tzabal, Tsüijı, Sadz, Gumlular, Abjua ve Cigerdalı Abhazaları" şeklinde farklı alt kimlik ile sınıflandırılmıştır (URL-10, 2025). Abhazların Türkiye'deki yerleşim alanları Tablo 2.2.'de sınıflandırılmıştır:

Tablo 2.2 Abhaz halkının Türkiye'deki yerleşim alanları (Yılmaz, 2017)

Şehir	İlçe	Köy/ Mahalle/ Kasaba
Adana	Tufanbeyli	Akpınar, İğdebeli, Polatpınar
Amasya	Merzifon	Çayırköy,
Bartın	Amasra	Çakrazova,
Bilecik	Bozüyük	Karaçayır, Nanedere, Kovalca
	Merkez	Hasandere, Künceğiz,
	Pazaryeri	Alınca, Elmabahçe, Elmalı Sarnıç
Bursa	İnegöl	Güneykestane, Kestanealan, Mezit, Osmaniye, Rüştiye
Çorum	Alaca	Gökören, Sultanköy
Düzce	Merkez	Kaledibi
		Derdin
		Fındıklı
		Güven
		Uğur
	Akçakoca	Malan
	Gölyaka	Çayköy, Aksu, Hacısüleymanbey, Kurak, Zekeriya
	Gümüşova	Halilbey, Soğuksu, Yeşilyayla
	Kaynaşlı	Çamoluk, Darıyeri, Muratbey
	Konuralp	Aybaşı, Erdemli
Eskişehir	Merkez	Ağapınar, Karaalan, Kümbet Yeniköy, Musaözü
	Hekimdağ	Bektaşpınar, Taşköprü, Tandır
	Odunpazarı	İmişehir
	Seyitgazi	Beykışla
	Sivrihisar	Ahalar
	Tepebaşı	Nemli
Kayseri	Pınarbaşı	Altıkesek
		Halıtbeyören
		Kazancık
		Yukarı Borandere
		Yukarı Potuklu
Kocaeli	Gölcük	Selimiye
	Kandıra	Fetihe
	Merkez	Hikmetiye
Kütahya	Merkez	Kızılcaören
	Altıntaş	Aykırıkçı
Muğla	Köyceğiz	Döğüşbelen
Ordu	Kumru	Ortaçok Değirmen
Sakarya	Akyazı	Akbalık Alaağaç Altındere Kadirbey Tahirbey Bıçkıdere Buğdaylı Gebeş Hasanbey Kepekli Kuzuluk Ormanköy Pazarköy Taşburun Yazlık Yongalık Yüksel
	Arifiye	Çaybaşı, Değirmendere
	Erenler	Tuapsalar
	Gevye	Boğazköy
		Doğançay
	Hendek	Akçayır, Aktefek, Çakallık, Çukurhan, Eskibıçkı, Harmantepe, Hüseyinşeyh, Kalayık, Karaçökek, Karadere, Beyköy, Beylice, Sarıyer Sivritepe, Soğuksu, Sümbüllü, Uzuncaorman, Yarıca, Yeniköy, Zörbek
	Karapürçek	Harmanlı, Kanlıçay, Mesudiye
	Karasu	Adatepe, Karapınar
	Kocaeli	Caferiye, Selahiye
	Merkez	Acıelmalık, Kayalar Memduhiye, Kayalar Reşitbey, Kemaliye, Koyunağalı, Ortakoy, Şükriye
	Sapanca	Kurtköy

Tablo 2.2'nin devamı

Şehir	İlçe	Köy/ Mahalle/ Kasaba
Samsun	Çarşamba	Tepealtı
	Havza	Cevizlik, Gürün, Karameşe,
	Kavak	Çarıklıbaşı
	Vezirköprü	Ağcaalan, Ağcayazı
Sinop	Erfelek	Başaran, Gökçebel, İncemeydan, Tekke
	Merkez	Abalı, Karacakese, Orduköy, Osmaniye
	Türkeli	Direkli, Kocaköy
Sivas	Şarkışla	Demirboğa, Merkez, Tavladere, Yeniyapan
	Yıldızeli	Gündoğan, Çırçır, Halkaçayır
Tokat	Artova	Alpudere
	Erbaa	Fındıcak
	Yeşilyurt	Çırdak
	Zile	Küçüközlü, Uğurluören
Yozgat	Aydıncık	Ağıllı, Mercimekören, Bakırboğazı,
	Çekerek	Çayırözü, Fuadiye
	Saraykent	Kesikköprü
	Sorgun	Ayvalı, Osmaniye
Zonguldak	Çaycuma	Aşağı İhsaniye, Yukarı İhsaniye

2.4.1 Düzce İline Yaşanan Göçler (1864- 1870)

19. Yüzyılda Rusya Federasyonu ve Kafkas halkları arasında yaşanan savaş neticesinde Sakarya ilinin doğusunda, Bolu'nun kuzeybatısında bulunan dönemin Bolu Sancağı, Düzce kazasına, Osmanlı Devleti tarafından Kuzey ve Güney Kafkasya'dan getirilen Kafkas göçmenleri iskân edilmiştir (Yücel, 2024). Düzce'ye Kafkasya'dan büyük gruplar halinde Çerkesler (Adığeler ve Vuhiblar) ve Abhazlar getirilmiştir (Özsoy, 2019; URL- 24, 2024).

Osmanlı Devleti'nin Düzce'ye iskân politikası ardından bölgenin toplam nüfusunun %45'i göçmen halklardan oluştuğu bilinmektedir. Düzce'ye yapılan iskanların bazıları toplu gruplar halinde bölgenin farklı yerlerine yerleştirilirken kimi gruplar ise dağınık gruplar halinde bölgeye yayılmıştır. Toplu göçmenlerin yerleştirildikleri bölgelerde yaşanan nüfus yoğunluğundan kaynaklı olarak göçmenler kendi aralarındaki kültürlerini koruyabilmişlerdir. Dağınık ve az nüfuslu olarak farklı bölgelerde yaşamını sürdüren göçmenler ise, yerel bölge halkının geleneksel kültürünü benimsemeleri daha kolay olmuştur. Osmanlı Hükümeti'nin iskân politikasında, göçmenlerin Düzce kazasına yerleştirilmesinin stratejik sebepleri bulunmaktadır.

Bunlar, bölge genelinde göçmenlerin getirilmesini engelleyecek dağlık, engebeli ve dar arazilerin bulunmaması ve bölgenin geniş düzlükler ve ovalarla çevrili olmasıdır. Düzce'nin konumu, bölgeye nakledilen göçmenlerin ulaşımında bir sorun yaşanmasını engellemiştir. Ayrıca, kent genelinde yerli nüfus yoğunluğunun az olması da göçmenlerin bu bölgeye yerleştirilmelerine olanak sağlamıştır (Özlü, 2012). Düzce bölgesine Abhaz göçü yaşanmadan evvel, bölgede az sayıda Doğu ve Güney Marmara'da yaşayan yerli Türk halklarından olan Manavlar, Mısır bölgesinin yerli halkı olan Kıptiler ve Kürtler de yaşamaktaydı (Özsoy, 2019).

1853- 1856 Kırım savaşının ardından Kırım Tatarları, 1877- 78 yılları arasında yaşanan Osmanlı- Rus savaşının ardından Lazlar, Doğu Hemşinliler ve Bulgaristan göçmenleri, Batum'dan getirilen Gürcüler ve 19. Yüzyılın sonlarında gelen Ordulular da bölgede yaşadıkları bilinmektedir (Özlü, 2012).

Düzce'de yaşayan halklardan birisi niteliğinde olan Abhazların neredeyse tamamı Osmanlı topraklarındaki bölgelere nakledilmişlerdir. Savaş döneminde Abhazya'da 128 bin kişiden yalnızca 20 bini kalmıştır. Günümüzde Türkiye'de yaşayan Abhazların sayısının 5 Milyonu bulduğu bilinmektedir. Bu nüfusun yaklaşık 400 ile 500 bin civarı Düzce, Sakarya, İzmit ve Bolu illerinde yaşadığı bilinmektedir (URL- 39, 2025). Düzce'ye yaşanan binlerce Kafkas göçünün ardından göçmenler arasında Türkçe diline ve Türk toplumlarının kültürel özelliklerine alışma dönemi başlamıştır. Bu dönemde Düzce'ye göç eden etnik topluluklardan bazıları kültürel özelliklerini korumaya ve yaşatmaya çalışırken bazıları ise Türk kültürünü daha kolay benimsemişlerdir. Laz ve Gürcüler, Türk kültürünü benimsemeye daha yatkın eğilim gösterirlerken, Abhazya'da hâkim olan "khabze" (Kafkasya'daki gelenek ve görenekleri ifade eden halkın uymak zorunda olduğu yazılı olmayan görgü kurallardır) felsefesini benimseyen Abhazlar, kendi dillerini konuşmaya ve geleneksel yiyecek ve içeceklerini tüketmeye devam ederek kültürlerini bölgede yaşatmaya çalışmışlardır (Özlü, 2012).

Abhazlar kendi içerisinde onlarca farklı sülale ve alt gruba ayrılmaktadır. Ancak genel itibariyle üç ana gruba ayrıldıkları bilinmektedir. Bunlar Apsuva, Aşkaruva ve Aşuva'dır. Abhazya bölgesinde yaşayanlar Apsuva'lardır.

Aşkaruva ve Aşuva koluna mensup Abhazlar ise Rusya Federasyonu'na bağlı olan Karaçay Çerkes Cumhuriyeti'nde yaşamlarını sürdürmektedir. Osmanlı Devleti'ne göç eden Abhazlar, Abhazya'da yaşayan Apsuvalar ve Çerkesya'da yaşayan Aşkaruva ve Aşuva kollarına mensupdur. Türkiye'ye göç eden Abhazların etnik kökeni, Kafkasya bölgesinde yaşamını sürdüren atalarının Abhazcayı konuşma aksanı, yaşadıkları bölgenin coğrafi özellikleri gibi sebeplerden dolayı farklı alt gruplara ayrılmaktadır. Bu gruplar: Bzıp, Guim, Sadz, Dal, Tzbal, Tsüjı ve Abjua gibi aile kollarıdır. 1896 yılı Kastamonu Vilayet Salnamesi incelendiğinde Düzce bölgesine yapılan Abhaz göçlerinin Bzıp, Gumlu, Abjua Cigerdalı Abhazları, Aşuwa, Aşkarawa, Maan, Ateyha ve Vanaca sülalelerinden olduğu saptanmıştır (URL- 10, 2025).

1864 Kafkas halkları ve Rusya Federasyonu'nun savaşı sonucunda en fazla göç alan bölgenin, Bolu Sancağına bağlı Düzce kazası olduğu tespit edilmiştir (Özsoy, 2019).

Abhazlar, Düzce'de bulunan Gölyaka, Konuralp, Kaynaşlı, Akçakoca, Merkez, Konuralp ve Gümüşova ilçelerine bağlı vilayetlere yerleştirilmişlerdir. Bu köyler şu şekildedir: Aksu (Abhazca köy adı: Bızıpta), Aybaşı, Çamoluk, Çayköy (Eygdzaa) Darıyerihasanbey (Agurdgil) Davutağa (Ayüdzaa) Derdin (Guma) Dilaver (Glöyra) Erdemli (Sasaniye) Esmahanım (Malan) Fındıklı, Güven (Matsara) Hacısüleymanbey, Halilbey (Tsıxınıra) Kaledibi, Yazlık, Muratbey (Anxua) Sazköy (Sugaarıkıta) Soğuksu (Apsara) Yeşilyayla'dır. Düzce'ye göç eden Abhaz ve Çerkezlerin Kastamonu Vilayet Salnamesine göre toplam nüfuslarının "18.000" olduğu bilinmektedir. Günümüzde ise Düzce bölgesinde bulunan Abhazların toplam sayısı bilinmemekle birlikte, köylerde yaşayan Abhaz halklarının nüfuslarının azaldığı ve bazı göçmen köylerinde bulunan Abhaz hanelerinin yok olduğu gözlenmiştir (URL-45, 2024).

2.4.2 Sakarya İline Yaşanan Göçler (1864- 1870)

Sakarya ilinin Kuzey kesiminde Karadeniz bölgesi bulunurken batı kısmında Kocaeli, doğusunda ise Düzce ili bulunmaktadır (Edecin, 2007). 19. Yüzyıl itibariyle Kafkas halkları ve Rusya arasında yaşanan savaşın neticesinde Düzce gibi Sakarya bölgesine de büyük oranda Abhaz ve Çerkes halkları göç etmiştir.

Türkiye'de toplam 230 Abhaz köyünün olduğu bilinmektedir. Bu köylerin çoğunun özellikle Düzce ve Sakarya bölgesinde bulunduğu gözlenmiştir. Sakarya bölgesindeki Abhazlar Akyazı, Erenler, Karapürçek, Arifiye, Gevye, Merkez, Hendek, Soğuksu, Ferizli, Karasu ve Sapanca ilçelerindeki köylere yerleştirilmişlerdir. Bu köylerde bulunan Abhazlar Apsua, Aşharua, Aşuwa Aşua, Şkarawa ve Tapanta sülalelerine mensup Kafkas göçmenlerinden oluşmaktadır (URL- 30, 2025).

Sakarya'daki kültürel çeşitlilik, Düzce bölgesinde olduğu gibi farklı bölgelerden gelen göçmenlerin aynı çatı altında yaşaması ile oluşmuştur. Özellikle Sakarya'nın Adapazarı bölgesi, kültürel çeşitliliğin en fazla yaşandığı temsili ilçelerden biridir (Sarı ve Ünal, 2014). Bölgeye Kafkas göçmenlerinin dışında çok sayıda Batum muhaciri, Rumeli Türkü, Tatar- Nogay ve Sohum Muhaciri, Abhaz ve Çerkez yerleştirilmiştir. Bu yönüyle Adapazarı, farklı etnik kimliğe sahip göçmenlerin aynı topraklar altında yaşadığı bölge niteliğindedir (Düzenli, 2006; Sarı, 2015).

Sakarya'ya yaşanan göçler yalnızca Kafkas halklarının savaşı neticesinde oluşmamıştır. 1877- 1878 Osmanlı- Rus savaşlarının sonucunda da bölgeye çok sayıda göçmen halk getirilmiştir (Sarı, 2015). Bölgenin yerli halkı olarak bilinen ve Anadolu'daki ilk yerleşik hayata geçen Türk kavimlerinden olan Manavların dışında, Kırımdan göçen Tatarlar, Rumeli topraklarından göçen Pomaklar, Arnavutlar ve Boşnaklar bölgede yaşamlarını sürdürmektedir. Aynı zamanda, Sakarya'ya göç eden Kürtler, Zazalar, Karadenizliler ve Türkmen gruplarından olan Abdallar, Romanlar, Ermeniler ve Rumlar da bölgede az sayıda yaşayan farklı etnik gruplardandır (Şahin, 2016, URL- 40, 2025). Sakarya ilinin etnik nüfus dağılımına ilişkin bulgular tablo 2.3'de sınıflandırılmıştır:

Tablo 2.3 Sakarya ilinin etnik nüfus dağılımı (URL- 40, 2025)

Halklar	**Nüfus**
Manav Türkleri	% 40
Çepni Türkmenleri	% 21
Balkan ve Rumeli Türkleri	% 9
Gürcü	% 7
Laz	%5
Kürt	%4
Abhaz	**%2**
Çerkes, Roman, Boşnak, Arnavut, Yörük	%1

3. GELENEKSEL ABHAZ/ABHAZİN KÜLTÜRÜ

Kültür kavramı, Latince bir ifade olup "toprağı işlemek, tarlayı sürmek" anlamına gelmektedir. Batılı ülkelerde "cultur, culture ya da cultura" olarak bilinir. Ünlü düşünür Voltarie kültürü "insan zekasının oluşumu ve geliştirilmesi" olarak ifade etmektedir. 17. Yüzyılın sonlarına doğru kültür, uygarlıkları ifade eden bir kavram haline evrilmiştir. Günümüzde ise kültür; toplumların davranış, inanç, gelenek ve görenek gibi özelliklerinin bütününü ifade etmektedir (Çüçen, 2005). Bu bağlamda Abhaz kültürünü ise aile yapısı, sofra adabı, dini ve folklorik değerleri gibi tüm geleneksel kimlik özellikleri kapsamaktadır. Abhaz kültürü modern ve geleneksel Abhaz kültürü olmak üzere iki kategoriye ayrılır. Modern Abhaz kültürü batılı ülkelerin ve Rus geleneklerinin benimsenmesi ile oluşmuştur. Geleneksel kültür ise Abhazlar ve beraberinde gelen halkların sürdürmeye çalıştığı kültürüdür (Бигуаа, 2023).

3.1 Abhazya'da Aile Kültürü

Abhaz kültürünü oluşturan en önemli değer geleneksel aile yapısıdır. Abhazların değerlerine olan bağlılıkları, kendi aralarında oluşturdukları *"Аҧsua-leišəa (Apsua-leisha)"* kuralları ile ifade edilebilir. Bu yazılı olmayan kurallar, ailevi ve sosyal yaşamlarında benimsedikleri örf ve adetlerin tümünü ifade etmektedir. (Бигуаа, 2023).

Abhazların, kalabalık ve geniş ailelerde yaşadıkları bilinmektedir. Aile yaşantılarında genellikle anne, baba, çocuklar, büyükanne ve dede bir arada yaşamaktadır. Aile kültüründe küçüklerin büyüklere her daim saygı ve hürmet göstermeleri gerekmektedir. Aileye yeni katılmış gelinlerin, evin büyük erkeklerinin yanında konuşması, onlar için saygısızlık olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, evlilikte Abhaz olmayan bireyler ile evlilikler yok denecek kadar azdır. Genellikle farklı Abhaz sülalelerinden bireyler ile evlilikler görülmektedir. Evlilik yaşı ise 30 ile 40 aralığındadır. Abhaz aile kültüründe akrabalık ilişkileri de önemli bir yere sahiptir; akrabalar ile her daim iletişim kurmanın geleneksel aile kültürlerini korumada önemli bir rol oynadığını düşünmektedirler (Avcıoğlu, 2013).

Akrabalar, evlilik ve aileler arasındaki ilişkilerde etkili kararlar alan bir sistemdir. Ailevi problemlerde, hastalıklarda veya cenazelerde bir araya gelerek yardımlaşmak açısından değer gören bir sistemdir. Bu yardımlaşma adeta bir güç birliği oluşturur. Ailelerden oluşan akraba grupları, resmi olmayan otoriter bir sistem oluşturarak kendi içerisinde birleşmişlerdir. Bu akraba yapıları çok fazla sayıda olsa da genel itibariyle yaygın olarak bilinen akraba grupları Azhvala, Abipara ve Indu olarak özetlenebilir (Benet, 1994; URL- 57, 2025).

3.1.1 Azhvala

Azhvala akraba grubu Abhazya'nın en büyük nüfusuna sahip ailelerinin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Bu aile grubunda herkes aynı soydan gelmektedir. Azhvala akraba grubuna mensup aileler göç, savaş veya kıtlık gibi durumlarda yaşanan göçlere rağmen her zaman bir arada ve aynı bölgelerde yaşamışlardır. Kendi aralarında kurdukları sosyal yapıda suç politikası, cezalandırma sistemi, askeri teşkilatlanma ve ekonomik birlik sağlama gibi birimler bulunmaktadır. Bu sistemi sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek adına, ailelerin herkes tarafından saygı duyulan yaşlı üyeleri, azhvala akrabalığının organizasyon yönetiminde söz sahibidirler (Benet, 1994; URL- 57, 2025).

3.1.2 Abipara

Abipara akraba grubu, Azhvala akraba grubunun kendi içerisinde ayrılmış farklı bir kolunu oluşmaktadır. Geçmişte 200 kişiden oluşan bu grup, kendi aralarında tanınmış ve sosyal açıdan azhvalaya göre daha etkin iletişim becerilerine sahiptirler. Bu gruba mensup üyeler cenazelerde, düğün merasimlerinde ve özel olarak düzenlenen toplu etkinlerde bir araya gelerek birbirlerine maddi/ manevi desteklerde bulunurlar. Abipara akraba grubunun idari yönetimi ise her ay tüm üyelerin toplanılması ile sürdürülür. Bu toplantılarda gruba dahil olan her bir aile üyesinin sorunları dinlenir; çözüm stratejileri geliştirilir. Grup içerisinde yaşanan saygısızlık vb. durumları engellemek için ise kendi aralarında kurdukları cezalandırma sisteminden yararlandıkları bilinmektedir. Bu sistem, kurulan aile organizsyonunu denetlemek ve adaleti sağlamak ile yükümlüdür (Benet, 1994; URL- 57, 2025).

3.1.3 Indu/ A-ynü-dü

Indu akraba grubu, 19. Yüzyılda Abhazya'nın büyük çiftlik evlerinde yaşayan ailelerden oluşmaktadır. Indu sözcüğü Abhazca "a,yündüğ" kelimesinden gelen "büyük ev" anlamındadır. Bu akraba grubu baba, oğul ve oğulun ailesi şeklinde devam etmektedir. Çiftliklerde 100'er kişilik aileler ile yaşadıkları bilinmektedir. Ortak bir mutfak alanı ve herkes için pişen yemek, bu akraba grubunun kültürel normlarını oluşturmaktadır (Benet, 1994; URL- 57, 2025).

Abhazlarda akraba ilişkilerinin sürdürülebilir olması çok önemli bir husustur. Geçmişten bugüne sürdürmeye devam ettikleri yegâne gelenek "akraba ilişkileridir" (Koçkar ve Koçkar, 2019). Abhazya aile yapısında, muhtaç durumda olan bir kişi veya kişiler, mensup oldukları akraba grubu tarafından dinlenmektedir. Gerekli görülen yardımlar akraba grubundaki kişiler tarafından sağlanmaktadır. Ailesi olmayan veya ailesini kaybetmiş bireyler ise akrabalık sisteminin dışında bırakılmaz. Abhaz halkının kültürel değerlerinde kimse aç veya yoksul durumda bırakılmaz. Dolayısıyla "dilencilik" kavramı Abhazya'da olmayan ve Abhazcada karşılığı bulunmayan bir kavramdır. Yardıma muhtaç, müşkül durumda olan kişiler "apatıs" (vicdani duyguları ifade eden kavram) geleneği doğrultusunda ayıplanmaz ve empati duyularak yardım edilir (Benet, 1994). Abhazya'da aile üyelerinin arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise en yaygın davranışın "kaçınma" eyleme olduğu gözlenmiştir. Bu kavram, aile bireylerinin ilişkileri arasında kendi normlarına göre oluşturdukları yasaklar dizilimidir. Buna göre eşler arasında, ebeveyn ve çocuklar arasında, eşler ve akrabalar arasındaki ilişkilerde "kaçınma" görülmüştür. Öyle ki, geleneksel Abhaz aile yapısında aileye sonradan dahil olmuş gelinlerin, kayınpederleri ile yaşamlarının sonuna kadar iletişim kurmaktan kaçındıkları, bazılarının ise hiç iletişim kurmadığı gözlenmiştir (Камбачокова, 2018).

Abhaz aile sisteminde kadının aile birliği içindeki rolü, oldukça önemli bir konumu işgal etmektedir. Kadın kırsal yaşamda, tarla ve bahçede, endüstriyel ürünlerin üretiminde, kıyafet dikmede, dokuma ve evlerde kullanılan eşyaların yapımında sorumlulukları üstlenmektedir.

Ayrıca kırsal yaşamda Abhaz kadınları, fiziksel aktivitenin yoğun olduğu bir meslek grubu olan un değirmenciliği görevini de yerine getirmektedirler. Ek olarak kadınların yemek pişirmek, ev temizlemek, çocukların, aile üyelerinin ve misafirlerin bakımından sorumlu olduklaeı bilinmektedir. Abhazlarda kadının yoğun emek gerektiren sorumluluklarına saygı gösterilmektedir. Kendi oluşturdukları kültürel normlarında kadınlar için bazı kıstaslar bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir:

- Erkekler, kadınları gördüklerinde saygı gereği ayağa kalkmalıdır.
- Toplumsal yaşamda kadınlar önceliklidir, yol ve geçiş üstünlüğü kadına aittir.
- Kadınlar konuşurken sözü kesilmemelidir.
- Kadının şeref ve haysiyetini korumak erkeğin görevidir. Bu konuda kadınlara saygısızlık yapılmamalıdır. Kадınların yanında argo konuşmamalı veya kavga edilmemelidir (Камбачокова, 2018).

3.2 Abhazya'da İnanç Sistemi

Abhazya'da ilk din olgusu günümüzden 35 ile 12 bin yıl öncesinde ortaya çıkmıştır. Paleolitik Dönem olarak bilinen bu süreçte Abhazlar, doğa ekseninde gelişen "totemizm" ve "animizm" gibi dinlere inanmışlardır (Açugba, 2015). Ayrıca, Abhazların "paganizm" ve "panteizm" gibi çok tanrılı dini inançları da benimsedikleri bilinmektedir. Abhazların geleneksel dinleri ise "Abhaz neopaganizmini" olarak ifade edilmektedir. Bu dini inanışa göre Ançua (абх. Анцәа́, абаз. Нчва) adını verdikleri tanırları, iyilik ve kötülük kavramlarının hakimiyetini sağlamakla birlikte evren üzerindeki her şeyin yaratıcısı konumdadır. Abhazların geleneksel inancına göre Tanrı kavramı tektir. Ancak, sıfatları sonsuz sayıdadır. Her bir sıfat, onun yüceliğini ifade etmektedir. "Abhaz Neopaganizmi" inancına sahip bireyler tarafından kutsal mekân olarak atfedilen yedi önemli ibadethane bulunmaktadır. Bu ibadet merkezlerine "yedi türbe" adı verilmektedir (Shnirelman, 2002; URL- 12, 2025). Bu yapılar şu şekilde ifade edilebilir: "Dydrypsh -nykha, Lashkendar, Ldzaa-nykha. Lykh-nykha, Ylyr-nykha ve İnal Kuba. 7. tapınağın ismi ise tespit edilememiştir.

Abhazya geleneksel dininde, Ançua (tanrı) ile inananlar arasındaki köprü olarak bilinen rahipler, halktan herhangi bir ücret talep etmemektedir. Ancak, seçilen rahiplerin "saflık" (temiz ve günahsız) ilkesine uygun olması gerekmektedir.

Tapınaklarda yapılan ibadetler şu şekildedir: Rahip ve insanlar temiz ve özenli kıyafetler giyerler ve ibadete başlamadan önce herkes yüz ve ellerini temiz su ile yıkayıp ağzını çalkalamakla yükümlüdür. Ardından, temiz, genç ve erkek bir boğa kesilerek Tanrıya kurban edilir. İbadetin bir parçası olan dua etme törenine katılanlar ile birlikte büyükçe bir ziyafet sofrası kurulur. Sofrada haşlanmış et, abısta, acıka ve şarap sunulur. Yemeğin ardından dua edilerek tören sonlandırılır (Кулова, 2008).

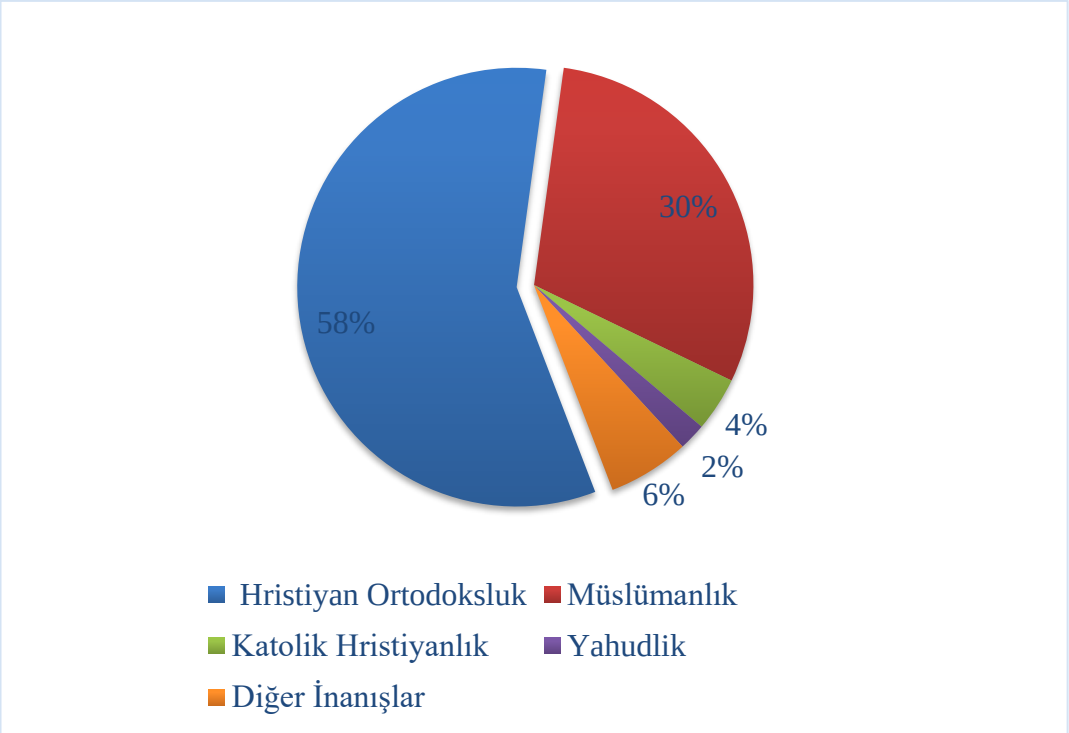
İnançlarının en önemli temsilcisi olarak gördükleri yapılardan birisi olan "Anıha" günümüze değin ulaşan kültürel bir inanç merkezidir. Ayrıca, Abhazların dini kültürlerinin korunması ve gelecek nesillere aktarılmasında oldukça etkilidir. Çeşitli sebeplerle suç işleyen insanların tanrıdan (Ançua) af dileme ve işlenen suç için tanrıya tövbe etme mekânı olarak da halk tarafından benimsenmiştir. Kutsal tapınma merkezi olan bu yapı, dini ayinlerin ve toplu halde dualaların yapıldığı Abhaz ibadethanesi konumda olduğu bilinmektedir (URL- 26, 2025).

Abhazların kültürlerine ve geleneksel dinlerine olan ilgileri, özellikle son zamanlarda gençler arasında yaygınlaştığı bilinmektedir. Atalarının geleneklerini devam ettirmek ve geleneksel kültürlerini korumak, gençler arasında vatandaşlık vazifesi olarak görülmektedir. Abhaz kültürünün önemli bir parçası niteliğinde olan Abhaz neopaganizmi, Abhazya'nın şehirleşmiş bölgelerinden ziyade kırsal yaşamdaki halk tarafından daha yaygın benimsendiği bilinmektedir (Бигуаа, 2018).

6. Yüzyıl'dan itibaren Abhazya'da, Bizans İmparatorluğu'nun Kuzey Kafkasya'daki hakimiyeti doğrultusunda Hristiyanlık dini hızla yayılmaya başlamıştır. Abhazlar ve bazı Çerkes sülaleleri, Hristiyanlığı kolaylıkla benimseyen Kafkas toplumlarından olmuşlardır (URL- 7, 2025). Bölgede yayılan Müslümanlık dinine ilişkin bulgular ise 643 yılına dayanmaktadır. Müslüman Arapların Gürcistan ve Abhazya'ya olan etkileşimleri, bölgede İslamiyet'in yayılmasında etkili olmuştur (Dubovka, 2017; Canbek, 2021).

Günümüzde Abhazya topraklarının şehirleşmiş veya kırsal alanlarında yaşayan halkın büyük bir çoğunluğu, Hristiyanlık dinini benimsemiştir. Bunun sebebi ise Abhazya'da İslâmiyet'i kabul etmiş Müslüman Abhazların, 19. Yüzyıl'da yaşanan savaşların neticesinde ana yurtlarını terk ederek Osmanlı hakimiyetindeki Anadolu topraklarına göç etmek zorunda kalmalarıdır. Bu sebeple ülkede Müslüman Abhazlardan ziyade, Hristiyan dinini benimsemiş halklar yoğunluktadır (URL- 7, 2025).

Abhazya'da Hristiyanlık ve Müslümanlık haricinde paganizm (putperestlik) ve ateizm (tanrıtanımazlık) mensubu halklar bulunmaktadır. Bölge genelindeki dini dağılım, görsel 3.1'de gösterilmektedir.



Görsel 3.1 Abhazya'da dini dağılım (URL- 41, 2025)

3.3 Abhazya'da Sosyal Yaşam

Abhazya, 1860'lı yıllara kadar feodal beyliklerle yönetilen bir ülke konumundaydı. Bu sebeple ülkenin sosyokültürel yapısı, feodalizm ekseninde gelişim gösterdiği bilinmektedir. Dolayısıyla Abhazya'daki sosyal yapı bazı temel ilkelere dayanmaktadır.

Örneğin: Geleneksel ev yaşamı, aile bağlarının birliği, yaşlı bireylere duyulan saygı gibi değerler, Abhazların sosyal yaşamdaki kültürel özelliklerinin bütününü oluşturan temel ilkelerdir. Öyle ki, Abhazlardaki aile eğitiminin önemli bir bölümü, çocuklara gelenek ve göreneklerinin yaşatılmasını öğretmekten geçmektedir. Aynı zamanda Abhazya'daki sosyal yaşamda değerli olabilmenin koşulu, geleneksel görgü kurallarına sahip bireyler olmaktır. Bu görgü kurallarına "alamıs" adı verilir. Alamısı yok sayan ve kötülük yapan kişiler ölü olarak kabul edilir. Ayrıca toplum tarafından "apsıbza" (canlı ölü) olarak değerlendirilir. Abhazya'da 20. Yüzyılın başlarında soylu ailelerin çocukları yaşadıkları evlerden dağ kasabalarında bulunan köylü ailelerin yanlarına gönderilmekteydi. Burada çocukların, kırsal yaşamın zorluklarını deneyimleyerek dağ yaşamını benimsemesi sağlanmaktaydı. Özellikle kız çocuklarına dikiş ve nakış gibi gerekliliklerin yanında silah kullanma, at binme gibi özellikler kazandırılmadan evine geri gönderilmezdi (Inal-ipa, 2010; URL- 58, 2025).

Geleneksel Abhaz bireylerinin dış görünümüne bakıldığında ise, erkeklerin sakal ve bıyığının uzun, saçlarının ise her zaman kısa tıraşlı olduğu gözlenmektedir. Bu görünüme sahip olan bireyler, ideal görünümlü olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda Abhaz erkekler için sakal ve bıyık "güven simgesi" olarak görülmekteydi. Bununla ilgili bir Abhaz atasözünde "sakalım üzerine yemin ederim ki!" veya "yalan söylersem sakalımı baştan aşağı tamamen tıraş edeceğim." gibi ifadeler yer almaktadır. Kadınlarda ise toplum tarafından kabul gören dış özellikler şu şekildedir: Kısa tırnaklar, ince bel, küçük ayaklar, ince kaşlar ve orta boy. Abhaz kadınlarının saçlarının genellikle iki yandan örülmesi ve kadınların saçlarının uzun olması toplum tarafından benimsenen özelliklerdir (Inal-ipa, 2010).

Abhazların sosyal yaşamında kural olarak kabul gören toplumsal davranışlar bulunmaktadır. Örneğin, yaşlı bireylere her ne koşulda olursa olsun saygıdan ödün verilmemelidir. Yaşlıya duyulan saygı prensibi, Abhazya'nın hemen hemen her bölgesinde kabul edilen yaygın ve yerleşmiş bir Abhaz geleneğidir. Öyle ki Abhazya'da bir ortama yaşlı bireyin girdiğinde tüm gençlerin ayağa kalktığı, yaşlı birey oturuncaya kadar gençlerin ayakta beklediği, yaşlıların yanında konuşulmadığı, sözünün kesilmediği ve gereksiz davranışlardan kaçınıldığı gözlenmiştir (Inal-ipa, 2010; URL- 59, 2025).

3.3.1 Abhazya'nın Özel Günleri

Abhazların sosyal yaşamında önemli olan bir diğer konu ise geçmişte yaşadıkları savaşlardan dolayı sahip oldukları acılı ve zafer dolu tarihi geçmişlerini yâd ettikleri anma günleridir (Hewitt, 1998).

3.3.1.1 Resmî günler

Abhazya'da resmi günler şu şekildedir: Zafer Günü, Abhazya'dan Sürgün Edilenleri Anma Günü, Uluslarası Çocuk Günü, Bayrak Günü, Vatan Savunucuları Günü, Ulusal Bağımsızlık ve Tanınma Günü, Silahlı Kuvetler Günü, Anayasa Günü, Abhaz Zafer Bayramı ve Lata Trajedisi Kurbanları Anma Günü.

3.3.1.1.1 Zafer günü (9 Mayıs)

Her yıl 9 Mayıs'ta, 2. Dünya Savaşı (1941 –1945) sırasında vefat edenleri anmak ve nasyonal sosyalizme karşı savaşıp kazananları kutlamak için resmi olarak düzenlenen bir gündür. Abhaz askeri ordusu tarafından başkent Sohum olmak üzere ülkenin önemli yerlerinde askeri törenler düzenlenir. Bu organizasyonlara yerli halk, sabahın çok erken saatlerinden itibaren katılım gösterir. Ülkenin başkenti Sohum'da bulunan "İsimsiz Asker" adlı anıta Devlet yetkilileri başta olmak üzere kadınlar, üniversiteli gençler ve küçük çocuklar tarafından onlarca çiçek ve çelenkler bırakılarak minnet gösterilir (Özveri, 2014; URL- 45, 2024).

3.3.1.1.2 Abhazya'dan sürgün edilenleri anma günü (21 Mayıs)

1864 yılında Kafkasya'da başlayan savaşın neticesinde Rusya tarafından Abhaz halklarının ana yurdundan sürgün edilmesini konu alan anma günüdür. Sürgün edilen halkların neredeyse yarısı Karadeniz'de boğularak can vermiştir. Bu sebeple 21 Mayıs gününde, sembolik olarak Karadeniz kıyıları önem teşkil etmektedir. Günümüzde Abhazya'da bulunan sürgün anıtında, birbirinden farklı ülkelerden gelen kişiler ile sürgünde hayatını kaybeden yurttaşlar anılır.

Ayrıca, Türkiye'nin Kocaeli ili, Kefken mahallesinde Abhaz Dernekleri Federasyonu (ABHAZFED) tarafından anma programı gerçekleştirilir. Balbalı sahiline çelenk ve karanfiller bırakılır (Özveri, 2014; URL- 46, 2025; URL- 47, 2025).

3.3.1.1.3 Uluslararası çocuk günü (1 Haziran)

1 Haziran günü, tüm Dünyada olduğu gibi Abhazya'daki çocuklar için çeşitli ulusal oyunların, etkinliklerin düzenlendiği tüm çocuklara adanmış milli çocuk bayramıdır. Abhazya'da çocuk bayramı, 1925 yılından itibaren büyük bir coşkuyla kutlanmaktadır (URL- 49, 2025).

3.3.1.1.4 Bayrak günü (23 Temmuz)

Abhazya Cumhuriyet'inin bayrağı 23 Temmuz 1992'de kabul edilmiştir. İlerleyen yıllarda Abhazya Devlet Başkanı 23 Temmuz'u bayrak günü ilan edip her yıl kutlanmasına karar verilmiştir. Abhaz bayrağındaki beyaz şeritler maneviyatı, yeşil çizgiler ise gençliği temsil etmektedir. Bayrakta bulunan açık el, Abhazya'nın misafirperverliğini, yedi yıldız ise ülkedeki 7 kutsal ibadethaneyi sembolize etmektedir (URL- 22, 2025).

3.3.1.1.5 Vatan savunucuları günü (14 Ağustos)

1992- 1993 yılları arasında Gürcistan'ın Abhazya'yı işgal etmesinin ardından gerçekleşen Abhaz direnişini konu alan anma günüdür. Yaklaşık 413 gün süren direnişin sonunda 3 bine yakın şehit veren Abhaz halkı, şehitlerini anmak için bir araya gelerek çeşitli anma törenleri düzenlemektedir (Özveri, 2014; URL- 50, 2025).

3.3.1.1.6 Ulusal bağımsızlık ve tanınma günü (26 Ağustos)

26 Ağustos 2008 tarihinde Rusya Federasyonu'nun Abhazya'nın bağımsızlığını tanıdığı günün ardından her yıl resmî törenlerle kutlanan milli bayramdır. Ayrıca 26 Ağustos günü, Kafkasya'nın etnik halklarından olan Osetler de bağımsızlıklarını ilan etmişlerdir (URL- 51, 2025).

3.3.1.1.7 Silahlı kuvvetler günü (11 Ekim)

Abhazya Askeri Ordusunun ilk kurulduğu günü konu alan askeri törenlerin gerçekleştirildiği ulusal bir gündür. Abhaz ordusu 12 Ekim 1992'de resmî olarak kurulmuştur. Toplam ordu nüfusu yedek personeller ile birlikte 50.000 civarındadır (URL- 52, 2025).

3.3.1.1.8 Anayasa günü (26 Kasım)

26 Kasım 1994 kabul edilen Abhaz Anayasasının yürürlükte kabul edildiği günün kutlandığı bayramdır (URL- 53, 2025).

3.3.1.1.9 Abhazya zafer bayramı (Ayaayra- 30 Eylül)

Abhazya'nın kurtuluşunun kutlandığı bayramdır. 30 Eylül'de Abhazya'yı işgal eden Gürcistan devleti, ülkeyi terk etmek zorunda kalır. Bu zaferin ardından 30 Eylül, Abhazya'da her yıl halkla birlikte kutlanmaktadır (URL- 54, 2025).

3.3.1.1.10 Lata trajedisi kurbanları anma günü (14 Aralık)

1992 yılında Abhazya'daki kadın ve çocuklara ilk yardım malzemeleri getiren bir helikopter, Gürcistan güçleri tarafından düşürülmüştür. Yaklaşık 80 kadar Abhazyalı kadın ve çocuk feci şekilde can vermiştir. Bu olayın ardından 14 Aralık, Abhazya Devleti tarafından "yas günü" olarak ilan edilmiştir (URL- 23, 2025).

3.3.1.2 Dini günler

Abhazya'da özel kabul edilen dini günler Havari Peter Anması, Aziz Simon Kananit Günü ve Ajirnıhöa olarak tespit edilmiştir.

3.3.1.2.1 Havari Peter ve Paul anması (12 Haziran)

Bugünde öküz kurban edilerek toplu halde yemekler yenmektedir. Pagan inancının gelenekleri doğrultusunda dini kutlamalar yapılmaktadır (Özveri, 2014).

3.3.1.2.2 Aziz Simon kananit günü (23 Mayıs)

23 Mayıs günü, Hristiyan Ortodokslar için önemli bir gün olarak bilinir. Hz. İsa'nın havarilerinden olan Aziz Andrew ve Simon Kanantit'in Abhazya'nın Novy Afon manastırının olduğu bölgede öldüğüne inanılır. Bu inanış ile birlikte, Novy Afon manastırında dini ayinler ve çeşitli dua ritüelleri gerçekleştirilir. Ayrıca 23 Mayıs, Abhazya'da resmî tatil günü olarak kabul edilir (Özveri, 2014; URL- 48, 2025).

3.3.1.2.3 Ajirnıhöa (Eski Yeni yıl) (13- 14 Ocak)

Abhazya'da kutlanan bu bayram "Dünyanın yaratılış günü" olarak bilinmektedir. Avrupa'da pek çok devletin kullandığı Jülyan Takvimi, Abhazya'da da kullanılmaktaydı. Ancak, 1918 yılına gelindiğinde kullanımına son verilerek Miladi Takvime geçildi. Bu değişiklik sebebiyle yeni ve eski takvim arasında 14 günlük bir kayıp yaşandı. Ortodoks Abhazlar dini bayramlarında Jülyen Takvimini esas aldıkları için yeni yılın ilk gününü, 14 Ocak olarak kutlamaktadırlar. Ancak herhangi bir yeni yıldan farklı olarak 14 Ocak'ta kötü enerjiden arınmak için okunmuş su ile yıkanılır, özel yemekler pişirilir, bereket ve bolluk için dualar edilir ve aile ziyaretleri yapılır (URL- 9, 2025; URL- 11, 2025; URL- 42, 2025).

3.3.2 Abhazya'nın Özel Günlerinde Yapılan Yiyecek ve İçecekler

Abhazya'nın özel günlerinde yapılan yiyecek ve içecekler şu şekildedir:

3.3.2.1 Bayram yemekleri

Abhazlarda bayramlar, aileler arasında iletişimin ve kültürel etkileşimin en yoğun yaşandığı günler arasındadır. Bayramlarda genellikle komşular ve akrabalar bir araya gelerek ziyafet sofraları organize ederler. Bu günlerde oldukça büyük kazanlarda yemekler pişirilir ve geniş sofralar kurulur. Ailelerin en yaşlı üyesi masanın en baş kısmında oturur. Kadınlar, çocuklar ve erkekler için de ayrı ziyafet masaları kurulabilir. Ancak bazı aileler bir arada yemek yemeyi tercih edebilirler.

Bayramlarda genellikle 4 çeşit yemek yapılır. İlk yemek ordövr (başlangıç) olarak sunulur. “Chacha” denilen bir çeşit el yapımı üzüm votkası ile birlikte çeşitli taze otlar ve geleneksel el yapımı mezeler tüketilir. İkinci yemek olarak haşlanmış kuzu, sığır ya da dana eti servis edilir (Григулевич, 2006). Üçüncü geleneksel yemek ise şişlere geçirilmiş ve ızgara edilmiş ettir. Dördüncü ve son yemek ise Abhazlara özgü baharatlar ve soslar ile harmanlanmış kızarmış kümes hayvanlarının etleridir. Bu etlere Abhaz peyniri, sakatatlar ve çeşitli kurabiyeler de eşlik eder. Herkes yemeğini bitirdikten sonra, ziyafetin bitiş faslına geçirilir. Bayram ziyaretini sonuna doğru katılan herkese fermente edilmiş ekşi süt ikram edilerek yemek sonlandırılır (Григулевич, 2006).

3.3.2.2 Düğün yemekleri

Abhazların düğün merasimleri oldukça şatafatlı ve kalabalık organizasyonlar olarak bilinmektedir. Geleneksel Abhaz düğünleri öncesinde uzun bir sürece yayılan hazırlık aşamaları bulunmaktadır. Bu sürecin başlaması genellikle tarımsal faaliyetlerin planlanmasına göre yapılmaktadır. Örneğin düğün organizasyonları hasat zamanından sonra, sonbahar aylarında planlanmaktadır. Abhaz düğünlerinde erkeklerin önemli bir yeri vardır. Düğünün yönetici konumunda olan aile, erkek tarafıdır. Erkeğin ailesi düğün ziyafeti için birtakım hazırlıklar yapmaktadır. Örneğin geleneksel Abhaz şarapları yapılır, düğünde servis edilecek abısta için mısırlar ekilir, düğünde ana yemek olarak sunulacak et için özel olarak bir hayvan beslenir. Yani, bir Abhaz düğününü organize edebilmek ve gerçekleştirebilmek için zaman ve emek gerekmektedir (URL- 43, 2025).

Abhaz düğünlerinde gelini aile evinden almak için geleneksel ritüeller uygulanmaktadır. Bunlardan birisi de “radeda” şarkısıdır; davetliler ile beraber söylenmektedir. Ayrıca düğünlerde geleneksel Abhaz dansı olan “Apsua koşara” oynanmaktadır. Abhazlar düğünlere “*ayhabı*” (büyük başkan) liderliğinde toplu halde katılmaktadırlar. Gelinin nedimesi olan “*tatsayüza”* gelen misafirleri karşılamak ile yükülmüdür. Karşılanmanın ardından hep birlikte yemekler yenir ve geleneksel danslar edilir (Çiçek, 2021).

Abhaz düğünlerinin organizasyonunda akrabalar ve komşular yemeklerin yapılması ve servis edilmesi gibi görevleri üstlenmektedirler. Bu özel günlerde, oldukça büyük kazanlarda yemekler pişirilir ve geniş sofralar kurulur. Düğünlerde abısta, acıkalı tavuk, haşlanmış et, kabak, haşlanmış mısır, asızbal, araşıh ve açapa gibi yemekler sunulmaktadır. Tatlı olarak Abhaz sütlacı veya kurutulmuş yufkadan yapılan geleneksel bir tatlı sunulmaktadır. Abhazlarda düğün ziyafetlerinin geçmişte iki gün sürdüğü, düğünlerin oldukça kalabalık olduğu bilinmektedir. Ancak, günümüzde modernleşme ile birlikte düğünlerinin daha kısa sürdüğü ve eski geleneklerin büyük bir kısmının gerçekleştirilmediği saptanmıştır (URL- 43, 2025; URL- 55, 2025).



