

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Sağlığınızın 'Şerefine'

MONTIGNAC

Şarap



ALFA®

MONTIGNAC
10

**SAĞLIĞINIZIN
“ŞEREFİNE” ŞARAP
Michel Montignac**

BARIŞ BEHRAMOĞLU

1979 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokulu Fransa'da tamamladıktan sonra, Pierre Loti ve Saint-Benoît liselerinde okudu. Cumhuriyet Gazetesi'nde kültür-sanat muhabirliği yaptıktan sonra Everest Yayınları'nda halka ilişkiler görevini yürüttü. Aynı zamanda çeşitli edebiyat dergilerinde çevirileri yayınlandı.

SAĞLIĞINIZIN “ŞEREFİNE” ŞARAP

Michel Montignac

Dr. Hervé Robert'in katkılarıyla

Çeviri: Barış Behramoğlu



Alfa Yayınları: 1200

Dizi No: 10

SAĞLIĞINIZIN "ŞEREFİNE"

ŞARAP

Michel Montignac

Çeviri: Barış Behramoğlu

Özgün Adı: Boire du vin pour rester en bonne santé

I. Baskı : Ekim 2002

ISBN : 975-297-214-4

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni : M. Faruk Bayrak

Yayın Koordinatörü ve Editör : Rana Gürtuna

Dizi Sorumlusu : H. Gökhan Yiğitler

Kapak Tasarımı : Gülnur Özkarakacak

Pazarlama ve Satış Müdürü : Vedat Bayrak

Copyright © 2001, ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Kitabın Türkçe yayın hakları ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir.

Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,

hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Ticarethane Sk. No: 41/1 34410 Cağaloğlu, İstanbul

Tel : (212) 511 5303-513 8751-512 3046 Fax : (212) 519 3300

www.alfakitap.com

E-mail : info@alfakitap.com

ALFA/AKTÜEL KİTABEVİ

Burç Sinema Pasajı No: 34

Altıparmak / BURSA

Tel : (224) 223 60 16

Baskı ve Cilt

MELİSA MATBAACILIK

Çiftelavuzlar Yolu Acar Sanayi Sitesi

No: 8 Bayrampaşa-İstanbul

Tel/Fax : (212) 501 97 57

*Hayatı boyunca neredeyse
her öğün bir bardak şarap içmeyi
asla ihmal etmeyen anneanneme.*

Kendisi 102 yaşına dek yaşadı...

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1. BÖLÜM

ŞARAP UYGARLIĞIMIZIN TEMEL

TAŞLARINDAN BİRİDİR	1
Mitolojide şarap	2
Hristiyanlık ve şarap	4
İslam ve şarap	7

2. BÖLÜM

ÇAĞLAR BOYUNCA ŞARAP TÜKETİMİ 9 |

Antik dünyada	9
Fransa'da	12

3. BÖLÜM

ASMA DALINDAN ŞİŞEYE 25 |

Toprak "Terroir" 25 |

Toprak

İklim

Asma 27 |

Asmanın değişik bölümleri

Kök

İnsan 30 |

Bağcı

Önologlar	35
Şarap tüketimi	40

4.BÖLÜM

ŞARAP BİR BESİN KAYNAĞIDIR!	51
Şarabın besin değeri	51
Şarap güç verir mi?	56
Şarap ve spor	58
Şarap kilo aldırır mı?	60

5.BÖLÜM

ANTİKÇAĞLARDAN BERİ

ŞARAP BİR İLAÇTIR	63
-------------------------	----

6.BÖLÜM

KALP DAMAR HASTALIKLARININ

EN İYİ KORUYUCUSU ŞARAP	75
“Fransız Paradoksu”	75
Alkol ve sağlık	81
Şarabı yararlı kılan mekanizmalar	89
Kalp-damar yolları için alınması gereken tedbirler	90
Polifenoller	100
Gliserol	103
Lifler	103
Aspirin	104

7. BÖLÜM

ŞARABIN DİĞER FAYDALARI	105
-------------------------------	-----

8. BÖLÜM

AŞIRI ŞARAP TÜKETİMİNİN ZARARLARI	119
---	-----

9.BÖLÜM

ALKOLİZM	137
Belirtiler	138
Fransa'da Alkolizm	139
Alkolizm genetik midir?	140
Alkole bağımlılık mekanizması	141
Alkolizmin tedavisi	151

10.BÖLÜM

İÇME EĞİTİMİ	157
Genç tehlike	158
Sorumlular	162
Yeni içki yasakları	167
Şarap karşıtı reklamlar	172
İçme eğitimi	176
Aile içerisinde içmeyi bilmek	177
Sonuç	181

GİRİŞ

17 Kasım Pazar 1991. Amerika Birleşik Devletleri'nde saat akşam yediye geliyor ve yaklaşık kırk milyon sadık izleyici ekranlarının karşısına geçmiş, CBS kanalının en çok izlenen programı *Sixty Minutes*'i izliyor.

Bir saat kadar sonra Amerikalılar küçük çapta bir şok geçiriyor. Uluslararası Sağlık Örgütü'nün yaptığı bir araştırma sayesinde, Amerikalılar dünya genelinde meydana gelen kalp krizlerinin ülkelere göre oranlarını öğrendiler. Bu ülkelerden biri diğerlerinden oldukça farklılık gösteriyordu: Fransa. Amerikalılar Fransızlara oranla üç kat daha fazla kalp krizi geçirme riski taşıyorlardı.

"Fransız Paradoksu" işte bu noktada ortaya çıkıyordu. Bu yeni haber Amerikalılar için oldukça çelişkili görünüyordu, çünkü o dakikaya dek kalp ve damar hastalıklarının sadece kolesterole bağlı olduğunu düşünüyorlardı. Dolayısıyla bu hastalıkların ortaya çıkması tamamiyle yağ tüketimiyle orantılıydı. Halbuki yine şaşırtıcı olan bir gerçek de, Fransızların Amerikalılar kadar, hatta onlardan daha fazla yağ tüketmesiydi. O zaman tüm bunların açıklaması neydi?

Bilim adamlarının cevabı bomba etkisi yarattı: Fransızlar, Amerikalılara nazaran on bir kat daha fazla şarap içiyorlardı!

Özellikle de kalp krizi ölümlerinin çok daha yoğunlukta olduğu Batı ülkelerinde şarabın kaçınılmaz olarak kalp ve damar hastalıklarına faydalı olacağı gerçeği ortaya çıkıyordu!

Bu söylem uzun yıllar bu konu üzerinde çalışan bilim adamları için pek de yeni bir haber sayılmazdı. 1786 yılında İngiliz doktor Herberden, anjin ve üst solunum yolu hastalığı olanların şarap içerek rahatladıklarını tespit etmişti. Bizler için daha yakın bir tarihte, 1970'te ise, şarabın yararlarından bahsetmek oldukça kötü bir espri sayılıyordu.

Halbuki o dönemde, uluslararası bilim ve tıp alanlarında, bu konu üzerine bir hayli araştırma yapılmış ve bu çalışmaların sonucunda şarabın gerçekten de kardiyoloji sistemini koruduğu kanıtlanmıştı.

Başlangıçta şarabın şifalı yönünü alkolün bileşimine bağladılar. Bu düşünce öylesine benimsendi ki, diğer alkollü içeceklerin de aynı yararı sağlayacağı düşünülürdü. Halbuki birçok araştırma, özellikle de 1995 Mayıs'ında yayımlanan meşhur Danimarka Araştırması bunun doğruluk payı taşımadığını ortaya koydu. Bu araştırmaya göre, bir tek şarap kalp ve damar hastalıklarını olumlu etkiliyordu. Ancak şarabın bu şifalı yönü, yalnızca belirli ölçüler çerçevesinde içilirse kendisini gösterecekti: Buna göre her öğünde düzenli olarak 3-4 kadeh ve tercihen kırmızı şarap içilmeliydi.

İngilizlerin yaptığı gibi sadece hafta sonları içmenin hiçbir faydası bulunmamaktaydı. Tam tersine bu alışkanlık yüzünden insanlar zarar görebilirdi. Pazartesi günleri aniden şarabı kesmek, dolaşım bozukluğuna yol açabilir ve buna bağlı olarak enfarktüs geçirme riski artardı.

Sadece bu yanı medyatikleştirilmiş olsa da, şarap bir tek kalp ve damar hastalıklarına iyi gelmez. İlk çağlardan beri şarabın yararları kabul edilmiş ancak eczacılığın gelişmesiyle bu

yönü unutulmuştur. Bugünkü bilimsel araştırmalar bizlere şarabın şifalı yönlerini, özellikle de hazmettirici ve antibakteriyel özelliklerini keşfetme olanağını sağlıyor. Şarap aynı zamanda yaşlanmayı da yavaşlatıyor; kanserin ilerlemesini ve Alzheimer hastalığını frenlediği artık herkes tarafından kabul ediliyor. Yine şarabın strese de iyi geldiği biliniyor.

Fransızlar tüketim açısından ülkelerinin bir model olmasından gurur duymalıdır. İki bin yıldan fazla süredir bağıcılık ve şarapçılıkla uğraşan Fransızlar, bu sayede ekonomilerine katkıda bulunuyorlar. İşte bu da başka bir övünç nedenidir.

Ama Fransızlar maalesef bunun farkında değiller. Çünkü bugün Coca-Cola ve sodalı içeceklerin tüketimi hızlanmaya başladı. Fransızlara, neden diğer ülkelerden daha sağlıklı olduklarını anlattığımızda, Fransızlar bunu duymazlıktan geliyor ve adeta harakiri yaparak şaşırtıcı bir şekilde kendi kültürlerini dışlıyorlar. Ne yazık ki Fransızlar bugün şarap kültürlerinden uzaklaştılar. Şarabın hedef olarak gösterildiği alkol karşıtı gösterilerde, bu güzelim kültür birdenbire yerin dibine batırılmaya başlandı ve Fransızlar alkole karşı olanlara destek verirken, kendi değerlerini konformizmin ve yayılmacılığın ayakları altına almaya başladılar...

Fransa'yı sağlık açısından örnek hale getiren düzenli içicilerin akıllarını karıştırarak, bağıcılık ve şarapçılığın ekonomilerine sağladığı yarardan kendilerini mahrum ettiler. Alkolizm oranını azaltmak adına çeşitli kampanyalar düzenlenirken, şarap tüketimini kırk yılda ancak yarıya indirebildiler. Buna karşın alkolizm oranı aynı seviyede kaldı. Çünkü gerçek, inatla reddedildi: Damıtılmış içkiler ve biraya nazaran, şarabın bağımlılık yapması daha düşük bir ihtimaldi. Zaten üretici bölgelerde alkolizm oranının daha düşük olduğu (Bordelais, Bo-

urgogne ve özellikle Languedoc-Roussillon) bağıcılık yapılmayan bölgelerde ise bu oranın daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Eğer Fransızlar gerçeği görmek için çaba harcamazlar ve toplumsal kuruluşlar özellikle gençlere yönelik, faydalı ve eğitici önlemler almazlarsa, atalardan kalma bu kültür kısa zamanda müzelere kaldırılacak. Bu gelenek ve bağıcılık kültürü bir tek kitaplarda okutulur hale gelecek, broşürlerde yer alacak ya da şimdiden oldukça yaygın olduğu yabancı ülkelerde devam edecektir. Ve şunu da gözönünde bulundurmak gerekir; çocuklarımız Amerikalılar gibi kalp krizi riski taşıyacak, çok sık enfarktüs geçirecektir.

1. BÖLÜM

ŞARAP UYGARLIĞIMIZIN TEMEL TAŞLARINDAN BİRİDİR

“Şarabın tarihi insanoğlunun tarihinden ayrılamaz. Bağ ve insanoğlunun titiz çalışması sonucu oluşan şarap, basit bir tüketim maddesi olarak kabul edilemez. Binlerce yıldır insanın can yoldaşı olan şarap, aynı zamanda kutsal ve kutsal olmayandır. Uygarlığın kilometre taşlarından biri olmasının yanı sıra şarap, yaşam kalitesinin de bir kriteridir. Kültürel bir varlık, sosyal hayatın faktörlerinden biridir. ”

Kimse bu lirik söylemin, tutkulu bir şarap uzmanının en sevdiği içecek için dile getirdiği bir duygu olduğunu söyleyemez. Yakından uzaktan alakası yok. Büyük bir ustanın kaleminden döküldüğünü sandığımız bu sözler, 1990 yılında Brüksel’de düzenlenen Avrupa Komisyonu’nda dile gelmiştir.

Bu metinde şarabın diğer içeceklerden farklı olduğu gösterilmek istenmiştir. Çünkü uzun zamandır farklı bir gıda maddesi olarak algılanan şarap, ekmekle bağdaştırıldı ve bunun sonucunda simgesel bir anlam kazandı. Doğrusu, şarap uluslararası bir simgedir. İnsanoğlu, dünya ve yaşam gizlerinin gerçek sözcüsüdür. Tarihi, insanlarınkiyle birdir. Eski Ahit’te

varoluş asma ile bütünleştirilmiştir. Asma Eski Ahit'te yaşam ağacı olarak kabul edilmiştir.

Yunan mitolojisinde ölümsüzlük, onur, neşe ve dostluğa tekabül eden şarap, Hristiyanlıkta da İsa'nın kanı olarak benimsenmiştir. Şarap asırlardan beri kutsaldır. Nedendir bilinmez tanrıların bu kutsal içkisi, zamanla fanatiklerin eline düşmüştür. Bu kişiler şarabın kutsal yanından çok, alkol olarak tanımladığımız yanını görmeyi tercih ediyorlar.

MİTOLOJİDE ŞARAP

Şarabın kökeni Kafkasya eteklerinden başlayarak, Hindistan'a dek uzanır. Şarap, Hint bölgelerinden (Sanscritçe'de *vena*, "sevilen" anlamına geliyor) zamanla Akdeniz kıyılarına doğru yayılır ve ortaya bir üçleme çıkar: Osiris-Diyonisos-Baküs.

Mısır'da dünyanın yaratıcısı ve güneş Tanrısı Ra şarabı yer-yüzüne ilk indiren Tanrı olarak bilinir. Ra, şarabı Tanrıça Hathor'un öfkesinden korunabilmeleri için insanoğluna armağan etmiştir.

Daha sonra, Mısır mitolojisinde Ra ile gece güneşi Osiris arasında bir bağ kuruluyor ve şarap Osiris'e atfediliyor. Bunun nedeni Osiris'in doğduğu gün Nil suyunun şaraba dönüşmesidir. Efsaneye göre Osiris'in öldürüldüğü gün, 26 parçaya bölünen vücudu nehre atılır. Nektarın gücü o kadar kuvvetlidir ki Isis parçaları bir araya getirene kadar Osiris yeniden canlanır.

Yunanistan'da şarabın hikâyesi Zeus'un oğlu Diyonisos ile başlıyor. İsa'nın doğumundan oldukça önce, şarap Diyonisos'un kanıyla bir tutulurdu. Efsaneye göre her yıl 6 Ocak'ta Andros Adası'ndaki sular şaraba dönüşüyordu.

Bu nedenle her bahar bayramında, yani yılda bir, Diyonisos anılıyordu. İlk gün tapınaklarda tüm toprak sahipleri şaraplarını tanrılara sunar, ikinci gün ise yarışmalar düzenlenirdi. Fıçının içindeki şarabı en hızlı içen kişi, yarışmanın galibi sayılıyordu. Daha sonra bir tür karnaval düzenlenir ve bayramın kraliçesi, diğer adıyla Basilina, Diyonisos'u canlandıran bir adamla birleşirdi. Zamanla bu birleşme bir sonraki bahar verimli geçsin diye bir geleneğe dönüştürülmüştü. Bu bayramın üçüncü günü ölenler anılır, onların anısına bol bol şarap içilirdi.

Dolayısıyla Diyonisos onuruna gerçekleştirilen bu kutlamalar, şarabın yeniden doğuşu, ölümsüzlük ve hatta cinsel güç ve doğanın doğurganlığı için düzenleniyordu. Diyonisos olgusunun her zaman iki yüzü olmuştur: Gökyüzüne yükseliş (dini anlamda yeniden doğuş) ve doğa ana için yer altına iniş...

Diyonisos, Yunanlılar için düzeni simgeliyor olsa da, Romalılar için Baküs başka bir şeyi simgeliyor: Sarhoşluğu, lüksü ve sosyal düzensizliği. Şarap Tanrısı adına düzenlenen kutlamalar sırasında, sosyal sınıflar ortadan kalkıyor, herkes her istediğini özgürce yapabiliyor, her istediğini söyleyebiliyordu. Böylece Romalılar bu kutlamalarla daha sonraki düzeni rahatlıkla sağlayabiliyorlardı. Zaten bu kutlamalar asırlarca karnavallar yoluyla devam ettirildi. Freud *"Eğlence, düzeni sağlayan bir düzensizliktir,"* dememiştir midir zaten?

Bugün öyle görülüyor ki bu kutlama anlayışını tamamen yitirmişiz. Tüm bunlar büyük ihtimalle bireyselliğin ve kentleşmenin gelişmesinden kaynaklanıyor. Artık modern toplum bilinci, rasyonel olanı kabul ediyor. İnsanoğlunun artık bilimden başka bir şeye inancı kalmadı. Simgenin anlamı bilim

adamlarının ortaya attığı iddialarla uçup gitti. Bilinç insanı fakirleştirdi. Onu doğasından, doğadan ve ruhani olandan çekip kopardı. İnsanoglu maddeye değer vermeye başladı.

Eğer bugün yeni kuşak şarap değil de sodalı içecekleri tercih ediyorsa, bunun tek nedeni sanayileşmedir. Bu bağlamda bu gelişme çocuklarımızı kendi köklerinden kopartıyor. Buna rağmen şarap, çocuklarımızın zihninden silinmiş bile olsa, iyi ya da kötü, modernleşmeye karşı koyabildi. Zaten çocuklarımızın bugün yaşamlarını sürdürdüğü şehirlerin düzeni, *“Vatandaşlar üzüm ve buğday yetiştirecek, ayakkabı yapıp evlerini onaracaklar. Şarap içerek neşe kazanacak ve tanrılara şarkı söyleyecekler”* diyen Eflatun’un ütöpik devletinden oldukça farklı!

Bize ruhani bir XXI. yüzyıl öngörüldü. Ama öyle olmadığı kesin. Tabii eğer modern çağın tanrıları değişmediyse!

HIRİSTİYANLIK ve ŞARAP

Cennetteki kutsal meyve hakkında ileri sürülen çelişkili görüşler hâlâ tazeliğini koruyor. Bazılarına göre bu meyve elma değil, üzümdür. Bu da çok doğal çünkü bir tek bu meyvenin suyu insanın zihnini açar. Yılan da Havva’ya şöyle demiş midir: *“Hayır ölmeyeceksiniz. Çünkü Tanrı bu meyveyi yediğiniz gün zihninizin açılacağını ve Tanrı gibi olup, iyi ile kötü-yü ayırt edebileceğinizi biliyor.”*

Zaten Nuh, büyük tufandan sonra bir asma ağacı ve iki tane daha farklı ağaç diker: Zeytin ve incir. Böylelikle bağ İsrail’in simgesi olur. Seçilmiş ulus, Tanrının Mısır’dan getirdiği bir üzüm dalıyla simge haline gelir. Kendisini hayal kırıklığına uğratan İsrail’e Tanrı bir gün şöyle der: *“Ah sevgili bağım! Seni onardım, dallarını budadım, duvarlarla çevreledim, sula-*

dım. Sana daha ne yapabilirdim? Ve sen bana sadece yabancı ot ve diken verdin. Söyle bana, sana ne yaptım?”

Zaten daha sonra sadık olmayan İsrail'in cezası bir asmanın tahrip edilmesiyle betimlenir. Tanrı'nın affına gelince aynı şekilde ifade edilir: *“Huzur içinde olun, bağ ve incir ağacı tekrar bereketlenecekler. ”*

Şarabın yaşam kaynağı olması Ahit'te zaten var olan bir imgedir: Tekvin'in kitabında (49, 11) “üzümlerin kanı” üzerinde ve Deuteronom'da da (32, 14) “salkımların kanı” üzerinde ısrarla duruluyor. Daha dini bir yaklaşım olan Değişler Kitabı'nda ise (31, 27) şöyle deniyor: *“Şarap, ölçülü içerse insan için hayattır. Şarapsız yaşayanın vay haline! Şarap insanoğlunun neşesi için yaratıldı, kalbin sağlığı ve ruhun huzuru için”.*

Neşideler Neşidesi'nde ise şarap kadın ile erkeğin birleşmesinin bir simgesidir: *“Sevgilim bana öpücükler verecektir ve kucaklamaları şaraptan daha güzel olacaktır. (...) Sevgilim göğüslerin salkımın taneleri gibi. ”*

Dolayısıyla İncil'de şarap hakkında iki ayrı ifadeye yer veriliyor: Kutsal ve neşe kaynağı olan bir içki ve bu yolla insanının Tanrı'ya daha çok yakınlaşması. Aynı zamanda bu içkinin ölçülü tüketilmesi gerektiği ifadeleri de yine İncil'de yer almaktadır. Zaten yedi günahtan biri de sarhoşluk değil midir? Tanrı bu zaafi oburlukla tanımlamaktadır.

Ahit'te İsa tesadüf eseri suyu şaraba çevirmiyor elbette. Salkım, İsa'nın sürekli başvurduğu bir kaynaktır. İnsanlara yarıdılışlarını anlatırken İsa şöyle demiştir: *“Ben bağım, siz salkımlarım, Babam ise çiftçimiz. ”*

Şarabın tüm anlamlarının kesinlik kazanması İsa'nın havarileriyle yediği o meşhur yemekte ortaya çıkıyor. İsa Hristi-

yanlığın kuruluşunu eline aldığı bir kadehle şöyle dillendiriyor: “Bu kadeh kanımdır; her şarap içişinizde bunu hatırlayın.” Şarabın İsa’nın kanına ve ekmeğinde onun etine dönüşmesi Hristiyan dininin ilk kutsanmasıdır. Bu dinsel buyruk, Kudas ayinlerinde XV. yüzyıla kadar kelime kelime uygulanmıştır.

Ama İsa Son Yemek esnasında ekler: “Bu benim kanımdır, birçok günahla yayılacak olan birleşmenin kanı”. O zaman haçtaki kanın anlamı insanı ve Tanrı arasındaki yeni birleşmeyi mi simgelemektedir? Kral Arthur ve şövalyeleri ölüm-süzlük veren ve İsa’nın çarmıha gerilirken kanının doldurulduğu kadehi bulmak için sefere çıkmamışlar mıydı? O zaman Graal’in o günkü büyüğü bugün nerede?

İsa, ölümünün yeni bir dönem, yeniden doğuş dönemi olacağını öngörür: “Size diyorum, bağın bu ürününü maalesef içemeyeceğim, ta ki sizinle Gökyüzü Krallığı’nda oturup şarap içeceğim güne kadar” (Matta 26, 27, 28).

O zaman insanların, Hristiyanlık dininde şarabın hem neşe ve barış kaynağı olduğunu, hem de Tanrı’yla insan arasındaki birleştirici kutsal bağ olduğunu unuttuklarını anlıyoruz.

Buna göre Hristiyan söylemi ile Diyonisos’un hikâyesi arasında çok benzetmeler de bir bağ kurulabilir: Şarabın İsa’nın kanı olarak kutsanması ve Yeni İttifak’ın sezgisi yeni bir dönemin doğacağına işaret ediyor. Buna inanılıyorken, Yunan tanrısı için yapılan kutlamalar ayda bir düzenlenip, bu kutlamalar esnasında sadece baharda doğanın yeniden doğacağına inanılıyor. Bu son durumda anlatılan efsanenin yapısı dönemsel iken, Hristiyan geleneğinde bunun kozmik bir yapıya sahip olduğunu anlayabiliriz.

İSLAM ve ŞARAP

Kimse şarap içme yasağının İslam dininin temelinde bulunduğunu iddia edemez. Bu boş bir düşüncedir. Kuran'da sarhoşluk tehlikesinden söz ediliyor olsa da şarabın yasak olduğu yazmıyor.

Kuran'ın bir sûresinde şöyle denir: *"İçin ve yiye ama aşırıya kaçmayın (...) İçebilirsiniz, ama kendinizi asla kaybetmeyin"*. Bir başka sûrede ise şöyle denir: *"Şeytan şarap ve oyunla sizi kandırarak aranızda kin ve düşmanlık olmasını ve sizin Allah ve duadan uzaklaşmanızı ister."*

Dolayısıyla bu yasaklama Kuran'dan yola çıkarak dayatılmış bir yasaklama değildir. Bu daha çok sarhoşluk korkusundan ötürü ortaya atılmış bir iddiadır.

İşte bu yolla tutucu Sünniler ve şarabı yasakladılar. Dini farklı yorumlayan Şiiler ise buna karşılık sarhoş olmamak şartıyla şarap içmeye izin verdiler. Zaten onlar için şarap içmek dogmatik bölücülüğe bir direniş yöntemidir ve bu yolla Şiiler teolojiye olan farklı bakış açılarını yansıtır.

XVI. yüzyılda Müslüman ülkelerde bağcılık kültürü filizleniyordu. Meşhur İranlı hekim İbn Sina şöyle diyordu: *"Şarap bilgenin dostu, cahilin düşmanıdır. Felsefecinin tavsiyesi gibi acı ve yararlıdır; düşünce adamlarına serbest, aptallara yasaktır. Cahili Şeytana, bilgeyi Tanrı'ya yönlendirir. Aynı zamanda din onu bilgeye izin vermiş ve akıl onu zihin yoksununa yasaklamıştır."* Bu tutum şarabın ilham kaynaklarını pekiştiren ve hatta onları Tanrı'ya yaklaştıran eğitilmiş kişilerce katılaştırılmıştır. Şarap okur yazarlar için bir bilgi simgesi haline gelmiştir.

Dolayısıyla harikülade şiirler yazılmış olan XII. yüzyıla dek şarap tüketilmiş. Ömer İbn El Fari'nin *"Şaraba Övgü"*sü ve

Ömer Hayyam'ın şiirleri Tanrı'ya yazılmış ve şarabı anlatan şiirlerdir. Şair şöyle der: *"Şarap içip güzellikleri kucaklamak şeytana yeğdir; eğer sevgili ve şarap içen cehenneme gideceklerse o zaman kimse gökyüzünün yüzünü göremeyecek."* Ölüm korkusu ve ölümden sonrası hakkındaki şüphe, Ömer Hayyam'ı epikürist felsefeye iter: *"Burada kimse sana yarını temenni etmediğine göre, aşk sarhoşu kalbini mutlu et, dolunayda şarap iç ve bu boşluk bizi yarın arar ve bir daha görmez."* Ölüm sonrası yeniden doğma bu yazarın şiirlerinde de özgün bir üslupla ortaya çıkıyor: *"Ben ölürsem, bir kadehe küllerimi koy ve üstüne şarap ekle. Belki o zaman tekrar yaşarım."* Eğer Hayyam'ın dediği doğruysa, şarap okumuşu yönlendiriyorsa, inançlıya da daha üstün bir bilgiye ulaşma olanağı sağlar. Dolayısıyla bunu şöyle açıklıyor: *"Ben biliyorum ki bir tek şarabın sonsuzluk anlamı var ve insana bilic veriyor. Şarap aynı zamanda insanın gizli gerçeğe ulaşmasını sağlıyor."* XIV. yüzyıl filozofu İranlı Hafız'a göre şarap içmek insanın dünyanın hareketine uyum sağlama-sını ve evrenin bir parçası haline gelmesini sağlıyor.

Bugün bildiğimiz gibi şarap İslam dininde tamamıyla yasak. Herhalde bu kuraldan insanın yeterince bilge olmadığını çıkarabiliriz. Ve şarabın iyiye yöneltmesinden çok aşırıya kaçmaya bir etken olduğunu çıkarabiliriz. Peygamber açıkça şunu belirtmiştir: *"İnanç ve sarhoşluk aynı ruhta barınamaz. Biri diğerini kovar."*

2. BÖLÜM

ÇAĞLAR BOYUNCA ŞARAP TÜKETİMİ

Bu mitolojik içki zamanla önemini yitirmiştir. Metin incelemeleri ve özellikle arkeoloji, şarabın uygarlıklarda nasıl tüketildiğini ve nasıl geliştiğini gün yüzüne çıkartıyor.

ANTİK DÜNYADA

MISIR'DA ŞARAP

Bu ülke Akdeniz bölgesinin bağ kurulan ilk bölgesidir. Ancak buna rağmen şarap tüketimi sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bunun nedeni ise şarabın Antik Mısır'da kutsal olan yapısı ve sadece dini törenlerde içilmesidir. Şarap siyasetçiler ve din adamlarınca tüketiliyordu. Firavun da bazen şarap içiyordu ancak daimi tercihi bira idi.

YUNANİSTAN'DA ŞARAP

Antik Yunanlılarda şarap tüketimi çok yaygındı. Yemekleri şu şekilde düzenlenirdi: Kahvaltıda saf şaraba batırılmış bir somun arpa ekmeği; ekmeğe, zeytin ve birkaç meyveden oluşan bir öğle yemeği; güneşin batmasından önce yenilen ve en önemli öğünleri sayılan üç fasılalı bir akşam yemeği. Akşam

yemeğinde herkesin ortak bir kupadan içtiği şaraplı aperatif, yanında su içilen et ve sadece sebzeden oluşan bir ana yemek.

Yemeğin en önemli kısmı ise sadece erkeklerin katıldığı *Symposium*'du: "Yemek sonrası" olarak da tabir edilebilecek yemeğin bu bölümünde kuru meyve ve ekmek yenir, buna karşılık bol bol şarap içilirdi. Kadın olarak bir tek dansöz ve ender olarak da hayat kadınları bu yemeğe katılabilirdi. Bu fasıldaki şarap tüketimi farklı bir gelenek çerçevesinde yapılıyordu: Diyonisos anılırdı. Herkes bir yudum şarap içerek bir miktarını yere döker ve Tanrı'nın adını hep bir ağızdan söylerdi. Daha sonra, kurayla o gecenin oturum kralı seçilir, seçimin ardından bu kişi kaplara hangi oranda su ve şarap döküleceğine karar verirdi. O dönemlerde yoğun kıvamda olan şarap çok ender olarak katışıksız içilirdi.

İşte o zaman *symposium* (içme eylemi) tam anlamıyla başlardı. Kralın karar verdiği bir konu hakkında uzunca sohbet edilirdi. Bu sırada, müzik ya da şiir dinlenir, bazen de danslar izlenip, zekâ oyunları oynanırdı. Şarap içilirken, ekmek "Barış ve Dostluk" adına ikiye bölünürdü. Bu gelenek hâlâ bazı köy toplantılarında ve masonlar arasında da yapılmaya devam ediyor. Dostluk, barış ve kardeşlik içinde geçen bu toplantı akşamdan hemen önce güneşin batışına dek sürerdi.

Yunanlılar değişik türde şaraplar içerlerdi. Genellikle aromalı olan bu şaraplar bazen bal, ıhlamur, nane ya da tarçınla olabiliyordu. Hatta sıcak şarap bile yaparlardı. Zamanla saf, kaliteli şarap yapılmaya başlanmıştır. Hatta efsaneye göre Ulyseus tepegöz Polyphenae'nin kendisine teklif ettiği şarapla sıradan olduğu gerekçesiyle dalga geçmişti. Ve tepegözü Yunanlıları örnek gösteriyor diye densizlikle suçlamıştı. O dönemlerde şarap deniz yoluyla taşınmak için anforalara doldurulurdu. Karayolları taşımacılığı için ağır sayılan bu kaplar da-

ha sonra su geçirmez taşlanmış keçi derileriyle yer değiştirmiştir. Bu yöntemle bazı şaraplar yıllarca korunabilirdi. Buna Odyssea'da kral Nestor'un on bir yıllık bir şarap içtiği örneğini verebiliriz.

ROMA'DA ŞARAP

Baküs'e atfedilmeden önce, Romalıların geleneğine şarabın Satürn tarafından sokulduğu düşünülüyordu. Bu düşünceyi orak ve bağ bıçağının simgeleşmesi destekliyordu.

Zamanla Romalılar şarapçılık tekniklerinde ustalaşıyor; 26 litrelik anforalara doldurdukları şarapları yirmi yıl saklamayı başarıyor, hatta bu anforaların üstüne dolum tarihlerini bile yazıyorlardı. Horatius bu nedenle 60 yıllık bir şaraptan söz etmiş olsa gerek. Plinea'a gelince, o da güya iki asırlık bir şarabın tadına bakmış.

Apiküs, Horatius, Plinea ve hatta Martial eserlerinde antik tapınaklarda başları döndüren bu testilerden sözediyorlardı. En prestijli şaraplar Latium, Gauranum ve özellikle Campanie şaraplarıydı. En sıradan olanları ise Spolete, Ombrie ve Pelignum şaraplarıydı. Saline, Ravenne ve Vatikan şaraplarına gelince onlar içilemeyecek kadar berbattı.

Ama Yunanlılarda olduğu gibi, şarap Romalılar için de bir sınıf göstergesiydi. Köle ve askerlerin bir tek, kötü şarap, su ve sirke karışımı içmeye izinleri vardı. İşte bu nedenle çarmıha gerilen İsa'nın da acısını dindirmek için süngere batırılmış sirke içme hakkı vardı. Romalılar aynı zamanda aromalı şarap da içerlerdi. Ve bu şaraplar yemeklerde de kullanılırdı. Bunu ünlü aşçı Epiküros'un tariflerinden de anlayabiliriz.

Şarap tüketimi ve yemek türleri göz önünde tutulursa, Romalıların bu konuda Yunanlılardan çok etkilendikleri anlaşıl-

lır. Yoğun olan şarap hiçbir zaman saf içilmez, daima biraz suyla karıştırılırdı. Virgilius'a göre şarabı sek içmek "Baküs'ün barbarlarının tarzı"dır.

Romanın kuruluşundan sonra bir tek otuz yaşını aşmış erkeklerin şarabı sek içmeye hakları vardı. Kadınların içmeleri uzun yıllar yasaklandı. Hatta Caton şöyle der: "Eğer karını şarap içerken görürsen, onu derhal öldür!" Evin reisi her gün evdeki tüm kadınları dudaklarından öpüp onların şarap içip içmediklerini kontrol ederdi...

Romalılar genelde dört öğün yerlerdi: Jentaculum, prandium, cena ve vesperna (akşam yemeği).

İsa'dan iki asır önce, akşam yemeği yavaş yavaş yok oldu. Dolayısıyla geriye bir tek peynir ekmek ve su yenilen Jentaculum, zeytin, meyve ve ekmekten oluşan Prandium ve en önemli öğün sayılan cena kaldı. Zamanla ve sağlık adamlarının etkisiyle, Romalılar sabah ziyafetlerini az yiyerek geçirip cenaya ağırlık vermeye başladılar. Saat 14.00 gibi yenilen bu öğünün amacı ertesi güne daha sağlıklı başlamak ve hatta sabah 5 veya 6'da rahat kalkabilmektir.

Yunanlılardaki gibi Romalılarda da su, yassı tabaklarda içilirdi. Davetlerde, erkeklerin şarap içeceği odanın dekoru ya da servis tabakları değiştirilirdi. Masa başkanı seçilir ve o, şaraba ne kadar su katılacağına hatta herkesin ne kadar şarap içeceğine karar verirdi. Şarap anforalarda gelir ve karışım gümüş ya da bronz testilerde yapılırdı.

FRANSA'DA

GALYA'DA ŞARAP

Galya'da bağcılığa ilk Phocéen'ler (İÖ 600) Marsilya, Agde ve Nice bölgelerinde başladı. Ama bu bağlar şaraptan çok soforalık üzüm için yetiştirilirdi.

Galyalılar Cervoise adında arpa birası ve mayalanmış şarap tercih ediyorlardı. İsa'dan önce 4. yüzyıla dek şarap savaşçılara özel bir içkiydi. Ama İsa'dan önce 2. yüzyılda şarap hızla yaygınlaşmaya başladı: İtalya'dan getirtilen şaraplar sadece belirli bir sınıf tarafından değil de esnaf, tüccar ve zanaatkarlar tarafından tüketilebiliyordu. İsa'nın doğumundan önceki yüzyıl, Narbonnais bölgesine çok sayıda asma çubuğu dikildi. Ancak bu bağların bir tek vatandaşlar ve rütbeli emekli askerler tarafından yetiştirilmesine izin vardı.

Zamanla Galyalılar şarabın tadına öylesine varmaya başladılar ki, Sezar'ın çağdaşı Sicilyalı Diodore şöyle demiştir: "Bir anfora şarap, bir köleyle bile değiş tokuş edilebiliyordu." İsa'dan önce 110 yılından 60'a kadar Galya'ya yılda 15 bin hektolitre şarap ithal ediliyordu.

Romalılar tatlandırılmış anasonlu, ıhlamurlu şarap içiyorlardı. Halbuki onların barbar olarak nitelendirdikleri Galyalıları her öğün kap olarak kullandıkları hayvan boynuzlarından saf şarap içiyorlardı. Bu kapların üstünde o dönemin anlayışını aydınlatan ifadeler yer veriliyordu: "Mutlu yaşa!", "Kendine iyi bak!", "Mutluluğun için kullan!" ya da "Ne kadar mutsuz olursan o kadar içersin, ne kadar neşeli olursan yine aynı oranda içersin!"

Buna göre, şarap ticareti Romalıları için oldukça kârlı olmaya başladı. Bu arada bu ticaret Ren nehri dolaylarındaki Germanler ve Rhône bölgesindeki Helvetler tarafından engellendi.

Sezar'ın Galya'yı işgalinden sonra şarap, Provence, Rhône, Aquitaine ve Languedoc bölgelerine yayılmaya başlar. Daha

sonra Bourgogne, Lutece ve Treve bölgelerine doğru devam eder. Şarabın Champagne, Jura ve Loire bölgelerine ulaşması için oldukça fazla zaman geçmesi gerekecektir.

Galyalılar zamanla bağ yetiştiriciliği alanında ustaları Romalılardan daha başarılı olmaya başladılar. Bunun üzerine İÖ 50 yılında Galya'da yeni bağların dikilmesi yasaklandı. Ama bu karar iyi uygulanamadı. Tam tersine Galyalılar fıçılama yöntemleri bularak (İÖ 62) şarabın saklanması sağladılar. İÖ. 1-2. yüzyılda, Galya şaraplarının ünü kulaktan kulağa duyulmaya başladı ve tüm Roma'ya yayıldı.

Galyalıların büyük çoğunluğu şarap içerdi ancak bu şaraplar, çeşitli sosyal tabakalar olmasından dolayı kendi aralarında değişiklik gösterirdi. Bir tek zengin Galyalıların eski ve kaliteli şarap içme imkanları vardı. Memur, işçi ve askerler orta kalitede şarap içerlerdi. Bu şarapları tavernalardan satın alır, ya orada içer ya da kilden sürahilere doldurup eve götürürlerdi. Köle, zanaatkâr ya da çiftçilere gelince, onlar mayalanması tamamlanmamış şarap ya da suyla karıştırılmış sirke içerlerdi.

Galyalılar şarapçılıkta o kadar başarılı oldular ki, bu işin ticaretini yapamamaya başlayan Romalıların paçaları tutuştu. İmparator Domitian tüm Galya bağlarının talan edilmesi emrini verdi.

342 yılında Roma'da Hristiyanlık ulusal din ilan edildi. Hristiyanlıkta şarabın çok büyük bir yer tutuyor olması, bağ kültürüne katkıda bulunmuştur. Ancak 476 yılında Roma İmparatorluğu'nun çökmesiyle, şarapçılığa kaçınılmaz olarak ara verildi.

ORTAÇAĞ'DA ŞARAP (476-1453)

1414 yılına dek kutsama ayinleri iki şeyle yapılıyordu: Ekmek ve şarap. Bu nedenle bağcılık Ortaçağ'da çok büyük bir önem taşıyordu. Çeşitli istilalarda bağlar tahrip ediliyordu. Bir tek Vizigot ve Burgondlar bu istilalarda bağlara dokunmuyordu. Onlar kilisenin büyüünden korkuyorlardı. Vikingler de 9.yüzyılda istilalar sırasında bağlara el sürmemiştir.

Aziz Vincent, Aziz Benoît ve Aziz Germen gibi din adamları ve rahipler, bağ kültürünün gelişmesi için oldukça fazla destek veriyorlardı. Aziz Benoît'ya göre, günde çeyrek litre şarap içmek yeterliydi. Daha fazla içilirse şarap bilgenin bile zihnini karıştırabilirdi.

Bir kilise adamını için oruç tutup dua etmek, çok fazla şarap içmekten daha fazla kendinden geçirebiliyordu (dini anlamda...). Aziz Benoît şöyle demiş: "Her gün su içmektense, azar azar şarap için".

Dolayısıyla şarap içme alışkanlığı kiliselerde yaygınlaşmaya başladı. Din adamları her gün 27 cl kadar şarap içebilirlerdi, ancak bu miktar bayram ve ayin yapılan günlerde azaltılıyor, kısıtlanıyordu. İstisnalar oldukça çok yaşanıyor çünkü yılda en az 150 bayram kutlanıyordu!

816 yılında Aix-la-Chapelle kurulu bağcılık kültürüne bir balta vurdu ve kilise yetiştiriciliğine adım atılmasını istedi. Buna göre her kilise kendi yetiştiriciliğini yapmaya başladı.

Aziz Bruno'dan sonra bu sefer Aziz Bernard 1153 yılında Clairvaux'da kendi bağcılık yöntemini oluşturdu. Tüm bu hareketlerin amacı Fransa'daki şarap kültürünü geliştirmektir. 14. yüzyılda şarabın önemi öylesine arttı ki, Avignon'daki papazlar şarabın su, hava, toprak ve ateş elementlerinin beşinci-si olarak kabul görmesini talep ettiler.

Yüzyıllar boyunca din ve kilise adamları şarabın ve bağ yetiştiriciliğinin bir numaralı propagandacıları haline geldiler. Ayin için üretilen şarapların yanı sıra tedavi edici özellikleri bulunan şaraplar da yapılmaya başlandı. Buna göre şarabın tedavi edici özelliği de yavaş yavaş gün yüzüne çıkmaya başladı o dönemlerde. Şarap aynı zamanda kral ve diğer imparatorları onurlandırmak için de kullanılıyordu.

9. yy'da Charlemagne ile birlikte, kilise yetiştiriciliğine bir de krallık "yetiştiriciliği" eklendi. 13. yy'da Philippe Auguste'nün de jurisinde yer aldığı bir yarışma düzenlendi. Henri Andel "Şarapların Savaşı" adlı yapıtında kudretli olanların daha çok beyaz şarap getirdiklerini yazıyor. Özellikle Beaune yöresinden gelen beyaz şarap o dönemde çok tutuluyordu. Argenteuil şarabına gelince onun için daha çok şu yorum yapıyordu: "Fransa kralı tarafından içilebilecek en güzel ve sert içki." Ama kraliyet bahçesinde en çok sükse getiren şaraplar, genellikle Kıbrıs ve Malaga şaraplarıydı.

4000'den fazla tavernası bulunan Paris'te 14. yüzyılda çok fazla şarap içiliyordu: Kişi başına yılda yaklaşık 100 litre. Bu tüketim de kaçınılmaz olarak beraberinde bir sürü sorun getiriyordu: Bağların budanması, biçilmesi, şaraplara renklendirici katılması (o dönemde bu işlem böğürtlen posasıyla yapılırdı) vb...

Bir tek zengin tüccarlar ve asiller kaliteli şarap bulabiliyordu. Onların geleneklerine göre şarap yemeklerden önce ve sonra servis edilmeliydi.

Asiller şarabı sırayla aynı kaptan içerdi. Kişiye özel bardak ve kadehler ancak 14. yüzyılın sonlarında ortaya çıkacaktı. Az önce söz ettiğimiz ortak kadeh şölenleri 17. yüzyıla dek devam etti. Yemek esnasında genellikle su içilirdi. Akşam yeme-

gi yendikten ve odalara çekildikten sonra kek ve kurabiyelerle şarap servis ediliyordu.

Diğer yüzyıllardaki gibi o dönemde de aromalı şaraplar çok tutuluyordu: Clareia (beyaz şarap, bal ve biber), nektar (beyaz şarap, zencefil ve tarçın), salviacum (hafif şarap, adaçayı) ve hypocras (Beaune şarabı, şeker, tarçın, zencefil, karanfil, hindistan cevizi).

15. YÜZYIL'DAN, 17. YÜZYIL'A

Şarap bu dönemde kalite anlamında büyük adımlar attı. Şarapçılık ortaya çıkıyor ve bu bilim sayesinde bağcılık alanında büyük gelişmelere imza atılıyordu. Sterilizasyon ve fiçilerin kükürtlenmesi Hollanda'dan getirtilen tütsülerle yapılıyordu. Böylelikle fermantasyon kontrol altına alınıyor ve şarap daha kolay bir yöntemle taşınabiliyordu. Fiçilerin ağzı yumurta akıyla yapıştırılıyor ve bu, şarabın daha iyi korunmasını sağlayarak bulanıklaşmasını engelliyordu.

Ama bu yöntemler ancak ayrıcalıklı insanların içeceği şaraplar için uygulanıyordu. Üretimin büyük kısmı kalite anlamında çok kötüydü. Çünkü arz edilen şarap miktarı o dönemdeki talebi pek az tatmin edilebiliyordu. Üretim yılda 72 litre iken talep edilen miktar yılda 107 litre idi. Şehirliler bu durumdan oldukça fazla şikâyet ediyordu, çünkü az bulunmasına karşın şaraba birtakım yaptırımlar, vergiler getiriliyordu. Üstüne üstlük kötü şaraplar bile gün geçtikçe pahalılaşıyordu.

Peki o dönemde ne tür şaraplar üretiliyordu? İlk önce toplanılan ve ayaklarla ezilen daha sonra büyük fiçilere dökülen üzüm suyundan elde edilen beyaz şarap o dönemde en çok tutulan şaraptı. On beş gün içerisinde, fiçidaki madde mayalanı-

yor ve bu şaraplar su, buz ve hatta karla karıştırıldıktan sonra içiliyordu. Bugün bizi şaşırtan bu sulandırma işlemi o yıllarda çok revaçtaydı. Hatta öyle yaygın bir alışkanlıktı ki, 1690'da Furetières şöyle demiştir: "Bir tek ayyaşlar şaraplarını su katmadan içiyorlar!"

Hafif şarap (bugünkü adıyla roze) yeşil ve siyah üzümden yapılıyordu. Bu şarap burjuvaların içtiği 4-5 şarap cinsinden biriydi. Şırayla karıştırılan üzümler iki gün bir mahzende korunuyor ve daha sonra fiçılara doldurulup mayalanmaya bırakılıyordu. Sıkma işlemi o dönemde uygulanmıyordu.

Lâl şaraplar ("kırmızı şarap" terimi ancak 18. yüzyılın sonlarında ortaya çıkacaktır) sıkma ve daha uzun bir bekletme işleminden sonra elde edilmekteydi. Dolayısıyla bu yöntemle kaliteli şaraplar elde edilebiliyordu. Bu şarapların sırası daha fazla miktardaydı.

Lâl şaraplar genellikle rengi soluk olan hafif şarapları yoğunlaştırmak amacıyla kullanılıyordu. Bu şarap genellikle işçiler tarafından içilirdi. Bir başka şarap türü ise fiçıların dibi yıkandığında elde edilen açık kırmızı renkli bir sıvıydı. Bu şarabı da genellikle hizmetçiler ve fakir çiftçiler içmekteydi.

18. yüzyılda yaşamış bir meyhanecinin tuttuğu hesap defterine şu notlar düşülmüş: %38 lâl şarap, %36 hafif şarap (roze), %2 fiçi dibi. Meyhanecinin belirttiği bu şarapların yarısı Fransız şarabı iken diğerlerinin nereden getirildiği belirtilmemiş.

"Besin şarap" kavramı, o dönemde çok kullanılırken, zamanla anlamı daha hazcı bir bağlamda şu ifadeyle değişir: "Zevk şarabı". Gastronominin gelişmesiyle, şaraba olan ilgi

17. yüzyıl sonlarına doğru artıyor. Sarhoş etmeden hafif bir çakırkeyiflik veren şampanya da keyif ortamlarına girmeye başlıyor. Tatlı faslını renklendiriyor ve özellikle mantarı patlayıp da güzel kadınların korselerine 3-5 damla damladı mı ortama bir neşe katıyordu. Bourgogne şaraplarının ünü o dönemde de yaygındı. En çok doktorlar bu şaraplardan sipariş verip, zengin müşterilerine tavsiye ediyordu.

Bugünkü gibi şarap o dönemde henüz yemekle içilen bir içecek değildi. O dönemlerde sofra kurulur ve ancak istenilirse şarap servisi yapılırdı.

Devrimin hemen öncesinde Fransa'nın nüfusu sadece 27 milyondur. Şarap üretiminin %92'si kentliler tarafından (yılıda yaklaşık 400 litre şarap civarında) tüketiliyordu. Versaille'da hem kaliteli hem de çok büyük şarap tüketiliyordu: kişi başına yılda 500 ila 600 litre arasında olan bu miktarı en çok arttıran XVI. Louis idi.

Şarap ne kadar şehirliler için az olsa da, su da bir o kadar azdı. Örneğin Paris'te bulunan sadece 16 fiskiye su çok zayıf akmaktaydı. Günde 1 litreden fazla doldurulamıyordu.

Su kemerleri de vardı fakat, onlar da bir tek Kraliyet Sarayı, oteller, aristokrat hastahaneleri ve manastırlara su hizmeti veriyordu.

DEVİRİM

Eğer devrim kapıyı açlık yüzünden çalmışsa, toplumun öfkesinin bir başka nedeni de Paris'te gittikçe daha az şarap bulunmasıdır. Şarap 1790'da vergi mevzuatının tamamlanmasıyla ve bu mevzuatının 600 ulusal güvenlik görevlisi tarafından korunmasıyla beraber pahalılaştı. Toplumun baskısıyla Ulusal meclis bu vergi mevzuatını 19 Şubat 1791 tarihinde kaldırdı.

Şarap o günden itibaren ulusal, eşitlikçi ve devrimci bir içki olarak görülmeye başlandı. Böylelikle, kraliyetin simgesi haline gelen beyaz şarabın pabucu dama atıldı.

Fakat o dönemdeki yönetimin tüm iyi niyetlerine rağmen, Devrim şarap alışkanlığını tamamen bozdu ve şarabın eksikliği şehirlerde ciddi biçimde kendini göstermeye başladı. 1791 yılında Paris'te sadece 1685 satış yeri kaldı. Halbuki bu rakam 1780'de 4000 idi.

Devrimin eşitlikçi prensiplerine uymadığı gerekçesiyle reddedilen "kaliteli iyi şaraplar", Paris ziyafetlerinde ve hükümdar sofrasında yerini almadan 1795 yılında tekrar piyasaya çıktı.

19. YÜZYIL

1803 yılında *Almanach gourmand*'ı yayınlamadan önce, Grimod de la Reynière ilk gastronomi eleştirmeni sayılıyordu. Reynière şöyle demiştir: "Şarap birçok amatöre göre, ölçülü içilirse insanın en iyi dostu, yok eğer çok içilirse de baş düşmanıdır. Şarap bizlerin hayat arkadaşı, acılarımızın merhemi, huzurumuzun temel taşı, gerçek duygularımızı ortaya çıkarabilen eşsiz bir kaynaktır. Şarap, yaşlıların sütü, yetişkinlerin ilacı, oburların taşıdır. Şarapsız yemeklerin en güzeli, orkestrasız bir baloya benzer". "Hile ve umursamazlığın varolan en saf şeyi bir zehire dönüştürdüğü"nü bilmesine rağmen, o eski ve doğal şarabı övüyor.

Burjuvalar iyi şarap tüketicilerinin önde gelenlerindendi. 19. yüzyılda akıllanmış şarap tüketicisi, çeşitliliği kabul ediyor ancak kalite talep ediyordu.

1855 yılında Bordeaux şarapları kurumsallaştırıldı. Fakat bir önceki yüzyıllar gibi o dönemde de ayrımcılık devam edi-

yordu: Köylü her zaman sirkevari bir şarap, işçi ise şarap içiyordu. Ancak 1868 yılında gayretlerini pekiştirmek için çiftçilere öğleden sonraları gerçek bir bardak şarap verilirdi. Burjuvalar, şarabı çok sık yemeklerde kullanırdı.

19. yüzyılda şarabın kalitesi gittikçe arttı. Bunun nedeni asma çubuklarının iyi seçilmesi ve Pasteur'ün mayalama üzerine yaptığı çalışmalardı. Bu çalışmalar sayesinde şarap üretiminin kademeleri gözden geçirilmeye başlandı. Pasteur'ün araştırmaları III. Napoléon tarafından desteklendi. 52 milyon hektolitreye şarap 1863 yılında içilemez olarak ilan edildi ve Fransız ekonomisi o dönemin parasıyla 500 milyon zarara uğradı. Pasteur bu soruna bir çözüm buldu. 1866 yılında "*Şarap üzerine çalışmalar, yol açtığı hastalıklar ve nedenleri; şarabı yıllandırmak ve korumak için yöntemler*" adlı çalışması yayınlandı. İşte bu metinde Pasteur şarabın en sağlıklı ve en yararlı içecek olduğunu yazıyor.

19. yüzyıldaki bir başka sorun ise, bağları vuran bulaşıcı hastalıklardı: 1828'den 1840'a tırtıl, 1849'dan 1857'e dek küleme mantarı, 1870'de asma biti, 1878'de mildiou (asma yaprağı mantarı) ve 1885 yılında çürüme. 1885'den sonra, Fransa'nın bağları yenilendi ve asmaların zarar görmemiş kökleri Amerika'dan getirilen ve daha dayanıklı olan köklerle aşılandı.

1879-1892 yılları arasında hastalıklar yüzünden yokluğu çekilen şarap, 1893-1907 yılları arasında fazlasıyla üretildi. Demiryollarının tamamlanmasıyla şarap satışı tüm Fransa'da yaygınlaştı.

20. YÜZYIL

Yüzyılın başında şarap üretimi, tüketime oranla %30 daha fazlaydı. 1906 yılında çıkan bir yasa üreticilerin üretim fazla-

sı mallarını satabilme özgürlüğü veriyordu. Fakat bu aşırı üretim dönemi hilebazları yıldırmaya yetmedi.

Toplumsal güçler 1907 yılında onlara karşı önlemler aldılar. Devlet o tarihten itibaren bütün çiftçilere hasat beyanı getirmeleri zorunluluğunu getirdi ve aynı zamanda şaraba şeker ve su katmalarını yasakladı. Aynı dönemde Tarım Bakanlığı'nın denetimi altında üçkâğıtçılara ağır cezalar verildi. Allah-tan 1910 yılında elde edilen kötü hasat üretim fazlasının ortadan kaldırılmasını ve bu bağcıların öfkesinin dinmesini sağladı.

Birinci Dünya Savaşı'nda şarap büyük bir yer tutuyor. Siperlerde erler şarap talep ediyor. Ordu onlara ilk başta günde çeyrek litre şarap gönderiyor. Daha sonra güneyli bağcılar askerlere 200 bin hektolitreye şarap armağan ediyor. Bunun üzerine başarılı bir promosyon yapan bağcılardan ordu, askerlere günde yarım litre vermek üzere 18 milyon hektolitreye şarap satın alıyor.

1916 yılında Verdun zaferinden hemen sonra gazeteci yazar Jean Richepin, Fransızları savaş alanlarına şarap içmeye davet etti. Bu yöntemle, Fransa'daki dul ve çocuklara bağışlar sayesinde para yardımı yapılacaktı.

Fakat savaştan sonra aşırı üretim yine gündeme geldi.

1931 yılında üretim fazlasını engellemek amacıyla yeni önlemler alındı: 100 hektolitreden fazla üretime vergi, yeni ekim yasağı, damıtma zorunluluğu getirildi.

1931 yılında ulusal komitelerden biri daha fazla şarap tüketimi için propagandalar yapmaya başladı. Bunun üzerine 1905'te yılda ve kişi başına 60 litre olan şarap tüketimi 1935 yılında 72 litreye çıktı. Gastronomi alanında da yenilikler yapıldı. Yemek tariflerinde şaraba da rastlandı. Şarap sosyal bir

fenomenden, kültürel bir fenomene dönüştü. 1935 yılında Appellation d'Origine Controlée (AOC) sistemi (Köken Kontrolü Isimlendirme Sistemi) kuruldu.

İkinci Dünya Savaşı patlak verdiğinde askerlere yine şarap yollanmaya başlandı. Ancak mizah gazetesi *Le Canard enchaîné* bir skandal duyurdu. Görevliler artık işlerini yapamıyorlardı. Bunun üzerine yavaşça askerlere ve daha sonra da sivilere şarap verilmemeye başlandı. 1940'ta şarabın önü açıldı ve haftada kişi başına iki litre şarap içilmeye başlandı. Ama şunu da eklemek gerekir: Üretimin %60'ı o dönemde Almanya'ya ihraç ediliyordu.

1945 yılında VDQS (Sınırsız Üstün Kaliteli Şaraplar) kurulmuş olsa da 1950'de ufuktan bir tehlike daha görülmeye başladı: Saint-Germain-des-Prés'deki elit entellektüelleri çoktan etkisine almış olan Coca-Cola. Augustin Gros adındaki bakan Amerika'dan ithal edilen bu içeceğin tehlikeli olduğunun altını çiziyordu. Ona göre bu içecek toksik maddelerden oluşuyordu: Fosforik asit, kafein ve gizli tutulduğu için bilinmeyen birçok başka maddeler. Tereddüt dolu bir dönemin ardından, yankee'lerin yayılmacı politikasından ürken komünistler Coca-Cola karşıtı eylemlerin başını çekmeye başladılar. Bakan Llante ise "Fransızların zehirlenmesine izin verdiği" için, hükümeti suçladı.

Aynı yöntemle ama daha az agresiflikle 4 Mart 1950'de İçecekler Komisyonu hükümete, ulusal tarım ve genel ekonomiyi tehdit eden unsurlara karşı önlem alma teklifinde bulundu. Beaucaire şehrinin belediye meclisi 7 Ocak 1951'de şarap üretiminin önemini yitirmesine neden olan Coca-Cola'nın satılmasının yasaklanmasını istedi. Ama Fransızların baş düşmanı

Coca-Cola'nın herkes tarafından bilinen malum ilerleyişi nedeniyle tüm çabalar boşunaydı.

1952 yılında Roma Antlaşması sonucunda Avrupa Birliği kuruldu. Buna karşın ancak 18 yıl sonra yani 1 Haziran 1970'de ortak şarap pazarı oluşturuldu.

Brüksel'in katılımı ilk olarak fazla üretimin dağıtılmasıyla stokların azalmasına yaradı. Daha sonra 1984'de yeni bir tarım yasası çıktı; aşırı üretim olursa üretim fazlaları anında ve zorunlu olarak elden çıkarılacaktı.

Ortaya atılan "Evin Yasası"yla ve François Mitterrand'ın sosyalist hükümeti tarafından Fransız şarapçılığına bir darbe de şarap reklamlarının kısıtlanmasıyla gerçekleşecektir. Ve ürünlerin (şarap dahil) Avrupa Birliği'nin serbest satış piyasasındaki sirkülasyonuna rağmen satış yeterli olmadı.

Şarap o günden beri görünüşe göre pek fazla belini doğrultamadı ve yüzyılın ortalarından bu yana Fransızların şarap tüketimi gittikçe azaldı: 1994 yılında yıllık ve kişi başına 62 litre şarap içiliyordu. Kısacası 40 yıl içerisinde %50 gibi bir oranda azalma. Lisans IV. kuruluşları (herkese şarap satılmasını sağlayanlar) zamanla yok oldu. Bu kuruluşlar 1910 yılında 38 milyonluk bir nüfus için 510 000 adet iken 1992 yılında 58 milyon nüfus için sadece 160 000 adede düştüler.

Şarap tüketimin gittikçe azalmasıyla oluşan bu dramatik tablo, bugün bağcılar geleceklelerini görememelerinin yegâne nedenidir. Buna rağmen aynı toprakları paylaştıkları bazı insanlar, onlara bu ulusal değerın tekrar kazanılacağına dair hiçbir işaret vermiyorlar.

Bu sorunlara bir de rekabet ekleniyor. İtalya ve İspanya gibi diğer Avrupa şarapları, Kaliforniya, Avustralya hatta ve hatta Yeni Zelanda ve Güney Afrika şarapları ithal edilmeye başlandı. Önümüzdeki yıllar, şarapçılığın hangi noktada seyredeceğini belirleyecektir.

3. BÖLÜM

ASMA DALINDAN ŞİŞEYE

“TERROIR”

Şarap herkesin bildiği gibi topraktan gelen bir meyvenin ürünüdür. Bunu anlamak için öncelikle “terroir” kelimesinin ne demek olduğunu anlamak gerekir: “Jeoloji ve iklime göre üzerinde pek çok şey yetiştirilebilecek arazi”.

Bir şarabın kalitesi üç etkene bağlıdır: “Terroir” (toprağın özelliği ve iklim), asma kökü (asmanın cinsine göre çeşitlilik gösterir), insan (bağcının ustalığı).

TOPRAK

Toprağın yüzeyde kalan kısmının asma için pek bir önemi yoktur. Asma için en önemli katman verimli olandır çünkü asma kökü uzadıkça uzar ve bazen ana kayaya dek ulaşır. Orada tüm mineraller ve elementlerden beslenir.

Zeminler silis, kil, kalker, çakıl taşı, granit ve hatta kumdan bile oluşabilir. Bu zeminlerin her biri jeolojik özelliklerine göre değişik tatlarda şarap elde edilmesini sağlar. Zeminde kil bulunması, şarabın rengini ve asmanın reçine kalitesini belirler. Kumlu zeminlerden hafif ve taze içilmesi gereken şa-

raplar elde edilir. Çakıl taşlı zeminde yetişen üzümlerle yapılan şarabın ömrü ise uzun olur.

Aynı bağda farklı türde zeminlerle karşılaşılabilir. İşte bu nedenle Alsace bölgesinde kumlu, kalkerli, taşlı ve killi topraklar bulunmaktadır. Bourgogne'daki Nuit sırtlarında 60 çeşit zemin tipine rastlanabilir.

İKLİM

Üzümler her yerde yetişemez çünkü belirli bir iklime ihtiyaç duyarlar. 50 ve 30 derecelik kuzey enlemlerinde, 30 ve 40 derecelik güney enlemlerinde yetişebilirler. Başka yerlerde ekilen asma, aşırı soğuktan etkilendiği gibi sıcaktan da etkilenir ve verimli olmaz.

Bir arazinin iklimi 3 alt iklimle belirlenir: Şarapçılığın en yaygın olduğu bölgelerdeki gibi makro-iklim (Bordelais, Bourgogne ve Moselle), orta-iklim ve mikro-iklim.

İklimin değişikliği de ışığa, sıcaklığa ve yağışa bağlıdır. Yetersiz bir güneşlenme, ısıyı düşürecek ve yapraklardaki şekerin, meyveye ulaşmasını yavaşlatacaktır. Tam tersine aşırı sıcak da, üzümlerin asidini azaltacaktır.

Fransa'da makro iklime bağlı olarak dört büyük bölge dikkati çeker:

- Serin bir iklime sahip, ortalama 17 derece olan Alsace, Bourgogne ve Loire bölgeleri;

- Orta sıcaklıktaki ortalama 17, 5 ve 18, 5°C arasında değişen Bordelais gibi bölgeler;

- Ve sıcaklığı 18,5–20 derece arasında değişen Provence ve Côte du Rhône ile derecesi 20–22 derece arasında değişen Languedoc Roussillon ve Korsika bölgeleri.

Rüzgâr üzümlerin yetişmesinde olumsuz bir rol oynar. Rüzgâr estiğinde, üzümler çabuk çürür ve yaş kısmı kurur. Aynı

zamanda üzümün içindeki su buharlaşır ve böylelikle şeker oranı artar.

Yağmur yararlı iklim özelliklerinden birisidir. Makul olanı yılda 400 ile 600 mm'lik bir yağıştır. Bu yağışlar yıl boyunca belirli ve düzenli aralıklarla gerçekleşirse faydalı olur. Ancak salkımın olgunlaşma döneminde yani Ağustos ortalarından itibaren, yağışların azalması gerekmektedir.

ASMA

Üzüm aslında asmagillerin sarmaşık familyasındandır ve ömrü 75 yıldır. Genellikle bağ kütüğü yirmi yaşından fazlaysa yaşlı bir asmadan söz edilir. Bu asmalardan az sayıda ve iyi şarap elde edilir.

ASMANIN DEĞİŞİK BÖLÜMLERİ

- KÜTÜK, bir bakıma asma dediğimiz bu “küçük ağacın” ana gövdesidir. Yüksekliği bir metreye kadar varabilir ve bükümlü, sert bir tahtadır. Bu nedenle uzun yıllar hiç hasar görmeden büyür.
- SÜLÜK DAL asmanın dalıdır. Uzun ya da kısa olabilir. Bazen tedavi amaçlı damar toniği olarak kullanılır.
- KORUK DALI, salkımın yapısını oluşturan ve sülük dalının üstünde büyüyen daldır. Bu dalda koruklar vardır.
- ASMA YAPRAĞI, sülük dalına bağlıdır. Fotosentez yöntemiyle yapraklardaki şeker üzüm tanesine ulaşır.
- ÜZÜM TANESİ, aromaları ve antioksidanları içinde barındırmasını sağlayan bir zarla kaplıdır. Mayalanma esnasında yeşil ve kırmızı üzümlerin bu özellikleri şaraba tad verecektir. Üzüm tanesinin dışındaki ince zar, üzü-

mü dış etkenlerden korumak için buğumsu bir dokudadır. Ve bu dokusunda mayalanma süresince büyük faydası vardır.

Tanenin içinde nemi ve suyu barındıran tortu vardır. Meyve olgunlaştıkça o da gelişir. Asiditesi azalırken şeker oranı artar.

Üzüm ister siyah ister yeşil olsun, sırası renksizdir. Bu sıra tedavi amaçlı da kullanılmaktadır.

Üzüm içindeki çekirdeklere gelince, sıkma işlemi sırasında fazla ezilmemelidir. Aksi takdirde ortaya çıkacak şarabın tadı kötü olacaktır. Buna karşın çekirdeklerden yağ asidi açısından zengin bir sıvıyağ yapılabilir. Ancak talebi az ve üretimi pahalı olduğundan bu sıvıyağ pek rağbet görmüyor.

KÖK

Kök asmanın cinsini belirler. Geçtiğimiz yüzyıl boyunca yaşanan salgın hastalıklar nedeniyle (özellikle floksera) artık gerçek Avrupa asma kökü yoktur. Hepsi Amerikan kökleriyle aşılانmıştır.

Daha dayanıklı kökler elde etmek için maalesef aşılانmış kökler kullanılıyor. Bu aşılان filizleri çok önemlidir. Klonlanmış filizler kullanılabilir (bütün hepsi aynı kökten geliyor, böylelikle bütün asmalar aynı cins meyveyi verir). Bu uygulama yöntemi üretimi artırırken, normal kalitede şaraplar elde edilir. Bu arada büyük bir bütünün içinden, her biri ayrı tohumlardan elde edilmiş bir asmadan da filiz seçilebilir. Bu yöntem daha kaliteli sonuçlar doğuruyor. Montpellier'deki INRA'da (Ulusal Tarım Araştırmaları Enstitüsü) 1876 yılından bu yana yapılan aralıksız çalışmaların bir sonucu olarak büyük bir koleksiyon bulunmaktadır. Elllerinde 35 ülkeden gelen birçok

aşı filizi ya da kökü var. Bunların 5000'i klonlanmış, 900'ü melez ve 500'ü aşılanmış ağaçlardır. Bu tür kaynaklar elbetteki bağıcılığın gelişmesi için çok faydalıdır.

Aşı filizinin ya da kökün seçimi elbette çok önemli ancak dikkat edilmesi gereken bir başka konu ise onun ekileceği toprağa ve bulunduğu iklime uyum sağlayıp sağlamayacağıdır.

Ancak köklerin seçimi sadece zemine ve iklime göre yapılmamaktadır. Bu seçim meyvenin ne amaçla kullanılacağına da bağlıdır.

Başlıca beyaz kökler

Chardonnay	Colombard
Chenin	Groset Petit Mauseng
Pinot gris d'Alsace	Marsanne
Sauvignon	Muscadet veya Melon
Semilion	Pinot blanc
Gewurztraminer	Gros plant
Riesling	Romorantin
Aligoté	Roussanne
Chasselas	Savaguin
Sylvaner	Viognier
Ugni blanc	

Başlıca kırmızı kökler

Cabernet Franc	Carignan	Pinot noir
Cabernet Sauvignon	César	Syrah
Gamay	Cinsault	Tannat
Grenache	Malbec veya Côt	Mourvèdre
Merlot	Negrette	Pinot-Meunier

İNSAN

Şarap, bağcının ve enologun (şarap uzmanı) çalışmalarının bir meyvesidir. Birincisi bağ kültürüdür, diğeri şarap kültürü. Bu iki asma işçisi bazen tek başınadırlar bazen değıllerdir.

BAĞCI

Takvimi bütün yıl doludur. Her dönem değışik bir çalışma içindedir. Ekim'den Mart'a kadar bitkilerin dinlenme zamanıdır. Bağcı asmayı budar, fazla salkım ve korukları keser. Nisan ayında tomurcuklar açar; dona karşı her şey hazırlanır. Nisan'dan Haziran'a asma çok hızlı büyür ve bağcı eski gövdeden kalma dalları temizler. Ağustos ayında hastalıklara karşı her 8 ila 15 günde bir ilaçlama yapılır. Eylül'de meyveler olgunlaşmıştır. Toplama mevsimi gelmiş ve yetiştirmenin bir halkası tamamlanmıştır.

Hiçbir zaman, en azından Fransa'da, asma sulanmaz. Buna karşın Amerika'da bu yöntem sıkça kullanılmaktadır.

İyi bir şarap için, çok az gübre gerekir. Tepeleme değıl ama asmayı saracak bir sıklıkta. Eğer arazi çok darsa asmanın kökleri yüzeyden gelişir. Tam tersi bir durumda, kökler iyice yerin dibine iner ve oradan yer altındaki maden tuzlarını emer. Böylelikle o yöreye özel bir şarap olur, kalitesi artar.

Asmanın boyu da şarabın kalitesini belirler. Asma ne kadar bodur olursa şarap bir o kadar sulu olacaktır. Asma bodur olsa da bazen salkımlar çok sıklaşabilir. Bunun içindir ki bağcı her Temmuz'da fazla salkımları keser. Bunun sonucunda daha lezzetli bir şarap elde edilir. Şarabın kalitesi o asmanın verimli olup olmamasıyla da ilgilidir. 1 dönümden 70 hektolitreye

şarap elde edilmesiyle, aynı araziden 35 hektolitreye şarap elde edilmesi arasında fark vardır.

Hastalıkları engellemek amacıyla yapılan ilaçlama fazlasıyla, kili sabitlemeye yarayan topraktaki humus oranının düşmesine engel olur. Humus oranının azalması tek etken olmasa da yüzeyin kaymasını hızlandırır. Bu da asmanın köklerinden kopmasına neden olur. Humusun yokluğunu telafi etmek için asmayı iyi beslemek gerekir. Bunun için bağcı gübreden faydalanır, toprağı güçlendirebilir.

Gübre verimliliği artırır elbette, ama şarabın kalitesini de düşürür. Düşünülenin tam tersine kimyasal gübreler toprağı değil asmayı besler. Aşırı gübreleme meyvenin doğal asidini yok eder. Bu nedenle bazen şaraba dışarıdan posa asidi eklenir. İşte bu yüzden bugün kimya endüstrisi, bağ kültürüne büyük katkılarda bulunmaktadır. İlaçlar, tortu asidi ve başka bir sürü kimyasal oluşum sağlamaktadır.

Bazı bağcılar, bu konuda çok ileri gidildiğinin farkına vardılar ve büyük ustalık ve akıllılık göstererek geleneksel yetiştirme yöntemlerine, tamamen biyolojik yöntemlere geri döndüler. Bilmemiz gerekir ki bugün Fransa'da %5 oranındaki bir yetiştirme alanında yaklaşık %20 oranında kimyasal madde kullanılıyor. Buna karşın salkımların çürümesine neden olan birkaç mantar (*Botritis cinerea*) bugün artık mantar ilaçlarına dayanıklılık kazandılar. 1992 yılında Champagne'da kullanılan en iyi tedavi yöntemleri bile sadece %20 oranında başarılı olabiliyordu. Bunun için bağcılar, yaptıkları hesaplamalar sonucunda uygulama yöntemlerini değiştirmeleri gerektiğinin bilincine vardılar.

Ne olursa olsun, "asmayı kendi haline bırakma" işlemi sona erdi. İlk önce AOC denetleme birimi kurularak bu işlere

bir çekidüzen verildi. Buna bağlı olarak bir dönümlük alana belirli bir miktarda asma dikilmesi kararı alındı. Fakat bu uygulamaya rağmen Fransa'da şarap tüketimi şu son yıllarda oldukça azaldı. Ancak kaliteli şarapların piyasada alıcı bulma ve ihraç edilme şansları halen var.

Bağbozumu tekniklerine gelince başlıca iki yöntem kullanılıyor. Biri geleneksel ve el işçiliğine dayalı bir yöntemdir. Bu yöntemde salkımlar bahçıvan makasıyla kesilir ve bu işlem koruk dallarının sıkıma kadar korunmasını sağlar. Diğer bir bağ bozumu tekniği ise biçme makineleriyle yapılıyor. Bu yöntemle de salkımlardan ayrılan koruk dalları döner bir platform sayesinde ayrı bir bölmeye aktarılır. Üzüm tanelerini az da olsa yıpratın bu bağbozumu tekniği, üzümün yıpranmış olması gereken bazı şaraplaştırma yöntemleriyle uyum sağlayamaz.

BIYOLOJİK BAĞCILIK

Biyolojik tarım kavramı Fransa'da 1932 yılında başladı. 60'lı yıllarda ise tekrar hareketlendirildi. 4 Temmuz 1980 yılında oluşturulan bir yasayla yürürlüğe girdi (bu yasa 30 Aralık 1988'de yenilendi). Tüm Avrupa'da ancak 24 Haziran 1991'de tanındı.

Bir arazinin daha önceki yıllarda uygulanmış kimyasal unsurlardan arınması ve tamamen biyolojik tarıma elverişli olması için aşağı yukarı altı ile yedi yıl geçmesi gerekiyor. 1996 yılında Fransa'da 106 108 dönümlük ve üstünde biyolojik yetiştirme yapılan araziler bulunuyordu. Bu alanların 4 738 dönümünde bağcılık yapılıyor (koruma altındaki alanları saymazsak) ve aşağıdaki gibi 22 şehirden 15'ine ayrılıyordu.

Biyolojik bağıcılık yapılan bölgeler

	Alan	Bölgeler (dönümlük) (1)
1	Languedoc- Roussillon	1 628
2	Aquitaine	1 100
3	Provence	905
4	Rhône-Alpler	247
5	Bourgogne	207
6	Centre	130
7	Poitou-Charente	105
8	Pays de Loire	202
9	Midi-Pyrénées	71
10	Korsika	55
11	Alsace	37
12	Champagne	27
13	Franche-Comté	15
14	Auvergne	7
15	Lorraine	2
	TOPLAM	4 738 dönüm

Biyolojik bağıcılık yapılan bölgeler

	Biyolojik	Bölgeler dönüm (1)
1	Gironde	920
2	Aude	531
3	Hérault	630
4	Gard	451
5	Bouches-du-Rhône	352
6	Vaucluse	301
7	Drôme	150
8	Dordogne	180
9	Var	155
10	Côte d'Or	80
	TOPLAM	3 750 dönüm

(1) İlk ve ikinci yıllar bir dönüştürme söz konusu değildir.

(Kaynak: Du sol à la table dergisi)

Biyolojik yetiştirme yöntemleriyle gerçekleştirilen bağcılık dengeli bir ekosistem oluşturmaktadır. Rüzgârı engelleyen, ancak yararlı kuş ve böcekleri koruyan çitler asmaların etrafına dikilir. Bağcı, her bir asmanın arasına yeşil bir besi yeşillliği (çavdar ya da burçak) diker. Bu yeşillikler asmaların gelişimine faydalı olan böcek ve mikroorganizmaları besler. Aynı zamanda bağcı toprağa çürümüş bitkilerden oluşan ve onu güçlendirecek bir gübre de döker.

Biyolojik bağcılık her mevsim beraberinde önemli unsurlar getirmektedir. Kışın, daha çok asmanın boyutuna yönelik işlemler başlar. Asmanın dibine, kaya tuzu-yosun bulamacı serpilir ve tahtalarla sabitleştirilir. Bu yöntemle toprakta humus oranı sabit tutulur ve azot miktarının artması engellenir. İşte böylece hastalıkların önüne geçilir ve asma sağlıklı büyüyebilir. Baharda toprak hava alsın diye asmanın dibi sürülür. Eski dallar elle temizlenir. Yazın, biyolojik asmalar ne kadar sağlıklı olurlarsa olsunlar, mineral ilaçlamalara başvurulur (bakır ve kükürt).

Bağcı büyük bir özenle üzümlerin rahat gelişebilmesi için birkaç yaprağı koparır. Parazitleri, kimyasal maddeler kullanmadan doğal yöntemlerle yok eder. Sonbaharda bağbozumu ancak üzüm tam olgunlaşmışsa gerçekleştirilir. Ve bu üzümler mahzene kadar zarar verilmeden taşınır.

BIYODİNAMİK BAĞCILIK

Biyolojik bağcılığın uygulandığı aynı yasa çerçevesinde, bu yetiştirme yöntemi, tamamiyle doğanın zenginliklerinden yararlanılarak gerçekleştirilir. Organik gübre kullanımı ve arazi-

yi ikinci kez çapalama dışında bağcı bitki bazlı karışımlar kullanılır: Kediotu (fosfor açısından zengin), atkuyruğu (silis açısından zengin), ısırgan otu (azot açısından zengin) ve karahindiba. Genellikle bağcı ay takvimlerini düzenli izleyerek bitkisel tedavi yöntemlerini en aza indirmeye çalışır. İşte bu yöntemi kullanarak, yani hiçbir kimyasal madde kullanmaksızın on yıldan fazla bir süredir Maine-et-Loire bölgesinde bağcılık yapan Nicolas Joly'nin şarapları 1991 yılında Gault-Millau adlı gastronomi dergisinde "dünyanın en iyi sek şarapları" övgüsünü kazanmıştır.

ÖNÖLOGLAR

Eski zaman çiftçileri şarapçılığı bilmeden gelişigüzel gerçekleştirirlerdi. Çünkü şarapçılık şarabın üretimi ve saklanmasından başka bir şey değildi. Bugün bu iş önologlar –şarap uzmanları- tarafından gerçekleştiriliyor. Bu kişi için bir bakıma aldığı formasyon çerçevesinde bir kimya mühendisi de denebilir. Bilimsel birikimler birkaç yüzyılda şarap üreticilerini, laboratuvar uzmanı kimyagerlere dönüştürdü. Birincisi bu işi koku alma duyularıyla, zemin bilgisine ve elbette ki atalarından aldıkları bilgiyle yürütüyorlar. İkincisi ise bilimsel verilere, makinelerine ve tabii ki bilgisayar sonuçlarına başvuru yapıyorlar.

Bugün eğer kimilerine göre şarap eskiye oranla daha güzelse, geçmişin nostaljisini terennüm etmeye gerek yok demektir.

ŞARABIN OLUŞMASI

Üzüm suyu, mayalanmanın en önemli unsurudur. Açık havada bu mayalanma ilk elde sirke tadında olur. Bir bakıma buna sirke de diyebiliriz. Kapalı alanda, yani bir kapta gerçekleşen mayalanma alkol bazlı olur. Bu, şarabın oluşmasının ilk adımıdır.