Görsel 3.2 Düğün ziyafeti için geleneksel yemeklerin hazırlanması, Abhazya Özerk Cumhuriyeti, Gudauta, 1970. (Анчабадзе ve Аргун, 2007)



Görsel 3.3 Düğün ziyafeti için geleneksel yemeklerin hazırlanması, Abhazya Cumhuriyeti, 2000'ler (URL- 43, 2025)

3.3.2.3 Cenaze yemekleri

Abhazlar, vefat eden bir kişinin yıl boyunca yaşadığı evde olduğuna ve yakınlarını izlediğine inanmaktadırlar. Vefat eden kişilerin hayatta iken giydikleri kıyafetleri, merhum kişinin yatağına giyilmeye hazır bir vaziyette serdikleri bilinmektedir. Bu gelenek, vefat eden kişinin o sene boyunca bireysel eşyalarında yaşadığına olan inanışlarından gelmektedir. Vefat eden kişi, Hristiyan inancına sahipse 40 gün yas evinde yemek verilmektedir. Müslüman Abhazlar ise 52 gün boyunca evde yemek sofrası kurmaktadırlar. Abhazlarda cenaze töreni şu şekilde gerçekleşmektedir: Anma sofrası kurularak masaya yalnızca bir sandalye konur, yemek yenilen odanın kapısı açık bırakılır, evin sahibi yemek masasına doğru ilerlerken bir mum yakar, her yemekten ufak parçalar alarak tadına bakar, ardından mumu söndürür ve yemek yemeği bırakır. Bu geleneği Abhazlar, vefat eden aile üyesinin ruhunun doyması için gerekli olduğuna inanmaktadırlar. Aksi takdirde aç kalan ruhun, yaşayan aile üyelerine zarar vereceğine inanmaktadırlar (URL- 15, 2025). Cenaze törenleri, vefat eden kişinin ölüm tarihinden sonraki bir yılı kapsamaktadır. "büyük anma" olarak adlandırılan bu törende, vefat eden kişinin yakınları, akrabaları ve ailesi törene katılır. Yemekler pişirilir ve geniş sofralar kurulur; ana yemekler, tatlılar ve meyveler servis edilir. Ailenin akrabaları bir hayvan kurban ederek "aşeamaka" olarak bilinen geleneksel Abhaz mumu yakarlar. Bu mumun yakılmasının ardından kişinin ruhunun ebediyete erdiğine ve Dünyadan tamamen ayrıldığına inanılır (URL- 15, 2025; URL- 21, 2025).

3.3.2.4 Ajırnıhua (eski yeni yıl) yemekleri

Abhazlarda eski yeni yıl olarak bilinen bu bayramda aileler ve akrabalar bir araya gelerek ziyafet sofraları kurarlar. Bu güne özel olarak tüketilen yemeklerin dışında, başka hiçbir yiyecek tüketilmez. Aileler yemeklerin pişirilmesi ve servis edilmesi için hazırlıklar yapmaya başlarlar. Genellikle bir horoz ya da sığır kurban edilir. Ancak kurban, ailede olan bireylerin sayısına denk gelmelidir (Бигуаа, 2017) Ajırnıhuada kurban edilen hayvanların etleri, peynirli pide, poğaça ve çeşitli hamur işleri, kızartmalar, peynirli turta, börek, ekşi süt ile tatlandırılmış lapa, kurutulmuş elma dilimleri ve ev yapımı şarap tüketilmektedir. (Бигуаа, 2017; URL- 6, 2025; URL- 13, 2025).

3.4 Abhaz Mutfak Kültürü

Kırsal ve sert bir iklim yapısına sahip olan Kafkasya bölgesinde yaşayan Abhazların beslenme kültürü, yaşadıkları coğrafyaya özgü olarak şekillenmiştir. Bu sebeple zorlu iklim yapısına uyum sağlayabilmek için protein ve karbonhidrat kaynaklı et ve hamur işinin yoğun olduğu gıdaları tüketmektedirler. Geleneksel Abhaz beslenme kültüründe et ve hamur kombinasyonuna yaygın olarak rastlanmaktadır (Yılmaz, 2019).

Abhazlar, mutfak kültürünü koruyup günümüze kadar taşıyabilmişlerdir. Kültürlerindeki yemek çeşitliliği ve zenginliği fazla olsa da mutfağın esas bileşenlerini hayvansal gıdalar ve sebze yemekleri oluşturmaktadır. Hayvansal gıdaların bulunduğu yemeklerde genellikle dana eti, keçi ve koyun eti tercih edilmektedir. Balık eti ise, kırmızı et kadar yaygın tüketilmese de kimi zaman mutfaklarda yer alabilmektedir. Ayrıca bal, ceviz, üzüm ve süt de beslenmede önemli bir yere sahiptir (Ünüvar ve Cesur, 2023).

Abhaz mutfak kültüründe soğan, sarımsak, kişniş, karabiber, kırmızı biber gibi baharatların kullanımı da oldukça yaygındır. Geleneksel Abhaz mutfaklarının daima temiz ve düzenli bir görünüme sahip olduğu bilinmektedir. Ayrıca, mutfaklarında kullandıkları kap, kacak, alet ve ekipmanların mümkün olduğunca az ve temiz olması, mutfak kültürlerinin temelini oluşturmaktadır (Yıldırım, 2024).

Abhaz mutfak kültüründe buğday temelli tahıl ürünlerinin kullanımı kısıtlıdır. Genellikle buğday unundan ziyade mısır unundan yapılan yiyecekleri tüketmektedirler. Mısırın kavrulup değirmende un formunda getirilerek kaynayan suda pişirilmesi ile edilen "abısta" (mamalika, mamursa, Abaza pastası) Abhazların tükettiği en yaygın yiyecekler arasındadır (Aksu, 2021). Abısta, Abhazlar için ekmek yerine geçen katık formunda oldukça besleyici bir gıda maddesidir (Özer, 2020).

Abhazlarda genellikle sıcak ve sıvı yiyeceklerin tüketimi azdır. Yapılan yiyeceklerde kullanılan tuz miktarı ise oldukça düşük seviyededir. Yemeklerde tuz yerine kırmızı tuz olarak nitelendirdikleri "acıka" kullanmaktadırlar (Aksu, 2021).

Acıka: tuz, kurutulmuş kırmızı biber, sarımsak ve dağlardan toplanmış çeşitli taze baharatların bir araya getirilerek “ahakia” (havan) ve “apıkhnıpa” (tokmak) ile ezilip sos formuna getirilmesi ile hazırlanır (URL- 1, 2024).

Abhaz mutfak kültüründe av hayvanlarından yapılan soslu etler ve sebze yemekleri çok sık tüketilmektedir. Ancak, balık ve balık ürünlerinden yapılan yiyeceklerin tüketimine Abhaz mutfak kültüründe çok fazla rastlanılmamaktadır (Aksu, 2021).

3.4.1 Abhaz Sofra Adabı ve Gelenekleri

Abhazlarda sofra adabının temelini yemek yeme esnasında “nezaketli olmak” ve yemeği “ölçülü” bir şekilde tüketme anlayışı oluşturmaktadır. Ayıca, pişirilen yemeğin aile üyelerine, misafirlere, büyüklere ve küçüklere nasıl sunulması gerektiği veya hangi yemeklerin kime sunulması gerektiği gibi konuları ele alan toplumsal kurallar bulunmaktadır. Öğreneğin “aşta” ifadesi, Abhazların benimsediği geleneksel görgü kurallarını ifade eden yazılı olmayan ilkelerdir. Aştaya göre ailenin yemek sofrasına veya düğün merasimlerine katılan değerli misafirlere özel olarak hayvan kesilmesi gerekmektedir. Bu gelenek, Abhazların misafirlerine gösterdikleri ayrıcalıklı önemi açıklamaktadır. Aşta geleneğine göre kesilen hayvanın her bir uzvu farklı şekilde ve hiyerarşik bir düzende ikram edilir. Bu düzen ve geleneğin uygulanışı şu şekildedir: Büyükçe bir tepsinin ortasına abısta pişirilir. Tepsinin etrafına sırasıyla kurbanın kafasının sağ kısmı, kulak, sağ arka but, yürek, böbrekler, ciğerler, sağ kürek kemiği ve hayvanın diğer kısımları konulur. Aşta sofrasında yemek öncelikle topluluğun en yaşlı üyesine sunulur. Aile büyüğünün rızası ile hep birlikte yemek yenir (URL- 27, 2025).

Abhaz sofra adabında aşırı yemek tüketmek, yemek yerken hızlı davranmak, acele etmek, yüksek sesle veya çok fazla konuşmak hoş karşılanmayan davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel sofra düzeninde öncelik sırası ile şu şekildedir: Büyükler, erkekler, kadınlar ve çocuklar. Ailenin en yaşlı üyesi de yemekteki en değerli kısımları (etin değerli bölümleri) tüketmektedir (URL- 4, 2024). Abhazlar için sofrada dua etmek ve aile bireylerine iyi temennilerde bulunmak oldukça yaygın bir gelenektir (URL- 66, 2025).

Resmi davet sofralarında ise yemeğe katılan misafirler için masadaki herkes ayağa kalkmaktadır. Davet masasında olan bireyler için tek tek dua edilmektedir. Ardından yaratıcıya, Abhazya'nın istikbaline, Abhazya'nın kurtuluşu için can vermiş olan şehitlere, ev sahibine ve yemekleri hazırlayan kadınlara dua edilmektedir (URL- 66, 2025).

Abhazlarda yemeğe gelen misafirin eve neden geldiği ya da ne zaman gideceği gibi sorular sormak, görgü kurallarına uymamak olarak değerlendirilir. Her ne sebeple olursa olsun eve gelen misafir en iyi şekilde ağırlanmaktadır. Hanede bulunan en değerli yiyecekler misafirlere sunulmaktadır. Ayrıca, konuklardan hiçbir yiyecek saklanmamaktadır. Bu geleneğe ilişkin ise bir Abhaz atasözü şöyle der: "Misafirden gizlenen şey şeytanındır." (İnal-ipa, 2010). Geleneksel Abhaz sofra kültüründe kadınlar genellikle yemekleri hazırlamak, sunmak, sofrayı kurmak veya hizmet etmek gibi görevleri bulunmaktadır. Kadınlar genellikle misafirler veya erkekler ile birlikte yemek yemezler. Hatta günümüzde olmasa da geçmiş yaşamda kadınlar, hane halkının yemeği bittikten sonra arda kalan yemekleri yedikleri yönünde ifadeler bulunmaktadır (İnal-İpa, 2010). Kadınlar, erkekler ile birlikte sofraya oturabilmektedir ancak; bu durum yalnızca sofrada misafir kadınların olması durumunda mümkün olmaktadır. Kadınların yaş aldıktan sonra erkekler ile birlikte aynı sofrada yemek yemesi ayıp karşılanmamaktadır. Ayrıca yaşlı kadının eşinin yanında oturması veya konuşması statü gereği saygı duyulan aile üyesi konuma eriştiği için yadsınmamaktadır (Бигуаа, 2023).

Abhazların yemek sofrasında dikkat ettikleri bir diğer husus ise, kimin nereye oturacağı yönündeki gelenekleridir. Bu gelenek şu şekildedir: Gençler, saygı gereği yaşlılara yakın bir konumda oturmamalıdır. Baba oğlunun yanında, damat ise kayınpederinin yanında oturmamalıdır (İnal-ipa, 2010). Abhazların sahip olduğu sofra adabına ilişkin gelenek ve görenekler, farklı toplumlar tarafından şaşırtıcı bulunabilmektedir. Örneğin, Abhaz sofrasına dahil olan misafirlerin erken ayrılmasını önlemek ve sofrada daha uzun süre kalmasını sağlamak için çıkış kapısına yakın bir yerde oturtulmamaktadır. Şölen sofralarında bulunan gençler, davete katıldıkları sıra ile sofradan ayrılmaları gerekmektedir (İnal-ipa, 2010).

Yemek sonlandığında, misafirler ev halkına iyi dileklerde bulunulmalıdır. Bu iyi temenniler şekildedir: “Hep refah içinde ol, zenginliğin çoğalsın” (İnal-ipa, 2010).

Abhaz sofra kültüründe ailenin yaşlı üyesi için üç ayaklı ayrı bir masa bulunmaktadır. Aynı zamanda, aile üyelerinin yemek yediği uzun ve dar görünüme sahip “aishva” olarak adlandırılan geleneksel bir masa bulunmaktadır. Ancak günümüzde modernleşen Dünya ile birlikte bu geleneksel masalar Abhazya’nın köylerinde dahi kullanımı sürdürülememiştir. Abhazlar için sofradaki görgü kuralları dahil olmak üzere sahip oldukları tüm geleneksel değerler, onlar için çok kıymetlidir. Bu değerler, nesilden nesle aktarılması gereken kurallar bütünü olarak ifade edilmektedir. Örneğin “povedencheskaya” terimi onlar için ahlaki kültürlerini ifade etmektedir. Bu ifade şu şekilde açıklanabilir: Abhazya’da sofraya buyur edilen kişiler oturarak ya da konuşarak karşılanmaz. Bu inanca göre misafirler, Abhaz kimliğine yakışır olan bir üslupla karşılanması gerekmektedir (Бигуаа, 2023).

Geleneksel Abhaz sofra adabında toplum tarafından kabul görmüş ve uyulması gereken diğer kurallar ise şu şekilde ifade edilebilir:

- Sofrada yemek yemeğe başlamadan evvel ev halkının tümü tanrıya şükür etmek ve bereketi arttırmak için dua etmeli, ardından yemek faslına geçilmelidir.

- Yemek sofrasında oturma düzeninde büyükler ve küçükler farklı statülerde değerlendirilir; öncellikle büyükler sofraya oturur. Ayrıca, aile büyükleri sofraya oturmadan veya yemeğe başlamadan diğer aile üyeleri de oturmaz; yemek yemeğe başlamaz.

- Ailenin küçükleri ise sofrayı kurmak, kaldırmak ve büyüklerin yemek yeme esnasındaki tüm isteklerini karşılamakla yükümlüdür.

- Sofrada bulunan yemekler yavaş ve küçük lokmalar hâlinde tüketilmelidir. Kadınlar ve çocuklar için ayrı sofralar kurulmalıdır.

- Sofraya katılan misafirler ise, en önemli statüye sahiptirler. Misafirler büyük ya da küçük fark etmeksizin tüm aile üyeleri tarafından hürmet görürler (Yıldırım ve Oğan, 2024).

- Yemekler yavaş yenmeli ve lokmalar iyice çiğnenerek tüketilmelidir, yemek yemeğe başlamadan evvel eller yıkanmalıdır.

- Aile reisinin olduğu özel yemeklerde statüsü yüksek olan kişi veya aile büyüğü konuşurken sözü kesilmemelidir (URL- 4, 2024).

3.4.2 Abhaz Mutfağında Kullanılan Ekipmanlar

Geleneksel Abhaz evlerinin fiziksel düzeni şu şekildedir: Büyükçe bir bahçe içerisinde büyük müstakil bir ev (аюныду), yeni evli genç çiftler için yapılan bir ev (амхара), mısır deposu (аца) ve hayvancılık için kümes (акутыцра) alanlarından oluşmaktadır. Ayrıca neredeyse tüm Abhaz evlerinin avlusunda, ana evden ayrı olarak inşa edilen müştemilat benzeri bir yapı bulunmaktadır. Bu yapı Abhazca "apatsha" olarak adlandırılan ev şeklinde bir mutfaktır. Apatshalar geleneksel Abhaz mutfağının fiziksel özelliklerini yansıtan en önemli mimari yapılardandır (URL- 16, 2025).

Geleneksel Abhaz mutfaklarının içerisinde şarap fıçıları, çeşitli çömlekler, kap, kacak, kupa, etler için demir şişler, yemekleri karıştırmak için ahşaptan yapılmış kürekler, şimşir ağacından yapılmış kaşıklar, fasulyeleri ezmek için karıştırıcılar ve ezici taşlar bulunmaktadır. Apasthalar, günümüzün modern mutfaklarında olan depo benzeri yapıların daha teşkilatı olanıdır. Geleneksel Abhaz mutfaklarında aynı zamanda balıkları yakalamak için kullandıkları "adarch" (koni şeklindeki oyma hasır sepetler), tarımsal faaliyetlerde elde ettikleri ürünleri taşımak için kullandıkları "akalat" (kulpu olmayan sepet benzeri araç) ve üzümleri toplamak için kullandıkları "amtsaysha" (kulpsuz koni şeklindeki sebepler) bulunmaktadır. Abhazlar, mutfaklarda kullanılan geleneksel araç gereçlerini çömlekçilik, oymacılık (kemik, taş ve ağaç), dokumacılık, demircilik, seramik ve deri işlemeciliği gibi faaliyetler ile elde etmişlerdir (Анчабадзе ve Аргун, 2007). Geleneksel Abhaz mutfağı ise (apastha) görsel 3.4'de gösterilmektedir.



Görsel 3.4 Abhaz mülkü içerisindeki geleneksel abhaz mutfağı: Apatsha, (Анчабадзе ve Аргун, 2007)

3.4.3 Türk Mutfak Kültüründe (Sakarya Mutfağı) Abhaz Mutfağının Yeri

Türk Mutfağının değerli bir bölümünü oluşturan Sakarya mutfağı, kendi içerisinde farklı etnik kimliğe mensup toplulukların yeme içme kültürlerinin etrafında şekillenmiştir. Kafkasya'dan, Orta Asya'dan ve Balkanlar'dan gelen göçmen halklar Sakarya'da yaşayan yerli halk ile ortak mutfak kültürü oluşturmuştur. Sakarya mutfağını oluşturan etmenler arasında göç faktörü, bölgede etkili olan iklim özelliklerive ortam koşullarına bağlı yetişen tarım mahsulleri etkili olmuştur. Sakarya'daki mutfak kültürünün temelinde bölgenin ilk yerleşik kavmi olan Manav mutfak kültürü bulunmaktadır. Göç ile bölgeye gelen diğer toplumların mutfak kültürleri, bölgenin asıl yerlileri olan Manavların etrafında şekillenmiştir (Erbil ve Yılmaz, 2018).

Bölgedeki mutfak kültürünün oluşumunda etkili olan Abhaz, Çerkes, Türkmen, Tatar ve Pomak gibi farklı coğrafyalardan Anadolu'ya göçen halklar, yöresel ürünlerini de beraberinde getirmişlerdir. Bölge mutfağında genellikle arpa, buğday gibi tahıl ürünleri ile beraber sebze ve et suları kullanılarak yapılan yöresel yemekler, bölgede yetişen sebze ve otlar ile yapılan yemekler, zeytinyağlı yemekler, çeşitli hamur işleri, taneli, unlu ve ezmeli çorbaların tüketimi oldukça yaygındır. Bölgede ilk öğün olarak genellikle çorba tüketilmektedir. Kahvaltı vakitlerinde de çorba tüketimi oldukça yaygındır. Özellikle tarhana çorbası farklı etnik kimliklere sahip göçmenler tarafından kendilerine has geleneksel usullerle yapılmaktadır.

Sakarya'da genellikle yiyecek ve içecek tüketimi farklı bölgelerde değişmektedir. Kırsal alanlarda yapımı sürdürülen ve tüketimi yaygın olan yiyecekler, genellikle tarımsal ürünlerin kullanıldığı yiyeceklerdir. Çeşitli sebze, meyve ve otlarla yapılan yemekler oldukça yaygındır. Ayrıca bölgede konar göçer yaşam sürdüren halklar, hayvancılık ile uğraştıkları için et ve et ürünlerinin yoğun olduğu yemeklerin yapımını tercih etmektedirler. Bölgenin kentsel kısmında yaşayanlar ise yöresellikten uzak, hazır yiyecek ve içecek ürünleri ile beslendikleri bilinmektedir. Bölgenin "Adapazarı" ilçesi ile anılan ve meşhur olan "ıslama köfte" balkan göçlerinden sonra Sakarya mutfağına kazandırılan yöresel yemeklerdendir.

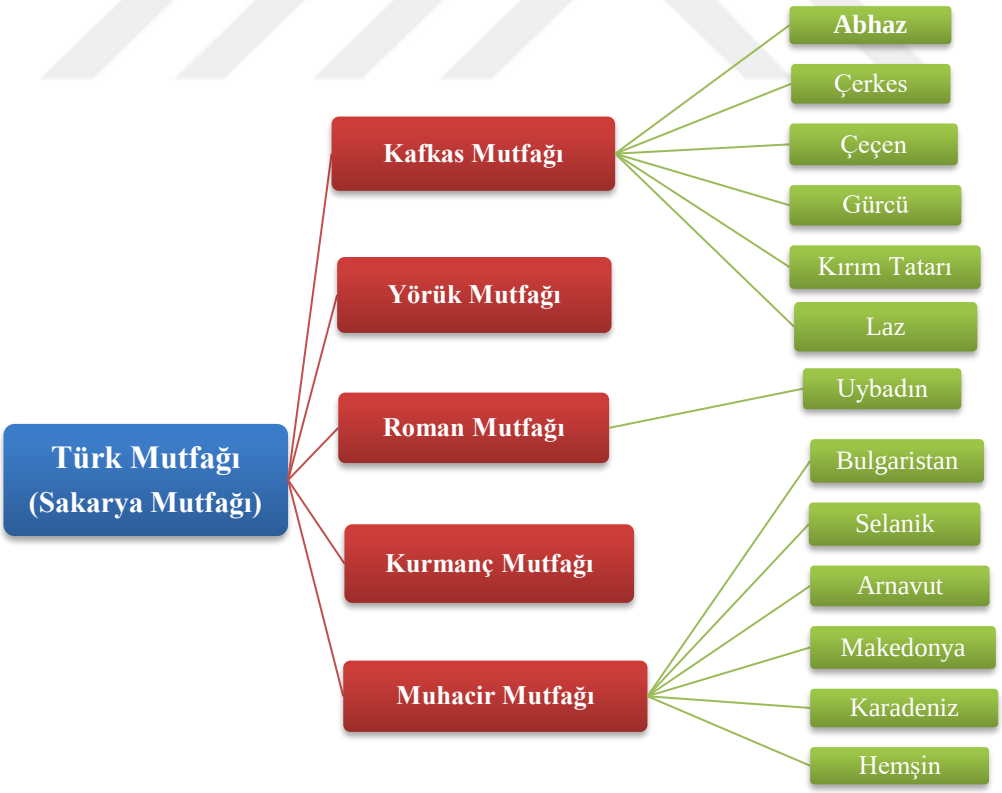
Bölgeye Çerkes göçmenlerinin kazandırdığı "Çerkes tavuğu" ve Abhazların meşhur "Abhaz pastası" Sakarya'nın Adapazarı ilçesinde yapımı sürdürülen geleneksel yemeklerdendir (Savaşkan ve Kıngır, 2020; Yüzüncüyıl vd. 2021; Usta ve Yaman, 2023).

Bölgenin güneydoğusunda yer alan Taraklı ilçesinde ise geleneksel bir tatlı olan köpük helva, bölgede meşhur olan yiyeceklerdendir. Ayrıca, bu bölgede kahvaltılık olarak tüketilen ve Uhud tatlısı olarak bilinen buğday ve su karışımı bir yiyecek de tüketilmektedir. Sakarya'nın doğusunda yer alan Pamukova ilçesinde ise, cevizli ezme ve cizleme yapımı devam eden yöresel yiyeceklerdendir. Bölgenin kuzeybatısında bulunan Kaynarca'da ise, dartılı keşkek ve kabak tatlısı meşhurdur. Bölgenin denize komşu ilçelerinde ise çoğunlukla balıklı yemeklerin yapıldığı bilinmektedir. Sapanca, Akyazı, Kocaeli ve Hendek'te balık tüketimi de buna paralel ölçüde yaygındır. Sakarya bölgesinde un ve su ile elde edilen küçük hamurların, süt ile kaynatılması ile hazırlanan umaç veya ovmaç çorbası; yoğurtlu ve bulgurlu bir çorba olan bulgur çorbası ve erişte ile yapılan kesme aşı çorbası sıklıkla yapılan çorbalardandır. Sakarya bölgesinde yağ ile kavrulan soğan ve salça karışımına "takıl" ismi verilmektedir. Bu karışım pek çok yemekte kullanılmaktadır. Kabak, soğan, patates, bakla, taze fasulye ve yeşil fasulye tüketimi yaygın olan gıdalardandır. Bölgede halk arasında şifa ile doğru orantılı olarak bilinen "acı gıcı otu", "sirken otu", "ısırgan' ve" "ebegümeci otu" yağ ile kavrulup tüketilmektedir (Yüzüncüyıl vd. 2021).

Abhaz mutfağının bölge mutfağına kattıkları geleneksel yiyecekler ise şu şekildedir: Abhaz pastası (abısta), Abhaz peyniri, Abhaz tavuğu, haçapuri, acıka sosu, polenta sosu, walnut lobio, Abhaz chudu, chicken roasted on skewer, akuteicarsh, kuru fasulyeli sebzeli çorba, akuakuar, acuklı ve cevizli patlıcan, arashykh syzbal, Abhaz salçası, agudurşısı, ahulçapa (cevizli lahana), harşıl (ısırgan), haluj, pırpılçıka, şıpsı pasta, lepsi, halvane, corme, metaz, velibah, gınnış, gubate, ape yeşek, hurmisa, jig, haliva, Şelame, darı çorbası, aguvestır (un çorbası), nişasta helvası, diken ucu salatası, kaz ayağı salatası ve böbrek ezmesi (Erbil, 2019).

Sakarya mutfağı, tarihsel süreç boyunca bölgeye yaşanan göçlerle birlikte daima yeniden şekillenmiştir. Bu değişim, geleneksel bölge mutfağının oluşumda da etkin rol oynamıştır (Curoğlu ve Sandıkçı, 2024).

Tarihsel süreç boyunca Sakarya mutfak kültürünün oluşumda belirleyici rol oynayan mutfak kültürleri görsel 3.5'de gösterilmektedir.



Görsel 3.5 Sakarya mutfağını oluşturan mutfak kültürleri (Yüzüncüyıl vd., 2021)

3.4.4 Türk Mutfak Kültüründe (Düzce Mutfağı) Abhaz Mutfağının Yeri

Düzce bölgesi yılın her dönemi yağış alan zengin bitki örtüsünden, bol yeşillikli ovalardan ve şehri kaplayan ormanlık arazilerden oluşmaktadır. Yaz ve kış aylarında anormal derecede sıcaklıklar gözlenmemektedir (Özmen vd, 2015).

Düzenli seyreden iklim yapısı, Türk mutfak kültürü içerisinde özgün bir konuma sahip olan Düzce mutfağının şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Bölgede var olan endemik bitkiler, ot türleri, topraklarında yetişen tarımsal ürünler geleneksel mutfağın oluşumda etkili olmuştur. Ayrıca 1960'lı yıllardan sonra bölgeye göç eden muhacir halkların beraberinde getirdiği mutfak kültürleri, Düzce mutfağının şekillenmesinde önemli bir işlev görmüştür. Bölgeye sonradan göç eden Abhaz, Çerkes, Roman, Gürcü, Manav ve Karadenizli göçmenler, geleneksel mutfak kültürlerini de beraberinde getirerek Düzce'de ortak bir mutfak kültürünün oluşumunu sağlamışlardır. Düzce mutfak kültüründe genel itibariyle yeşil yapraklı sebze yemekleri, otlu çorbalar, hamur işleri ve et yemekleri yer almaktadır (Ünüvar ve Cesur, 2023).

Düzce mutfağında halkın sıklıkla tükettiği ve yapımına devam ettiği çorbalar genellikle şu şekildedir: Karalahana, bakla, mancar, ısırgan otu, ergüvan aşı, ebegümeci, seku çorbası ve Balkan Türklerine ait tarhana çorbası. Düzce halkının sıklıkla tükettiği balık ise yapılan pek çok yemekte kullanılmaktadır. Düzce'ye göç etmiş Karadenizlilere özgü hamsili börek, hamsili pilav, isli balık buğulama, hamsi tava, mıhlama (kuymak), mezgit tava, palamut tava ve tuzlanmış palamut yemeği tüketilen balıklı yiyeceklerden en meşhur olanlarıdır. Bölgede yapımının devam ettiği yöresel ana yemekler ise şu şekildedir: Abhaz mutfağına özgü haluj ve abısta; Düzce yöresine özgü yeşil köftesi, Arnavut ciğeri, Konuralp pilavı, külbastı ve sac tava; Karadeniz mutfağına özgü mancar diblesi, etli yaprak sarması ve mancarlı pide; Çerkes mutfağına özgü mamursa, lepsi, şıpsı, hoyaje, kuru et, Çerkez tavuğu ve metaz, Tatar mutfağından mamalika; Roman mutfağından Roman kavurması, Roman yahnisi, şırdan ve Roman pilavı; Gürcü mutfağında özgü soğanlı börek, kakliyani (cevizli patlıcan), haçapuri (peynirli ekmek) ve niyoris skali katami (erik ekşili sarımsaklı tavuk) göçmen kültürünü yansıtan geleneksel yemeklerdendir (URL- 17, 2024).

Bölge genelinde tatlı olarak Manav mutfağından Akçakoca melengüçceği tatlısı; Abhaz mutfağına özgü Abhaz tatlısı; Gürcü mutfağına özgü pelemurşi ve Balkan Türklerine özgü oturtma tatlısı göçmen haklar tarafından tüketilmektedir (URL- 17, 2024). Düzce'de yaşanan etnik nüfus çeşitliliği, bölgenin çok kültürlü bir mutfak yapısına sahip olmasını sağlamıştır. Bu çeşitlilik görsel 3.6'de gösterilmektedir:



Görsel 3.6 Düzce mutfağını oluşturan mutfak kültürleri (Ünüvar vd, 2023)

Düzce'de yaşayan Abhaz, Gürcü, Laz ve Çerkesler, göç sonrası bölgenin kendine has kültürel özelliklerini bütüncül bir yaklaşımla benimsememişlerdir; ancak yerel halkla uzun süre beraber yaşamaları, zamanla farklı kültürlerin birleşerek zenginleşmesini sağlamıştır. Bu kapsamda bölgeye yoğun bir nüfus ile göç eden halklardan olan Abhazlar, kendilerine has mutfak kültürlerini, gelenek ve göreneklerini, bu bölgeye göç ederken beraberinde getirmişlerdir. Bu kapsamda Düzce'ye göç hareketlerinin ardından kent genelinde hâkim olan beslenme alışkanlıkları, yerli halkın geleneksel yiyecek ve içecek kültürü, yiyecekleri hazırlama ve pişirme yöntemlerinde ortaklaşa değişim ve gelişim yaşanmıştır. Abhazların, bölgeye göç etmesinin ardından bölgenin yemek kültürü çeşitlenmiştir. Abhazların bölgeye kazandırdığı yiyecekler ise şu şekildedir: Abhaz peyniri, pırpılcıka (Abhaz acıkası), Abhaz füme peyniri, atan çorbası (acıkalı et suyu çorbası), agudırşşı (fasulye ezmesi), aktu sızbal (cevizli tavuk), ahulçapa (cevizli kara lahana), abysta (mısır unu ekmeği), aşta (haşlanmış et) ve Abhaz turtası. Bu yiyecekleri hazırlamak için genellikle haşlama, kızartma ve kurutma yöntemlerini kullanmayı tercih ettikleri bilinmektedir.

Ayrıca Düzce'deki Abhazların sarımsak ve ahuska (kişniş) kullandıkları, kara lahana, mısır unu, barbunya ve et ürünlerini yaygınlıkla tükettikleri gözlenmiştir. Tatlı yiyecekleri çok fazla tüketmedikleri de araştırmanın bulguları arasındadır (T.C. Düzce Valiliği, 2019; Mesci ve Yavuz 2021; URL- 31, 2025).

3.5 Abhaz Mutfağında Besin Grupları ve Ulusal Yemekler

Abhaz mutfağında tespit edilen geleneksel yemekler besin grupları ekseninde değerlendirilerek "baklagil ve tahıllı yemekler, etli yemekler, yağlı tohumlar, sebze ve meyveler, süt ve süt ürünleri, etler, deniz ürünleri, sakatatlar, kümes hayvanları, büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar, şerbetli tatlılar, sütlü tatlılar, reçeller, baharatlar, çeşniler ve soslar" şeklinde sınıflandırılmıştır.

3.5.1 Tahıllar ve Baklagiller

Tahıl grubunun içerisinde buğday, pirinç, yulaf, arpa, darı ve mısır gibi gıdalar yer almaktadır. Tahılların hammadde olarak kullanımı un, nişasta, makarna gibi pek çok gıda maddesini ortaya çıkarmaktadır (Kalkan ve Özarık 2017).

Dünya genelinde günlük tahıl tüketiminin %55 ile 60 arasında olduğu bilinmektedir. Ayrıca, tahıl ürünleri besin değeri açısından pek çok ülkenin günlük diyetinde yer almaktadır. Tüm Dünya halklarının temel besin ve enerji kaynağı, tahıl gruplarında yer alan gıdalar tarafından karşılanmaktadır (Erbaş Köse ve Mut, 2018).

Abhazya'da tahıl kaynaklarının önemine bakıldığında ise, ilk arkeolojik bulgular göze çarpmaktadır. Abhazya'nın başkenti olan Sohum'da "Khupynipshakhva" mağarasında kömürleşmiş yabani darı tohumlarına rastlanılmıştır. Bulunan darı tohumlarının "Mezolitik" döneme ait olduğu düşünülmektedir. Abhazya'da darı, 1940'lara kadar halkın geçimini sağladığı tarım endüstrisinin nihai ürünü olurken halkın tükettiği en değerli ve elzem gıdalar arasındaydı. Abhazya'da darıdan sonra en eski tahıl ürününün ise buğday olduğu bilinmektedir.

Bölgede rastlanan ilk buğday tanelerinin "Neolitik" çağa ait olduğu düşünülmektedir.

Buğday, genellikle dağların en yüksek kesimlerinde arpa ve yulaf ile birlikte yetiştirilmektedir. Abhazya'da buğday Kaldahuara, Tasraqua, Aatsi ve Tsebelda yerleşimlerinde yetiştirildiği gözlenmiştir. Buğday ve darı 1960 ve 1970'lere kadar tüketimi devam etse de, Günümüzde Abhazya'da üretim ve tüketimi en yaygın olan tahıl ürününün mısır olduğu bilinmektedir (Анчабадзе ve Аргун, 2007).

Abhazya'nın Doğu Karadeniz kıyısında, Orta Taş Devrine (Mezolitik) ait olduğu düşünülen yabanı mısır tanelerini keşfedilmiştir (Григулевич, 2006). Mısırın yanı sıra darı da önemli bir yere sahiptir. Abhazya'da darı "aşırdz ve akhurdz" olarak iki çeşitte ekilip hasat edilmektedir (Бигуаа, 2023). Abhaz mutfak kültüründe çoğunlukla tahıl ihtiyaçları farklı çeşitlerde tükettikleri mısır unu peltesi olan abıstadan karşılanmaktadır. Abısta yapımında genellikle kırmızı, sarı ve beyaz olmak üzere üç çeşit mısır kullanılır (Григулевич, 2006). Abhaz mutfak kültüründe ayrıcalıklı bir yere sahip olan abısta ve türleri ise şu şekilde sınıflandırılabilir: Akhudzbysta (darı abıstası), aigbysta (mısır irmiğinden yapılan abısta), ashlarkunta (fındık yağıyla tatlandırılmış abısta), ailadzh (ekşi süt peyniri ile tatlandırılmış abısta) ve achamykua (süt ile pişirilmiş peynirli abısta) (Копешавидзе, 1989). Mısır ve darının yanı sıra Abhaz mutfağında tahıl ürünü olarak yulaf, buğday unu, pirinç ve irmik de kullanılmaktadır (Григулевич, 2006).

Tahıl grubu kadar değerli bir besin sınıfında olan baklagiller ise, sağlıklı ve dengeli beslenme biçimini benimsemek açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Baklagiller: Fasulye, bezelye, mercimek ve nohut gibi bitkilerin su içeriğinden yoksun olan, kuru kısımlarındaki tohumları olarak tanımlanabilir. Baklagiller temel aminoasitler, kompleks karbonhidratlar ve diyet lifi açısından zengin gıdalardır. Baklagiller, tahıllardan ve bitkisel gıdalardan neredeyse 2 kat daha fazla protein içeriğine sahiptirler. Dolayısıyla günlük diyetlerde baklagillerin protein kaynağı olarak tercih edilmesi, sağlıklı beslenme açısından önerilmektedir (Atalay ve Gökbulut, 2021).Abhaz mutfak kültüründe bakliyat kullanımına bakıldığında ise genellikle bakliyat sınıfından kuru fasulye ve barbunyanın fazlaca tüketildiği görülmektedir. Abhazların günde 1 veya 2 kez yaş ya da kuru barbunya yemeklerini tükettikleri bilinmektedir (Григулевич, 2006). Ayrıca, bezelyenin de yaz aylarında hasat edildiği ve tüketiminin yaygın olduğu bilinmektedir (Румянцев, 1933).

Abhaz beslenmesinde yer alan tahıl ve bakliyat içerikli geleneksel yemekler, besin değerleri, GI seviyesi ve Alerjen içerikleri ile birlikte Tablo 3.1'de sınıflandırılmıştır.

Tablo 3.1 Baklagil ve tahıl grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri [1]

Yemek adı	Temel Malzemeler	Makro Besin Grubu İçeriği				Gı (Glısemik Indeks) Seviyesi	Alerjen İçeriği	
		Protein	Karbonhidrat	Yağ	Lif		Gluten	Laktoz
Akuakuar (Hamur kızartması)	Mısır unu, buğday unu ve yumurta	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	-
Amgial (Mısır ekmeği)	Mısır unu, su ve tuz	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	-
Aşfümgial (Peynirli pide)	Mısır unu ve peynir	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	✓
Atsımgial (Cevizli ekmek)	Mısır unu ve ceviz	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	-
Atsxamgial (Ballı ekmek)	Mısır unu ve bal	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	-
Axüaûj (Peynirli Hamur Haşlaması)	Mısır, buğday unu, Abaza peyniri ve yumurta	✓	✓	✓	✓	Orta-Yüksek	✓	✓
Chudu (Pide)	Buğday unu, afüeylatza, yumurta ve süt	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	✓
Haluğ Tegiğa (Ekmek)	Buğday unu ve maya	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	-
Mukumipş (Mayasız Ekmek)	Buğday unu, yumurta, yoğurt ve tereyağı	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	✓
Haluv Çih (Üçgen Emek)	Buğday unu, çiğ süt ve tereyağı	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	✓
Haluj (Mantı)	Buğday unu ve yumurta	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	-
Abaza Böreği	Buğday unu, soğan, kıyma, tereyağı, ceviz.	✓	✓	✓	✓	Yüksek	✓	-
Jijig (Kuşbaşı Etli İçli Pide)	Tam buğday unu, tuz, ekşi maya ve kavurma et.	✓	✓	✓	✓	Orta	✓	-
Akudçapa (Barbunya Ezmesi)	Barbunya, kuru soğan, sarımsak, taze kişniş, kereviz yaprağı ve acıka.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Akudeylırşaa (Cevizli Barbunya)	Barbunya, ceviz, kuru soğan, sarımsak, maydanoz ve acıka	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-

[1] Geleneksel yemeklerin içeriğinde kullanılan yoğun ana malzemeler göz önünde bulundurularak makro besin içerikleri ve GI değerleri "Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı" (TÜRKOMP) kullanılarak elde edilmiştir (URL- 44, 2024). Alerjen içerikleri ise içeriğinde bulunan besin maddelerinin niteliği değerlendirilerek belirlenmiştir.

3.5.2 Yağlı Tohumlar

Abhazya'da yağlı tohum tüketimine ilişkin verilere bakıldığında ise fındık ve ceviz hasadının oldukça yaygın olduğu görülmüştür. Abhazya'nın kırsal alanlarında ormanlarda, halkın kişisel bahçelerinde fındık ve ceviz ağaçlarının ekili olduğu ve ülkenin tarım sektöründe fındığın önemli bir gelir getirisinin olduğu bilinmektedir. Abhazya'da cevizin de ayrı bir önemi vardır; geleneksel Abhaz mutfağında cevizi taş ile ezilerek çıkarttıkları ceviz yağını (akshpei) neredeyse tüm yemeklerinde kullanmaktadırlar. Abhazlar, ceviz ağacına da çok büyük saygı göstermektedirler. Toplu halde dualarını ve tanrıdan isteklerini ceviz ağacının altında yapmaktadırlar. Abhazya'da cevizin farklı çeşitleri bulunmaktadır. Bunlar: arak (sert kabuklu ceviz), arameyg (erken olgunlaşan bir ceviz çeşidi) ve amargdyz (ince kabuklu ceviz) olarak bilinmektedir. Abhaz geleneksel mutfağında ceviz ve fındık içeren yemekler şu şekildedir: Arytsmeyil (ceviz dolgulu çörek), abaklaua (cevizli baklava) akutyzhchapa(ezilmiş cevizden yapılan baharatlı sos) ve akutyentschchapa (fındık soslu tavuk) (Анчабадзе ve Аргун, 2007; URL- 2, 2024).

3.5.3 Sebze ve Meyveler

Abhazya'da zeytin, portakal, limon, üzüm, çilek, elma, armut, kiraz, kiraz eriği, şeftali ve Trabzon hurması gibi meyveler yetişmektedir. Ayrıca Abhazya'nın genelinde kestane gibi sert kabuklu meyveler de bulunmaktadır (Муррu, 1941; Бҕажәба, 1963; Terim, 1976).

Abhazya'da porsuk meyvesi, doğu kayını, Gürcü meşesi, beyaz ve siyah dut, frenk üzümü, ateşböceği, muşmula, alıç, ırga, teren, karga üzümü, kızılcık ve Kafkas hurması da yetişmektedir (Валентинович, 1938).

Abhazya'da sebze yetiştiriciliğine bakıldığında sonbahar ve kış aylarında havuç, turp, maydanoz, marul, lahana, kereviz, pancar, karnabahar, brokoli, maydanoz, ıspanak, soğan, şalgam, pırasa gibi sebzelerin ekimi ve hasadı yaygındır (Румянцев, 1933). Yaz aylarında ise domates, patlıcan, biber, salatalık ve kabak gibi sebzeler hasat edilip tüketilmektedir (Румянцев, 1933).

Abhazlar sebzeleri genellikle baharatlarla birlikte kullanmayı tercih etmektedirler. Özellikle yaz aylarında günlük diyetlerinde her zaman baharatlı yeşil fasulye yer almaktadır. Ayrıca yabancı otlardan ve çeşitli bitkilerden de baharatlı yiyecekler hazırlamaktadırlar. Mevsiminde bulunmayan sebzeleri kurutarak ve tuzlayarak saklayıp tüketmektedirler (Анчабадзе ve Аргун, 2007).

Abhazların geleneksel mutfağında yer alan sebze yemekleri ve besin değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 3.2'de gösterilmektedir.

Tablo 3.2 Sebze ve meyve grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri [2]

Yemek adı	Temel Malzemeler	Makro Besin Grubu İçeriği				Gı (Glısemik İndeks) Seviyesi	Alerjen İçeriği	
		Protein	Karbonhiatlar	Yağ	Lif		Gluten	Laktoz
Abhaz Salatası	Domates, salatalık, dolmalık biber, soğan, sirke, sarımsak, acıka ve taze yeşillikler	-	✓	-	✓	Düşük	-	-
Abhaz Sebze Sotesi	Patlıcan, domates, dolmalık yeşil biber ve soğan	-	✓	-	✓	Düşük	-	-
Açaastıçapa	Pancar sapı, sarımsak, ceviz, sirke, nar ve yeşil soğan.	-	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Adırgıgçapa	Eşek marul, ceviz, acıka, kişniş (ahushua) dereotu, kuru soğan ve sarımsak	-	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Aharşıl Sızbal	Isırgan otu, karapazı, amarant, ceviz, sarımsak, yeşil kişnis (ahushua) ve acıka	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Aharşılçapa	Kara pazı, ceviz, soğan, kişniş, maydanoz ve acıka	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Ahuıtsçapa	Isırgan otu, ceviz, soğan, kişniş (ahushua), dereotu ve acıka	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Ahuleysarçaça	Kara lahana, soğan, acıka, mısır unu ve taze kişniş	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Ahulırhuçapa	Beyaz lahana, ceviz, kuru soğan, sarımsak, acıka ve taze kişniş.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Akab, Açüa, Anaşa İalhnı Asalat	Kabak, kavun, elma, bal ve limon suyu	✓	✓	-	✓	Orta	-	-
Ankundur	Kaz ayağı, turşu suyu, ceviz ve acıka	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-

[2] Geleneksel yemeklerin içeriğinde kullanılan yoğun ana malzemeler göz önünde bulundurularak; makro besin içerikleri ve GI değerleri "Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı" (TÜRKOMP) kullanılarak elde edilmiştir (URL- 44, 2024). Alerjen içerikleri ise içeriğinde bulunan besin maddelerinin niteliği değerlendirilerek belirlenmiştir.

Tablo 3.2'nin devamı

Aparpıl Haa Dzn	Dolmalık biber ve sarımsak	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Aparpılçapa	Kırmızı biber, soğan, sarımsak, ceviz içi, dereotu, maydanoz, taze kişniş, tuz ve sirke.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Apatırcançapa	Patlıcan, ceviz, soğan, sarımsak, acıka, kişniş maydanoz ve dereotu	✓	✓	✓	-	Düşük	-	-
Atsısei Akutağı İalhnı Asalat	Turp, yumurta, kuru soğan acıka ve yeşillikler	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Fındıklı Acha	Beyaz lahana, soğan, acıka, kişniş ve dereotu	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Kapçı	Bal kabağı, tereyağı ve soğan	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Lezgi Patlıcan ve Domates	Patlıcan, kuru soğan, domates, sivri biber, kırmızı biber, sirke ve maydanoz.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Mantarlı Cevizli Salata	Mantar, ceviz, yağ, peynir, kişniş, soğan, karabiber, sarımsak ve kekik	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Soğan Yemeği	Kuru soğan, süt, Abhaz peyniri, yumurta ve acıka	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Soğanlı Salatalık	Salatalık, sarımsak, soğan, maydanoz, dereotu ve fesleğen	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Şalgam Yemeği	Şalgam, yoğurt, sarımsak, acıka ve taze kişniş	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Tuzlu Salatalık	Salatalık, dereotu ve sarımsak	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Yabani Sarımsak Salata)	Yabani sarımsak, maydanoz ve dereotu	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Yeşil Domates (Salata)	Yeşil domates, sarımsak, kuru ot karışımı, kereviz, maydanoz kökü ve bakla	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	-
Yoğurtlu Taze Fasulye	Taze fasulye, ceviz içi ve sarımsaklı yoğurt	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓

3.5.4 Yumurta, Süt ve Süt ürünleri

İnsanların günlük diyetlerinde süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi dengeli ve sağlıklı beslenme açısından önem arz etmektedir. Sağlıklı bir beslenme düzeni için kişinin günlük alması gereken süt miktarı, bölgeden bölgeye farklılık göstermektedir. Afrika'da günlük 400, 500 ml; Asya ve Pasifikte 2.5; Avrupa'da 2-4; Latin Amerika ve Karayiplerde 1-5; Kuzey Amerika'da ise 3 porsiyon süt tüketilmesi önerilmektedir (Comerford vd, 2021). Abhazya'nın Soçi bölgesinde subtropikal iklimin yoğun olarak yaşandığı söylenebilir. Burada yazlar ılık ve yağışlı geçerken kışlar ılıman ve hafif serin geçmektedir. Abhazya'da süt ve süt ürünlerinin yılın her dönemi üretilmesi, topraklarının hayvancılığa olan verimliliği ile açıklanabilir (URL- 65, 2025).

Abhazlar, hayatlarının büyük çoğunluğunda hayvancılık işleri ile uğraştıkları için süt ürünlerinden yapılan yiyecek ve içecekleri günlük diyetlerinde sıklıkla bulundurmaktadırlar. Özellikle bol yoğurt tüketiminin, sindirim sistemi üzerinde fayda sağladığını ve uzun yaşamlarında etkili bir faktör olduğunu düşünmektedirler (URL-64, 2026). Abhaz mutfak kültüründe süt ve süt ürünleri kullanılarak yapılan Abhaz yemekleri Tablo 3. 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3.3 Yumurta, süt ve süt ürünleri grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri [3]

Yemek adı	Temel Malzemeler	Makro Besin Grubu İçeriği				GI (GLISEMİK INDEKS) SEVİYESİ	Alerjen İçeriği	
		Protein	Karbonhidrat	Yağ	Lif		Gluten	Laktoz
Abhaz Peyniri	Taze sağılmış süt ve peynir mayası	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Abhaz Omleti	Acıka, su ve yumurta	✓	-	✓	-	Düşük	-	-
Açamıkua (Pelte)	Süt, su, mısır unu ve halujluk peynir.	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	✓
Afühadznı (Kızarmış Peynir)	Taze peynir	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Ahaça (Lor Peyniri)	Peynir altı suyu	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Aharçı	Tam yağlı süt ve yoğurt mayası	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Akuırçaça (Cevizli ve Peynirli yumurta)	Yumurta, Abaza peyniri, soğan, acıka, sarımsak ceviz, ceviz yağı ve taze kişniş	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Akutağcı	Yumurta, acıka, sıvı yağ.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	-
Aşıc	Çerkes peyniri ve süt kaymağı	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Atazıla (Kuru Taze Peynir)	Fermente edilmiş süt peyniri.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Aylac (Pelte)	Mısır unu ve halujluk peynir	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Çemuka (Pelte)	Kaymak, yumurta, buğday unu ve peynir.	✓	✓	✓	✓	Orta-Yüksek	✓	✓
Dana etli cacık	Dana eti, yumurta, turp, taze soğan ve yoğurt	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓
Mısır Taneli Omlet	Yumurta, süt, mısır, krema ve tereyağı	✓	✓	✓	✓	Düşük-Orta	-	✓
Peynir Yemeği	Peynir, tereyağı ve çiğ süt.	✓	✓	✓	✓	Düşük	-	✓

[3] Geleneksel yemeklerin içeriğinde kullanılan yoğun ana malzemeler göz önünde bulundurularak; makro besin içerikleri ve GI değerleri "Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı" (TÜRKOMP) kullanılarak elde edilmiştir (URL- 44, 2024). Alerjen içerikleri ise içeriğinde bulunan besin maddelerinin niteliği değerlendirilerek belirlenmiştir.