Brüksel'de Avrupa Birliği için şarabın tanımlaması şöyledir: "Şarap, üzümün tamamı ya da yarısının alkol mayalanmasından oluşan ve dosdoğru insan tüketimine yönelik bir içecektir."

Şarabın oluşturulması (üretilmesi değil!), birçok kademedен geçer: Kırmızı, beyaz, roze ya da köpüklü (şampanya cinsi) şaraplar elde etmek için çok farklı yöntemler kullanılır.

Çok fazla ayrıntıya girmeden kırmızı şarabın nasıl oluşturulduğuna bir bakalım. Üzümler büyük fermantasyon küvetlerine doldurulur, daha sonra da ezilir. Böylece üzüm suyuyla üzümün kırmızı kabuğu bir arada tutularak o kırmızı rengin yayılması sağlanır. Aynı zamanda alkol bazlı mayalanma başlar. Bu da maya mantarları tarafından gerçekleştirilir. Bunlar doğal olarak üzümün gelişmesi sırasında onun tanelerine yapışmıştır. Bu mantarlardan üç yüze yakın cins vardır ancak sadece on tanesi mayalanmaya etki eder. Mayalanma bütün üzüm suyu şekerlerinin alkolleşmeye başlamasıyla sona erer.

Bu karışım birkaç gün boyunca bu küvetlerde 28 ila 32 derece arasında dinlendirilir.

Mayalanma sonunda bu karışımın yoğun kısmı sulu kısmından ayrılır. Elde edilen şarap birinci kalitededir. Sıkma işlemiyle gerçekleştirilen şarap daha düşük kalitededir. Böylelikle şarap ikinci bir mayalanmaya girecektir. Malolaktik denilen

bu ikinci mayalanma süreci ise kırmızı şarap için birebirdir. Bu işlem şarabın malik asidi laktik aside çevirecektir.

Şarap oluşturma sürecinde birtakım “üzüm ürünlerinin” düzeltilmesi söz konusu olacaktır. Eğer üzüm az şekerliyse şeker eklemek gerekebilir. Buna şekerleme işlemi denir. Eğer peltesi çok asitliyse bu yoğunluk karbonat ya da biokarbonat potasyum ile kırılır. Eğer üzümün asit oranı çok düşükse tartik asit eklenebilir.

Şekerleme, güneşin az olduğu bölgelerde daha sık uygulanır. Bu işlem şarabın alkol oranının daha yüksek olmasını sağlar. (1 derecelik bir artış için hektolitreye başına 1,7 kg şeker yeterli gelir.) Ortalama bir şekerleme yasal olarak yeterli olacaktır, ancak eğer bu oran çok fazla olursa, ki çoğunlukla bu gerçekleşir, cezaya tabi tutulur.

Üzümlerin pek çok kimyasal işlemden geçtiği “sınai” üretimlerinde, doğal mantarlar çoğunlukla yok olur. Bu nedenle, genellikle kimyasal mantarlara başvurulur ve bu, mayalanma esnasında alkolü fazlalaştırır. Sıkıntı veren tarafı ise genellikle aynı cins mantarlar kullanılıyor olmasıdır ve bu kaçınılmaz olarak aynı lezzette, tıpatıp birbirine benzeyen şarapların oluşturulmasına neden olur. Güvenlik açısından çok şey kazanılıyor olsa da kalite açısından oldukça çok şey kaybedilmektedir. Üstelik sanayi mayalaması sırasında kükürt bazlı işlemler de gerçekleştirilmektedir. Halbuki kükürt mantarları korumanın dışında pek çok güzel lezzeti de yok eder.

Tam tersine “terroir” iklime göre her yıl oluşan kendine özgü bir mikroflora barındırmaktadır. İşte bu mikroflora şarabın genel özelliklerini, yani tadını, kokusunu oluşturur. İşte bu sayede benzersiz şaraplar elde edilir.

Kükürte gelince o, alkol fermentasyonundan öncesi ve sonrasında kullanılır. Hatta mahzende bile kullanılabilir. Kükürt

çok ilginçtir. Kırmızı şarap için kaçınılmaz olan kükürt anti-oksit, antibakteriyel ve antimanar özellikleriyle tanınır. Kükürt şarabın daha iyi korunmasını sağlar. İşte bu nedenle kükürt içermeyen biyolojik şaraplar eskitmeye fazla dayanamazlar.

Buna karşın, beyaz şaraplardaki kükürt fazlası baş ağrılarına sebep olabilir. AB'de izin verilen kükürt miktarı şöyledir: Kırmızı şarap için 160 mg/l, sek beyaz şaraplar ve rozeler için 210 mg/l, litresinde 5 g ya da daha fazla şeker barındıran tatlı beyaz şaraplar içinse 210 ile 400 mg/l. Bu maksimum rakamlar mümkün olduğu kadar üretim sırasında düşürülmelidir.

DİĞER AŞAMALAR

Çimento ya da ahşap mahzenden çıkarıldıktan sonra şarap, birçok işleme tabi tutulur. Bu işlemler şarap üreticisinin tüm bilgilerini özellikle de yaptığı işe duyduğu aşkı içinde barındırır. Şarabın mahzenden çıkarıldıktan sonra geçireceği işlemler şöyledir:

- **FIÇIDAN FIÇIYA AKTARIM**, adı üstünde olduğu gibi şarabı bir hazneden diğerine taşıma işlemidir. Bu işlem şarabın berraklaşmasını, tortu ve karbon gazlarının yok olmasını sağlar.
- **FILTREDEN GEÇİRME**, şarabın süzme işlemiyle daha da arınmasını amaçlar.
- **FIÇI DOLDURUMU**, fiçinin düzenli olarak şarapla doldurulmasıdır. Bunun nedeni şarabı hava temasından korumak ve sirkeye dönüşmesini engellemektir.
- **DURULAŞTIRMA** işlemi şarabın arıtılmasını sağlar. Bu işlem yumurta akıyla gerçekleştirilir ve böylelikle şarabın yüzeyinde kalan maddeler fiçinin dibine çöker. İste-

ğe göre bu işlem jelatin, tutkal, kazein ya da çözülebilir kil ile de gerçekleştirilebilir.

- **MIKROBİYOLOJİK SABİTLEŞTİRME** işlemi şişelenme sırasında şarabın içine başka bir şeylerin karışmasını engeller.
- **ŞİŞELEME** şarap mahzende %70 oranında nem ile 10-12 derece arasında eskitildikten sonra şişelere doldurma işlemidir.

Şarap uzmanlarını iki kategoriye ayırırız. İlki “stilist” olarak adlandırılan ve şarabın kalitesini mümkün olabilecek en iyi duruma getirmeye çalışan, ürettiği şarabın yetiştirildiği zemine göre özelliklerini güçlendirmeye çalışan kişidir. “Müdahaleci” olarak adlandırılan önolog ise daha çok şaraba kendi özelliklerini yüklemeye çalışırlar, fakat şarabın üretildiği bölgenin özelliklerini de şarap üzerinde yok ederler. Tadım esnasında uzman şarabın üretildiği bölgeyi tanıyacağına şarabı üreten önologun kim olduğunu anlar.

BİYOLOJİK ŞARAPLAR

Doğal olarak biyolojik üretimden geçen şaraplardır. Bu şaraplar uzun zaman geleneksel şarap uzmanları ve profesyonel ticari kesimler tarafından küçümsenmiştir. Zamanla kalitesi tartışılmaz hale gelen bu şaraplar piyasada hakettikleri yeri almış ve büyük atılımlar gerçekleştirilmiştir. Hatta diyebiliriz ki bu şişeler gittikçe daha çok talep edilir olmuştur.

Bugün Fransa’da yılda 260 000 hektolitreye şarap üreten 400 biyolojik şarap çiftçisi bulunmaktadır. Bunlar 1993 yılında Fransa’nın şarap üretiminin %0,5’ini oluşturuyordu. Bunların arasında prestijli sayılan şu isimler vardır: Vosne-Romanée,

Coulée de Serant, Bonnezeaux, Chaume, Grand cru de Saint-Emilion, Nuits Saint-Georges vs...

Bu biyolojik şaraplar oldukça sağlıklı ve kalitelidir. Bugün Fransa'da olduğu kadar yurtdışında da oldukça fazla talep edilmektedir. Dolayısıyla biyolojik şarap pazarı gittikçe daha fazla yayılmaktadır.

ŞARAP TÜKETİMİ

Kırk yıla yakın bir zamandır ülkelere göre şarap tüketimi oldukça gelişti. Bununla birlikte bu şarap tüketimi üretici ülkelerde, özellikle Fransa'da düşüşe geçti. Üretici olmayan ya da şarap kültürü olmayan ülkelerde ise bu oran hızla yükseldi.

FRANSA'DA ŞARAP TÜKETİMİ

Fransa'da geçtiğimiz yüzyılın ortalarından itibaren yıllık bir istatistik tutulmuştur. Bu istatistiklerde şarap tüketiminin gelişimi izlenmiştir:

Yıl	Litre/Yıl/Tüketiciler	Yıl	Litre/Yıl/Tüketiciler
1850	59	1960	129
1870	65	1980	91
1883	130	1988	85
1909	125	1990	74
1910	170	1992	64
1950	150	1994	62
1957	135	1995	65

(Kaynaklar: Boulet-IRA 1993 ve OIV 1996)

Fransız toplumunda düzenli ve istisnai şarap tüketimi

YAŞ	1980	1985	1990	1995
<10 yaş	3,0	1,2	0,8	0,3
10-14	11,3	4,3	3,3	2,0
15-19	36,3	18,0	20,0	18,8
20-24	70,3	55,4	43,7	47,1
25-29	82,5	75,3	64,9	61,1
30-34	85,3	79,2	71,2	73,3
35-39	86,8	80,9	75,9	72,8
40-44	86,0	83,2	76,7	76,5
45-49	83,1	78,8	74,7	79,0
50-54	84,0	77,8	74,4	74,8
55-59	82,1	80,0	73,6	74,9
60-64	83,3	73,8	70,9	75,8
65-69	79,5	74,0	74,2	71,6
70-74	76,7	72,9	70,4	76,4
75 ve daha fazlası	77,5	71,8	67,8	69,0
Beraber	76,4	69,9	63,8	65,3

(Kaynaklar: OIV 1997)

Şematik olarak bu konuyu ele alırsak gayet rahat farkına varırız ki, şarap tüketimi 19. yüzyıl sonunda ve 20. yüzyılın başlangıcında oldukça artmış olmasına karşın (1850 ve 1910 arası yaklaşık %280'lik bir artış) I. Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle %60'lık bir düşüş sergiledi. Buna karşın göz önünde tutmamız gereken bir başka konuya bu rakamların ortalama hesaplar olduğudur. Çünkü 15 yaş altındaki kişiler çok ender tüketicidirler.

Daha doğru bir hesaplama için, ki bu durumda oldukça imkânsız gözüküyor, Fransa'daki yabancı uyruklu kişilerin şarap tüketimlerini araştırmak da gerekmektedir. Fransa turistik uğrak mekânlarının ilk sıralarındadır. Yabancı uyruklu bu kişiler kendi ülkelerinde şarap içmeseler bile, Fransa'ya geldiklerinde sistematik bir şekilde tüketime geçer ve şarabın tüm dünyaya nazaran Fransa'da çok iyi bir pazar oluşturduğunun farkına varırlar.

Fakat Fransızlar arasındaki bu şarap tüketimi düşüşünü daha iyi anlayabilmek için titiz bir inceleme yapmak gerekir.

14 YAŞ ÜSTÜ ŞARAP TÜKETİMİ

1980 ve 1995 yılları arasındaki düzenli ya da ender şarap içicilerin oranı %76'dan %65'e düştü. Bu da demek oluyor ki, hiç şarap içmeyen yetişkinlerin oranı %24'ten %35'e yükseldi.

Aşağıdaki tablodan anlayabiliriz ki şarap içmeyenler arasındaki en önemli fark kadınlar arasında yaşanıyor. Bu durum için iki açıklama sunulabilir: Birincisi sosyolojiktir: Alkollü maddeleri içmek erkeklere özgü, onlarla bağdaştırılan bir davranıştır. Erkekler için şarap içmenin verdiği sosyal öğrenme kavramı neredeyse yok kadar az iken, bu durum kadınlar için oldukça baskındır. Diğer bir açıklama ise fizyolojiktir: Kadınların bünyesi alkole daha az dayanıklıdır.

15 yaş ve üstü tüketim sıklığı (karışık cinsiyet)

Tüketim	1980	1995
Günaşırı	%41, 0	%22, 8
Her gün değil	%5, 9	%5, 0
Düzeni	%46, 9	%27, 8

Haftada 1 ile 2 gün	%10, 9	%15, 6
Daha ender	%18, 6	%21, 9
Tesadüfi	%29, 5	%37, 5
Tüm tüketiciler karışık	%76, 4	%65, 3
Tüketici olmayan	%23, 6	%34, 7

(Kaynak: Montpellier INRA araştırması ve ONIVINS)

Kadın ve erkekler arasındaki tüketim farkı

(15 yaş ve üstü)

	Erkekler		Kadınlar	
	1980	1995	1980	1995
Hemen hemen her gün	%61	%37	%34	%18
Haftada 1 ya da 2 gün	%10	%22	%12	%15
Haftada 1 kereden az	%13	%18	%23	%22
Hiçbir zaman	%16	%23	%31	%45

Yaşlı insanlarda da farkına varıyoruz ki yaşı ilerlemesiyle, tüketimde oldukça büyük bir azalma meydana geliyor.

Orta yaş üstü kişilerin şarap tüketimi

(Aşağı-Rhin bölgesi)

Yaş	Erkek	Kadın
65-69	%19,5	%1,0
70-74	%18,5	%1,2
75-79	%17,5	%1,2
80-84	%17,0	%1,4
85 ve üstü	%11,0	%1,5

(Kaynak: Pradignac 1993)

ŞARAP VE GIDA GİDERLERİ

1950 yılından beri, Fransızların gıda giderleri arasında şaraba daha az yer verilir oldu. 1992 yılında bu oran %10 civarında olsa da, değişen en önemli şey tüketilen şarabın cinsi oldu. Sofra şarapları artık talep edilmez oldu.

Sofra şaraplarının tüketimi (Litre/Yıl/Tüketiciler)

1955	128
1960	120
1970	100
1980	85
1985	65
1990	45
1995	30

(Kaynak: INSEE 1996)

Sofra şarabının tam tersine, iyi kaliteli şaraplar daha çok tüketilmeye başlandı. Ancak bu artış çoğunlukla bayram zamanları gerçekleşiyor.

Fransız sofralarında kaliteli şarapların bulunma frekansı

	1980	1992
Her gün	%9	%23
Bayram günleri	%35	%38
Misafir ağırlandığında	%48	%71

(Kaynak: OIV)

Bu istatistikler iç ferahlatıcı olsa da, Fransızların %29'nun misafir ağırladıklarında masalarına "iyi" şarap koymadıklarını gösteriyor. Bu da bize dünyanın en büyük şarapçılık ülkesinin çok büyük adımlar atması gerektiğinin altını çiziyor.

TÜKETİCİLERİN COĞRAFİ DAĞILIMI

Fransızların çoğunluğu şarap içer, çünkü bu ülkelerinin milli kültürüdür. Buna karşın, bölgelere ve şehirlere göre şarap tüketimi azalır ya da çoğalır. Kim, Bourgogne'un %25 oran ile en az şarap tüketen bölge olduğuna ve bunun tam tersine bağların en az olduğu Picardie'nin %46 oran ile en fazla şarap tüketilen bölge olduğuna inanabilir ki?

En fazla azalan tüketici kesimiye düzenli içicilerdir. Gittikçe bu kişiler, ender içicilerin arasına katılıp bu oranı yükseltiyorlar. Î de France (Paris) Champagne, Kuzey Normandiya, Picardie ve Franche-Comté'de düzenli içiciler toplumun çeyreğinden daha az bir bölümünü oluşturuyorlar. Bu bölgeler arasında her yıl düzenli olarak özellikle Île de France, Kuzey ve Kuzeydoğu'da bu oranlar düşüyor.

NEDEN BAZI FRANSIZLAR

DAHA AZ ŞARAP TÜKETİYOR?

Bazı Fransızların neden artık şarap içmediklerini, en azından neden eskisi gibi düzenli içmediklerini araştırmak oldukça ilginç olacaktır. Yapılan araştırmalar sonucunda, her iki kategoride de şarap içme eğilimi gittikçe azalıyor, şarap içmeyenlerin oranı katlana katlana artıyor.

Her zaman şarap içmeme nedenleri			Düzenli şarap içmeme nedenleri		
Ana sebep	1990	1995	Ana sebep	1990	1995
Tadını beğenmiyor	%53,1	%61,7	Düşünmüyor	%18,5	%20,7
Hijyen ya da sağlık nedeniyle	%27,3	%17,4	İhtiyacı yok	%32,5	%29,4
Alkol almıyor	%13,8	%5,8	Özel günler için saklıyor	%26,8	%22,8
Alışma fırsatı Olmadı	%2,3	%2,3	Yaptığı işle uymuyor	%4,5	%1,8
Alkol karşıtı propagandalar nedeniyle	%1,2	%1,6	Önyargıdan	%0,9	%15,9
Kendine yakıştıramıyor	%0,5	%0,7			
Çevresindekiler içmiyor	%4,6	%3,3	Çevresindekiler düzenli içmiyor	%8,2	%3,4
Pahalı buluyor	%0,4	%0,4	Pahalı	%3,0	%1,5
Başka nedenler	%6,8	%6,8	Başka nedenler	%5,6	%4,5
Toplam	%100	%100	Toplam	%100	%100

(Kaynak: INRA ONIVINS)

Bu iki tablo incelendiğinde, görüyoruz ki şarap tüketmeyen kişilerin çoğunluğu, bunun nedenini şarabın tadına bağlıyor. 1990 yılında şarabın tadını sevmeyen kişilerin oranı %53,1 iken 1995'te bu rakam 61,7'ye yükselmiştir. Halbuki damak tadı eğitimle gelen bir şeydir. Bu da demek oluyor ki bizler damak tadımızı, yani kısacası kültürümüzü, zamanla diğer içecekler yüzünden (örneğin Coca-Cola) kaybediyoruz. Kısacası

kendi kültürümüzü, kültürel küreselleşme denilen kavram adına yok ediyoruz.

Eskiden şarabı, kendimizi babamızla ya da büyük ağabeyimizle özdeşleştirmek için içmeye başladık. Ancak bugün, içimi ilk başta oldukça zor olan Coca-Cola'yı, büyük Amerikan reklamlarına ve de arkadaşlarımıza benzemek, onlarla kendimizi özdeşleştirmek adına tüketiyoruz.

Bugün şaşırtıcı olan bir başka tespit ise, içki içmeyenlere yönelik yapılan sağlık ve hijyen propagandalarının %10 kadar bir düşüş sergilemesidir. Bu da bizlere gösteriyor ki, Fransızlar şarabın sağlığı tehdit edici bir unsur olmadığını gün geçtikçe anlamaya başlıyorlar. Fakat buna karşın, bu propagandalar yine de düzenli içicileri, ender içiciler haline dönüştürüyor. (5 yılda %15'lik bir artış)

GELECEĞE BAKIŞ

Fransız şarap üreticileri ayrıcalıklı çiftçilerdir. Bazıları zengindir (genellikle bağlarından büyük hasat elde ediyorlarsa). Diğerleri ise daha az kazanır, ama bu meslek herşeye rağmen (son on yılda satış oranları düşse ve fiyatlar artsa da) iyi gelir getirir. Ancak bu düşüşü göz önünde tutarsak, önümüzdeki yıllar içerisinde Fransız bağ yetiştiricilerinin geleceği ne olacak, işte bu merak konusudur.

Şarap tüketimindeki bu tutarlı düşüş, en olumsuz düşünenlerde bile şu fikri akla getiriyor: Eğer bu oran aynı çizgide ilerlerse ve şarap tüketimi aynı istikrarla azalırsa, bu da Fransızların (teori bazında) 2010 yılında artık şarap içmeyeceklerini gösterir! Olumlu düşünenler içinse Fransa'daki şarap kültürü ve tüketimi yeterli seviyededir. Ve bu da felaket hipotezini reddeden bir düşüncedir: 1980 yılından bu yana tüketimdeki düşüş gün geçtikçe hızlansa da 2000 yılına dek toplum-

da yer alan içmeyenlerin oranının %50'lerin altına düşeceğini düşünemeyiz.

İşte bu nedenle uzmanlar olumsuz düşünenlerin bakış açılarını reddediyor ve 3. milenyumun eşiğinde Fransa'daki şarap tüketicilerinin oranlarını şöyle belirliyor: %25'ten %30'a düzenli içiciler, %39'dan %41'e nedir içiciler ve %30'dan %40 hiç içmeyenler.

Konuyu toparlamak için "yeni" Fransız şarap tüketicisini şöyle değerlendirebiliriz: Daha az içiyor ancak içtiği şarabın kalitesi oldukça yüksek (az ya da hiç sıradan şarap). Artık düzenli içmiyor, özel günlerde tüketmeyi tercih ediyor. Ve bu tüketiciler daha bilinçli içiyorlar (AOC'lerin seçimi).

Bütün bunlar demek oluyor ki, şarap üreticileri gelecek yıllarda ancak şaraplarının kalitesini yükseltirse ve bu şarapları iyi pazarlarsa takdir görebilirler.

DÜNYADA TÜKETİMİN GİDİŞATI

Şaraba olan ilginin artması bir tek Fransa'yı değil tüm şarap üreticisi ülkeleri etkiliyor.

Yılda kişi ve litre başına tüketim

Üretici ülke	1975	1990
İtalya	110	70
Portekiz	90	85
İspanya	75	48
Yunanistan	37	35

(Kaynak: OIV)

Buna karşın görüyoruz ki üretici olmayan ülkeler tüketimi hızlandırıyor.

Üretici olmayan ülkeler

İngiltere	4	10
Danimarka	10	30
Hollanda	10	14
Belçika	16	19
Almanya*	22	26
Japonya	0	1, 2
(Kaynak: OIV)		

(Not: Almanya bu istatistikte üretici olmayan ülkeler arasında yer alıyor, ancak bu ülkenin güneyinde (Moselle) bağcılık yapılıyor. Bu ülke her zaman zayıf bir tüketici oldu: Üretiminin çeyreği Amerika Birleşik Devletleri'ne ve Avrupa Birliği'ne ithal ediliyor.)

Fransız şarap üreticileri ülke genelinde tüketim azaldığından, şaraplarını ihraç edebilir ve bu yolla da takdir edilebilirler. (Ek VII'de, özellikle Fransa ve Batı ülkelerindeki tüketimi gösterecek temel istatistikler göreceksiniz.)

4. BÖLÜM

ŞARAP BİR BESİN KAYNAĞIDIR!

Gıda, yenilebilen, içinde makro ve mikro özbesinler barındıran ve bunlar sayesinde insan organizmasının besin ihtiyaçlarını sağlayan bir maddedir. Bu tanımlamanın ışığında, diyebiliriz ki şarap da bu gıda maddelerinden biridir. Bunun nedeni ise şarabın içerisinde insana enerji sağlayan makro özbesinler (glikoz ve bazı protidler) ve en önemlisi mikro özbesinler bulunmasıdır. (Mineral tuzlar, elementler, hatta vitaminler)

Bir gıdanın besin değerini ölçmek için genellikle kimyasal yapısı ölçülür. Şarap için analizi 1 litreye göre yapmak gerekir. Böylelikle şarabı 3 ya da 2 ile bölerek 33 ya da 50 cl lik (günde makul tüketim oranı) yapısı ortaya çıkar.

ŞARABIN BESİN DEĞERİ

Proteinler

Şarapta çok az protein vardır: Litresinde 1 ya da 2 gr. Buna karşın az da olsa şarabın içinde bulunan, olmazsa olmaz asitlerin hepsi, hatta bazı peptidler bile bulunmaktadır (asitlerden oluşan moleküller).

Şarabın protein açısından zayıf oluşu (üzüm suyunun tam tersine) genellikle durulama işlemi nedeniyle meydana gelmektedir.

Genellikle 1g/kg olması gereken protein oranını sağlayamayan şarap, bu açıdan pek de gerekli bir besin maddesi değildir.

Glikozlar

Alkol mayalanması sırasında üzümün şekeri büyük ölçüde alkole dönüşür ve bu işlem tortu sayesinde gerçekleşir.

Kırmızı şarapta tortusal şekerler (glikoz ve fruktozlar) o kadar da önemli değildir (litrede 2-3 gr). Beyaz şaraplarda ise bunlar daha büyük önem taşıyabilir: Meyve kokulu şaraplarda bu miktar litre başına 20 gram iken, likör şaraplar için bu miktar litre başına 100 gramdır. Biliyoruz ki şeker + alkol birleşimi pek tercih edilen bir şey değildir, çünkü bu birleşim hipoglisemiye yol açmaktadır.

Glikozlar dışında şarap başka şekerler de içerir. Bunlar poliol, gliserol ya da sorbitol içerir.

Yağlar

Şarap yağ içermez. Hazırlanış esnasında da ortaya çıkması çok büyük önem taşır çünkü öbür türlü şarap çok lezzetsiz olur. Tek risk üzümün ezilen çekirdeklerinin bu işlem süresinde yağlarını salmalarıdır.

Şarabı içtikten sonra kadehin kenarında oluşan “yağ” görünümü tamamiyle şeker ve antosiyanların birleşiminden oluşmaktadır.

Lifler

Besin bileşimleri tablolarında şarabın içinde lif olduğu belirtilmez. Gerçekte üzümün bazı lifleri eriyebilir ve büyük ihtimalle de şarabın içinde mevcuttur. Ancak bugün kullanılan lif dozaj yöntemleri bunları tespit edememektedir.

Su

Bir litre şarapta değişik ölçülerde su bulunmaktadır: Hafif bir şarap için 730 ml, 11 derecelik beyaz bir şarap için 880 ml, 12 derecelik kırmızı bir şarap için 920 ml.

Alkol

Aslında “alkollerden” söz etmek gerekir çünkü şarabın içinde birçok çeşidi bulunmaktadır. 9 derecelik bir şarap için alkol oranı litre başına 75 gram iken 11 derecelik bir şarap için bu oran litre başına 88 gramdır. Ancak 12 derecelik bir şarapta litre başına 96 gram alkol bulunurken, hafif bir şarapta bu miktar 160 gram vardır. Ama bu rakamlar bize bir ortalamayı gösterir ancak. Bunun nedeni ise şarabın derecesinin tarım sırasındaki üzüm şekerine ve şekerlemeye bağlıdır. Bilmemiz gerekir ki şarap bekledikçe alkol oranı da düşer.

Etil alkol dışında şarap bünyesinde çok az miktarda propil, bütil ve amil alkol barındırmaktadır. Metil alkole gelince, şarabın içinde çok ama çok az miktarda vardır. Bu alkol cinsi çok toksiktir. İşte bu nedenle bu alkolü pekiştirecek kökler dikmek yasaktır. Çok fazla tüketildiğindeyse, şarabın içinde bulunan metil alkol ertesi gün yan etkileri ortaya çıkaracaktır. Bu yan etkiler “akşamdan kalma” ifadesinin tam karşılığıdır aslında; baş ağrısı, susuzluk, titreme, yorgunluk ve kusma.

Mineral tuzlar

Potasyum bazı şaraplarda büyük oranda bulunmaktadır. Hatırlatalım: Bu mineral tuzların miktarını, şarabın tüketim oranına göre 3 ya da 2'ye bölerek neye eşit olduğunu anlamalıyız.

Magnezyum ve kalsiyum ise ince bağırsakta iyice emilir. Şarapta az miktarda bulunan sodyum ise, tuz diyeti yaparken bile şarap içebilme imkânını rahatlıkla verir.

Mineral tuz	1 litre şarapta yer alan	Yetişkinlere günde tavsiye edilen miktar
Potasyum	700-1600 mg	2000-5000 mg
Kalsiyum	50-200 mg	1000-1500 mg
Magnezyum	50-200 mg	330-420 mg
Sodyum	20-250 mg	2000-4000 mg
Fosfor	100-200 mg	1000-1500 mg

Elementler

Medoc gibi bazı şaraplar demir açısından oldukça zengindir ve bağırsaklarda kolaylıkla emilir.

Demek ki şarap demir açısından da zengin olabilir. Ancak eğer şarapta reçine fazlaysa, bu hazmın zorlaşmasına yol açar. Bunun tam tersine şarapta istenmeyen elementler de bulunabilir: Alüminyum, kurşun, hatta arsenik.

1996 yılının sonlarına doğru şaraplarda ancak litre başına 0, 20 g kurşuna izin veriliyordu. Kurşunun şarapta bulunma nedeni ise hâlâ kurşunsuz benzin kullanılmayan ve asmaları zehirleyen arabalardan kaynaklanıyor.

Element	1 litrede	Yetişkine bir günde tavsiye edilen miktar
Demir	2 ile 10 mg	10 ile 18 mg
Bakır	0,2 ile 1 mg	2 mg
Çinko	0,1 ile 5 mg	12 ile 15 mg
Manganez	0,5 ile 3 mg	5 mg

Vitaminler

Şarapta vitamin olsa da bunların oranı çok düşüktür. Özellikle şaraplarda çok sık bulunan B1 vitamini, sıradan şaraplar için daha çok kullanılan kükürt nedeniyle azalıyor. Üzümde bulunan ancak şarabın kendisinde bulunmayan C vitaminini ve çok ama çok seyrek görülen B 12 vitaminlerini unutmayalım.

Vitamin	1 litrede	Bir günde tavsiye edilen	
		Erkekler	Kadınlar
B 1	0,1 mg	1,5 mg	1,3 mg
B 2	0,1-0,2 mg	1,8 mg	1,5 mg
B 3 ya da PP	0,7-0,9 mg	18 mg	15 mg
B 5	0,3-0,5 mg	10 mg	10 mg
B 6	0,1-0,4 mg	2,2 mg	2 mg

Pollifenoller

Şüphesiz bu şarabın en ilginç özelliklerinden biridir. Polifenol konsantresi beyaz şarapta litre başına 1, 2 gram iken, kırmızı şarapta bu oran litre başına 3 grama kadar çıkabilir.

Polifenol, üzümün kabuğu, salkım sapı ve çekirdeğinde bulunur. Alkol sayesinde de şaraba karışır. İşte şarapta bulu-

nan bu element sayesinde kalp krizi önlenir, kansere yol açabilecek tümörlerin büyümesi yavaşlar, hatta Alzheimer hastalığının gelişmesi önlenir. Bu konuya bir sonraki bölümde genişçe yer vereceğiz.

Polifenoller arasında fenolik asitleri, flavonoidleri (vitamin P faktörü), reçinenin içinde olan flavanoller, kinonları, kumarin ve resveratroleri sayabiliriz.

Mineral asitler

Bu asitler daha çok tartik, malik ve salisilik asitlerdir. Bunlar şarabı sıvı alkollü asit bir içeceğe dönüştürmeye yarar. Öyle ki bu asitlerin 2-3'lük PH oranı mide asidiyle neredeyse aynı orandadır. Buna bağlı olarak bu asitler sayesinde şarap proteinlerin, yani etlerin iyi hazmedilmesini kolaylaştırıyor.

Diğer maddeler

Şarabın içinde aynı zamanda aldehitler bulunmaktadır (20 mg/l). Bunlar gaz halindeki alkol, fenol ve esterlerle şarabın aromasını sağlarlar. Ancak şarabın içinde bulunan ve istenmeyen birkaç madde daha sayabiliriz. Bunlar kükürt, histamin, tiramin ve serotoninlerdir.

ŞARAP GÜÇ VERİR Mİ?

Yüzyıllar boyunca şarap, işçilerin güçlerini korumalarını sağladı. Şarap içen işçilerin yapılan işe kendilerini daha çok verdikleri ve güçlerine güç kattıkları gözlenmiştir. Geçen yüzyılın ortalarında orman mühendisi olan büyük dedem anlaşma uyarınca ağaç dallarını elleriyle temizleyen işçilerine günde dört litre şarap verirdi. Bu da her bir çalışma saatine 40 cl

şarap demekti. Öğle yemekleri de eklenince bu miktar günlük altı litreye ulaşırdı. Denilene göre bazıları o dönemin koşullarına göre oldukça çok yaşamış.

Bizlere daha yakın bir tarihte, Eylül 1946 yılında, Bordeaux'da düzenlenen tıbbi bir kongrede şu görüşe varıldı: "İşçi günde bir litreden, entellektüel de günde bir buçuk litreden fazla şarap içmelidir. Böylece her ikisi de kendilerini zinde tutmuş olurlar."

Ancak bilimsel çalışmalar ortaya atılan bu fikre karşı çıkmıştır. Bugün hâlâ bu insanların kafası karışık. Buna rağmen, litresi 500-600 kaloriye eşit olan şarap aşağı yukarı insan organizması için iyi bir "besin" olarak gösterilebilir.

Bakalım şarabın tek enerji kaynağı olan alkol, vücuda girdikten sonra neye dönüşüyor. Kaçınılmaz olarak bir hararet söz konusu oluyor. Herkes şöyle ya da böyle bunun farkına varmıştır. Birkaç kadeh demlendikten sonra, ceketler atılır, gömleklerin önü açılmaya başlar. Hatta akşam yemeğinde içilen bir içkiden sonra gece battaniye ya da yorgana gerek kalmaz çünkü alkolün %65-70 oranındaki enerjisi sıcakla dağılır.

Ancak bu olay zayıfları şişmanlardan daha fazla etkiler. Aynı şekilde yine bu tespit hareketli olanlarla, sakin olan insanlar arasında da değişiklik gösterir. Böylelikle akşam yemeğinden sonra yapılacak birkaç hareket, ki bu yürüyüş olabilir, vücuttaki harareti dengeleyecektir.

Bu enerjinin bir miktarı (%5-10) idrar yoluyla, terleme ve hatta ciğerlerde gerçekleşen buharlaşma yoluyla yok olacaktır. Ancak bu enerjinin %20'si beyne, sinir sistemine ve akyuvarlara faydalı olacaktır. Uzun zamandır düşünülenin aksine bu enerjinin kaslara hiçbir faydası yoktur.

Sonuçta, şarap çok fazla tüketildiği takdirde, enerji miktarı karaciğerde toplanır ve yağa dönüşür.

ŞARAP VE SPOR

Çok az içilmediği takdirde (2 bardak) şarap, yapılacak olan herhangi bir hareket için sakınca doğurabilir. Çünkü alınan şarap, kasları olumsuz etkilemektedir.

Kan seviyesinde alkol bulunması, kasları harekete geçiren glikoz'u %30 oranında düşürmektedir. Bunun dışında, normal zamanlarda depolanmış yağları glikoza dönüştüren mekanizma tamamen duraklar. Hatta ve hatta vücuttaki asit oranı artar ve bu da dayanıklılığı azaltır. Tüm bunlar da metabolizma da varolan gereksiz maddelerin (üre, ürik asit) giderek birikmesine neden olur. Kan şekerinin düşme riski dışında, magnezyum açısından da bir kayıp söz konusu olacaktır.

Demek oluyor ki, düşündüğümüzün tam aksine, aşırı bir içki tüketimi, kasların hızlanmasına değil, tam tersi yavaşlamasına neden olacaktır.

Sporcunun içki tüketimine göre performansında düşmeler gözlemlenebilir. Hücrelerden sızan ve metabolizmanın geneline yayılan su miktarı, rahatsız edici bir duygu yaratır, özellikle de uzuvlar seviyesinde. Bir de vücuttaki ürün oranının artması, susuzluğu arttırır. Aynı zamanda ciğerler küçülür, bu da kanda yeterli miktarda oksijen olmadığını gösterir.

Bir sporcunun bilmesi gerekir ki, içkinin ona sağladığı hararet oldukça yüzeyseldir. Çelişkili bir şekilde içki içtiğinde sporcunun sabit vücut ısısı düşecektir. Sporcu gerekenden daha az şekerli gıda aldığı anda bile vücut ısısı bu kadar düşmeyecektir. İşte bu noktada asıl tehlikeyi görüyoruz. Kayak, buz pateni, dağcılık gibi soğuk iklimlerde gerçekleştirilen faaliyet-

lerden önce alınacak bir bardak likörlü kahve ya da sıcak şarap, bu dallarda spor yapanlar için oldukça tehlikeli olacaktır. Zirve sporlarında alınacak çok az alkol bile performansı düşürecektir.

Sonuç olarak, bir sporcu şu veya bu şekilde gerçekleştireceği faaliyet öncesinde içki içerse, susuzluğu artar, kaslarına glikoz yayılmaz ve performansı düşer. Tüm bunların sonucunda ise başına bir kaza kaçınılmaz olarak gelecektir.

Peki sporcu, faaliyetler bittikten sonra içerse neler olur? Spor aktiviteleri sona erip ertesi gün devam etse bile alkollü içkiler bünyeye zarar verecektir. Çünkü hareket ettikten sonra alınacak olan alkol, vücuttaki asit oranını arttıracak, bu yüzden mineral tuzlar azalacak ve kaslar kendilerini toparlayamayacaktır. Tüm bunlar da yorgunluğun uzun sürmesine neden olacaktır. Bir sonraki aktivitede sporcunun kaslarında yırtılma meydana gelebilir.

Sportif faaliyetlerde düzenli olarak içmek vitamin ve mineral tuz kaybına neden olabilir. Bunun sonucunda ise kramplar meydana gelir (özellikle B 1 vitamini ve kemığın güçlenmesini sağlayan D vitaminleri).

Daha az enzim salgılayan ve kas gücü daha düşük olan sporcu kadınlar için, içki tüketimi kaçınılmaz yaralanmalara neden olacaktır.

Bir atlet yemek esnasında bir-iki bardak şarap içebilir. Ancak yarışmadan ne bir gün önce ne de bir gün sonra şarabı ağzına sürmemelidir.

Bu mütevazı pay bazen tavsiye bile edilir. Bu da ancak, sporcu polifenollerin antioksidan özelliklerinden faydalanabilirse mümkün olabilir. Bunlar faaliyet esnasında oldukça fazla harcanır.

Spor alkolik birinin rehabilite olmasını sağlar. Dolayısıyla yapılacak yürüyüş ve bisiklet sürme işlemi yararlı birer faaliyettir. İsteyenler ve yapabilecek olanlar ise maraton ya da triatlon yapabilirler. Sanatsal faaliyetlere gelince bunlar zihni temizleyen, yeni bakış açıları ve fikirler kazandıran yararlı etkinliklerdir.

ŞARAP KİLO ALDIRIR MI?

Alkolik olmayan ancak düzenli şarap içen birkaç adam farkına vardılar ki, sadece su içerek birkaç kilo vermeye başladılar. Fakat erkeklerden oluşan bir grup Montignac Yöntem; 1. Aşama sayesinde yine vazgeçemedikleri aynı miktarda şarap içerek kilo verdiklerini gördüler. Şarap şişmanlatır mı? Gerçekler acıdır!

ŞARAP YİNE DE BİR ENERJİ KAYNAĞIDIR

Herkes gayet iyi biliyor ki enerji sağladığı söylenen gıdaların çoğu insana bir miktar da olsa enerji kazandırıyor. Genellikle enerji için kalori ya da daha doğrusu kcal deriz. 1 gram protein 4 kcal kazandırır. 1 gram şeker yine 4 kcal'ye denktir. 1 gram yağ ise 9 kcal'ye eşittir. 1 gram alkol 7 kcal'dir. Şarapların kalori oranları, alkol seviyesine hatta şeker oranına göre değişiklik gösterir. 9 derecelik bir şarap için 540 kcal; 12 derecelik bir şarap için 690 kcal; 11 derecelik beyaz bir şarap için 700 kcal; bir litrelik tatlı bir beyaz şarap için 1520 kcal.

Bir şarabın kalori değerini bilmek bize herhangi bir yarar sağlar mı? Bu değer bir şişe şarap için teorik bir rakamdır. Biri tarafından içildiğinde ise bu rakam göreceleşir. Günün saatlerine göre şarabın kalorisi insan vücudunda değişiklik sergi-

ler: Akşamları bu rakam sabahkinden daha yüksektir. Bu rakam aynı zamanda şarabın aç karnına mı yoksa yemek esnasında mı tüketildiğine göre de değişir. Ve bu yine yemekte yenilenlere göre değişiklik gösterir.

Bilindiği gibi yüksek kalorili diyetler, kişinin zayıflamasını sağlamaz. Uzun zamandır yapılan araştırmalar sonucunda farkına varıldı ki enerji getiren besin maddeleri tek başına kilo almanın etkeni değiller. Zayıflamak için daha çok besin maddesinin miktarı değil de seçimi önemlidir. Artık diyet uzmanları için kalori tutkusu oldukça eskidi. İşte bu nedenle bizim şu anda yapmamız gereken, yapılan araştırmaları incelemek ve bu doğrultuda şarabın kilo yapıp yapmadığını öğrenmektir.

ŞARAP VE DİYET

İlk başta şunu belirtmek gerekir ki, şişman insan sayısı şarap içenlerde, şarap içmeyenlerden daha yüksek değildir. Sonra bilmemiz gerekir ki, şarabın kilo yapması içilen kadeh miktarıyla değil, daha çok beraberinde yenilen şeylerle ilgilidir.

Eğer şarap (ilk üç kadehten itibaren) normal bir yemekle alınırsa, evet kilo almayı kolaylaştırabilir. Ama eğer tam tersi, normal zamanda tüketilebilir, yani kilo yapmayacak gıda maddeleriyle içilirse, kilo aldırılmaz hatta zayıflamayı bile sağlar.

Bu da demek oluyor ki eğer yemekte enerji açığını şarapla kapatırsak daha çok zayıflarız. Şarap insanı doğrudan zayıflatırdı bu zaten zayıf olan kişiler için oldukça tehlikeli olabilirdi.

Ne olursa olsun emin olduğumuz tek bir şey var ki o da, yemekten sonra içilecek olan bir kadeh şarabın, vücuttaki yağları eritip zayıflamayı sağlayacağıdır. Böylelikle vücuttaki

insülin oranı bir litre kanda -1, 4 oranında düşecek, enerji de %7 oranında yükselecektir.

Bilmeliyiz ki yaşlı insanlarda, bağırsaklar gıdaları iyi ememez ve bu nedenle de en ufak bir enzim azalması alkolün yağa dönüşüp depolanmasını engeller. Bu da demek oluyor ki yaşlılar, genç ve yetişkinlere oranla içkiyi daha çok kaldırabilirler.

Sonuç olarak diyebiliriz ki, günde 30 gram alkol almak kilo aldırılmaz. Ancak 3 kadehe eşit olan bu miktar iki ana öğün arasında alınmalıdır ve kişinin normal ölçülerde olması gerekmektedir.

Zayıflama sürecinde olan birisi de (Montignac Yöntemi II. Aşama) gayet rahat iki öğün arasında aynı miktarda şarap içebilir. Ancak bu kişi yediği gıdalardaki yağ oranına dikkat etmeli, hatta bu oranları düşürmelidir.

Çok fazla hareket etmeyen bir kadın ya da erkek, zayıflamak için şarap içebilir. Ancak onların her iki ana yemekten sonra sadece bir kadeh içmeleri gerekir.

5. BÖLÜM

ANTİK ÇAĞLARDAN BERİ ŞARAP BİR İLAÇTIR

Tıp tarihi, bize şarabın insan tarafından ilk keşfedilişinden bu yana sıkça terapi amacıyla kullanıldığını göstermektedir. Roma ve Yunan antik çağlarından, Ortaçağ'a, Rönesans'tan, Aydınlanma Çağı'na ve daha sonra Sanayi Devrimi'ne kadar şarap geleneksel tedavi yöntemleri arasında en sık kullanılan ilaçtı.

Şarap, modern biyoloji gelişene ve ezca sanayiine yeni ilaçlar çıkana dek yerini korudu. Fakat tedavi amaçlı yanından sıyrılarak şarap, 2. Dünya Savaşı'ndan sonra alkol karşıtı kişilerin eline düştü ve hızlı bir şekilde gettolara kapatılarak, şüphe uyandıran bir içki haline getirildi.

Yirmi beş yıldır Prof. Masquelier ve Renaud gibi güvenilir doktorlar, yaptıkları araştırmalarla şaraba yapılmış bu haksızlığı ortadan kaldırmaya ve onun gerçekten sağlığa yararlı özelliklerini yine gün ışığına çıkartmaya uğraşıyorlar.

Ancak Amerikalıların şarabı medyatize etmesi ve "Fransız Paradoksu'nu" bugün şarabın sağlığa faydalı olduğunu, hatta kalp damar yolları hastalıklarının engellenmesinde büyük rol oynadığının anlaşılmasını sağlamıştır.

Arkeologların şarabın tedavi edici özelliği hakkında bulduğu en eski yazıtlardan biri Mısırlı Plah Hotep'in mezarıdır. Plah Hotep İ.Ö. 4000 yılında yaşamıştır. Aynı şekilde Sümerlerden kalma bir başka yazıt ise İ.Ö. 3000 yılında yine şarabın bu şifalı tarafı hakkında bilgiler vermektedir.

ANTİK YUNAN'DA

Sağlık Tanrısı Asklepios'a adanmış tapınaklarda Yunanlılar özde büyüye dayalı tedavi yöntemleri kullanırken zamanla bunların yerini gerçek ilaçlar almıştır. Bunların arasında şarap önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin Homeros, Truva Savaşı'nda yaralanan Philoktetes'in yaralarını Podaleirus şarabıyla tedavi ettiğini söyler.

Tıbbın babası Hippokrates sayesinde (İ.Ö. 460-377) bugün onun izinden gidenler de şarabın birçok tıp alanında faydalarını kabul eder. Demek oluyor ki bugün "yeminlerini" eden doktorlar şu sözü akıllarından çıkartmamalıdır: "Şarap insanoğluna sunulmuş en büyük armağandır. Sağlıkta olduğu kadar hastalıkta da gerekli ölçülerde kullanılırsa fayda sağlayacaktır."

Mizah yönü de oldukça kuvvetli olan Hippokrates, hastalığın mutsuzluk ve katılıktan kaynaklandığını söyler. Bu nedenle şarap içilmesini tavsiye eder ve şöyle devam eder: "Şarap karın kaslarını gevşetir ve morali düzeltir". Ancak şarabı belirli ölçüler çerçevesinde tavsiye etmektedir: "Şarabı gerçekten ilaç olarak görürsek hastaya belirli miktarlarda verilmelidir. Ancak onun acısını hafifletmek ve iyileştirmek adına aşırıya kaçılırsa bu onu iyileştirmez ancak daha çok hastalanmasını sağlar."

Hippokrates iç hastalıklar dışında şarabın yaraları temizlemek ve romatizma ağrılarını hafifletmek adına merhem ola-

rak, dış yüzeyden kullanılması gerektiğini de belirtir. Biraz daha sonra, Theophrastes (İ.Ö. 372-287) şaraba baharat ve otlar katarak ilaçlı şaraplar üretir.

ROMA'DA

Antik Roma'da şarap tedavi amacını asla yitirmez. Birçoğu şarabın bu özelliğini görmüş yazarlardır. İ.S. 1. yüzyıl'da Dioscorides *De Materia Medica* adlı yapıtında şöyle yazar: "İyi ve doğal şarap insanın içini ısıtır, kolay hazmedilir, mideye iyi gelir, besleyicidir; iştah açar, uykuyu düzenler, vücudu dirençli kılar ve cilde sağlıklı bir görünüm kazandırır. "

Doğabilimci Plinus 79 yılında patlayan Verüv yanardağına olan merakından Pompei'de ölmeden önce, eserinde yalnızca şarabın değil, üzümün, asmanın hatta üzüm çekirdeğinin tedavi edici özelliklerini yazmıştır. Şöyle demiştir: "Şarap bir nevi toniktir. Aperatif olarak içilir ve hazmı kolaylaştırır." Hippokrates ile aynı fikirleri paylaşarak şöyle devam eder: "Şarabın yararları şunlardır: İnsanın kanını besler, mideyi düzeltir ve tüm üzüntüleri yok eder. " Celse Augustin döneminin doktoru, şarabın yararlarından söz eden Galien ile aynı fikirde birleşir.

Her şey Romalıların o dönemlerde bu tavsiyelere uyduğunu bize gösteriyor. Özellikle Petrona'nın yazdığı eserden yola çıkarak yandaşlarına şöyle seslendiğini görürüz: "Şarap insanı noğlundan daha uzun yaşar. O zaman sünger gibi içelim çünkü şarap hayattır." En sonunda Galien'den söz edebiliriz (İ.S. 130-201). Kendisi Hükümdar Mark Orelus'un bir mide sorununu çözmüştür: "Kendisine karabiberli bir bardak şarap tavsiye ettim," der.

İNCİL DÖNEMİ

Şarap, inançlıları için İncil'de 450 kereden fazla tekrarlanmaktadır. İşte bu nedenle Aziz Paulus, Timothe'ye mide ülserini şarap içerek tedavi etmesini söyler.

Babilin Talmud'da şarabı en iyi ilaç olarak kabul etmektedir.

ORTAÇAĞ

Roma İmparatorluğu'nun çöküşüyle birlikte Hippokrates ve Galien'in yapıtları kısa bir süreliğine unutuldu. Kişi inançlı olduğu sürece her hastalığın dermanı olacağı kanısı toplumda yerleşmeye başladı. O dönemde bir tek bağıcılık yapan rahipler, içine bahçelerinde yetiştirdikleri otları katarak şarabı tedavi amacıyla kullandılar.

9. yüzyılda açılan İtalya'daki Salerno Tıp Okulu sayesinde asmanın sulu meyvesinin tüm hastalıklara iyi geleceği ve tedavi amacıyla kullanılabileceği kanısı doğmuştur. Hatta bu okulun giriş kapısının hemen üstünde şu not yazılıdır: "Biraz şarap iç". Bu okulun ders kitapları şarabın kullanım kurallarını yazmaktadır: "İyi şarap yaşlılara gençlik aşılar. Saf şarabın birçok faydası bulunmaktadır. Zihni açar, mideyi rahatlatır, morali düzeltir, bağırsakların rahatlamasını sağlar. Zinde tutmaya yarar, gözleri parlaklaştırır, duyuuları güçlendirir. Şişmanlamayı engeller ve insanı güçlü ve sağlıklı kılar."

12. yüzyıla kadar oldukça önemsenen bu okulun ardından, ünlü hekim İbn Sina (930-1037) şarabın faydalarından söz eder ve onu "Bilginlerin en iyi arkadaşı" olarak tanımlar.

Ortaçağ döneminin sonlarına doğru (12. yüzyıldan 14. yüzyıla) Montpellier'deki tıp fakültesinin açılmasıyla birlikte,

skolastik tıp dönemi başlamaktadır. Genellikle bu okulda eski tıp metinleri tercüme edilerek, esin kaynağı oluşturmaktadır. *Antidotaire Nicolas*'da neredeyse tüm "reçeteler" şarap içermekteydi. Ancak çoğunlukla şarap tedavilerin ana unsuru olarak kullanılmaktaydı. Bu dönem, içinde şarap da bulunan meşhur panzehir dönemidir.

Tüm bu hazırlıklar insan vücudunun ısını dengelemek amacıyla kullanılmaktaydı. Karaciğeri temizlemek, bağırsakları rahatlatmak, hazmı kolaylaştırmak ve hatta yaraları temizlemekte şarap başrolü oynuyordu. Yine o dönemde şarap içeren birçok merhem kullanılıyordu.

Büyük doktor Henri de Modeville (1260-1320), savaş doktoru olduğu sırada, şarabın ameliyattan sonraki gün içilmesi gerektiğini vurgulamaktaydı. "Şarap içebileceğimiz en hafif içki," diyen Modeville şöyle devam eder: "İçimi rahat ve aromalı olan şarap, hastalara sabah kahvaltıda ve akşam yemeğinde bir kadeh olarak verilebilir." Arnaud de Villeneuve'e gelince (1240-1320) o beyaz şaraplar için şunu söylemektedir: "Vücuda daha az hararet veren ve daha az besleyen beyaz şarap, daha çok idrara çıkma olanağı sağlar. Bu şarabı daha çok talebelerin tüketmesi gerekir. Çünkü şarap içmesi gereken bu kişilerin zihni ancak beyaz şarapla açılır. Aynı şekilde beyaz şarabı yorgunluktan ya da kazadan kafası karışmış olanlar da içmelidir." Boccacio'ya gelince, o veba salgınından düzenli olarak şarap içerek kurtulduğunu anlatmaktadır.

RÖNESANS

Bu dönemde de Hippokrates ve Galien'in tedavi önerileri önemini korumaktadır. Çünkü Harvey ve Pecquet gibi kan dolaşımı hakkında çalışmalar yapan araştırmacıların ortaya at-

tıkları tespitler hep havada kalmaktadır. Rönesans eczacılığı genellikle bitkisel ağırlıktadır. Ancak bilginin gelişmesi ve yeni keşiflerle, bilim adamları eski yazılara yönelir ve şarabın şifalı yönünü yeniden su yüzeyine çıkartırlar.

Şarabın en önemli simgelerinden biri de, Montpellier tıp okulunda doktorluk yapmış olan ünlü yazar François Rabelais'dir. Rabelais şöyle demiştir: "Asmanın suyu zihni açar ve insanı akıllı kılar. Mutsuzluğu yok eder, yerine neşe ve huzur getirir." Sıcak şarabın içine Millepertin adında bir çiçek konularak içilmesi gerektiğini, böylelikle ağrılara iyi geleceğini de söylemektedir. O dönemde şarabın içine çeşitli bitkiler katılmasının nedeni şarabın böylelikle antiseptik bir özellik kazanmasını sağlamaktır. Bu şekilde hazırlanan şaraplar; öksürük, nezle, boğaz ağrısı hatta sarılık gibi hastalık ve rahatsızlıklara iyi gelmektedir. Bazen de otların katıldığı bu şaraplar sayesinde ortaya bir afrodizyak çıkıyordu. Buna karşın şarap o dönemde kesinlikle gut hastalarına yasaktı.

Rabelais'nin çağdaşı Michel de Montaigne, tanıdığımız yazar kimliği dışında Bordeaux yakınlarında bir bağ yetiştiricisidir. Montaigne, idrar yolları hastalığını beyaz şarap içerek tedavi ediyordu. Aynı zamanda bitmez tükenmez yolculuklara çıkan Montaigne sürekli yeni bir kültür ve bilginlik peşindedir. Yine bu yolculuklarından birinde Léman Gölü'nün yakınlarında konaklar ve Villeneuve'de idrar yollarını temizleyen meşhur beyaz sek şarapla tedavisine devam eder. Bağcı filozof denemelerinden birinde Salerne Okulu'na şöyle seslenmiştir: "Paris'in mükemmel doktoru Sylvius'a şunu söylemek isterim. Mideyi sağlam tutmak için ve onun iflas etmesini engellemek için ayda bir yoğun bir şarap tedavisine gidilmelidir." Bu yöntem ünlü Hollandalı hümanist Erasmus için de geçerlidir. O

da hazım sorununu gidermek için sık sık Beaune şarabı içmiştir.

Valois'lıların cerrahı Ambroise Paré'ye gelince kırmızı şarabı hamurla merhem haline getirerek savaş alanında yaralanmış olanları tedavi etmiştir. Bu yöntem de şu tespiti doğrulamıştır: Özellikle Medoc şaraplarının ve diğer birçok şarabın antibiyotik özelliği bulunmaktadır.

AYDINLANMA DÖNEMİ

Molière'in bizlere mizahla hatırlattığı hacamat, müshil ve yıkama o dönemlerde ciddi hastalara uygulanan yöntemlerdir. Ama bu asma ağacının tamamiyle terk edildiği anlamına gelmemektedir. Tam tersine şarap temel tedavi yöntemlerinden biridir.

İşte bu nedenle XIV. Louis'nin kişisel doktoru Fagon, meşhur hastası bir gut krizi geçirirken ona her akşam kraliyet yemeğinin sabit içeceği olan Bourgogne şarabının yerine Champagne şarabı içmesini önerir. Aynı şekilde kraliyet naibini tedavi etmekle görevli Helvetius hastasına günde iki kere olmak üzere toplam 60 defa şarap içmesini tembihler. Bu meşhur dahiliyeci şöyle demiştir: "Şarabın düzenli içilmesine karşı çıkmamak gerekir, çünkü şarap mideyi sağlamlaştırmak ve hazımı kolaylaştırmak için hem gerekli hem de yararlıdır."

Fourcroy adlı ünlü kimyager de bu görüşe katılmaktadır ve şöyle der: "Düzenli içmeyenler için şarap harikülade bir ilaçtır. Şarap enerji kaynağıdır, mideye ve kalbe çok iyi gelir. O dönemde, Fransa'da olduğu kadar yurtdışında da, tıpla uğraşan birçok kişi şarabın tam anlamıyla bir ilaç olduğu noktasında birleşerek, hazım sorunlarının ötesine geçemediler. Asıl şaşırtıcı olan ise bu fikrin Anglo-Sakson ülkelerin zihnine daha

çok yerleşmiş olmasıdır. Cromwell'in öne çıkmasıyla ve "eski saf geleneklere" geri dönme adına, İngiltere'de hafiften parlama-ya başlayan bağcılık yasaklandı. İşte o andan itibaren İngilizler Fransız şaraplarının büyük heveslileri oldular (özellikle Bordeaux şarabının). İngilizler zorla düzenli içicilerden seyrek içiciler haline dönüştürülmüş olsalar da asla şarapla tedavi yöntemlerinden vazgeçmediler.

Diderot ve d'Alembert'in *Ansiklopedi*'sinde şarabın faydaları hakkında uzunca bir metin yer almaktadır: "Orléans şarapları mideyi güçlendirir. (...) Bourgogne şarapları besleyicidir. (...) Bordeaux şarapları çok kuvvetlidir. Mideyi sağlamlaştırır, başı ağrıtmaz ve zihni bulanıklaştırmaz. Champagne şarapları inanılmaz bir koku yayar ve bu zihni açar". Voltaire ise şöyle der: "Düzenli olarak içilen şarap hem ruha hem de bedene faydalıdır."

XIX. YÜZYIL

Yüzyıllar geçtikçe asmanın suyunun şifalı yönü ön plana çıkar ve gelişir. İşte bu sayede Todd "Etiloterapi"yi yaratır. Şarap dizanteri ve kolera salgınları için kullanılır.

1822'de Fransız doktor Magendie özellikle Bordeaux şarabına olan ilgisini dile getirir. 1886'da Rambuteau'ya öncü olur ve Rambuteau bir kolera salgını sırasında suya şarap ilave eder. Chomel, Sabrazes ve Mercadier gibi birçok doktor Medoc şarabının bakteri öldürücü özelliğinin farkına vararak bu şarabın kolera gibi tipik basillerin yok edilmesi için büyük rol oynadığını keşfettiler. Aynı şekilde Gigon ve Richet, Avusturyalı doktor Pieck gibi Sauternes şaraplarının kolibasileri yok ettiğini gördüler. Avusturyalı bu doktor, kirlenmiş suya katılacak şarabın suyu bakterilerden temizleyeceğini söyler.

Uzun zamandır, şarap lavman yaparken kullanılan maddelerden biriydi. Ancak bu yöntem XIX. yüzyılda başarının doruklarına ulaştı. Kansızlık, dispepsi, gastrit ülser, doğum sonrası kanamalar, hatta tüberkülozu tedavi etmek amacıyla etilik lavmanlara başvuruldu.

İştahı açan tarçınlı; kantaronotuyla hazırlanan ve hazmı, sindirimi kolaylaştıran ve solucan düşürücü absentli; güçlendirici özelliği bulunan demir asetatlı; gut hastalığına karşı çiğdemli; ateş düşürücü olarak kullanılan kininli şaraplar bu dönemin tıbbi şaraplarıdır. 1840 yılında Paris İlaç Kitabı yaklaşık 164 tür şarap saymıştır. 1893 yılında yaklaşık 3,2 milyon litre şarap üretilmiştir bu da yaklaşık tüketilen şarabın %11'dir. Bu şarapların asıl faydalı yanı ise içine katılan bitkilerden gelmektedir. Bu şarapların arasında en çok tutulan ise, o dönemin *Illustration* gibi dergilerinde de sıkça adına rastlanan övgü yağmuruna tutulan kininli ve Mariani şaraplarıdır.

O dönemin ünlü Lyon'lu cerrahı Prof. Villard, bu şaraplar için bir slogan bularak reklamların devam etmesini sağlar. Villard'a göre "Neşter hastalığı tedavi etmeye başlar, Mariani tedaviyi tamamlar." "Atletlerin şarabı"na gelince bu koka ve hindistan kolasından yaratılmış bir içkidir. Bu içki de elinde şarabı olmayan Amerikalı bir ezcacının kokaya şeker karıştırarak elde ettiği bir içecektir. Daha sonra Atlanta bu içeceğin içine karbonik gaz ilave ettiğinde ortaya ne çıktığını hepimiz biliyoruz.

XIX. yüzyılın sonlarına doğru birkaç doktor hiç tereddüt etmeyerek şarabın günlük masamızda ekmeğin yanında yerini alabileceğini söylerler. Zaten doktor Jules Guyot 1866 yılında şöyle dememiş midir: "Vücudunu iyi tanımak ve onun nimetlerinden yararlanabilmek, yeterince güçlü ve hareketli olabil-

mek için yılda en az 15 hektolitreye şarap içilmelidir. Yani günde yaklaşık bir kişi başına tam 1 litre. ”

Alkolizm karşıtı propagandaların baş göstermeye başladığı yıllarda Dr. Guyot ön saflarda mücadele ederek “besleyici, iyileştirici doğal şarap” ifadesini, absent gibi çoktan insanları yok etmeye başlayan içkilere karşı kullandı. Doktorun amacı işçinin kabarelerden uzaklaşıp, ailesine ve şaraba geri dönmesiydi. Aynı çizgide ilerleyen Frédéric Pasy bir kongrede şöyle dedi: “Alkole olan düşkünlüğümüzü durdurmak mı istiyorsunuz? O zaman alkolün yakıp yok ettiği toplumların yollarına sağlıklı ve doğal şarap koyun. ”

O dönemin reklamlarında arkada kutsanma sahnesiyle şu sloganlı afişler kullanılmaktaydı: “Şarap, sağlıktır. ” Pasteur bile şarabın en iyi ve en sağlıklı içkilerden biri olduğunu vurgulamaktadır. Ama Pasteur aynı zamanda anti-alkolizm propagandalarında ön sıralarda yer almaktadır.

XX. YÜZYIL

Zihinleri bir nebze bile olsa bulandırmayı başaran anti-alkolizm propagandaları yapıyorsa da (9. Bölüm’e bakınız), bu yüzyılda tıp alanında faaliyet gösteren kişiler şaraba destek vermiştir.

1904 yılında Tıp Akademisi Enstitüsü üyelerinden doktor Gauthier, şarabın düzenli içilmesini onaylamaktadır: “Şarap değerli bir besindir, ancak günde ve kilo başına alkol 1 gramdan fazla alınmazsa.” Bu da 80 kiloluk bir kişi için günde 1 litre şarap demektir. Birçok tıbbi tez şarabın yararlarını öne çıkarmaktadır. Özellikle de bu şarapların en faydalı olanı Bordeaux’dur. Çünkü bu şarap diğerlerine oranla magnezyum, çinko, lityum ve demir açısından oldukça zengindir. 1930 yı-

linda Paris Fakültesi'nin başında bulunan Dr. Cuvier ve Perrot asma ağacını şifalı bir bitki olarak tanımladılar.

1931 yılında siyasetçi André Tardieu Ulusal Şarap Propagandası Komitesi'ni kurdu. Bu komite, 10 derecelik 1 litre şarabın besin açısından 900 gram süte, 370 gram ekmeğe ve 5 yumurtaya eşit olduğunu vurgulamaktadır.

1934 yılında düzenlenen II. Ulusal Hekimler Kongresi'nde, Dr. Eylaud ortaya gerçek bir "şarap tedavi formülü" atar. Bu formül Bordeaux şaraplarını temel almaktadır. Tedavi yöntemlerinin yazılı olduğu bu listeye göre bütün Bordeaux şarapları çeşitli yöntemlerle kullanılabilir: "En alışık olduğumuz ağız yoluyla, lavman için düz bağırsak yoluyla (Prof. Aran, Foussagrives ve Dr. Houssay tarafından tavsiye edilir), banyosu (Dr. Simon ve Prof. Lereboullet tarafından önerilir), damar yoluyla. Ancak damar yoluyla enjekte edilen şarap kavramı tehlikeli ve ürkütücü görünse de bilmeliyiz ki bu işlem saf ya da sulandırılmış şarapla yapılmaktadır. En önemli nokta ise enjekte edilecek oranın kilo başına 1/10 cm³'ü geçmemesi şarttır. Bu da 80 kilo için 8 cc'lik bir enjeksiyondur.

1935 yılında Dr. Dougnac kendisini "şarap terapisi" havarisini ilan eder. Bu doktor, bağ yetiştiriciliği dolayısıyla şarap üretimi yapılan bölgelerde alkolizm oranının oldukça düşük olduğunu saptar ve bunu rakamlar ışığında gerçekleştirir. Ve o yıl ortaya attığı tespit, 1997 yılında hâlâ geçerliydi. Buna karşın Fransa'nın diğer bölgelerinde alkolizm oranı daha yüksekti.

1936 yılında Nicolas firması, Raoul Dufy'nin resmettiği ve adı "Doktorum Şarap" olan bir kitap yayınlar.

II. Dünya Savaşı'ndan sonra, bilimsel araştırmalar büyük bir hızla tıp dünyasına geleneksel ve doğal tedavi yöntemleri-

ni unutturacak “kimyasal” ilaçlar sunmaya başlar. İşte bu devir, küçük bir ilacın ağırları hemen kesebildiği devridir. Reçetelerde yazılan ve önerilen şarap yavaş yavaş tarihin tozlu sayfalarında yerini alır.

İşte bu noktada meydanı boş bulan anti-alkolizm yandaşları fırsat bulup şarap ile alkol arasında bir bağ kurmaya çalıştılar. Hatta o kadar ileri gittiler ki bazı siyasetçiler onların etkisinde kalarak seçimlerden önce meydanlara doluşup alkol karşısı konuşmalar yaptılar. Seçildikleri dakikalardan itibaren de içkiyi yasaklamaya, bağıcılığı engellemeye çalıştılar. Tam da o sıralarda Amerika, Coca-Cola, Pepsi Cola ve diğer gazlı içecekleri dünya piyasasına sürdü.

Halbuki 1975 yılından bu yana, her ne kadar yazılan eski reçeteler önemlerini yitirmiş olsa da araştırmacı ve doktorlar şarabın şifalı yanı üstüne çalışmalarını devam ettirdiler. 19. yüzyılda, Pasteur gibi bilim adamları, şarabın sağlık için faydalı olduğunu vurguluyorlardı. Ve bu araştırmalar, deneyler doktorların kendi kişisel deneyimlerinden yola çıkarak yapılıyordu.

Bugünkü doktorlar aynı soruları yine gerçek araştırmalar ve deneyler yaptıktan sonra sağlık mercilerine sormaktalar. İşte böylelikle Dr. Maury (1978 yılında *Şarapla Tedavi Olun* ve 1988 yılında *Şarapla Doktorluk* adlı kitaplarını yayımlamıştır), Dr. Baspeyras (1986 yılında yayımlanan *Doktor Şarap* adlı kitabın yazarı) ve Doktor Tran Ky (modern biyoloji sayesinde Bordeaux, Champagne ve Bourgogne şaraplarının şifalı olduklarını araştırdı) geçmiş yıllarda Doktor Masquélier ve Renaud'un ortaya attıkları “Fransız Paradoksu” adlı araştırmaların öncüleri oldular.

6. BÖLÜM

KALP DAMAR HASTALIKLARININ EN İYİ KORUYUCUSU ŞARAP

“FRANSIZ PARADOKSU”

Bugün hâlâ dünyanın birçok ülkesinde insanlar açlıktan ve kötü beslenmekten hayatlarını kaybederken, gelişmiş olarak adlandırılan ve ellerinde sayısız gıda maddesi bulunan sanayi ülkelerinde, insanlar “uygarlık”tan kaynaklandığı söylenen hastalıklardan ölmekte. Her gün bilincine biraz daha fazla vardığımız bir şey varsa o da yaşanan ciddi sağlık sorunlarının nedenlerinin yaklaşık yarım yüzyıldır Batı ülkelerinin alışkanlık haline getirdiği beslenme şekline bağlı olduğudur.

Gelişmiş ülkelerde, ölüm nedenlerinin çoğu kalp damar hastalıklarıdır. Amerika’da ise bu nedenle meydana gelen ölümler 2/3 oranındadır. Ölüme yol açan kalp krizleri aynı zamanda başka hastalıklardan dolayı da meydana gelebiliyor (şeker hastalığı, oburluk ya da yüksek tansiyon). Bu kalp krizleri de genelde damar tıkanıklığından kaynaklanmaktadır. İçi LDL kolesterolden oluşan ve damar tıkanıklığına neden olan yağ depoları, bu damarların dayanıklılığını azaltır ve onların gerilmesine yol açar.

Kalınlaşmaya başlayan kan ise pıhtılaşarak bir arteri tıka-yabilir. Bu oluşumun meydana geldiği bölgeye göre değişik tip patolojiler meydana gelmektedir. Koronerler (kalbe kan pompalayan arterler) seviyesinde meydana gelecek bir kalp krizi, beyne kan pompalayan arterlerin kasılmasıyla meydana gelecek beyin kanaması riski ve göz retinası seviyesinde meydana gelecek bir pıhtılaşma da körlük riskini meydana getirecektir.

Yüzyıllardır Amerikalılar kalp ve damar yolları hastalıklarından çekmektedirler: 1990 yılında 1,5 milyondan fazla Amerikalı kalp krizi geçirmiş ve çeyreğinden fazlası ölmüştür. 60 yaşından daha genç olan kişilerin yüz yüze kaldıkları bu hastalık nedeniyle dünyanın en güçlü devleti sayılan Amerika bu konuya el atmadan duramazdı.

Bir kereliğine büyüklük komplekslerini bir kenara atan Amerikalılar diğer ülkelerdeki ölüm oranları ve nedenlerini araştırarak bunun her yerde aynı olup olmadığını incelemeye koyuldular. 1980 yılında Prof. Ducimetière'in yedi bin insan üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda Batı ülkeleri arasındaki farklılıklar ortaya çıkmış oldu. Özellikle de Fransa'da kalp krizinden ölenlerin sayısı Amerika'ya göre oldukça düşüktü ve bu rakam %36 ile %56 arasında farklılık gösteriyordu.

En şaşırtıcı olanı ise, bu araştırmanın aynı yaşta ve aynı hastalıklardan mustarip kişiler arasında yapılmış olmasıydı. Bu kişilerin hepsi yüksek tansiyon, kolesterol ve şeker gibi hastalıklardan şikâyetçiydiler. Böylelikle bilim adamları, Amerikalılarla aynı oranda yağ tüketiyor ve aynı oranda yüksek kolesterolleri bulunuyor olsa da Fransızların daha az kalp krizi geçirdiklerini ortaya çıkardılar.

"Fransız Paradoksu" su yüzüne çıkmıştı! Çünkü yıllardır kolesterolden korkan ve paranoyaklaşacak kadar besin mad-

delerinden yağı çıkaran Amerikalılar için bu sonuç oldukça karışıktı.

1990 yılında WHO'nun (Dünya Sağlık Örgütü) istatistiklerinden şu sonuçlar çıkmıştır:

Yaşa göre ölüm oranları (100 000 insan için)

Ülke	Ana Arter sonucunda ölenler	Kandaki ortalama kolesterol	% yağ tüketimi oranı
ABD	240	2, 09	46
FRANSA	91	2, 33	45

1981 yılında WHO'nun yirmi değişik ülkede ve kırk ayrı merkezde yürüttüğü büyük MONICA araştırması (Monitoring Cardiovascular Diseases) Avrupa'daki ölüm oranlarını karşılaştırmıştır:

100 000 kişi için ölüm oranı

Şehir	Ülke	Koroner yetmezlik Sonucunda Ölenler	Toplam Ölüm Oranı
Glasgow	İngiltere	380	1179
Lille	Fransa	105	1041
Strasbourg	Fransa	102	887
Toulouse	Fransa	78	575

İşte bu yolla "Fransız Paradoksu"nu görmüş oluyoruz ve kuzey-güney doğrultusunda bir "eğim" fark ediyoruz: Fransa'nın kuzeyindeki ölüm oranları Anglo-Sakson ülkelerinin ölüm oranlarıyla benzerlik göstermektedir. Bir tek güneydeki Toulouse şehri koroner yetmezlikten gelen ölüm oranlarının ne kadar düşük olduğunu bize göstermektedir.

Dolayısıyla geriye bir tek bu “paradoksu” yorumlamak kalıyordu. Bu da epidemiyoloji tarafından gerçekleştirildi. Bu bilim dalı, hastalıklarla risk faktörleri arasındaki ilişkiyi ya da daha doğrusu bu ikisi arasındaki karşılıklı bağıntıyı araştırır. Beslenmenin içeriği tartışmasız bu farklılığı açıklamaktaydı. Bu epidemiyolojik araştırmalar bizi dört ana sonuca götürmektedir:

- Ana arterlerden dolayı meydana gelen ölümlerin çoğu doymuş yağ ve taze süt ürünleri tüketimiyle eşit orandadır. Grafiklere baktığımızda, daha fazla doymuş yağ (hayvansal gıda) ve süt tüketen Anglo-Sakson ülkelerde bu ölüm oranı diğerlerinden daha yüksektir. Bu oran çoğunlukla balık tüketen Japonya’da ve sık sık zeytinyağı kullanıp az ya da neredeyse hiç süt tüketmeyen Akdeniz ülkelerinde daha düşüktür.
- Yine içinde doymuş yağ bulunan peynirin bu grafikleri etkilemediğini vurgulamalıyız. Bunun nedeni ise herkes tarafından bilinir: Peynirlerin içindeki yağ bağırsaklar tarafından tam olarak emilemez. Bunun nedeni ise bu yağların kalsiyum ile bir tür “sabun” oluşturması ve dosdoğru dışkıyla atılmasıdır. İşte bu nedenle büyük bir peynir tüketicisi olan Fransa bu grafiklerde iyi bir konumdadır.
- Ana arterlerden dolayı meydana gelen ölümler, meyve, sebze ve bitkisel yağ oranıyla tersten hareket eder (hurma yağı hariç).
- Aynı şekilde bu ölümler alkol tüketimine göre tersten hareket etmektedir. Ve bu alkollü içeceklerin arasında bir tek şarap açık bir şekilde bu hastalıkları ve ölümleri engellemektedir.

Bir başka deyişle, bir ülkede kişi başına ne kadar çok şarap tüketilirse kalp ve damar yolları hastalıkları düşük olacaktır. Grafikler çok net bir şekilde Fransa, Yunanistan, İtalya ve İspanya gibi şarap üreticisi ülkelerin ölüm oranlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tam tersine Anglo-Sakson ülkelerde ve özellikle kuzey ülkelerinde bu oran ve risk üç kat, ölüm oranı ise dört kat daha fazladır ve bu bize Finlandiya ile Fransa arasındaki farklılığı göstermektedir. Grafikler sayesinde elde edilen sonuç ilginçtir. Bir ülke ne kadar az şarap tüketirse kalp krizi oranları bir o kadar artacaktır.

Dolayısıyla ortaya çıkan bu dört etkenden (doymuş yağ, süt ürünleri, sebze ve meyve, şarap tüketimi) tartışılmaz olarak en çok şarap tüketimi "Fransız Paradoksu"nu açıklamaktadır.

İşte Prof. Renaud da 1992 yılında en önemli tıbbi dergilerden biri olan *Lancet*'ye bu açıklamayı yapmıştır. Yine aynı şekilde vardığı bu sonucu 17 Kasım 1991 yılında bir Amerikan televizyonuna da yapmıştır (*Sixty minutes*, CBS televizyonu). İşte bu program Amerika'ya bir bomba etksi yaratmış ve o günden bu yana şarap tüketimi bu ülkede oldukça artmıştır.

Ancak bu hastalıkların önlenmesi için bir tek şarap yeterli değildir, aynı oranda ne yendiği de önemlidir. Bu nedenle Fransa'da üç ayrı şehirde yaşayan kişilerin beslenme alışkanlıkları araştırılmıştır.

**Fransız MONICA merkezlerinde gerçekleştirilen
üç ayı beslenme alışkanlığı**

Düzen (gram/gün)	Strasbourg	Toulouse	Lille
Ekmek	164	225	152
Sebze	217	306	212
Meyve	149	238	160
Yağ	22	13	20
Peynir	34	51	42
Bitkisel Yağ	16	20	15
Şarap	286	383	267

(Kaynak: 1990 Jost ve Coll.)

Böylelikle anlıyoruz ki Toulouse'da daha az yağ ve daha çok sebze, meyve ve şarap tüketiliyor. Kuzey bölgede yaşayanlar ise (Lille) daha çok yağ ve patates tüketiyor.

Akdeniz bölgelerinde, daha çok zeytinyağı, sebze, meyve, baklagil ve şarap tercih ediliyor.

Eğer Akdeniz ülkelerinde 100 000 kişi için gerçekleştirilen ölüm oranlarına bakarsak bu rakamların Amerika'ya göre daha çarpıcı olduğunu görürüz:

100 000 kişi için ölüm oranı

Ülke	Koroner Yetmezlik	Diğer ölüm nedenleri
ABD	424	961
İTALYA	200	1092
GİRİT	9	627

(Kaynak: 1980, Keys, Yedi ülkede yapılan araştırma)

Bu sonuçlara göre diyebiliriz ki Girit, dünyanın en az kalp krizi ölümlerinin meydana geldiği ve en uzun yaşanan ülkesidir.

“Fransız Paradoksu”ndan çok, daha çok “Girit Paradoksu”ndan sözedilmelidir. Ya da daha doğrusu “Akdeniz Çelişkisi”nden...

Yine aynı şekilde Amerika ile Girit arasındaki beslenme alışkanlıklarını karşılaştırabiliriz:

Beslenme Alışkanlıkları

(gram/gün)	Girit	ABD
Ekmek	380	97
Kuru sebze	30	1
Taze sebze	191	171
Meyve	464	233
Et	35	273
Balık	18	3
Katkı Yağ	95	33
Alkol/şarap	15	6

(Kaynak: Keys ve Kronshout)

ALKOL VE SAĞLIK

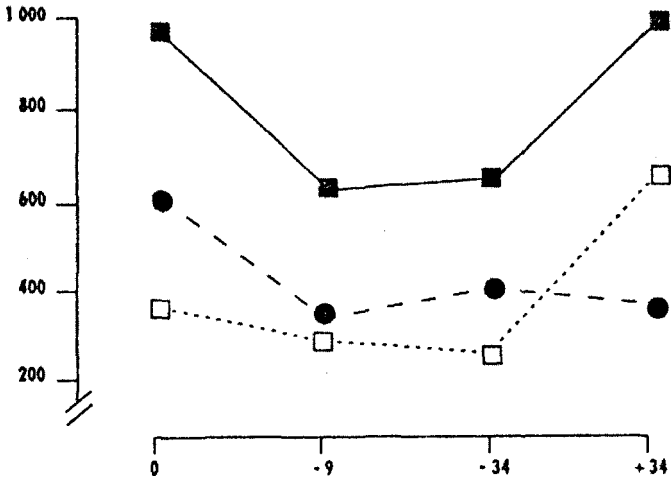
En ufak bir kalp sorununun meydana gelmesi, birçok beslenme faktörüne bağlıdır. Ancak olumlu sayılabilecek tek “gıda maddesi” alkoldür, bir başka deyişle de şarap. Tüm dünyada yapılan araştırmaların sonucunda bu ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmaların sonucunda, günde bir ila dört bardak arasında şarap tüketen birinin kalp krizi geçirme riski hiç tüketmeyen birine oranla %15 ila 60 arasında daha düşüktür. Diğer koşullarda arter damarın korunması azalmaktadır. Bu korunma istatistik açısından J ve U eğimleriyle gösterilmektedir. Bunlar, 24 ila 34 gramlık bir alkol tüketiminin (şarap olarak, yani yaklaşık 10 cl’lik bir kadehte 12 derecelik bir şarap) bu korumayı sağlayacağını göstermektedir.