3.5.5 Etler

İnsanların sağlıklı bir şekilde yaşamlarını devam ettirebilmesi için dengeli besin tüketimi çok mühimdir. Dengeli besin tüketiminin sağlanması için et ve et ürünleri tüketilmesi gereken elzem gıdalar arasındadır (Akçay ve Vatansever, 2013).

Abhaz mutfak kültüründe ise geleneksel et yemekleri, hayatlarının her anında oldukça önemli bir yere sahiptir. Özellikle düğün, doğum günleri, dini ritüeller ve cenazelerde et ve et yemekleri her daim pişirilmektedir. Ayrıca Abhazlar, özel günlere ek olarak diyetlerinde de et ürünlerini sıklıkla tercih etmektedirler. Abhaz mutfak kültüründe tüketilen etlere bakıldığında ise küçükbaş hayvanların etlerinin yoğun olduğu görülmüştür. Özellikle keçi, kuzu ve sığır etine farklı bir anlam yükledikleri görülmektedir; genellikle dini ritüellerde, geleneksel ayinlerde ya da özel Abhaz günlerinde pişirilen yemeklerde, kuzu ve sığır tüketimi çok fazladır. Abhaz diyetinde kümes hayvanlarının da tüketimi yaygındır. Özellikle, tavuk ve hindi etini yoğun olarak tercih etmektedirler. Kızarmış hindi ya da fındık soslu tavuk (akutyeitachapa) bir Abhaz sofrasında olmazsa olmaz et yemekleri arasındadır. Ördek veya kaz tüketimi ise pek yaygın değildir. Ancak, bu iki kümes hayvanının etlerinden yapılmış yemekleri tüketen de mevcuttur. Abhaz mutfak kültüründe sakatat tüketimine bakıldığında ise genellikle Karaçaylarla benzerlik gösterdiği görülmektedir. İki Kuzey Kafkasya halkının da sakatat yemeklerini tüketmeyi sevdikleri bilinmektedir. Abhaz ve Karaçaylıların cenaze, düğün ve doğum gibi özel günlerde sakatat yemeklerini pişirip hep birlikte tükettikleri gözlenmiştir. Abhazlar karaciğer, kalp ve böbrekleri tuzlayarak ve çeşitli baharatlarla harmanlayarak tüketmektedirler. Aynı zamanda Abhazların, kıyma harcı ile doldurulup tütsülenmiş kalın bağırsak yemeğini de severek tükettikleri bilinmektedir. Abhaz mutfak kültüründe av hayvanlarının tüketimine bakıldığında ise vahşi kuşların etlerini avlayıp çeşitli yemek kombinasyonları ile tükettikleri bilinmektedir. Ayrıca, bu kuşların etlerini marine edip şişlere geçirerek ızgarada pişirmektedirler (Прасолова, 2013).

Abhazlar tükettikleri etleri genellikle kurutma veya tütsüleme yoluyla saklamayı tercih etmektedirler. Bu işlem genellikle sonbahar aylarında gerçekleşmektedir. Etleri haşlama, kızartma veya ızgara yöntemleri kullanarak pişirmektedirler.

Özellikle, etleri parçalayıp küçük kısımlara ayırarak haşlamayı tercih etmektedirler (Прасолова, 2013).

3.5.5.1 Deniz ürünleri

Deniz ürünleri, besin öğeleri açısından oldukça zengin gıdalardır. Deniz ürünlerinin yoğun olduğu diyetlerle beslenmek çeşitli hastalıklara (kalp rahatsızlıkları ve kronik hastalıklar gibi) yakalanmayı önlediği bilinmektedir (Beyter, 2020). Özellikle balıkların içeriğinde bulunan yağ asitleri (n-6/n-3) gelişim dönemindeki bebekler için sağlıklı büyümeyi sağlamaktadır. Ayrıca diyetlerinde dengeli balık tüketimi bulunan bireylerin, göz ve ruh sağlıklarının korunduğu gözlenmiştir. Sağlıklı bir yaşam süresi için 1:1-1:5 oranında balık tüketiminin günlük diyetlerde yer alması gerekmektedir (Güney, 2024).

Abhaz diyetinde yer alan deniz ürünlerine bakıldığına ise barbun, pisi balığı, alabalık, somon, mersin balığı, beluga balığı, yayın balığı, hamsi, kefal gibi balık türlerinin tüketildiği bilinmektedir. Ayrıca yengeç, ıstakoz, istiridye ve havyar gibi deniz ürünlerine de günlük diyetlerinde yer vermektedirler (Анчабадзе ve Аргун, 2007). Abhaz mutfak kültüründe deniz ürünlerinin kullanılarak hazırlandığı geleneksel yiyecekler şu şekildedir:

- Abhazya Usulü Alabalık Kızartması: Alabalık temizlendikten sonra tavaya alınır. Acıka, sirke ve sarımsaklar ezilerek bir sos yapılır. Balıklar ızgarada düzenli aralıklarla sos sürülerek pişirilir; üzerinde ahushua (kişniş) dökülerek servis edilir.

- Acı Soslu Alabalık: Alabalıklar temizlenerek tuzlanır. Buğday ununa bandırarak yağda kızartılır. Servis ederken taze maydanoz ve ahusha (kişniş) eklenir.

- Apkış Psıuala (Sazan Balığı): Sazan balığı, sıvı yağ, acı pul biber ve kırmızı kuru acıka, limon suyu ve tuz ile harmanlanarak tavada kızartılır; sıcak servis edilir.

- Apsız File İalhnı Afathkı (Balık Fileto): Balık filetosu parçalanarak kıyma haline getirilir; balık kıymasına bayat ekmek, rendelenmiş soğan, yumurta ve tuz eklenir. Elde edilen harç, yumurta ve una batırılarak kızartılır.

- Apsız Alüapha Zlırsu (İsli Balık): Balıklar tuzlanıp tütsüleme işlemine tabii tutulmaktadır. Bu işlem yaklaşık 3 saat sürmektedir. Tütsülemenin ardından tüketilmektedir.

- Folyo İçinde Balık: Havuç, soğan, bitkisel yağ, defne yaprağı, kişniş, maydanoz ve kuru otlarla birlikte balık folyoya sarılarak fırınlanır; sıcak servis edilir.

- Sebzeli ve Acıkalı Levrek: Balıklar, filetolara ayrılarak haşlanır. Üzerine domates, salatalık, sarımsak, acıka ve zeytinyağı eklenerek tüketilir.

- Tavada Kızartılmış Balık: Tuz, limon suyu, acı toz biber ve çeşitli kuru otların bulunduğu karışım ile balıklar marine edilir; ardından unlayıp tavada kızartılarak tüketilmektedir (Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL- 19, 2025).

3.5.5.2 Sakatatlar

Sakatatlar, kesim hayvanlarının iskelet yapısının dışında kalan iç veya dış organların etlerini ifade emektedir. Aynı zamanda, karkas yapısı haricinde tüketilmeye uygun olarak hazırlanabilen tüm hayvansal organlar sakatat olarak tüketilebilmektedir. Sakatatlar böbrek, ciğer, beyin veya yürek gibi organlardan oluşabilir. Ayrıca işkembe, paça, bağırsak gibi öncesinde ciddi dezenfeksiyon işlemlerine tabii tutulması gereken sakatat kısımları da bulunmaktadır; ancak bu organlar, taze şekilde tüketilmelidir. (Demirkıran, 2023). Abhaz mutfak kültüründe yer alan sakatat yemekleri ve tanımlarına ilişkin bilgiler ise şu şekildedir:

- Aguguf (Karaciğer sosisi): Karaciğer, kalp ve akciğer kuyruk yağı ile tuzlanarak harmanlanır. Hazırlanan harç, 1, 2 saat dinlendirilir. Ardından bağırsağın içerisine doldurularak 3 veya 4 gün boyunca tütsülenir; 72 ile 96 saatin ardından tüketime hazır olur.

- Akutı Açınçalağkua (Tavuk Mide): Tavuk midesi kullanılarak yapılan bu yemekte tavuk mideleri doğranmış soğan ve soya sirkesi ile yarım saat kadar marine edilir; kişniş, acıka ve tuz eklenerek kızartılır. Sıcak tüketilir.

- Аршәарахчаҧа (Sakatat Çapa): Sakatatlar haşlanır ve öğütülür. İçerisine ceviz, taze yeşillikler ve kuru soğan eklenerek tekrar ezilir. Meze kıvamına gelen yemeğin üzerine ceviz yağı, ince doğranmış yeşillik ve nar taneleri eklenerek tüketilir.

- Corme (Bağırsak Dolması): Koyun bağırsakları temizlenir, pirinçli harç ile doldurulur; haşlanarak sıcak şekilde tüketilir.

- Domates Soslu Sakatat: Haşlanmış sığır veya kuzu sakatatları ince ince doğranır; soğan, acıka ve domates püresi ile pişirilir. Piştikten sonra kuru otlar ve kişniş serpilerek sıcak şekilde tüketilir.

- Şaşlık Auasa Ahıhşıh İalhnı (Kuzu Sakatat Kebabı): Kuzu ciğeri, kalp ve akciğerler kırmızı biber ve tuz ile harmanlanarak şişlere geçirilir; etler yumuşayana kadar ızgarada kızartılır. Üzerinde kişniş ve dereotu eklenerek tüketilir.

- Амгәачаҧа (Amgua Çapa): İşkembe, ciğer, kalp ve akciğer; soğan, sarımsak, acıka, nar suyu ve sirke, maydanoz, ahushua (kişniş), kekik ile birlikte haşlanır. Ardından küçük küçük doğranarak ağır ateşte pişirilir; acıka ile birlikte tüketilir (Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

3.5.5.3 Kümes hayvanları

Sağlıklı besin tüketimi açısından kümes hayvanlarının tüketimi oldukça elzemdir. İnsanların günlük diyetlerinde kümes hayvanlarının etlerini belirli oranlarda tüketilmesi, sağlıklı beslenme açısından faydalı olarak kabul edilir.

Kanatlı hayvanların düzenli olarak tüketilmesi, Dünya genelindeki pek çok ülkenin sağlık sistemi tarafından tavsiye edilmektedir (Güler vd, 2021).

Bu bağlamda, geleneksel Abhaz mutfağında kümes hayvanlarının kullanıldığı yemekler ve tanımlarına ilişkin bilgiler Tablo 3.4 ’te gösterilmektedir.

Tablo 3.4 Kümes hayvanları grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri

Yemek Türü	Yemek Adı	Açıklama
Tavuk Eti	Abaza Tavuğu	Bir tavada soğanlar kavrulur; parçalanmış tavuk eklenerek pişirilir.
	Abhaz Usulü Haşlanmış Tavuk	Hindi ya da tavuk, soğan ve tuz ile haşlanır; acıka tavuk suyu ile seyreltilir ve tavuk parçaları ile harmanlanır. Üzerine taze kişniş serpilerek tüketilir.
	Abhazya Usulü Domatesli Piliç Yemeği	Tavuk, parçalara ayrılarak tavada suyunu çekene kadar pişirilir. Tereyağında sarımsak ve soğan kavrularak domates ve acıka eklenir. Sos, tavuk ile birleştirilerek üstüne çeşitli otlarla birlikte tüketilir.
	Acıkalı Tavuk	Bütün bir tavuk suda haşlandıktan sonra, parçalara ayrılır; üzerine acıka sürülerek tüketilir.
	Akuçışeitsarş (Domates Soslu Tavuk)	Bütün bir tavuk parçalanır; ince doğranmış soğanlar tavukların üzerine eklenerek pişirilir. Suyu çeken tavukların içerisine domates, acıka, sarımsak ve tuz eklenerek sebzelerle birlikte pişirilir. Doğranmış yeşillikler ile birlikte tüketilir.
	Izgara Tavuk Dolması	Bütün bir tavuğun iç ve dış kısımları tuzlanır, kuru erikler ve kuru üzümler tereyağında az tuz ile kavrulur ve nar eklenir. Tavuk iç bu harç ile doldurularak, tavuğun ağız kısmı dikilir. Fırında kızartılarak tüketilir.
	Akuçış Açı İahatsanı İdznı (Şişte Kızartılmış Tavuk)	Tavuğun içi boşaltılarak acıka ile kaplanır. Tavuğun sakatatları (mide ve karaciğeri) ekşi süt peyniri, acıka, ezilmiş sarımsak ve otlar ile karıştırılarak bir harç hazırlanır; tavuğun içine karışım doldurulur. Şişin üzerinde kızartılarak tüketilir.
Kanatlı Hayvan	Apsaat Jı Rüanı (Izgara et)	Bıldırcın gibi kanatlı hayvanlar, bol tuz serpilerek 1-2 gün tuzda bekletilir. Ardından ara ara tütsülenir; ızgarada pişirilerek tüketilir.
Hindi	Hindi Şiş	Bütün hindi tuz, sarımsak, taze kekikle harmanlanarak bir şişe takılır; ızgarada pişirilerek tüketilir.

3.5.5.4 Büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) insanların sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürebilmesi için alması gereken protein miktarını 1 gram olarak belirlemiştir. Ayrıca 1 gram proteinin %42'sinin hayvansal gıdalardan sağlanması gerektiğini de vurgulamıştır. Bu sebepten büyükbaş ve küçükbaş hayvanların etlerini tüketmek mühimdir (Sevim, 2022). Bu bağlamda, geleneksel Abhaz mutfağında büyükbaş ve küçükbaş hayvanların kullanıldığı yemekler ve açıklamalarına ilişin bilgiler Tablo 3. 5'te gösterilmektedir.

Tablo 3.5 Büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar grubunda yer alan geleneksel Abhaz yemekleri

Yemek Türü	Yemek Adı	Açıklama
Sığır Eti	Abazya usulü Et yemeği	Etler parçalara ayrılarak tavada kavrulduğu sırada içerisine sarımsak, kırılmış ceviz, tuz, karabiber ve nar suyu eklenir; pişmeye bırakılır. Ardından toprak çömleğin içerisine etler, biber, domates ve havuç eklenerek ağzı kapatılır, fırında pişirilir. Sıcak servis edilerek tüketilir.
	Aji dznı	Sığır eti parçalara ayrılarak tuzlanır; şişlere geçirilir. Kömürün üzerinde pişirilir; ancak aralıklarla nar suyu ve acıka sürülür. Piştikten sonra soğan ile tüketilir.
	Abhaz usulü Haşlanmış et	Sığır eti parçalara ayrılarak kızgın yağda kızartılır. İçerisine tuz, sirke ve acıka eklenerek tüketilir.

Tablo 3.5'in devamı

Keçi Eti	Adzıs dznı	Keçi eti yıkanarak iç organları çıkartılır. Keçinin kalbi, akciğerleri ve karaciğerleri küçük küçük doğranır. Etler fındık, peynir, çeşitli otlar ve baharatlar ile birlikte birleştirilerek kuzunun içerisine doldurulur. Ardından acıka ve nar suyu sürülerek şişe geçirilir; ağır ateşte pişirilir.
Koyun Eti	Auasajıeitsarş Ayacaeпapıı (Salçalı Koyun Eti)	Koyun etleri küp küp doğranarak kendi suyunda pişirilir. Ayrı bir tavaya alınan etlerin üzerine acıka, salça, kuru soğan, taze kişniş, sarımsak, maydanoz ve dereotu eklenerek tüketilir.
	Pirinçli Koyun Eti Çorbası	Koyun etleri küçük parçalara ayılır; pirinç, maydanoz, soğan ve sarımsaklar ile birlikte haşlanır. Ayrı bir tavada domates sosu ve acıka kavrularak kaynayan yemeğe ilave edilir.
Kuzu Eti	Akurma	Kuzu etleri kuşbaşı formunda kesilerek iç yağı ile döküm tavada pişirilir. Pişmeye yakın sarımsak, acıka ve kuru otlar eklenerek tüketilir.
	Auasa dznı (Kuzu şiş)	Kuzu temizlenir ve şişe geçirilmeden önce tuzlanıp limon suyu eklenir. Şişte ara ara yağ ve limon suyu ekleyerek pişirilir.
	Auasa psıuala idznı	Kuzu eti soğan ile birlikte ince ince doğranır; tuz, acıka ve ince doğranmış otlar eklenerek köfte şeklini verilir ve kızartılır.
	Auasei afeilatsei	Bir tavaya soğanlar ve sarımsaklar eklenir ve kavrulur. İçerisine kuzu budu, peynir dilimleri, fesleğen, kişniş ve zeytin eklenerek pişirilir.
	Ayvalı Kuzu	Kuzu etleri küçük parçalara ayrılarak tereyağında kızartılır. Ardından soğan, sirke ve tuz ve doğranmış ayva eklenerek pişirilir. Sıcak tüketilir.
	Kuzu Etli Mısır Çorbası	Kuzu eti, mısır, patates, havuç ve soğan kavrulur. 20 dakika pişirildikten sonra domates, acıka ve sarımsak, tuz ve kişniş eklenerek tüketilir.
	Sohum Usulü Et	Kuzu eti, patates, patlıcan, yeşil fasulye, soğan ve kereviz küçük parçalara ayrılır; fırına uygun bir kapta tuz ve baharatlar eklenerek pişirilir.
Dana Eti	Abhaz Usulü Yahni	Soğan ve sarımsak tereyağında kavrulur; küp doğranmış dana eti, acıka, doğranmış salatalık turşusu, maydanoz, defne yaprağı ve tuz ve su eklenerek haşlanır.
	Abhazya Usulü Dana Kavurma	Dana eti kuşbaşı şeklinde doğranır; kişniş, sirke, tuz ve acıka eklenerek pişirilir.
Tütsülü Etler	Ajtsaa	Hindi ya da av hayranlarının etleri füme şeklinde kesilir; tuzla birlikte pişirilir. Pişirildikten sonra 1,2 gün tuzda bekletilir. Tuzdan beklettikten sonra yüksek bir zemine asılarak 10 gün kadar tütsülenerek tüketilir.
	Ajtsaa dznı	Herhangi bir isli et parçalanarak tavaya alınır; üzerine soğan ve otlar eklenerek kızartılır.
	Atubar	Atubar, kuyruk yağından yapılan tütsülenmiş bir sosis çeşididir. Genellikle şişlerde ya da ızgarada pişirilerek tüketilir.

3.5.6 Tatlılar

Şekerler, (sakkaroz) doğal olarak yiyecek ve içeceklerin içeriğinde bulunan tatlı karbonhidratlardır. Şekerler genellikle şeker kamışı veya şeker pancarı gibi bitkilerden elde edilmektedirler. Dünya genelinde şekerlerin %80'i şeker kamışından, %20'i ise şeker pancarından elde edilmektedir (Babu ve Adeyeye, 2024).

Sağlıklı beslenme açısından şeker değerlendirildiğinde, Dünya Sağlık Örgütü'nün yayımladığı rapor dikkat çekmektedir. Rapora göre bireylerin şeker tüketiminin hayatları boyunca düşük oranda olması gerektiğini vurgulanmıştır. İnsanların günlük diyetlerinde toplam enerji alımının yalnızca %10'nundan azını şeker ve şeker içeren gıdalardan faydalanmaları önerilmiştir. Hatta daha güçlü bir öneri olarak bu oranın %5'e düşürülmesinin sağlık açısından daha önemli olduğu öne sürülmüştür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Günlük Abhaz diyetindeki şeker tüketimine bakıldığında ise oldukça sınırlı oranda olduğu gözlenmiştir. Abhazlar, diyetlerinde yağ ve şeker tüketimine dikkat etmektedirler. Ayrıca, endüstriyel şeker kullanımı da yaygın değildir.

Abhaz diyetinde tatlı tüketimine bakıldığında ise genellikle bireysel alışkanlıkları ile tatlı ihtiyaçlarını giderdikleri gözlenmiştir. Özellikle yaş almış Abhazlar, tatlı gereksinimlerini bir bardak ılık suyun içerisine ekledikleri ballı su veya meyve tüketerek karşılamaktadırlar (URL- 32, 2025).

Abhaz mutfak kültüründe yer alan tatlılara ilişkin yerli ve uluslarası alan yazın taranmıştır. Abhaz diyetinde tespit edilen sütlü ve şerbetli tatlılar, tanımlarına ilişkin bilgiler ile birlikte sınıflandırılmıştır:

3.5.6.1 Sütlü tatlılar

Abhaz mutfak kültüründe geleneksel sütlü tatlılar şu şekildedir:

- Ahalua (Pelte): Kaynayan suya mısır unu ve tuz ilave edilerek karıştırılır; pelte kıvamına gelince peynir, süt, şeker veya bal eklenir. İyice karıştırıldıktan sonra ateşten alınır; ortasına tereyağı eritilerek eklenir. Sıcak tüketilir.

- Asatlaç (Sütlaç)**:** Pirinçler suya alınarak haşlanır; üzerine sıcak süt ve şeker ilave edilerek tüketilir (Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

3.5.6.2 Şerbetli tatlılar

Abhaz mutfak kültüründe geleneksel şerbetli tatlılar şu şekildedir:

- Abaklaua (Baklava): Buğday unu, ılık su, maya, şeker, yumurta sarısı, köpürtülmüş yumurta beyazı, tuz ve tarçın ile bir hamur yoğurulur. Hamur, 2 saat kadar dinlendirilir; 12 eşit parçaya bölünerek her bir hamur ince ince açılır. Yufkalar fırın tepsisine 3 kat üst üste gelecek şekilde yerleştirilir; katların arasına ceviz içi ve tereyağı dökülür. Son kata yumurta sarısı sürülerek baklava şeklinde dilimlenir; her bir dilimin üzerine yarım ceviz yerleştirilerek pişirilir. Soğuk şerbet gezdirilir ve soğuk tüketilir.

- Abhaz Tatlısı: 8 adet kuru yufkaların arasına sıvı yağ sürülerek 2 şer kat olacak şekilde ayarlanır. Her iki katta bir kırılmış ceviz parçaları eklenir; üzerine şerbet dökülerek fırında pişirilir. Soğuk tüketilir.

- İrmik Tatlısı: İrmik, yağ, yumurta, karbonat ve pudra şekeri karıştırılır. Hamur, kulak memesi kıvamına gelinceye kadar yoğurulur; hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlak şekilde tepsiye yerleştirilir. Üzerine birer adet fındık yerleştirilerek fırında pişirilir. Fırından çıktıktan sonra üzerine şerbet gezdirilir; soğuk tüketilir.

- Seok: Bulgur, ince forma gelecek şekilde çekilir; bulgur taneleri tavada kavrulur. Üzerine şerbet eklenir. Bulgur şerbeti çektikten sonra sıcak şekilde tüketilir.

- Yumurta Tatlısı: Yumurta, yağ, un, karbonat ve yoğurt çırpılarak bir hamur hazırlanır. Hazırlanan karışım fırın tepsisine dökülerek fırında pişirilir. Piştikten sonra üzerine şerbet dökülerek tüketilir (Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

3.5.6.3 Abhaz balı

Abhazya'da yetişen aromatik bitkiler ve bölgenin Kafkas dağlarına olan konumu, bölgede arıcılık faaliyetlerinin kolaylıkla gerçekleşmesi için ortam hazırlamıştır.

Abhazya’da üretilen balın tadı oldukça keskin, aroması ise çok yoğundur. Öyle ki, Abhaz balının tatlılık derecesinin, Dünya üzerinde üretilen diğer ballara kıyasla daha yoğun olduğu saptanmıştır. Abhazya’yı ziyaret eden Rus subayı ve ünlü yazar Baron Fedor Tornau Abhaz balının tat, aroma ve diğer özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir: “Abaza balı çok güzel kokulu, beyaz ve serttir. Neredeyse kum şekeri gibidir ve çok değerlidir." (Бгажәба, 1958).

Abhazya’da arıcılık faaliyetlerinin başlangıcı, antik çağlara kadar uzanmaktadır. O dönemlerde Abhazların, yaban arılarını ürettiği ve ballarını topladıkları bilinmektedir. Ancak geçmişte bal toplamak, Abhazlar için belirli kurallara tabiydi; arı kovanının yerini kim keşfettiyse, bal ona ait kabul edilmekteydi. Abhazya’da ilk arıcılık faaliyetleri içi boş ağaç kütükleri kullanılarak yapılmaktaydı. Ağaç kütüklerinin ön ve arka kısımları ağaç parçaları ile kapatılarak arıların kütüklerin içinde bal üretmesi sağlanmaktaydı. Ayrıca, her bir kütüğün üzerine küçük delik açılarak arıların kütük içerisinde rahat bir şekilde uçabilmeleri sağlanmaktaydı. Ağaç kütükleri, uzun sapana benzer ağaç parçalarının üzerine yerleştirilerek yer ile temasının önlenmesi ve oluşabilecek nemden korunması sağlanmaktaydı. Bu ilkel yöntem görsel 3.7’de gösterilmektedir (URL- 14, 2024).



Görsel 3.7 Abhazya’da arıcılığa ait geçmiş zamanlardan görüntü (URL- 14, 2024)

Abhazya dağlarının eteklerindeki ormanlar, bal üreten yabani arı türleri açısından oldukça zengin bölgelerdir.

Avcıların bu bölgelerdeki arıları keşfetme yöntemleri ise geçmişten günümüze kadar önem arz eden bir konu olmuştur. Abhazlar, arıları yılın farklı zamanlarında farklı yöntemlerle bulmaktaydı. Örneğin avcılar, yaz aylarında arıların suya yakın bölgelerde uçtuklarını düşündükleri için su kaynağının olduğu bölgelerde arıları aradıkları bilinmektedir. Abhaz arı avcısı bu yöntemi şu şekilde ifade etmektedir: "Su içen bir arı, suyun üzerinde üç kez döner ve doğruca oyuğa uçar" (Анчабадзе ve Аргун, 2012).

Yapılan araştırmalara göre arıların kayın, ıhlamur, meşe, akçaağaç, köknar, çam ve kızılağaç gibi genç, sağlıklı ağaçların kovuklarına yerleştikleri bilinmektedir. Abhazlar genellikle gürgen ağaçlarının kavuklarında arıları aradıkları bilinmektedir. Çünkü Abhazlar için gürgen ağaçları kutsaldır. Burada bulunan arıların yaptığı bal ise tanrının gönderdiği bir nimet olarak kabul edilmektedir. Abhaz arıcılar genellikle balların olgunlaştığı ağustos aylarının ortasında keşfe çıkmaktadır. Kovanı keşfettiklerinde ise balı almak için arıların yaşamasına özen göstermektedirler. Kovan açıldıktan sonra bal dikkatlice süzülerek arılara kışı geçirmeleri için yeteri kadar bal bırakılmaktadır. Açılan kovanın çukur kısmı ise talaşlarla kapatılarak bir sonraki yıl tekrar gelmek üzere işaretler bırakılmaktadır (Анчабадзе ve Аргун, 2012).

Abhazya'da yabani arıcılık geçmişten bugüne kadar her zaman saygı duyulan ve önem verilen bir iş koludur. Ancak günümüzde yabani arıcılığın yerini modern kovanlar ve endüstriyel arıcılık ekipmanları almıştır. Abhazya'da neredeyse her ailenin kendi arı kovanı bulunmaktadır. Arıcılık, Abhazya'da yaygın bir ekonomik faaliyet olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca Abhaz balı, halk hekimliğinde şifalı olarak kabul edilen, devlet tarafından teşvik edilen ve Abhazya gıda sisteminde değeri olan kültürel bir miras değerindedir (Terim, 1976; Анчабадзе ve Аргун, 2012).

Abhazya'da yabani arıcılık, geçmişte yüksek getirisi olan bir sektör değildi. Arıcılık, halkın ihtiyaçlarına yönelik geçimini sağladığı küçük ve yerel düzeyde ekonomik kazanç sağlanan bir sektör konumundaydı. Ancak ilerleyen yıllarda (18, 19. Yüzyıl) arıcılığın gelişmesi ile birlikte bal ve bal mumu üretimi endüstriyel getirisi olan ve ülkeler ile ticari ilişkilerin gelişmesini sağlayan bir alan olmuştur.

Abhazya'da arıcılık sektörünün gelişimi için çiftçilere ekonomik fon desteği sağlayan kuruluşlar da bulunmaktadır. Bu kurumlar Abhaz balının verimi arttırmayı hedeflemektedir (Арума, 1997).

Abhazya'da bulunan bal arıları, kendilerine has doğal özellikleri açısından Dünyanın en verimli balını üreten arılar olarak değerlendirilmektedir. Abhaz arılarını diğer arılardan ayıran en büyük özellik, hortum (dil) yapısının oldukça uzun olmasıdır. Bu sayede çiçeklerin ulaşılamayan kısımlarına kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Ayrıca Abhaz arılarının çok çalışkan olduğu da bilinmektedir (Арума, 1930).

Abhaz balının rengi beyaz, kokusu ise oldukça hoştur. Abhazya'nın eşsiz kırlarından ormanlarındaki çiçeklerden, meyve bahçeleri ve bağlarından beslenen arılar, Abhaz balının lezzetli ve hoş kokulu olmasını sağlamıştır (Terim, 1976).

3.5.6.4 Reçeller

Abhaz mutfak kültüründe yer alan geleneksel reçeller ve yapımına ilişkin bilgiler ise aşağıda gösterilmektedir:

- Abhaz Elma Reçeli: Elmalar soyulduktan sonra şeker eklenerek ocağa alınır; kıvam aldıktan sonra soğutularak tüketilir.

- Abıkmaz (Üzüm Pekmezi): Üzümler yıkanır ve kaynatılır; elde edilen üzüm suyu fermente edildikten sonra kıvam alana kadar kaynatılır. Çörek ve haluj gibi yemeklerle birlikte tüketilir.

- Ayva Reçeli: Abhaz usulü ayva reçeli yapımı üç gün sürmektedir. Birinci gün: ayvalar yıkanır; şeker eklenerek kaynatılır. Ardından şerbet süzülür, meyveler dolapta dinlendirilir. İkinci gün: meyveler tekrar ocağa alınır; süzülen şerbet eklenerek tekrar kaynatılır. Son kez şerbet süzülerek meyveler dolaba kaldırılır. Üçüncü gün: birinci ve ikinci gündeki işlem tekrar edilir; soğutularak tüketilir.

- Balda Haşlanmış Reçel: Bal ve su 30 dakika kadar kaynatılır. İncirler bu karışıma eklenir; kıvam alana kadar kaynatılır. Soğuduktan sonra tüketilir.

- Kızılcık Reçeli: Abhaz usulü kızılcık reçelinin yapımı üç gün sürmektedir. Bu günlerde uygulanan teknikler aşağıda yer almaktadır.

1. Gün: Kızılcıklar yıkanarak şeker eklenir ve kıvam alana kadar kaynatılır. Ardından şekerli su meyvelerden süzülerek dolaba kaldırılır.

2. Gün: Ayrılan şekerli su ve meyveler birleştirilerek tekrar kaynatılır; tekrar süzülür.

3. Gün: İki günde yapılan işlem tekrar edilir; son kaynatmada soğutularak tüketilir.

- Kiraz Eriği Reçeli: Kiraz erikleri yıkanır ve üzerine şeker eklenir. Bu karışım 24 saat bekletildikten sonra pişirilir. Soğutularak tüketilir.

- Üzüm Reçeli: Şekerli su kaynatılır ve kaynayan suya üzümler eklenir. Meyveler dibe çökene kadar kaynatılır; koyu kıvam alınca soğutularak tüketilir (Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

3.5.7 Baharatlar, Çeşniler, Soslar ve diğerleri

Abhaz mutfağında kişniş, kekik, fesleğen, nane gibi baharatlar geleneksel yemeklerine yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu durumun sebebi, baharat tüketiminde besinlerin daha kolay emilim sağlayacağını ve sindirimin hızlandırdığı düşünmeleridir. Özellikle geleneksel yemeklerinin neredeyse tümünde ajika (acıka) kullandıkları bilinmektedir. Acıka: Kırmızı biber, çeşitli baharatlar, sarımsak ve tuzdan oluşan macun kıvamında bir çeşnidir. Acika, mide suyunun salgılanmasında fayda sağladığı düşünüldüğünden kullanımı çok yaygındır. Abhazca "asyzbal" olarak bilinin soslar ise Abhaz mutfağında baharatlar kadar önem arz etmektedir. Öyle ki sosların kullanılmadığı bir Abhaz mutfağı düşünülemez. Abhazlar geleneksel yemekleri ile birlikte tükettikleri neredeyse tüm soslarda Ajika, kişniş veya sarımsak kullanılmaktadır. Abhaz mutfağındaki soslar, "meyveli aromatik soslar" ve "cevizli, fındıklı ve ajikalı özel soslar" olarak iki kategoride incelenebilir (Копешавидзе, 1989).

Abhaz mutfağında yer alan soslar ve yapımına ilişkin bilgiler aşağıda gösterilmektedir:

3.5.7.1 Meyveli aromatik soslar

- Abhuasa sızbal (Yeşil erik sosu): Yeşil erikler suda haşlanarak çekirdekleri çıkartılır. Erik posası kıvamına getirilir; acıka, sarımsak, taze kişniş, nane ve tuz eklenerek tüketilir. Genellikle et yemeklerinin yanında servis edilir.

- Aharşıl sızbal (Isırgan otu ve amarant bitkisi sosu): Isırgan ve amarant bitkisi tuz ile kaynatılır. Arından soğutularak sıkılır. İçerisine ezilmiş sarımsak, acıka, kişniş ve ceviz karışımı eklenir; soğuk su ile seyreltilerek sos kıvamına gelince tüketilir.

- Akatsahur sızbal (Kadın tuzluğu bitkisi sosu): Kadın tuzluğu (Berberis vulgaris) bitkisi nane ile haşlanır. Süzgeçten geçirilir ve acıka eklenerek tüketilir.

- Amaahır sızbal (Böğürtlenli sos): Böğürtlenler kaynatılır; içerisine sarımsak, taze kişniş ve acıka eklenerek tüketilir.

- Amıtsmıc sızbal (Narlı sos): Nar taneleri ezilir; taze kişniş, dereotu, sarımsak ve tuz eklenerek kaynatılır. Elde edilen sos, genellikle et yemeklerinin yanında tüketilir.

- Apomidor sızbal (Domates sosu): Domatesler doğranır ve tencerede kaynatılır. İçerisine acıka, sarımsak, taze kişniş, sirke ve tuz eklenerek tüketilir.

- Asızbal (Erikli sos): Erik sosu yapmak için sarı erik ya da kırmızı erik kullanılmaktadır. Erikler haşlanarak çekirdekleri çıkartılır ve posa formuna getirilir. Elde edilen erik posasına, acıka ve kuru otlar eklenerek kaynatılır ve tüketilir

- Berberis Sosu: Berberis meyvelerine 2-3 dal yaprak nane ve su eklenerek kaynatılır. Haşlanan meyveler et suyunda ezilir; süzgeçten geçirilir. Ardından posaya ajika eklenerek tüketilir.

- Akuh syzbal (Genç üzümlerden yapılan fındıklı sos): Yeşil üzümler yıkanarak 10 dakika kadar haşlanır.

Üzümler haşlandıktan sonra süzülerek ezilir ve tekrar süzgeçten geçirilir. Elde edilen üzüm posasına sarımsak, ajıka, fındık ve ince kıyılmış kişniş eklenir. Sos, su ile kıvamlı olacak şekilde açılarak genellikle etler ile birlikte tüketilir (Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

3.5.7.2 Fındık, ceviz ve acıkalı soslar

- Arashykh syzbal (Acıkalı ceviz sosu): Ceviz ve sarımsak havanda ezilinceye kadar dövülür. Ajika, tavuk suyu ve kuru ot karışımı ile seyreltilerek nar suyu, sirke ve fındık yağı eklenir. Bu iki karışım birleştirilerek genellikle haşlanmış ya da kızarmış tavuk ile birlikte tüketilir.

- Akhartvy syzbal (Fermente süt sosu): Ekşi süte ajika, sarımsak, ince kıyılmış kişniş ve nane eklenerek kaynatılır. Sebze veya sütlü yemeklerle birlikte tüketilebilir.

- Acışi ahçati ialhnı asızbal (Sarımsak sosu): Sarımsaklar ince ince doğranarak tereyağında kavrulur. Toz badem unu, maydanoz, limon suyu, kişniş, kaymak ve tuz eklenerek tüketilir.

- Ahiaçapa (Ceviz sosu): Ceviz ve acıka ezilir. İçerisine sarımsak, kuru soğan, maydanoz, nane, nar suyu ve tuz eklenerek tüketilir.

- Ahusha acıka (Yeşil acıka): Abhaz acıkasından farklı olarak yapılan yeşil acıkanın yapımı şu şekildedir: “ahushua” (taze kişniş), yeşil biber, sarımsak, maydanoz, tuz ve karabiber meze kıvamına gelinceye kadar ezilerek tüketilir (Копешавидзе, 1989; Berkok ve Toygar, 1994; URL-2, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

3.5.8 İçecekler

Abhazların ürettikleri ve tüketmeyi tercih ettikleri içecekler ile ilgili yerli ve ulusalarası alan yazın taranmıştır. Tespit edilen içecekler alkollü ve alkolsüz olarak iki kategoride sınıflandırılmıştır.

3.5.8.1 Alkollü içecekler

Abhazya'da üzüm bağcılığı oldukça önemlidir. Üzüm asmaları Abhazya'nın her yerinde ekilip yetişmektedir. Özellikle Gudauta, Gagra ve Sohum üzüm yetiştiriciliği açısından oldukça önemli bölgelerdir. Abhazya'da ailelerin şaraplarını kendilerinin yaptıkları bilinmektedir. Genellikle sonbahar aylarında şarap ve üzüm votkası yapılmaktadır. Ayrıca, Abhazlar "amachar" (majara) olarak isimlendirdikleri fermente edilmiş üzüm suyunu da üretip tüketmektedirler. Abhazya'da üretilen şarapların ortak özelliklerine bakıldığında tatlarının hafif ve aromatik olduğu bilinmektedir. Abhazya'da şarap, halk tarafından günlük tüketilen bir içecektir. Ancak, özel günlerde de üzüm şarabı tüketilmektedir. Abhazya'daki üzümler oldukça çeşitlidir ve şarap kalitesi çok yüksektir.

Örneğin Psou, Riesling, Rkatsiteli ve Tsolikauri üzümlerinden yapılan şaraplar, beyaz ve tatlıdır. Anakopia, ferahlatıcı ve hafiftir. Lykhny, Apsny ve Bouquet of Abkhazia kırmızı ve tatlı şaraplardandır (Milovanova, 2005).

Abhazlar için şarap, hem günlük diyetlerinde tüketilen hem de özel günler de tüketilmektedir. Özellikle tercih ettikleri üzüm çeşidi İsabella'dır. Genellikle siyaha çalan doğal şarapları tercih etmektedirler (URL- 20, 2025). Şarap yapımı şu şekilde gerçekleşmektedir:

- Olgunlaşmış üzümler hasat edilir ve çöplerinden ayrılır, Üzümler dikkatli bir şekilde yıkanarak dezenfekte edilir. Tahta veya emaye bir leğene tahta havaneli ile ezilerek karıştırılır. Ezilmiş üzümlerin üzerine temiz, hava geçirgenliği olan bir tülbent örtülür. 2- 3 gün fermantasyon işlemine tabi tutulur. Fermantasyon aşaması boyunca günde en az 2- 3 kez karıştırılır. Fermente edilen üzüm şırası, temiz bir bezden geçirilerek süzülür. Tahta bir fıçıda dinlenmeye bırakılır. (Burada opak bir görünüm alıncaya kadar dinlendirilir). İyice dinlenen üzüm şırası, başka bir fıçıya alınarak ağzı mantar kapak ile kapatılılır. Serin bir yerde muhafaza edilerek tüketime hazır hale gelir (Копешавидзе, 1989).

Abhazya'da kullanımı en yaygın olan şaraplık üzümler, Tablo 3.6'da gösterilmektedir.

Tablo 3.6 Abhazya bölgesindeki şaraplık Abhaz üzümleri (Мачавариани, 1898)

Üzüm Çeşidi	Yetiştiği Bölgeler	Görünüm, Tat, Aroma ve Diğer Özellikler
Abaazhish (Абаажиш)	Gudauta, Lykhnakh ve Duripshe köyleri	Meyvelerin renkleri beyaz ve orta boyuttadır. Şarap üretiminde nadir kullanılmaktadır.
Abistazh (Абистаж)	Gudauta, Aptskhva	Meyvelerin renkleri beyaz, orta tane büyüklüğündedir. Kabukları çok incedir.
Adzirpara ve Atsimlizh (Адзирпара и Ацимлиж)	Gudauta, Anukhvi, Koldakhvari ve Psyrtskha köyleri	Meyvelerin renkleri siyah ve tane boyutları orta büyüklüktedir. Şarap üretimi için düşük verimlidir.
Aeshvab (Аешваб)	Gudauta, Zvandripsh köyü	Meyvelerin renkleri siyah, tane kabukları ise incedir. Şarap üretiminde verimlidir
Agbizh (Агбижь)	Gudauta, Kulanurkhva köyü	Meyvelerinin renkleri koyu siyahtır. Tane kabukları çok kalındır ve geç olgunlaşmaktadır.
Agizhsh (Агижш)	Gudauta, Lıkhnakh köyü	Meyvelerin renkleri beyaz ve taneleri orta büyüklüktedir. Kış üzümleri anlamına gelmektedir ve aralık aylarında hasat edilir.
Agrizh (Агриж)	Gudauta, Psyrtskha	Meyvelerin renkleri siyah, tane kabukları kalındır. Şarap üretiminde az verimlidir.
Akabil (Акабил)	Gudauta, Aptskavi	Meyvelerin renkleri siyah, tane boyutu orta büyüklüktedir. Hoş bir aromaya ve tada sahiptir.
Akamshvtal (Акамшвтал)	Gudauta, Kulanurkhva, Anukva, Ats köyleri	Meyvelerin renkleri beyaz, tane boyutları büyüktür. Şarap üretiminde en kaliteli üzümdür. Sıcaklık değişimlerinden etkilenmez ve Hoş bir aromaya sahiptir.
Akub, Azhgara ve Agardan (Акуб, Ажгара и Агардан)	Gudauta, Anukhva, Dzhirkhva, Psyrtskha, Zvandripsh köyleri	Agardan üzümü haricinde meyvelerin renkleri siyahtır. Tane kabukları ince ve büyüklükleri orta düzeydedir.
Amlahu (Амлаху)	Gudauta, Akvaskemba köyü	Hafif aromalı ve acıdır, Genellikle kasım aylarında hasat edilmektedir.
Aosizh (Аосиж)	Gudauta Lykhny köyü	Meyvelerin renkleri beyaz, taneleri orta boyutta ve ince kabukludur. Şarap üretiminde verimlidir. Hoş bir aromaya ve tada sahiptir
Atnizh (Атнижь)	Gudauta, Dzhirkhva ve Kulanurkhva köyleri	Meyvelerinin renkleri siyah, tane kabukları ise oldukça incedir.
Avasir hvazhish (Авасир-хважиш)	Gudauta, Duripsh köyü	Meyvelerin renkleri beyaz, orta tane büyüklüğündedir. Hoş bir aromaya ve tada sahiptir.
Azhish-gama (Ажиш-гама)	Gudauta, Duripsh köyü	Meyvelerin renkleri beyaz, taneleri küçük ve ince kabukludur.
Azhtsgou (Ажцгоу)	Gudauta, Lıkhnakh köyü	Meyvelerin renkleri siyah ve taneleri büyüktür ve sert kabukludur. Şarap verimi düşüktür.
Hunalizh (Хутуниж)	Gudauta, Dzhirkhva köyü	Meyvelerin renkleri beyaz ve tane kabukları incedir. Şarap üretiminde verimlidir.
Hutunizh (Хутуниж)	Gudauta Lykhny köyü	Meyvelerin renkleri beyaz, taneleri iri boyutta ve ince kabukludur. Hoş bir aromaya ve tada sahiptir
Papinivachi (Папинивачи)	Gudauta, Lıhnı Gumista, Abzhakva köyü	Meyvelerin renkleri siyah ve taneleri büyüktür ve kalın kabukludur. Şarap üretiminde oldukça verimlidir.

3.5.8.2 Alkolsüz içecekler

Abhazlara ait ulusal alkolsüz içeceklere bakıldığında ise en meşhur olan içeceğin bal ve su karışımı olan "atshadzyua" olduğu bilinmektedir. Astshadzyua, Abhaz geleneksel tıbbında çeşitli hastalıkların tedavisinde fayda sağlayan bir içecek olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, Abhazya'da yerli halk tarafından tüketimi oldukça fazladır (URL- 5, 2025). Abhazya'da tüketilen diğer Alkolsüz içecek türleri ve tanımlarına ilişkin bilgiler ise şu şekildedir:

- Aharçızyüa (Yoğurt suyu- Ayran): El yapımı yoğurt içme su ile karıştırılarak tüketilir.

- Ajirdzi (Üzüm suyu): Üzüm daneleri ve şeker bir varile konularak toprağa gömülür; ağzı hava almayacak şekilde kapatılarak 30 gün bekletilir. Bu sürenin ardından içecek hazır hale gelmiş olur.

- Atshadzüa (Ballı içecek): Sıcak suya bal eklenerek kaynatılır. Kaynayan içecek kıvam aldıktan sonra soğutularak tüketilir.

- Ayva ve Kızılcık Kompostosu: Küp küp doğranmış ayva ve kızılcık meyvesinin üzerine şeker şurubu eklenir. 24 saat bekletildikten sonra şerbet süzülür; tekrar kaynatılarak meyvelerin üzerine sıcak bir şekilde eklenir. Soğutularak tüketilir.

- Feyxoa (Kaymak ağacı kompostosu): Feyxoa bitkisinin uç kısımları kesilerek bir kavanoza konulur; üzerine sıcak şerbet eklenir. Karışım, 24 saat bekletildikten sonra suyu süzülür. Süzülen su tekrar kaynatılarak bitkinin üzerine dökülür. Soğuduktan sonra tüketilir.

- Mandalina Kompostosu: Mandalina meyvesi ve kabukları doğranarak bir arada kaynatılır. Ayrı bir tencerede elmalar küp küp doğranarak şeker ile kaynatılır. Mandalinaların içerisindeki kabuklar alınarak elmalı şerbete eklenir; taneli bir şekilde tüketilir (Копешавидзе, 1989; Berkok ve Toygar, 1994; URL- 2, 2024; URL- 3, 2024; URL- 8, 2024; URL-19, 2025).

4. SAĞLIKLI BESİN TÜKETİMİ VE UZUN YAŞAM

Beslenme, yalnızca açlık hissinin giderilmesi için ihtiyaç duyulan bir eylem değildir. Aynı zamanda vücudun ihtiyacı olan enerjiyi, hayat standartlarını koruyarak sağlamayı ifade etmektedir. Temel besin kaynaklarının düzenli ve yeterli tüketilmesi, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimi için hayati önem taşımaktadır (Whitney vd, 2019). Beslenme, insan bedenini hastalıklara karşı korumada etkili olan en önemli faktördür. Dünya genelinde yaşanan ciddi ölümcül hastalıklar ve erken ölümlerin birincil sebebi, yetersiz ve sağlıksız besin tüketiminden kaynaklanmaktadır (Singh vd, 2024). Sağlıklı ve dengeli besin tüketimi, kalp ve damar rahatsızlıkları veya kronik seyreden hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır (Irmak, 2020). Dolayısıyla bireylerin uzun ve sağlıklı yaşaması, tükettiği besinlerin çeşitliliği, niteliği ve dengesi ile doğru orantılıdır (Singh ve diğerleri, 2024). Sağlıklı besinler taze sebze ve meyveler, kurubaklagiller, etler, süt ürünleri ve katkısız gıdalardan oluşmaktadır. Sağlıklı besin kategorisinde yer alan bu gıda maddelerinin, besin değeri açısından zengin, taze ve çeşitli olması gerekmektedir. Ayrıca bu gıdaların ölçülü tüketilmesi, fazla yağlı veya şekerli gıdalarla birleştirilmemesi, beslenmenin sağlıklı olması açısından önem arz etmektedir (Adak, 2020). Vücudun temel enerji gereksinimi makro besinlerin (karbonhidrat, yağ ve protein) düzenli alınması ile karşılanır (Açıkada, 2021). Aynı zamanda makro besinler, hücresel aktiviteyi ve sinirsel fonksiyonların işleyişinde güç kaynağı görevi görmektedirler (Whitney vd, 2019). Makro besinlerin sağlıklı beslenme açısından önemi şu şekilde açıklanabilir:

4.1 Karbonhidrat Alımı

Karbonhidratlar vücudun enerji gereksinimlerini sağlamak açısından ihtiyaç duyulan en elzem besin ögesidir (Buyken vd, 2018). Monosakkarit (glukoz, fruktoz vb.), disakkarit (sakkaroz, laktoz vb.) ve polisakkaritler (selüloz, nişasta vb.) olarak üç grupta incelenmektedir (Gürsoy vd., 2001).

Sağlıklı bir yaşam için günlük diyetin %45 ile %65'inin karbonhidratlardan alınması gerekmektedir. Ancak, alınan bu karbonhidratların çeşitleri, sağlıklı yaşama uygun olması önerilmektedir (Avcu, 2017).

Diyette bulunan yiyeceklerin içeriğindeki karbonhidratların çeşidi, alınan glukoz ve GI (Glisemik İndeks) seviyesini etkilemektedir. Dolayısıyla diyette yer alan karbonhidratların kalitesi ve alınması gereken miktar, sağlıklı beslenmek açısından oldukça mühimdir (Tamer ve Rakıcıoğlu, 2016).

Karbonhidratlar yapısına göre basit ve kompleks olarak sınıflandırılmaktadır. Basit karbonhidratlar (çay şekeri, meyve suyu, beyaz undan yapılan ekmekler vb.), diyette tüketildiğinde kan şekeri seviyesini daha hızlı yükseltmektedirler. Kompleks karbonhidratların (tahıllar, mercimek, fasulye, bezelye vb.) sindirimi daha uzun sürdüğünden, kan şekerini daha yavaş ve az etkilemektedir (Ilgaz, 2002). Özellikle fiziksel aktivitenin yoğun olduğu koşullarda, kan şekeri seviyesinin sabit tutulması gerekmektedir. Dolayısıyla, enerji gereksinimlerini sağlamak için kompleks karbonhidratların tüketimi önerilmektedir (Akyol vd, 2008).

Karbonhidrat tüketimi bilinçsel sağlık açısından da önem arz etmektedir. Beynin sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için gerekli olan enerjinin çoğu, karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Düşük karbonhidrat alımı, beynin işlevini olumsuz etkilemektedir. Ancak, bilinçsel sağlık açısından da kompleks karbonhidratların tüketilmesi önerilmektedir (Beyhan ve Taş 2019).

4.2 Protein Alımı

Proteinler, sağlıklı besin tüketimi açısından günlük diyette belirli oranlarda alınması gereken organik minerallerdir. Ayrıca, proteinler, aminoasitlerin vasıtası ile oluşan azot içeriğine sahip temel besin öğelerinden birisidir. İnsan vücudunun işlevine sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için 20 çeşit aminoaside ihtiyaç duyulduğu bilinmektedir. Çocuklarda 11, yetişkin bireylerse ise 12 tanesi non esansiyeldir ve vücutta sentez edildiğinden dolayı diyet ile alınması gerekli değildir. Ancak, geriye kalan aminoasitler esansiyel olarak sınıflandırılmaktadır ve diyetle alınması elzemdir. Et, balık, tavuk gibi gıdaların içeriğinde bulunan aminoasitler tam komplet olarak isimlendirilir. Sebzelerden gelen proteinler ise vücudun ihtiyacını tam olarak karşılayamadığından parsiyel inkomplet olarak sınıflandırılır (Gürsoy vd, 2001).

Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için günlük diyetlerde alınması gereken protein miktarının %40'nın hayvansal kaynaklı olması elzemdir.

İnsanların beslenme alışkanlıkları birbirinden farklı olsa da 70 kg ağırlığındaki bir erkeğin günde 56 gram, kadının ise 44 gram protein alması gerekmektedir (Yerlikaya ve Özkaya, 2020). Düzenli protein alımı vücudun kas dokusunu güçlendirirken, iç organların fonksiyonlarını ve cilt sağlığını da korumaktadır. Vücudun gereksinim duyduğu iyi protein kaynakları az yağlı/yağsız etler, yumurta ve süt ürünleri, balık, kurubaklagiller ve yağlı kuruyemişlerdir (Yamada, 2024).

4.3 Yağ Alımı

Yağlar, insanların alması gereken makro besin ögelerindendir. Yüksek enerji veren yağlar aynı zamanda içeriğinde bulunan yağ asitleri sayesinde sağlıklı beslenme açısından oldukça önemlidir. Sağlıklı besin tüketimi için doymuş yağlardan alınan kalorinin %10'dan daha az olmasını önerilmektedir. Ayrıca, günlük diyetlerde alınan yağ miktarının ise %35'ten fazla olmaması gerekmektedir (Çakmakçı ve Kahyaoğlu, 2012).

Yağlar, hayvanların ve bitkilerin suda çözünmeyen kısımlarıdır. Yağların temel yapıları gliserol ve yağ asitleri olarak sınıflandırılmaktadır. Yağlar, besin tüketimi açısından karbonhidrat ve proteinden iki kat daha fazla enerji sağlamaktadır. Diyette alınan besinlerin yağ oranı, tüketildiğinde verilen enerji ile doğru orantılıdır. Aynı zamanda yağlar A, E, D ve K vitaminlerinin taşıyıcısıdır. Yağsız süt gibi ürünleri tüketen büyüme yaşındaki çocuklarda A vitamini eksikliğine bağlı bir takım sağlık problemleri de görülebilir. Dolayısıyla yağlar, sağlıklı beslenme açısından günlük diyetlerde tüketilmelidir (Baysal, 1992).

4.4 Sağlıklı Yaşlanma

Yaşlılık, yaşamın doğal bir sürecidir. Yaşamın evrelerinin ne zaman sonlanacağı bellidir. Ancak yaşlanma evresi, ne zaman sonlanacağı belli olmayan tek biyolojik süreç olarak ifade edilmektedir. Hayatın süreçleri: Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sınıflandırılabilir.

Yaşlılık, bu evrelerin son aşamasıdır; bu süreç yaşamın sona ermesi ile sonlandığından dolayı bu sürecin uzaması, insanlar tarafından arzu edilmektedir. Yaşlılığın sağlıklı bir şekilde sürebilmesi için vücudun hastalıklara karşı dirençli olması oldukça önemlidir (Öztürk ve Kayhan 2018).

Yaşlılık, artan yaş ile birlikte vücut sistemindeki değişim ve dönüşümlerin olduğu bir süreçtir. Ancak bu süreç yalnızca fiziksel dönüşümler ile sınırlı değildir. Aynı zamanda bilinçsel sağlık, psikomotor yetenekler, kişinin karakter özellikleri ve sosyal beceriler gibi konularda da ciddi değişimler gözlenmektedir. Modern tıp, yaşlanma sürecinde meydana gelen çeşitli rahatsızlıkların tedavi edilmesinde yaşamı uzatmanın aksine, sürecin daha sağlıklı sürmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla sağlıklı yaşlanma kavram, hastalıkların erken tespit edilerek kontrol altına almak, hastalıkların ciddi evrelere gelmesini engellemek, fiziksel sağlıkta meydana gelen denge ve hareket bozukluklarını engellemek gibi amaçların geliştirilmesi ile açıklanabilir. Günümüzdeki "başarılı yaşlanma" yaklaşımı, toplumların sahip oldukları kültürel normlar ile belirlenir. Bireylerin yaşlılık sürecini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için haklarının korunması ve bakım hizmetlerinin aksatılmaması hayati önem taşımaktadır. Aynı zamanda, başarılı yaşlanma için yaşlı bireylerin ailevi değerlerinden kopmaması, ailelerinden fiziksel olarak uzaklaşmaması gerekmektedir (Beğer ve Yavuzer, 2012).

Beslenme ve sağlıklı yaşlanma süreci arasındaki ilişki yadsınamaz bir gerçekliği ifade etmektedir. Düzenli taze meyve ve sebze tüketimi, iyi protein alımı ve fazla yağlı veya şekerli gıdalardan uzak durmak, yaşlılık sürecinde yaşanabilecek kronik rahatsızlıkları engellediği gözlenmiştir. Nitekim sağlıklı yaşlanmaya katkı sağladığı saptanan Akdeniz, Okinawa ve DASH diyeti kalori dengesinin kurulduğu, taze meyve sebzelerin tüketildiği sağlıklı gıdaları içeren diyet çeşitleridir (Bojang ve Manchana 2023).

4.4.1 Sağlıklı ve Uzun Yaşlanmayı Etkileyen Faktörler

Yaşam süresinin devamlılığı ve kalitesi için yaşlıların sağlıklı yaşam tarzını benimsemesi gerekmektedir (Yılmaz ve Çağlayan, 2016).

Modern tıp ortaya çıkmadan evvel, sağlıklı bir yaşam şeklini benimsemenin hayat kalitesine ve uzun yaşama olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir İlgili alan yazın tarandığında, sağlıklı ve uzun yaşamayı etkileyen bazı faktörler dikkat çekmektedir: Bunlar besin tüketimi, ekonomik ve genetik özellikler, ekolojik çevre, stres veya kaygı bozukluğu, sigara/ alkol veya yasaklı madde kullanımı, zihinsel, sosyal veya fiziksel aktivite düzeyi olarak tespit edilmiştir (Aydın, 2006; İbadullayeva vd, 2019; Sisto, 2023). Bu faktörler, Tablo 4.1'de açıklanmaktadır.

Tablo 4.1 Sağlıklı ve uzun yaşamayı etkileyen bazı faktörler

Faktör	Açıklama
Besin Tüketimi	Besin tüketimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar açısından yeterli ve dengeli düzeyde beslenme önem arz etmektedir. Bireylerin beslenme şekilleri obezite, kalp, damar hastalıkları, kanser ve diyabet gibi hastalıkların oluşumu ile yakından ilişkilidir. Sağlıklı besin tüketimi bu hastalıkların oluşumundaki riskleri ortadan kaldırdığı bilinmektedir.
Ekonomik Özellikler	Bireylerin yaşadığı bölgelerdeki ekonomi; beslenme, sosyal çevre, aktivite düzeyi gibi etmenleri doğrudan etkilemektedir. Örneğin, sosyal ekonomik düzeyi düşük ülkelerdeki bireylerde protein eksikliği görülürken, yüksek ekonomik düzeye sahip ülkelerde aşırı protein tüketimi görülmektedir. Dolayısıyla oluşan bu zıtlıklar, ekonomik refahı seviyesi yüksek ülkelerde aşırı tüketimden kaynaklı kalp rahatsızlıkları ya da obezite gibi rahatsızlıklara sebebiyet verirken refah düzeyi düşük ülkelerde ise, yetersiz beslenmeden kaynaklanan ölümler yaşanabilir.
Ekolojik Çevre	Bireylerin yaşamlarını sürdürdükleri ekosistemin özellikleri, sağlıklı yaşam üzerinde doğrudan bir etki oluşturmaktadır. Hava, toprak ve su kirliliğine maruz kalan insanlar çeşitli rahatsızlıklara yakalanma riskleri bulunmaktadır. Sürdürülebilir, sağlıklı bir hayat süresinin sağlanabilmesi için ekolojik çevrenin temiz ve insan sağlığına uygun olması gerekmektedir.
Genetik Özellikler	Yapılan araştırmalara göre Dünya genelinde 100 yaşını geçmiş bireylerin sahip olduğu genetik özellikler ile uzun yaşamaları arasında ilişkiler olduğu saptanmıştır. Uzun yaşayan bireylerin yaşadıkları çevresel faktörlere karşı geliştirdikleri tipik özellikler, hastalıklara karşı daha dayanıklı olmalarını, dolayısıyla daha uzun süre hayatta kalmalarına sebebiyet vermektedir.
Stres ve Kaygı	Hayat süresince bireylerin yaşadığı yoğun stres, kaygı vb. durumlar, hayat kalitesini olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla uzun yaşamı da benzer şekilde etkilediği saptanmıştır. Hayatı boyunca çeşitli sebeplerle strese veya yoğun kaygılara maruz kalmış bireyler, çeşitli hastalıklara karşı daha duyarlı olurken hasta olduklarında tedavi süreçlerinde yaşanan stres durumu ise iyileşme sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu faktörler doğrudan yaşamın süresini etkilemektedir.
Sigara/ Alkol veya Yasaklı Madde	Sigara kullanımı kalp ve akciğer gibi vücudun önemli organlarına zarar verirken akciğer kanseri gibi ciddi hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca, diyabet gibi hastalıkların oluşumunda da sigaranın aktif rol oynadığı bilinmektedir. Uzun süre tütün, alkol ya da uyuşturucu maddelere maruz kalan bireylerde organizma üzerinde toksik maddelerin oluştuğu da gözlenmiştir.
Zihinsel, Sosyal ve Fiziksel Aktivite	Günlük yaşamda yapılan 30-45 dakikalık tempolu yürüyüşün, kalp hastalıklarına yakalanmayı önlediği bilinmektedir. Düzenli egzersiz, vücut sistemindeki tüm organların işlevini sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi açısından oldukça önemlidir. Diğer yandan film izleme, eğitim faaliyetline dahil olma, kitap okuma, resim çizme ve müzik dinleme gibi sosyal aktiviteler, beyin fonksiyonlarının sürekli olarak çalışmasını ve bireyin aktif bir yaşamı benimsenmesini sağlamaktadır. Sonuç olarak zihinsel, sosyal ve fiziksel olarak aktif bir yaşamı benimsemek, sürdürülebilir bir zihne sahip olmayı ve uzun ömürlü yaşamayı sağlayabileceği düşünülmektedir.

4.5 Dünyada Uzun Yaşayan Halklar

Dünya üzerinde ortalama yaşam süresi ve beklentisinin uzun olduğu bazı bölgeler bulunmaktadır. Bu bölgeler, Dünya siyasi haritasında mavi renkte gösterildiği için "Blue Zone" bölgesi olarak ifade edilmektedir. Dünyada uzun yaşayan halklar ile ilgili ilk bulgular İtalya'nın "Sardinya" bölgesindedir. Uzun yaşam konusundaki araştırmaların yoğunlaşması ile zamanla yeni bölgeler keşfedilmiştir. Blue Zone bölgesi olarak nitelendirilen yerlerde yaşayanların stresli ortamlardan uzak durduğu, yeterli ve dengeli düzeyde fiziksel aktiviteler yaptığı ve bitkisel diyet ile beslendikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bu bölgelerde obezite, kardiyovasküler hastalıklar veya diyabet gibi rahatsızlıkların görülmediği de saptanmıştır (Ersoy vd, 2023). Dünya genelinde uzun yaşama sahip olan halklar aşağıda verilmiştir:

4.5.1 Ogliastra (İtalya)

Sardinya bölgesi, Dünya üzerinde uzun yaşama sahip olan 5 bölgeden biridir. İtalya'nın batı kısmında bulunan bölgede 100 yaşının üzerinde yaşayanların sayısı oldukça fazladır. İtalya'da uzun yaşamın sebepleri şu şekilde açıklanmaktadır: Stresten uzak yaşamak, modernize edilmiş endüstriyel yaşamı reddetmek ve kültürel bağlara sahip çıkmak. Ayrıca, bölgede uzun yaşama sahip olan bireyler, geleneksel Ogliastra diyetinde bulunan kıtlık yemeği, meşe palamudu ekmeği ve olgunlaştırılmış Ogliastra peyniri gibi gıdaların uzun yaşama katkıda bulunduğuna inanmaktadırlar (Wang vd, 2022).

4.5.2 Nikarya (Yunanistan)

Nikarya, Yunanistan'ın Ege denizinde bulunan adalarından birisidir. Bölgede 90 yaşının üzerinde yaşayanların sayısının %30'u geçtiği bilinmektedir. Nikarya adasında yaşayanların her daim geleneksel diyetlerine uyum sağlamaları, zihinsel, sosyal ve fiziksel aktivite içerisinde olmaları ve öğle uykusuna yatmaları gibi etmenlerin uzun yaşam konusunda etkili olduğu düşünülmektedir. Bölgede yapılan araştırmalara göre halkın hipertansiyon, diyabet, obezite, kalp ve damar rahatsızlıkları gibi rahatsızlıklara yakalanma oranlarının çok düşük seviyede olduğu saptanmıştır.

Özellikle bölgede benimsenen aktif yaşam ve düzenli fiziksel aktivitenin, kalp ritim bozukluklarını önlediği saptanmaktadır (Stefanadis, 2011).

4.5.3 Nicoya (Kosta Rika)

Kosta Rika'nın Nicoya bölgesi, Orta Amerika'da başarılı yaşlanmanın tespit edildiği ve nüfus oranın az olduğu bir bölgedir. Nocoyalıların genellikle uzun yaşamasının nedenin "Nicoya diyeti" olduğu düşünülmektedir. Bu diyette glisemik indeksi düşük, lif kaynağı yüksek, bitkisel ve hayvansal içerikli gıdalar bulunmaktadır. Diyette, karma bir beslenme şeklinin olduğu bilinmektedir. Ayrıca, diyetin birtakım kuralları bulunmaktadır. Örneğin, diyabet gibi hastalıklardan korunmak için inek sütünü çok fazla tüketmedikleri bilinmektedir. Nicoya nüfusunun %8'i 65 yaş üstü kişilerden oluşmaktadır. 1990- 2011 nüfus verileri incelenerek 60 yaşına gelmiş Nicoyalı bir erkeğin 100 yaşına kadar yaşama olasılığının %4,8 olduğu tespit edilmiştir. "CRELES" tarafından yapılan araştırmada Nicoyalıların kardiyovasküler veya metabolizma rahatsızlıklarının oldukça düşük seviyede olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, tolomer yapılarının Dünya genelindeki diğer insanlara kıyasla daha uzun olduğu, DHEAS hormonu seviyesinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel ve bilinçsel engellerin gözlenme sıklığının da çok düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulguların Kosta Rika'da uzun yaşamın var olduğunu gösterdiği düşünülmektedir (Rosero-Bixby vd, 2013).

4.5.4 Loma Linda (Kaliforniya)

Loma Linda Amerika'nın Kaliforniya eyaletinde yer alan bir şehirdir. 2005 yılında yapılan bir çalışmaya göre bu bölgede yaşayan Amerikalıların Kuzey bölgelere göre 11 yıl daha uzun süre yaşadıkları tespit edilmiştir (URL- 63, 2025).

Loma Linda'da uzun yaşamın sebepleri arasında beslenme şekilleri, yeterli ve düzenli egzersiz, kültürel bağlara sahip çıkma, teknolojiden uzak kalma, dini ve manevi değerlere bağlı kalma gibi etmenler yer almaktadır. Burada benimsenen diyette, bitkisel besin tüketimi oldukça önem arz etmektedir. Bu bölgede yaşayanların bitkisel beslenme düzenine uyması halinde 10 yıl daha fazla yaşam beklentisi içerisinde oldukları bilinmektedir.

Ayrıca, uzun ömürlü olacaklarını düşündükleri için diyetlerinde asla kafein veya alkol gibi içeceklere yer vermemektedirler (URL- 63, 2025).

4.5.5 Okinawa (Japonya)

Okinawa, Japonya'nın 44 vilayetinden birisidir. Bir ada yerleşkesi olan Okinawa'da yaşayan yerel halkın, başarılı yaşlanma süreci geçirdiği ve uzun süre hayatta kaldığına dair çalışmalar mevcuttur. Okinawa'da toplam nüfus ekseninde 100 yaşını aşmış insanların çoğunlukta olduğu görülmektedir; genellikle uzun yaşayan halkların Okinawa'nın dağlık bölgelerinde yaşadıkları gözlenmiştir. Özellikle kadınlardaki yaşam süresinin bu bölgede daha uzun olduğu bilinmektedir. Ortalama yaşam beklentisi kadınlar açısından 86 yıl olarak belirlenmiştir. Japonya'daki yaşam beklentisi, uzun yaşamın olduğu diğer bölgelerden en yüksek olanıdır (Poulain, 2011).

Okinawa'da uzun yaşamın sebepleri geleneksel beslenme şekilleri, genetik özellikler, yeterli ve dengeli protein alımı, iklim ve sosyal aktivite gibi özelliklere sahip olamalarından kaynaklanmaktadır (Poulain, 2004).

Mavi bölgeler (Ogliastra, Nikarya, Nicoya, Loma Linda, Okinawa) olarak tanımlanan bu bölgelerde yaşayanların uzun yaşamasındaki ortak sebepler düzenli uyku, aktif yaşam, stres azlığı, az yemek tüketimi (midelerinin yalnızca %80'ni dolu olmalı), bitkisel beslenme, düzenli şarap tüketimi, inançlara bağlılık, aile sevgisi ve sağlıklı sosyal çevre olarak tespit edilmiştir (Buettner ve Skemp, 2016).

4.6 Abhazya'da Sağlıklı Yaşlanma ve Uzun Ömürlülük

Abhazya'da uzun ömürlülük olgusu, ilk kez 1900'lerde Sovyetler Birliği'nin ilgisini çekmiştir. Sovyet tıp doktorları, bölgede uzun yaşama dair izler aramaya başlamışlardır (Öz, 2003). Abhazya'da uzun ömürlülük ile ilgili ilk çalışmalar, 1900'lerde başlamış olsa da aynı dönemlerde Sovyetler Birliği'nin dağılmasıyla Kafkasya'ya kargaşa ortamı hâkim olmuştur. Bu durum, bilimsel araştırmalara yönelik ödeneğin azalmasına ve Abhazya bölgesindeki bilimsel araştırmaların ciddi oranda aksamasına sebep olmuştur (Григулевич, 2006).

1970'lere gelindiğinde Abhazya bölgesi yalnızca Sovyetler Birliği ülkelerinin değil, farklı alanlardan uzman bilim insanlarının da dikkatini çekmiştir; bölgede çok sayıda antropolojik, filolojik, sosyolojik çalışmalar yapılmıştır. Aynı yıllarda ABD'de farklı alanlardan araştırmacıların olduğu bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Bu çalışma grubu tarafından, Dünya üzerinde uzun yaşamın olduğu bazı bölgeleri keşfedilerek bulgular, New York ve Abhazya'da bilimsel kongreler aracılığıyla paylaşılmıştır (Öz, 2003).

Шафиро vd. (1956) yaptıkları araştırmada, Abhazya'nın Karadeniz'e kıyı şeridinde yaşayan nüfusun bölgenin diğer yerleşimlerine oranla daha uzun yaşadıklarını tespit edilmiştir. Araştırmaya göre uzun ömürlülüğündeki en etkili faktörler aktif yaşam, sürekli çalışır durumda olma, Abhazya'da bulunan doğal gıdaları tüketme, geleneksel yaşama bağlı kalma, gibi özellikler olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya göre 138 yaşında olan bir Abhaz, uzun yaşamının sırrını şu şekilde özetlemektedir: "Çok fazla çalışıyorum, at biniyorum ve avlanıyorum. Her zaman nazik ve saygılıyım, hiç sinirlenmem. Her şeyi tüketirim, özellikle et. Şarap içerim ancak kararında. Yazları süt ve süt ürünleri ve taze sebzeler ile beslenirim." Araştırmada elde edilen bulgulara göre Abhazya bölgesinde yaşayan yaşlıların, devlet tarafından maddi güvenceye sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, her daim hürmet gördükleri, kişisel hijyen ve barınma gibi ihtiyaçlarının diğer aile üyeleri tarafından karşılandığı gözlenmiştir. Yaşlılara duyulan bu özveri, bireyleri hayata bağlamaktadır. Araştırmaya göre yaşlılar, genellikle hayatlarının son anına kadar çiftliklerde çalışarak toplumsal yaşama katkıda bulunmaktadırlar. Ayrıca, Abhazya'daki yaşlılar, tembelliğin uzun yaşama karşı en büyük tehdit olduğunu düşünmektedirler (Шафиро vd, 1956).

Leaf (1973) çalışmasında Abhaz halkının beslenme alışkanlıkları belirleyerek, Abhaz diyetinin uzun ömürlülüğe etkisini araştırmıştır. Araştırmada Abhazya'da 100 yaşının üzerinde olan bireylerin, fiziksel aktivitelerinin oldukça fazla olduğu ve sağlıklı yaşlanma süreci içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, yaşlılık sürecindeki Abhazların, kış veya yaz aylarında Abhazya'nın dağlık kesimlerdeki soğuk sularında yüzmenin, düzenli olarak at biniciliği yapmanın ve kendi diyetlerine bağlı kalarak beslenmenin uzun ömürlülüğü sağladığın inandıklarını tespit etmiştir.

Çalışmada tespit edilen bulgulara göre 70 ile 130 yaş aralığındaki yaşlıların kalp ritimleri, tansiyonları veya kronik rahatsızlıklarının olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, ilerleyen yaşlılıkla sıklıkla görülen "osteoporoz" (kemik erimesi) rahatsızlığının çoğu yaşlıda görülmediği saptamıştır. Araştırmaya göre bu durumun sebebi, yaşlıların neredeyse her gün soğuk suda uzun süre yüzmesi olarak açıklanmıştır (Leaf, 1973).

Benet (1974) araştırmasında 70 yaşında olan Abhazların oldukça diri ve genç gözüktüklerini gözlemlemiştir. Ayrıca yaşlıların neredeyse çoğunun bahçelerde, ev ve tarla işlerinde uzun süre çalıştıklarını belirtmiştir. Çalışmada, yaşlıların hastalıklara karşı dirençli oldukları, stresten uzak bir yaşamı benimsedikleri, kas yapılarının oldukça güçlü olduğu ve ciltlerinde yaşlılığa bağlı kırışıklıkların olukça az olduğu da tespit edilmiştir (Benet, 1974).

Smirnova (1985) çalışmasında, Abhazya'da uzun ömürlülüğün sebeplerini yaşlılara duyulan saygı ekseninde değerlendirmiştir. Uzun yaşamın, yaşlıların aile içerisindeki aktif rolünden kaynaklandığını vurgulamıştır. Araştırmaya göre yaşlıların ailede ve toplumdaki saygıdeğer konumu, sağlıklı yaşlanma üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Smirnova, 1985).

Kozlov (1985) tarafından yapılan araştırmada, Abhazların uzun ömürlülüğünü sağladığı düşünülen tüm faktörler analiz edilmiştir. Çalışmada Abhazların aile veya evlilik yaşamlarındaki sosyolojik rolleri, genel sağlık durumları veya sahip oldukları kemik yapıları gibi tüm antropolojik özellikler incelemiştir. Ayrıca, bu çalışmada yalnızca 90 yaşındaki bireyler araştırılmamıştır. Toplumun her yaş gurubundan birey araştırma konusuna dahil edilmiştir; çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik gibi yaşamın evrelerindeki kıstaslar tek tek incelenmiştir.

Barınma, geleneksel gıda tüketimi, fiziksel aktivite sıklığı gibi faktörlerin yanı sıra vücudun kardiyovasküler hastalıklara karşı duyarlılığı, solunum, sindirim sisteminin sağlıklı olup olmadığı yönünde tıbbi tetkikler yapılmıştır. Araştırmada özellikle 90 yaşını aşmış yaşlıların toplumda sahip oluğu değerin, uzun yaşamı etkiyen faktörler arasında olduğu saptanmıştır (Kozlov, 1985).

2003 yılında “Rusya Bilimler Akademisi Etnoloji”, “Antropoloji Enstitüsü” ve “Abhazya Cumhuriyeti Bilimler Akademisi Abhaz İnsani Araştırmalar Enstitüsü” tarafından yürütülen çalışmada Abhazya’nın bazı bölgelerinde (Oçamçıra bölgesi; Chlou ve Dzhgerda köyleri, Gudauta bölgesi; Lıhnı ve Duripş köyleri) uzun yaşam konusunda araştırmalar yapılmıştır. Araştırmada köylerdeki toplam ölüm ve doğum oranları, halkın sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim durumu, yaş ve cinsiyet gibi faktörler tespit edilerek bu faktörlerin uzun yaşam olgusu üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı tartışılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre Abhazya’da 1900’lü yılların başlarına göre halkın ölüm oranlarında gözle görülür artışlar tespit edilmiştir ve uzun ömürlülüğün (90 yaş üstü bireylerin toplam sayısının 60 yaş üstü yaşlılara oranı) önceki yıllara göre 4 kat daha fazla azaldığı tespit edilmiştir. Köylerde 90 yaş üstü erkek oranın oldukça az olduğu, genellikle yaşlı nüfusun çoğunluğunun kadınlardan oluşturduğu gözlenmiştir. Ancak 2003 yılında yapılan bu tespit, 1900’lü yıllardan sonra Kafkasya’da yaşanan savaşın halk üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerinin sonucu olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bilgiler, Abhazya’da uzun yaşamın sona erdiğini kanıtlamamaktadır (Дубова ve Ямсков, 2006).

Григулевич (2006) araştırmasında 20. Yüzyılın başında Kafkasya’daki 90 yaş üstü insanların sayısının, Sovyetler Birliği’ndeki diğer bölgelerine oranla dört kat daha fazla olduğu vurgulanmıştır. Araştırmaya göre Kafkasya çevresinde başlayan araştırmaların yürütülmesinde, öncelikli saha alanı Abhazya olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda Sovyetler Birliği’nde uzun ömürlülük ile ilgili bilimsel araştırmaların başladığı ilk yer Abhazya olarak bilinmektedir (Григулевич, 2006).

Бигуаа (2023) araştırmasında Abhazlarda yaşlıların aile içerisindeki saygın konumları, önemli kararları almaları gibi rollerin, aile ve toplum hayatına yarar sağladığını belirletmektedir. Bu saygınlık, onların yaşlanma sürecinde de aktif olduklarını göstermektedir. Araştırmada, Gerontolojik yaklaşımlar, bireylerin yaşlanma sürecinde hayatta aktif rol almalarının, hâlâ üretken olma girişimlerinin onları hayatta tuttuğunu ve yaşamlarını uzatmada önemli bir faktör olabileceğini vurgulamıştır.

Abhazya'da uzun ömürlülük kategorisinde değerlendirilen bireyler genellikle uzun yaşamlarının sırrını yürümek, ata binmek, sürekli hareket halinde olmak gibi faktörler ile açıklarken kimileri ise, zamanında evlilik yapmak gibi sosyolojik sebeplerle açıklamaktadır. Bunu şu şekilde ifade etmektedirler: "Zamanında yapılmayan evliliklerde fiziksel açıdan güçsüz çocuklar doğuyor. Uzun süre yaşamaktan veya çalışmaktan mahrum kalıyorlar". Abhazya'da yaşayan asırlık insanlardan bazıları ise uzun ömürlülüğün sırrını: "sıkı çalışmak ve soğukkanlı olmak" şeklinde ifade etmektedir. Uzun yaşam konusundaki araştırmacılara göre Abhazların sürekli bir iş ile meşgul olması, daima bir mutluluk sağlamaktadır. Abhazlar boş zamanlarında ise, kişisel gelişimlerine ve sosyal olmaya özen göstermektedirler. İnsanlarla daima iletişim içerisinde olmak onlar için çok mühimdir (Бигуаа, 2023).

Abhazya'da uzun yaşama ilişkin literatür taramasının sonucunda, uzun yaşama etkisi olduğu düşünülen tüm faktörler Görsel 4.1'de gösterilmektedir.



Görsel 4.1 Abhazlarda uzun yaşamın sebepleri

4.7 Abhaz Diyeti

Abhaz diyeti, düşük kalorili ve tam tahıllı gıdaların yoğun olduğu bir beslenme şeklidir. Aynı zamanda meyve, sebze ve süt ürünleri de günlük diyette yoğun olarak yer almaktadır. Diyette alınan karbonhidrat tüketiminin fazla olduğu ancak alınan karbonhidratın kompleks yapıda olduğu bilinmektedir. Abhaz halkının işlenmiş rafine gıdaları tüketmedikleri, mevsiminde yetişen taze meyve ve sebzeleri tüketmeye özen gösterdikleri bilinmektedir. Günlük yemeklerinde kullandıkları yağ oranının oldukça düşük olduğu, genellikle yağ kullanımında hayvansal veya bitkisel yağların yerine tohum ve kuruyemiş yağlarını tercih ettikleri gözlenmiştir. Abhaz geleneksel diyetinde, tahıl, tohum ve taze yemişler de sıklıkla tüketilmektedir (Robbins, 2006).

Abhaz diyetinin özünü "rasyonel beslenme" modeli oluşturmaktadır. Rasyonel beslenme: günlük diyette yer alan gıdaların besin değerlerinin sağlıklı yaşamı sağlayacak ölçüde "yeterli ve dengeli" düzeyde olmasını ifade eden bir terimdir. Diğer bir ifade ile: vücut için gerekli olan enerjinin, tüm besin ögelerinden eşit şekilde tüketerek karşılamasını esas almaktadır. Ancak, Abhaz diyetinde bazı gıdalar, enerji ihtiyacını karşılamasının ötesinde anlamlar ifade etmektedir. Örneğin: "Abhaz balı, tıbbi otlar, çeşniler, bitkiler ve yemişler" bu anlayışa karşılık gelen besinlerdir. Bu besinlerin diyette tüketilmesinin asıl amacı: vücuda alındıklarında çeşitli hastalıklara karşı koruma görevi olan "antioksidan özelliği" göstermesidir. Abhaz diyetinde süt ve süt ürünlerinin tüketimi de önem arz etmektedir. Laktik asit bakterilerince zengin olan süt ve süt ürünlerinin düzenli tüketimi bağırsak florasının korunmasını, detoksifikasyon (zararlı mikroorganizmalardan arındırma) işleminin sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Золотухина, 2019).

Abhaz diyetinde yağ alımının oldukça düşük olduğu bilinmektedir. Ayrıca yüksek oranda E vitamini içeren gıdaları tükettikleri gözlenmiştir. Özellikle Abhazya'da yaşlılar, antioksidan özelliği olan gıdaların tüketimine oldukça önem göstermektedirler (Белóзерова, 2015).

Yapılan araştırmalara göre Abhaz diyetinin en çarpıcı özelliğinin "dengeli ve düşük kalorili" bir sistem üzerine kurulu olmasıdır.

Diyette fosfor, potasyum, bakır, magnezyum ve demir gibi minerallerin yüksek olduğu gıdaların tüketimi yoğundur. Sodyum, klor ve selenyum minerallerinin alımının ise düşük olduğu bilinmektedir (Медкова vd, 1992).

Abhaz diyetinde mısır ve baklagil tüketimi de yaygındır. Şeker tüketimi ise neredeyse yok denecek kadar az seviyelerdedir. Yüksek düzeyde lifli gıdalar da diyette yer almaktadır (Медкова vd, 1992).

Abhaz diyetinde yer alan yemeklerin yapımında endüstriyel gıdaların kullanımına yer verilmemektedir. Katkı maddesi içermeyen doğal ürünler tercih edilmektedir. Abhaz diyetinde toplam alınması gereken kalori miktarının 2 bin KCAL olduğu bilinmektedir. Diyetin ¾'ü bitki kaynaklı ve süt ürünlerinden oluşmaktadır. Diyette, mısır ununun kullanımı çok yaygındır. Mısır unu, uzun süre tok tutma özelliğinde sahiptir ve kan şekerini dengelemektedir. Ayrıca içeriğinde bulunan triptofan aminoasidi, yaşlanma üzerinde geciktirici bir etkisi bulunmaktadır. Bu yönü ile Abhaz diyetinin, uzun yaşama konusunda faydalı etkilerinin olduğu söylenebilmektedir. Abhaz diyetinde baharatlar sık sık kullanılmaktadır. Baharatların, sindirim sisteminin işleyişine katkıda bulunduğunu düşünmektedirler. Abhaz diyetinde et ve et ürünleri de tüketilmektedir. Ancak, etler genellikle haşlanmış olarak tercih edilmektedir. Abhaz diyeti, mevsiminde yetişen sebze ve meyvelerin tüketimi ile desteklemektedir. Geleneksel Abhaz diyetinde fazla yemek tüketimi tercih edilmemektedir. Diyet az, ölçülü ve dengeli besin tüketimi hedeflemektedir (Прасолова, 2022).

4.7.1 Diyet Kuralları

Abhaz diyetinin kurallarının belirlenmesinde etkili olan özellikler: Abhazların sosyal ve kültürel normları ve aile dinamikleridir. Bu özelliklerin karşılıklı etkisi ile kuralların meydana geldiği varsayılmaktadır. Abhaz diyetinde uyulması gereken bazı kıstaslar şu şekilde açıklanabilir:

- Abhaz diyetinde tüketilen gıdaların besin içerikleri, her daim basit ve hafif gıdalardan oluşmalıdır. Dengeli besin tüketimi sağlanmalıdır ve fiziksel aktivite aksatılmamalıdır.

- Günlük besin tüketiminde sebze, meyve, süt ve süt ürünlerinin (peynir ve ekşi süt) tüketimi olmazsa olmazdır.

- Keçi, sığır ve kümes hayvanlarının etleri diyette yer almalıdır. Çeşitli kuruyemişler de günlük diyette yer almalıdır.

- Günlük diyette Abhaz balının tüketimi, sağlıklı besin tüketimi açısından önem arz etmektedir. Kalori alımı ile enerji yakımı arasında denge sağlanmalıdır (Анкваб, 2015).

4.8 Abhazya'da Geleneksel/Alternatif Tıp

Geleneksel tıp, toplumların sahip olduğu gelenek, görenek, inanç ve milli değerler gibi somut olmayan kültürel ögelerin bir araya gelerek ortaya çıkardığı geleneksel tedavi yöntemleri olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, geleneksel tıp uygulamaları, modern tıbbın oluşmasına da ortam hazırlamıştır (Öztürk vd, 2020). Abhazlar için geleneksel tıp, oldukça eski zamanlara dayanmaktadır. Abhaz şifacıların geliştirdiği geleneksel reçeteler, günümüzde Abhazya'nın yerli halkı tarafından tercih edilen tedavi yöntemleri içermektedir. Ayrıca halk, geleneksel tıbbı yaşatılması gereken kültürel bir değer olarak benimsemektedir. Örneğin, Abhazya'da siğil gibi cilt rahatsızlıklarında modern tıp yerine, Abhaz şifacılarının önerdiği doğal reçeteler kullanılmaktadır. Çocuk dispepsisi hastalığında (hazımsızlık) modern tıp yerine, halk hekimliğine başvurulmaktadır. Abhazya'da geleneksel tedavi yöntemleri özellikle yaşlılar tarafından bilinmektedir. Yaşlılar, kendilerinden önceki neslin bilgi ve birikimlerini bir sonraki nesle aktarmaktadırlar. Abhazya'da geleneksel tıp yalnızca bitkisel ve hayvansal dokuların kullanımı ile hazırlanan reçetelerden ibaret değildir. Halk tarafından çeşitli hastalıkları tedavi ettiğine inanılan geleneksel ritüeller bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir:

- Siğil tedavisinde, beyaz ipler kullanılmaktadır. Siğillerin sayısı kadar iplere düğüm atılmaktadır. Ardından ip, evin çatısındaki su giderinin veya inek gübresinin altına yerleştirilmektedir. Belli bir süre bekleyen ip çürüdüğünde siğillerin yok olacağına inanılmaktadır.

- Kızamık olan çocukların odası kırmızı bezlerle çevrilmektedir. Çocuğun evinden bir şey çıkartmak ya da birisine evden bir eşyayı ödünç vermek yasaklanmaktadır. Kızamık geçene kadar bu yasaklar uygulanmaktadır. Hastalık iyileştiğinde, çocuğa mısır unundan kek ve sulu yemek yedirilip yıkanmaktadır (Копсергенова, 2012).

Abhaz şifacılar, bitkisel ve hayvansal dokuları kullanarak pek çok tedavi edici kür reçeteleri oluşturmuşlardır. Özellikle hayvansal yağlar, tendonlar ve yerel Abhazya bitkilerinin karışımı ile elde edilen merhemler, Abhaz halk hekimliğinde oldukça önemli bir yeri işgal etmektedir. Örneğin, karaca tendonlarının kurutulup ayının iç yağı ile karıştırılması ile elde edilen merhemin, tendon yaralanmalarında tedavi edici etkisi olduğu gözlenmiştir. Sindirim sistemi hastalıklarının tedavisinde ise, muz ve bal karışımının tüketilmesi şifacılar tarafından tavsiye edilmektedir. Solunum sistemi hastalıklarının tedavisinde okaliptüs bitkisinin kaynatılması veya infüzyonu ile elde edilen reçeteler Abhazya'da yaygındır. Aşırı soğuktan kaynaklanan soğuk ısırığı ya da kaynar cisimlere temas ile oluşabilecek cilt yanıklarında okaliptüs bitkisinin yanan bölgeye kompres yapılması, bölgedeki acıyı hafiflettiği ve tedavi ettiği bilinmektedir. Abhazya'nın dağlık kesimlerinde yetişen ve sert iklim yapısında oldukça dayanıklı olan alp bitkisinin, çeşitli hastalıkları iyileştirici özelliğe sahip olduğu düşünülmektedir. Abhazların geleneksel içeceği olan chacha ve alp bitkisinin tentürü, hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Гpод ve Шерстникова, 2017). Abhaz halk tıbbında bağışıklık sistemi problemleri, mide ve bağırsak hastalıklarında, sakallı kızılağaç (Alnus glutinosa subsp. Barbata) bitkisinin tedavi edici etkisinin olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Abhazya'daki tıbbı bitkilerden olan Transkafkasya zambağının, kalp fonksiyonlarının işleyişinde yaşanan bozukluklarda, merkezi sinir sistemi üzerindeki problemlerde, yatıştırıcı ve sakinleştirici etkisi olduğuna inanılmaktadır (Тания vd, 2021).

4.8.1 Şifalı Kürler

Abhazlara ait geleneksel kür reçeteleri "bitki ve hayvan kökenli" olarak iki kategoride sınıflandırılmıştır. Tespit edilen sağlıklı kürlerin kullanım alanları, tedavi yöntemi, kullanılan bitki ya da meyvelerin bilimsel adları ve kullanılan diğer malzemeler Tablo 4.2 ve Tablo 4.3'de sınıflandırılmıştır.

Tablo 4.2 Bitki kökenli Abhaz kürü reçeteleri (Аршба, 2007)

Kullanım Alanı	Kür Tarifi ve Tedavi Yöntemi	Bitki/ Meyve (Bilimsel adı) ve Diğer Malzemeler
Cilt Hastalıkları	12 adet böğürtlen kökü 3 litre suda kaynatılır, bu işlem kaynayan su 1 litreye düşünceye kadar devam eder. İçerisine yarım litre bal ilave edilerek günde 50 ml tüketilir.	Böğürtlen kökü (Rubus caesius) ve su
	Otlar kaynatılarak elde edilen sıvı, siğil gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır.	Karahindiba sapı, sedum (taş otu), yaban turpu, kırlangıç otu
	İtalyan otunun kaynatılması ile elde edilen sıvı, nasır gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır.	İtalyan çimi (Süt otu),
Dispepsi (Sindirim Hastalıkları)	400 ml sıcak suya beyaz akasya kabukları eklenerek infüzyon işlemi uygulanır. Bu sıvının sindirim problemlerinde önleyici etkisi olduğu düşünülmektedir.	Beyaz akasya kabuğu (Robinia pseudoacacia)
Göz Hastalıkları	Peygamber çiçeği, taç yaprakları ve su yıldızı tohumları kaynatılarak iltihaplı göze sürülür.	Peygamber çiçeği (Centaurea cyanus), Taç yaprak, Su yıldızı
İdrar Yolu Hastalıkları	Kasap süpürgesi infüzyonu, hemoroid tedavisinde sıklıkla kullanılır.	Kasap süpürgesi (Ruscus aculeatus)
	Henüz olgunlaşmamış cevizler toplanarak votkada dinlendirilir. Bu sıvı, yemeklerden önce 100 gr. kadar tüketilir. Hemoroid tedavisinde faydalıdır.	Olgunlaşmamış ceviz ve votka
Kardiyovasküler Hastalıklar	Kiraz defnesi, incir veya feijoa meyvesinin tüketiminin, kalp rahatsızlıklarına iyi geldiği düşünülmektedir.	Kiraz defnesi (Prunus laurocerasus), İncir ve Feijoa meyvesi
Kulak Hastalıkları	Taze hurma ve nar dalları ateşe tutulur. Dalların suyu, iltihaplı kulağa damlatılır.	Hurma ve nar ağacının dalları
Mide Hastalıkları (Gastrit, Mide veya Duodenum ülseri)	Kökleri ile beraber toplanan kırmızı knotweedler votka ile birlikte karanlık bir odada 2, 3 hafta kadar dinlendirilir. Mide ağrısı olanlar her sabah 100 gr. tüketmelidir.	Kırmızı Knotweed (Polygonum) ve votka
	Muz tohumları kurutularak bal eklenir; karıştırılır. Elde edilen karışım günde 3 kez 4 gram kadar tüketilir.	Muz tohumu (Musa Basjoo) ve bal
	1 adet aleo yaprağı 100 gr. bal, 100 gr. kahve ve 100 gr. tereyağı ile ezilir. Elde edilen karışım aç karna günde 3 defa 1 çay kaşığı kadar tüketilir.	Aloe vera yaprağı, bal, kahve ve tereyağı
	Sarı Kantaron kaynatılarak dinlendirilir. Genellikle mide veya duodenum ülserinin tedavisinde kullanılır.	Sarı Kantaron (Hypericum perforatum) ve su
Migren Hastalığı	Maydanoz veya lahana kökleri ceviz yaprakları ile kaynatılarak tüketilir.	Maydanoz kökü, ceviz ve lahana yaprakları
Romatizma ve Eklem Hastalıkları	Dul avrat otunun kökleri ve kestane çiçekleri; dişbudak ağacı kabukları alkol ile ovulur ve tentür hazırlanır, ardından ağrıyan bölgeye uygulanır.	Dul Avrat otu (Arctium lappa), Kestane çiçekleri ve dişbudak ağacı kabuğu.
Sinir ve Kaygı	Kedi otu ve su kaynatılarak günde 3 kez birer kaşık tüketilir.	Kedi otu (Valeriana officinalis)
Soğuk Algınlığı	Sarımsaklar, votka ile dinlendirilerek tüketilir. Ayrıca, 1 bardak süte 6 diş sarımsak eklenerek kaynatılır ve tüketilir. Votka ile karıştırılmış sarımsak veya sütlü sarımsağın boğaz ağrısına iyi geldiği bilinmektedir.	Sarımsak, votka, fasulye suyu ve süt.
	Mürver çiçeği, ısırgan otu, fasulye, öksürük otu, ökse otu ve andız otu kaynatılarak tüketilir. Bu karışımın balgam söktürücü etkisi olduğu bilinmektedir.	Mürver çiçeği (Sambucus), ısırgan otu, fasulye, öksürük otu (Tussilago farfara), ökse otu (Viscum albüm), Andız otu
Şeker Hastalığı	Meşe yaprakları ve mısır püskülü kaynatılarak tüketilir.	Meşe yaprağı ve mısır püskülü
Yara veya apseler	Otlar taze bir şekilde yaralı veya apseli bölgeye uygulanır.	Orkide, Akasma çiçeği (Clematis vitalba), Orman çiçeği yaprakları, civan perçemi otu. Sarmaşık yaprağı,

Tablo 4.3 Hayvan kökenli şifalı Abhaz kürleri (Аршба, 2007)

Kullanım Alanı	Kür Tarifi ve Tedavi Yöntemi	Hayvansal Doku
Dispepsi (Sindirim Hastalıkları)	Tavuk midesinin iç zarı kurutularak tüketilir. İdrar söktürücü bir etkiye sahiptir ve sindirim problemlerini iyileştirdiği düşünülmektedir.	Kurutulmuş tavuk midesi
	Araka, safra ve sarımsak suyu karıştırılır; mide rahatsızlığı çeken çocuklara uygulanmaktadır.	Hayvan safrası
Diyare (İshal)	Tavuk yumurtasının kabuğu kurutularak toz hale getirilir; üzüm şarabına eklenir. Bu karışımın ishal gibi hastalıkları iyileştirildiği bilinmektedir.	Tavuk yumurtası tozu
Gıda Zehirlenmesi	Gıda zehirlenmesinde teze süt ve domuz yağı tüketiminin faydalı olduğuna inanmaktadırlar.	Taze süt ve domuz yağı
Göz Hastalıkları	Solucanlar bir kavanoza alınarak ağzı sıkıca kapatılır ve güneş alan bir bölgede bırakılır. Hapsolan solucanlar patlayarak yağ dokuları kavanozda birikir. Bu yağların apseli olan göze damlatılması ile göz enfeksiyonlarının giderildiği düşünülür.	Solucan
Hayvan Yaralanmaları	Akrep ısırmasında, akrepler suda kaynatılarak suyu ısırılan kişiye içirilmektedir. Bir başka yöntemde: canlı akrep yağda bekletilerek panzehrinin yağa geçmesi beklenir, ardından ısırılan bölgeye sürülür.	Akrep, su veya yağ
	Kurbağanın vücut yapısında bulunan "mukus" antibakteriyel özelliğe sahiptir. Yılan ısırması gibi durumlarda: kurbağa, ısırılan bölgeye koyularak "hemostatik" etki göstermesi sağlanır.	Kurbağa
	Yılan derisinin kendini daima yenilediğine ve şifalı olduğuna inanılmaktadır. Bu sebeple yılan ısırması durumunda, yaralı olan bölgeye yılan derisi sürülerek bekletilmektedir.	Yılan derisi
Kesik, Yanık ve Yaralar	Örümcek ağlarının yüzeyinde bulunan sıvı, kanın hızla pıhtılaşmasını sağlamaktadır. Bu sebepten kanayan bölgeye sıklıkla ilk yardım amaçlı uygulanmaktadır. Yeni doğan bebeklerin kordonunu kestiklerinde, örümcek ağını yaraya uygulamak yaygın bir gelenektir.	Örümcek ağı
	Karaca damarları, tendon yapıları veya keçi tendonları derin kesik ve yaralarda kanı durdurmak için kullanılmaktadır.	Karaca damarı ve tendonu, keçi tendonu.
	Cilt yanıkları için: 100 gr. ayçicek yağı, 1 yumurta beyazı, 1 çorba kaşığı limon suyu karıştırılarak yanık olan bölgeye uygulanır.	Yumurta Beyazı
Kronik astım veya Bronşit	Keçi yağı, sıcak bir şekilde tüketilir ya da göğüs bölgesine ve sırt kısmına sıcak olarak uygulanmaktadır. İç yağı romatizma hastalıklarına, porsuk yağı ise zatürre, boğaz ağrısı gibi soğuk algınlıklarına iyi geldiği bilinmektedir.	Keçi yağı, porsuk yağı ve iç yağı
Romatizma ve Tüberküloz	Sonbahar aylarında yakalanan ayılarda biriken hayvansal yağlar, romatizma veya tüberküloz hastalığının tedavisinde kullanılmaktadır.	Ayı yağı
Şiddetli Ağrılar	Arı zehri: ağrıların hafifletilmesinde, yarların iyileştirilmesinde ve sindirimi düzenlemede kullanılmaktadır.	Arı zehri
Yorgunluk veya Bitkinlik	Genellikle hastalık sonrasında zayıf düşmüş çocuklar için hayvanların kıkırdakları ve tendonları kaynatılarak farklı ilaçlarla birlikte reçete edilmektedir.	Hayvan kıkırdağı veya tendonu

4.8.2 Şifalı Yiyecek ve İçecekler

Abhaz mutfak kültüründe yer alan yiyeceklerin bazıları, halk hekimliğinde de kullanılmaktadır. Vücutta ağrının yoğun olduğu hastalıklarda beslenmeye oldukça önem verilmektedir. Geleneksel Abhaz şifacılarına göre: ağrının yoğun olduğu dönemlerde "abısta" tüketmenin bağırsakları hareket ettirerek sindirimi kolaylaştıracağına ve ağrıları azaltacağına inanılmaktadır. Abhaz mutfak kültüründe yer alan baharatların kullanımı da geleneksel tıpta oldukça yaygındır. Acı baharatların, sindirim sürecini kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Özellikle acıka, sindirim problemi çekenlerin tüketmesi gereken bir gıda olarak önerilmektedir. Bir diğer şifalı yiyecek olarak değerlendirilebilecek geleneksel gıda ise: Abhaz balıdır. Yorgunluk, halsizlik, aşırı zayıflık gibi durumlarda Abhaz balı tüketmenin, vücudu güçlendirdiği düşünülmektedir. Ayrıca, ballı su (Atshadzüa) da yorgunluk karşısında olumlu etkiler göstermektedir. Şifalı olduğu düşünülen içecekler ise ekşi sütten hazırlanan ahartseizoa ve Abhaz şarabıdır. Bu içeceklerin hastalıkları önleyici ve iyileştirici etkisi olduğuna inanılmaktadır (Аршба, 2007). Peynir, Abhaz tıbbında oldukça önemli bir yere sahiptir. Mayalanmamış peynirin mide hastalıklarına iyi geldiği, bağırsak florasını temizlediği ve çok zayıf olanlara kilo aldırdığı düşünülmektedir. Koyun sütünden yapılan peynirin diğer peynirlere göre daha faydalı olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca, karaciğer ve kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde akşam yemeği ile birlikte 100 gr. taze peynir tüketmek, Abhaz halk tıbbında sıklıkla tavsiye edilmektedir (Аршба, 2007). Kefir, Kafkasya'daki tüm halklar için şifalı olarak kabul edilen bir içecektir. Sinir ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde, bağırsak sağlığını korumada ve böbrek fonksiyonlarının işleyişini düzenlemede etkili olduğu bilinmektedir (Аршба, 2007). Kabağın, vücutta oluşan toksinleri temizlediği, kolesterolü düzenlediği, karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında iyileştirici etkisinin olduğu düşünülmektedir. 10 gün kadar kabak suyu tüketmenin, böbrek taşı ve mesane taşlarının çözünmesinde hızlandırıcı bir etkisinin olduğuna inanılmaktadır. Nar meyvesinin posanın altında bulunan kısımda mineral ve vitaminlerin yoğun olduğu bilinmektedir. Nar tüketimi sayesinde kanın yararlı mikro elementlerle zenginleşeceği ve kolesterolden arınacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda nar, kan basıncını düzenlerken baş ağrılarına ve sindirim problemlerine fayda sağlamaktadır (Осия vd, 2014).