Buna karşın, hiç içmeyenler ile fazla içenlerin (günde 60 gram alkolden fazla alan) daha büyük bir ölüm riski bulunmaktadır. İşte bu da Prof. Renaud'nun iddiasını destekler. Şarap içilmediği takdirde %76 oranında kalp krizi geçirme riski bulunmaktadır.

Haftada (100 000 kişi için) tüketilen
alkollü içki oranına göre ölümler

Ölüm oranı



Haftada bardak sayısına göre alkollü içecek

- — ■ Toplam ölüm
- - ● Kalp damar yollarından kaynaklanan ölümler
- ··· □ Kalp damar yollarından kaynaklanmayan ölümler

(Kaynak: Marmot 1991)

Alkolün, özellikle de şarabın kalp ve damar yollarına faydalı bu tarafı uzun zamandır biliniyordu, ancak doktorların çoğu, kendilerine alkole teşvik etme gerekçesiyle suçlamaların geleceğini düşünerek bunu itiraf etmekten kaçındılar.

Buna karşın, 1951 yılında ünlü Amerikalı kardiyolog Prof. White, trinitrinden sonra kalbe en faydalı olacak “ilacın” alkol olduğunu söylemiştir. Aynı şekilde, 1979 yılında yaptığı bir araştırmayla doktor Saint-Léger, şarap içenlerin arasında kadınların kalp krizi geçirme riskinin 0,61 erkeklerin ise 0,70 olduğunu göstermiştir.

Ancak bir tek 1990 yılında, Bofetta ve Garfinkel’in yaptıkları araştırma sayesinde, alkol kullanımına oranla kalp krizi ve ölüm oranları bir netlik kazandı.

Bofetta araştırması 1990

Tüketim	Toplam ölüm riski (Bardak başına)	Kalp krizi ile gelen ölüm riski
günde/1 bardak	0,84	0,79
günde/2 bardak	0,93	0,80
günde/3 bardak	1,02	0,83
günde/4 bardak	1,08	0,74
günde/5 bardak	1,22	0,85
günde/6 bardak	1,38	0,92
Ender içici	0,88	0,86
Hiç içmeyen	1	1

Bu araştırmada, Endeks 1'e denk gelen ve içmeyen birinin riskinden yola çıkılır. Eğer tüketim 0, 83'lük bir Endeks'e yol açarsa bu bize %17'lik bir azalma meydana geldiğini gösterir.

Buna karşın, 1, 36'lık bir endeks bize %36'lık bir yükseliş olduğunu gösterir.

Dolayısıyla farkına varıyoruz ki, genel ölüm oranını yükseltmeden sadece kalp krizi oranlarını düşürebilmek için günde 2 ile 3 bardak şarap içmek gerekir. Elde edilen en düşük kalp krizi oranı ise günde 4 bardak şarap içilerek elde edilmiştir (sadece su içen birinden %26 oranında daha düşük bir risk). Ancak buna karşın, genel ölüm oranı %8 artmıştır. Günde 5 bardak şarap içildiği takdirde yine kalp krizi oranı %15 düşecektir ancak genel ölüm riski oranı %22 artacaktır. Bu da pek istenmeyen bir durum olacaktır.

Eğer bahsettiğimiz kişi sigara içmiyorsa, şarabın etkisi daha güçlü olacaktır. Framingham araştırmasına göre 100 000 sigara tüketen kişiden 28'i, hiç sigara tüketmeyen ve buna karşın günde 3 ila 7 bardak arasında şarap içen kişilerin tam tersi kalp-damar yolları rahatsızlıklarından ölmüştür.

Kadınlarda menopoz öncesi dönemde kalp krizi geçirme oranı düşüktür, çünkü hormonlar vücudu dengeler. Ancak menopoz döneminin ardından bu risk erkeklerinkiyle eşitlenir.

Boston'da 34 ila 65 yaş arasındaki 65 700 kadın üzerinde yapılan bir Amerikan araştırması sonucunda (Flush) şu riskler ortaya çıkmıştır:

Şarap Tüketimi	Risk faktörü
Hiç içmeyen	1,00
Günde 1/2 bardak	0,83
Günde 3 bardak	0,88
Günde 4 bardak	1,19

Buradan anlaşılacağı üzere günde 3,5 bardak alkol içecek olan bir kadının kalp damar yollarının korunması söz konusu olmayacaktır.

Her iki cinsten 22 000 Amerikalı doktorun üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda (*Circulation* 1997, 95, 3, 577) düzenli olarak bir veya iki bardak alkollü içecek içenlerin, haftadan haftaya bir ya da bundan daha az içenlere oranla %32 daha az risk taşıdıkları sonucu ortaya çıktı.

Fakat biliyoruz ki, epidemiyolojik çalışmalarda ortaya çıkan korelasyon, genel nedensellik kavramına yayılamaz. Bu da Prof. Apfelbaum'un şu deyişiyle birleşiyor: "Fransa'da diğer ülkelere oranla daha çok Renault arabası bulunması ve daha fazla sirozlu olması, her Renault marka araba kullananın siroz hastası olma riskini arttıracak anlamına gelmez. "

Bir korelasyonun nedenselliğini ortaya çıkarmak için, ikincil önlem çalışması yapmak gerekir: Bireylerden oluşan bir grup hasta ele alınır (örneğin damar tıkanıklığı bulunan) ve onlara belirli bir beslenme programı verilir. Daha sonra bu programın uygulanması sonucunda işe yarar bir önlem bulunup bulunmadığı araştırılır.

İşte Prof. Renaud risk taşıyan yani daha önce bir enfarktüs geçirmiş kişilerin üzerinde bu ikincil önlem çalışmasını yürütmüştür.

Önce iki ayrı hasta grup oluşturulmuştur: Birinci grup "klasik" bir diyet yöntemi izlerken, diğeri Akdeniz usulü, içinde şarap da bulunan bir diyet uyguladı.

Sonuçlar şaşırtıcıydı çünkü Prof. Renaud ikinci gruptaki hastalarda %76 oranında bir risk düşüşü kaydetti. O güne dek hiçbir ilaç bu kadar büyük bir düşüş sağlayamazdı.

Uzun zaman tüm alkollü içeceklerin kalp ve damar yollarına aynı şekilde faydalı olduğu zannedildi.

Halbuki 1981 yılında, Prof. Renaud bir başka çalışmasında şarabın (özellikle kırmızı), diğer alkollü içecекlere oranla tav-

şanlarda meydana gelen deneysel damar tıkanıklığını önlediğini ortaya çıkardı.

İçecek	Arterlerde meydana gelen damar tıkanıklığının azalma yüzdesi
Bira	-%10
Viski	-%28
Beyaz Şarap	-%30
Kırmızı Şarap	-%70

1990 yılında, Dr. Saint-Léger benzer bir deney sonucunda şunları buldu:

İçecek	Arterlerde meydana gelen damar tıkanıklığının azalma yüzdesi
Viski	-%16
Beyaz Şarap	-%23
Kırmızı Şarap	-%63

1992'de, Kaliforniyalı bir araştırmacı olan Klatsky yedi yıl süreyle 129 000 kişi arasında yaptığı araştırmalarının sonucunu yayınladı. Bu araştırmada da aynı şey çıktı: Şarap kalp-damar yollarını diğer alkollü içeceklerle oranla %40 daha fazla koruyordu.

1995 yılında Gronboek tarafından yayımlanan ve yaklaşık 12 000 kişi üzerinde yapılan Etudes Danoise adlı bir başka araştırma da ise aşağıdaki sonuçlar ortaya çıktı:

Risk faktörü içmeyen için 1 olan ve kalp-damar yollarından dolayı meydana gelen ölümlerin oranı

Tüketim	Bira	Şarap	İspirtolu
Hiç	1,00	1,00	1,00
Ayda bir	0,79	0,69	0,95
Haftadan haftaya	0,87	0,53	1,08
Günde 1-2 bardak	0,79	0,47	1,16
Günde 3-5 bardak	0,72	0,44	1,35

Risk faktörü içmeyen için 1 olan ve başka nedenlerle meydana gelen ölümlerin oranı

Tüketim	Bira	Şarap	İspirtolu
Hiç	1,00	1,00	1,00
Ayda bir	0,82	0,86	0,80
Haftadan haftaya	1,02	0,75	0,92
Günde 1-2 bardak	0,96	0,80	1,81
Günde 3-5 bardak	1,22	0,50	1,86

Bu araştırmalar gösteriyor ki bira ve ispirtolu içeceklerin hiçbirinin şarap gibi faydalı bir yönü yoktur. Aynı şekilde farkına varıyoruz ki, günde iki bardak biradan fazla içildiğinde kalp krizinden ölme oranı %22 yükseliyor.

Messner (*Scand. J. Soc. Med.* 1996, 24, 107, 113), İsveç'te 15 ile 17 yaş arasında 19 300 erkek ve 2 050 kadın arasında 1973 ve 1987 yılları arasında İsveç'teki ölüm oranı artışını araştırdı. Bu dönemlerde toplam alkol tüketim oranı aynı kalırken, ispirtolu içkilerin tüketim oranı % 7, biranın %15 düştü. Buna karşılık şarap tüketimi %75 arttı. Bu olumlu içki seçimleri ortaya iyi sonuçlar çıkmasını sağladı. Kalp krizi sonu-

cunda ölenlerin sayısında azalma gözlemlendi. Erkeklerde bu oran %15, kadınlarda ise %28 düştü.

Alkollü içeceğin doğası dışında onun nasıl tüketildiği de önem taşımaktadır. Alkollü içeceği yemek esnasında tüketmek (Fransızların çoğunlukla yaptığı gibi), Anglo-Saksonların yaptığı gibi aç karnına ya da aperatif olarak içmekten daha faydalıdır.

Ne olursa olsun, her şeyden önce aklımızda tutmamız gereken, kalp-damar hastalıkları riskini önleyecek faktörün ne olduğu ve onun hangi aralıklarla tüketilmesi gerektiğidir: Her gün her öğünde düzenli miktarlarda içilecek şarap, en faydalı tüketim şekli olacaktır. Hafta sonu aşırı ya da düzensiz içilecek olan şarabın (Kuzey ülkelerinde yaptıkları gibi) faydadan çok zararı dokunacaktır. Bunu da ilerleyen bölümlerde şarabın fizyolojik mekanizmasını işlerken göreceğiz.

Tüm bu araştırmaların ışığında, alkollü içeceklerin düzenli tüketildiğinde kalp damar yollarına faydalı olduğunu söyleyebiliriz. Ancak alkollü içeceklerin arasında en çok şarap özellikle de kırmızı şarap tam tamına şifalıdır.

Tüm bunlar ancak üç koşul uygulanırsa gerçekleşebilir:

- Günde düzenli olarak bir ila dört bardak arasında şarap içilmelidir.
- Yemek esnasında içilmelidir.
- Düzenli, yani günü gününe içilmelidir.

Elbette bu öneriler, ailesinde alkolik olmayan, kendisi hiçbir maddeye bağımlı olmayan ya da aldığı ilaçlarla alkolün yan etkisi bulunmayan sağlıklı kişiler için verilmektedir.

Bugüne dek bağıcılık dünyasından bağımsız hiçbir resmi kuruluş bu önerilere kefil olamamıştır. Halbuki bu öneriler büyük özen ve titizlikle birçok Batı ülkesinde hayata geçirilen yüzlerce çalışmanın sonucunda ortaya çıkmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü bu konuda çok büyük sıkıntıdadır. Bu kuruluş Birleşmiş Milletler'in bayrağı altında kurulmuştur ve amacı dünya vatandaşlarının daha iyi bir sağlığa kavuşması için önlemler almak ve çalışmalar yürütmektir. Fakat bu kuruluşun başındakiler, sınırlı olsa da şarap tüketimini arttıracak mesajların hiçbirini dikkate almayacaklarını bildirdiler. Bunun nedeni ise, faydalı olma ihtimalinden çok bu tüketimin abartılarak asıl amacından sapma riskinin daha yüksek olmasıdır. Dolayısıyla WHO, Fransa'daki tıp akademisi gibi bu mesajları değerlendirme görevini tıp adamlarına bıraktı.

Önologlara gelince, onlar için bu bilimsel kökenli mesajlara sırt dayamak, ticaretlerini geliştirebilecekleri yeni bir kapı olarak gözükmüyor. Bu alanda bastıkları yayınlar oldukça ciddi ve elle tutulurdur. Çünkü onlar için bu önerilerin kabul görmesi, bu alanda elde edilebilecek en büyük ticari zafer olacaktır.

ŞARABI YARARLI KILAN MEKANİZMALAR

Şarabın kalp damar yollarına faydalı olmasını sağlayan etil alkol dışında şarabın içinde yine bu yararı sağlayan sekiz yüz farklı madde daha vardır. Ve bu maddelerden sadece çok azı bu araştırmaların omuriliğini oluşturmuştur.

Burada şarabın içinde yer alan maddelerin şifalı yönlerini inceleyeceğiz. Bunu yaparken de unutmamalıyız ki şarabın içinde yer alan ve henüz tanımadığımız diğer maddeler, zamanla yeni araştırmalar ışığında tanımlarını bulacaktır.

İşleyişlerini tam olarak anlayabilmek için kalp yollarına faydalı olan şarabın şifalı maddelerinden söz edeceğiz. Daha

sonra sıra şarabın tüketimine bağlı olarak başka sağlık alanlarında şifalı sayılan diğer maddelerden söz edeceğiz.

KALP-DAMAR YOLLARI İÇİN ALINMASI GEREKEN TEDBİRLER

Kalp-damar yolları hastalıkları riskini azaltan, bir tek etil alkol değildir; eğer öyle olsaydı, bütün alkollü içecekler bu amaca hizmet ederdi.

Gerçekten şarabın içinde, polifenol, gliserol ve çözülebilir lifler ve aspirin gibi bazı maddeler de kalp-damar yollarına bir "ilaç" gibi gelir.

Litre başına şarapta yaklaşık 80 gram alkol vardır. Eğer 1 litre şaraptan 12,5 cl'lik 8 bardak çıktığını düşünürsek, bir bardak şarapta 10 gram alkol vardır demektir. Ama elbette bu doz şarabın derecesine göre de değişiklik gösterebilir:

- 9 derecelik bir şarap = litre başına 75 gram alkol
- 10 derecelik bir şarap = litre başına 80 gram alkol
- 11 derecelik bir şarap = litre başına 88 gram alkol
- 12 derecelik bir şarap = litre başına 96 gram alkol

Biliyoruz ki şarabın içindeki alkol miktarı üzümlerin şeker ve şekerleme oranıyla bağıntılıdır.

Şarabın içindeki alkolün iki fizyolojik seviyesi vardır. İlk başta kan seviyesinde ve daha sonra damarların dış seviyesinde.

ALKÖLÜN KAN LİPİTLERİNE OLAN ETKİLERİ

Bilinmelidir ki arterlerin dış cephesinde oluşabilecek tahribatlar (bunlar kalp krizine yol açabilir) birçok nedene bağlıdır: yüksek LDL kolesterolüne (kötü kolesterol), düşük HDL

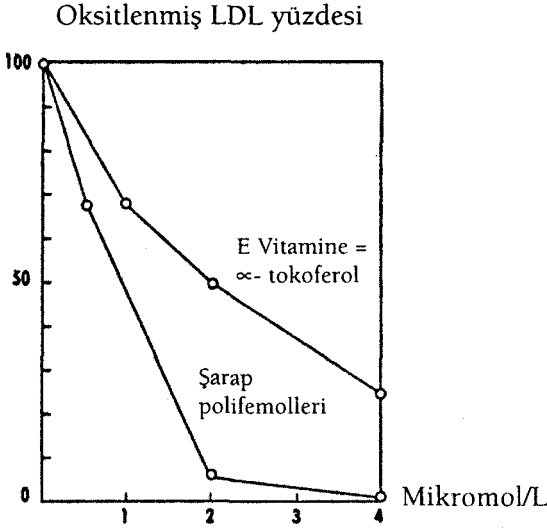
kolesterolüne (iyi kolesterol), yüksek lipoproteine (Lpa), yüksek trigliserit ve yüksek fribinogen oranlarına.

Alkolün LDL kolesterolü üzerindeki etkileri

LDL kolesterol oranı birden çok fazla alkol tüketimiyle artar. İşte bu durum genellikle seyrek ama çok fazla içen kişilerde olur. Bildiğimiz gibi bu alışkanlık özellikle Anglo-Saksonlar ve Kuzey Avrupalılarda çok sık, özellikle de haftasonları tekrarlanmaktadır.

Tam tersi düzenli ve az içenlerde ise LDL kolesterol oranı düşüktür. Yapılan araştırmaların birine göre, tüketilen 75 cl'lik bir şişe şarabın 30 ila 47 yaş arasındaki erkeklerin LDL kolesterol oranını 1,41'den 1,119 grama düşürüyormuş.

Arterlerin dışına biriken yağlar damarların dış cephesini tahrip eder. Ve bu durumda bu yağlar, oksitlenmiş yağlardan daha fazla tehlikelidir. Buna karşın şaraptaki polifenollerin antioksidan özelliğini biliyoruz. Bu polifenoller çok güçlüdür. Litre başına 10 mikromollük bir konsatrasyonu olan polifenoller sayesinde oksitlenme derecesi % 86'dır. Bu rakam litre başına 20 mikromollük bir konsantrasyon gerçekleştiğinde %100 olur. Aşağıda yer alan tablodan da anlayacağımız üzere bu antioksidan oluşum, sıkça tavsiye edilen E vitamininden daha faydalıdır.



(Kaynak: FRANKEL E. N. LANCET, 1993, 341, 454-457)

Alkolün HDL Kolesterolü üzerindeki etkileri

Bu oluşumu iyi anlamak için, HDL kolesterolünün iki çeşit olduğunu bilmek gerekir. HDL 2, kalp-damar yollarını korur; arterleri temizler ve onların içine depolanmış yağları oradan kaldırır. HDL 3'ün ise herhangi bir tedavi özelliği bulunmamaktadır. Dolayısıyla bundan şunu çıkarabiliriz: HDL kolesterolünün yükselmesi ancak HDL 2 oranı yüksekse bünyeye faydalı olacaktır.

Uzun zaman, uzmanlar alkolün her iki cins HDL üzerindeki etkileri hakkında hemfikir olamadılar ve değişik fikirler ortaya atıldılar. Yakın zamanda yapılan araştırmalar nerdeyse herkesin aynı şekilde düşünmesini sağladı:

Şaraptaki alkolün HDL kolesterolü üzerindeki etkileri

Gündelik alkol tüketimi	Bardak sayısı	HDL üzerindeki etkileri	işe yararlık
< 40 gr	1 ila 3 bardak	HDL 2'nin gizlice yükselmesi HDL 3'ün gözle Görülür artışı	Zayıf
60'tan 80 gr'a	6 ila 8 bardak	HDL 2'in gözle Görülür artışı HDL 3'ün zayıf artışı	Güçlü
> 85 gr	9 ve daha fazla bardak	HDL 2 artmaz HDL 3 artmaz	Yok

(Kaynak: Gaziano, 1993)

Bu tabloya göre günde 6 ila 8 bardak arası şarap içildiği takdirde HDL 2 sayesinde HDL kolesterolü yükselecek ve kalp-damar yollarını koruyacaktır.

Sigara kullanmayan 30-47 yaş arası erkeklerde, HDL kolesterolü şarap tüketimine bağlı olarak şu şekilde artmaktadır:

	Toplam HDL	HDL 2	HDL 3
Şarap yok	43,4 mg/l	5,7	37,7
Günde 75 cl şarap	49,4 (+%14)	10,4 (+%82)	39,0

(kaynak: Contaldo: 1989)

Belirtmeliyiz ki HDL kolesterolü ancak karaciğer düzgün işliyorsa gerçekleşir (siroz ve sarılık gibi hastalıklar yoksa).

Yine aynı şekilde HDL kolesterolü zayıflarda şişmanlara oranla daha faydalı olabiliyor. Nitekim bu erkeklerde kadınlara oranla daha etkili oluyor. Herkes şimdi HDL kolesterolünün faydalarını anladı, bu şifa etkisi ancak **şarap düzenli tüketilir**se gerçekleşir.

Bir başka şekilde, HDL kolesterolü kendini bilinçlendirmek için ara sıra içen kişilerde de devreye girmez. Yine aynı şekilde, örneğin sadece hafta sonu gibi arada sırada içmenin de ne denli tehlikeli olduğunu göreceğiz.

Ridker araştırması (1990) düzenli tüketimin ne kadar önemli olduğunu altını çizer:

Şarap tüketimi	HDL Kolesterolü
Nadiren ya da hiç	44 mg/l
Ayda bir	43 mg/l
Haftadan haftaya	46 mg/l
Düzenli	50 mg/l
(hiç tüketilmemesine oranla +%13,5)	

HDL Kolesterolünün artmasında da bir tezat söz konusudur: Kişilere göre, aynı miktarda alkol almış olsalar dahi %14-72 arasında farklılık gösterir.

Bu da başka etkenlerin HDL kolesterolü üzerindeki etkisiyle açıklanabilir: Hiperinsülin oranı, vücuttaki yağ yüzdesi ve özü, fiziksel faaliyet ve genetik. Demek ki alkole “iyi tepki veren” ve “kötü tepki veren” kişiler olabilir. Yakın zamanda yapılan çalışmalar (Fumeron 1995) bu değişikliklerin genetiğe bağlı olduğunu göstermeye çalışıyor.

Genel olarak, alkolün HDL ve LDL kolesterolü üzerindeki etkisi ancak şarabın kalp-damar yollarına olan şifalı yönünün %50'sini açıklayabiliyor.

GENETİK UYGUNLUK VE HDL KOLESTEROLÜN ALKOL İLE ETKİLEŞİMİ

Alkole cevap veren HDL kolesterolün B1 ve B2 alelleri bulunan geni vardır. Bir tek B 2'ye sahip olan bireyler HDL kolesterolüne cevap verirler. Bu farklılık şöyle açıklanabilir: Yağların arterlere yerleşmesi için, yüksek (HDL) ya da alçak (LDL) lipoprotein A'lara kolesterolü taşıyan bir protein vardır. Halbuki B2'ye sahip olan kişide bu CETP (Cholesterol Ester Transfer Protein) proteini düşüktür. Böylelikle LDL kolesterolü daha az yükselecek, ve yükselen HDL kolesterolü de sabit kalacaktır.

Alkolün lipoprotein A üzerindeki etkileri

Lipoprotein A, tamamıyla arterleri ilgilendiren bir faktördür. Başka bir bakıma, arterlerin risk faktörlerini oluşturur. Halbuki bazı çalışmalar kırmızı şarap tüketiminin lipoprotein A oranını azalttığını ve beyaz şarabın azaltmaktan çok sabitlediğini göstermiştir.

Alkolün trigliseritler üzerindeki etkileri

Yüksek trigliserit oranı, kolesterolden bağımsız olarak, bugün kalp damar yolları hastalıklarını oluşturan bir risk olarak görülmekte.

Normalden fazla tüketilecek alkol, kanda trigliserit oranını arttırabilir (Litre başına 15 gramdan fazla). Hatırlatalım ki, alkolle karşı hassas bünyesi bulunan birisi, günde sadece 3 bardak bile içse, bu miktar riskli olabilir.

Sıkça, vücutta trigliserit oranının yüksek olması, şeker tüketimine ya da patates, un gibi ürünlerin aşırı tüketilmesine bağlıdır. Bu sorunu ortadan kaldırmak için bu ürünlerin azaltılması yeterli olacaktır.

Yine aynı şekilde, şeker hastalığı, oburluk ve ilaç kullanımı bu sorunun nüksetmesine yol açar. Yine aynı şekilde bu alışkanlıkların giderilmesi, insan vücudundaki trigliserit oranının normale dönmesini sağlayacaktır.

ALKOLÜN İNSÜLİN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Vücuttaki aşırı insülin oranı ya da organizmaya insülin verilmesi, kalp ve damar yollarında meydana gelecek riskleri ortaya çıkaran iki ayrı faktördür. Halbuki az miktarda tüketilecek olan alkol (örneğin bir bardak şarap) bu şeker hastalığını azaltarak, hücrelerin insüline olana hassasiyetini yükseltir. Bunlarda kalp krizi oranını azaltır.

ALKOLÜN HORMONAL ETKİLERİ

Menopozlu kadınlarda, kalp krizi oranı ve bu risk artar. Bunun nedeni ise vücuttaki östrojen oranının düşmesidir. Şaraptaki alkol oranı, vücuttaki östrojen oranını kasıkların üstündeki bezler sayesinde arttırır.

ALKOLÜN KAN DOLAŞIMI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yoğunlaşmış kan, arterler üzerinde pıhtılaşmayı daha çok kolaylaştırır. Bu pıhtılaşma da ana damarı tıkayabilir. Alkol

kanı “sulandırır”. Ve bu işlem üç ayrı mekanizma sayesinde gerçekleşir:

- Prof. Renaud'ya göre alkol kan hücrelerinin topaklanmasını önüyor. Anormal bir topaklanma doğal olarak arterlerde bir pıhtılaşmaya neden olacaktır. Bunun sonucunda arter daralacak ve kalp krizine neden olacaktır.

Alkol tüketimi	Şarap	Pıhtılaşma
Günde 1-5 gram	günde 1/2 bardaktan az	0,74
Günde 5-30 gram	günde 1/2 ile 3 bardak	0,56
Günde 30 gramdan fazla	günde 3 bardaktan fazla	0,35

Görüyoruz ki günde üç bardaktan fazla şarap içmek (su yerine), %65 oranında pıhtılaşmayı engeller. Epidemiyolojik araştırmalar, Var bölgesinde yaşayanların (Fransa'nın Güneyi) kan pıhtılaşma oranının, Iskoçya'da yaşayanlara oranla %55 (daha akışkan) daha az olduğunu göstermiştir. Bu pıhtılaşma oranının azalması daha çok yağ tüketenler arasında, özellikle de doymuş yağ tüketenler arasında gözleniyor.

Dolayısıyla doymuş yağ açısından zengin bir sofrada şarap içmek sadece bir keyif değil, tavsiye edilen (hatta zorunlu koşulan) bir uygulamadır. Bu uygulama sayesinde yemekten birkaç saat sonra damarlarda donacak olan bu yağlar anında sıvırlanacaktır. İşte bu da ne yazık ki Fransız Paradoksu'nu bir kez daha gündeme getiriyor. Yağ açısından zengin bir sofrada (hamburger) şekerli içeceklerin içilmesi risk oranını artıracaktır.

- Alkol sayesinde kanı “sulandıran” ikinci bir mekanizma ise, alkolün fibrinojen üzerindeki etkileridir. Fibrinojen, pıhtılaşma esnasında devreye giren bir başka maddedir. Size çok az gelebilir ancak fibrinojen oranının %1 kadar azalması, kalp krizi riskinin %4 oranında düşmesini sağlamaktadır.
- Yine aynı şekilde, kanın sulanması, pıhtılaşmayı engelleyecek bir başka maddenin oluşmasını sağlamaktadır; Plasminojeni canlandıran doku (TPA). Halbuki vücuttaki TPA üretimi şarap tüketimiyle artar.

Şarap Tüketimi	TPA oranı
Ender ya da hiç	8,12 nanog/mg
Ayda 1 ila 3 bardak	9,06
Haftada 1 ila 6 bardak	9,69
Günde 2 ya da daha fazla bardak	10,89

Hatırlatalım ki alkolün bu olumlu etkisi sadece şarap düzenli tüketiliyorsa gerçekleşebilir.

Buna karşın belirtmeliyiz ki, ender olarak tüketilecek olan alkol yani kısacası birden aşırı alkol alımı (örneğin hafta sonları), kanamaya yol açabilir. Bunun nedeni ise hücrelerin topaklanmasının aşırı ölçüde düşmesidir.

Ama en tehlikeli olay ertesi gün meydana gelebilir: Aşırı alkol yüklemesinden sonra hiç içmemek, büyük bir geri adımdır. Ve bu geri adım da kanın aniden topaklanmasını ve dolaşısıyla kalp krizini meydana getirecektir.

İşte bu mekanizma doğrultusunda, şarap tüketiminin düzenli olmasına dikkat edilmelidir. Hafta sonları içki tüketimi özellikle de İskandinav ülkelerinde meydana gelmektedir.

Özellikle ispiertolu içkiler içilen bu ülkelerde sarhoşluk miktarı artar ve başka tehlikeli sonuçlar daha sık meydana gelebilir. Pazartesi günleri, hafta sonu alkol tüketmiş olan bu şahıs su ya da süt (Anglo-Sakson ülkelerde) içmeye başladığında, ortaya ciddi sonuçlar çıkıyor. Dolayısıyla kalp krizi oranları çok yüksek olan bu ülkeler için istatistikler, hafta başında gerçekleşen kalp krizi oranlarının daha yüksek olduğunu bize gösteriyor.

İşte bu sonuçlar, kendilerini sağlık açısından bilinçlendirmek için hafta boyunca her öğünde sadece su içen Fransızlara bir ders olmalıdır. Fransızlar bu nedenle sadece hafta sonları ya da dışarıya çıktıklarında şarap tüketiyor. Maalesef hafta içinde Fransa'da iyi bir restorana gidildiğinde, iş yemeklerinde sadece maden suyu içildiğini görürüz. Halbuki maalesef, daha çok bu kişiler hafta sonu geldi mi kendilerini içkiye vermeye başlıyorlar. Bu da onları pazartesi sabahları kendilerini işe değil de hastaneye götürecek olan ambulanstaki bulmalarına yol açacaktır.

ALKOLÜN DAMARLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Alkol kalp damarlarının çapını genişletir ve bu sayede kalbin daha düzenli çalışmasını sağlar. Bu sayede ortada en ufak bir risk bulunmaz.

Alkol aynı zamanda stres dolayısıyla meydana gelen spazmları da engeller. Ama diğer konularda olduğu gibi burada da alkolün miktarı önem taşımaktadır. Günde 60 gramdan fazla alkol tüketilirse, LDL oksitlenir. Halbuki oksitlenmiş LDL lipitleri oldukça tehlikelidir.

İşte yine şarabın düzenli tüketilmesini sağlayacak bir neden daha. Çünkü ancak bu yolla polifenollerin anti-oksidan etkileri devreye girer.

POLİFENOLLER

Şarabın içinde bulunan anti-oksidan maddelerdir. Sınıflandırılmaları oldukça zordur ve çok fazla değişiklik göstermektedirler. Birçok araştırmacı polifenoller üzerinde ortak bir fikre varamadı ve doğru terminoloji de bu nedenle benimsenemedi. Çok fazla biyokimyasal özelliklerine girmeden, polifenollerin birçok tipini sayabiliriz: Flavonoidler, antosiyanlar, flavanoller, resveratroler, fenolik asitler.

Polifenoller zaten üzümde bulunmaktadır. (Çekirdeğinde %60 oranında, kabuğunda %20 oranında)

POLİFENOLLERİN KALP VE DAMAR YOLLARINI SAĞLAMLAŞTIRAN MEKANİZMALARI

Kılcal damarların korunması

Şarapta bulunan polifenoller, kılcal damarları iki kat daha fazla güçlendirerek kanama risklerini azaltır. Aynı şekilde polifenollerden oluşan bir ilaç (Endothelon) kılcal damarları güçlendirir ve kanamaları önler.

Kolajenin Korunması

Elimizdeki bilgilere göre, damarlarda oluşan yaralar, daha çok damarların dış yüzeyinde bulunması gereken proteinlerin azalmasıyla meydana geliyor. Bu proteinler, kolajen lifleri sayesinde oluşuyor. Ve bunlar damarın sağlamlığı ve elastikiyetini sağlamaktadır. Halbuki Prof. Masquelier'nin yaptığı araştırmalar kırmızı şaraptaki polifenollerin kolajenin sağlamlığını pekiştirdiğini, dolayısıyla yıpranmaları engellediğini ortaya koymuştu.

Pollfenollerin güçlü anti-oksidan etkisi

Anti-oksidanların amacı bağımsız atomları yok etmektir. Organizmada, elektronlar çiftler çiftler dizilmektedir. Doğrudur ki, bir tek oksijen molekülü bağımsız ya da “bekâr” elektronlara sahiptir. İşte bu elektronlara bağımsız atomlar denmektedir. Ama bütün bekârlar gibi, bu atomların da tek bir amacı vardır: Çiftleşmek. İşte bu nedenle hücrelerdeki kromozom ve lipidlerin DNA’sı üzerine yerleşeceklerdir. Böylece, hücrelerin cepheleri gerginleşecek ve oksitlenecektir. Bu oksitlenme, demirin paslanmasıyla eş değerdedir. İşte bu nedenle oksijen bazen toksikleşebilir.

Bu bağımsız atomlar; tütün, ultraviyole ışınları, hava kirliliği, aşırı spor, alkolizm yüzünden meydana gelmektedir. Bu atomlar, hücreleri zayıflatır, kalp-damar yolları sistemini bozar ve ortaya damar hastalıklarının çıkmasına neden olur. Aynı şekilde hücrelerin yaşlanmasını hızlandırır, dolayısıyla da beyin hücreleri hızla yaşlanır.

İyi ki vücudumuzda, bu atomlarla savaştacak anti-oksidan enzimler bulunmakta. Ama yaş ilerledikçe, bu anti-oksidan enzimler de azalır. İşte bu noktada beslenme yoluyla vücudumuza yeterli miktarda polifenoller, betakarotenler ve C-E vitaminleri ile selenyum ve çinko gibi anti-oksidanlar kazandırmalıyız.

Şarabın iki amacı vardır: Düzenli şarap tüketimi bağımsız atomların oluşmasını sağlamaz. Ama özellikle Prof. Masquelier’in çalışmalarıyla gördük ki, şarabın bu atomları yok etme özelliği bulunmaktadır. Ve belirtmeliyim ki, şarabın bu özelliği, sıkça tavsiye edilen E vitamininden oldukça daha fazla güçlüdür.

Polifenollerin kan hücreleri üzerindeki olumlu etkileri

Birçok araştırma (Folts, Renaud, Bertelli 1995) sayesinde, alkol gibi, polifenollerin de kan hücrelerinin topaklanmasını engellediği ortaya çıkmıştır.

Şarapların polifenol açısından zenginliği

Şarabın içindeki polifenol oranı asmanın köküne ve şarabın hazırlanışına bağlıdır. Bu oran kırmızı şaraplarda daha önemlidir çünkü uzun süre mayalanmaya bırakılan siyah üzümlerin kabuklarında polifenol daha fazladır.

Değişik kırmızı şaraplarda polifenol konsantrasyonu

Bourgogne	7 mg/l
Oregon (ABD)	6,2 mg/l
Bordeaux	6 mg/l
Beaujolais	3,5 mg/l
Avustralya	3,2 mg/l
Güney Afrika	3 mg/l
İtalya	2,2 mg/l
Güney Amerika	2 mg/l

(kaynak: Karumanchiritones, s. 113)

Kırmızı şaraplarda ortalama litre başına 2 500 mg polifenol bulunurken bu oran beyaz şaraplarda on kat daha azdır. 1995 yılında, Prof. Vinson, eşit konsantrasyonlarda olsaydı beyaz şarabın polifenollerinin daha güçlü olacağını söylemiştir.

Üzüm suyunda büyük miktarda polifenol vardır. Ancak bunların anti-oksidan özellikleri şarabınki kadar güçlü değil-

dir. Alkolün mayalanma sürecinden geçmesi, bu polifenollerin bağırsaklar tarafından emilebilmesi için kaçınılmazdır.

Tavsiye edilen genel polifenol miktarı 300-400 mg arasındadır. Bu miktar rahatlıkla iki bardak kırmızı şarap sayesinde tatmin edilebilir. Ama hatırlatalım ki, polifenoller başka besin maddelerinde de (daha az miktarlarda) bulunmaktadır (meyve, sebze, kakao, zeytinyağı, yeşil çay...). Buna karşın, bira ve sirkede de bulunan polifenoller, işlem sırasında yani sanayide büyük oranda yok olmaktadır.

GLİSEROL

Glusit ailesine mensup alkol şekeridir. Şarapta litre başına ortalama 80 gram bulunmaktadır. Gliserol yüksek insülin oranını ve insülin dayanaklılığını azaltır. Arter bölgesindeki kasların zedelenmesini engeller. Yine aynı şekilde tromboz riskini sınırlandırarak arterlerin korunmasını sağlar. Ama bunlar genel şarap tüketimiyle elde edilemeyecek yüksek dozlar söz konusu olduğunda gerçekleşebilir ancak.

LİFLER

Şarabın içerisinde çözülebilir lifler vardır: pektin ve şellak. Oranları yine asma kökünün tipine bağlıdır. Örneğin, Syrah ve Chenin köklerinde az, Alicante-bouchet'de çok vardır (litre başına 600-1000 mg). İşte bu lifler sayesinde bazı şaraplar yoğun oluyor. Kandaki polifenolün etkisini güçlendirmenin dışında, şarabın içinde çözülebilir lifler, bağırsaklarda yağların emilmesini azaltmaktadır.

ASPIRİN

Aspirin uzun yıllar kardiyolojide ikinci bir krizi önlemek amacıyla kullanıldı. Bugüne dek aspirini by-pass ameliyatından sonra, enfarktüs riskini azaltabilecek bir ilaç olarak görüyorlardı. (hiç kullanmayan birine oranla 1 üstünden 0,79 oranında bir risk).

Aspirin kan hücrelerinin toplanmasını önleyerek arterleri daraltan oluşumlardan korumaktadır. Önerilen dozaj genellikle günde 160 mg'dır. Ancak bazen ciddi kazalara neden olabiliyor: Kanamalar, gastrit ülser, gastrit.

Halbuki birçok araştırma sonucunda şarabın içerisinde aspirin olduğu kesinlik kazanmıştır: beyaz şaraplarda litre başına 30 mg, kırmızı şaraplarda bu miktardan biraz daha fazla. Tüm bunlar göz önünde tutulduğunda, içinde alkol ve polifenol bulunan şarabın, düzenli tüketildiğinde aspirin gibi bir "ilaç" niyetine kullanılabileceğini gösterir. Üstelik şarap ikinci bir kriz yaşatmaz. Aynı şekilde belirtmeliyiz ki, aşırı aspirin tüketimi kanı sulandırarak alkol oranını artırır.

Böylelikle iki bardak şarap içmiş bir adamın aspirin alması onun vücudundaki alkol oranının litre başına 0,50 mg artmasına neden. Bu da bizi şu sonuca götürür: Bir yemekten sonra az da olsa içki içilmişse, hiçbir şekilde aspirin içilmemelidir. Özellikle araba kullanılacaksa.

İşte bütün bu araştırmaların ışığında düzenli içilen şarabın (günde 2 ila 4 bardak) kalp ve damar yollarını koruma altına aldığını söyleyebiliriz. Hastalıkların önlenmesinde şarap birinci koşulu oluşturduğu kadar, ikinci koşulları da oluşturmaktadır.

7. BÖLÜM

ŞARABIN DİĞER FAYDALARI

Son yıllarda birçok ülkede gerçekleştirilen çalışmalar özellikle şarabın kalp-damar yollarını koruma işlevini araştırmak için yapıldı. Bu çalışmaların başlamasının ilk nedeni, ölümlerin daha çok kalp ve damar yolları hastalıklarından meydana gelmesi ve bu ölüm oranlarının şarap tüketilen toplumlarda, dörtte bir oranında daha az olmasıydı.

Tıp mercileri kibirden bu bilgiyi topluma sunmak istemese de, şarabın bu faydalı yönü yavaş yavaş medya yoluyla insanlara ulaştı. Bu sayede şarap yıllardır anti-alkolizm propagandaları yüzünden kapalı kaldığı gettoda çıkmaktadır.

Ancak şarabın şifalı yönlerinden söz ederken, hâlâ kendimizi kalp ve damar yolları hastalıklarının ciddiyetinden uzaklaştırıyoruz.