4.8.3 Şifalı Bitkiler

Abhazya'da yaşanan siyası çatışmalar, savaş ve göç gibi durumlardan dolayı modern tıbba erişim oldukça kısıtlı hale gelmiştir. Dolayısıyla, Abhaz halkı yaşadıkları bölgede yetişen bitkileri ve çeşitli otları kullanarak hastalıklarını tedavi etmeye çalışmışlardır. Bölgede tıp doktorlarının oldukça az sayıda olması, halk tıbbının yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır. Geleneksel halk tıbbının reçeteleri, Abhazya'da geçmişten bugüne kullanılmaya devam edilmektedir. Abhazların, bitkilerden elde ettiği karışımlar, günümüzde çeşitli bilimsel alanlarda incelenme konusu olmuştur. İncelenen faydalı bitkilerden birisi olan feijoa (kaymak ağacı) bitkisi, cilt hastalıklarının tedavisinde Abhaz şifacılar tarafından uzun süredir reçete edilmektedir. Ayrıca, mideyi ve metabolizmayı rahatlatmaktadır. Fejioa bitkisinin meyveleri ise graves hastalığı, gut ve sindirim problemlerinde tedavi edici etkileri bulunmaktadır (Анкваб, 2015).

Abhazya'nın verimli topraklarında iki binin üzerinde yabani şifalı ot ve çiçekli bitki türünün olduğu bilinmektedir. Bazı yerel bitkiler, yemeklerde çeşni veya baharat olarak kullanılırken bazıları ise halk hekimliğinde tedavi edici bitkisel ilaç olarak değerlendirilmektedir. Abhazya'nın bitki örtüsünde yaygınlıkla bulunan şifalı bitkiler arasında "ranunculaceae" (düğün çiçeğigiller) familyasına ait türler yer almaktadır. Yaprakları oldukça büyük, çiçekleri düzensiz ve sarımsı bir renge sahiptir. Geleneksel tıpta: asoğuk algınlığı, boyun ve baş ağrılarında ağrı kesici olarak kullanılmaktadır. Bir diğer yaygın bitki familyası ise: "umbelliferae" (maydonozgiller) familyasına ait türlerdir. Otsu bitki sınıfında olsa da bazı türlerinde küçük çiçekler bulunmaktadır. Abhaz hekimliğinde "yılancık hastalığı" olarak bilinen cilt yüzeyinde oluşan bakteriyel enfeksiyonlar için kullanılır. "Liliaceae" (zambakgiller) familyasına ait türler de Abhazya'da yaygındır. Güneş ışığından uzak, yağışlı bölgelerde yetişmektedir. İdrar söktürücü, kurt düşürücü gibi tedavi edici etkileri bulunmaktadır. Solanaceae (patlıcangiller) familyasına ait türler ise Abhazya'nın güneş alan ormanlarında yetişmektedir. Halk hekimliğinde, eklem rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılmaktadır (Яброва, 1940). Abhazya'da yer alan önemli bitkiler, genel özellikleri ve kullanılma durumlarına ilişkin bilgiler, Tablo 4.4'te gösterilmektedir.

Tablo 4.4 Şifalı Abhaz bitkileri (Шабловский, 1886.)

Bitki Adı (Bilimsel Adı)	**Genel Özellikleri ve Kullanıldığı Durumlar**
Adi Kurtbağrı *(Ligustrum vulgare)*	Orman kenarlarında yetişen beyaz çiçekli çalılardır. Yaraların, dış ağrısının, iltihapların tedavisinde gargara olarak kullanılmaktadır
Akasma *(Clematis)*	Akasma, kronik baş ağrısı, melankoli, ülser, kemik hastalıkları ve kronik kaşıntı gibi rahatsızlıklar için kullanılır. Genellikle toz halinde kullanılmaktadır
Akçiğer Otu *(Pulmonaria officinalis)*	Kokusuz, zayıf ve küçük bir bitkidir. Verem, ses kısılması ve kanlı balgam gibi rahatsızlıklarda tedavi edici etkisi bulunmaktadır.
Beşparmak Otu *(Potentilla Reptans)*	Sokak aralarında yetişen çok çiçekli bir bitkidir. Ateş, kanlı ishal ve boğaz ağrısı gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır.
Gizli Ot *(Lathraea squamaria)*	Fındık ağacının köklerinde bulunan parazit bir bitkidir. Hemoroid tedavisinde kullanılır.
Hint Yağı Bitkisi *(Ricinus Communis)*	Halk hekimleri tarafından kabızlık giderici olarak kullanılmaktadır.
İskorbüt Otu *(Koklearia Officinalis)*	Deniz kıyısında yetişmektedir. Tadı oldukça acıdır; keskin bir kokuya sahiptir. İskorbüt hastalığının tedavisinde kullanılır
Keten *(Linum Usitatissimum)*	Keten tohumları lapa kıvamına getirilerek kullanılır. Genellikle bel ağrılarına iyi geldiği düşünülür.
Kırmızı Kantaron *(Erythraea Centaurium)*	Güneşli ve yağış almayan bölgelerde yetişmektedir. Bitkinin üst kısmında kırmızı çiçekleri bulunmaktadır; yılda iki kez açmaktadır. Mide rahatsızlıklarında, yüksek ateşte, sarılık, su toplanması gibi rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır.
Koyunotu *(Agrimonia Eupatoria)*	Bu bitki dahilen kullanıldığında karaciğer hastalıklarını, romatizma ve cilt rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Haricen kullanıldığında ise boğaz ağrısı gibi rahatsızlıklarda tedavi edicidir.
Mart Çiçeği *(Primula acaulis)*	Ormanlarda yetişmektedir. Hoş ve tatlı bir tada sahiptir. Mart veya Nisan aylarında çiçek açmaktadır. Genellikle kronik baş veya boğaz ağrılarında ağrı kesici olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, kas rahatsızlıklarında kas gevşetici olarak kullanılır.
Sanikel *(Sanicula Europaea)*	Ormanlık arazilerde yetişen bir bitkidir. Bitki kuru veya taze olarak kullanılabilir. Açık yaralar, iç kanama, apseli çürükler, verem, tümör ve morluklarda tedavi edici etkisi bulunmaktadır.
Sarmaşık *(Hedera Helix)*	Yaprakları ezilerek ya da kaynatılarak kullanılabilir. Halk hekimleri, sarmaşığın yapraklarının kaynatılmasının baş ağrısını giderdiğini düşünmektedirler.
Sığırkuyruğu Otu	Hoş ve güzel kokulu bir bitkidir. Halk hekimliğinde: çıban, yara, diken batması gibi durumlarda kullanılır.
Sıraca Otu *(Scrofularia nodosa)*	Ilıman iklime sahip bölgelerde yetişmektedir. Genellikle guatr ve iltihaplı tümörlerde diğer bitkiler ile karıştırılarak kullanılır.
Sütleğen *(Euphorbia Euphorbiaceae)*	Deri üzerindeki iltihapları tedavi etmek için kullanılır.
Yeşil Hellebore *(Helleborus viridis)*	Yeşil Hellebore çeşitleri, ruhsal rahatsızlıkların yanı sıra kronik cilt hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Genellikle kızamık hastası olanların bu bitkinin suyu ile duş aldıkları bilinmektedir.
Yunan İpekotu *(Periploca Graeca L.)*	Karadeniz'in yağış alan nemli kıyı bölgelerindeki ormanlarda yetişmektedir. Abhaz halk hekimliğinde "Clematis" bitkisine muadil olarak kullanılmaktadır.

5. YÖNTEM

Bu çalışmada tespit edilen veriler, nitel araştırma yöntemleri kullanılarak elde edilmiştir. Nitel araştırmanın amacı, bir olgunun veya deneyimin kavranmasında ne, nasıl, ne zaman, nerede ve neden gibi sorulara yanıt ararken araştırmayı, olgunun doğasına ve özüne indirgeyerek yapmaktır (Berg ve Lune, 2019). Başka bir ifade ile: bir toplumun sosyal özelliklerini, beslenme alışkanlıklarını, tarihsel süreç içerisinde yaşanmış savaş, göç gibi toplumsal kırılma noktalarını, kısacası tüm kültürel değerlerini bireylerin doğal yaşamında gözlemlemeyi ve çıkarım yapmayı amaçlamaktadır (Yıldırım, 2010).

Araştırmanın bağlam bütünlüğünü oluşturan beslenme, bireyin kendisini ifade ettiği, insan ile iç içe olan sosyal bir davranış çeşididir (Kıngır ve Kardeş, 2019). Bu bağlamda araştırmada, Abhaz beslenmesinin tespit edilmesi ve bu diyetin uzun yaşama etkilerinin belirlenmesi için, çalışma problemine "ne kadar" sorusundan daha çok "nasıl veya neden" gibi sosyal bir bakış açısı ile yanıt aranmıştır. Abhazların uzun yaşamında etkili olduğu düşünülen başta Abhaz diyeti olmak üzere, halkın sahip olduğu sosyal ve kültürel tüm dinamiklerin tespit edilmesinde, nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması daha uygun görülmüştür.

5.1 Araştırma Deseni

Çalışmada nitel araştırma desenlerinden "durum çalışması" kullanılmıştır. Durum çalışması, sosyal bir bakış açısıyla çalışmanın ana problemine nasıl veya neden gibi sorular ile yanıt aramaktadır. Ayrıca, kültürel açıdan bilgilenmeyi, yorumlamayı ve elde ettiği nitel verilerden yola çıkarak bir fikir oluşturmayı hedeflemektedir (Özdemir ve Tuti, 2023).

Bu bağlamda, Anadolu'daki Abhaz diyetini tespit etmek ve bu diyetin uzun yaşama etkilerini saptamak için öncelikle Abhazları tanımak ve kültürel özelliklerini doğal yaşamlarında keşfetmek gerekmektedir. Dolayısıyla çalışmanın amacı doğrultusunda kavramsal çerçevenin oluşturulması, araştırma sorularının belirlenmesi, veri toplama ve analiz aşamaları "durum çalışması" araştırma deseni benimsenerek tamamlanmıştır.

5.2 Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt problemler aşağıda verilmiştir:

1. Kafkasya'dan Türkiye'ye göç eden Abhazların, göç sonrası bölgedeki ortalama yaşam süresine ilişkin durum ve göç sürecinde Türkiye'ye taşınan gıda ürünleri nelerdir?

2. Türkiye'de yaşayan Abhaz bireylerin genel sağlık durumları nasıldır?

3. Türkiye'de yaşayan Abhazların beslenme alışkanlıkları nasıldır? günlük gıda tüketim ölçüleri nasıldır?

4. Abhaz diyetinin ana gıda maddeleri ve diyette yer alan geleneksel yiyecekler nelerdir, yapım aşamaları nasıldır?

5. Abhaz diyetinde yer alan gıdaların, baharatların veya otların uzun yaşamla ilişkilendirilen özellikleri nelerdir?

6. Abhazların sofra adabı, kültürel değerleri ve sosyal yaşam pratikleri nasıldır?

7. Türkiye'de yaşayan Abhaz gençlerinin kültürel değerlerini sürdürme durumu nedir?

5.3 Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak için gerekli olan izinler, "Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu" tarafından "9.10.2024" tarihinde "10" sayılı etik kurul toplantısında alınmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular, veri toplama araçlarından "yarı yapılandırılmış görüşme" tekniği ile tespit edilmiştir.

Görüşme formu katılımcılara iletilmeden evvel, *"6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK)"* kapsamında, kişisel onam formları imzalatılarak ses ve görüntü kaydı için katılımcılardan onayları, alınmıştır.

Ayrıca, görüşmeye başlamadan evvel katılımcılara araştırmanın amacı hakkında kısa ve öz bilgiler verilmiştir. Katılımcıların diledikleri zaman görüşmeyi sonlandırabilecekleri konusunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda katılımcılara kişisel bilgiler, Abhazya'dan Türkiye'ye yapılan göç durumuna ilişkin bilgiler, katılımcıların sağlık durumunun ve Abhaz diyetinin tespit edilmesine yönelik sorular iletilmiştir.

Abhazya'nın tarihsel süreç içerisindeki kültürel gelişimi ve geleneksel Abhaz kültürü hakkında alan yazında derinlemesine literatür taraması yapılmıştır. Özellikle Abhazya Cumhuriyeti, Rusya Federasyonu ve Gürcistan Cumhuriyeti olmak üzere Kafkasya'da yer alan ülkelerin tarihi belge niteliğindeki çalışmaları taranmıştır. Elde edilen veriler, literatürde kronolojik önem ve bağlam bütünlüğüne dikkat edilerek sunulmuştur.

5.4 Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların onayları doğrultusunda elde edilen ses ve video kayıtları, transkripsiyon işlemine tabii tutularak yazılı metne dönüştürülmüştür. Görüşme metinlerinin incelenmesi ile elde edilen kodlar, uygun kategorilere ayrılarak anlam ilişkisi kurulmuştur. Benzer kategoriler ise, uygun temalar altında sınıflandırılmıştır.. Araştırmada nitel veri analiz yöntemlerinden olan "içerik analizinden" yararlanılmıştır.

İçerik analizi, bulguların derinlemesine incelenip elden edilen verilerden tekrar eden kodlara, benzer kategorilere ve uyumlu temalara ayrılması ile oluşturulan analiz yöntemidir (Elo ve Kyngäs, 2008).

Araştırmada, Abhaz kültürünü ifade eden sözlü aktarımlar, katılımcıların birebir ifadeleri ile doğrudan alıntı ile araştırmaya eklenmiştir.

5.5 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Abhazya'dan Türkiye'ye zorunlu göç etmek durumunda kalan Abhaz halkları oluşturmaktadır.

Örneklem grubunu ise Sakarya ili Hendek ilçe merkezi, Erenler ilçesine bağlı Kayalarmemduhiye köyü ve Düzce ili, Gümüşova ilçesine bağlı, Yeşilyayla köyünde ikamet eden orta ve ileri yaş kategorisindeki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların 10'u Sakarya, 14'ü ise Düzce ilinden seçilmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunun Sakarya ve Düzce bölgesinden seçilme nedenleri, bu yerleşim alanlarının Türkiye'deki en yoğun göçmen nüfusuna ev sahipliği yapmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca, ulaşım imkânlarının bu bölgelere daha kolay olması, örneklem seçiminde etkili olmuştur. Araştırmanın örneklem grubunun Sakarya ve Düzce bölgesindeki kent yerleşimlerinden ziyade kırsal alanlardan seçilmesinin nedeni ise: Abhaz kültüründe yer alan gelenek ve göreneklerin köylerde daha kolay korunmasından, yerliler arasındaki toplumsal iletişimin daha kuvvetli olmasından ve araştırma alanın daha sınırlı olmasından kaynaklanmasıdır.

Çalışmanın örneklem grubunda görüşülecek kişilerin belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemlerinden olan "kartopu örneklem yöntemi" kullanılmıştır. Kartopu örneklem yöntemi, çalışmada tüm evrene ulaşmanın güç olduğu durumlarda kullanılmaktadır. Bu yöntem ile öncelikli olarak araştırma hakkında en bilgili kişi veya kişilere ulaşılır. Aracı rolde olan bu kişinin vasıtalı ile görüşme yapılacak diğer kişiler belirlenmektedir (Baltacı, 2018).

Dolayısıyla, bu çalışma için öncelikli olarak Düzce ve Sakarya bölgesinde yer alan "Abhaz Kültür ve Dayanışma Derneklerine" ulaşılmıştır. Dernekler vasıtası ile Düzce ve Sakarya bölgesinde Abhzaların toplu halde yaşamlarını sürdürdükleri köylerin konumları belirlenmiştir.

Ardından bu köylerin (Kayalarmemduhiye ve Yeşilyayla köyü) muhtarları ile iletişime geçilerek araştırmanın örneklem grubunu oluşturan yerli halk ile görüşmeler yapılmıştır.

Örneklem grubundaki kişilerin isimleri “6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK)” kapsamında “K1, K2, K3, K4, K5 ... K23, K24” şeklinde ifade edilmektedir.

5.6 Sınırlılıklar

Bu araştırma, Abhazya’dan Türkiye’ye göç hareketinin en yoğun yaşandığı Sakarya ili Hendek ilçe merkezi, Erenler ilçesine bağlı Kayalarmemduhiye köyü ve Düzce ili, Gümüşova ilçesine bağlı, Yeşilyayla köyünde ikamet eden orta ve ileri yaş kategorisindeki Abhazlar ile sınırlıdır.

Araştırmada yalnızca nitel araştırma yöntemleri ve görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada görüşülen kişi sayısı zaman, hava koşulları ve maddi olanaklar sebebi ile sınırlı sayıda (24) tutulmuştur. Kentlerde yaşayan Abhaz halkları araştırmanın amacı dışında tutulmuştur.

Veriler yalnızca kırsal yaşamda hayatını sürdüren göçmenlerden elde edilmiştir. Dolayısıyla araştırmanın bulguları, Türkiye’de yaşayan tüm Abhaz göçmenlerine genellenmemelidir.

6. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen ses kayıtları transkripsiyon işlemine tabii tutularak yazılı metine çevrilmiştir. Çözümlenen kodlar, benzer kategorilere ve temalara ayrılmıştır. Ayrıca, kategoriler altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri doğrudan alıntı şeklinde sunulmuştur.

6.1 Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Araştırmaya katılan tüm katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin veriler, Tablo 6.1'de gösterilmektedir.

Tablo 6.1 Katılımcıların kişisel bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Boy	Kilo	Medeni Durum	Öğrenim Durumu	Ailedeki Konumu	Meslek
K1	Erkek	46	1.83	80	Evli	Lise	Baba	Köy Muhtarı
K2	Kadın	67	1.60	55	Evli	Üniversite	Anne	Emekli
K3	Kadın	40	1.63	65	Evli	Üniversite	Anne	Serbest Meslek
K4	Erkek	68	1.76	70	Evli	Lise	Baba	İşletmeci
K5	Kadın	60	1.68	68	Evli	Lise	Anne	İşletmeci
K6	Kadın	35	1.55	50	Bekar	Lisansüstü	Çocuk	Ziraat Mühendisi
K7	Kadın	69	1.50	60	Evli	İlkokul	Büyükanne	Emekli
K8	Erkek	72	175	78	Evli	Lise	Büyükbaba	Emekli
K9	Kadın	69	165	70	Evli	Lise	Büyükanne	Emekli
K10	Kadın	35	178	74	Bekar	Üniversite	Çocuk	Serbest Meslek
K11	Kadın	53	170	88	Evli	Üniversite	Anne	Ressam
K12	Erkek	55	175	85	Evli	Üniversite	Baba	Serbest Meslek
K13	Kadın	52	165	63	Evli	Üniversite	Anne	Emekli
K14	Kadın	54	160	63	Evli	Üniversite	Anne	Emekli
K15	Kadın	61	167	80	Evli	Lise	Anne	Emekli
K16	Kadın	67	160	70	Evli	Ortaokul	Anne	Emekli
K17	Kadın	54	158	73	Evli	Ortaokul	Anne	Ev Hanımı
K18	Kadın	52	157	60	Evli	Üniversite	Anne	Emekli
K19	Kadın	71	160	58	Evli	Lise	Anne	Emekli
K20	Erkek	32	1.83	77	Bekar	Üniversite	Çocuk	İşletmeci Esnaf
K21	Kadın	60	1.67	80	Bekar	Lise	Çocuk	Emekli
K22	Kadın	35	170	65	Evli	Üniversite	Anne	Ev Hanımı
K23	Kadın	59	158	75	Evli	İlkokul	Anne	Ev Hanımı
K24	Erkek	52	185	80	Evli	Üniversite	Baba	Serbest Meslek
Toplam (N)								**24**

6.2 Göç Durumuna İlişkin Bulgular

Kafkasya'dan Türkiye'ye göç eden Abhazların, göç sonrası bölgedeki ortalama yaşam süresinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Dolayısıyla katılımcılara "ne kadar süredir Düzce veya Sakarya bölgesine yaşıyorsunuz" sorusu iletilmiştir. Ayrıca, Düzce veya Sakarya bölgesine Abhazya'ya özgü gıda ürünlerinin getirilme durumunun saptanması için "büyüklerinizin göç esnasında yanlarında getirdiği gıda ürünleri var mıdır, var ise nelerdir?" sorusu iletilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.2'de gösterilmektedir.

Tablo 6.2 Kafkasya'dan Türkiye'ye yapılan göçe ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kod	f	Katılımcı
Göç	Düzce bölgesine göç	14	1867 ve sonrası	8	K1, K3, K5, K6, K11, K12, K13, K14
			1860'lar ve sonrası	2	K2, K7
			1836 ve sonrası	1	K4
			1864	3	K8, K9, K10
	Sakarya bölgesine göç	10	1864 ve sonrası	9	K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K24
			1836	1	K23
	Göç sürecinde taşınan gıdalar	24	Kara Üzüm"	3	K9, K11, K23
			Abaza Kabağı	1	K20
			Abhaz Biberi (Acıkalık)	1	K21
			Elma	1	K24
			Armut	1	K24
			Mandalina	1	K24
			Beyaz Mısır Tohumu	3	K9, K11, K23
			Abaza Mısırı	2	K1, K23
			Mısır Koçanı	1	K21
			Kırmızı Mısır	1	K23
			Çay	1	K24
			"Gıda ürünü getirmedik"	17	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K22
Toplam (N)					**24**

Tablo 6.2'ye göre katılımcıların çoğunluğu Düzce bölgesine "1867 ve sonrasında" (f=8) Sakarya'ya ise "1864 ve sonrasında" (f=9) göç edildiğini ifade etmişlerdir.

"Düzce bölgesine göç" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: "1867'den sonra Abhazya'da bulunan atalarım Sovyet Rusya'nın Abhazlara yönelik baskıcı politikasına direnmişlerdir ancak; artan şiddet unsuru ve soykırıma yönelik eylemler sebebi ile bölgedeki dirençleri son bulmuştur. Baskıcı rejime daha fazla direnemeyen atalarım, Sohum'dan (Abhazya) Türkiye'ye göç etmek durumunda

kalmışlardır. Önce İstanbul'a (Beşiktaş) gelmişler. Burada kalanlar Osmanlı Devlet'i tarafından İznik civarına yerleştirildiler. Ancak, İznik'te bulunan atalarım yaşam koşullarına (coğrafi zorluklar) ayak uyduramadıkları için Düzce bölgesine yerleşmek istediklerini dönemin hükümetine beyan etmişlerdir. Bu istek kabul edilmiş ve atalarım, Düzce ili Gümüşova ilçesi Yeşilyayla köyüne yerleşmişlerdir. Ben bu köyde doğdum ama atalarım 1860'lardan beridir bu topraklarda yaşamışlardır." (Kod: 1867 ve sonrası)

K2: "Bizim dedelerimiz 1860'lardan sonra buraya (Düzce Gümüşova, Yeşilyayla) yerleşmişler. Ben 46 yaşımdayım ve bu köyde doğdum, büyüdüm. Düzce'yi Abhazya'ya benzetmişler; buranın iklim yapısı, yeşillikler içerisinde olması gibi etmenler, onları anavatanlarında yaşıyormuş gibi bir hissiyat vermiş." (Kod: 1860 ve sonrası)

K4: "Dedelerim buraya (Düzce, Gümüşova) 1836'da göç etmişler. Abhazya'dan Türkiye'ye göç eden ilk kavimler arasındalarmış. Ben 60 küsür yıldır bu topraklarda yaşıyorum." (Kod: 1836 ve sonrası)

"Sakarya bölgesine göç" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin bazı katılımcıları görüşleri şu şekildedir:

K15: "Büyüklerimiz 156 yıl önce sürgünle geldiler. 1864 ve sonraki yıllarda buraya (Sakarya- Kayalarmemduhiye) geldiklerinde Cumhuriyet yoktu. Dünyanın her tarafına dağıldılar. Meksika ve İtalya'nın Trentino-Alto Adige bölgesinde bile yaşayan tanıdıklarım var." (Kod: 1864 ve sonrası)

K24: "Atalarım, 1864 yılından sonra bu topraklara (Sakarya- Adapazarı) göç etmişlerdir." (Kod: 1864 ve sonrası)

Tablo 6.2'ye göre katılımcıların çoğunluğu, göç esnasında gıdaya erişmekte zorluklar yaşadıklarını bildirerek Türkiye'ye göç ederken "gıda ürünü getirmedik" (f=17) ifadesini kullanmışlardır. "Göç sürecinde taşınan gıdalar" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Kafkasya’dan gelirken büyüklerimizin getirdiği herhangi bir gıda ürünü bulunmamaktadır. Savaşın zorlu koşullarından kaçtıkları için yanlarına bir gıda ürünü ya da farklı bir eşya alma fırsatı bulamamışlar. Canlarını zor kurtarmışlar.” (Kod: Gıda ürünü getirmedik)

K4: “Yanlarında hiçbir şey getiremediler çünkü çok zor şartlar altında göç ettiler. Akçakoca bölgesine eriştiklerinde ancak gıdaya ulaşabilmişler.” (Kod: Gıda ürünü getirmedik)

K7: “Babaannemin anlattığına göre çok zor koşullarda sürgün edilmişler; bu bölgeye geldiklerinde ancak yiyecek yemek bulabilmişler, bu yüzden yanlarında hiçbişey getirmemişler.” (Kod: Gıda ürünü getirmedik)

K16: “Ürün getiremediler. Çünkü geri döneceklerini düşündüler; ev tapuları altınlarını, gümüşlerini oraya (Abhazya) gömüp geldiler. Birçoğu da gemilere zorla bindirilip gönderildi. Kendi istekleri ile gelmediler.” (Kod: Gıda ürünü getirmedik)

K15: “Hayır hiçbir şey getirmediler. Buraya geldiklerinde çok yoksullarmış. Yerlilerin bahçelerinde bir tane mısır koçanı için gece gündüz çalışmışlar.” (Kod: Gıda ürünü getirmedik)

K9: “Kara üzüm tohumunu Kafkasya’dan göç ederken getirmişler. Kokulu bir üzümdür, burada da yetiştiririz ve çok tüketiriz.” (Kod: Kara üzüm)

K23: “Kırmızı mısır diye nitelendirilen Abaza mısırı getirdiklerini biliyorum.” (Kod: Abhaz mısırı)

K11: “Atalarım buraya gelirken beyaz mısır tohumlarını getirmişlerdir. Abıstayı beyaz mısır ile yaparlardı. Türkiye’ye geldiklerinde ilk kez sarı mısır görmüşler.” (Kod: Beyaz mısır tohumu)

K24: “Kafkasya’dan çay getirdiler. Şu an Karadeniz’de yetiştirilen çayın 1950'lerde Kafkasya’dan geldiğini biliyorum. Ayrıca Karadeniz’de yetişen meyve popülasyonunun birçoğu da Kafkasya'dan gelmiş.” (Kod: Çay)

6.3 Katılımcıların Sağlık Durumunun Tespit Edilmesine Yönelik Bulgular

Katılımcıların sağlık durumlarının tespit edilmesi için "kronik bir rahatsızlığınız var mı, var ise nelerdir?", "sürekli kullandığınız ilaç ya da ilaçlar var mıdır?", "günde kaç saat uyursunuz?", "ideal kilonuzda mısınız?" "spor/ fiziksel aktivite yapar mısınız? evet ise hangi sporlar?", "ata sporlarınız nelerdir? devam ettirir misiniz?" ve günlük su tüketiminiz hakkında bilgi verir misiniz?" soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.3' de gösterilmektedir.

Tablo 6.3 Katılımcıların sağlık durumlarının saptanmasına ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları [4]

Tema	Kategori	f	Kod	f	Katılımcı
Sağlık	Kronik rahatsızlar	3	Bel fıtığı	2	K5, K13
			Boyun düzleşmesi	1	K13
		3	Tansiyon	1	K4
			Kalp rahatsızlığı	1	K11
			Aort damarı genişlemesi	1	K4
		20	Şeker hastalığı	4	K4, K15, K19, K24
			"Herhangi bir kronik rahatsızlığım yok"	17	K1, K2, K3, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K14, K16, K17, K18, K20, K21, K22, K23
	Tedavi yöntemleri	4	Tansiyon ilacı	1	K4
			Şeker ilacı	2	K4, K15
			İnsülin hormonu	1	K24
	İlaç kullanım sıklığı		"Düşük"	21	K1, K2, K3, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K17, K18, K19, K20 K21, K22, K23
	Günlük uyku süresi	24	7- 9 saat	17	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K22, K6, K21,
			7- 8 saat	2	K15, K24
			≥ 8 saat	3	K11, K20, K23
	Kilo (VKI)	24	18.5- 24.9	14	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K19, K10, K13, K14, K18, K19, K20, K22, K24
			25.0- 29.9	10	K7, K8, K9, K11, K12, K15, K16, K17, K21, K23
	Spor/ Fiziksel Aktivite	19	Koşu	2	K12, K14
			Yüzme	1	K4
			Yürüyüş	14	K1, K2, K3, K7, K8, K9, K10, K11, K16, K19, K21, K22, K3, K24
			Pilates	2	K13, K15
	Ata sporları	24	Binicilik	2	K1, K2
			Cirit	11	K13, K14, K15, K16, K17, K18 K19, K20, K21, K22, K23
			Güreş	5	K18 K19, K12, K13, K14
			Yüksek atlama	9	K14, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18 K19
			"devam ettirmiyoruz"	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K14, K15, K16, K17, K18 K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Günlük su tüketimi	24	Az (1 L)	3	K7, K17, K18
			Yeterli düzeyde (2- 3 L)	20	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K10 K11, K12, K13, K14, K15, K16, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Aşırı (3 L üzeri)	1	K9
Toplam (N)					**24**

[4] Katılımcıların kilo durumlarına ilişkin VKI (Vücut kitle indeksi) değerleri https://www.diyabet.com/vucut-kitle-indeksi-hesaplama.html" sitesi kullanılarak hesaplanmıştır.

Tablo 6.3'e göre katılımcıların sağlık durumları incelendiğinde çoğunluğu "herhangi bir kronik rahatsızlığım yok" (f=17) yanıtını vermiştir. Diğer katılımcılar ise "bel fıtığı" (f=2), "boyun düzleşmesi" (f=1), "tansiyon" (f=1), "kalp rahatsızlığı" (f=1), "aort damarı genişlemesi" (f=1) ve "şeker hastalığına" (f=4) sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 6.3' e göre katılımcıların ilaç kullanımları incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun "düşük" sıklıkta (f= 21) ilaç kullandıkları saptanmıştır. Düzenli ilaç kullanan katılımcılar ise "tansiyon ilacı" (f=1), "şeker ilacı" (f=2) ve "insülin hormonu" (f=1) kullandıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 6.3'e göre katılımcıların uyku düzeni incelendiğinde, büyük bir çoğunluğunun günlük uyku süresi "7-9 saat" (f=19) aralığında olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı bir yaşam için bu sürenin yeterli düzeyde olduğu bilinmektedir (URL- 62, 2026).

Tablo 6.3'e göre katılımcıların kilo durumlarına ilişkin VKI değerleri incelendiğinde çoğunluğunun değer aralığı "18,5- 24,9" (f=14) olarak tespit edilmiştir. Bu değer, katılımcıların ideal kiloda olduğunu göstermektedir. VKI değeri "25,0- 29.9" (f=10) aralığında olan katılımcıların ise fazla kilolu olduğu saptanmıştır (URL- 61, 2026)

Tablo 6.3 'e göre katılımcların spor/egzersiz yapma durumları incelendiğinde "yürüyüş" (f=14) egzersizi, çoğu katılımcının görüşü ile desteklenmiştir. Katılımcıların geleneksel kültürlerinde yer alan ata sporları ise "binicilik (f=2), "güreş" (f=5), "cirit" (f=11) ve "yüksek atlama" (f=9) olarak belirlenmiştir. Ancak katılımcıların tümü, ata sporlarını yapmayı "devam ettirmiyoruz" (f=24) ifadesini bildirmişlerdir.

"Ata sporları" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K23: "Ata sporlarımızı devam ettirmiyoruz ancak, at biniciliği bizim için çok önemlidir. Abhazlar için geleneksel bir ulaşım aracıdır. Türkiye'ye geldiklerinde herkes başka yerlere dağıtıldığı için bir araca ihtiyaçları vardı. Dolayısıyla, ulaşım aracı olarak at kullanılırdı." (Kod: Devam ettirmiyoruz)

Tablo 6.3'e göre katılımcıların günlük su tüketimi incelendiğinde büyük bir çoğunluğu "2-3 L" (f=20) yanıtını vermiştir. Bu oran, katılımcıların yeterli düzeyde günlük su tüketiminin olduğunu göstermektedir (Turgay, 2015).

6.4 Beslenme Alışkanlıkları, Abhaz Diyeti ve Abhaz Kültürünü Tanımaya Yönelik Bulgular

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi için "geleneksel beslenme alışkanlıklarınız, öğünleriniz ve saatleri hakkında bilgi verir misiniz? (Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği)" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.4'te gösterilmektedir.

Tablo 6.4 Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kod	f	Katılımcı
Öğünler	Kahvaltı saati	24	06- 07 arası	20	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K24
			07-08 arası	4	K6, K21, K22, K23
	Öğle saati	24	12- 13 arası	20	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K15, K15, K16, K17, K18, K19, K24
			13- 15 arası	4	K20, K21, K22, K23
	Akşam saati	24	16- 19 arası	24	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Kahvaltıda Tüketilen Gıdalar	24	Çorba	3	K1, K2, K19
			Acıkalı Yumurta	5	K1, K13, K14, K20, K21
			Acıka	24	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Abaza Peyniri	24	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Sütlü Abhaz Pastası	1	K4
			Tereyağı	6	K7, K8, K9, K15, K16, K17
			Abhaz Pastası	24	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Abhaz balı (Acı Bal)	2	K8, K9
			Söğüş Et	3	K8, K9, K10
			Kurutulmuş Et	4	K8, K9, K10, K11
			Kuru Peynir	1	K10
			Kemik Suyu Çorbası	1	K11
			Kaymak	1	K15
	Kahvaltıda Tüketilen Gıdalar		Haşlanmış Yumurta	2	K17, K18
			Domates	1	K17
			İsli Abhaz peyniri	2	K20, K21
			Açaç	2	K20, K21
			Ezme Fasulye	24	K1, K2, K3
	Öğle Yemeğinde Tüketilen Gıdalar	14	Hafif Gıdalar	13	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K11, K12, K13, K14, K15, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23
			Erik Sızbalı	1	K23
			Haşlanmış Et	3	K19, K20, K21
			Kuru Et	3	K11, K20, K21
	Akşam yemeğinde Tüketilen Gıdalar	24	Abısta	24	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Ciğer Haşlaması	1	K21
			Atan (Et suyu)	2	K20, K21
			Cevizli Tavuk	1	K23
Toplam (N)				**24**	

Tablo 6.4'e göre katılımcıların öğün zamanları incelendiğinde çoğununluğunun kahvaltı saati "06- 07 arası" (f=20) olduğu tespit edilmiştir. Öğe yemeği "12:00- 13:00" arası (f=20) akşam yemeği ise "16:00- 19:00" (f=24) arası olarak tespit edilmiştir. Kahvaltıda katılımcıların tümü (f=24), "acıka", "Abhaz peyniri" ve "Abhaz pastası" tükettiklerini ifade etmişlerdir. Öğle yemeğinde "hafif gıdalar" (f=13), akşam öğünlerinde ise "abısta" (f=24) tükettikleri tespit edilmiştir.

"Kahvaltı saati" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K1: "Öğünlerimiz, sabah öğle ve akşam şeklindedir. Kahvaltımızı genellikle 6- 7 civarı erken zamanlarda yaparız." (Kod: 06- 07 arası)

"Kahvaltıda tüketilen gıdalar" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K4: "Genellikle kahvaltıda taze süte Abhaz pastasını doğrayıp yeriz." (Kod: Abhaz pastası)

K21: "Kahvaltıda daha çok bizim ekmek olarak kullandığımız abıstamız tüketilir." (Kod: Abhaz pastası)

K15: "Geleneksel olarak öğle yemeklerinde sıcak pasta tüketilir. Öğle, akşam diye bir ayrım yoktur; kahvaltıda yenilenler öğle ve akşam da tüketilir." (Kod: Abhaz pastası)

K23: "Kahvaltıda abısta tüketiriz. Çüvende su kaynatırız ve mısır ununu ekleyip karıştırırız.. Çüven kullanmamızın sebebi ise alt tabanının daha kalın olmasıdır. Abıstanın ağır, ağır kısık ateşte pişmesi gerekiyor." (Kod: Abhaz pastası)

K21: : "Peynir kızartacaksak isli Abaza peyniri kızartıyoruz." (Kod: İsli Abhaz peyniri)

K20: "Kahvaltıda Açaç (pişi) pişiririz ve tüketiriz." (Kod: Açaç)

K3: “Kahvaltıda genellikle agudırşi (ezme fasulye) tüketirim.” (Kod: Ezme Fasulye)

K1: “Acıkalı yumurta gibi ürünler de tüketiriz.” (Kod: Acıkalı yumurta)

Katılımcıların geleneksel yiyecek içeceklerinin belirlenmesi için “geleneksel yiyecek içecekleriniz nelerdir? bu ürünlerin yapım sürecini tarif eder misiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.5’ de gösterilmektedir.

Tablo 6.5 Katılımcıların geleneksel yiyecek ve içeceklerinin tespit edilmesine ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kodlar	f	Katılımcı
Geleneksel Gıdalar	Sebzeler	9	Ahulaçapa (Cevizli Kara Lahana)	8	K1, K4, K5, K6, K7, K15, K16, K24
			Harşıl	1	K23
	Tahıllar	24	Abısta (Abhaz pastası)	23	K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Açamuka (Peynirli Mısır Lapası)	1	K1
			Haluj	3	K14, K19, K23
	Bakliyatlar	24	Barbunya Ezmesi (Agudırşı)	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Çorbalar	3	Atan (Et suyu)	3	K14, K20, K21
	Et ve et yemekleri	24	Kuru Et	11	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K14, K15, K16, K17, K18
			Cevizli Tavuk	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Haşlama Et	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K14, K15, K16
			Kuzu Eti	2	K7, K23
	Sakatatlar	2	Tuğvar	2	K1, K7
	Sızballar	13	Erik Sızbalı	12	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K14, K19, K23
			Ahüasa Sızbal	1	K24
	Tatlılar	16	Abhaz Kabak Tatlısı	5	K1, K13, K14, K23, K24
			Sütlaç	2	K14, K23
			Kuru Yufka Tatlısı	7	K2, K7, K14, K15, K16, K23, K24
			Malay Tatlısı	2	K2, K7
	Hamur İşleri	8	Açaç	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K23
	Süt ve Süt Ürünleri	24	Süt	16	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K21, K23
			Abhaz peyniri	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			İsli Peynir	2	K15, K16
			Kurutulmuş İsli Peynir	2	K15, K16
			Kaymak	1	K23
			Yoğurt	14	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14
	Meyveler	24	Elma	7	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7
			Armut	7	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7
			Kiraz	1	K7
			Erik	7	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7
			Siyah Üzüm	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K14

Tablo 6.5'in devamı

Tema	Kategori	f	Kodlar	f	Katılımcı
Geleneksel Gıdalar	Meyveler		Ferik Elma	2	K1, K7
	Fermente Gıdalar	1	Turşu	1	K9
	Alkollü İçecekler	12	Abhaz Şarabı	6	K1, K10, K17, K18, K23, K24
			Çaça	6	K15, K16, K20, K21, K22, K23
	Alkolsüz içecekler	12	Erik Suyu	2	K8, K15
			Yabani Erik Suyu	2	K8, K24
			Ayran	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Toplam (N)			**24**		

Tablo 6.5'e göre katılımcıların geleneksel yiyecek ve içecekleri incelendiğinde çoğunluğunun sebze grubundan "ahulçapa" (f=8); tahıl gurubundan "abısta" (f=23); bakliyat grubundan "barbunya ezmesi" (f=24); et ve et yemekleri grubundan "kuru et" (f=11), "cevizli tavuk" (f= 24), "haşlama et" (f=10); sızballar grubundan "erik sızbalı" (f=12); tatlılar grubundan "kuru yufka tatlısı" (f=7); süt ve süt ürünleri grubundan "Abhaz peyniri" (f=24); meyveler grubundan "siyah üzüm" (f=8); alkollü ve alkolsüz içecekler grubundan "Abhaz şarabı" (f=6), "çaça" (f=6) ve "ayran" (f=10) tükettikleri tespit edilmiştir.

"Sebzeler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K16: "Sebze olarak Ahulçapa diye bir yemeğimiz var. Karalahana haşlanır ve kavrulur. Ardından cevizli abısta ve acıka ile karıştırılır. En son karışıma yoğurt ve kişniş gibi baharatlar eklenerek iyice karıştırılır ve o şekilde tüketilir." (Kod: Ahulçapa)."

"Tahıllar" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K14: "Haluj için sert bir mantı hamuru yoğururuz; avuç içi büyüklüğünde açarız. İçerisine Abhaz peyniri ve atzıbra otunu ekleyerek kaynayan suda haşlayıp tüketiriz." (Kod: Haluj)

K1: "Kaynayan suyun içerisinde ipek eleklerden elediğimiz taze mısır ununu ekleriz ve Abhaz peynirini dilimleyip suyun içerisine ekleriz iyice karıştırarak pişiririz. Kuymak ile benzer ancak biz mısır ununu kavurmayız." (Kod: Açamuka)

“Süt ve Süt ürünleri” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K14: “Taze süt, 2 aşamalı bir işleme tabii tutulur. Önce şırdan mayası (buzağı ya da oğlakların midelerinde yer alan organdan elde edilen hayvansal maya çeşidi) ile sütü mayalarız. Mayalamanın ardından 3-4 saat kadar sıcak sütün içerisinde uzatırız ve şekil veririz. Küçük, ağzı kapaklı kavanozlara peyniri ekleriz ve tuzlarız. İçerisine kendi suyunu da ekleyerek muhafaza ederiz.” (Kod: Abhaz peyniri)

“Sakatatlar” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K7: “Küçükbaş hayvanın kalın bağırsağını temizleriz; içerisine kavurma ekleriz. İnce bağırsak ile sarıp ocaklarla kuruturuz.” (Kod: Tuğbar)

“Çorbalar” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K4: “Atan haşlama etin suyuna denir. Sofrada tüm yemekler yendikten sonra 1 kâse atan tüketilir. Haşlama etin suyunu ayırırız. İçine soğanı kavurup ilave ederiz. Kaselere koyduktan sonra üzerine de delikli açaç dediğimiz hamuru açıp kapak olarak kapatırız bu şekilde sunulur.” (Kod: Atan çorbası)

“Sızballar” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K19: “Yeşil erikler toplandıktan sonra, tencerede haşlarız ve süzeriz. İyice yumuşayan erikleri un ile kavurup süzgeçten geçiririz. Eriklerin çekirdekleri elekte kalır. Süzdüğümüz karışımı yoğurtlarız içerisine kişniş de ekleriz; o şekilde tüketiriz. Özellikle et yemeklerinin yanında olmazsa olmazdır. Sos niyetine tüketiriz. Erik sezonu değilse ya da bulamazsak da limondan yaparız.” (Kod: Erik sızbalı)

“Tatlılar” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K7: “Orta sertlikte bir hamur tutarız, hamurları yufka büyüklüğünü açıp saçta pişiririz. Ardından kuruturuz üst üste dizip saklarız. Kuru yufkaları tatlı yapacağımız zaman ıslatırız. Tepsiye üst üste yufkaları dizeriz. Orta kata gelince bol ceviz dökeriz. Tekrar

üstüne yufka ekleriz ve üstünü yağlayıp fırında pişiririz. En son üzerine şerbet döker, tüketiriz. Aynı şekilde şerbet dökmeden içine peynir ekleyerek de tüketiriz." (Kuru yufka tatlısı)

K1: "Abhaz pastasını yaparız, ince bir şekilde yayarız üzerine şekerli tereyağı döküp tatlı olarak tüketiriz." (Kod: Malay tatlısı)

"Alkolsüz içecekler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K15: "Erikler pestil olarak yapılıp kışa saklanır. Sonra bir ılık suyla eritilip hoşaf gibi içilir." (Kod: Erik suyu)

"Alkollü içecekler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K22: "Isabella üzümleri toplanır, dezenfekte edilir ve büyük bir tencereye alınır. Burada fermentasyona bırakılır. Güneş görmemesi ve oda sıcaklığında olması lazım. Yaklaşık 30 gün boyunca ara ara karıştırarak üzümler ekşitilir. Arından posasından ayırılarak süzülür ve şişelenir. Şişelendikten sonra buzdolabında (+4 derecede) 6 ay kadar bekletilir. 6 ayın sonunda tüketilebilir. Eskiden ise toprağa gömülürdü ancak biz evlerimizde buzdolabında bekletiyoruz." (Kod: Abhaz şarabı)

K22: "Çaça, Abhazya'da neredeyse tüm evlerde yapılır. Alkol oranı çok yüksektir neredeyse %90 civarındadır.

Çaça için tortu ve kabuk kullanılır. Üzüm, zeytin, ceviz, erik, dut vb. ürünlerin kabuğu kaynatılıp bir mekanizma sayesinde damıtılır. Ardından çaça elde edilir ." (Kod: Çaça)

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi için "beslenmenizde tuz, şeker ve beyaz un kullanımına ne ölçüde yer verirsiniz?", "yemek tüketme hızınız nasıldır?, "geleneksel yemeklerinizde kullandığınız yağ türü nedir? ne ölçüde yağ kullanırsınız?" ve "temel besin gruplarını hangi sıklıkla ve ölçüde tüketirsiniz?" soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.6' da gösterilmektedir.

Tablo 6.6 Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin tema, kategori, kod ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kodlar	f	Katılımcı
Beslenme Alışkanlıkları	Tuz tüketim sıklığı	24	Düşük	2	K14, K19
			Orta	22	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K13, K15, K16, K20, K21, K22, K23, K2
			Yüksek	1	K4
	Kullanılan tuz çeşidi	24	Abhaz tuzu	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, 20, K21, K22, K23, K24
	Şeker tüketim sıklığı	24	Düşük	23	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K4, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K20, K21, K22, K23, K8, K11, K15, K16, K17, K18, K19, K24
			Yüksek	1	K7
	Beyaz un tüketim sıklığı	21	Düşük	7	K7, K11, K12, K13, K14, K19, K24
			Orta	14	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K4, K8, K9, K10, K20, K21, K22, K23
	Yağ tüketim sıklığı	24	Orta	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Kullanılan yağ çeşidi	24	Tereyağı	21	K1, K2, K3, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Zeytinyağı	1	K7
			Ayçiçek Yağı	2	K4, K5
	Yemek tüketme hızı	24	Orta	5	K5, K6, K14, K19, K22
			Yavaş	13	K2, K8, K9, K10, K11, K12 K17, K18, K20, K21, K22, K23, K24
			Hızlı	6	K1, K3, K4, K7, K15, K16
	Fast food tüketim sıklığı	24	Hiç	4	K7, K4, K5, K19
			Orta	19	K1, K2, K3, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K16, K17, K18, K20, K21, K22, K23, K24
			Yüksek	1	K15
	Kuru Baklagil tüketim sıklığı	24	Yüksek	20	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K16, K17, K18, K19, K21, K22, K23, K24
			Orta	4	K7, K12, K14, K15
	Süt Grubu tüketim sıklığı	24	Yüksek	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K2 K22, K23, K24
	Et- Yumurta tüketim sıklığı	24	Yüksek	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Meyve ve Sebze tüketim sıklığı	24	Yüksek	20	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K18, K21, K22, K23, K24
			Orta	4	K11, K17, K20, K23
	Tahıl tüketim sıklığı	24	Yüksek	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K2 K22, K23, 24
Toplam (N)				**24**	

Tablo 6.6'ya göre katılımcıların beslenmesinde tuz kullanım sıklığı incelendiğinde çoğunluğunun "orta" sıklıkta (f=22) tuz tükettiği tespit edilmiştir. Ancak katılımcıların tümü (f=24) Dünya genelinde yaygın olarak kullanılan sofra tuzunun aksine "Abhaz tuzu" kullandıklarını ifade etmişlerdir.

"Kullanılan tuz çeşidi" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K4: “Biz sofra tuzunu kullanmayız ancak; kendi yaptığımız Abhaz tuzunu kullanırız. Ben, tuzun az tüketilmesine karşıyım.

Vücudun iyot mineraline de ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Tuz tüketiminin yanında aktif yaşamı benimsemek gerekiyor aksi takdirde damar tıkanıklığı gibi hastalıklar meydana gelebilir.” (Kod: Abhaz tuzu)

K16: “Abhaz tuzu kullandığımız zaman beyaz tuz kullanmıyoruz. Bizim evde bir tek sütlaca acıka (Abhaz tuzu) koyulmaz. Bütün yemekler, Abhaz tuzu kullanılarak tatlandırır.” (Kod: Abhaz tuzu)

Tablo 6.6’ya göre katılımcıların beslenmesinde yağ kullanım alışkanlıkları incelendiğinde çoğunluğunun “tereyağı” (f=21) kullandığı tespit edilmiştir. Kullanılan yağ miktarına ise katılımcıların tümü “orta” (f=24) düzeyde yanıtını vermiştir.

“Kullanılan yağ türü” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Yemeklerimizde en çok tereyağı kullanırız. Zeytinyağı bizim kültürümüzde yoktur. Tereyağın yanında genellikle Ayçiçek yağını da kullanırız. Yemeklerimizde yağı çok fazla kullanmayız, ölçülü ve dengeli oranlarda kullanırız.” (Kod: Tereyağı)

K10: “Geleneksel yemeklerimizde genellikle tereyağı kullanırız. Zeytinyağı sonradan hayatımıza girdi.” (Kod: Tereyağı)

Tablo 6.6’ya göre katılımcıların beslenmesinde şeker tüketimine bakıldığında çoğu katılmcının görüşü ile “düşük” (f=22) sıklıkta olduğu saptanmıştır.

“Şeker tüketim sıklığı” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K10: “Geleneksel yemeklerimizde çok fazla şeker kullanmayız..” (Kod: “Düşük” sıklıkta)

K6: “Şeker tüketimimiz neredeyse yok denecek kadar azdır.”(Kod: “Düşük” sıklıkta)

K15: “Şeker olarak çok az düzeyde sofra şekeri kullanırız. (Kod: “Düşük” sıklıkta)

Tablo 6.6’ya göre katılımcıların beslenmsinde beyaz un (buğday unu) tüketim sıklığı incelendiğide ise çoğu katılmcının görüşü ile “orta” (f=14) sıklıkta olduğu saptanmıştır.

“Beyaz un tüketim sıklığı” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K6: “Beyaz un tüketimimiz çok azdır. Sadece haluj (Abhaz mantısı) ya da açaç (hamur kızartması) yaparken kullanırız.” (Kod: “Düşük” sıklıkta)

Tablo 6.6’ya göre katılımcıların beslenmesinde hazır yiyecekleri tüketme durumu incelendiğinde çoğu katılmcının görüşü ile “orta” sıklıkta (f=19) olduğu saptanmıştır.

“Fast food tüketim sıklığı” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K6: “Fast food gibi gıdaların tüketimi, geleneksel kültürümüzde asla yeri yoktur. Ancak, zaman zaman az da olsa tüketiriz.” (Kod: “Orta” sıklıkta)

K15: “Fast food ara sıra tüketiyorum tabii ki. Yani, köy olarak yemek kültürümüzü yüzde altmış kadar yaşatıyoruz. Fakat şehirlere gidersek yüzde yirmilere düşer.” (Kod: “Orta” sıklıkta)

Tablo 6.6’ya göre katılımcıların yemek tüketme alışkanlıkları incelendiğinde çoğu katılmcının görüşü ile “yavaş” (f=12) düzeyde olduğu saptanmıştır.

“Yemek tüketme hızı” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K6: “Kültürümüzde büyüklerimizi beklediğimiz için yavaş yemek yeriz; hızlı yesek bile büyük kalkmadan masadan kalkamayız.” (Kod: Yavaş)

K1: “Yemek tüketme hızımız şu anda kişiden kişiye göre değişiyor. Ben hızlı yemek yerim. Bunun sebebi de aktif bir hayatım olduğu için bir an önce yemek yiyip işlerimi yapmak isterim. Ayrıca bizim kültürümüzde tıka basa yemek yenilmez; ben az ve öz yemek yerim.”(Kod: Hızlı)

K5: “Genellikle ağır, ağır yemek yerim; yavaş tüketmenin daha doğru ve sağlıklı olduğunu düşünüyorum.” (Kod: Yavaş)

K4: “Abhazya’da çok yavaş yemek yerler, bir öğünün süresi 3, 5 saat bile sürebilir. Muhabbet ederek yemek yerler.” (Kod: Yavaş)

K22: “Bizim kültürümüzde sofrada çok uzun oturulur. Yavaş ve ağır ağır yemek yenir.” (Kod: Yavaş)

Tablo 6.6’ya göre katılımcıların temel besin gruplarını tüketme sıklığı incelendiğinde tümünün et, yumurta ve tahıl grubunu “yüksek” (f=24) sıklıkla tükettikleri tespit edilmiştir.

“Kuru baklagil” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K6: “Özellikle bakliyat grubunu çok fazla tüketiriz.” (Kod: “Yüksek” sıklık)

K10: “Baklagil grubundan en fazla kuru barbunya tüketiriz. Ana besin maddemizdir.” (Kod: “Yüksek” sıklık)

“Meyveler” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K6: “Meyve olarak kendi yetiştirdiğimiz üzümümüz (Abhaz üzümü) vardır. Sıklıkla siyah üzüm tüketiriz.” (Kod: “Yüksek” sıklık)

Katılımcıların beslenmesinde kullanılan bitkisel ürünler, baharatlar veya kurutulmuş gıdaların tespit edilmesi için "Abhazlara özgü bitkisel ürünler, baharatlar veya kurutulmuş meyveler gibi gıda maddeleri var mıdır? varsa bu gıdalar nelerdir? sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.7' de gösterilmektedir.

Tablo 6.7 Katılımcıların beslenmesinde bitkisel ürünler, baharatlar veya kurutulmuş meyvelerin kullanımına ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları

Tema	**Kategori**	**f**	**Kodlar**	**f**	**Katılımcı**
Bitkisel Ürünler ve Kurutulmuş Gıdalar	Otlar	24	Taze Kişniş (Abaza Otu)	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Dağ Kekiği (Thymus Vulgaris)	2	K4, K19
			Atzıbra Otu (Satureja Hortensis)	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Diken Ucu (Melocan) (Saparna)	2	K3, K4
			Kaldirik Otu (Trachystemon Orientalis)	2	K1, K2
			Isırgan Otu (Urtica Dioica Sp.)	4	K2, K4, K17, K18
			Ebe Gümeci (Malva Sylvestris)	1	K4
			Kuzu Kulağı (Rumex Crispus)	1	K4
			Akbaldır otu (Ornithogalum narbonense)	1	K4
			Kazayağı Otu (Chenopodium)	1	K4
			Pazı Otu (Beta vulgaris var. Cicla)	1	K4
			Reyhan Otu	8	K8, K10, K13, K15, K16, K17, K18, K22
			Arahana Otu	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Çıbrıska Otu (Mercimek Otu)	3	K20, K21, K22
			Dikenbaşı Otu	3	K20, K21, K22
			Kaz Ayağı	1	K21
	Tohumlar	24	Ahuska (Kurutulmuş Kişniş Tohumu)	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Baharatlar	8	Abhaz tuzu (acıka)	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K19
	Kuru Meyveler	24	"Kurutulmuş meyve tüketmeyiz"	21	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Erik	1	K8
			Elma	1	K8
			Armut	1	K8
			Hurma	2	K15, K16
Toplam (N)					**24**

Tablo 6.7'ye göre katılımcıların beslenmesinde yer alan bitkisel ürünler incelendiğinde tümü (f=24) "taze kişniş", "atızbra", "ahuska" ve "arahana" otunu sıklıkla kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tohumlar kategorisinden "ahuska" (f=24) ve baharatlar kategorisinden "Abhaz tuzu" (f= 8) katılımcıların çoğunluğu tarafından tüketildiği tespit edilmiştir. Kuru gıdalara ilişkin ise katılımcıların büyük bir çoğunluğu "kurutulmuş meyve tüketmeyiz" (f=21) ifadesini kullanmışlardır.

"Otlar" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K1: "Abhazlar için otlar, baharatlar ve tohumlar çok değerlidir. Özellikle acıka yapımında kurutulmuş kişniş kullanılır." (Kod: Kişniş)

"Kuru meyveler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: "Meyveleri Abhazya'da nem oranı yüksek olduğu için kurutmazdık, taze taze tüketirdik. Burada da (Düzce) nem oranı ve yağış çok fazla, bu yüzden kurutmayız." (Kod: "Kurutulmuş meyve tüketmeyiz")

K8: "Meyveleri şimdi kurutmayız ama geçmişte çok fazla kuruturduk, çerez gibi tüketirdik." (Kod: "Kurutulmuş meyve tüketmeyiz")

Katılımcıların beslenmesinde sağlıklı olduğunu düşündükleri gıdaların tespit edilmesi için "beslenmenizde insan vücudunu hastalıklara karşı koruduğunu veya tedavi ettiğini düşündüğünüz bitki/hayvan kökenli geleneksel bir reçeteniz var mı? var ise yapım sürecini anlatır mısınız?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6. 8' de gösterilmektedir.

Tablo 6.8 Katılımcıların beslenmesinde şifalı gıda maddelerine ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kodlar	f	Katılımcı
Şifalı Gıdalar	Süt ve süt ürünleri	16	Abaza peyniri	14	K1, K2, K3, K6, K7, K11, K14, K15, K17, K18, K19, K22, K23, K24
			Abısta	2	K15, K16
	Tahıllar	24	Taze kişniş	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K11, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K22, K23, K24
			Mısır unu	3	K3, K4, K10
			Yerli mısır	1	K4
			Barbunya ezmesi	2	K1, K16
			Mısır lapası	1	K1, K9
	Tahıllar		Mısır maması	3	K8, K9, K10
	Otlar ve tohumlar		Kişniş tohumu	18	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8 K9, K11, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K22, K23
		24	Reyhan	1	K14
			Atzıbra otu	17	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K11, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K22, K23, K24
			Isırgan otu	1	K15
			Taze sarımsak	1	K19
	Meyveler	2	Ferik elması	2	K1, K7
	Etler	1	Kurutulmuş et	1	K1
	Şekerler	3	Acı bal	2	K8, K11
			Pekmez	1	K11
	Yağlı yemişler	1	Ceviz	1	K15
	Yağlar	17	Ceviz yağı	17	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K11, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K22, K23, K24
	İçecekler	5	Çaça (Abhaz İçkisi)	5	K1, K6, K20, K21, K22
	Bitkisel kürler	1	Tereyağlı ferik elması	1	K1
	Hayvansal kürler	3	Tereyağlı çay	1	K10
			Tereyağlı süt	1	K10
			Kirpi kanı	1	K19
Toplam (N)				**24**	

Tablo 6.8'e göre katılımcıların geleneksel kültüründe yer alan şifalı gıdalar incelendiğinde, çoğunluğunun otlar ve tohumlar kategorisinden "taze kişniş" (f=24) kişniş tohumu (f=18) ve atzıbra (f=24) otunu sağlıklı olarak değerlendirdikleri saptanmıştır. Aynı zamanda katılımcıların büyük bir çoğunluğunun süt ve süt ürünleri kategorisinden "Abhaz peyniri" (f= 14) ve yağlar kategorisinden "ceviz yağını" (f=17) sağlıklı olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir.

"Tahıllar" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K5: "Sağlıklı olduğunu düşündüğümüz gıdalar geleneksel mutfak kültürümüzdeki tüm yiyeceklerdir. Abaza peyniri ve mısır unundan yaptığımız abıstanın sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Mısır bizim için çok değerlidir.

Yemeklerimizde doğal ve yerli mısırdan öğüttüğümüz unu kullanırız. GDO'lu tohumları kullanmayız, kendimiz yetiştiririz. Bu sebeplerden dolayı yemeklerimizin sağlığa olumsuz bir etkisinin olduğunu düşünmüyorum." (Kod: Abısta)

K4: "Benim babam 100 yaşından fazla yaşadı, doğal beslenirdi. Özellikle abısta çok tüketirdi. Bizim kültürümüzde doğal besin tüketiminin yanı sıra daima aktif yaşam vardır. Babam, ölünceye kadar hep ekti, biçti. Uyku, uyanma ve yemek saatleri hep belirliydi. Benim de belirlidir. Erken yatar, erken kalkarım. Sağlıklı olduğunu düşündüğüm gıdalar temiz gıdalardır. Bizim beslenmemizdeki tüm gıdalarda sağlıklıdır. Doğadan hayat fışkırır, bu yüzden sağlıklı ve uzun bir hayat için doğal olana yönelmek gerekir." (Kod: Abısta)

K9: "Bebeklere mama yerine mısır ununu kavurup su ekleyerek yaptığımız mısır lapasını veririz. Bunun sağlıklı olduğunu ve kemiklere faydalı olduğunu düşünüyorum. Ailemde herkesin kemikleri çok iri ve güçlüdür. Bunun Kafkasya'dan gelen güçlü genetik özelliklerin yanı sıra beslenmemizden kaynaklı olduğunu düşünüyorum." (Kod: Mısır Lapası)

K16: "Mısır unundan yapılan abıstanın ve barbunya ezmesinin içindeki enzimlerin faydalı olduğunu düşünüyorum." (Kod: Abısta)

"Meyveler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K1: "Kardeşim zattüre olmuştu, rahmetli babaannem ferik elmasının içini oydu ve içerisine ev yapımı tereyağı ekledi ardından elmayı fırında pişirdi. Kardeşime o elmayı yedirdi ve iyileştirdi." (Kod: Tereyağlı ferik elması)

"İçecekler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K6: "Çaça (Abhaz içkisi) sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Hastalıklara karşı koruduğuna, mikropları öldürdüğüne dair inanışlar var. Genellikle yemeklerden sonra 1 fincan şeklinde tüketilir." (Kod: Çaça)

K20: “Çaçanın pek çok hastalığı iyileştirdiğini düşünüyorum; açık yaraları kapatmak için kesik ya da yaralı olan bölgeye pansuman yapılır ya da grip olunca çaça içilir ve göğsün arkasına sıcak, pamuklu bir bez koyulur akşam o şekilde uyunur.” (Kod: Çaça)

“Hayvansal kürler” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K10: “Babaannem, vücut ısısını dengelemek için şekersiz sıcak çay veya sıcak süte, 1 kaşık ev yapımı tereyağı ekleyip tüketirdi.” (Kod:Tereyağlı çay)

K19: “Büyüklerimiz kirpi kanının hemoroid ve cilt hastalıklarının tedavisinde çok faydalı olduğunu söylerlerdi. Kirpinin kanını kullanıp ilaç yaparlardı. Ancak ilacın yapım aşamasını hatırlamıyorum.” (Kod: Kirpi kanı)

“Otlar” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K14: Biz kişnişi bahçelerimizde yetiştiririz ve bu otun sağlığa faydalı olduğunu düşünüyorum.” (Kod: Kişniş)

“Yağlar” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K15: “Abhazların uzun ömürlü olmasındaki en büyük etken mutfak kültürüdür. Çünkü hiç kızartma yok, zararlı hiçbir besin maddesi de yok. Çok fazla ceviz var, ceviz yağı var.” (Kod: Ceviz yağı)

Katılımcılara diyetlerindeki ana gıda maddelerinin tespit edilebilmesi için “Abhaz diyetinin ana gıda maddeleri nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.9’ da gösterilmektedir.

Tablo 6.9 Abhaz diyetinde yer alan ana gıda maddelerine ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kodlar	f	Katılımcı
Ana gıda Maddeleri	Kuru baklagiller	4	Barbunya	3	K7, K15, K16
			Fasulye	1	K19
	Sebzeler	1	Sarımsak	1	K7

Tablo 6.9'un devamı

Ana gıda Maddeleri	Süt ve süt ürünleri	24	Abaza peyniri	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K27, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Yağlı tohumlar	24	Ceviz	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K27, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Yağlar	24	Ceviz yağı	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K27, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Meyveler	2	Mısır	2	K15, K16
	Tuzlar	24	Acıka	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K27, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Tahıllar	24	Mısır unu	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K27, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
Toplam (N)				**24**	

Tablo 6. 9'a göre Abhaz diyetinin ana gıda maddeleri katılımcıların tümü (f=24) tarafından "abısta", "Abhaz peyniri", "ceviz", "ceviz yağı", "acıka", ve "mısır unu" olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların kültürel değerlerinin tespit edilmesi için "Abhaz kültürüne özgü özel günler nelerdir? bu günlerde yaptığınız geleneksel yemekleriniz var mı? varsa yapım sürecini tarif eder misiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar Tablo 6.10' da gösterilmektedir.

Tablo 6.10 Abhazların kültürel etkinlikleri, özel günleri ve bu günlerde yapılan geleneksel yiyeceklere ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları

Tema	**Kategori**	**f**	**Kod**	**f**	**Katılımcı**
Özel Günler	Törenler	24	Düğün	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Cenaze	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
	Gelenekler	24	Aşta Geleneği	20	K1, K2, K3, K4, K5, K9, K10, K12, K13, K14 K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Alaf Geleneği	4	K1, K2, K3, K4, K5
			Tasampara	7	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7
			Kaşenlik	3	K4, K5, K6,
			Haluj Geceleri	2	K4, K5
	Anma günleri	5	21 Mayıs Yas Günü	5	K15, K16, K20, K21, K22
	Özel Günlerde Hazırlanan Yiyecekler	24	Haşlama et	9	K1, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K15, K16
			Kavurma et	5	K4, K5, K20, K21, K22
			Sulu et	23	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Açaç	1	K4
			Pirinç pilavı		K4, K8
			Kuru yufka Tatlısı	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Sütlaç	22	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22
			Baklava	2	K15, K16
Toplam (N)				**24**	

Tablo 6.10'a göre katılımcıların tümü (f=24) geleneksel törenlerini "düğün" ve "cenaze" (f=23) olarak ifade etmektedirler.

Abhaz gelenekleri ise katılımcıların çoğunluğu tarafından "aşta" (f=20), "alaf" (f=4), "tasampara" (f=7), "kaşenlik" (f=3) ve "haluj geceleri" (f=2) olarak tespit edilmiştir. Anma günleri ise "21 Mayıs yas günü" (f=5) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların kültürel etkinliklerinde ve özel günlerinde yapmayı tercih ettikleri geleneksel yiyecekler incelendiğinde "sulu et" (f=24), "kavurma" (f=5), "haşlama et" (f=9), "kuru yufka tatlısı" (f=24) ve "sütlaç" (f=22) çoğu katılımcı tarafından tespit edilen yiyeceklerdendir.

"Törenler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K3: "Abhaz kültüründe cenazelerde köyde yaşayanların arasında dayanışma ve yardımlaşma çok fazladır. Cenazelerde, cenaze sahibi asla yalnız bırakılmaz. İlk gün cenaze sahibinin evinde kalınır. Cenaze sahibi o gün dinlendirilir. Köyün ablaları, kahvaltı dahil olmak üzere tüm öğünleri cenaze evine getirir. Cenaze sahibine hiçbir şey bırakılmaz. Cenaze merasimleri de dahil olmak üzere her türlü işi köyün büyükleri halleder. Özellikle üç gün cenaze sahibinin tüm ihtiyaçları karşılanır. Maddi, manevi destekler yapılır. (Kod: Cenaze)

K2: "Düğünlerimiz çok kalabalık olur. Birlik beraberlik olur. Düğünlerde herkes birbirine yardım eder. Herkes bir işin ucundan tutar. Gelenleri karşılar.

Bizim kültürümüzde birbirine hizmet etmek çok önemlidir. Bizim için düğünlerde ve cenazelerde en değerli şey: gelen misafirleri bize yakışacak şekilde ağırlamak ve memnun etmektir." (Kod: Düğün)

"Gelenekler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Kaşenlik şudur: Köye yabancı bir kız geldiğinde onun hoş vakit geçirebilmesi, kendisini yabancı hissetmemesi için köyün diğer gençleri bir araya getirilir; hep beraber etkinlikler yaparlar.” (Kod: Kaşenlik)

K1: “Alaf ise köyün gençlerinin ve büyüklerinin bir araya gelerek oluşturdukları kültürel bir etkinliktir. Köyün genç kızları ve genç erkekleri birbirlerine güzel sözler söyleyerek flört ederler. Köyün büyükleri ise destek verir. Herkesin görebileceği bir ortamda yapılır. Saygı ve sevgi çerçevesinde düzenlenen toplu bir gelenektir. Bir nevi tiyatro oyunu gibi diyebiliriz.” (Kod: Alaf)

K5: “Kültürel geleneklerimizden birisi tasamparadır. Düğünlerde gelinin evlendiği evde bir eğlenceler düzenlenir. Yemekler yapılır ve birlikte yenir. Eskinden tasamparalar 40 gün, 40 gece boyunca sürerdi. Şimdi o gelenek kalmadı ama geçmişte çok yaygındı.” (Kod: Tasampara)

K6: “Genellikle düğünlerden sonra damat ağırlanırken ya da farklı aile törenlerinde kurban kesilir ve baş kısmına hiç zarar verilmeden pişirilir, masaya getirilir. Bu hayvan kesme geleneğine “aşta” deriz. Özel bir ritüelimiz vardır. Aşta masasında hayvanın her bir bölümünün farklı anlamları bulunur.” (Kod: Aşta)

K15: “Aştada Kesilen hayvanın kafasının yarısı ayıklanıp, temizlenir. Ardından pişirilir ve masada sağ tarafa koyulur. Hayvanı da ailenin en büyük kişisi keser.” (Kod: Aşta)

Aşta geleneğinde kesilen hayvanın servis edilme geleneğini K7 şu şekilde ifade etmiştir: “Önemli bir misafir geldiğinde genellikle kuzu kesilir. Misafirin olduğu masaya getirilen hayvan özel olarak parçalara ayrılır. Bu bölümlerinin ifade ettiği anlamlar şu şekildedir:

- Kellenin sağ kısmı: “Başımın üzerinde yerin var” gibi bir anlamı ifade etmektedir.

- Sağ kol: “Yakınımsın, sağ kolumsun” gibi bir anlamı ifade etmektedir.

- Hayvanın ciğer kısmı: “Canımsın, ciğerimsin” gibi bir anlamı ifade etmektedir.”

“Anma günleri” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K22: “Her yıl 21 Mayıs'ta sürgünde vefat edenleri anmak için Kefken'e gideriz; orada sürgünün anıtı da vardır. Her sene mayıs ayında herkes şehitleri anmak için bir araya gelir.” (Kod: 21 Mayıs Yas Günü)

“Özel günlerde hazırlanan yiyecekler” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K3: “Açaç dediğimiz bir yemeğimiz var; özel günlerde bunu yaparız. Bu yemeği yapmak için: Abhaz peyniri ve atzıbra otunu karıştırarak bir harç hazırlarız. Bu harcı hamurun içerisine ekler, kapatırız; kızartarak tüketiriz.” (Kod: Açaç)

Katılımcıların toplumsal değer yargılarının tespit edilmesi için “Abhaz kültürü ile ilişkilendirdiğiniz üç ana unsur nedir?” ve katılımcıların sofra geleneklerinin tespit edilmesi için “geleneksel Abhaz sofra adabı nasıldır?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlara göre kategoriler oluşturularak Tablo 6.11’ de sınıflandırılmıştır.

Tablo 6.11 Geleneksel Abhaz kültürü ile ilişkilendirilen ana unsurlara ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları

Tema	**Kategori**	**f**	**Kod**	**f**	**Katılımcı**
Kültürel değerler	Ahlaki değerler	24	Saygı	19	K1, K2, K3, K6, K7, K8, K10, K11, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Sevgi	9	K8, K9, K10, K11, K15, K16, K19, K21, K23
			Güven	3	K11, K21, K23
			Toplumsal normlara bağlılık	1	K22
	Sosyal ve kültürel değerler	24	Akraba evliliğinin olmaması	2	K1, K20
			Kadın erkek eşitliği	3	K1, K10, K13
			Kadın ve yaşlılara öncelik	3	K3, K17, K19
			Dayanışma (birlik ve beraberlik)	8	K2, K3, K4, K8, K18, K20, K15, K17
			İnsan sevgisi	1	K4
			Misafirperverlik	5	K2, K6, K7, K18, K24
			Geleneklere bağlı kalmak	3	K2, K14, K16
			Dil	1	K14

Tablo 6.11'in devamı

Kültürel değerler	Sosyal ve kültürel değerler		Modern toplum yapısı	1	K13
			Abhaz Düğünleri	1	K22
	Sanat anlayışı	3	Edebiyat	2	K4, K9
			Kafkas dansı	1	K9
	Hayat görüşü	3	Keyifli yaşamak	3	K6, K7, K24
	Sofra adabı kuralları	24	Yemekte konuşulmaz	1	K14
			Büyüklerin isteklerini küçükler karşılar	1	K14
			Büyükler ve küçükler birlikte yemek yemezler	15	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22
			Ailenin gelini büyüklerin yanında yemek yemez	11	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K14, K20, K21, K22
			Çocuklar kadınlar ile birlikte yemek yer	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K14
			Büyükler en baş köşeye oturur	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K11, K8, K9, K10, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Misafirler en baş köşeye oturur	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K14

Tablo 6.11'e göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu Abhaz kültürünün ahlaki değerlerini "saygı" (f=19) ve "sevgi" (f=9) olarak ifade etmektedir. Sosyal ve kültürel değerlere bakıldığında "dayanışma" (f=8) ve "misafirperverlik" (f=5) katılımcıların çoğunluğu tarafından desteklenmiştir.

"Ahlaki değerler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K7: "Bizim için büyüklere saygı, her şeyden önemlidir. Bir büyük ortama girdiğinde küçük ayağa kalkar, önünü ilikler ve o oturmadan da kimse oturmaz. Küçükler büyüklerinin yanında konuşmaya bile çekinirler. Büyüğün sözü kesilmez, saygısız tavırlarda bulunulmaz. Büyükler ne söylerlerse onların ağzından çıkan sözler emir olarak kabul edilir ve sorgulanmadan uygulanır. Büyüklerimizin sözünden asla çıkmayız". (Kod: Saygı)

"Sosyal ve kültürel değerler" kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşü şu şekildedir:

K3: “Bizim kültürümüzde kadınlar her zaman çok değerlidir. Mesela, kadınların erken evlenmesi diye bir şey bizim kültürümüzde yoktur. Bir kadın öz saygısını kazanmadan evlendirilmez. Kadınlar evlendiklerinde eşlerinin soy ismini almazlar. Kendi soy isimlerini (sülale ismi) kullanmaya devam ederler. Kadın, evlendikten sonra önceki benliğini kaybetmez. Yani evlenme gerçekleşse bile kadının soyu değişmez. Kadınlar erkeklere muhtaç değildir, kadınlar ve erkekler eşit sayılır. Kadına şiddet göstermek gibi olumsuz davranışların ise kültürümüzde asla yeri yoktur”. (Kod: Kadın erkek eşitliği)

Tablo 6.11’e göre Abhazların sofra adabına ilişkin katılımcıların tümü “büyükler en baş köşeye oturur” (f=24) görüşünü benimsemişlerdir. “Büyükler ve küçükler birlikte yemek yemezler” (f=15) ifadesi ise katılımcıların çoğunluğu tarafından desteklenmiştir.

“Sofra adabı kuralları” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Benim çocukluğumda kadınlar mutfakta çocuklarla beraber yemek yerdi.” (Kod: Çocuklar kadınlar ile birlikte yemek yer)

K2: “Genellikle çocuklar ayrı masada, büyüklerde ayrı masalarda yemek yer. Ben hala babam ve eşim ile birlikte aynı masada oturup yemek yediğimi bilmem.” (Kod: Büyükler ve küçükler birlikte yemek yemezler)

K7: “Bizde büyükler ve küçükler bir arada oturmaz; çocuklara ayrı sofra kurulur. Sofradan büyükler kalkmadan kimse kalkamaz.

Misafir gelirse onların isteklerini karşılamak için ayakta bekleriz.” (Kod: Büyükler ve küçükler birlikte yemek yemezler)

K11: “Sofra adabımızda ailenin büyüğü her zaman en baş köşeye oturur. Yaş sırasına göre küçükten büyüğe sıralı şekilde masaya otururuz. Eğer masada yer varsa, en büyük çocuk masaya oturabilir ama eğer yoksa gençler de ayrı masada yemek yerler.” (Kod: Büyükler en baş köşeye oturur)

K15: “Geleneksel sofra adabımızda çocuklar ve gelinler sofraya oturmaz. Onlar ayrı yerdi.” (Kod: Çocuklar kadınlar ile birlikte yemek yer)

Katılımcıların kültürel aktivitelerinin tespit edilmesi için “Abhazlar arasında kültürel etkinleriniz var mı? var ise ne tür etkinlikler yaparsınız?” sorusu yöneltilmiştir. Ayrıca, genç neslin kültürünü devam ettirip ettirmediğinin tespit edilmesi için “genç nesil Abhaz kültürünü yaşatmakta istekliler mi? nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılardan elde edilen bulgular Tablo 6.12’ de gösterilmektedir.

Tablo 6.12 Abhazlara ait kültürel aktivite/ etkinliklerin tespit edilmesine ilişkin tema, kod, kategori ve frekans bulguları

Tema	Kategori	f	Kod	f	Katılımcı
Sürdürülebilirlik	Kültürel Sürdürülebilirik	24	Dernekler	24	K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			Toplantılar	8	K1, K2, K3, K4, K17, K18, K19, K11
			Medyatik Faaliyetler	7	K1, K2, K3, K4, K20, K21, K22
			Dil Kursları	5	K1, K2, K3, K4, K14
			Kaşenlik	1	K1
	Nesillerarası Sürdürülebilirlik	24	“Devam ediyor”	23	K1, K2, K3, K6, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24
			“Devam etmiyor”	1	K4
Toplam (N)				**24**	

Tablo 6.12’ye göre katılımcıların çoğunluğu kültürel etkinliklerini “dernekler” (f=24), “toplantılar” (f=8), “medyatik faaliyetler (f=7) ve “dil kursları” (f=5) vasıtası ile sürdürdüklerini ifade etmişlerdir.

“Kültürel etkinlikler” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Kültürel etkinliklerimiz olarak dernek faaliyetlerimiz var. Gençlerimiz kültürümüzü yaymak için derneklere katılımcılar sağlıyorlar. Biz köydeki (Düzce/ Gümüşova/ Yeşilyayla) Abhaz kadınlar olarak kendi kurduğumuz bir derneğimiz var. Amacımız, kültürümüzün sürdürülebilirliğini sağlamak ve çocuklarımıza aktarmak. Bizden sonra bu görevi onlar üstelenecek.”(Kod: Dernekler)

K4: “Bir kültür 50 yılda var olur, 50 yılda da yok olur. Biz dernekler vasıtası ile kültürümüzü devam ettirmeye çalışıyoruz.” (Kod: Dernekler)

K2: Kültürel olarak hafta sonları bir araya gelir toplantılar yaparız, kendi aramızda konuşuruz yemekler yeriz ve bu şekilde geleneklerimizi sürdürürüz.” (Kod: Toplantılar)

Tablo 6.12’ ye göre Abhaz kültürünün nesillerarası sürdürülebilirdiği incelendiliğinde katılımcıların büyük bir çoğunluğu (f=23), Abhaz kültürünü yaşatmayı devam ettirmek istediklerini belirtmişlerdir.

“Nesillerarası kültürel sürdürülebilirlik” kategorisi altında toplanan kodlara ilişkin katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K1: “Gençlerimiz, kültürümüzü sürdürmekte çok istekliler. Özellikle son zamanlarda bu istekleri çok arttı. Bunun sebebi ise sosyal medyayı fazla kullanmalarından kaynaklanmaktadır. Sosyal medyada diğer Abhazlar ile etkileşim kurmaları, paylaşımlar yapmaları kültürümüzü devam ettirmekte istekli olmalarını sağladığını düşünüyorum. Birbirleri ile dernekler vasıtası ile kurdukları iletişim, kültürümüzü yaşatıyor. (Kod: “Devam ediyor”)

K4: “Genç nesil kültürü yaşatmakta istekli değil. Şimdiki nesilde Abhazca bilen yok, geleneklerimiz yavaş yavaş unutuluyor. Ben Türkçeyi sonradan öğrendim. Annem ve Babam da bilmezdi. Şimdiki nesil asimile oldu.”

K6: “Kültürümüzü yaşatmak için çok istekliyiz. Derneklerde sürekli aktif olmaya çalışıyoruz, sosyal medyadan sürekli paylaşımlar yapıyoruz. Abhazların asimile endişesi var, bu yüzden de birbirimize sıkı sıkıya tutunuyoruz.” (Kod: “Devam etmiyor”)

Bulgular neticesinde toplam 10 adet birbirinden farklı temaya ulaşılmıştır. İlk tema olan “göç” ifadesinin altında “Düzce bölgesine göç”, “Sakarya bölgesine göç” ve “göç sürecinde getirilen gıda ürünleri” kategorilerine ulaşılmıştır.

İkinci tema olan "sağlık" ifadesinin altında "kronik rahatsızlıklar", "tedavi yöntemleri", "ilaç kullanım sıklığı", "günlük uyku süresi", "kilo durumu (VKI)", "spor/ fiziksel aktivite", "ata sporları" ve "günlük su tüketimi" kategorilerine ulaşılmıştır.

Üçüncü tema olan "öğünler" ifadesinin altında "kahvaltı saati", "öğle yemeği saati", "akşam yemeği saati", "kahvaltıda tüketilen gıdalar", "öğle yemeğinde tüketilen gıdalar" ve "akşam yemeğinde tüketilen gıdalar" kategorilerine ulaşılmıştır.

Dördüncü tema olan "geleneksel gıdalar" ifadesinin altında "sebzeler", "tahıllar" "bakliyatlar", "çorbalar", "et ve et yemekleri", "sakatatlar", "sızballar", "tatlılar" "hamur işleri", "süt ve süt ürünleri", "meyveler", "fermente gıdalar", "alkollü içecekler" ve "alkolsüz içecekler" kategorilerine ulaşılmıştır.

Beşinci tema olan "beslenme alışkanlıkları" ifadesinin altında "beyaz un tüketim sıklığı", "yağ tüketim sıklığı", "kullanılan yağ çeşidi", "yemek tüketme hızı", "fast food tüketim sıklığı", "kuru baklagil tüketim sıklığı", süt grubu tüketim sıklığı", "et-yumurta tüketim sıklığı", "meyve ve sebze tüketim sıklığı", "tahıl tüketim sıklığı" ve "şekerli gıda tüketim sıklığı" kategorilerine ulaşılmıştır.

Altıncı tema olan "bitkisel ürünler ve kuru gıdalar" ifadesinin altında "otlar", "tohumlar", "baharatlar" ve "kuru meyveler" kategorilerine ulaşılmıştır.

Yedinci tema olan "şifalı gıdalar" ifadesinin altında "süt ve süt ürünleri", "tahıllar "otlar ve tohumlar", "meyveler", "etler", "şekerler", "yağlı yemişler", "yağlar", "içecekler", "bitkisel kürler" ve "hayvansal kürler" kategorilerine ulaşılmıştır.

Sekizinci tema olan "ana gıda maddeleri" ifadesinin altında "kuru baklagiller", "sebzeler", "süt ve süt ürünleri", "yağlı tohumlar", "yağlar", "meyveler", "tuzlar" ve "tahıllar" kategorilerine ulaşılmıştır.

Dokuzuncu tema olan "özel günler" ifadesinin altında "törenler", "gelenekler , "anma günleri" ve "özel günlerde hazırlanan yiyecekler" kategorilerine ulaşılmıştır.

Onuncu tema olan “kültürel değerler” ifadesinin altında “ahlaki değerler”, “sosyal ve kültürel değerler”, “sanat anlayışı”, “geleneksel hayat görüşü” ve “sofra adabı kuralları” kategorilerine ulaşılmıştır.

On birinci tema olan “sürdürülebilirlik” ifadesinin altında “kültürel sürdürülebilirik” ve “nesillerarası sürdürülebilirlik” kategorilerine ulaşılmıştır.

7. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

7.1 Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Anadolu topraklarına göç eden Kafkas halklarından olan Abhazların uzun yaşamasının sebepleri sağlıklı beslenme ekseninde araştırılmıştır. Araştırmanın bağlam bütünlüğünün sağlanması açısından literatürde Kafkasya'dan Anadolu'ya yaşanan göçe ilişkin tarihsel bulgulara da yer verilmiştir. Bu tarihsel bulgular şu şekilde özetlenebilir: Kafkasya, Dünya üzerindeki bazı güçlü devletlerin her dönem ilgisini çeken bir bölge konumunda olmuştur. 17. Yy' dan günümüze kadar geçen süreçte bölgede uzun yıllara yayılan önemli savaşlar yaşanmıştır. (Develi, 2018). Kafkasya'nın kuzey kesimlerinde yaşayan kabileler, feodal yapılar, beylikler ve prenslikler bölgede siyasi üstünlük kurmakta ısrarcı olan Rusya hükümetine karşı yıllarca bağımsızlık mücadelesi vermişlerdir. Kafkasya, Asya kıtasına açılan geçiş bölgesi konumunda olduğundan dolayı yalnızca Rusya hükümetinin değil, pek çok batılı devlet tarafından da jeopolitik önemi dahilinde kuşatılmıştır. Ayrıca bölgenin sahip olduğu doğal kaynaklar ve coğrafi olanaklar gibi ekolojik etmenler, bölgenin sürekli işgale uğramasında önemli bir rol oynamıştır (Yeşil, 2017).

Kafkasya'nın kuzey bölgesinde bulunan devletlerden birisi olan Abhazya, tarihsel süreçte Kafkasya'da en fazla işgal edilen bölgelerden birisidir. Bu işgallerin en belirgin sebeplerinden birisi de Abhazya'nın İpek yolunun üzerinde konumlanmasından kaynaklanmaktadır. Topraklarından ticaret yolunun geçmesi, pek çok kavmin uğradığı ortak nokta olmuştur (Özsağlam, 2020). Bu sebeple farklı devletlerin izleri Abhazya'da görülmektedir. Ancak Abhazya'da sürgüne yol açan en etkili etmen Rusya'nın uyguladığı, yerli halkın bağımsızlığını tehdit eden baskıcı ve sömürgeci politikalardır. Çarlık Rusya, çeşitli siyasi sebeplerden dolayı Abhazya'yı sürekli olarak göçe zorlamıştır. Abhazların büyük bir çoğunluğu ise yıllarca süren direnişe rağmen, öncelikli olarak Karadeniz kıyısındaki liman bölgelere ve Anadolu'nun iç kısımlarına göç etmek zorunda kalmıştır. 19. Yüzyılda gerçekleşen bu sürgün ile Çerkes, Şapsığ, Natukay ve Bjeduğ gibi Kafkas halkları da ana vatanlarını terk edip Anadolu'nun çeşitli bölgelerine göç etmiştir (Alçiçek, 2019).

Anadolu'da Abhaz göçlerinin büyük bir çoğunluğu Kastamonu Vilayet Salnamesine göre bugünkü Sakarya ve Düzce bölgesine yaşanmıştır (Sımsım, 2018).

Çalışmada göç durumuna ilişkin elde edilen bulgulara göre Düzce'deki katılımcıların çoğu (f=9) "1867 ve sonrasında" Türkiye'ye geldiklerini ifade etmişlerdir. Sakarya bölgesinde ise katılımcıların çoğu (f=8) "1864 ve sonrasında" göç ettiklerini ifade etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, göç ederken yanlarında "kara üzüm tohumu" (f=3), beyaz ve kırmızı renkli mısır tohumu (f=1), Abhaz kabağı (f=1), acıkalık Abhaz biberi (f=1) ve çay (f=1), gibi geleneksel gıda ürünleri getirmişlerdir. Araştırmada elde edilen tarihsel bütün bulgular değerlendirildiğinde yaşanan göçlerin sonucunda bölgede sosyo- kültürel çeşitliliğin arttığı tespit söylenebilir. Göç eden halkın sahip olduğu geleneksel kültür yapısı ile yerli halkın kendine has gelenekleri, yaşam tarzı, mutfak kültürü ve toplumsal dinamikleri bütünleşerek bölgede kültürel bir zenginlik yarattığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre katılımcılar, uzun ömürlü olmalarındaki etkenlerden birisinin geleneksel beslenme şekilleri (diyetleri) olduğunu ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda Abhaz diyetinin sebze, meyve, tahıl ve hayvansal protein bakımından oldukça yeterli ve dengeli düzeyde olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalara göre insan sağlığını tehdit eden hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek için vücudun ihtiyacı olan dört ana besin grubunu dengeli bir şekilde tüketmek gerekmektedir. Bunlar: Et, süt, tahıl, sebze ve meyvelerdir (Öksüz vd, 2018). Abhaz diyetinde dört ana besin grubunda yer alan gıdaların düzenli ve dengeli bir şekilde tüketildiği bilinmektedir. Bu durum, katılımcıların Abhaz diyetinin uzun yaşama katkı sağladığı yönündeki yaklaşımlarını desteklemektedir.

Abhaz diyetinde E vitamini yönünden zengin gıdaların sıklıkla tüketildiği bilinmektedir. (Белóзерова, 2015). Dünya genelinde yapılan araştırmalara bakıldığında özellikle yaşlanma karşıtı ürünlerde E vitaminin yaygınlıkla kullanıldığı tespit edilmiştir (Soykurt vd, 2024). Abhaz diyetinde ise E vitamini içerikli gıdaların sıklıkla tüketildiği dikkat çekmektedir. Diyetin bu özelliği, bireylerin yaşlanma sürecine geciktirici bir etkisinin olabileceği düşünülebilir.

Abhaz diyeti uygulayan insanların, minimum düzeyde yağ aldıkları ve yaş almış Abhaz bireylerin antioksidan açısından zengin gıdaları tüketme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Белóзерова, 2015). Dünya genelinde yapılan araştırmalara göre antioksidanlar açısından zengin diyetlerin, sağlıklı yaşlanmaya katkıda bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca, alzheimer ve parkinson gibi yaşlanmaya bağlı olarak sinir sistemini tahrip eden hastalıklara yakalanmaya karşı da önleyici etkisinin olduğu gözlenmiştir (Karasu, 2008). Bu kapsamda antioksidanlar açısından zengin olan Abhaz diyetinin, yaşlanmaya bağlı oluşabilecek sinir sitemi hastalıklarına karşı geciktirici bir etikisinin olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, diyetin uzun ve sağlıklı yaşama olumlu katkılarının olduğu düşünülebilir.

Abhaz diyetinde mısır unu kullanımı oldukça yaygın seviyededir. Geleneksel mutfak kültürünün temelini oluşturan ve ekmek yerine tüketilen abıstanın hammaddesi mısır unudur (Özer, 2020). Katılımcıların tümünden elde edilen bulgulara göre Abhaz diyetinin ana gıda maddesini, mısır unu oluşturmaktadır. Mısır: Buğday, yulaf, pirinç gibi tahıllardan daha fazla fenolik asit bileşenleri ve antioksidan içermektedir (Mohr ve Whisner, 2025). Alan yazın incelendiğinde fenolik asit bileşenlerinin kalp- damar hastalıkları, karaciğer ve sinir hücreleri üzerinde koruyucu etkilerinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca kanser hücrelerinin oluşumunu engellediği de gözlenmiştir (Kiokias ve Oreopoulou, 2021). Abhaz diyetinde sıklıkla tüketilen mısır unu, protein (zein) açısından da oldukça zengindir. Ayrıca glutensiz olması sebebi ile alternatif bir gıda çeşididir (Kotancılar vd, 2023). Mısır yağı ise alınması gereken temel yağ asitlerinin tümünü karşılamaktadır. Dirençli mısır nişastası, damar sertleşmesi veya obezite gibi hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır (Rouf Shah vd, 2016). Abhaz diyetinin ana gıda maddesi olan mısır ununun çeşitli hastalıklara karşı engelleyici etkileri göz önünde alındığında, diyetin sağlıklı yaşama ve uzun ömürlü olmaya katkı sağladığı düşünülebilir.