Gördüğümüz kadarıyla, yüzyıllardır şarabın şifalı yönü hiçbir uygarlığın gözünden kaçmamış. Kim bugün aralarında 2000 yıl fark olan Hippokrates'in ve Pasteur'un şarabın şifalı yönlerinden sadece dalga geçmek için söz ettiğini söyleyebilir ki? Geçen yüzyıllarda yapılan araştırmaların çoğu bize atalarımızın şarap hakkında söylediklerinin doğruluk payı taşıdığını göstermiştir. Hatta bu araştırmalar sayesinde umut edilenden çok daha fazla yol kat ettik.

BULAŞICILIĞI ÖNLEYEN ETKİSİ

Prof. Masquelier bizlere şarabın bulaşıcılığı önleyen etkisini göstermiştir.

Bakterilere karşı etkisi

Eğer bir litre kırmızı şaraba on milyon kolibasili katarsak, yarım saat içerisinde tek bir tane mikrop bile bulamayız. Birçok deney, bizim düşündüğümüzün tam tersine, şarabın antibakteriyel etkisinin ne PH asit oranından ne de alkolden kaynaklandığını ortaya koydu. Tam tersi, şarabın içindeki polifenoller ve sinamik asitler bu görevi üstlenmektedir.

Şarabın içerisindeki diğer maddeler göz önünde tutulursa, antibakteriyel görevi daha geniş ele alabiliriz. Mikropları kapladığı kadar (kolibasili, salmonella, shigelle), şarabın içindeki maddeler + mikropları da kaplıyor (stafilokok, streptokok, pnömokok).

Prof. Weisse (BMJ, 1995) yakın zamanda yaptığı çalışmaların birinde, şarabın antibakteriyel etkisini, alkole ve diğer bizmut gibi antibakteriyel maddelere göre ölçtü. Çalışmasının sonunda elde ettiği bulgular Prof. Masquelier'nin (OIV bülteni, 1992) elde ettiklerini doğrular nitelikteydi. Prof. Weisse'in ekibi, değişik bakteri katmanları üzerinde, bizmut solüsyonu, alkol solüsyonu ve damıtılmış su kullanarak (*Escherichia*, *Salmonella enteriditis* ve *Shigella*) beyaz ve kırmızı şarabın antibakteriyel özelliği bulunduğunu saptadılar. Sonuçlara göre beyaz ve kırmızı şarap bizmut solüsyonuna oranla bakterilere karşı daha hızlı bir etki sağlıyor. Alkol solüsyonuna gelince, damıtılmış sudan fazla bir etki sağlayamıyor. Bir başka sonuç ise beyaz şarabın kırmızı şaraba nazaran daha çok bakteriyi

yok edebilmesiydi. Ancak her iki cins şarap bizmuta göre daha güçlü.

Bu araştırmalardan elde edilen bilgiler çok ilginçtir. Çünkü bu sayede şarabın antibakteriyel özelliğinin alkolden kaynaklanmadığı ortaya çıkmaktadır. Bu özellikler mayalanma sürecinde serbest kalan polifenolik bileşimlere yüklenemez. İşte bu sayede besin maddeleri kombinasyonları daha fazla netlik kazanıyor ve neden beyaz şarabın midye ve istiridyelerle tavsiye edildiği anlaşılıyor. Bu yolla, bağırsakların enfeksiyon kapması, dolayısıyla bozulması engelleniyor.

Şarabın bu antibakteriyel özelliği kesinlikle bir önlem bütünü içerisinde ele alınmalıdır. Ciddi bir enfeksiyonu sadece şarapla tedavi etmek gerçekçi olmayacaktır. Buna karşın, çok az miktarda şarabın kirlenmiş bir suyu içilebilir hale getirdiği bilinmektedir. Kirlenmiş bir suya %50 oranında kırmızı şarap eklendiği takdirde, bu su içilebilir hale gelir.

Yine aynı şekilde belirtmeliyiz ki içinde demir bulunan bazı şaraplar (Medoc şarapları), insan vücuduna C vitamini depolar ve bu da bünyenin tüm enfeksiyonlarla baş etmesini sağlar.

Anti-virütik etkisi

Bitkilerin bağışıklık sistemi yoktur ancak virütik saldırılara karşı bir kalkan sistemi vardır. İşte bu asma için de geçerlidir.

Laboratuvarda gerçekleştirilen deneyler sonucunda, damıtılmış olsa bile kırmızı şarabın poliomyelite virüsünü yok ettiği gözlenmiştir. Birkaç miligram reçine ve prosiyanidolik oligomer konsantrasyonu ile aynı sonuçlar elde ediliyor. Yine aynı şekilde koksaki ve herpes gibi başka virüsler de bu yolla yok oluyor.

Araştırmalar bu etkinin virüsü bloke eden reçine sayesinde meydana geldiğini ortaya çıkarmaktadır. Böylece hücreye girmek isteyen virüs engellenmiş oluyor. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrulandı: Sigara kullanmayan ve düzenli şarap tüketen bir kişi, sigara kullanan ve şarap içmeyen birinden daha az nezle oluyor. Tıbbın yaptığı gözlemler, yine aynı şekilde şarap içen kişilerin bağışıklık sistemlerinin daha iyi çalıştığını ortaya koymuştur.

Diş çürüklerini engelleyen etkisi

Biliyoruz ki diş çürüğü bulaşıcı bir hastalıktır. Şekerleri değiştiren ve diş plakalarının ortaya çıkmasını sağlayan streptokok "mutan"ıdır. Bu gelişerek diş çürüğüne yol açar.

Şarabın prosiyanidollerini bakterilerin üzerini kaplayarak ve onların ilerlemesini engelleyerek, diş plakalarının oluşmamasını sağlar.

ANTI ALERJİK ETKİSİ

Biliyoruz ki bazı polifenoller, alerjik reaksiyonlara yol açan histidin ve histaminleri değiştiren enzimlere sahiptir. Bazı Finlandiyalı araştırmacılar şarabın saman alerjisine bağlı nezleleri sınırladığını onaylamıştır.

Maalesef, histamin açısından zengin bazı şaraplar, tam tersine çok hassas kişilere alerji yapabilir.

Aynı şekilde, kükürt açısından zengin bir şarap da astım krizine yol açabilir. Bu son durumda, içinde hiç ya da çok az kükürt bulunan şarap içilmelidir. Bu şaraplar biyolojik tarım ürünleridir.

ŞARAP EN İYİ HAZIM KOLAYLAŞTIRICILARDAN BİRİDİR

Belki de bu özelliği tarih boyunca şarabın en çok tutulan özelliğidir. Bugün bilim bunun açıklamasını bize sağlıyor.

Mideye olan etkisi

Şarabın tartışmasız ülser riskini engelleyici özelliği bulunmaktadır. Bu da içinde histamin bulunmasından kaynaklanmaktadır.

1986 yılında Peterson çalışması, şarabın gastrik salgıları uyardığını ortaya koymuştur. Böylelikle şarabın gerçekten aperatif bir yönü olduğu da görülmüştür. Yazara göre buna etken olan şey, şarabın içinde varolan aminelerdi (tiramin, dimetilamin, etanolamin vs...). Böylelikle yemekten önce içilecek bir kadeh şarap, mide salgılarını devreye sokacak. Özellikle de proteinlerin hazmını sağlayacak olan salgılar devreye girecek.

1991 yılında Chacin tarafından yayınlanan bir başka çalışmada ise, alkolün şarap gibi tek başına gastrik mukoza üstünde şifalı bir etkisi bulunmadığını ortaya koymuştur. Özellikle alkolün oranı yüksek ise (%20'den itibaren) oldukça olumsuz etkiler yaratabilir. Çünkü alkol gastrik salgılamamanın oluşmasını engeller.

Bu da yemekten önce içilecek olan sert içkilerin (viski, cin, votka vs..) kesinlikle hiçbir aperatif özelliği ve yararı bulunmadığını gösterir. Tam tersi bu alışkanlık, daha sonra yenecek olan besin maddelerinin sindirimini zorlaştıracaktır.

Safra kesesi üzerindeki etkisi

Şarabın içinde bulunan bazı maddeler (sinamik asit) safra salgılanmasına neden olur. İşte şarabın sağladığı bu mekanizma sayesinde “kocaman” bir yemek bile kolayca hazmedilir. İnce bağırsaklarda yağların sindirimini hızlandırır.

Pankreas üzerindeki etkisi

Küçük dozlarda içilecek olan şarap (yemek başına 1-2 bardak) insüline hassasiyeti düzeltiyor (Gin ve Christiansen 1992). İnsülin, pankreasa bağlı bir hormondur ve görevi kandaki şeker oranını düşürmektir.

Yetişkin şeker hastalığında (kilo ile birlikte gelen bir hastalık) ya da buna ikinci tip şeker hastalığı da diyebiliriz, pankreas çok fazla insülin salgılamaktadır (hiperinsülin). Ancak bu insülin bünye tarafından tam olarak kullanılamaz, dolayısıyla pek faydalı değildir; bu duruma insülin dayanıklılığı deriz. İşte böyle bir durumda pankreas kandaki şeker oranını düşürmek için daha fazla insülin salgılar, ki bu durum az önce söz ettiğimiz hiperinsülini çoğaltır.

Yapılan deneyler sonucunda, düzenli olarak içilecek bir kadeh şarabın bu insülin dayanıklılığını düzeltereceği görülmüştür. Şarap sayesinde dokular insüline duyarlı olacaktır bu da şeker hastalığının kontrol altına alınabileceğini gösterir.

İnce bağırsak üzerindeki etkisi

Şarap bağırsakların biraz daha yavaş çalışmasına neden olur, bu da sindirim süresinin uzaması anlamına gelir. Bu da sindirim enzimlerinin daha iyi çalışmasına yol açar.

Kalın bağırsak üzerindeki etkisi

Şarabın anti spazm etkisi çok açık bir şekilde bulunmaktadır. Bu da tartışılmaz olarak onun aynı şekilde anti-diyare özelliğinin de bulunması demektir. Yapılan araştırmalar sonucunda bunun nedeni flavonoid ve kateşinlere bağlandı. Tüm bunların sonucunda, bakteri sonucunda oluşmuş ishalin, şarap sayesinde azalacağı anlamı çıkar. Bunun nedeni ise şarabın bağırsaklardaki su kaybını engellemesi ve o bölgeyi sterilize etmesidir.

ŞARAP VE AŞIRI ŞIŞMANLIK

Küçük dozlarla şarap (her öğünün sonunda bir bardak kırmızı şarap) kilo kaybını sağlayabilir: Kandaki şeker oranını düşürür ve kilo almaya asıl neden olan hiperinsülini düzeltir.

Halbuki, insülin oranının düşmesi zayıflamayı kolaylaştırır. Bunu da sağlayan trigliserit ve depolanmış yağları eriten enzimdir.

Yine aynı şekilde biliyoruz ki, şaraptaki kateşin hücrelerdeki yağların dışarı çıkmasını hızlandırıyor.

ANTI İYON ETKİSİ

Şarabın anti-oksidan özellikleri, radyoaktivite dolayısıyla meydana gelen bağımsız atomların oluşumunu azaltmak amacıyla kullanılmıştır. Çernobil patlamasından hemen sonra eski Rusya'da yapılan bazı çalışmalarda bu yöntem kullanılmıştı. Bunun nedeni ise yerel tedavi ekiplerinin faydalı olabilmek için yeterli donanımının bulunmamasıydı.

ŞARAP, YAŞLANMAYI YAVAŞLATAN BİR ETKEN

Bağımsız atomlar oksidasyon sonucu ortaya çıkar ve kromozomların DNA yapısını bozarlar. Yine aynı şekilde hücreleri tahrip eder ve çoğalmalarını engellerler. Böylelikle hücreler ilk oluştukları zamanki gibi faal olamazlar.

Bağımsız atomların çoğalarak hücreleri bozmasını daha iyi anlayabilmek için fotokopi deneyini yapmak yeterlidir: Eğer bir belgenin fotokopisini sürekli ana belgeden değil de, bir önceki kopyadan çekerseniz, bu belge gittikçe daha az okunur hale gelir. Aynı şekilde, bağımsız atomların engellediği bir hücre çoğalması sonucunda, yeni hücreler oldukça kalitesiz ve zayıf olacaktır. İşte bu şekilde hücrelerin yaşlanma sürecini anlayabiliriz.

İşte bununla baş etmenin en iyi yolu, bağımsız atomlara karşı mücadele etmek ve hücreleri korumaktır. Polifenol açısından zengin olan şarabın anti-oksidan yapısı sayesinde, bu yaşlanma "yavaşlatılabilir".

Ancak şarabın anti-oksidan özelliği yine düzenli kullanım sonucunda etkisini gösterebilir, (yemekte 2 bardak) çünkü her türlü alkol fazlası bu bağımsız atomların oluşmasına öncülük eder. Zaten 1933 yılından itibaren, Dr. Dougnac bizlere bağ yetiştiriciliği yapılan bölgelerde yaşam süresinin daha uzun olduğunu göstermiştir.

Yaş sınırı	Fransa'nın geneline göre, Medoc bölgesinde yaşam süresinin artma %
60-64	%+25
65-69	%+27
70-79	%+29
80 ve +	%+46

Aynı şekilde Dr. Dougnac sirke ve sert içkiler içen Calvados yaşayanları ve Bordeaux şarabı içen Gironde'liler arasında bir karşılaştırma yaptı:

Yaş sınırı	Calvados'a oranla Gironde bölgesi yaşayanlarının uzun ömürlülük %
60-69	%+35
70-79	%+33
80 ve +	%+65

1986 yılında Dr. Baspeyras'ın yaptığı bir başka araştırma sonucunda ise bu verilerin bugün hâlâ aynı olduğunu ortaya koymuştur.

Çok uzun zamandır, sağduyumuz yaşlı insanların daha uzun yaşamak için her öğün şarap içmelerini söylemiştir. Ben kendi adıma, bu yöntemle 102 yaşına dek yaşayan anneanne-mi (Bordeaux asıllı) örnek verebilirim.

Bugün bilim, polifenol açısından zengin olan kırmızı şarabın insanlara uzun bir ömür sağladığını kanıtlamıştır. 1997 yılında 122 yaşını kutlayan ve insanlığımızın duayenlerinden biri olan Jeanne Calment, uzun ömürlü oluşunu sadece yaşadığı bölgenin iklimine ve beslenme alışkanlığına değil, içinde oldukça fazla polifenol olan porto şarabı ve çikolataya bağlamıştır.

Hatırlatmalıyım ki, kırmızı şarabın içinde bulunan reçine, özellikle yaşlı insanları etkileyen katarakt hastalığını da önler.

Dahası, Prof. J-M Orgogozo (Paquid etüdü 1997), günde 25-50 cl şarap içen birinin Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığının %65 oranında düştüğünü kaydetmiştir.

Kötü niyetli insanlar muhtemelen hemen dikkatlerini Prof. Orgogozo'nun Bordeaux'lu oluşuna çekeceklerdir, tıpkı 1980'li yılların başında şarabın kalp-damar yollarına iyi geldiğini söyleyen Prof. Masquelier'nin olduğu gibi.

ANTI-ENFLAMATUAR ETKİSİ

Yapılan ilk araştırmalar yine polifenollerin enzimler üzerinde etki bırakarak anti-enflamatuar etki sağladığını saptamıştır. Ancak bu alandaki çalışmalar pek ilerleme kaydetmedi. Fakat bugün hâlâ Çin ve Japonya'da anti-enflamatuar olarak resveratrol kullanıldığını biliyoruz.

DEMİRİN DAHA İYİ EMİLMESİ

Besin maddelerinde bulunan demirin vücut tarafından emilmesi şarap sayesinde hız kazanmaktadır. Özellikle beyaz şarap sayesinde bu emilme, eğer şarap yemek esnasında içiliyorsa daha etkili olmaktadır.

KANSERİ ÖNLEME ETKİSİ

Yine yapılan araştırmalar sonucunda belirli dozlar halinde içilen şarabın, kanseri önleyebilme etkisi olduğu kesinlik kazanmıştır. Biliyoruz ki bağımsız atomlar kansere başlıca neden olan ve polifenoller tarafından engellenen unsurlardır. Özellikle kalın bağırsak ve rektum kanserlerini engelleyebilen bir başka madde de liflerdir. Yine aynı şekilde aspirinin kalın bağırsak ve yemek borusu kanserlerini önlediği bilinmektedir. Bizler biliyoruz ki, polifenol, aspirin ve lifler şarabın içinde zaten mevcuttur.

Kaliforniya Üniversitesi'nden Prof. Clifford'un ekibi, 1996 yılında Davis'de, hayvanlar üzerinde yaptıkları bir deney so-

nucunda ilginç bir çalışmaya imza atıldılar. Hayvanlarda tümör geliştirerek onları iki gruba böldüler. İlk grup standart bir rejim uygulandı. Alkolü alınmış şarap ihtiva eden bir başka rejim uygulanan hayvanların ise %80'i, normalde ölmeleri gerekirken seksen gün tümör gelişmeksizin yaşadı.

Bu çalışmanın önderleri, kandaki yüksek polifenol kompozisyonunun dolayısıyla belirli dozlarda alınacak şarabın, kanserli tümörlerin oluşmasını geciktireceğini kanıtladılar.

Yaklaşık altı yüz bitki arasında içinde anti-kanserojen molekülü arayan Illinois Üniversitesi'nden Prof. Pezzuto'nun ekibi, içerisinde oldukça büyük miktarda polifenol, yani resveratrol ihtiva eden Peru kökenli bir sebze buldular. Halbuki bu resveratrol zaten üzümün kabuğunda oldukça fazla bulunmaktadır. Dolayısıyla resveratrol, kırmızı, roze ve beyaz şarabın içinde de vardır. Resveratrol kanserin üç noktasında etkilidir:

- Tümörün ilk başında, anti-oksidan özelliği sayesinde bu tümörün DNA hücrelerine yayılmasını engeller;
- Kanserli hücrede siklooksijenazın yayılmasını engeller. Bu, kanserli hücrelerin çoğalmasını sağlayan bir enzimdir;
- Gelişmiş tümörün kanserli hücrelerinin çoğalması ve dağılmasını engeller.

Fareler üzerinde yapılan bir araştırmada, resveratrolün kimyasal olarak aşılana cilt kanserinin gelişmesini durdurduğu görülmüştür. İşte bizler önümüzdeki günlerde bu çalışmaların devam etmesini ve insan üzerinde olumlu sonuç verip vermediğini öğrenmek için sabırsızca bekliyoruz.

Bu konuya değinen bir ilk ise 1997 yılının Ocak ayında ABD'de "tıp arşivleri"nde yayınlandı. Haftada 2-6 bardak arasında alkol alan bir kişinin kanserden ölme riski, haftada sadece bir bardak içen birine oranla % 21-28 arasında düşüyor. (Kaynaklar: *Science* 10,01/97; *Circulation*, 1997,95,3,577)

ŞARAP EN İYİ STRES GİDERİCİDİR

1994 yılında, Lipton tarafından yürütülen bir çalışma şunu göstermiştir: Eğer alkollü içeceklerin stres üzerindeki etkileri ve depresyonu önleyici yanları incelenirse, U şeklinde bir eğri elde ederdik. Bu da demek oluyor ki, su içen insanlar (ya da çok az içenler), çok fazla alkol içen insanlar gibi strese karşı daha hassaslar. Bir tek düzenli içenler stresli olmuyor ya da en azından strese girmiyor ve depresyonu engellemiş oluyorlar.

1979 yılında insanların hangi içkiyi neden tükettiklerini anlamak için bir anket yapıldı: Bira serinlemek için (özellikle sıcak havalarda), aperatif ve hazım kolaylaştırıcılar "herkes gibi yapmak" için, şarap yemeğe eşlik etmek için (%79).

Kimse şarabı, streslerini azaltmak ve rahatlamak için içtiğini söylememiş. Herhalde bunun yanlış anlaşılacağından korktukları için.

Eğer hiç çekinmeden sadece hedonik zevklerinden söz etmek için bir şarap amatörü gururla mahzenini gösteriyorsa, onun için toplum içinde şarabı bir rahatlatıcı olarak kullandığını itiraf etmek oldukça zor olacaktır. Halbuki şarap aynı zamanda bir mutluluk ilacı, bir sakinleştirici ve bir antidepresandır. Şarabın bu özellikleri susmayı gerektiren bir utanç kaynağı mıdır?

Gerçekten bugün kimse alkolizmi desteklermiş gibi, şarap ile uyuşturucu arasında bir bağ oluşturmak istemez. Bugün hangi doktor şarabı düzenli dozlarda almak koşuluyla bir sakinleştirici ve insana öz güven sağlamaya yarayan bir unsur olarak tavsiye etme cesaretini kendinde bulabilir ki?

Ancak şarap gerçekten insan ilişkilerini sıcaklaştıran bir “sosyal tılsım”dır. Abartmadan ve içkili halde araba sürmeden, şaraba koşmak bir suç mudur? Gördük ki Fransa’da şarap tüketimi oldukça düşüyor. Bunun açıklaması, bu ülkede yaşayan kişilerin titizlikleriyle bağdaşmıyor mu sizce?

Doktorlar her yıl ecza sanayiini mutlu edip, sosyal güvenlik kuruluşlarını mutsuzluğa sürükleyip, 85 milyon kutu sakinleştirici, 22 milyon kutu sinir yatıştırıcısı, 43 milyon kutu antidepresan ve 67 milyon uyku ilacı yazacaklarına bu konu hakkında düşünmelidirler bence. Böylece Fransa en fazla ilaç-kolik bulunan ülke olmaktan çıkar.

İyi bir bardak şarap, yan etkileri bulunan bir kapsül kimyasal maddeden daha faydalı değil midir? Ve artık 19. yüzyılı terörize eden paranoyak tutucular bir kez olsun ağızlarına sakız yaptıkları şu alkolizm saçmalığını bir kenara atsınlar!

ŞARABIN BEYİN DAMARLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Beyin kanamaları genellikle meydana gelen bir kanamadan ya da beyin damarlarının tıkanmasından meydana gelmektedir. Bu son durumda, yavaş çalışmaya başlayan beyin bölgesi zamanla ağrılara neden olacak ya da hiç çalışmayacak. Bu tür sorunlar felç, yarı felç ya da konuşma bozukluklarına yol açabilir. Aşınmalar, göğüs kısmında meydana gelenlerle aynıdır, ancak tek fark spazm olmamasıdır.

Eğer şarap, kalp-damar yolları hastalıklarını önleyebiliyorsa, mantıken aynı şekilde beyin kanamasını da önleyecektir.

Birçok araştırma bunu kanıtlamaya yetmiştir:

Stampfer Araştırması (1988)

Şarap (günde ve alkol gr olarak)	0	<15	15-50	60-140
Risk oranı	1	0,7	0,4	0,8

Polomaki Araştırması (1993)

Şarap (bardak/gün)	0	2	5
Risk oranı	1	0,5	1

1990 yılında, Klosky'nin araştırması bizlere, günde 2-3 bardak arasında şarap içildiğinde beynin birkaç dakikalığına kansız kalabilme ihtimalinin engellendiğini göstermiştir.

Şarabın kalp-damar yollarını koruduğunu kanıtlayan "Fransız Çelişkisi" yayınlandıktan hemen sonra, birkaç İngiliz asıllı doktor bu inanışı çürütmek için kendilerini ortaya attılar. Şarabın şifalı yönünün alkolden kaynaklandığını söylemenin doğru olacağını zannettiler.

Dolayısıyla herhangi bir alkolün (özellikle viski, cin ve de bira) şarap gibi şifalı yönleri bulunduğunu, düzenli ve ölçülü tüketildikleri takdirde şarap ile aynı etkileri sağlayacaklarını ileri sürdüler.

Fakat bir önceki bölümde gördüğümüz üzere, diğer içkilerin de kalp-damar yollarına faydalı olabilme ihtimali olsa da, bunun en etkilisinin şarap olduğunu biliyoruz. Fakat özellikle bu bölümde şarabın o kadar çok şifalı yönünü keşfettik ki, ona nerdeyse bir ilaç muamelesi yapıyoruz. Ancak Prof. Renaud bile şöyle der "Şarap kadar etkili bir başka ilaç çok azdır."

8. BÖLÜM

AŞIRI ŞARAP TÜKETİMİNİN ZARARLARI

Bir önceki bölümlerde şarabın ölçülü dozlarda tüketildiği takdirde şifalı olabileceğinden, hatta sağlık için olmazsa olmaz bir unsur olduğundan söz etmiştik.

Bu eserin en başından beri şarabın ölçülü dozlarda tüketilmesi yönünde ısrarlarımızı dile getirmek adına aldığımız tüm tedbirlere rağmen, hala, nesnel ve doğru yargılarda bulunmak için, şarabın aşırı tüketildiği takdirde ne kadar tehlikeli olabileceğinden sizlere söz etmek isteriz.

Hipokrat, “Zehiri ölçüsü zehir yapar,” demiştir. Fakat, şarabın olumsuz sonuçlar doğurabileceği ölçülerin herkes için aynı olmadığını göreceksiniz. Kadınlar erkeklere oranla daha dayanıksızdır, ve bu iki cins içerisinde kişiden kişiye de değişebilecek farklılıklar bulunmaktadır.

ALKOLÜN OLUŞUMU

Ashına bakılırsa risk unsurunu oluşturan ilkin alkoldür. Bu alkolün oluşumu (Etanol), şarap bir kere içildiğinde enzimin hareketine göre %95 oranına çıkıyor: ADH (dehidrojene alkol).

Böylelikle alkol “asetaldehid”e dönüşmüş oluyor. Daha sonra devreye ikinci bir enzim girer: ALDH (asetaldehid-dehidrojene). Bu enzim asetaldehidi asetata çevirir. Bu asetatin büyük bir bölümü (%70) ısı haline geçer yok olur. Diğer kısmı ise yağa dönüşür, dolayısıyla trigliserite.

Alkolün oluşmasından sorumlu ADH enzimi iki organda dağılır: Mide ve karaciğer. Eğer şarap aç karnına içilmişse, midede çok kısa bir süre kalıyor ve gastrik ADH harekete geçme imkanı bulamıyor. Alkol çok çabuk ince bağırsağa geçer. Orada emilir ve kan yoluyla karaciğere ulaşır. İşte burada hepatik ADH devreye girer. Bu ADH kilo ve saat başına 100 mg alkolü tutar. Bu da 60 kilo olan bir kişinin saatte 6 gram, 70 kilo birinin saatte 7 gram ve 90 kilo birinin saatte 9 gram alkol almasını karşılar.

Bu ölçüleri aştığımız takdirde, bir başka enzim sistemi devreye girse bile (sitokrom P 450), alkol kandan geçer ve sarhoşluk başlar. İşte karaciğer tarafından süzgeçten geçirilemeyen alkol, kişinin kendisini kötü hissetmesine bir başka deyişle “başının dönmesi”ne neden olur. İşte bu durum aç karnına içildiğinde daha sık meydana gelir. Çünkü böyle bir durumda alkolün kana geçmesi 20 dakika sürer.

Şarap yemek esnasında içildiğinde, alkolün kana karışması daha yavaş gerçekleşir. Bu durumda son kadeh içildikten ancak bir saat sonra sarhoşluk baş gösterir. İşte bu nedenle şarabın aç karnına aperatif olarak gün ortasında ya da öğleden sonra içilmesini yasaklamak gerekir. Yemek sırasında şarap içildiğinde, ADH gastrik işlemini daha rahat yapar, ve bu sayede alkol düzenli yolunu izler.

Bir bardak bile olsa, her zaman yemekten sonra içilmelidir. Teknik olarak mideyi önce proteinli gıdalarla sıvamak daha

iyi olacaktır (bakliyat, zeytin, peynir, sosis, somon..). Tam tersine operatif bisküviler bu işe yaramaz.

Fakat bilmek gerekir ki gastrik ADH'ler arasında büyük bir eşitsizlik söz konusudur: Kadınlarda ADH erkeklere oranla iki kat daha azdır. Bu da onların erkeklere nazaran alkole daha az dayanıklı olduğunu gösterir. Asyalıların gastik ADH'si Avrupalılardan % 85 daha azdır. Bunların arasında eskimoları, Amerika yerini ve Avustralya Aborjinlerini sayabiliriz.

Bundan şöyle bir hipotez çıkarabiliriz. Tarih sürecinde çoğu gerekli görmediği için alkol tüketmemiş uygarlıkların genetik açıdan ADH enzimleri gelişmemiştir. İşte bu nedenle daha çabuk sarhoş ve daha kolay alkolik olabiliyorlar. Batılı alkoliklerde gastrik ADH oranı çok düşük ya da neredeyse hiç yoktur (-%50).

Ülser ya da mide rahatsızlıkları için tavsiye edilen bazı ilaçlar (anti-H2'ler), gastrik ADH'nin bir kısmı ya da tümünün etkisini azaltıyor.

AŞIRI ALKOLÜN METABOLİZMA ÜZERİNDEKİ CİDDİ ETKİLERİ

Kan şekeri

Aç karnına ve daha sonra yemek yenmeden içilen büyük ölçüde şarap (aynı şekilde viski, cin, votka ve rom) kandaki şeker oranının düşmesine neden olur: alkol kan şekerini düşürür.

Eğer kan şekeri gittikçe düşmeye devam ederse şu belirtiler meydana gelir: baş ağrısı, esneme, çarpıntı, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, görüntü bulanıklığı, üşüme ve hatta aşırı uyarılma.

Eğer aç karnına şekerli bir şarap çok fazla içilirse (Pineau, Porto, Sauternes ve sangria...) ikinci kan şekeri daha ciddi sonuçlar doğurabilir. Böyle bir durumda, kan şekerinin düşmesiyle terleme, çarpıntı, titreme, aşırı açlık ve sıkıntı eşliğinde bilinç kaybı meydana gelebilir.

Diyabet

Eğer şarap yemek esnasında içiliyorsa bu şeker hastalarına yan etki yapmaz. Ancak yemek esnasında sadece iki bardak içilebilir. Fakat eğer şarap aç karnına içilirse bu daha tehlikeli olacaktır çünkü belirti göstermeksizin kriz aniden gelirir.

II. Tip diyabet dediğimiz kilolu hastada, yemek süresince içilen iki bardak şarap şeker toleransını dengeler ve böylelikle kandaki şeker oranı düşer. Şarabın bu şifalı yönü içinde bulunan insülin ve lifler sayesinde devreye girer. Çünkü bunlar yemekle alınan yağların vücut tarafından emilmesini engeller. Daha fazla içilirse bu kandaki şeker oranının yükselmesine neden olur.

Bir başka deyişle, bilmeliyiz ki alkol tüketimi şekere tahammülsüzlük yaratır ve bu da diyabet hastalığının boy göstermesine en büyük vesiledir. Yapılan araştırmalar sirozun diyabetler arasında sadece %10 oranında oluştuğunu belgeliyor (%4'lük genel toplum oranına karşı).

Kas sistemi

Aşırı şarap içildiğinde kasların tutmama olasılığı yüksektir. Yemekle alınan proteinlerin asitleri ince bağırsak tarafından tam olarak emilemez.

Bağıışıklık sistemi

Aşırı alkol yüklemesi, kandaki albümin oranının düşmesine neden olacaktır. Bu da bağışıklık sisteminin gittikçe çökmesi ve kişinin tüm enfeksiyonlara açık olması demektir.

Kalp-damar yolları sistemi

Altıncı bölümde gördük ki ölçülü bir şarap tüketiminin (günde iki ila dört bardak) kolesterol üzerinde olumlu etkisi bulunmakta: Toplam kolesterol ve LDL kolesterol ("kötü" kolesterol) oranında düşüş, HDL kolesterol ("iyi" kolesterol) oranında ise bir yükseliş söz konusu oluyor. Fakat aşırı tüketim durumunda ve kişilerin özel hassasiyetleri doğrultusunda, vücuttaki trigliserit oranı kritik boyutlara ulaşabilir.

Her gün alınacak yüksek dozlar (her öğünde dört beş bardak), bağımsız atomların hızla çoğalmasına neden olacaktır. Ki bu da polifenollerin olumlu etkisiyle bağdaşmıyor.

Bir başka açıdan bakarsak, şarap özellikle de kırmızı şarap çok fazla tüketilirse kan basıncı yükselir. J eğrisi bunların ikisi arasındaki ilişkiyi gözler önüne seriyor. En düşük kan basıncı ancak 2 bardak şarap içildiğinde oluşur. Beşinci bardaktan sonra maxima ve minima bir santim daha yükselir. (Büyük tansiyon için 15,5 cm, küçük tansiyon içinse 9 cm'i geçmemelidir. Aksi halde yüksek tansiyondan söz edilir.)

Bu arada, alkolün tansiyon üzerindeki etkisi kendini ancak 24 ya da 48 saat içerisinde gösterir. İşte bu nedenle sadece hafta sonu içenlerin pazartesi günleri, cuma günlerine oranla kan basınçları oldukça yüksektir.

Yüksek tansiyon çok içenler arasında, normal içenlere nazaran iki hatta üç kat daha fazla görülüyor. Şişmanlıktan sonra aşırı alkol tüketimi yüksek tansiyona yol açan ikinci nedendir. Aşırı alkol tüketen dört kişiden mutlaka birinin yüksek

tansiyonu vardır. Halbuki biliyoruz ki yüksek tansiyon ve kan basıncı kalp krizlerine ve beyin kanamalarına yol açan iki ciddi hastalıktır. Büyük tansiyonu 5 cm aşağıya çekmek kalp-damar hastalıklarının %9 oranında önlenmesini ve beyin kanamaları riskinin %14 oranında düşmesini sağlayacaktır.

Aşırı alkol tüketimi başka kalp sorunlarına da yol açabilir:

- Karın kısmında meydana gelen sorunlardan ötürü kalpteki kan dolaşımının aksaması
- Elli yaş altında ölümlerin %17'sini oluşturan kalp ritmi bozukluğu
- Uykuda ve nefes alırken hissedilen kalp yetmezliği
- Beyin damarları nedeniyle meydana gelebilecek hastalıklar ve ölümler. Bugün Fransa'da ölüm nedenlerinin çoğu kalp hastalıklarından sonra beyin kanamasıdır.

İki tip beyin kanaması vakası sayabiliriz: Beyin damarlarının gerilip tekrar daralmasından meydana gelen bir beyin enfarktüsü. Bu şekilde beyne bir süreliğine kan ulaşmaz. (Bu riskin günde belirli ölçülerde şarap içerek ortadan kalkabileceğini görmüştük. Ancak bu ölçü altı bardaktan fazla olursa risk artacaktır.) Kanama sonucunda meydana gelen beyin travmaları, ki bu yüksek tansiyondan da olur.

Şarabın kanda sağladığı akışkanlık aslında bir handikaptır çünkü kanamalara ortam sağlar. Dolayısıyla aşırı şarap tüketimiyle kanama riski de artmış oluyor. Yaşlı ve yüksek tansiyonu olan bir kişiye kesinlikle fazla şarap içirilmemeli.

Sindirim sistemi

- MİDE: aşırı şarap tüketimi midedeki asitlerin aşırı salgılanmasına ve yemek borusuna doğru çıkmasına neden olur. Bu da o bölgeyi zedeler.

- **KARACİĞER:** Günde düzenli olarak yedi ila sekiz bardaktan fazla şarap içilirse karaciğerde yağ depoları oluşur. Dolayısıyla iki içiciden biri kaçınılmaz olarak alkolle bağlı bir hepatite yakalanacaktır. Çünkü karaciğere ulaşan alkol toksikleşir. O zaman bağımsız atomlar oluşur ve karaciğerin hücrelerini oksitler.

Hepatiti ele alırsak, karaciğerde oluşan yıpranmalar birkaç hafta sonra, eğer hiç alkol alınmamışsa düzelecektir. Ancak on ile 20 yıl sonra çok içenlerin yaklaşık %10'u siroza yakalanıyor. Bu hastalığın ise geri dönüşü yoktur. Hatta, bu hastalık başka şeylere de dönüşebilir: Organizmada bazı maddeler (antikorlar) hastanın karaciğerini zorlayarak onun iflas etmesine yol açar. Dolayısıyla siroz kendi kendine bağışıklık kazanan bir hastalık haline dönüşür.

Günde bir litreden fazla şarap içen bir kadın bir erkeğe oranla otuz beş kez daha fazla siroz olma riski taşımaktadır.

Doktor için, bu yaraların tespiti, eğer hasta gerçekten içtiği miktarı söylemezse oldukça zordur, çünkü bu hastalığın belirtileri oldukça sıradandır: iştah kapanıklığı, zayıflama, sabah kusmaları, kandaki karaciğer enzim oranının yükselmesi.

- **SAFRA KESESİ:** Yemek esnasında içilecek olan dört ila beş bardak şarap, safra kesesinin normal çalışmasını engelinecektir. Bu da ince bağırsakta yağların kötü sindirilmesine yol açar, kesenin içindeki safralar durgunlaşır.

Ürik asit oranı

Çok yüksek alkol dozları aldıktan sonra laktik asit yüklemesi, ürik asidin dışarıya atılmasını zorlaştıracaktır. Vücutta

yüksek miktarda üre bulunması (litre başına 70 mg'dan fazla) çoğunlukla kronik alkolizmin bir göstergesidir. Çok fazla şarap içildiği bir anda şiddetli bir gut krizine dönüşebilir. Bour-gogne şarabıyla bu risk artar, şampanya ile azalır.

Salgı bezleri

Alkolik bir insanın, testiküler fonksiyonları kötü çalışır ve vücudundaki testosteron oranı azalırken, östrojen oranı artar ve ortaya şu sonuçlar çıkar: vakaların %19'unda göğüsler şişer, ciltte özellikle el ve yüzde kırmızı lekeler belirir, iştah kapanır, iktidarsızlık ve libido düşüklüğü gözlenir (tüm vakalarda %40). Tüm bunlara ek olarak vakaların %80'inde boşalma zorluğu meydana gelir. Deyim yerindeyse, "Baküs Venüs'ün düşmanıdır."

Kadında ise günde beş bardaktan fazlası yumurtlamayı engeller. Böylelikle günde beş bardaktan fazla içtiğinde kadının kısır olma riski üç kat, altı bardaktan fazla içtiğindeyse altı kat daha fazla bulunmaktadır.

Buna karşın, kadınlarda bulunan testosteron oranı artar ve geçici de olsa cinsel açıdan açlık duyar. İşte bu nedenle karşı cinsin avını yakalamak için ona önce biraz içirdiği anlaşılıyor.

Mikro besinlerin sindirilmesi

- **VİTAMİNLER:** Çok fazla alkol tüketen kişilerde vitamin oranı yetersizdir. (Alkolik az yer dolayısıyla iyi beslenmez. Halbuki onun çok iyi beslenmesi gerekir. Özellikle de ALDH enzimini harekete geçirmek için B1 vitaminine ihtiyaç duymaktadır.) Vücuda giren az sayıda vitamin de bağırsaklar tarafından emilemez (halbuki

karaciğer normalde vitaminlerin emilmesinde bazen devreye girer). Vitaminler aynı şekilde idrar yoluyla da vücuttan atılır.

Alkoliklerde vitamin kaybı önemlidir. Vitamin olmadığı zaman alkol toksik etki gösterir ve bu da sinir sistemini etkiler.

- **MİNERALLER:** Aşırı alkol tüketimi, ince bağırsakların kalsiyumu rahatça emmesini engeller, bu da özellikle kadınlarda osteropoza yol açar.

Alkolik aynı şekilde fosfor eksikliği duymaktadır. Bunun nedeni yine kötü beslenmedir. Aynı şekilde vücuda giren fosfor idrar yoluyla yok olur. Bunun nedeni ise kandaki magnezyum oranının düşük olmasıdır. Bu fosfor kaybı kişide psikik ve nörolojik sorunlara yol açar: Dengesizlik, gerginlik, karıncalanma, kendini ifade etme zorluğu hatta kafa karışıklığı.