Abhaz diyetinde, toplam kalori alımının oldukça düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Diyette karbonhidrat alımı her ne kadar yüksek seviyede olsa da tüketilen karbonhidratların kompleks yapıda olmasına özen gösterilmektedir. Ayrıca diyette endüstriyel gıda ürünlerine kesinlikle yer verilmemektedir. Tüketilen gıdaların katkı maddelerinden, aşırı şeker ve tuzdan uzak olduğu bilinmektedir (Robbins, 2006).

Diyette kalori alınımının düşük olması, tuz ve şeker kullanımının sınırlandırılması; obezite gibi metabolik rahatsızlıkların önlenmesini, serum lipidleri ve insülin direncinin de korunmasını sağlamaktadır (Baygut ve Beyhan, 2024). Abhaz diyetinin bu özellikleri değerlendirildiğinde sağlıklı ve uzun yaşama katkı sağladığı düşünülebilir.

Araştırmanın bulgularına göre: Abhaz peynirinin, Sakarya ve Düzce'de koyun şırdanı kullanılarak üretildiği tespit edilmiştir. Ayrıca, geleneksel Abhaz mutfağının önemli bir parçasını oluşturan Abhaz peyniri, günün her öğününde tüketilebilmektedir. Bu ayrıcalıklı önemin sebebi: Abhaz peynirinin ticari peynir mayalarından değil, koyun şırdanı kullanılarak üretilmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Geleneksel mayalandırma tekniğinin kullanılması, Abhaz peynirini piyasadaki ticari peynirlerden ayırdığı düşünülmektedir.

Abhaz peyniri gündelik hayatta yoğun olarak tüketilirken bayram, düğün ve cenaze gibi önemli günlerde de gelen misafirlere ikram edilen bir üründür. Peynir, sağlıklı beslenme ekseninde değerlendirildiğinde, protein ve aminoasit yönünden zengin içerikte olduğu bilinmektedir. Peynirin içeriğinde bulunan aminoasitler, vücudun gelişimini sağlarken kolesterol seviyesinin dengede tutulmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca düzenli peynir tüketimi, bağışıklık sistemi üzerinde koruyucu ve düzenleyici etki yaratmaktadır (Sohail vd, 2023). Bu kapsamda Abhaz diyetinde önemli bir yere sahip olan peynir, diyetin sağlıklı ve uzun yaşama olan katkısını ortaya koymaktadır.

Araştırmada geleneksel Abhaz diyetini uygulayan katılımcıların genel sağlık durumları ile ilgili tespitler yapılmıştır. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun (f= 17) bir kronik rahatsızlığının olmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların beyanı esas kabul edilerek büyük çoğunluğunun sağlıklı bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alınan günlük uyku süresinin beden, ruh ve fiziksel sağlığımız üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. Yetişkin bireylerde günlük uyku süresinin 7 ile 8 saat arasında olması gerekmektedir. Bu süre toplam 4 saatten az, 9 saatten fazla olmaması gerekmemektedir (Algın vd, 2016).

Bu kapsamda Abhaz diyeti uygulayan katılımcıların beden ve ruh sağlıklarının tespit edilmesi için uyku düzeni ve süresine ilişkin tespitler yapılmıştır. Katılımcıların günlük ortalama uyku süresinin sağlıklı yaşam için yeterli olup olmadığını saptamak için National Sleep Foundation (NSF) tarafından yayımlanan uyku önerileri referans alınmıştır (URL- 62, 2026). Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun (f=19) sağlıklı uyku düzeni ve süresine sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre Abhaz kültüründe fazla kilolu olmanın veya tıka basa yemek yemenin hoş karşılanmadığı tespit edilmiştir. Az ve öz yemek tüketmek, Abhaz toplumu tarafından elzem kabul edilen bir sofra kuralıdır. Ayrıca, kültürlerinde aktif yaşamı benimsedikleri için kilolu olmak ender rastlanan bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ancak araştırmada katılımcıların vücut kitle indeksi (VKI) değerlerine bakıldığında neredeyse yarısının (f=10) fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir. Geleneksel kültürleri ile ters düşen bu durumu ise katılımcılar şu şekilde açıklamaktadır: Bulundukları bölgede tarımsal faaliyetlerin yok olması, tarım politikalarının değişmesi ve GDO'lu ürünleri tüketmeye maruz kalmak kalmak. Araştırmada tespit edilen bu bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların kültürleri ile eşleştirdikleri Abhaz diyetine tam olarak uyum sağlamadıkları sonucunu ortaya çıkartmaktadır.

Sağlıklı ve uzun süreli bir yaşam için düzenli fiziksel aktive oldukça önem arz etmektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşlanma sürecine katkıda bulunduğu gibi hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır. Aktif yaşamı benimseyen bireylerin, çeşitli sebeplerden dolayı ölüm riskinin %33 daha az olduğu belirlenirken ortalama yaşam sürelerinin ise 1.5 ile 2 yıl aralığında uzadığı saptanmıştır. (Akgönül, 2024; İşleğen, 2009). Bu kapsamda çalışmada, Abhaz diyetini uygulayan katılımcıların spor ve fiziksel aktivite durumlarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların koşu (f=2), yüzme (f=1), yürüyüş (f=14) ve pilates (f=2) yaptıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların aktif yaşamı benimsedikleri de bilinmektedir. Bu bulgular, katılımcıların fiziksel aktivite durumlarının sağlıklı yaşlanma sürecine fayda sağladığı sonucuna ulaşılabilir.

Çalışmada Abhaz beslenmesindeki günlük su tüketimine ilişkin elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun (f= 20) 2,5- 3 L aralığında su tükettiği saptanmıştır. Araştırmada, katılımcıların su tüketimlerinin yeterli düzeyde olup olmadığının belirlenmesinde T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan TÜBER'in (Türkiye beslenme rehberi) değerleri referans alınmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015).

Yapılan araştırmalara göre bireylerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için günlük su tüketiminin 2 litreden az olmaması gerekmektedir (Turgay, 2015). Yeterli düzeyde su tüketimine sahip bireylerde yaşlanma sürecinin geciktiği ve kronik hastalıklara yakalanma riskinin azaldığı saptanmıştır (Dmitrieva vd, 2023). Bu açıdan değerlendirildiğinde, Abhaz beslenmesinde su tüketiminin sağlıklı ve uzun yaşama katkı sağladığı sonucuna ulaşılabilir.

Çalışmada Abhaz diyetinde yer alan beslenme alışkanlıkları tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre: Diyette kahvaltı saatinin "06- 07 arası" (f=20) olduğu tespit edilmiştir. Kahvaltıda acıka, Abhaz peyniri ve Abhaz pastasının yanı sıra domates, kaymak, zeytin gibi gıda ürünlerinin de tükettikleri saptanmıştır.

Öğle yemeği saatinin ise "12:00- 13:00" arası (f=20) olarak tespit edilmiştir. Katılımcılar, öğle yemeklerinde genellikle hızlı pişirilen ve sindirimi kolay olan hafif gıdaları tükettiklerini belirtmişlerdir. Akşam yemeği saati "16:00- 19:00" arası olarak tespit edilmiştir. Akşamları haşlanmış veya kurutulmuş et, abısta, ciğer haşlaması, atan (et suyu) ve cevizli tavuk gibi protein ağırlıklı gıdaları tükettiklerini belirtmişlerdir.

Abhaz diyeti öğünlerinde tüketilen gıdalar incelendiğinde, kahvaltı öğününün diğer zamanlardan farklı olarak daha kapsamlı gıdaları içerdiği gözlenmiştir. Abhaz kahvaltısında et, sebze, bal, çorba ve süt ürünleri gibi çok çeşitli besin grupları bir arada tüketilmektedir. Çok çeşitli kahvaltı tüketimi, günün ilerleyen saatlerinde açlık hissinin gecikmesini, kan şekeri seviyesinin dengelenmesini, gün içinde fiziksel aktiviteye katılımın desteklenmesini ve gece saatlerinde tatlı tüketme istediğinin azalmasını sağlamaktadır. Ayrıca dengeli ve kapsamlı kahvaltı tüketiminin, yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiştir (Zhou, 2025).

Abhaz diyetinde, öğle yemeklerinde daha hafif ve kalori açısından düşük gıdaların tercih edilmesinin, kapsamlı bir kahvaltı sonrası gün içerisinde alınan kalori dengesini sağlayabileceği düşünülmektedir.

Abhaz diyetinde akşam öğününde tüketilen gıdalar incelendiğinde ise, diğer öğünlerden farklı olarak alınan besinlerin protein ağırlıklı olduğu gözlenmiştir. Akşam saatlerinde veya uyku öncesi alınan proteinin gece boyunca kolaylıkla sindirildiği gözlenmiştir. Ayrıca, alınan protein ile uyku esnasında miyofibriller, (kasılıp gevşeyen protein iplikçileri) protein sentezini arttırmaktadır. Dolayısıyla akşam saatlerinde alınan protein, yaşlanma sürecindeki bireylerin kas ve kemik yapısını korumaktadır (Kouw vd, 2017).

Çalışmada Abhaz diyetinin sağlıklı ve uzun yaşama etkisini incelemek için diyette tüketilen besin grupları ve sıklıkları tespit edilmiştir. Abhaz diyetinde kuru baklagil, et- yumurta, meyve, sebze ve tahıl grubundaki besinlerin, düzenli aralıklarla ve çok sık tüketildiği saptanmıştır. Ancak diyetlerinde şeker içeriği yüksek besinleri düzensiz aralıklarla ve çok az ölçüde tükettikleri tespit edilmiştir. Çalışmanın bu bulguları değerlendirildiğinde, Abhaz diyetinin sağlıklı ve uzun yaşama katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Nitekim, beslenmede fazla şeker tüketimi obezite, tip 2 diyabet ve hipertansiyon gibi kardiyometabolik rahatsızlıklara yol açtığı bilinmektedir (Huang vd, 2023).

Araştırmada geleneksel Abhaz diyetinde tüketilen yiyecek ve içecekler yapım aşamaları ile birlikte tespit edilmiştir. Çalışmada yöresel yiyeceklerin yapım aşaması, özgünlüğün sağlanması ve çalışmanın sosyo-kültürel değerinin korunması açısından katılımcıların yerel ifadeleri doğrudan aktarılmıştır. Araştırmada katılımcılar, Abhaz diyetine özgü yöresel yiyeceklerin sağlıklı olduğunu ve uzun yaşama katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Ayrıca, geleneksel beslenmelerinde endüstriyel gıda, aşırı şeker veya yağlı yiyeceklerin tümünü tüketmeyi reddettiklerini belirtmişlerdir.

Abhazların yöresel yiyecekleri ve beslenme alışkanlıkları incelendiğinde karbonhidrat kaynaklı gıdaların yoğunlukta olduğu söylenebilir.

Ancak, diyette her ne kadar yoğun karbonhidrat tüketimi olsa da alınan karbonhidratın niteliğinin kompleks yapıda oldması dikkat çekmektedir. Bu durumun, beslenmeyi sağlıklı bir diyet haline getirebileceği düşünülmektedir. Nitekim, kompleks karbonhidratlar düşük kalorili ve besin değeri açısından zengin gıdaları içerir. Ayrıca, uzun süre tok tutmaktadırlar. Kompleks karbonhidratların düzenli ve dengeli alımı ise, insan vücudunun hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır (Ferretti ve Mariani 2017). Bu açıdan değerlendirildiğinde Abhaz diyetinin insan sağlığına faydalı karbonhidratları barındırdığı söylenebilir. Özellikle Abhazların ekmek yerine tükettikleri abıstanın ana malzemesi olan mısır unu, kompleks karbonhidrat kategorisinde olup tüketildiğinde uzun süre tokluk ve yüksek oranda enerji sağlamaktadır (Lv vd, 2021).

Abhaz diyetinde tuz kullanıma ilişkin bulgular incelendiğinde, Abhazların Dünya genelinde yaygın olarak tüketilen sofra tuzunu kullanmadıkları tespit edilmiştir. Abhaz diyetinde yer alan neredeyse tüm yemeklerde "kırmızı tuz, acıka ve Abhaz tuzu" olarak nitelendirdikleri geleneksel bir tatlandırıcı kullandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcılar, hızlı tüketilen, yoğun yağ veya şeker içeriğine hazır/işlem görmüş gıdaların (fast food) geleneksel diyetlerinde kesinlikle yer almadığını belirtmişlerdir. Ancak, modernleşen dünyaya uyum sağlamak adına az-orta aralıklarla hazır/işlem görmüş yiyecekleri tükettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan 55 yaş ve üstü olanlar ise hazır/işlenmiş gıdaları tüketmekten kaçındıkları gözlenmiştir.

Katılımcıların beslenmesinde yemek tüketme hızı incelendiğinde çoğunluğunun yavaş hızda yemek yediği tespit edilmiştir. Andrade vd, (2008) 30 sağlıklı birey üzerinde yürüttükleri araştırmada, yavaş veya hızlı yemek tüketmenin, enerji alımına anlamlı bir etkisinin olduğunu saptanmıştır. Araştırmaya göre, yavaş yemek tüketildiğinde enerji alımının daha düşük, hızlı yemek tüketiminde ise enerji alımının daha fazla olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, hızlı yemek yendiğinde daha fazla enerji alınsa da toktuk hissinin daha az olduğu gözlenmiştir (Andrade vd, 2008).

Abhaz diyetinde yer alan yiyeceklerin yapımında kullanılan en yaygın yağ türünün tereyağı ve ceviz yağı olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcılardan elde edilen bulgulara göre Abhazların, aşırı yağ tüketimimden de kaçındıkları tespit edilmiştir.

Abhaz diyetinde yer alan bitkisel ürünler, baharatlar veya kurutulmuş meyveler incelendiğinde taze kişniş (Abaza otu), dağ kekiği (thymus vulgaris), atzıbra otu (satureja hortensis), arahana otu, çıbrıska otu (mercimek otu) ve ahuskanın (kurutulmuş kişniş tohumu) en sık kullanılan baharatlar olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, Abhazlar için kişnişin ayrıcalıklı bir önemi bulunmaktadır. Özellikle, Abhaz mutfağında tuz olarak kullanılan acıkanın temel malzemelerinden birisi kurutulmuş kişniştir. Abhaz diyetinde yer alan hemen hemen tüm geleneksel yemeklerde, kişnişi taze veya kurutulmuş olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

Abhazların beslenme alışkanlıklarında meyve veya sebzelerin taze olarak tüketildiği, kurutma yönteminin çok fazla kullanılmadığı görülmüştür. Katılımcılar, bunun sebebini Abhazya ikliminin gıdaları kurutmaya elverişli olmamasından kaynaklandığını ifade etmektedirler.

Abhazya'nın zengin bitki örtüsünden elde edilen çeşitli otlar, baharatlar, bitkiler veya geleneksel şifalı kürler, Abhaz diyetinin önemli bir bölümünü oluşturur. Araştırma katılımcıların tümü (f=24) Abhaz diyetinde kullanılan kişniş tohumu, taze kişniş ve kişnişin kurutulmuş hali olmak üzere tüm formlarının şifalı olduğunu düşünmektedirler. Ayrıca, Türkiye'ye göç etmenden evvel katılımcıların aile büyüklerinin, Abhazya topraklarında sıklıkla kişniş yetiştirip gün aşırı tükettikleri saptanmıştır. Aynı beslenme alışkanlığının Düzce ve Sakarya bölgesinde yaşayan göçmenler arasında da devam ettiği gözlenmiştir. Katılımcıların bahçelerinde veya evlerindeki çiçek saksılarında kişniş yetiştirdikleri ve mutfaklarında her daim taze kişniş baharatının yer aldığı gözlenmiştir.

Abhaz beslenmesinde özel bir yere sahip olan kişniş, Tang vd, (2013) yayımladığı çalışmada kanser hücrelerine karşı öldürücü bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, Parkinson hastalığı ve Alzheimer gibi oksidatif strese bağlı hastalıkları önlemede faydalı etkilerinin olabileceği ön görülmüştür (Tang vd, 2013).

Kačániová vd, (2020) araştırmasında kişniş esansiyel yağının gıdalardaki bakteri gelişimini engellediğini saptamıştır. Özellikle ekmekte gelişen "Penicillium expansum" patojenine karşı antifungal etkiye sahip olduğu da tespit edilmiştir (Kačániová vd., 2020).

Ali ve Malik (2021) yayımladığı çalışmada kişnişin tohum ve yapraklarının antimikrobiyal ve antioksidan özelliğinin olduğunu saptamıştır. Ayrıca, gıdaların besin değerlerinin korunmasında da faydalı etkileri tespit edilmiştir (Ali ve Malik, 2021).

Scandar vd, (2023) araştırmasında kişniş polifenollerinin oldukça güçlü antioksidan ve antienflamatuar özellikte olduğunu saptamıştır. Ayrıca, kişnişin insan vücudundaki hücrelerin yaşlanmasına karşı koruyucu bir etkisi tespit edilmiştir. Kişniş tohumunun ve yapraklarının obezite gibi rahatsızlıkların oluşumunu engellediği de araştırmanın bulguları arasındadır (Scandar ve diğerleri, 2023).

Kişnişin faydalarına ilişkin yapılan literatür taramasında elde edilen en temel bulgu, kişnişin sağlığa faydalı olduğu ve uzun yaşama katkı sağlayabileceğidir. Bu kapsamda sıklıkla kişnişin kullanıldığı Abhaz diyetinin, uzun yaşama katkı sağlayabilecek bir beslenme çeşidi olabileceği ön görülmektedir.

Katılımcıların tümünün Abhaz diyetinde şifalı olduğunu düşündükleri bir diğer bitki/ot ise Azıbra otudur. Azıbra otu, halk arasında çubritsa, çıbrıka, çibriska, dağ kekiği, yaz kekiği, abaza otu, sater otu, balkan otu, geyikotu, baklakekiği, balkan kekiği, yaz geyik otu, yaz yalancı kekiği gibi birbirinden farklı isimlerle anılmaktadır. Literatüre ise "mercimek otu" (Satureja hortensis) olarak geçmiştir (URL- 13, 2025).

Abhaz diyetinde sıklıkla kullandıkları bir ot çeşidi olan mercimek otunun insan sağlığına faydalı tıbbı etkileri bulunmaktadır (Fierascu vd, 2018). Ejaz vd, (2023) araştırmasında mercimek otunun antioksidan özelliği sayesinde insan sağlığını koruduğu, antimikrobiyal ve antifungal etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, mercimek otunun kolon kanseri hücrelerinin (HT29) büyümesini engellediği de araştırmanın bulguları arasındadır (Ejaz vd, 2023).

Kavoosi vd, (2025) araştırmasında mercimek otu tozunun çok güçlü antioksidan içeriğine sahip olduğunu ve α-amilaz inhibitör aktiviteleri sayesinde antioksidan ve oksidan molekülleri arasındaki dengesizlikten kaynaklanan oksidatif stresi azalttığını saptamıştır (Kavoosi vd, 2025).

Abhaz diyetinde sıklıkla kullanılan mercimek otunun tıbbı faydalarına ilişkin elde edilen akademik kaynaklara göre, sağlıklı beslenme ve uzun yaşam konusunda faydalı bir gıda olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların sağlıklı ve uzun yaşamalarında etkili olduğunu düşündükleri gıdalar arasında ceviz ve ceviz yağı yer almaktadır. Katılımcıların tümü (f=24) ceviz ve ceviz yağını geleneksel yemeklerinde sıklıkla kullandıklarını, cevizin Abhaz diyetinin ana gıda maddeleri arasında yer aldığını belirtmişlerdir. Sakarya ve Düzce bölgesinden elde edilen verilere göre ceviz yağı, katılımcılar için ayrıcalıklı bir öneme sahiptir. Abhazlar, günümüzde ceviz yağını kıyma makinası gibi modern mutfak ekipmanları ile elde etmektedirler. Ancak, geçmişte "Ahakyya" isimli sert yapıda taşlar ile elde edilmekteydi (K4). Ahakkya, günümüzde çoğu evde yer almasa da geleneksel Abhaz kültürünün korunması ve gelecek nesillere aktarılması için görsel bir nesne olarak bölge genelindeki bazı evlerde saklandığı gözlenmiştir.

Abhaz diyetinin önemli bir bileşenini oluşturan ve katılımcılar tarafından şifalı olarak değerlendirilen ceviz, Dünya genelinde de sağlıklı beslenme ile ilişkilendirilmektedir. Nitekim, Liu vd, (2021) araştırmasında ABD'deki ceviz tüketiminin yetişkin bireylerdeki ölüm oranları ve ortalama yaşam beklentisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ceviz tüketen bireylerin tüketmeyenlere oranla ölüm riskinin %9 daha az olduğu saptanmıştır. Ayrıca, haftanın 5 günü ceviz tüketen bireylerin tüketmeyenlere oranla daha az kardiyovasküler hastalıklara yakalandığı görülmüştür.

Yaşam beklentisi üzerinde yapılan araştırmada ise 60 yaşında haftanın 5 günü ceviz tüketen kadınların tüketmeyenlere oranla 1-3 yıl arasında yaşam beklentisinin daha uzun olduğu görülmüştür. Bu oran erkeklerde 1,5-2 yıl civarındadır (Liu vd, 2021).

Sonuç olarak Abhaz diyetinin önemli yap yaşlarından birisini oluşturan olan ceviz, diyetin sağlıklı beslenme ve yaşlanma sürecine olumlu katkılarının olabileceği yönündeki fikirleri desteklemektedir.

Abhaz diyetinde yer alan şifalı kürler veya hastalıkları tedavi edici etkisi olduğunu düşünülen geleneksel bazı yöntemler bulunmaktadır. Katılımcılardan elde edilen kür tarifleri, akademik açıdan daha kolay değerlendirilebilmesi açısından Tablo 7.1'de sınıflandırılmıştır.

Tablo 7.1 Bitki ve hayvan kökenli şifalı Abhaz kürleri

Bölge	Kür Adı	Kullanılan Hammaddeler	Kullanım Alanı	Tedavi Yöntemi
Düzce Gümüşova, Yeşilyayla köyü	Tereyağlı Ferik Elması	Ferik elması ve tereyağı	Zatürre (pnömoni), bronşit gibi akciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılır.	Taze ferik elmasının içi oyulur ve ev yapımı tereyağı eklenir. Tereyağlı elma fırında pişirilir ve sıcak olarak tüketilir.
Sakarya, Merkez	Tereyağlı Çay	Tereyağı, Siyah çay veya Süt	Vücut ısısını dengelemek.	Şekersiz sıcak çayın veya sütün içerisine 1 kaşık tereyağı eklenerek tüketilir.
Sakarya Hendek	Kirpi kanı/ eti	Kirpi kanı veya Kirpi eti	Hemoroid veya cilt hastalıklarının tedavisinde kullanılır.	Kirpi kanı iltihaplı olan bölgeye pansuman edilmektedir.
Sakarya Hendek	Abhaz çaçası	Abhaz çaçası ve pamuklu tülbent	Yara ve ülser tedavisinde Grip veya soğuk algınlığı hastalıklarının tedavisinde kullanılır.	1 fincan çaça tok karnına içildikten sonra sıcak bir tülbent göğse yerleştirilerek 1 gece uyunur.

Tablo 7.1'e göre ferik elmasının (Malus domestica) zattüre, hastalığının tedavisinde kullandığı ve hastalığı iyileştirdiğine inanılmaktadır. Bu yaygın inanış, bilimsel literatürde de desteklenmektedir.

Boyer ve Liu (2004) çalışmasında elmaların içeriğinde oldukça güçlü antioksidanların olduğunu saptamıştır.

Yoğun antioksidan içeriği, vücuttaki kanser hücrelerinin yayılımını engellemektedir. Elmaların yapısındaki fenolik, flavonoid ve karotenoidler (fitokimyasallar) kronik seyreden hastalıkların tedavi sürecini de olumlu etkilemektedir (Boyer ve Liu, 2004).

Abhaz diyetinde yer alan tereyağlı çay Nepal, Hindistan, Pakistan, Tibet, Kazakistan, Tacikistan ve Çin'in doğusunda da tüketilen geleneksel bir içecektir (URL- 25, 2025). Abhazlar tereyağlı çayın vücut ısısını düzenlendiğine inanmaktadırlar. Tereyağlı çayın faydalı olduğu inanışı, bilimsel literatürde de desteklenmektedir. Li vd, (2022) tereyağlı çayın MetS (Metobolik sendrom rahatsızlıkları) yaygınlığını azalttığını saptamıştır (Li vd, 2022). He vd, (2023) tereyağlı çayın obeziteye yakalanmayı önlediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca, fareler üzerinde yapılan deneysel çalışmalarda ise bağırsak florasını düzenlediğini saptamışlardır (He vd, 2023).

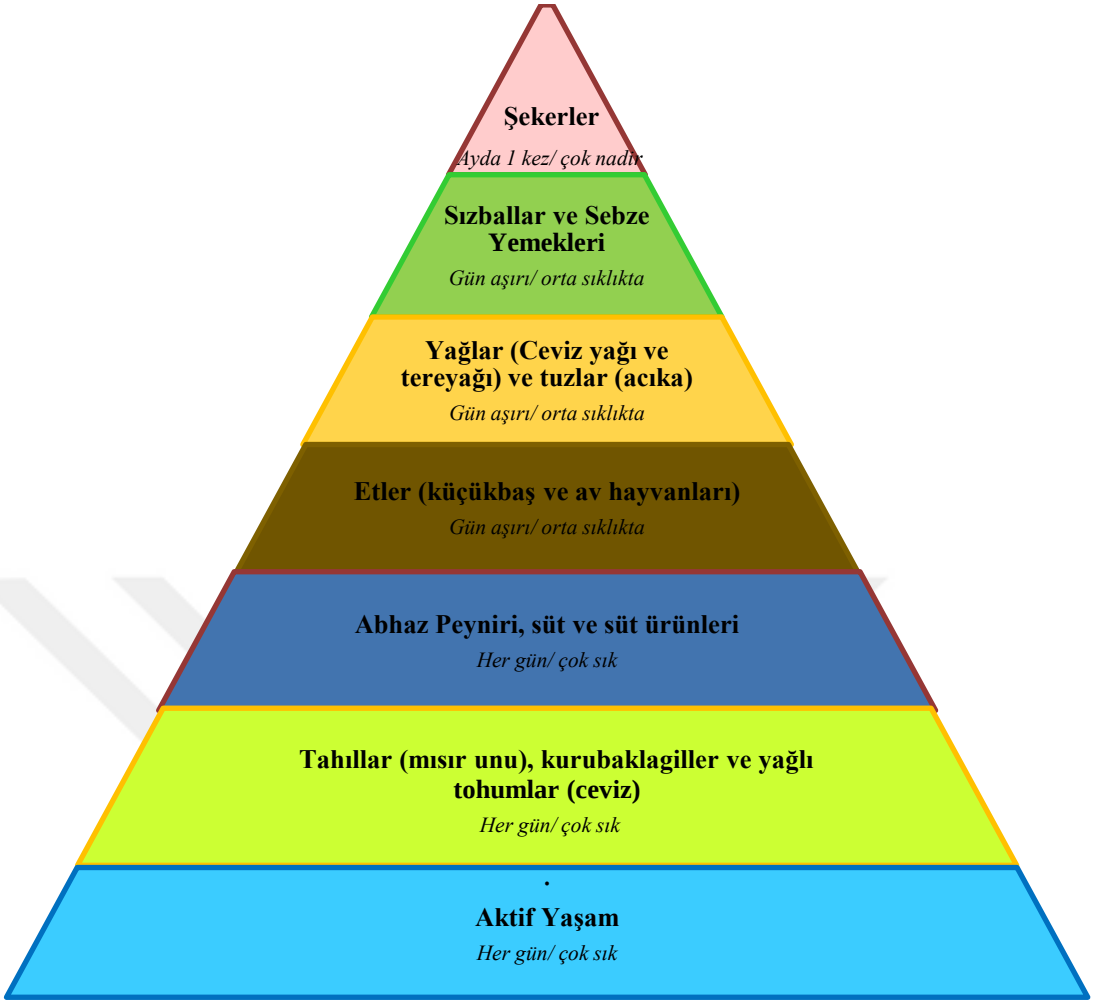
Abhaz diyetinde yer alan kirpi kanı ve eti, geleneksel halk şifacılığında çeşitli hastalıkları iyileştirildiğine inanılmaktadır.

Tablo 7.1'e göre Abhazlar, kirpi kanının cilt hastalıklarını iyileştirdiğine inanmaktadır. Anadolu'da ise kirpi yağının diyabet hastalığının tedavisinde, etinin ise eklem hastalıklarını iyileştirilmesinde kullanıldığı bilinmektedir (Gönenç vd, 2024). Ancak kirpi kanı ile ilgili bilimsel literatür tarandığında, kirpi kanının herhangi bir tıbbı bir faydasına rastlanılmamıştır.

Abhaz diyetinde sıklıkla tüketilen çaça, Abhazya'da erik, elma ve incir gibi meyvelerden yapılan yüksek alkollü geleneksel ev votkasıdır (Özveri, 2014). Tablo 7.1'e göre Abhazlar çaçanın sağlığa faydalı olduğuna inanmaktadırlar. Ancak, ilgili literatür tarandığında çaçanın sağlığa faydalı olduğunu ya da hastalıkları iyileştirdiğine dair bilimsel bir yaklaşıma rastlanılmamıştır.

Araştırmada Abhaz diyetini oluşturan ana gıda maddeleri belirlenmiştir. Buna göre diyetin temel bileşenlerini süt ve süt ürünleri (Abhaz peyniri) et (küçükbaş ve av hayanları), tahıllar (Abısta), sebzeler, tuzlar (acıka), sızballar, yağlar (ceviz yağı ve tereyağı) ve yağlı tohumlar (ceviz) oluşturmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre Abhaz diyetinin temel anlayışını "aktif yaşam" oluşturmaktadır. Katılımcılar, daima bir şeyler ile meşgul olduklarını ve vücutlarının sürekli hareket halinde olduğunu beyan etmişlerdir. Abhaz diyeti ile ilgili araştırmada elde edilen tüm bulgular değerlendirilerek Abhaz diyetinin temel besin piramidi oluşturulmuştur. Görsel 7.1'de gösterilmektedir.



Görsel 7.1 Abhaz diyeti besin piramidi [5]

Araştırmanın amacı doğrultusunda Abhazların sofra adabı, geleneksel günleri ve kültürel aktiviteleri tespit edilmiştir. Bu bulguların değerlendirilmesi ile Abhazın sofra adabında dikkat edilmesi gereken geleneksel kurallar şu şekilde tespit edilmiştir:

- Yemek sofrasına büyükler oturmadan küçükler oturmaz.
- Yemek esnasında konuşulmaz, el kol şakaları yapılmaz.
- Yemek esnasında büyüklerin isteklerini küçükler karşılar.

[5] Her gün 1,5- 2 litre su tüketilmektedir.

- Yemek sofrasında büyükler ve küçükler bir arada oturmaz.

- Ailenin gelini ve çocuklar büyüklerin yanında yemek yemezler.

- Çocuklar kadınlar ile birlikte ayrı bir yerde yemek yerler.

- Yemek masasında ailenin büyükleri en baş köşeye oturur.

- Yemek masasında eğer misafir varsa, aile büyüğünden evvel en baş köşeye konuklar oturtulur.

Yukarda yer alan bulgulara göre, Abhazların sofra kültüründe bir arada yemek yeme alışkanlığı bulunmamaktadır. Ayrıca, sofra kültüründe aile büyüklerine ve sofraya dahil olan misafire ayrıcalıklı bir önem gösterilmektedir.

Araştırmanın bulgulara göre, aile büyüklerine ve misafire verilen değer, Abhaz sofra kültürünün genel özelliklerinin oluşmasında etkin rol oynamıştır.

Araştırmada Abhazların düğün ve cenaze törenlerine ek olarak kendilerine özgü geleneksel günleri tespit edilmiştir. Bunlar: "Aşta, alaf, tasampara, kaşenlik, haluj geceleri ve 21 Mayıs yas günü" olarak belirlenmiştir. Bu günlerde dikkat edilmesi gereken kurallar ise şu şekilde sınıflandırılmıştır:

a. Düğün ve Cenaze törenlerinde dikkat edilmesi gereken kurallar:

- Düğün veya cenaze günlerinde cenaze veya düğün sahibinin tüm ihtiyaçları karşılanmalıdır. İlk 3 gün, cenaze sahibinin evinde tüm öğünlerde yemek pişirilip dağıtılmalıdır. Cenaze günü, cenaze sahibi dinlendirilmelidir. Her türlü gereksinim yakınları tarafından giderilmelidir. Cenaze sahibine her zaman destek olunmalıdır. Asla yalnız bırakılmamalıdır. Cenaze merasimi, köyde yaşayan diğer akrabalar veya komşular tarafından düzenlenir.

- Cenaze sahibine merasim ile ilgili hiçbir iş bırakılmamalıdır. Cenaze günü yapılan yiyeceklerin arasında abısta, açaç ve et haşlaması olmalıdır.

- Düğünlerde, düğün sahipleri gelen konukları memnun etmekle yükümlüdür. Düğün günlerinde herkes birbirine yardım etmelidir.

b. Özel günlerde ve kültürel etkinliklerde dikkat edilmesi gereken kurallar:

- Kaşenlik yapılacağı zaman köye gelen yabancı kızlar en iyi şekilde ağırlanmalıdır. Köyün gençleri misafiri rencide edici sözler söylemekten kaçınmalıdır. Kaşenlik, herkesin gözü önünde saygı çerçevesinde gerçekleştirilmelidir. Kaşenlik sırasında gençler arasında yapılacak etkinliklerin plan ve programı, birlik ve beraberlik içerisinde yapılmalıdır.

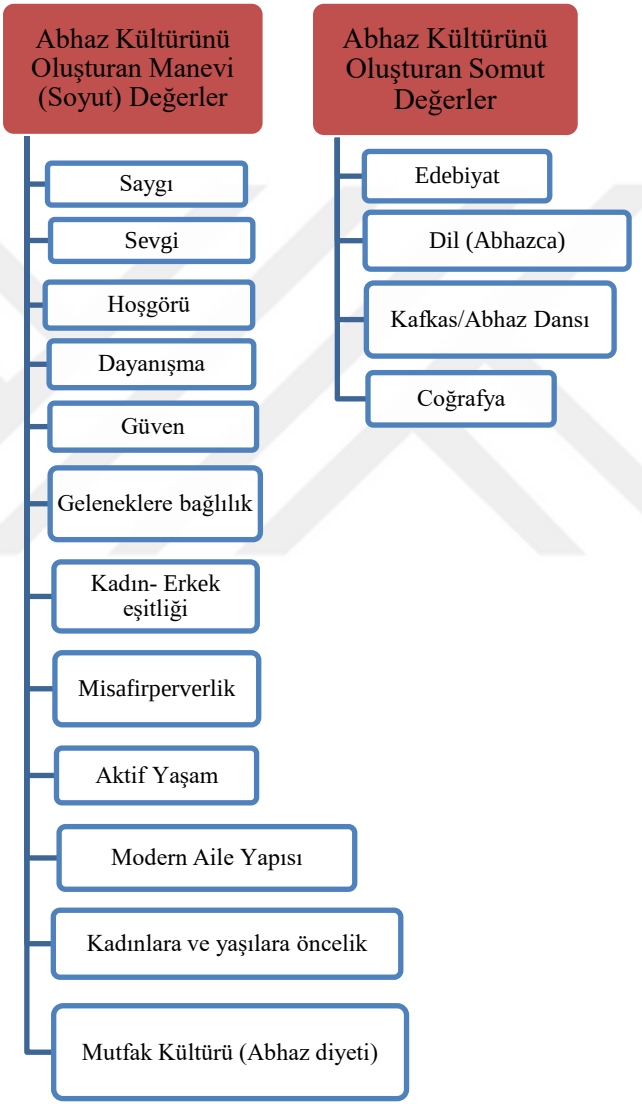
- Alaf etkinliğinde büyükler, küçükler, kadınlar ve erkekler bir arada olmalıdır. Alaf sırasında genç kızların ve erkeklerin birbirlerine söylediği sözler saygı ve sevgi çerçevesinde planlanmalıdır. Her şey büyüklerin göz önünde yapılmalıdır. Alaftan sonra büyüklerin izni ile etkinlik sonlandırılmalıdır. Büyüklerin rızasının olmadığı bir etkinlik planlanmamalıdır.

- Tasampara geleneğinde gelinin evinde düzenlenen etkinliklerde yapılacak işler ortak planlanmalıdır. Tasampara geleneğine göre yapılan yemekler bir arada pişirilmeli ve servis edilmelidir. Etkinlik boyunca büyük küçük herkes birbirine yardım etmelidir.

Yukarıda bahsedilen kültürel değerlere göre Abhazlar birlik, beraberlik, saygı ve sevgi gibi olgulara oldukça önem vermektedir. Abhazlar sahip oldukları bu değerleri gelecek nesillere aktarıp yaşatabilmek amacıyla dernekler, toplantılar, medyatik faaliyetler ve dil kursları gibi kültürel aktiviteler planlamışlardır. Ancak, günümüzde iş yoğunluğunun fazla olması sebebiyle kültürel aktivitelere katılan katılımcı sayısı gün geçtikçe azalmaktadır. Azalan ilgi ise derneklerin maddi, manevi zorluklar yaşamasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla kurulan Abhaz dernekleri kültürel etkinliklerini yapmakta ve maddi destek görmekte zorluk yaşadıklarını dile getirmektedirler.

Araştırmada genç neslin Abhaz kültürünü koruyup sürdürmekte istekli oldukları saptanmıştır. Gençlerin sosyal medya kullanımının daha yoğun olması, Abhaz sülaleleri ile iletişim kurmalarını sağlamıştır. Ayrıca sosyal medya hesaplarında

sıklıkla kültürlerini tanıttıkları video veya fotoğraf paylaşımı yaptıkları gözlenmiştir. Araştırmada Abhaz kültürünü oluşturan manevi (somut) ve soyut değerlerinin daha belirgin anlaşılması açısından Abhazların kültürel değerleri, önem sırasına göre üç ana unsur şeklinde katılımcılara sorulmuştur. Katılımcılardan elde edilen bulgularına göre Abhaz kültürünü oluşturan soyut ve somut unsurlar şematik düzende görsel 7.2'de gösterilmiştir.



Görsel 7.2 Abhaz kültürünü oluşturan soyut ve somut unsurlar

Görsel 7.2'ye göre Abhaz kültürünü oluşturan en önemli manevi (somut) değer yargıları saygı, sevgi, hoşgörü ve birbirlerine duydukları güvendir. Bu değerlere bağlı kalmak, korumak ve yaşatmak kültürlerinin ayrılmaz parçalarını oluşturur.

Ayrıca, Abhazlar kurdukları modern aile yapısının içerisinde birlik, beraberlik ve dayanışmaya önem vermektedirler.

Abhazların somut değerleri ise Abhaz edebiyatı, dili (Abhazca), Kafkas dansı ve Abhazya'nın kendine has coğrafyasıdır. Bu unsurları, kültürlerini oluşturan eşsiz değerler olarak görmektedirler.

7.2 Öneriler

7.2.1 Abhaz Diyet Modelinin Geliştirilmesi için Alanlar Arası İşbirliklerinin Sağlanmasına Yönelik Öneriler

- Kafkasya'da yaşayan Abhazların sağlıklı bir yaşlanma süreci geçirdiği ve uzun yaşam süresine sahip olduğu olgusu, geçmişten bugüne dek tıp doktorları, akademisyenler ve çeşitli medyatik kurumlar tarafından daima tartışma konusu olmuştur. Yapılan bilimsel çalışmaların neticesinde Abhazya'da uzun yaşamın sebepleri geleneksel diyet, coğrafya ve yaşam şekilleri gibi özelliklere bağlı olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda, yoğun bir göç dalgası ile Kafkasya'dan Türkiye'ye göç eden Abhazların, Anadolu topraklarındaki ortalama yaşam süresi; gerontoloji (yaşlanma bilimci), beslenme uzmanı, antropolog, genetik bilimci ve ekolog (çevre bilimci) gibi alanında uzman kişiler tarafından farklı bakış açılarıyla araştırılması önerilmektedir.

- Araştırmada görüşmelerde elde edilen bulgularına göre Kafkasya'dan Anadolu topraklarına göç eden Abhazların geleneksel diyet modelinin uzun ve sağlıklı yaşlanmaya katkı sağladığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, Abhaz diyeti modelinin beslenme uzmanları tarafından derinlemesine değerlendirilmesi ve nicel veriler ışığında analiz edilmesi önerilmektedir.

- Abhaz diyetinin ketojenik diyet, İsveç ve Akdeniz diyeti gibi bilimsel ve evrensel diyetler kategorisinde yer alma potansiyeli düşünüldüğünde, bu konuda deneyimli beslenme ve diyetetik uzmanları tarafından akademik desteklerin sağlanması önerilmektedir. Bu yaklaşım, halk sağlığı yararına literatüre alternatif bir diyet çeşidi kazandırmak açısından önemlidir.

- Sakarya ve Düzce bölgesinde yaşayan Abhazların geleneksel diyetinin sağlıklı ve uzun ömürlü olmaya fayda sağlaması, bölgede pazarlanabilir bir sağlık turizmi fırsatını yaratabilir.

- Bu kapsamda bölge genelinde çalışacak çok paydaşlı bir ekip kurulması gerekmektedir. Sakarya ve Düzce bölgesinde sağlıklı diyet ve uzun yaşam konusunda entegre çalışmaların sürdürülmesi önerilmektedir.

- Abhazların uzun yaşamasında etkili olduğu düşünülen geleneksel Abhaz tıbbında yer alan şifalı otlar, bitkiler ve kürler alanında uzman kişilerce araştırılmalıdır.

- Abhaz diyetinin uzun ve sağlıklı yaşama olan katkılarını bilimsel temellere dayandırmak ve bilinirliğini arttırmak için çalıştay, panel, kongre veya konferans gibi akademik etkinliklerin planlanması önerilmektedir.

- Sakarya ve Düzce bölgesinde saha araştırılmalarının yapılması ve Abhazlara özgü tıbbi bitkilerin "Farmasötik Botanik" bilimi ekseninde incelenmesi önerilmektedir.

7.2.2 Türkiye ve Abhazya Arasında Eğitim İş Birliğinin Sağlanmasına Yönelik Öneriler

- Abhazya ve Türkiye arasında bilimsel ilişkilerin kurulması önerilmektedir. Bu kapsamda gastronomi ekseninde ortak araştırma projeleri veya kongrelerin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu yaklaşımın, Anadolu'daki Abhazlar ile anavatanlarda yaşayan Abhazlar arasında kültürel etkileşimi sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca iki ülke arasındaki bilimsel etkileşimin, akademik köprü görevi göreceği de düşünülmektedir.

- İki ülke arasında ortak eğitim projelerinin geliştirilmesi için etkili ve sürdürülebilir bir iletişim modeli gerekmektedir. Bu bağlamda, Abhazya ve Türkiye'deki eğitim kurumlarının öğrencilere yönelik erasmus ya da öğrenim hareketliliği programları düzenlemesi önerilmektedir. Bu eğitim odaklı girişimlerin, iki ülke arasındaki diplomasiyi sağlayacağı da öngörülmektedir.

7.2.3 Abhaz Mutfak Kültürünün Korunması ve Sürdürülebilirliğinin Sağlanmasına Yönelik Öneriler

- Kültürel değerler, toplumların sahip olduğu zenginliklerin tümünü ifade eder. Kültürel unsurların gelecek nesillere ışık tuttuğu da yadsınamaz bir gerçekliktir (Kuşçuoğlu, 2017). Bu kapsamda Abhaz mutfağının korunması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından yerel dernek faaliyetlerinin maddi, manevi desteklenmesi önerilmektedir. Kültürel miras değerindeki gastronomik unsurların tümünün devlet destekli korunması, gelecek nesillere doğru ve eksiksiz aktarılması açısından elzem niteliktedir.

- Gelişen teknolojiye ve zamana karşı kültürel değerlerin yok olmaması adına, özellikle Sakarya ve Düzce bölgesinde yaşayan Abhazlar ile derinlemesine görüşmelerin yapılması, görüşmelerde elde edilen bulguların yazılı metinlere dökülmesi önerilmektedir. Bu bölgede yapımı devam eden yöresel yiyeceklerin reçetelendirilip standartlaştırılması, geleneksel yiyeceklerin unutulmaması açısından önemlidir.

7.2.4 Abhaz Mutfağının Turizme Kazandırılmasına Yönelik Öneriler

- Abhaz diyetinde yer alan geleneksel yiyeceklerin medyatik açıdan sergilenmesi, Abhaz diyetinin yerel düzeyde bilinirliğini arttırmak açısından önemlidir.

- Özellikle Düzce ve Sakarya bölgesinin turizmine katkı sağlayacağı düşünülerek belediyelerin sosyal medya hesaplarında ya da resmi web sitelerinde Abhazlara ait yöresel yiyeceklerin görselleri ile birlikte yayımlanması gerekmektedir. Bu bakış açısı, bölgeye turizm potansiyeli kazandırmak açısından mühimdir.

- Düzce ve Sakarya bölgesinde yoğun Abhaz göçünün yaşandığı köy, kasaba ya da kentler turizm destinasyon merkezi olarak değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu kapsamda bölgede gastronomi turizminin sağlanmasına yönelik faydalı stratejiler geliştirilebilir.

- Sakarya'daki Abhaz köylerinden Düzce'ye uzanan bir kültür yolu planlanabilir. Abhazlara ait yerel yiyecekler, etnik mutfak ekipmanları gibi kültürel unsurların bu yol güzergahında tanıtılması sağlanabilir. Böylelikle Düzce ve Sakarya bölgesindeki Abhaz köyleri, farklı milletlere sahip ziyaretçiler tarafından cazibe merkezi konumunda değerlendirilebilir. Diğer yandan Abhazların bir arada olabileceği ortak kültür merkezi konumunda olabilir. Ayrıca kurulacak olan destinasyon merkezi bölgede yaşayan yerel halkın faydalanabileceği ortak geçim kaynağı olabilir.

- Düzce ve Sakarya bölgesindeki Abhaz yerleşimlerinin yerel ve uluslararası ölçekte medyatik değer kazanması gerekmektedir. Bu değer kapsamında, Abhaz yerleşimlerinin turizm endüstrisinin dikkatini çekeceği düşünülmektedir.

  Düzce ve Sakarya'da "Abhaz kültürü temalı oteller", "restoranlar" ya da "Abhaz köyü sosyal tesisleri" gibi konseptli ürün ve hizmet üretmeye yönelik girişimlerin geliştirilmesi önerilmektedir.

- Düzce ve Sakarya bölgesinde devlet desteği ile Abhaz gastronomik unsurlarının sergilendiği etkinliklerin veya festival günlerinin planlanması ve bu günlerin yerel televizyon kanallarında ya da sosyal medya hesaplarından duyurulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. (2021). Enerji sistemleri, makro besinler, antrenman alanları ve antrenman yöntemleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 3-13.

Açugba, T. (2015). *Kronolojik Abhazya tarihi*. Yeni Anadolu Yayıncılık.

Adak, N. (2020). Tüketim kültüründe beslenme: sağlıklı/sağlıksız yiyecekler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, 40*(1), 197-218.

Akçay, Y., ve Vatansever, Ö. (2013). Kırmızı et tüketimi üzerine bir araştırma: Kocaeli ili kentsel alan örneği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(1), 43-60.

Агума, Я. (1997). *Состояние и перспектива развития пчеловодства в Абхазии*. Алашара.

Агума, Я. (1930). *Пчела абхазянка: советы пчеловодам применительно к местным условиям*. Издание Абживотноводсоюза.

Aksu, S. (2021). *Çerkes (Abhaz, Adige) mutfağının gastronomi turizmi çerçevesinde incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi]. Karabük Üniversitesi.

Akgönül, K (2024). *Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşlanma.* Efe Akademi Yayınları.

Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam.* Klasmat Matbaacılık.

Alçiçek, P. (2019). Kafkas üçlemesinde 1864 çerkez sürgünü. *Journal of International Social Research, 12*(65), 14-24.

Ali, S. A. Q., & Malik, A. (2021). Antimicrobial activity of Coriandrum sativum. *Journal of Pharmaceutical Research International, 32*(47), 74–81.

Altın, H. (2017). XIX. Yüzyılda Osmanlı Devleti'ne yapılan Çerkes göçleri (Çerkes sürgünü). *Belgi Dergisi, 2*(14), 580-591.

Algın, D., Akdağ, G., ve Erdinç, O. (2016). Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları / qualıty sleep and sleep dısorders. *Osmangazi Tıp Dergisi, 38*(1), 29-34. https://doi.org/10.20515/otd.40263.

Анчабадзе, Ю. Д., & Аргун Ю. Г. (2007). *Абхазы*. Российская Академия Наук.

Анчабадзе, Ю. Д., & Аргун Ю. Г (2012). *Абхазы*. Российская Академия Наук.

Andrade, A. M., Greene, G. W., & Melanson, K. J. (2008). Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women. *Journal of the American Dietetic Association*, *108*(7), 1186-1191.

Анкваб, М. Ф. (2015). Содержание и формы умственного воспитания в абхазской народной педагогике. *СибСкрипт*, *4-1*(64), 58–62.

Анкваб, М. Ф. (2015). Физическая культура как элемент воспитания в абхазской народной педагогике. *Евразийский Союз Ученых, 6-3*(15), 54–57.

Аршба, С. Г. (2007). *Народная медицина абхазов (конец XIX–XX вв.)*. Российская Академия Наук.

Atalay, E., ve Gökbulut, İ. (2021). Baklagiller: fonksiyonel özellikleri, sağlık etkileri ve potansiyel kullanımı. *Akademik Gıda Dergisi, 19*(4), 442-449.

Avcıoğlu, G. (2013). Türkiye'de yaşayan Kafkas topluluklarının sosyo-kültürel özellikleri üzerine bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi,* (30), 55-66.

Avcu, D. U. E. Ç. (2017). Sağlıklı beslenme–neleri gözden kaçırıyoruz?. *Klinik Tıp Bilimleri, 5*(5), 31-34.

Aydın, Z. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: yaşam biçiminin rolü. *Medical Journal Of Süleyman Demirel University, 13*(4), 43-46.

Babu, A. S., & Adeyeye, S. A. O. (2024). Extraction of sugar from sugar beets and cane sugar. *In Extraction Processes in the Food Industry* (pp. 177-196). Woodhead Publishing.

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(1), 231-274.

Baygut, H., ve Beyhan, Y. (Eds.). (2024). *Sağlık & bilim 2023: beslenme-ıv.* Efe Akademi Yayınları.

Baysal, A. (1992). Diyet yağları ve sağlığımız: son görüşler. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 21*(2), 5-16.

Beğer, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim, 25*(3), 1-3.

Белóзерова, М. С. (2015). Особенности питания людей пожилого возраста. In *Питание И Интеллект* (pp. 139–144). СпецЛит.

Benet, S. (1994). *Abhazlar Kafkasların uzun ömürlü insanları*. Kaf-Der Yayınları.

Berg, B. L., & Lune, H. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* Eğitim Yayınevi.

Beygua, V. (1999). *Abhazya tarihi*. Asyayın.

Beyhan, Y., ve Taş, V. (2019). Mental sağlık ve beslenme. *Zeugma Health Research, 1*(1), 31-36.

Beyter, N. (2020). Deniz ürünlerinin sağlık açısından önemi ve gastronomideki yeri. *Antalya Bilim Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(2), 47-61.

Бҕажәба М. Ҭ. (1958). *Аԥсны ашьхаазара.* АԥСнытәи Аҳәынҭқарратә Шәкуҭыжьырҭа.

Бҕажәба М. Ҭ. (1963). *Растениеводческие основы сельского хозяйства Абхазии*. Тбилиси: Сабчота Сакартвело.

Бигуаа, В. Л. (2023). *Абхазская фамилистика. Секреты абхазского долгожительства. Этнография традиционно-бытовой культуры абхазов.* Агу.

Бигуаа, В. Л. (2013). *Традиционно-бытовая культура абхазов и современная действительность*. [Doctoral dissertation]. Абхазский Институт Гуманитарных Исследований Им.

Бигуаа, В. Л. (2017). Абхазское рождество: Обрядовая практика и архаические корни праздества. *Вестник Антропологии*, (1), 63–72.

Бигуаа, В. Л. (2018). *Ритуальный мир традиционной религии абхазов*. Макс Пресс.

Bojang, K. P., & Manchana, V. (2023). Nutrition and healthy aging: a review. *Current Nutrition Reports, 12*(3), 369-375.

Boyer, J., & Liu, R. H. (2004). Apple phytochemicals and their health benefits. *Nutrition Journal*, *3*(1), 5.

Bölüktaş, P. D. (2019). *Yaşlanma teorileri ve geriatrik değerlendirme*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.

Buettner, D., & Skemp, S. (2016). Blue zones: lessons from the world's longest lived. *American Journal Of Lifestyle Medicine, 10*(5), 318-321.

Buyken, A. E., Mela, D. J., Dussort, P., Johnson, I. T., Macdonald, I. A., Stowell, J. D., & Brouns, F. J. P. H. (2018). Dietary carbohydrates: a review of international recommendations and the methods used to derive them. *European Journal Of Clinical Nutrition, 72*(12), 1625-1643.

Canbek, R. (2021). *Abhazlar ve İslam tarihindeki yeri*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hitit Üniversitesi.

Chochiev, G. (2015). 1867 Abhaz göçüne dair birkaç Rus, Osmanlı ve İngiliz belgesi. *Kafkasya Çalışmaları, 1*(1), 103-158.

Comerford, K. B., Miller, G. D., Boileau, A. C., Masiello Schuette, S. N., Giddens, J. C., & Brown, K. A. (2021). Global review of dairy recommendations in food-based dietary guidelines. *Frontiers in Nutrition, 8*, 671999.

Curoğlu, Ö. B., ve Sandıkcı, M. (2024). Sakarya'da yaşayan Bulgaristan muhacirlerinin yemek kültürü ve yemek tariflerindeki standartların belirlenmesi. *Aydın Gastronomy, 8*(2), 383-413.

Çakmakçı, S., ve Tahmas-Kahyaoğlu, D. (2012). Yağ asitlerinin sağlık ve beslenme üzerine etkilerine genel bir bakış. *Akademik Gıda, 10(*1), 103-113.

Çiçek, K. (2021). Geleneksel Abaza dansı: apsua koşara. *Folklor Akademi Dergisi, 4*(2), 334-349.

Çüçen, A. K. (2005). Kültür, uygarlık, evrensellik ve çok-kültürlülük. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi,* 4, 111-115.

Demirkıran, T. (2023). Beslenmede sakatatların yeri. *Tarçın: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrenci Dergisi.* https://acikerisim.gelisim.edu.tr/server/api/core/bitstreams/c9e777d9-686e-4b43-973f-58da311df92c/content.

Develi, A. (2019). Osmanlı–Rusya ilişkilerinde Abhazya. *Tarih Kritik Dergisi, 5*(3), 220-222.

Dmitrieva, N. I., Gagarin, A., Liu, D., Wu, C. O., & Boehm, M. (2023). Middle-age high normal serum sodium as a risk factor for accelerated biological aging, chronic diseases and premature mortality. *EBioMedicine*, 87, 104404.

Дубова, Н. А., & Ямсков, А. Н. (2006). *Демографическая ситуация в абхазских долгожительских селениях.* Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Ордена Дружбы народов Институт этнологии и антропологии им. НН Миклухо-Маклая Российской академии наук.

Dubovka, D. (2017). *Orthodoxy under discussion: public religion and state building in Abkhazia*. [Doctoral dissertation]. Central European University.

Düzenli, T. (2006). *Adapazarı ve civarında çerkes muhacirlerin iskanı ve uyum problemleri.* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Edecin, N. (2007). *Sakarya'da nüfus hareketleri*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Ejaz, A., Waliat, S., Arshad, M. S., Khalid, W., Khalid, M. Z., Rasul Suleria, H. A., … Mironeasa, S. (2023). A comprehensive review of summer savory (Satureja hortensis L.): Promising ingredient for production of functional foods. *Frontiers in Pharmacology*, 14, 1198970. https://doi.org/10.3389/fphar.2023.1198970.

Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal Of Advanced Nursing, 62*(1), 107–115.

Erbaş Köse, Ö. D., ve Mut, Z. (2018). Tahıl ve tahıl ürünlerinin insan beslenmesi ve sağlık açısından önemi, Yozgat'ta tahılların durumu. *III. Uluslararası Bozok Sempozyumu*. Yozgat, Türkiye.

Erbil, K., ve Yılmaz, G. (2018). Kültürel miras bağlamında Sakarya ilinde yaşayan etnik grupların Türk mutfağına katkıları. *Turizm Akademik Dergisi, 5*(1), 276-285.

Ersoy, B., Çamlık, B., ve Babaoğlu, A. B. (2023). Mavi bölgeler: uzun ömürlü insanların ortak sırları. *Sosyal Sağlık Dergisi, 3*(1), 49-56.

Eser, E. (2019). Kafkasya'dan Anadolu'ya göçen Çerkes ve Çeçenlerin göç hikâyeleri ve ağıtları. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi, 5*(11), 591-606.

Ferretti, F., & Mariani, M. (2017). Simple vs. complex carbohydrate dietary patterns and the global overweight and obesity pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(10), 1174.

Fierascu, I., Dinu-Pirvu, C. E., Fierascu, R. C., Velescu, B. S., Anuta, V., Ortan, A., & Jinga, V. (2018). Phytochemical profile and biological activities of Satureja hortensis L.: A review of the last decade. *Molecules, 23*(10), 2458.

Gönenç, A., Ülke, S. ve Sıddıq, AB (2024). Hayvan temelli halk inanışları ve geleneksel şifa uygulamaları: Güneydoğu Anadolu örneği. *Kadim Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(2), 233-260.

Григулевич, N. I. (2006). Абхазская модель питания: традиции и инновации. In *Современная сельская Абхазия: социально-этнографические и антропологические исследования* (pp. 103–128). Российская Академия Наук, Институт Этнологии И Антропологии Им. Н. Н. Миклухо-Маклая.

Григулевич, Н. И. (2006). *Антропологические исследования*. Институт Этнологии И Антропологии Ран.

Грод, Ф., & Шерстникова, С. В. (2017). Медицина в Абхазии: вчера, сегодня, завтра. *Молодежный Инновационный Вестник, 6*(S2), 31–32.

Güler, M. S., Fedai, H., ve Demirbağ, R. (2021). Kardiyovasküler hastalıklarda sağlıklı beslenme önerileri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 18*(2), 342-348.

Güney, F. (2024). Deniz ürünlerinin sağlık açısından önemi ve Türk mutfağındaki yeri. *Anatolıa Socıal Research Journal, 3*(1), 47-61.

Gürsoy, R., Aktaş, Ö., ve Dane, Ş. (2001). Beslenme ve besinsel ergojenikler ı: karbonhidrat, yağ ve proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2).

Güzeldere, H. K. B., ve Aksoy, M. (2021). Live longer, but how? nutrition and aging. *Geriatrik Bilimler Dergisi, 4*(2), 52-65.

He, G., Chen, T., Huang, L., Zhang, Y., Feng, Y., Liu, Q., … Liu, W. (2023). Tibetan tea reduces obesity brought on by a high-fat diet and modulates gut flora in mice. *Food Science & Nutrition*, *11*(10), 6582–6595. https://doi.org/10.1002/fsn3.3581.

Hertzog, C., Kramer, A. F., Wilson, R. S., & Lindenberger, U. (2008). Enrichment effects on adult cognitive development: Can the functional capacity of older adults be preserved and enhanced? *Psychological Science in the Public Interest*, *9*(1), 1–65. https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01034.x.

Hewitt, G. B. (Ed.). (1998). *The Abkhazians: A handbook* (288 s.). St. Martin’s Press.

Huang, Y., Chen, Z., Chen, B., Li, J., Yuan, X., Li, J., … Liu, L. (2023). Dietary sugar consumption and health: Umbrella review. *BMJ*, 381, e071609. https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609.

Ilgaz, Ş. (2002). Sağlıklı beslen, sağlıklı besle. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 11*(4), 301-302.

Inal-ipa, S. (2010). *Abkhazian etiquette.* Abkhazian State University, Sukhumi, Abhazya.

Irmak, S. (2020). The importance of nutrition for health and society. *Journal of Food Nutrition and Health, 3*(1), 1-7.

İbadullayeva, J., Jumaniyazova, K., Azimzadeh, S., Canıgür, S., ve Esen, F. (2019). Çevre kirliliğinin insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi, 1*(3), 52-58.

İşlegen, Ç. (2009). Fiziksel aktiviteyle yaşam süresinin uzatılması. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, *29*(5), 80-83.

Kalkan, İ., ve Özarık, B. (2017). Tam buğday ekmeği ve sağlık üzerine etkisi. *Aydın Gastronomy, 1*(1), 37-46.

Камбачокова М. Ю. (2018). Традиционное и современное состояние института семьи у абазин. *Электронный Журнал «Кавказология»*, (2), 66–81.

Karasu, Ç. (2008). Antioksidanlar ve yaşlanma. *Turkiye Klinikleri Cosmetic Dermatology-Special Topics, 1*(2), 1-4.

Kartal, A., Ergin, E., ve Kanmış, H. D. (2020). Covıd-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*,149-155.

Kavoosi, G., Siahbalaei, R., Salehi, F., & Mastinu, A. (2025). Bioactive properties and metabolite profiling of Satureja species: Antioxidant potential, anti-amylase activity, and nutritional composition. *Journal of Food Measurement and Characterization*, 20, 576–592. https://doi.org/10.1007/s11694-025-03749-x.

Kıngır, S., & Kardeş, N. (2019). Medyanın sağlıklı beslenme davranışı üzerindeki etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, *2*(2), 163-176. https://izlik.org/JA37PY76DF.

Kiokias, S., & Oreopoulou, V. (2021). A review of the health protective effects of phenolic acids against a range of severe pathologic conditions (Including coronavirus-based infections). *Molecules*, *26*(17), 5405. https://doi.org/10.3390/molecules26175405.

Koçkar, A., ve Koçkar, M. T. (2019). Eskişehir'de yaşayan Kuzey Kafkasyalıların şenliği "Azhvala". In *5. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi Bildirileri*. Müzik Eğitimi Yayınları.

Копешавидзе, Г. Г. (1989). *Абхазская кухня*. Alashara.

Копсергенова, В. З. (2012). *Серебряные нити: Приметы и поверья абазин*. Кчгу.

Kotancılar, H. G., İnan, N., ve Seyyedcheraghi, K. (2023). Mısır unu ve gam kullanımının ekmeğin bazı kalite özellikleri üzerine etkileri. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6*(2), 1270-1284.

Kouw, I. W., Holwerda, A. M., Trommelen, J., Kramer, I. F., Bastiaanse, J., Halson, S. L., Wodzig, W. K., Verdijk, L. B., & van Loon, L. J. C. (2017). Protein ingestion before sleep increases overnight muscle protein synthesis rates in healthy older men: A randomized controlled trial. *The Journal of Nutrition, 147*(12), 2252–2261. https://doi.org/10.3945/jn.117.254532.

Kozlov, V. I. (1985). Uzun ömürlülüğün incelenmesine etnografik bir yaklaşım. *Soviet Anthropology and Archaeology, 24*(1), 52–76.

Кулова, М. Л. (2008). К вопросу о традиционной языческой религии абхазов в современной Абхазии. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена,* (65), 177–180.

Kuşçuoğlu, G. Ö., ve Taş, M. (2017). Sürdürülebilir kültürel miras yönetimi. *Yalvaç Akademi Dergisi, 2*(1), 58-67.

Leaf, A. (1973). Every day is a gift when you are over 100. *National Geographic, 143*(1), 93-118.

Li, K., Zhang, Q., Cai, H., He, R., Nima, Q., Li, Y., … Liu, Q. (2022). Association of Tibetan habitual food and metabolic syndrome among Tibetan people in China: A cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 9, 888317. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.888317.

Liu, X., Guasch-Ferré, M., Tobias, D. K., & Li, Y. (2021). Association of walnut consumption with total and cause-specific mortality and life expectancy in U.S. adults. *Nutrients, 13*(8), 2699. https://doi.org/10.3390/nu13082699.

Lv, X., Hong, Y., Zhou, Q., & Jiang, C. (2021). Structural features and digestibility of corn starch with different amylose content. *Frontiers in Nutrition*, 8, 692673. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.692673.

Мачавариани, К. Д. (1898). Абхазские вина. *Вестник Воспитания*, (6), 119–146.

Медкова, И. Л., Павлова, Т. Н., & Брамбург, Б. В. (1992). *Все о вегетарианстве*. Международные Отношения.

Melekoğlu, E., ve Rakıcıoğlu, N. (2020). Yaşlılarda bilişsel fonksiyonun korunması ile ilişkili diyet modelleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 48*(2), 84-92.

Mesci, Z., & Yavuz, A. (2022). A research on the cuisine culture off the abhazs living in Düzce. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 19*(1), 99-107.

Milovanova, N. A. (2005). *Апсны–Абхазия: путеводитель*. Сухум: Издательство.

Mohr, A. E., & Whisner, C. M. (2025). Effects of corn flour consumption on human health across the lifespan: a scoping review. *The Journal of Nutrition*. *155*(6), 1571–1582.

Мурри, Н. М. (1941). *Хурма*. Сухуми : Абгиз.

Осия, О. В., Кокоша, Л. В., Пустоварова, О. В., & Осия, А. О. (2014). *Природные лечебные факторы Абхазии*. Дом Печати.

Öksüz, A., Alkan, Ş. B., Taşkın, H., & Ayrancı, M. (2018). Yaşam boyu sağlıklı ve dengeli beslenme için balık tüketiminin faydaları. *Gıda ve Sağlık*, *4* (1), 43-62. https://doi.org/10.3153/JFHS18006.

Öz, E. (2003). *Bediltahirbey köyünde yaşayan kadınların sosyo-ekonomik ve kültürel incelenmesi.* [Yayımlanmamış Lisans Bitirme Tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Özdemir, M., & Tuti, G. (2023). Nitel araştırma desenleri: metodolojik bir temellendirme. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi, 11*(2), 217-235.

Özer, Ç. (2020). Sosyal bir seremoni: Anadoluda düğün yemekleri ve ritülleri. *Turkish Studies-Social, 15*(8), 3677-3690.

Özlü, Z. (2012). 19. Yüzyılda Düzce kazasına göçler. *Bilig*, 61, 201.

Özmen, S., Yıldırım, M., ve Şahin, B. (2015). Düzce yöresi su ve toprak kaynaklarının tarımsal yönden değerlendirilmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 12*(2), 9-13.

Özsağlam, M. T. (2020). Sınırlı tanınan Abhazya Cumhuriyeti ve Rusya'nın Abhazya'daki rolü. *Kafkasya Çalışmaları, 6*(11), 1-22.

Özsoy, N. (2019). Çerkez ve Abazaların Düzce'de iskânı ve kurulan yeni yerleşimler [Sözlü bildiri]. *II. Uluslararası Düzce'de Tarih, Kültür ve Sanat Sempozyumu*. Düzce.

Öztürk, M. E., ve Kayıhan, D. (2018). Sağlıklı yaşlanma. *Bilim Armonisi, 1*(1), 51-53.

Öztürk, Y. E., Dömbekçi, H. A., ve Ünal, S. (2020). Geleneksel tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımı. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi, 1*(3), 23-35.

Özveri, A. B. P. B. B. A., (2014). *Canlar ülkesi Abhazya*. Kafkas Dernekleri Federasyonu.

Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı,* 726, 67-141.

Poulain, M. (2011). Exceptional longevity in Okinawa: A plea for in-depth validation. *Demographic Research,* 25, 245-284.

Poulain, M., & Naito, K. (2004). L'évolution de la longévité à Okinawa, 1921-2000. *Cahiers Québécois De Démographie*, *33*(1), 29-49.

Прасолова, А. С. (2013). Мясные блюда в традиционной системе питания абхазов и карачаевцев. *Апробация, 7*(10), 29–30.

Прасолова, А. С. (2022). Национальные Блюда И Рацион Питания Как Секрет Долголетия Абхазов. *In Человеческий Капитал Как Фактор Инновационного Развития Общества* (Pp. 190-195).

Robbins, J. (2006). *Healthy at 100: The scientifically proven secrets of the world's healthiest and longest-lived peoples.* Random House Incorporated.

Rosero-Bixby, L., Dow, W. H., & Rehkopf, D. H. (2013). The Nicoya region of Costa Rica: A high longevity island for elderly males. *Vienna Yearbook of Population Research,* 11, 109–136.

Rouf Shah, T., Prasad, K., & Kumar, P. (2016). Mısır—İnsan beslenmesi ve sağlığı için potansiyel bir kaynak: Bir inceleme. *Cogent Food & Agriculture*, *2* (1), 1166995.

Румянцев, С. Г. (1933). *Овощеводство влажных субтропиков* Ссср. Абгиз.

Saraç, Z. F., ve Yılmaz, M. (2015). Yaşlılık ve sağlıklı beslenme. *Ege Tıp Dergisi*, 54.

Sarı, M. (2015). Adapazarı'nda muhaceret. *History Studies, 7*(4), 16- 41.

Sarı, M., ve Ünal, B. (2014). Adapazarı'nda Gökçeören bataklığını kurutma çalışmaları ve muhacirlerle yaşanan sorunlar (1890-1908). *Akademik İncelemeler Dergisi*, *9*(2), 137-158.

Savaşkan, Y., ve Kıngır, S. (2020). Sakarya ili gastronomik unsurlarının coğrafi işaret kapsamında değerlendirilmesi. *Alanya Akademik Bakış, 4*(3), 939-961.

Scandar, S., Zadra, C., & Marcotullio, M. C. (2023). Coriander (*Coriandrum sativum*) polyphenols and their nutraceutical value against obesity and metabolic syndrome. *Molecules, 28*(10), 4187.

Sevim, S. (2022). Aydın ili büyükbaş ve küçükbaş hayvancılığının mevcut durumu. *Hayvan Bilimi ve Ürünleri Dergisi*, *5*(1), 48-61.

Шабловский, И. И. (1886). Медикаменты и способы лечения, употребляемые народными врачами абхазии и самурзакани. *Медицинский Сборник*, *6*(41), 1–67.

Шафиро И.Б., Дарсания Я.М., Кортуа И.Е., Чикватия В.Р. (1956). *Долголетние люди абхазии.* Абхазское Государственное Издательство.

Shnirelman, V. A. (2002). "Christians! go home": a revival of neo-paganism between the baltic sea and transcaucasia (an overview). *Journal of Contemporary Religion*, *17*(2), 197-211.

Sımsım, S. (2018). *Başka bir vatanımız yok! Abhazya'nın özgürlük savaşı (1992–1993).* Arpa Yayıncılık.

Singh, C., Arti, Y. N., Rao, K., & Bharti, B. N. (2024). Nutrition role in maintaining health and preventing disease. *Current Nutrition & Food Science*, *20*(8), 966–972.

Sisto R. (2023) Crucial factors affecting longevity. *The Lancet Healthy Longevity*, Volume 4, Issue 10, e518- e519.

Smirnova.I.S. (1985)., Abhaz ailesinde yaşlıların rolleri ve konumları: uzun ömürlülükte yaşlı sevmenin etkisi üzerine. *Soviet Anthropology and Archeology*, c.24, n.11.

Sohail, Z., Khan, N., Moazzam, M., Mujahid, S., Sindhu, A. T., Khan, H., & Ishaq, I. (2023). Beyond delicious: The hidden functional benefits of cheese. In A. M. Abdou (Ed.). *Recent trends on cheese as functional food with great nutritive and health benefits*. IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.113047

Soykurt, S. Ç., Boran, E., ve Ataman, M. (2024). Yaşlanma karşıtı mucizesi: anti-aging ve beslenme. *International Journal*, *3*(02), 09-07.

Stefanadis, C. I. (2011). Unveiling the secrets of longevity: The Ikaria study. *Hellenic Journal of Cardiology*, *52*(5), 479–480.

Şahin, C. (2016). Çerkes göçleri ve Çerkeslerin Anadolu'da yurt edinme arayışları: Sakarya- Maksudiye Köyü örneği. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *5*(8), 2782-2816.

T.C. Düzce Valiliği. (2019). *Kültürel çeşitliliği ile Düzce lezzetleri*. Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). *Türkiye şeker tüketimini/kullanımını azaltma rehberi* (Yayın No. 1201). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2015). *Türkiye beslenme rehberi.* (Yayın No: 1031). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.

Tamer, F., & Rakıcıoğlu, N. (2016). Üniversite öğrencilerinde diyetin karbonhidrat kaynaklarının beden kütle indeksi ve yeme tutum durumu ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 44*(2), 106-113.

Tang, E. L., Rajarajeswaran, J., Fung, S. Y., & Kanthimathi, M. S. (2013). Antioxidant activity of Coriandrum sativum and protection against dna damage and cancer cell migration. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *13*(1), 347.

Тания, И. В., Шевчук, О. М., & Лейба, Л. О. (2021). Редкие виды лекарственных растений Рицинского реликтового национального парка. *Биология Растений И Садоводство: Теория, Инновации, 1*(158), 38–51. https://doi.org/10.36305/2712-7788-2021-1-158-38-51.

Terim, Ş. (1976). *Kafkas tarihinde Abhazlar ve Çerkeslik mefhumu.* Minnetoğlu Kitapevi.

URL- 1, (2024). https://jinepsgazetesi.com/2023/05/abaza-tuzu-acika/. Erişim Tarihi: 14.01.2024.

URL- 2, (2024). https://abhaz.online/kultur/abhaz-yemekleri/page/19/. Erişim Tarihi: 06.02.2024.

URL- 3, (2024). https://abhaz.online/kultur/abhaz-yemekleri/. Erişim Tarihi: 22.01.24.

URL- 4, (2024). https://abhaz.online/abhazlarda-yemek-kulturu-abhazlarda-yemek-kulturu-abhazlarda-yemek-kulturu/. Erişim Tarihi: 22.01.24.

URL- 5, (2025). https://abkhazworld.com/aw/abkhazians/culture/654-abkhazian-cuisine. Erişim Tarihi: 16.12 2025.

URL- 6, (2015). Abhazya'nın kadim ritüeli: Ajırnıhua - Jineps Gazetesi. Erişim Tarihi: 06.02.2025.

URL- 7, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2016/09/abhaz-ve-cerkeslerin-dini/. Erişim Tarihi: 03.01.2025.

URL- 8, (2024). https://www.circassiancenter.com/tr/category/kultur/yemek/. Erişim Tarihi: 06.02.2024.

URL- 9, (2025). Abazaların yeni yılı: Ajırnıhua- Jineps Gazetesi. Erişim Tarihi: 06.02.2025.

URL- 10, (2015). https://www.circassiancenter.com/tr/turkiyedeki-abazalar/. Erişim Tarihi: 11.10.2025.

URL- 11, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2019/02/ajirnihua-kutlandi/. Erişim Tarihi: 15.10.25.

URL- 12, (2025). Ançua- Vikipedi. Erişim Tarihi: 03.01.2025.

URL- 13, (2025). https://tr.wikipedia.org/wiki/Mercimek_Otu. Erişim Tarihi: 16.12.2025.

URL- 14, (2024). https://abaza.org/tr/bal-sanaty-abaza-balynyn-tarihi-ve-syrlary. Erişim Tarihi: 16.12. 2024.

URL- 15, (2025). Ölenlerin anısına: Abhazların ağaç şeklinde mumlarını yakma geleneği. Erişim Tarihi: 22.01.25.

URL- 16, (2025). https://abaza.org/tr/abhazyada-gyorkemli-bir-etnopark-achyldy. Erişim Tarihi: 06.02.2025.

URL- 17, (2024). https://www.kulturportali.gov.tr/portal/duzce-mutfaginin-9-essiz-lezzeti. Erişim Tarihi: 05,02,2025.

URL- 18, (2025). https://tr.wikipedia.org/wiki/Kafkasya. Erişim Tarihi 16.12.2025.

URL- 19, (2025). https://www.abhazdernegi.org/sayfa.php?id=143. Erişim Tarihi: 06.02.2025.

URL- 20, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2016/12/abaza-sarabinin-ozellikleri/. Erişim Tarihi: 06.02.2025.

URL- 21, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2021/07/abhaz-mum-ritueli-akealantar-aokum-aseamaka-1-bolum/. Erişim Tarihi: 22.01.25.

URL- 22, (2025). https://kaffed.org/2014/07/23/abhazya-ulusal-bayrak-gunu-kutlu-olsun-2/. Erişim Tarihi: 15.10.25.

URL- 23, (2025). https://www.abhazyam.com/haber/5848/lata-faciasi.html. Erişim Tarihi: 15.10.25.

URL- 24, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2017/03/cerkes-ve-abazalarin-duzcede-iskani-ve-kurulan-yeni-yerlesimler/. Erişim Tarihi: 15.10.25.

URL- 25, (2025). https://en.wikipedia.org/wiki/Butter_tea. Erişim Tarihi 16.12.2025.

URL- 26, (2025). https://apsuara.org/abhazlarin-modern-geleneksel-dini-kimliklerinin-bazi-yonleri/. Erişim Tarihi: 03.01.2025.

URL- 27, (2025). https://www.nevinsutlas.net/2021-05-23-cerkez_guzellemesi-16.htm. Erişim Tarihi: 16.12.2025.

URL- 28, (2025). https://apsuara.o/turkiyedeki-dal-tzabal-koyleri/. Erişim Tarihi: 16.12.2025.

URL- 29, (2024). https://jinepsgazetesi.com/2018/05/abazalarin-19-yuzyildaki-goc-ve-surgun-hareketleri-2/. Erişim Tarihi: 16.12.2024.

URL- 30, (2025). https://abaza.org/tr/yaban-ellerde-kendi-ocagymyz-tyurkiyede-abhaz-ve-abaza-kyoylerinin-yone-chykan-yozellikleri. Erişim Tarihi: 16.12.2025.

URL- 31, (2025). https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/duzce/neyenir/eksi-erikli-yogurt--abhosa-sizbal-. Erişim Tarihi: 22.01.25.

URL- 32, (2025). https://www.cherkessia.net/author_article_detail.php?article_id=4665. , Erişim Tarihi: 13.03.2025.

URL- 33, (2025) https://www.abhazdernegi.org/sayfa.php?id=34. Erişim Tarihi 16.12. 2025.

URL- 34, (2025) https://tr.wikipedia.org/wiki/Abhazya. Erişim Tarihi: 16.12.2025.

URL- 35, (2025). https://tr.wikipedia.org/wiki/Abhazya_%C3%96zerk_Cumhuriyeti. Erişim Tarihi: 16.12.2025.

URL- 36, (2025). https://cerkesfed.org/arastirma/turkiyede-abazalar/. Erişim Tarihi: 12.12. 2025.

URL- 37, (2025). https://www.wikiwand.com/tr/articles/Abhazya. Erişim Tarihi: 12.12. 2025.

URL- 38, (2025). https://www.abhazdernegi.org/sayfa.php?id=95. Erişim Tarihi: 12.12. 2024.

URL- 39, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2016/11/cerkes-ve-abazalarin-duzcede-iskani-ve-kurulan-yeni-yerlesimler-2-bolum/. Erişim Tarihi: 17.12.2025.

URL- 40, (2025). https://tr.wikipedia.org/wiki/Sakarya. Erişim Tarihi: 17.12.2025.

URL- 41, (2025). https://www.insamer.com/tr/ulke-profili-abhazya/. Erişim Tarihi: 12.12.2025.

URL- 42, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2017/02/abhazyanin-kadim-ritueli-ajirnihua/. Erişim Tarihi: 17.12.2025.

URL- 43, (2025). https://www.abaza.org/tr/etnograflaryn-gyozyunden-abhaz-dyugyunleri-tanyshma-kyz-kachyrma-ziyafet-amhara. Erişim Tarihi: 17.12.2025.

URL- 44, (2024). https://turkomp.tarimorman.gov.tr/main. Erişim Tarihi: 06.11.2024.

URL- 45, (2024). https://abaza.org/tr/yolyumsyuz-tabur-gechit-tyoreni-ve-ikramlyk-sofrasy-suhum-da-9-mayys-zafer-bayramy. Erişim Tarihi: 06.11.2024.

URL- 46, (2025). https://kafkas.org.tr/etkinlikler/ruslarin-kafkasyayi-istilasi-ve-21-mayis-1864-buyuk-cerkes-surgunu/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 47, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2024/06/21-mayis-1864-anma-etkinlikleri/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 48, (2025). https://www.abhazyam.com/haber/4487/abhazyada-tatil-gunleri.html. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 49, (2025). https://www.abhazyam.com/haber/2830/uluslar-arasi-cocuk-gunu.html. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 50, (2025). https://jinepsgazetesi.com/2012/08/abhazyada-sehitler-anildi/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 51, (2025) https://www.abaza.org/tr/abhazyanyn-bagymsyzlygynyn-tanynma-gyunyu-bundan-11-yyl-yoncesi. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 52, (2025). https://tr.wikipedia.org/wiki/Abhaz_Silahl%C4%B1_Kuvvetleri. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 53, (2025). https://abhazfederasyonu.org/abhazya-cumhuriyeti-nin-anayasasi-nin-29-yil-donumu/918/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 54, (2025). https://apsuara.org/moskovanin-eli-ve-cenevre-cikmazi/. Erişim Tarihi: 06.11.2024

URL- 55, (2025). https://gazetesehirvizyon.com/haber/abhaz-kulturu-ve-abhaz-yemekleri-4519.html#. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 56, (2025). https://estudam.ogu.edu.tr/Etkinlik/Detay/46/21-mayis1864-buyuk-kafkas-cerkes-surgunu. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 57, (2025). https://apsuara.org/abazalarda-akrabalik/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 58, (2025). https://apsuara.org/geleneksel-abhaz-davranislarinda-ahlaki-degerler/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 59, (2025). https://apsuara.org/abhazlarin-ve-kafkasyadaki-diger-bazi-etnik-gruplarin-gorgu-kurallari-ve-sosyal-yapisinin-ozellikleri/. Erişim Tarihi: 06.11.2025.

URL- 60, (2026). https://www.insamer.com/tr/ulke-profili-abhazya/. Erişim Tarihi: 22.02. 2026.

URL- 61, (2026). https://www.diyabet.com/vucut-kitle-indeksi-hesaplama.html. Erişim Tarihi: 24.04.2026.

URL- 62, (2026). https://www.thensf.org/sleep-awareness-week/. Erişim Tarihi: 28.02.2026.

URL- 63, (2025). https://longevitylive.com/anti-aging/how-did-loma-linda-become-americas-only-blue-zone/. Erişim Tarihi: 26.03.2025.

URL- 64, (2026). https://www.sabah.com.tr/roza/galeri/diyet/100-yasini-gecenler-nasil-besleniyor-sirrini-uzm-dyt-selahattin-donmez-acikladi-yogurdu-boyle-yiyorlarmis-meger/11. Erişim Tarihi: 24.05.2026.

URL- 65, (2025). https://www.abhazdernegi.org/sayfa.php?id=35. Erişim Tarihi: 24.05.2025.

URL- 66, (2025). https://arsiv.nartajans.net/. Erişim Tarihi: 24.07.2025.

Usta, S. ve Yaman, M. (2023). Çerkes mutfağının sürdürülebilirliği üzerine bir araştırma: Sakarya ili örneği, J*ournal of Tourism and Gastronomy Studies*, *8*(2), 997-1015.

Ünüvar, Ş., ve Cesur, G. (2023). Düzce mutfak kültürü üzerine bir çalışma. *Journal of Global Tourism and Technology Research*, *4*(1), 29-39.

Валентинович, V. A. (1938). *Дикорастущие плодовые и пищевые древесные породы Абхазии.* Изд-Во Иакан Ссср.

Wang, C., Murgia, M. A., Baptista, J., & Marcone, M. F. (2022). Sardinian dietary analysis for longevity: *A review of the literature. Journal of Ethnic Foods, 9* (1), 33.

Whitney, E. N., Rolfes, S. R., Crowe, T., & Walsh, A. (2019). *Understanding nutrition*. Cengage AU.

Яброва, В. С (1940). *Дикорастущие лекарственные растения Абхазии.* Сухуми: Абнии Ан Ссср : Абгиз.

Yamada, A. (2024). The ımportance of nutrition: fueling a healthy life. *J Nutr Food Sci.* 14-52.

Yerlikaya, S. ve Özkaya, N. (2020). Tavuk eti ve işlenmiş bazı tavuk eti ürünleri. *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi, 3* (1), 35-40.

Yeşil, M. M. (2017). Batılı kaynakların penceresinden 19. yüzyılda Kuzey Kafkasyalıların Ruslara karşı verdiği bağımsızlık ve özgürlük mücadelesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *6*(5), 2670-2690.

Yıldırım, B. E., ve Oğan, Y. (2024). Kuzey Kafkasya bölgesi toplumlarının mutfak kültürleri üzerine bir inceleme. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 10,* 36-54.

Yıldırım, K. (2010). Nitel araştırmalarda niteliği artırma. *İlköğretim Çevrimiçi, 9*(1), 79–92.

Yılmaz, A. (2019). *Sakarya'daki etnik çeşitliliğin mutfak kültürü fotoğraflarıyla temsili.* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya.

Yılmaz, B. (2017). *Yok olma tehlikesi altındaki Kafkas dillerinden Abaza (Abazin) dilinin söz varlığı üzerine inceleme.* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul.

Yılmaz, F., ve Çağlayan, Ç. (2016). Yaşlılarda sağlıklı yaşam tarzının yaşam kalitesi üzerine etkileri. *Turkish Journal of Family Practice, 20*(4), 129-140.

Yücel, H. (2024). Düzce ili halk müziği kültürü. *The Journal of Social Sciences, 65*(65), 18-49.

Yüzüncüyıl, K. S., Uybadın, A., Bilgin, A., ve Aydın, S. (2021). *Topraktan sofraya Sakarya mutfağı: bir yemek antropolojisi*. Yapı Kredi Yayınları.

Zhou, S., Zhao, H., Xiao, Y., Li, J., Huang, Q., Zhang, Y., Guo, F., Xu, B., Zou, H., Huang, X., Huang, S., & Wang, L. (2025). Association of breakfast food types with dietary knowledge, attitudes, and practices among school-aged children. *Nutrients*, *17*(15).

Золотухина Г. В. (2019). Экологически чистые натуральные продукты собственного производства: Влияние их на здоровье и продолжительность жизни местного населения. *21 Век: Фундаментальная Наука И Технологии* (pp. 44–50).

EKLER

EK A Araştırmada Elde Edilen Görsel Bulgular



Görsel A.1 Ahüasa sızbal (Sakarya, Hendek Merkezi)



Görsel A.2 Ahulçapa- cevizli kara lahana (Sakarya, Hendek Merkezi)

EK A'nın devamı



Görsel A.3 Agudırşı- ezme fasulye (Sakarya, Hendek Merkezi)



Görsel A.4 Eritme Abhaz peyniri (Sakarya, Hendek Merkezi)

EK A'nın devamı



Görsel A.5 Acıkalı yumurta (Sakarya, Hendek Merkezi)



Görsel A.6 Akıkan yalazanı aktu sızbal- cevizli tavuk (Sakarya, Hendek Merkezi)

EK A'nın devamı



Görsel A.7 Abhaz bal kabağı (Sakarya, Hendek Merkezi)



Görsel A.8 Abhaz peynirli abısta, kahvaltılık acıka ve barbunya ezmesi (Sakarya, Hendek Merkezi)

EK A'nın devamı



Görsel A.9 Kışlık acıka (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)



Görsel A.10 İsli Abhaz peyniri (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.11 Abhaz usulü taze kaşar peyniri (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)



Görsel A.12 Abhaz usulü eski kaşar (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.13 Abhaz peyniri (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)



Görsel A.14 Abhaz usulü tel peynir (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.15 Öğütme işlemlerde kullanılan elek (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

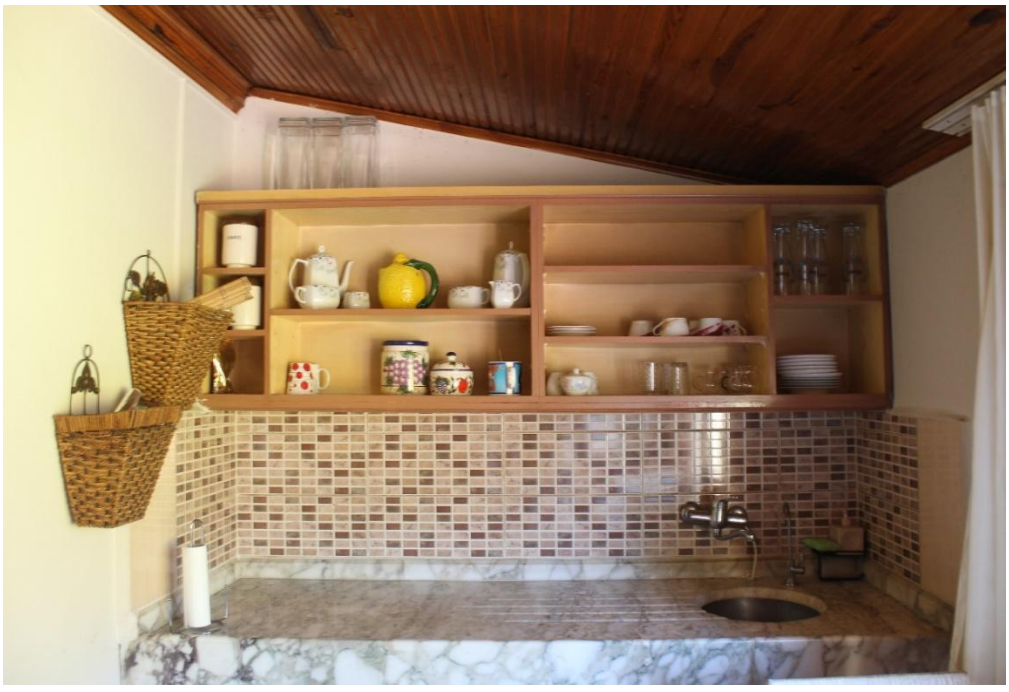


Görsel A.16 Geleneksel Abhaz bıçağı (Sakarya, Hendek Merkezi)

EK A'nın devamı



Görsel A.17 Acıka yapımında kullanılan "Ahakyya" taşı (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.18 Abhaz evi mutfak düzeni (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.19 Abhaz evi iç görünümü (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.20 Geleneksel Abhaz evi dış görünüm (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.21 Yöresel Abhaz yemekleri konseptli restoran (Sakarya, Hendek Merkezi).



Görsel A.22 Yöresel Abhaz yemekleri konseptli restoran menüsü (Sakarya, Hendek Merkezi)

EK A'nın devamı



Görsel A.23 "Aydgilara" Abhaz dayanışma derneği (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.24 Kayalar Abhaz kültür derneği (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.25 Abhaz yöresel ürünleri pazarı (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü).



Görsel A.26 Bahçe mahsulü taze kişniş (Sakarya, Erenler, Kayalarmemduhiye köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.27 Bahçe mahsulü taze kişniş (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.28 Geleneksel Abhaz evleri bahçe düzeni (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.29 Geleneksel Abhaz evleri bahçe düzeni (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.30 Küçükbaş hayvan besiciliği (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.31 Geçmişten bir kare: Geleneksel Abhaz aile kültüründe at biniciliğine verilen önemi gösteren fotoğraf (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.32 Abhaz köyü genelinde yapılan at besiciliği (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

EK A'nın devamı



Görsel A.33 Abhaz evinde dekor olarak sergilenen eski at nalı (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)



Görsel A.34 Kafkas kalpağı ve geleneksel Abaza kürkü (Düzce, Gümüşova, Yeşilyayla köyü)

EK B Abhaz Halkları ile Görüşme Soruları

Kişisel Sorular

l. Yaşınız?
2. Boyunuz Nedir?
3. Kilonuz Nedir?
4. Cinsiyetiniz?
5. Medeni Haliniz?
6. Aile içerisindeki konumuz nedir? (Anne, Baba, Çocuk...)
7. Mesleğiniz nedir?
8. Gelir Durumunuz?

Göç Durumuna İlişkin Sorular

l. Ne kadar süredir Sakarya veya Düzce bölgesinde yaşıyorsunuz?
2. Büyüklerinizin göç esnasında yanlarında getirdiği gıda ürünleri var mıdır? Varsa bu ürünler nelerdir?

Sağlık Durumunun Tespit Edilmesine Yönelik Sorular

1. Kronik bir rahatsızlığınız var mı? var ise nelerdir?
2. Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?
3. Günde kaç saat uyursunuz?
4. Gece saat kaçta uyursunuz? İdeal kilonuzda mısınız?
5. Spor yapar mısınız? Evet ise hangi sporlar?
6. Ata sporlarınız nelerdir? Devam ettirir misiniz?
7. Günlük su tüketiminiz hakkında bilgi verir misiniz?

Abhaz Diyeti, Beslenme Alışkanlıkları ve Abhaz Kültürünü Tanımaya Yönelik Sorular

1. Geleneksel beslenme alışkanlıklarınız, öğünleriniz ve saatleri hakkında bilgi verir misiniz? (Kahvaltı, Öğle ve Akşam yemeği)

EK B'nin devamı

2. Temel besin gruplarını hangi sıklıkla ve ölçüde tüketirsiniz? (Süt grubu, Et-Yumurta, Kurubaklagil grubu, Meyve ve sebze grubu, Ekmek ve tahıl grubu vb.)
3. Geleneksel yiyecek İçecekleriniz nelerdir? Bu ürünlerin yapım sürecini tarif eder mısınız?
4. Beslenmenizde tuz, şeker ve beyaz un kullanımına ne ölçüde yer verirsiniz?
5. Beslenmenizde siz ve ailenizdeki bireyler Fast Food (Hamburger, Pizza, Tost, Atıştırmalık vb.) tüketiyor musunuz? Eğer öyleyse ne sıklıkla tüketirsiniz?
6. Yemek tüketme hızınız nasıldır? (Yavaş, orta hızda veya hızlı)
7. Geleneksel yemeklerinizde kullandığınız yağ türü nedir? Ne ölçüde yağ kullanırsınız?
8. Abhazlara özgü bitkisel ürünler, baharatlar veya kurutulmuş meyveler gibi gıda maddeleri var mıdır? Varsa bu gıdalar nelerdir?
9. Beslenmenizde insan vücudunu hastalıklara karşı koruduğunu veya tedavi ettiğini düşündüğünüz bitki/hayvan kökenli geleneksel bir reçeteniz var mı? var ise yapım sürecini anlatır mısınız?
10. Abhaz diyetinin ana gıda maddeleri nelerdir?
11. Geleneksel Abhaz sofra adabı nasıldır?
12. Abhaz kültürüne özgü özel günler nelerdir? Bu günlerde yaptığınız geleneksel yemekleriniz var mı? Varsa yapım sürecini tarif eder misiniz?
13. Abhaz kültürü ile ilişkilendirdiğiniz üç ana unsur nedir?
14. Abhazlar arasında kültürel etkinleriniz var mı? Var ise ne tür etkinlikler yaparsınız?
15. Genç nesil Abhaz kültürünü yaşatmakta istekliler mi? Nasıl değerlendirirsiniz?

EK C Etik Kurul Onayı

T.C..
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve
Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	TOPLANTI TARİHİ
10	23	9.10.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Doç. Dr. Alev SÖKMEN'in yardımcı araştırmacı, Melike MİLLİ'nin sorumlu araştırmacı olarak yapmayı planladıkları **"Abhaz Diyetinin Uzun Yaşama Etkileri Üzerine Bir Araştırma; Sakarya ve Düzce Bölgesi Örneği"** isimli çalışmada; onam formlarının gönüllülere imzalatılarak gerekli bilgilendirmelerin yapılması, veri toplama araçlarının (anket, ölçek, mülakat,...) uygulama izninin gerekli kurumlardan alınması, çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçlarını geliştiren kişilerden müsaadelerinin alınmış olması, çalışmada ses/görüntü kaydı alınacaksa katılımcılardan gerekli izinlerin alınması, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında kişisel verilere dikkat edilerek katılımcılardan rızalarının alınması, veri toplamaya etik kurul kararından sonra başlanması ve etik davranış ilkelerine uyulması şartıyla söz konusu araştırmanın yapılması Etik Kurulumuzca uygun görülmüş ve onaylanmasına toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

*Kurul Üyesi Prof. Dr. Kutay OKTAY'ın yurt dışı görevlendirmesi olması sebebiyle toplantıya katılamamıştır.

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN Kurul Başkanı	Prof. Dr. Yavuz UNAT Başkan Yardımcısı	Prof. Dr. Burhan BALTACI Kurul Üyesi
Prof. Dr. Selahattin KAYMAKCI Kurul Üyesi	Prof. Dr. Tolga ULUSOY Kurul Üyesi	Prof. Dr. Abdullah Çağrı BİBER Kurul Üyesi

Ek: İlgili Çalışmanın Başvuru Evrakları

DAĞITIM LİSTESİ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: FPMM4UM
Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/kastamonu-universitesi-ebys

Adres: Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü, Kuzeykent Kampüsü, Merkez/Kastamonu
Bilgi için : Serdar Durur
Raportör
Telefon No: (0 366) 2801012
Faks No: (0 366) 2801139
Telefon No: (0 366) 2801144 - 1144
e-Posta:
İnternet Adresi: www.kastamonu.edu.tr
Direkt Hat:
Kep Adresi: kastamonuuniversitesi@hs01.kep.tr