- **ELEMENTLER:** Aşırı şarap tüketiminde bu açıdan iki tezat ortaya çıkıyor: ya bir oligo element kaybı ya da aşırı yüklemesi. Yine aynı şekilde çinko eksilmesi de gözlenebilir. Bu eksilme de testikül ve yumurtalıkların az çalışmasına yol açar. Yine bu nedene bağlı olarak geceleri görüntü bozukluğu ve enfeksiyonlara yol açan bağışıklık sisteminin çöküşü sayılabilir.

Selenyum esikliği ise bağımsız atomlarla mücadele eden anti-oksitlerin yok olmasına neden olur.

Fakat tüm bunlara rağmen, kandaki kurşun oranı yükselir ve aynı şekilde demir oranı artar.

AŞIRI ALKOL TÜKETİMİ VE NÖROLOJİK BOZUKLUKLAR

Baş ağrılarının artması

Çok hassas insanların çok fazla şarap içtiklerinde baş ağrıları olacaktır. Bu şarabın içinde bulunan birçok kimyasal maddeye bağlıdır: Histamine, tiramin ve özellikle de kükürt, baze de metanol.

ORL riski

Uzun süre (yirmi otuz yıl) çok fazla şarap tüketmek, ileride ortaya duyma sorunları çıkarabilir (%34 oranında gizli duyma sorunu). Bu iç kulaktaki dengesizliklerden kaynaklanmaktadır (vakaların %45'inde).

Bu duyma duyusunun dengesizliği bazen beyinciğin zedelenmesine bağlanabilir. Aşırı tüketimden dolayı beyinciği oluşturan hücre yapısı bozulur.

Sinirlere olan olumsuz etkileri

Vitamin B kaybı ve alkolün toksik yönü, aşırı içen bir kişinin sinir sisteminin yıpranmasına yol açar. Bu olay da ağrılara yol açar ve görme bozukluğu meydana gelir.

Dikkat bozukluğu

Vücuttaki az miktardaki alkol oranı (litre başına 0,3-0,5 gr) insanın kendisini mutlu ve keyifli hissetmesini sağlar. Ancak bu miktar litre başına 1 gram olunca işler değişir ve uyku hali gerçekleşir.

Yemek süresinde alınacak bir ya da iki bardak şarap gece uykusunun süresini uzatabilir. Buna karşın, vücuda daha faz-

la şarap girerse işte o zaman uyku bozukluğu meydana gelebilir: uyumakta zorluk çekmek, derin uykuya geçtikten sonra bu sürenin kısalması, hafif uyku süresinin uzaması.

Çok fazla içildiğinde ortaya çıkacak olan bir başka nokta ise, geceleyin alkolün ciğerleri etkileyip, uyku sırasında solunum yetmezliği yaratabilecek olmasıdır. Bu durum daha çok kilolu insanlar için geçerlidir. Uyku sırasında meydana gelebilecek bu solunum duraklamaları kanın yeterince oksijen taşıyamamasına ve uyanıklık sırasında yorgunluğa neden olacaktır.

ALKOL TÜKETİMİ ARTTIKÇA ORTAYA ÇIKAN RUHSAL SORUNLAR

Alkol alımı birtakım davranış bozukluklarına yol açmaktadır: sarhoşluk (denge kaybı, zihin bulanıklığı), agresif davranışlar, sinir bozukluğu (saplantı, takıntı ve rahatsız edilme duygusu), sarsıntı hatta sara krizi. Hastanelikken ya da hapis-
teyken alınan ani yüksek dozdaki alkol daha ilginç ve farklı davranış bozukluklarına yol açmaktadır: Yüksek tansiyonlu *delirium tremens* ve hatta halüsinasyonlar.

Orta dereceli kronik bir alkoligin, davranış bozukluklarını yorumlamak daha güçtür. Bu davranışlar zamanla kişinin gerçek karakterini ele geçirmiştir. Kişi öfke nöbetlerine tutulur, şefkat eksikliği duyduğunu söyler, çevresindekileri, sevgilisi ve iş arkadaşlarını kıskanır vb...

Dolayısıyla ne yazık ki bir alkolik için sakinleşebilmenin tek yolu içmektir.

ŞARAP İLE ALKOLÜN ETKİLEŞİMİ

İç etkileri

Bazı ilaçlar ALDH enzimini kaplayarak vücuda asetaldehid birikmesine neden olacaktır (metabolizmaya tam olarak karışmamış alkol). Bu durumda ortaya mide bulantıları, kusma, baş dönmesi ve yüz kızarmaları çıkmaktadır.

Şeker hastalarına verilen bazı ilaçların, mantar ilaçlarının ve bazı antibiyotiklerin de benzer etkileri vardır.

Doktorların bu ilaçları yazarken mutlaka alkolle alındığı takdirde ortaya çıkabilecek bu yan etkilerinden söz etmesi gerekir. Alkole bağımlı olanlara ise bu ilaçları asla tavsiye etmemelidir.

Alkol ile ilacın birbirine karışması

Aşırı alkol içen birinde ilaçların izlediği yol farklılık gösterebilir:

- Karaciğer alkolü süzmek için devreye girebilir. Bu durumda ilaç daha çabuk devreye geçer ancak yüksek dozlarda alındığında. Buradaki risk, tedavi sırasında ilacın zehirlemesi ya da yan etkilerinin ortaya çıkmasıdır (örneğin uyku hali).
- Karaciğer alkolün bir kısmını süzebilir ve ilacı bünyeye kabul etmeyebilir. Bu durumda tedavi pek etkili olmaz.

Alkolle alınabilecek ilaçların listesi oldukça uzundur. Doktorlar da bu ilaçların isimlerini biliyor ve reçete yazmadan tüm koşulları değerlendiriyor. Bu ilaçların arasından bazıları, tedavi süresince hastanın doktor kontrolü altında kalmasını gerektirmektedir. Genellikle alkoliklere tavsiye edilen sara

ilaçları; sakinleştirici ve sinir hapları. Bu ilaçların başlıca riskli anı uyuklama halidir. Bu da araba kullanırken oldukça tehlikelidir. Yine aynı şekilde bu ilaçlar zihin bulanıklığına yol açar ve tedavi süresince hastada hafıza kaybı meydana gelebilir.

Bazı benzodiazepines ilaçlar, alkol ile alındığı takdirde davranış bozukluklarına yol açabilir (saldırganlık, öfke). Bu davranışlar çoğunlukla kötü sonlara yol açar ve saldırganlaşan hasta, kendine geldiğinde pek bir şey hatırlamaz, yaptığı şeyin bilincine varamaz. Hatta bu hafıza kaybı birkaç saat sürebilir.

Alkol + antihistaminik hap bileşimi (alerji için tavsiye edilen) ya da alkol + antianaljezik (ağrı için tavsiye edilen) hap bileşimleri araba kullanıldığında çok tehlikeli olabilir çünkü şiddetli bir uyku hali yapar. Bu etkiler vücutta sadece 0,5 gram / l alkol bulunsa da geçerlidir.

İşte bu nedenle, kötü sürpriz ve kazaları önlemek için ilaçların prospektüs kağıdını okumak gereklidir. Genellikle uygulanan yöntem ve düşünülen şey şudur: "Alkol alındığında ilaçların etkisi ya azalır ya da artar."

Bilmeliyiz ki yemekten hemen sonra içilecek kahve sindirimi yavaşlatır. Bu durumda, sarhoşluk azalır ancak tamamen yok olması daha uzun sürer. Eğer bu tür yemeklerden sonra hemen eve dönmek istiyorsanız kahve içmeyin.

Eskiden alkolik olan ancak şimdi tedavi gören bazı kişilerin, tedavi süreleri boyunca dikkatli olması gerekir. Bu tür hastaların kullandığı ilaçların içerisinde az da olsa alkol bulunmaktadır:

- Bazı güçlendiriciler (Acti 5, Activirol, Ascencyl, Deb-rumyl, Revitalose C 1000, Surelen, doğal Cortine vs..)
- Öksürük şuruplarının bazıları (Terpine Gonnon, vs...)

- Bazı sinir ilaçları (Euphytose, Pasiflora, Phytocalm, vs...)
- Bazı aşılar

ALKOLÜN KANSER YAPICI ETKİSİ

7. Bölüm'de, düzenli ve belirli dozlarda polifenol açısından zengin bir şarap içildiğinde, bunların bağımsız atomları ortadan kaldıracığını gördük. Böylelikle kansere karşı önlem almış oluyoruz. Ancak alkol oranı arttıkça bu durum tersine dönüşüyor: Polifenoller alkol nedeniyle oluşan bağımsız atomlarla baş edemiyor.

Çok fazla alkol alındığında, ağız, dil, boğaz, gırtlak, yemek borusu, karaciğer, rektum, idrar kesesi ve göğüs kanseri olma olasılığı da artıyor. Alkol tek başına kansere neden olmaz. Genellikle alkol ile beraber hareket eden yani bir bileşim sonucu oluşan kanserojen maddeler bu hastalıklı hücreleri ince bağırsak yoluyla bünyeye aşıyor.

Ancak bazı alkoller, kanserojen bileşimlere ön ayak olabilirler. 1996 yılında yayınlanmış bir çalışmada (*Lancet* 21/28) Kleinjan, viskilerin içerisinde çok sayıda benzofiren bulunduğunu kaydetmiştir. Bu durumda en sıradan viskiler (yani en ucuzları) en az tehlikeli olanlardır.

Karaciğerde, alkol miktarının fazlası Cytochrome P 450 oranını artırır. Bu madde bünyede kansere yol açabilecek organizmaları daha da tehlikeli hale getirebilir. İçinde zaten kanserojen madde bulunan bazı alkollü içecekler (bira, sirke) bağırsaklara ulaştınca, bu maddelerin bünyeye karışmasına neden olur.

Mesane kanserlerinden şarap sorumlu tutulamaz. Bir tek anasonlu içecekler buna neden olur.

Başka bir açıdan bakarsak, alkol fazlası bağışıklık sisteminin çökmesine ve kanserin belirmesine yol açar. Fakat kansere yol açabilecek en büyük etken ise alkol ve tütün karışımıdır: bu bileşim solunum ve sindirim yolları kanseri için birebir etkindir. Örneğin, günde otuz sigara içen biri aynı şekilde günde bir litre şarap içiyorsa, kanser olma riski 87 kez daha fazla artar. Ve yine bu kişi aperatif olarak iki bardak içki içerse bu risk 150 kez daha artacaktır.

ŞARAP VE HAMİLELİK

Daha önce, kadın ve erkeğin aşırı alkol tüketmesinin, kısırlığa yol açabileceğini inceledik. Alkol sorunu döllenmenin ilk etabında karşımıza çıkar. Bu sorun bir tek kadını değil, döllenmeyi de ilgilendirir. Eğer anne içmiyor, ancak baba çok içiyorsa, morfolojik bir sorun meydana gelmez ancak, tüm bunlara rağmen, çocukta zekâ sorunu ya da davranış bozukluğu görülebilir. Bu spermlerin yıpranmasından kaynaklanmaktadır, çünkü gerçekten ARN'un gerilmesinden ötürü anormallikler meydana gelir. Yine aynı şekilde protein açısından güç kaybeder.

Bu anormallikler eğer anne hamilelik sırasında çok fazla içiyorsa da geçerlidir. Ancak daha ürkütücü boyutlardadır. Bu nedenle anne adayları hamile kaldığını öğrendiğinde çok az alkol kullanmalı ya da hiç alkol almamalıdır. Günde dört bardaktan fazla içen bir annenin düşük yapma riski %17'dir.

Eğer gebelik normal seyrindeyse, fetüse zarar vermeyecek şekilde bir anneye ne kadar kadeh izin verebiliriz? Günde bir bardak şarap içerse, anormal bir durum meydana gelmeyecektir. Günde iki bardak içerse, çocukta %10 oranında sorunlar meydana gelebilir. Bu sorunların arasında çocuğun doğduğu

sırada normalden daha kısa ve zayıf olması sayılabilir. Gerçekten alkol kan yoluyla plasentayı aşar ve fetüsün kan dolaşımına karışır. Bunun sonucunda çocuğun beyninde hasarlar meydana gelir ve dört yaşına geldiğinde yapılması gereken IQ testinde normalden daha az bir puan tutturur.

Annenin aşırı alkol tüketimi durumunda (günde beş altı bardaktan fazla), çocuğun alkol bağımlısı olma riski artar. Yine bu nedenle çocukta şu anormallikler meydana gelecektir: Alın bölgesinin normalden fazla bombe olması, dudak ile burun arasında gözle görülür mesafe farkı, tavşan dudaklılık, küçük ve içe dönük çene, gelişme gecikmesi, kalp sorunları, kemik yapısı ve erkeklik organlarında bozukluk.

Fransa'da bin doğumdan dört ile beşi bu şekilde gerçekleşmektedir. Ancak daha ağır vakalar da olmuyor değil. Bunlar ise bin doğumdan bir ile ikisidir. Bu tür bebeklerde yürüme gecikmesi gözlenebilir. Ancak aynı şekilde hiperaktif olurlar, dikkat bozuklukları vardır ve tepki vermekte güçlük çekerler. 10-13 yaşında IQ'ları oldukça düşüktür ve erkekler arasındaki boy kısalığı %61, kızlar arasındaki ise %17 oranındadır.

Bir fetüsün alkol bağımlısı haline gelmesi gebeliğin ilk ve beşinci aylarında meydana geliyor. Fakat bu tür durumlar %85 oranında alkole ek olarak tütün ve kafein bağımlılığından meydana gelmektedir.

ŞARAP VE EMZİRME

Eğer anne emzirme döneminde içiyorsa, alkol %1,7 oranında kan yoluyla süte geçer. Anne günde bir ile 2 bardak şarap içmişse, bir litre sütün içerisinde 84 mg alkol tespit edilir.

Bu miktar önemlidir. Özellikle bebek henüz tam olarak beslenememiş ve bünyesi enzim geliştirememiş ise, süt yolu-

la alacağı bu az miktarda alkol direk beynini etkileyecektir. Bunun sonucunda bebekte davranış bozukluğu ve uyku sorunları gözlenir.

Yine aynı şekilde içinde alkol bulunan anne sütünün kokusu pek hoş değildir ve bebek memeyi reddeder. Bu durumda bebek az beslendiği için gelişimini tam olarak tamamlayamaz ve süt eksikliği nedeniyle sorunlar yaşar. Bu nedenle annelere kesinlikle içki kullanmamalarını öneririz.

9. BÖLÜM

ALKOLİZM

Bir önceki bölümde alkollü içecekler ve şarabın aşırı tüketildiği takdirde doğurabileceği sonuçları inceledik. Şarap, bira ve alkollü diğer içeceklere oldukça fazla alkol tüketen kişilerce rağbet ediliyor. Ve bu nedenle bunun ayrımını yapmak oldukça güçleşiyor.

Hangi tüketim seviyesinde alkolizmden söz edebiliriz? Kişi alkole bağımlı olduğunda alkolizm teşhisi koyabiliriz. Dolayısıyla alkolün bir uyuşturucu olduğunu söyleyebiliriz. Kişi artık içmeden yaşayamaz, çünkü irade gücünü yitirmiştir. Sürekli içmeyi düşünür ve amacına ulaşmak için saçma sapan gerekçeler bulur.

Bir tek şaraba bağlı olarak ortaya çıkan alkolizm ender görülür. Bu tür alkolizmi bir tek dilencilerde görürüz, çünkü şarap en ucuz sarhoş olma yoludur. Yine aynı şekilde bu tür alkolizme kırsal bölgelerde rastlayabiliriz (bugün artık azalmakta). Çünkü, gün boyunca içmek günlük alışkanlıklardan biridir (hatta zorunluluk). Bundan sadece otuz yıl önce “postacı burnu” demek alkoliğe benzemek anlamında kullanılırdı: Gerçekten de eskiden köy postacıları uğradıkları her çiftlikte bir bardak şarap içmek zorundaydı.

Bugün alkolizm oranının üçte ikisi genellikle bira ve sert içkiler (viski, cin, votka) tüketimiyle oluşmuştur. Diğer küçük bir kısmı ise şaraptan kaynaklanmaktadır.

BELİRTİLER

Alkole bağımlılık fiziksel ve psikolojik belirtilerle anlaşılabilir. Fiziksel belirtiler arasında sabah titremeleri, terleme, mide bulantısı, taşikardi ya da uyku sorunları sayılabilir. Bu fiziksel krizler 10 ile 20 gram alkol alındığında sadece birkaç dakikada yok olur.

Psikolojik bağımlılığa gelince, o da endişe, yerinde duramama, saldırganlık, sabit fikirlilik, takıntı ile kendini göstermektedir. Tüm bunlar içmek istemekten kaynaklanmaktadır.

Doktor kendisine gelen ve alkol sorunundan söz etmeyen bir hastanın derdini anlamakta güçlük çeker. Çünkü bu hastalar genellikle sindirim bozukluğu, yüksek tansiyon, sinirlilik, depresyon, iktidarsızlık ve kramp şikâyetleriyle başvururlar. Fakat bazı izler doktora kolaylık sağlayabilir: Şişkinlik, kızarıklık, nefes ve uzuvların titremesi:

- Gama GT ölçęęi: Aşırı alkol tüketen kişilerdeki bu enzim oranının yükselmesi 1972'de keşfedildi. Serumdaki normal ölçęęi erkeklerde 36 UI'den, kadınlarda ise 25 UI'den düşüktür. Fakat alkoliklerde bu oran %100 güvenilir değildir (alkoliklerin %40'ında bu oran normal çıkarken, hiç alkol almayan kişilerin %13'ünde bu oran yüksek çıkar). Vücuttaki gama GT oranının yüksek çıkması alkolün dışında başka hastalıklara (şeker hastalığı, kanser, sarılık) ya da kullanılan ilaçlara bağlanabilir;
- Ortalama akyuvar boyutu (VGM): Alkol bağımlısı birinin akyuvarlarının çeperi genişlemiştir, ancak bu genişleme alınan B9 ve B12 vitaminlerine, gebelik ya da tiroid bezlerinin aşırı hormon salgılamasına da bağlı olabilir;

- Trigliserit ölçüsü: Alkoliklerin sadece %30'unda çok çıkar. Ancak klinikte yapılan tetkikler ve tahlil sonuçlarının karşılaştırılmasıyla sorun ortaya çıkabilir.

FRANSA'DA ALKOLİZM

Fransa'da genel alkol tüketimi şu son otuz yıldır oldukça azaldı (-%34). Ancak çelişkili olarak, aşırı alkol tüketen kişilerin sayısı hiç değişmedi. İleriki sayfalarda göreceğimiz gibi, alkolizm hala halledilememiş ciddi bir hastalıktır. Fransa'nın bu konuda bir öncülüğü bulunmamaktadır çünkü diğer ülkelerde de bu sorunlar aynı oranda mevcuttur.

58 milyon Fransız arasında yapılan istatistiklere göre, yaklaşık 7 milyon kişi aşırı alkol tüketirken (%12), 2,5 milyon insan alkole bağımlı (bunların 900 000'i kadın) ve 78 000'i bugün hâlâ sosyal sigorta tarafından tedavi edilen alkolik kişilerdir. Alkolizm bugün yılda yaklaşık 80 milyar frangın harcanmasına neden olurken, bir alkolüğün yaşam süresi on iki yıl azalmıştır. Bir de belirtmeliyiz ki, her yıl ölümlerin %10'u alkole bağlı nedenlerden dolayı gerçekleşmektedir.

Alkoliklerde ölüm nedenleri

%28	Siroz
%25	üst solunum ve sindirim yolları kanseri
%16	trafik kazası
%9	ev ve spora bağlı kazalar
%7	intihar
%7	yoğun bakım sırasında (koma, kanama)
%2,5	cinayet
%2	tüberküloz
%1,5	iş kazası

Alkolikler üzerinde yapılan araştırmalar bizlere eğitim ve meslek düzeyinde de farklılıklar olduğunu göstermekte: alkoliklerin neredeyse %70'i lise düzeyinde değil ve %30'u sadece ilkokul mezunu. Bu kişilerin %55'i alışmıyor; işsiz ya da iş aramıyorlar.

**Alkoliklerin günde tükettikleri alkol miktarı
(şarap, bira ve alkollü içecekler)**

%25	en az 5 bardak
%23	5-9 bardak
%34	10-19 bardak
%12	20-29 bardak
%4	30 bardak ve daha fazla

ALKOLİZM GENETİK MİDİR?

Antik Yunan çağlarından beri, alkolikliğin genetiğe bağlı olduğu düşünölürdü. Özellikle bu hastalığın anne tarafından geçtiği sanılırdı. Aristoteles "alkolik kadınlar kendilerine benzeyen çocuklara hayat verir," demiştir. Plutarkos ise "Alkolik bir kadın başka bir alkoliğe can verir" söyleminde bulunmuştur.

O günden beri, bu konu hakkında birçok araştırma yapılmış ve alkol bağımlılığının aileden ya da sosyal evre yoluyla meydana geldiğini söyleyebilmek oldukça güç olmuştur. Bu konu hakkında yapılan çalışmaların sonuçları sırasıyla aşağıdaki gibidir:

- Aile etkisi açısından, velilerin herhangi birinin alkole bağımlı olması, çocuğun da bağımlı olmasına neden olacaktır.
- Kaig, ikizler arasında yaptığı inceleme sonucu şu tespiti ortaya koymuştur. Eğer aynı yumurta ikizi iseler ve biri alkole bağımlıysa diğerinin alkolik olma yüzdesi 54'dür. Ancak ayrı yumurta ikiziyseler bu %29'dur.

- Evlat edinilmiş çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda erkeklerin %18'inin alkole bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Bu da biyolojik velilerden birinin alkol bağımlısı olduğunu gösterir.

Genel olarak, yapılan tüm bu çalışmalar özellikle erkekler arasında alkol bağımlılığının genetik olduğunu ortaya koymaktadır. 1994 yılında, Fumeron aşırı alkol tüketimine neden olabilecek bir gen buldu. Hatta bu gen aynı şekilde şişmanlık ve tütün bağımlılığına neden olmaktaydı. İşte bu gen yüzünden alkolik çocuk bu üç unsurdan birini rahatlıkla geliştirebilir: alkol tüketimi, uyuşturucu müptelalığı, aşırı yemek yeme alışkanlığı (örneğin şeker).

Alkolizmin genetik olduğunu söylemek yanlış olmaz (ancak her zaman doğru olacak diye bir şey de yok), ama bazen doğuştan gelen ve daha sonra öğrenilen arasındaki farkı yakalamak oldukça zordur. Çünkü gerçekten genetik alkolizme yol açabiliyor olsa da, çevre faktörü bu sorunu fişekliyor hatta bunu dayatıyor ve sunuyor diyebiliriz.

Ölçüsüz bir ailede doğan bir kişinin kesinlikle alkole bağımlı olacağını söyleyemeyiz. Bunun olması için bu kişinin çok hasas bir yapıya sahip olması, alkole bağımlı hale gelebilmesi için bunu fişekleyecek psikolojik sorunları ve buna uygun bir sosyal çevresi bulunması gerekir.

ALKOLE BAĞIMLILIK MEKANİZMASI

İlk önce alkole bağımlı olmanın sadece "kötü bir alışkanlık" olup olmadığını ya da bu alışkanlığın uyuşturucu gibi gerçek bir bağımlılık sayılıp sayılmayacağını kesinleştirmemiz gerekir.

Uyuşturucu, temin edilmediği takdirde insanda gözle görülür sendromlara yol açar. Alkolik birinde de bazı sendrom-

lara rastlayabiliriz. Bazı kişiler günde 200-300 mg alkol tüketebilirken (20-30 bardak), bazıları bundan oldukça daha az miktarda alkol alsa da komaya girebilir.

Gerçek alkolikte, bu oran içki ne kadar kalitesiz olursa olsun tatmin edici olacaktır. Unutmayalım ki trafik kazalarının %85'i ender içenler yüzünden meydana geliyor. Bu da alkoliklerin kendilerini daha iyi kontrol edebildikleri için daha az kazaya neden olduğunu ortaya koyar (kazaların sadece %15'i alkolikler yüzünden meydana gelmektedir).

Bu da beynin gerçekten yeni ortamına hızla adapte olma "yetisini" sergiliyor. Zaten bu yetenek hastanın hiçbir zaman sarhoş olmaması ile övünmesini sağlar. Aslında asıl önemli sorun burada yatmaktadır. Alkolik olan kişi bu yüzden kendisini uyatabilecek alkolün bu olumsuz yönlerini yok saymaktadır.

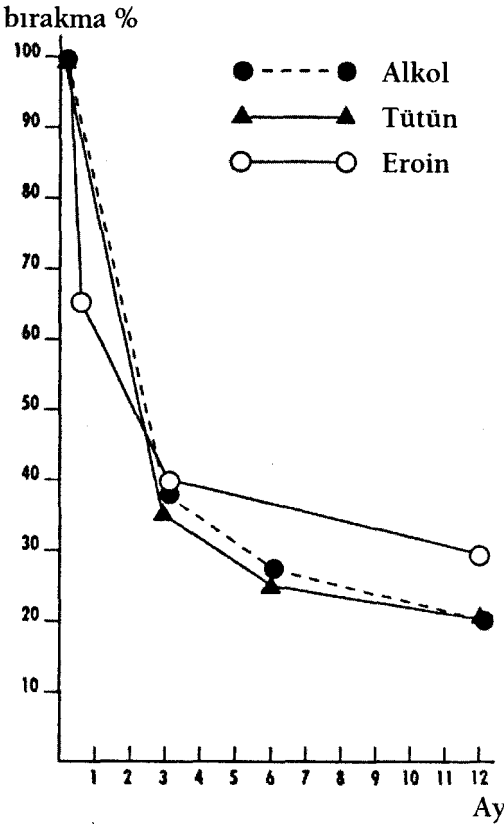
Dünya Sağlık Örgütü 1975 yılında bağımlılığı bir hastalık olarak kabul etti: "Canlı bir organizma ve bir maddenin bileşiminden dolayı ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik hal ve durumlarının kişiyi, vücuda karışan söz konusu bu maddeyi, düzenli olarak kullanmaya itmektedir. Bu kullanım sonucunda kişinin psikolojik ve fiziksel ihtiyaçları tatmin olur ve kendisini bu maddeyi kullanmamak için asla sınırlamaz."

Bağımlılığı açıklayan bu ifade oldukça ilginçtir çünkü tütün bağımlılığında olduğu gibi madde üzerinde durmamaktadır. Daha çok kullanılan bu madde (genellikle alkol) ile kişi (alkolik) arasındaki ilişkiyi tanımlamaktadır. Daha doğrusu alkoliğin kullandığı şeyle değil, onun sonuçları ile ilgilenilmektedir.

Dolayısıyla, bu tanımlamayla, bağımlılık maddenin doğasından kaynaklanmamaktadır. Daha çok bu maddeden vazgeçeme beceriksizliğinden sözedilmektedir. Bu tanımlamayla madde, aksesuar olarak ele alınmaktadır. Hatta varolmayabilir de: Kumar oynamaktan vazgeçemeyen biri, uyuşturucu olmaksızın

bağımlı sayılan bir kişidir. Kendisine zevk verecek bir eğlence arayışındadır ve bulduğu zaman onun kölesi olur. Bu bağımlılık göz önünde tutulursa alkol gerçekten güçlü bir uyuşturucudur. Zaten alkolü bıraktıktan üç ay sonra elde edilen veriler, tütün ve eroïn ile tuhaf bir şekilde benzerlik göstermektedir.

Alkol, eroïn ve tütünü bırakma yüzdesi
(Hunt araştırması)



RUHSAL BAĞIMLILIK

Otomatik beynin rolü

Bilinçli ve istemli davranışlarla tepki vermemizi sağlayan ve yaptığımız başka birçok davranışa neden olan gönüllü bir beynimiz bulunmaktadır. Ancak aynı zamanda bizim istemli olarak yapmadığımız davranışları yönlendiren otomatik bir beynimiz de vardır (kalp atışı, nefes alma, vücut ısısı, sindirim, hormonal denge ve oksijen yüklemesi).

Kandaki şeker oranının düşmesi ve otomatik beynimiz sayesinde, açlık hissi meydana gelir ve bizler yemek arayışı içerisine gireriz. Böylelikle daha önce keyfine vardığımız şeyler beynimizde nükseder ve bizler kendi seçtiğimiz içecek ve yemekleri yeriz.

Doyuma ulaştığımız noktada bir rahatlama dönemine girer ve bir sonraki açlık hissine kadar bu böyle devam eder. İşte bu “eksiklik” ve “fazlalık” hissi bizim kendi sistemimizin bir parçasıdır.

İçme eylemi de bu şekilde yürür: Alkolik olan bir kişi kendisini ancak kanında bir miktarda alkol bulunuyorsa iyi hisseder. Kanındaki alkol oranı azaldıkça, bu kişi bir bardak daha içecek ve eksikliğe dayanan sorunlar meydana gelmeyecektir. Zamanla oksijeni, şeker oranını ve vücut ısısını ayarlar gibi otomatik beyin, alkol ihtiyacını da ele alacaktır.

Bu ayarlama işlemi bizim vücut saatimizle benzerlik göstermektedir. Besin maddeleri için, içimizdeki bir “zemberek” düzenli olarak şu mesajı vermektedir: “Yemezsen ölürsün.” Yemek yemek bu zembereği bir süreliğine susturur ancak bir süre sonra ihtiyaçları tekrar hatırlatır.

İşte alkolik bu zemberek sayesinde alkol ile neler yaşadığını anımsar: İhtiyaç duyduğu şeye geri döner. Gördüğümüz gibi bir alkolikğin organizması alkol oranını dengeleyebilir. Dolayısıyla kişi alkole bağlanır ve “Eğer nefes almazsan ölürsün”, “yemek yemezsen ölürsün” mesajlarına bir yenisi eklenir: “Eğer alkollü bir şeyler içmezsen ölürsün!” İşte bu nedenle kandaki alkol oranı ne zaman düşse, kişi bilinç ve gerekliliğin ötesinde bunu düzeltmek için malum yola başvurur. Bu sanki otomatik beynin yaşamsal gıdaların arasına alkolü eklemiş olması gibi bir şey.

Otomatik beyin bir robot gibi hareket eder. Halbuki gönüllü beyin onunla aynı donanımlarla mücadele etmez. Bu son bahsettiğimiz biz doğduğumuzdan beri yirmi dört saat aralıksız çalışır ve hiç yorulmaz. Dolayısıyla istekli ya da gönüllü olmak bu fiziksel bağlanmalarla savaşılmaya yetmez. Bağımlılık bir tek vücuttaki alkol oranına bağlı değildir. Daha başka birçok kimyasal madde devreye girmektedir.

Biyolojik etkenler

- **SEROTONİN:** Bu nörolojik bir düzenleyicidir ve cinsellik, gıda seçimi, uyku hatta depresyonun üstünde etkisi vardır. Alkolik bir insanın vücudunda bulunan kan kapsülleri daha çok serotonin yakalar. Bu da sinir uçlarındaki serotonin oranının azalması anlamına gelmektedir. Bu da sonuç olarak alkol tüketiminin artmasına yol açar.
- **BAĞIMSIZ ATOMLAR:** Çok fazla alkol, beyin sinirlerini oksitleyerek yapısını bozan bağımsız atomların oluşmasına yol açar. Bu uzuvsal değişiklikler de sinirsel hücrelerin uyum sağlamasını zorlaştırır. Alkolün bira-

kılması halinde bu sinir hücreleri bir daha yenilenemez ve yeni fiziksel oratama uyum sağlayamaz. Böylece yine eksiklik duygusu nükseder.

- **DOPAMİN:** Görüldü ki dopamin üreten beyin hücreleri uyuşturucu alımını oluşturan ve bunu geliştiren bir faktördür. Nikotin, esrar, morfin ve kokain gibi alkol de bu nöronların faaliyete geçmesini sağlar. Böylelikle beyin bir “ödüllendirme sistemi” bulunduğunu görmüş olduk. “Zevk veren” bu dopamin unsuru yemek, cinsellik ve yenilik gibi “doğal” etkenler tarafından da faaliyete geçirilebiliyorlar. Buna karşın, alkol alımı durduğunda, dopamin aktivitesi insanı toksik maddeler gibi başka şeylerin arayışına sürüklüyor.

Bunun dışında eğer alkol temizlenme döneminde içiliyorsa bunun tek nedeni diğer uyuşturucuların sağladığı etkiyi yaratmasıdır (ağır uyuşturucular, esrar gibi). Böyle bir uygulamanın sonunda elde edilen zevk hafızaya alınır ve tekrar edilir. Bunun sonucunda özgür irade denen şey ortadan kalkar.

Yukarıda adı geçen biyolojik mekanizmalardan sadece bir tanesi genel anlamda bağımlılığa yol açamaz. Devreye başka mekanizmalar da girer.

Genetik etken

Bu bölümün başında bu konuya değinmiştik.

KARAKTERE BAĞLI ETKENLER

Özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan bazı karakteristik özellikler bağımlılığın ortaya çıkmasına ön ayak olacaktır: asi, kontrol edilmesi zor, anneye düşman, aşırıya kaçan, hır-

çın, dikkat bozukluğu bulunan (genellikle hiperaktif çocuklarda olur), sosyal açıdan zayıf, fobileri olan (alkol bu fobileri yenmesini sağlar), sosyal olmayan, başına buyruk, atılgan, yeni şeyler keşfetmek isteyen, maymun iştahlı ve cüretkâr, tahammülsüz, depresyon ve kırılmalara açık, karışık konulara tahammülü olmayan, ödüllendirilmeye her zaman açık, duygusal açıdan tatmin edilmeyen (“gıdasal orgazm”), kendini beğenmiş (alkol bu narsisizmi zirveye taşıyacaktır), başkasına zarar vermekten ve onu üzmekten çekinmeyen kişiler, her türlü bağımlılığa açıktır.

Belirtmeliyiz ki bu özellikler belirleyici değildir ve bir insanı sırf bu özellikler alkolik yapmaz. Sinirlilik ve depresyona gelince bunlar alkolik olma nedenlerinden çok, alkolik olmanın doğurduğu sonuçlardır.

SOSYO KÜLTÜREL ETKENLER

Kişi bir ekosisteme, bir gruba mensuptur. Bu ekosistemin zorluklarına göre kişinin alkol ile olan ilişkisi belirlenebilir. Ancak çevrenin “sunduğu”yla kişinin “talebi” arasında bir bağ kurulur.

Çevre etkiler ama birey etkilenir... Dolayısıyla sosyolojik etkenlere, aile, okul ortamı, arkadaş ilişkileri, askerlik ve iş ortamı eklenir (bazı mesleklerde alkol tüketimine daha uygun ortamlar bulunur).

Yine başka bir şekilde, davranışsal bağımlılık da meydana gelebilir. Alkol zorunlu olarak bir deneyime bağlanır: arkadaşlarla buluşma, aile toplantısı, bir müşteri resepsiyonu.

Uzunca anlattığımız gibi dini açıdan içki içme ilk olarak şarapla başlamıştır. Özellikle Fransa’da hâlâ süregelen bir kültürün parçasıdır. Ve şarap uzun bir süre “totem içki” olarak kabul edilmiştir.

Fakat artık modası geçen şarabın yanına zamanla başka içkiler de dahil edildi. Bu İngiliz kökenli içkiler insana özgü geliyordu. Kadeh kaldırmak hala sembolik anlamını koruyor. Fakat bunu daha "zengin" görünen bir kadeh sert içkiyle yapmak, bir kadeh kırmızı şaraptan yeğdir. Artık bugün bir tek köylüler ve şehirde temizlikten sorumlu kişiler şarapla kadeh tokuşturmaya devam etmektedir. Bir tek şampanya özünden bir şey kaybetmedi.

ALKOL BAĞIMLILIĞININ GÖZLEMLENMESİ

Çok fazla alkol içen birinin çevresindekiler tarafından farkedilmesi oldukça zordur. Her ne kadar tahlil yapıyor olsa da bir doktor için bu gözlem bin kat daha zordur. Buna karşın birçok kriter bunun farkedilmesini sağlayacaktır: Bir kişinin sürekli sert içkiler içmesi ve bundan vazgeçememesi çevresindekilerin uyanmasını sağlayabilir.

Navarro adlı meşhur televizyon dizisinin bir bölümünde, ünlü komiserimiz, genç bir uyuşturucu bağımlısını cinayetten tutuklatan bir savcı bayanla oturuyor. Ancak komiserimiz bu çocuğun masum olduğundan emin. Neredeyse sinir krizleri geçireceği bir sırada kendisini yakın arkadaşı Ginou'nun barına atar. Arkadaşını o halde gören Ginou ona hemen o çok sevdiği konyaklı karışımdan hazırlar. Bir dikişte bardağı bitiren Navarro arkadaşına şöyle der:

"Daha sert bir içkin yok mu?"

"Tabii," der Ginou, "ama onu camları silmek için kullanıyorum."

Bahsettiğimiz bu dizide herkes çok içiyor. Örneğin müfettiş Auquelin paltosunun iç cebinde hep bir şişe konyak taşır. Yine aynı şekilde komiser Walts da bu içkiyi çok sever. Navar-

ro ne zaman evine geri dönse, kızı Yolande ona hemen büyük bir bardakta tepeleme buzlu viski getirir. Navarro bunu aç karnına içer. Zaten bu onun alışkanlığıdır.

Navarro alkole bağımlı yaşayan biri midir? Bu soruya cevap vermek için gün boyunca neyi ne kadar içtiğini hesaplamak gerekir: Görünüşe bakılırsa birçok bardak sert içki (iki ya da üç diyelim, ki bu normalin azıcık üstündedir), aynı zamanda şarap (her öğünde üç kadeh güzel şarap, ki bu da günde 75 cl yani bir şişeye eşittir). Günde bir şişe şarap ve iki üç bardak sert içkiyle, Navarro kesinlikle çok içen biri. Ama onun alkolik yani alkole bağımlı olup olmadığını anlayabilmek için, onun iki üç gün boyunca içmemesini sağlamak ve bunun sonucunda hareketlerini kontrol edip sadece suyla aynı verimi verip veremeyeceğini gözlemlemek gerekir. Ki bunu başarabileceği şüphelidir. Çünkü o yaşlıdır (altmış yaşa yakın) ve yıllardır bu tempoyla içiyor. Dolayısıyla hiç içmemeyi kaldırması şans eseri olur. Bu da onun ne yazık ki alkolik olduğu anlamına gelir. Tüm bu etkenlerin bir araya gelerek ne gibi sonuçlar doğuracağını hepimiz artık biliyoruz. Dolayısıyla sevgili komiserimiz için tek dileğimiz bir an önce emekliye ayrılması olacaktır. Çünkü eğer emekli olmazsa bu tempoyla üçüncü baharını yaşayamayacak.

Navarro örneği bir istisna değildir. İlk olarak polis departmanında kendilerini yüreklendirmek için oldukça çok içiliyor. Bütün televizyon dizilerinde yapımcı ve senaristler tüm gerçekleri göstermek adına ellerinden geleni yapıyorlar. İçki, erkekler için zor görevlerinin, maceralarının üstesinden gelmek için olmazsa olmaz bir unsurdur. Amerikan western filmleri bizlere bu kişilerin ellerinde bir şişe içki olmadan sorunların üstesinden gelemeyeceklerini ve dizinin o günlük bölümünün bitemeyeceğini öğretirler.

Ancak polis departmanı dışında (artık bugün polisler arasındaki alkole bağımlılık daha marjinal bir hal aldı) daha başka birçok meslekte içki tüketimi (ihtiyaçtan daha fazla) bizlerin ne kadar büyük bir risk altında olduğumuzu hatırlatıyor. İşte bu mesleklere mensup olan kişiler gün geçtikçe daha fazla içmeye başlıyor ve dayanıklılık bir kenara, gün geçtikçe alkole bağımlı hale geliyorlar.

SERT İÇKİLERİN TEHLİKESİ

Arkadaşlık, kutlama ve tanışma gibi sosyal gereklilikler insanları bir kadehin etrafına toplar. Yine aynı şekilde sosyal gereklilikler ev sahiplerine misafirlerine bir aperatif sunma ve yemek esnasında bir şişe açma zorunluluğu vermektedir. Bundan birkaç yüzyıl önce, arkadaşlık kadehi, aperatifi daha çok kırmızı ve beyaz şarap ile gerçekleştirilirdi. Ve yine kişilerin sosyokültürel ve özellikle ekonomik seviyelerine, mevkilerine göre bu şarapların kalitesi değişiklik gösterirdi.

Bugün pek çok ortamda şarap “değer yitirdi”. Bir çeşit burnu büyüklük nedeniyle, şarabın yerini (kırmızı, beyaz, sek, tatlı ya da sıcak) yurtdışından gelen o sert içkiler almış oldu. Bugün hiçbir Fransızın aklına aperatif olarak konyak, armanyak ya da calvados içmek gelmez. Onun yerine viski, cin, votka gibi içkiler bugün bir numara. Buna karşın Amerikalı ve Japonların Fransız aperatiflerini içmekte hiçbir çekinceleri yok. Fakat yabancı içki olsun olmasın sonuç aynı: Bunlar sert, damıtılmış ve alkol derecesi 40’ı geçen içkilerdir.

Aç karnına, gün ortasında (ya da gece) ve özellikle yemekten hemen önce sert içki içmek alışkanlık haline gelmiş ise bunu sürdürenler zarar görecektir. İlk olarak bu davranış metabolizmayı etkiliyor (dolayısıyla sağlığı): Az önce 7. Bölümde

gördüğümüz gibi, şarap sindirimi hızlandırırken, diğer sert içkiler (viski, cin votka) tam tersi etki yaratacaktır. Böyle bir durumda midede ciddi bir ekşime meydana gelecek ve bu sindirim salgılarını bloke edecektir. Tehlikeli olan bir başka şey ise cömertçe servis edilen bir bardak viskinin tüm alkol kontenjanını dolduruyor olmasıdır. Bunun yerine sofrada keyifle bir kaç bardak şarap içilebilir.

Bazen kişiler aperatif niyetine iki bardak dolusu viski içebiliyor. Bilmeleri gerekir ki (çevrelerinin de), masaya oturmadan önce zaten bir şişe şaraba eş değer alkol almış olacaklar. İşte bu tip insanlar sofrada rahatlıkla üç dört hatta beş ve daha fazla kadeh şarap içeceklerdir. Ve kendilerini tutamayıp yemek sonrasında hazım kolaylaştırıcı bir içki daha içmek isteyeceklerdir.

Eğer bu tip insanlar çevrenizde varsa bilmelisiniz ki büyük bir tehlike içindeler. Ya bu kişiler fırsat buldukça içen kişilerdir ve ellerinde olmadan geri dönülmez kazalara neden olurlar (özellikle araba kullanırken 10. Bölüm'e bakınız) ya da neredeyse her gün böyle yaşadıkları için "dört ayak üstüne düşüyorlar". Siz istediğiniz kadar onların alkol bağımlısı olmadığını söyleyin. Onlar potansiyel alkoliktirler.

Dolayısıyla bu kişilerin alışkanlıklarından vazgeçmeleri için sorumluluk bize düşüyor. Bu kişilere aperatif olarak şarap ya da imkanlarınız doğrultusunda şampanya servis edebilirsiniz. Hatta şampanya yerine daha ekonomik bir yöntem olan köpüklü şarap teklif edebilirsiniz.

ALKOLİZMİN TEDAVİSİ

1991 yılında IPSOS adı verilen bir soruşturma insanların alkolizme bakış açısını araştırdı. "Aşırı alkol tüketimi sizce bir

zayıflık ya da hastalık mıdır?" sorusuna şu tip cevaplar geldi: Bir zayıflık (%51), bir hastalık (%43), bir seçim, kader, desteklenmemek (%2); kalan %4'ü cevap vermedi. Yine aynı kişilere bu sorundan kurtulmak için ne yapılabileceği soruldu. Cevaplar şöyleydi: Alkolik olan kişinin kendi isteği (%49), çevre desteği (%22), detoksikasyon tedavisi (%1), eski alkoliklerin düzenleyeceği bir toplantı (%9), tedavi eden doktorun gözetimine girmesi (%4); %2'si cevap vermedi.

Toplunun büyük çoğunluğu gerçeği saptırdı: Alkol bağımlılığını tedavi etmeye yönelik gerçekleştirilen araştırmalar, bizlere şunu göstermiştir. Kişi fiziksel olarak alkole bir kere bağlanmış ise bu durumda gerçek bir hastalıkla karşı karşıyadır ve bunu tedavi etmesi gerekir. Bir başka konu ise, fiziksel bağımlılık kadar ilaç bağımlılığının da oluşma ihtimali olmasıdır. Bu durumda kişinin tedaviye istekli olması gerekir. Aksi takdirde, otomatik beyin tüm bağımlılık vakalarındaki gibi gönüllü beyne hükmetmeye başlayacaktır.

Büyük bir çoğunluğun bağımlılık mekanizmasına olan cahil bakış açısı büyük bir handikaptır. Çünkü bu cehalet yüzünden doktora başvurması gecikilecektir. Alkolik olan kişi bir süre kendi isteğiyle içmeye bir süreliğine ara verecektir. Ancak bu çabası boşunadır. Çünkü o imkânsızı başarmak istemektedir. Otomatik beyni, gönüllü beyninden yani iradesinden daha güçlü olacaktır. Bu, başarısızlıkları zaten yeterince az olan özgüvenini iyiden iyiye kaybetmesine yol açacaktır.

Peki kime başvurmalı? İlk olarak kendisine danışmalı ve alkolün ondan daha güçlü olduğunu kabul etmeli. Bunu bir kere başardıktan sonra sıra bir uzmanın yardımını istemeye gelecek. Kendi gidişatını kabullenerek bir uzmana başvurmak tedaviyi kolaylaştıracaktır. En iyisi alkoliklerle ilgilenmeyi

bilen bir alkologdan yardım istemektir. Bazen dahiliyecilerin alkoloji alanında yeterli formasyonu bulunmamaktadır ve hal böyleyken oldukça karışık olan bu bağımlılık problemine yeterince hâkim olamaz. Alkolog dediğimiz uzman aynı zamanda doktor ve psikolog olabilir. Bu kişileri AMATEM gibi bağımlılık merkezlerinde bulabilir ya da bu konuda uzmanlaşmış kuruluşlara başvurabiliriz.

Tedavinin kaç aşaması vardır? İlk olarak ve özellikle bir güven ortamı sağlanır. Uzman hastaya, alkolizmin bir kötü alışkanlık değil tam tersine bir hastalık olduğunu ve bu hastalığının diğer rahatsızlıklar gibi ele alınması gerektiğini anlatmalı. Bu hastalıktan kurtulmak için başvuran kişiye bağımlılık mekanizması her detayına kadar açıklanmalı. Böylece bunu öğrenen hasta, iradesinin pek önemli olmayacağını anlayacaktır. (bu da hastanın başarısız olduğu takdirde kendini çabuk toparlamasını ve gerçekçi olabilmesini sağlayacaktır).

Uygulanacak tedavinin bir de psikolojik destek aşaması vardır. Bu süreçte hastanın kendine olan güveni ve umudu pekiştirilmeli ve güçlü olması sağlanmalıdır. Burada hastaya genel davranış şekilleri ve onun bir topluluk içinde kendini tutarak içmemesi öğretilmeli. Ancak bu yönde verilecek eğitim hasta korkutularak değil de, temiz olduğu süre boyunca elde edeceği rahatlatma anımsatılarak yapılmalıdır.

Freud, *Das Unbehagen in Kultur* (Uygarlığın Huzursuzluğu, Metis Yayınları, 1999, çev. Haluk Barışçan) adlı yapıtında, insanoglunun zevk aldığı üç noktayı tekrarlayıp duruyordu: İş, yaratıcılık ve uyuşturucular (alkol, esrar, tütün, morfin vs...) Alkolizmde kişinin bu uyuşturucudan kurtulabilmesi için, onun başka alanlara yönelmesi şarttır. Kendisine şu soruyu

sorması gerekir: "Hayatta bu 'harika arkadaş' olan alkolden kurtulabilmeme yardımcı olacak başka keyifli ne var?"

Alkolü başka bir şeyle değiştirmek önemli ve gereklidir. Alkol bağımlısının hayatında ilgileneceği başka bir şey olmasıdır. Ancak bu yapıcı ve olumlu aşamalar her zaman tek başına uygulandığında başarıya ulaşamamaktadır. Çünkü iyi niyete karşın, hastanın çok çabuk vazgeçebilmesi söz konusu olabilir. Şayet çevre dediğimiz faktör yardıma koşmazsa eskiden alkolik olanlara sığınmalıyız.

İçkiyi bırakma, aniden ve tamamiyle yapılmalıdır. Hiç içmemek, insanın içindeki zembereği artık kaale almamak ve zamanla içme arzusunun yok olması anlamına gelmektedir. İşte böylece otomatik beyni devreden çıkarıyor ve içme eyleminin hayati bir mesele olmadığını kesinlikle anlıyoruz. Aynı şey gıdayla da ilgilidir: Açlık grevinde olan biri birkaç günün sonunda artık açlık duymadığını farkederek. İçkiyi bırakma işlemi özel bir kuruluştaki, dezentoksikasyon sürecinde yapılmalıdır. Ancak bu sadece kişi bunu talep ediyorsa uygulanmalıdır. Uzman hastayı zorlayarak ve onun fikrini almadan bu tedaviye yollanamamalıdır. Bu süreç oldukça zor ve ağırdır. Hasta bunun üstesinden gelemeyebilir ve hasta-uzman arasındaki güven bağı sarsılır.

Bu içkiyi bırakma süreci, ilaç tedavisi ve psikolojik destek ile, hastaneye yatmaksızın yapılabilir. Buna karşın, birkaç gün kişinin işten çıkması gerekir. İlaçların tek başına bir faydası bulunmamaktadır. Fakat, genel tedavi içerisinde bu ilaçların kullanımı şarttır ve en az bir yıl sürmelidir.

Bu arada başarısızlıklara sıkça rastlanır. Ne yazık ki "alkole çağrı" hâlâ yerini korumaktadır. Bunun nedeni ise vücuttaki biyokimyasal bağımlılık düzelmelerinin uzun yıllar alabiliyor olmasıdır. Bu nedenle eskiden alkolik olan biri içkiyi ha-

yatından tamamen çıkarmamışsa, hızla gerileyecektir. İşte bu nedenle eskiden alkolik olan birinin, her ne kadar psikolojik açıdan güçlü olursa olsun ölçülü bir içici olması imkânsızdır. Bunun nedeni ise organizmasının hâlâ zayıf olmasıdır.

Tüm bunlardan şu sonucu çıkarabiliriz. Bu sorunu kökünden halledebilmek için biraz önyargı gerekmektedir. Bugünkü tedaviye yönelik çalışmalar, kırk ya da elli yıl önceki yöntemlerle yetinmemelidir. Sadece sosyal sigortalara tasarruf sağlamak amacıyla bu tedavi yöntemleri uygulanmamalı. Bu tedavilere zorunlu olarak geleceğe dönük birer tedbir olarak bakılmalı... Bir alkoligi tedavi etmenin amacı, ileride bu vakaların daha fazla artmasını önlemektir: Ölümleri ve ağır komplikasyonları engellemek amacıyla zamanında tedbir alınmalıdır.

Tedbir almanın amacı, çok fazla içen ancak henüz alkole bağımlı olmayan potansiyel riskleri zamanında uyarmaktır. Alkolikliğe olan bu geçişi durdurma görevi doktorlara bağlıdır. Bazı mesleklerde sendikalar bu görevi çoktan üstlendi bile.

Ancak asıl alınması gereken en önemli tedbir, gençleri alkol hakkında bilgilendirmek ve içtikleri zaman nasıl davranmaları gerektiği söylemektir. İşte bu içmeyi bilmek, bugün ölümlerin çoğuna neden olan alkolizme dur demenin en iyi yoludur.

10. BÖLÜM

İÇME EĞİTİMİ

Bundan sadece birkaç yıl önce, cinsellik hâlâ bir tabuydu. Zihinler tutucu Hristiyan dünyasının söylemleriyle bulanmıştı. Bugün hâlâ bu söylemleri Papa II. Jean Paul devam ettirmektedir. İyi aile kızları daha neyin nasıl olduğunu bilmeden gebe kalıyor, askerler ise başka topraklarda, kaçamaklarının zührevi yönlerini keşfediyorlardı. Bu konular üstü kapalı konuşuluyor ve askerler arasında yapılan esprilerdeki tavsiyeler kulak arkası ediliyordu.

Birkaç zamandır farkına varıldı ki, ergenler arasında sıkça yaşanan gebelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıkların önlenmesi, gençlerin bu konular hakkında bilgilendirilmesinden geçiyordu. İşte böylece okul müfredatına bir de cinsel eğitim dersi eklenmiş oldu.

Beslenme risklerini içeren eğitim bugün hangi noktada? Daha henüz doktorlar bile bu konu hakkında tam olarak eğitilmiş değilken, nasıl oluyorda okullarda gençlerin bu konuda bilgilendirilmesini bekleyebiliriz ki? Bugün beslenme yönünde verilen bilgileri bir tek gıda sanayii üstlenmektedir. Ancak bu kişiler de verdikleri mesajları insanları bilgilendirmekten se para kazanmak için yapıyorlar. Peki alkol bilgilendirilmesine gelince o hangi noktada? Bugün alkol bağımlılığı problemi

hâlâ gündemdeyken, böyle bir eğitim verilmemeye devam ediyor, verildiği zaman ise içeriği pek aydınlatıcı olmuyor. Bunun nedeni ise hâlâ alkolün bir tabu olarak algılanması ve tutucu çevrelerin bu konuya olan sert yaklaşımlarıdır.

Bugün Evin yasalarıyla beraber Fransa dahil olmak üzere pek çok ülkede alınan önlemler gerçekten çok ilkel. Çünkü gerçek soruna parmak basılacağına, yani aşırı alkol tüketimini sınırlayacaklarına, zaten yeterince seviyenin altında olan ortalama şarap tüketimini sınırladılar.

İşte bu nedenle ölçülü içen kişiler, çelişkili bir şekilde artık neredeyse aydan aya içmektedirler. Halbuki, bugün pek çok bilimsel araştırma her gün belirli ölçülerde içmenin sağlıklı olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın aşırı içenlerin oranı yani alkolik oranı hala aynı ve hatta artmakta. En çok endişe veren şey ise, aşırı alkol tüketiminin gittikçe gençler arasında yayılıyor olmasıdır.

Gerçekten bu sorunun hallolabilmesi için, belirli bir politika izleyerek topluma tutarlı ve inandırıcı bilgiler sunulmalıdır.

“GENÇ TEHLİKE”

Le Generaliste adlı günlük tıp gazetesi İkinci Gençlik Tıp Forumu'ndan yola çıkarak, 21 Haziran 1996'da şöyle bir başlığa yer verdi: “Alkol yeni bir kendinden geçme yöntemi”. Makale şöyle devam ediyordu: “Son yıllarda, gençler arasında sarhoş olma amacıyla hızlı bir alkol tüketimi gözlenmektedir.” Bu durum bir tek Fransızlar için geçerli değildir. Başta Amerika olmak üzere pek çok başka ülkede, üniversite kampüsleri alkolizm oranının yükseldiği mekânlardır.

Fransa'da gerçekleştirilen birçok araştırma, gençlerin genel olarak alkol ve özellikle şarapla olan ilişkisini gözler önüne sermektedir.

16-20 yaş arasında gençlerin alkol tüketim sıklığı (1993)

Hiç kullanmıyor	%16
Haftada bir içiyor	%50
Haftada birçok kez içiyor	%28
Her gün içiyor	%6

(Kaynak: CFES 1995)

Bu araştırmanın sonucunda görüyoruz ki gençler özellikle hafta sonu arkadaşlarıyla buluştuklarında kendilerinden geçmek için içki içiyorlar. Amaçladıkları şey her gün düzenli ve ölçülü içmek yerine, bir geceliğine sarhoş olabilmektir. Zaten gençler arasındaki sarhoşluk sıklığı aşağıda yer alan soruşturma sonucu ortaya çıkıyor:

15-20 yaş arası gençlerde sarhoş olma sıklığı (1992)

Üç ay içinde birçok kez	%5
Son üç ayda en az bir sarhoşluk	%20
16 yaşından önce en az bir sarhoşluk	%33

Ayda birden fazla sarhoş olan gençler (1993)

Ortaokul öğrencilerinin	%18'i
Lise öğrencilerinin	%30'u
Askere çağrılan gençlerin	%31'i

İlk sarhoş oldukları yaş (1994)

12-13 yaş arası	%5
14-15 yaş arası	%18
16-17 yaş arası	%33
18 yaşında	%49

(yılda ortalama 6 sarhoşluk)

(kaynaklar:CFES 1995)

Asıl endişe verici olan kaç kere sarhoş oldukları değil, bu eğilimin birkaç yılda hızla artmasıdır (1978-1988 arası): On yılda, ortalama 15-19 yaş arasındaki gençlerde bu sarhoşluk oranı üç kat daha fazla artış gösterdi.

Gençler hangi içki ile sarhoş oluyorlar? Yapılan araştırmalar şu sonuçları ortaya koyuyor: Genellikle bira ile. 1991 yılında yapılan bir araştırma gençlerin şaraptan yaklaşık iki buçuk kat daha fazla bira tükettiklerini ve üç buçuk kat daha fazla alkollü içki içtiklerini tespit etti. Çünkü gençler için şarap içmek "kötü" bir davranış oluyor. Dolayısıyla bu içkinin onların dünyasında çok az yeri var.

Düzenli ve ender şarap içenlerin dağılımı

Anketin yapıldığı yıl	1980	1985	1990	1995
Kişilerin yaşı				
10-14 yaş	11,3	4,3	3,3	2,0
15-19 yaş	36,3	18,0	20,0	18,8

Hafta arası genellikle su ve gazlı içecekler tercih ediyorlar (soda, Coca-Cola) ve hafta sonları, bira ve özellikle sert içkilerle kafayı buluyorlar. Ancak kısa bir süredir gençler yeni bir içki türü keşfettiler.

KARIŞIMLARA DIKKAT

(Şarap ve Bağcılık Uluslararası Örgütü uyarısıdır)

Birkaç zamandır, karışımların ortaya çıkmasıyla birlikte toplum kuruluşlarının kafasını karıştıran sorular ve endişeler belirdi. Elbette, gençlerin alkol ile bazı şekerli gazlı içecekleri karıştırması beklenmedi. Bu gençler pek çok vesileyle Votka-portakal, viski-kola, rom-kola ve hatta cin-tonik içmektedir. Karışımlar diğer içkilerden daha tehlikeli olmasa bile (alkol oranı bu karışımlarda 5 derecedir), bu karışımların yaratılması gençlerin daha çok alkol tüketmesine ve bu içkilere daha kolaylıkla ulaşabilmelerine neden olmaktadır.

O zaman neden alkol ile bu sodalı içkileri ayırmak için farklı ambalajlar kullanılsın ki? Her şekilde gençler yeni alışkanlıklar edinmeyecekler mi? Bu yeni alkol tüketim alışkanlığı tüm kuruluşları harekete geçirmelidir (Üretici, alkol ile mücadele kuruluşları, toplumsal örgütler). Böylelikle gençlerin alkol tüketimine daha hassas yaklaşımlarını sağlayabiliriz.

Bir başka sorun ise, bu karışımların sundukları "imaj" ile gençlerin aşırı tüketime olan yaklaşımlarını ciddiye alarak uzaklaştırmalarıdır. Ve gençler bu önemli konuyu ciddiye alma gereği bile duymuyor. Böylece gençler bu karışımları hiçbir şeyden korkmadan tüketebiliyorlar ve çok erken yaşta alkol ile tanışıyorlar. Daha alkolün nelere

yol açabileceğini bilmeden yaşı küçük olanlar içki içmeyi bir alışkanlık haline getirebiliyorlar. İşte bu noktada gençleri bu konuda eğitmek, uyar-mak ya da engellemek iyice zorlaşıyor, çünkü bu içkilerin tüketilmesi yönünde pazarlama çalış-maları daha hızlı ilerliyor. Zaten bu tip karışımlarda madde tüm kimliğini ve tüm geleneğini kaybedi-yor; bu karışımlar yüzünden içkinin cinsi değil içindeki etil alkol önem kazanıyor.

Bağıcılığa gelince, Örgütümüz bu tip içkilere kefil olmayacaktır ve bu tür karışımları kabul edecek tüm şarap ve üzüm yetiştiricilerini uyaracaktır.

Üstelik gençlerin bu tehlikeli sarhoş olma yöntemleri onla-rı gittikçe daha kolay ve arı bir sarhoşluğa itmektedir. Vē1993 yılında yapılmış bir ankette gençlere neden içki içmeyi sev-diklerini sorduğumuzda şu cevapları aldık: Lise öğrencileri-nin %52'si “zevk için”, “%48'i “unutmak için”, %30'u ise “sar-hoş olmak için” cevaplarını vermiştir.

Dolayısıyla kendimize sormamız gereken ciddi soru şu ol-malıdır: Bu acınası durumun sorumluları kimdir ve bu eğilimi tersine dönüştürmek için ne yapılmalıdır?

SORUMLULAR

Son yılların bakış açısı ve politikası yüzünden meydana ge-len gençler arasındaki bu alkol sorunu, genel alkol sorunuyla bir tutulmalıdır.

Size anlatacağım ve gerçekten yaşanmış olan bu küçük hi-kâye çok önemli bilgiler sunacaktır. Simon 17 yaşında olan ve

Bretagne bölgesinde yaşayan "iyi" bir burjuva ailenin oğludur. Yatılı olarak okuduğu özel bir lisede son sınıfa geçti. Bordela-is bölgesinde yaşayan bir sanayicinin oğlu, Joseph ile aynı odayı paylaşmakta. Bu iki genç çabuk kaynaşır ve Joseph, Simon'u Noel için Arcachon havzası yakınındaki evlerine sekiz günlüğüne davet eder.

Joseph'in babasının mahzeninde en iyi Bordeaux şarapları vardır. Belirtmeliyiz ki babası birçok şarap fabrikasına etiket basıyor ve dağıtıyor. Joseph'in annesi ise bir lokalde aşçıdır. Joseph'in ailesinde neredeyse her öğün ölçülü miktarda şarap içilir. İçmeyi bilmek, ailede öğrenilen bir şeydir. Zaten ailede içilmiyor, şarabın keyfine varılıyor.

Çocuklar çok küçük yaşta, on yaşlarında şarap hakkında bilgilendirildiler; babaları onlara mahzendeki şarapların tadına az miktarlarda baktırdı. Ve bu şaraplar sadece yaşadıkları bölgelerin bağlarından çıkmış şaraplar değil, tüm Fransa'nın ve dünyanın her yerinden gelmiş şaraplardı. İşte bu eğitim sayesinde, Joseph kızkardeşi gibi herhangi bir yerde şarap uzmanı olabilir.

Pazar günü, Joseph'in babası her zamanki gibi mahzeninden birkaç şarap çıkarır. Hem çocuklarının eğitimini pekiştirmek için hem de Simon'u iyi ağırlamak için şaraplar tek tek açılır. Önce Arcachon havzasından inanılmaz büyük bir tabak istiridye servis edilir ve Joseph'in babası etiketini özenle sakladığı bir şişe beyaz soğuk şarap açar. "Çocuklarım, "der "burada tadına bakacağınız enfes bir şarabım var. Tatıktan sonra ne düşündüğünüzü söyleyin". Herkese yarım bardak şarap koyar ve bir problemi çözen matematik hocası gibi şöyle der: "Bana üretim bölgesini, yılını, üzüm kalitesini söyleyin bakalım"

Zaten utangaç olan Simon donup kalır. Bütün aile fertleri kadehlerini alır, koklar, bir kaç yudum alır ve aile reisine cevap verirler: “Beyaz Bourgogne... Chablis... 1992 Chardonnay açık sarı sert ve güçlü egzotik meyve aroması...”

“Aferin aferin,” der baba, “sizinle gurur duyuyorum”.

İşte o anda aile şoka girer: Simon bardağına dokunmamış ve bir mumya gibi hareketsiz. “Eee..” der Joseph’in babası, “sen Chablis sevmez misin?”

“Ben hiç şarap içmedim,” der Simon.

“Ama evde anneler içiyordur herhalde değil mi?” diye karşılık verir aile reisi.

“Hayır! Belki dışarıda olabilir, ama evde hiç şarap olmadı. Annem alkole karşıdır. Bretagne’da zaten yeterince alkolik var diyor. O yüzden içmemizi istemiyor.”

“Ne yazık,” der baba, ve Joseph’in annesi dramatik bir haber almışçasına üzölmüştür.

İki gün sonra Joseph kuzini Sophie’nin doğum gününe davetlidir. Sophie Simon’un da gelmesini ister. Geldikleri dakikadan itibaren iki arkadaş kalabalığa karışır. Joseph eve dönme zamanının geldiğini düşünür ve Simon’u barda sarhoş bulur. Sophie kuzenine “hayatında hiç şarap içmemiş ama viskiyi iyi tanıyor” der alayla.

Bütün eğitim yılı boyunca Joseph, Simon’un ne zaman dışarı çıksa yatakhaneyle zil zurna geri döndüğünü fark etti. Aynı odayı paylaşıyor olsa da Simon ile arasına mesafe koyuyor. Buna rağmen arkadaşının onu hafta sonu için davet ettiğı Britanya’ya meraktan gitmeyi kabul ediyor: Simon’un ailesini tanımak istiyor.

Simon’un babası savcıdır. Sert ve köşeli bir yüzü vardır. Günleri mahkeme ile çatı katında pul biriktirdiğı oda arasın-

da geçmektedir. Simon'un annesi kocasıyla aynıdır. Her zaman üzgün görünüyor ve hep siyah giyiniyor. Evde herkes mutfakta yemek yiyor. Yedikleri şey ise mikrodalga fırında ısıttıkları hazır lezzetsiz yemeklerdir. Annesi yemek yemenin bir zaman kaybı olduğunu düşünüyor ve içki de kesinlikle onun baş düşmanı. Zaten kendisi bu bu görüşü destekleyen bir kuruluştaki yer almaktadır.

Orada kaldığı süre boyunca, Joseph, aile reisinin yemekten önce daha rahat ve keyifli olduğunu gözlüyor. Muhtemelen yukarıdayken gizliden gizliye içki içiyor. Ve bu tespitini de aile arkadaşlarından biri doğruluyor.

Maupassant'a ilham verebilecek bu durum gerçeğin ta kendisidir. Ve bu tür durumlara dolaylı olarak ülkenin ahlaki otoriteleri ve politikası yol açmaktadır. Bu olaydan içki hakkında iki sonuç çıkarabiliriz.

Tutucu mesajlar ("alkol tehlikelidir ve yasaklanmalıdır") sadece aşırı içki tüketimine yol açmaktan başka hiçbir şeye yaramıyor. Buna karşın, şarabın olumlu sayılabilecek kültürel, gastronomik ve tıbbi mesajları bu aşırılığı önlemeye yetecektir.

Buna ikna olabilmek için, toplumsal örgütlerin sadece Fransa'daki alkolik oranını gün yüzüne çıkaran istatistikleri incelemesi yeterli olacaktır. Hakikaten şarap üretilen bölgelerdeki alkolizm oranı diğer bölgelere oranla oldukça düşüktür. Bir başka açıdan bakarsak şu gerçek ortaya çıkar. Bir bölgede ne kadar çok şarap üretiliyorsa ve şarap kültürü varsa (Borde-lais ve Bourgogne) o bölgelerde alkolizm oranı o kadar düşüktür. Fransa'da alkolizm oranının yüksek olduğu bölgeler genellikle şarap yetiştiriciliği yapılmayan bölgelerdir (Fransa'nın kuzeyi ve Bretagne).

1988 ve 1990 yılları arasında yapılan ve sirozdan ölen kişilerin sayısını belirten araştırmalar sonucunda, bu rakamların Fransa'nın şarapçılık yapılan ve yapılmayan bölgeleri arasında ciddi farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

Orta Pireneler	58
Languedoc-Roussillon	66
Provence	73
Güney-Batı	76
Paris bölgesi	83
Rhone-Alpes	90
Merkez	123
Britanya	131
Pas de Calais'nin Kuzeyi	181
Fransa (ortalama)	100

Uluslararası şarap ve bağcılık merkezi genel müdürü Robert Tinlot bizlere şunu söylemektedir: "Manche ve Ile et Vilaine bölgesinde tarım lisesi müdürüyken, gençlerin arasında ciddi alkol sorunları vardı. Macon'a tayin edildiğim zaman ise bu tür vakalara hiç rastlamadım."

Tüm bunlar bize gösteriyor ki, şarap sayesinde elde edilebilecek bilgi, eğitim ve davranış kuralları, aşırı alkol tüketimine dur diyebilmenin tek çaresi. Bordelaise bölgesinde yapılan bir araştırma oldukça ilginçtir: Fransa'da aşırı alkol tüketiminden ölüm oranlarının en düşük olduğu bölgedir (ulusun geneline oranla %28 daha düşük); Kaza ve hastalık oranları az olduğundan, bu bölgede yaşam süresi ulus geneline göre oldukça yüksek. Yine aynı şekilde alkole bağlı kalp krizi, intihar, kanser ve ruhsal hastalıklar oranları yine ulus geneline göre çok düşük.

ALKOL: 25 000 ÖLÜM

TÜTÜN: 60 000 ÖLÜM

Her ne kadar alkol tüketimi ve ona bağlı ölümlerin sayısı gün geçtikçe azalıyor olsa da, alkole bağlı ölümler hâlâ yılda 20 000 erkek ve 5 000 kadını etkiliyor. Bu ölümler genellikle siroz, alkole bağlı psikoz ve üst solunum yolları kanseri nedeniyle gerçekleşiyor (yemek borusu, nefes borusu).

Fransa her zamankinden daha fazla, alkole bağlı ölümler açısından iki ayrı parçaya bölünmüştür. Ve bu parçalardan Kuzey kısmında olanında maalesef Güney kısmına oranla daha fazla ölüm meydana geliyor. Bu bölgelerden en çok Kuzey Pas de Calais'de siroz, psikoz ve kanserden ölüyor. Bu bölgeyi sırasıyla Picardie, Normandiya ve Britanya takip ediyor. Bir de Limousin, orta Pireneler, Languedoc-Roussillon ve Corse gibi bölgeler var ki burada alkole bağlı ölüm oranları bir nebze daha düşük. Yukarıda da belirttiğimiz gibi alkolizm oranı en yüksek bölgeler bağıcılık yapılmayan bölgelerdir.

Tütüne gelince, erkekler gittikçe bırakırken, kadınlar da aynı oranda kullanmaya başlıyor. Yılda sigara tüketiminden dolayı yaklaşık 60 000 ölüm yaşanıyor. En ağır bilanço ise ülkenin Kuzeydoğusunda yaşanıyor.

YENİ ŞARAP YASAKLARI

1919 ve 1933 yılları arasında Amerika başta olmak üzere Norveç ve Finlandiya üzerinde alkol tüketimini yasaklayan ve engelleyen koyu tutucu rüzgârlar esti. Bu yasaklama devriydi.

Bu rüzgârların sonucu korkunçtu. İlk olarak, bu dönemlerde alkol tüketim oranında gözle görülür bir şekilde artış yaşandı. Bu istenilenin tam tersiydi. Daha sonra, mafya tarafın-

dan yürütölen yasadışı alkol ticareti, ekonomiyi altüst etti ve ortaya ciddi yaptırımlar getirildi. Aynı şekilde utanç verici skandallar yaşandı.

Sözkonusu olan alkol olunca tüm hükümetlerin “alkolü yasaklamanın yasak” olduğunu bilmeleri gerekir. İşte bu yüzden aşırı alkol tüketimini engellemek amacıyla getirilen sınırlamalar bu konuda uzman kişilerce görüşöldükten sonra yapılmalıdır.

İşte 1991 yılında Sayın Evin bunu yapmadı ve kötü bir örnek olarak karşımızda duruyor. Çünkü Sayın Evin’in ortaya koyduğı bu yasa amaçlanan şeyle bağdaşmıyor.

EVİN YASASI

1991 yılında Michel Rocard’ın sosyalist hükümetince oylan Evin yasasının amacı Fransa’daki alkolizm ile mücadele etmek ve aşırı içki içenlerin oranını düşürmektir. Bunu alkolü içeceklerin reklamlarını engelleyerek ve bir takım sert kurallar koyarak yapmayı amaçlıyorlardı.

1997 yılında hâlâ cumhurbaşkanı tarafından imzalanan uygulama emri yayınlanmamış olan bu yasa, ortaya çıktığı günden beri tartışma konusu olmuştur. Muhalifler bu yasanın işe yaramayacağını vurgularken, aynı şekilde ekonomiyi kötü etkileyeceğini söylediler (medya reklamları ve alkolü içki satışı). Aynı şekilde, spor camiasında katı kuralların alınmasına neden oldu.

Bu metinde hijyenist geleneğın tüm önyargılarını bulabiliyoruz. Bu yasa nitekim Lederman’ın yasasından etkilenmiştir (çerçeve içine bakınız). Lederman yasası alkolizmi teorik açıdan incelemiştir: Tehlike tamamiyle kişinin dışında tutulur. Bu yasaya göre kişinin karakteri, psikolojisi ve genetik yapısı

alkolizme yol açmaz. Bunun tek sorumlusu maddenin kendisidir; yani alkol.

Sully Lederman 1956 yılında *Alkol, alkolizm, alkolikleşme* adlı kitabı kaleme almış olan bir sosyologdur. Lederman'ın tezine göre, bir toplumun alkol tüketimi, o toplumda yaşayan ve aşırı içen kişilerin oranını belirler. Ona göre toplumdaki alkolizm oranını (ve bu nedene bağlı patolojik rahatsızlıkları) düşürmek için ortalama alkol tüketim oranını düşürmek yeterli olacaktır. Potansiyel alkol tüketicileri ve çok az içki içenlerin, hiç ya da daha da az içki içmelerini sağlamak, alkole bağımlı birinin içmemesini sağlamaktan daha kolay olduğu için, pek çok toplumsal örgüt ve ülke Lederman'ın bu fikrini örnek aldı. Halbuki deneyler bize göstermiştir ki, bir toplumun ortalama alkol tüketim seviyesinin azalmasıyla, aşırı alkol tüketen kişilerin oranı azalmaz. Dolayısıyla Lederman'ın matematik teorilerine dayanarak ortaya çıkardığı sonuç yanlıştır.

Evin yasasına göre ise alkolik olma riskini herkes aynı oranda taşıyor. Ve bu nedenle reklam alkolizm denen bu hastalığın propagandasını yapan bir unsurdur.

Evin yasasında eleştirdiğimiz nokta onun amaçladığı şey değildir. Herkes alkolizme karşı mücadele etmek istemektedir. Bu yasanın uyguladığı yöntemler eleştirilmektedir. Reklama saldırarak Evin yasası hedefini şaşıyor. Alkollü içecekleri tüketen kişilerin %90'ı zaten düzenli ve ölçülü içen kişilerdir. Diğer %10'u ise ya aşırı ya çok ender içiyor ya da hiç içmiyor.

Dolayısıyla bu %90'ın içindekilere katı kurallar ya da yaptırımlar getirmenin hiçbir manası yok. Özellikle de düzenli ve ölçülü içmenin faydaları kanıtlanmışken.

Bakan Yves Rousset-Rouard'a göre bu yasanın başarısızlıkla sonuçlanmasının birçok nedeni var: "Evin yasasını hazırlayanlar, reklamların kısıtlanmasıyla ülkedeki alkol tüketim oranının azalacağını düşünerek yanıldılar. Halbuki bu yorum iki nedenden dolayı çoktan çürütüldü. Birincisi reklamın insanları tüketime teşvik etmeyi değil, tüketicilerin sadık olmasını amaçladığı biliniyor. Alkollü içecekler için yapılan reklamlar da bu kuraldan şaşmamaktadır. İkinci neden ise, yapılan birçok bilimsel araştırma bugün bizlere reklamlarla alkol tüketimi arasında, hele hele reklamlarla aşırı alkol tüketimi arasında bir bağ olmadığını kanıtlamıştır. Bugün Evin yasasının başarısızlığı reddedilemez. Zaten bu, yasayı destekleyenlerin de başarısızlığı anlamına gelir. Bu yasa on beş yıldır ne alkol tüketimini azalttı ne de düzeltti. Ve de en önemlisi, bu yasa hiçbir şekilde önlem alınmasını sağlamadı, bugün gençler arasındaki alkol tüketim oranı gün geçtikçe artmaya devam ediyor."

Zaten IPSOS Enstitüsü tarafından 1994 yılında yapılan bir soruşturma bizlere Fransızların %75'inin alkollü içeceklere yönelik yapılan reklamların kısıtlanmasıyla alkolizm oranının

düŖeceğine inanmadıklarını göstermiştir. Ve bu insanların %77'si Evin yasasının alkollü içeceklerin tüketilmemesinde rol oynayamayacağını da düşünüyor. Ve de sadece üretim yapılan bölgelerde reklam afişlemesine izin veriliyor olması ciddi eleştiriler yapılmasına yol açıyor: Bu tür bir uygulama çok anlamsız (%67), çıkarıcı (%65) ve yararsız (%85).

"İşletme ve Önlem Alma" kuruluşunun başkanı Thierry Mantoux'ya göre yapılan bu çalışmanın sonucu tartışılmaz: "Bu çalışmanın sonuçlarına göre diyebiliriz ki Evin yasasının toplum sağlığına sağladığı yararlar bir varsayımdan çok ötedir. Olumsuz giden ekonomi bugün şaha kalktı." Toplum sağlığıyla ilgilenen bu organizma gençler arasındaki alkol tüketim oranının düştüğünü gözlemliyor. Buna karşın sarhoşluk durumlarının da arttığını söylüyor. Buna göre bu tespit Evin yasasının amaçları ile ters düşüyor. Ekonomik açıdan Evin yasasının üreticileri olumsuz etkileyen iki yönünden söz ediyor: Birincisi, üreticilerin makul bir tüketici seviyesine ulaşmaları için üretimlerini yasadan önce olandan daha fazlaştırmalılar. Ki bu da cezalandırılıyor. Katı sınırlamaları olan Evin Yasası farkında olmadan hesaplı olan malların satışını artırıyor ve bu da iyi kalite malların ve markaların satışını duraksatıyor. Çünkü bu mallar iyi pazarlanamıyor. Halbuki yaklaşık otuz yıldır bu işte profesyonel olanlar şarabın genel tüketimini az da olsa azaltarak, pazarlama sayesinde iyi kalite şarapların promosyonlarla satılmasını sağlamışlardır.

1988 ve 1995 yıllarında, Amerika'da yürütölen çalışmalar reklam ile tüketim arasındaki eksik halkayı gözler önüne sermişti. Profesör Fisher'in gerçekleştirdiğı araştırmanın sonucunda temelleri sağlam bir satış pazarında reklamın tüketim oranını yükseltmesinden çok seçimleri arttırdığını ve böyle-

likle dengelerin kurulduğunu tespit etmiştir. Jean Guillaume d'Herouville'in de dediği gibi, "Eğer Total ve Elf gibi benzin şirketleri saldırgan üsluplu reklam kampanyaları yürütüyorsa bunun nedeni insanların daha fazla yol kat etmelerini sağlamak değil, bu kişilerin iki marka arasında seçim yapmalarını sağlamaktır."

Alain Gerad Slama'ya göre Evin yasasında en endişe verici olan yön ise bağlandığı felsefedir. Bu yasa daha çok tutucu doğası olan din olgusuna yaslanıyor. Yani bu yasa daha çok "ahlakı normalleştirmeye dönük bir yasadır. Bu da devletin toplum içindeki davranış normlarını insanlara yaptırımlar getirerek belirlemesidir. Halbuki risk ve karışıklık korkusundan dolayı abartılan bu yaptırımlar vatandaşın özgürlük alanını ve kendi sorumluluklarını rahatça yerine getirme hakkını elinden almış oluyor." Bakan Yves Rousset-Rouard'ın da dediği gibi "Evin yasası hiçbir somut neden yokken, diğer ülkelerle karşılaştırılmadan ve alkole olan cahil bakış açılarından dolayı, gelişigüzel kabul edildi."

1990 yılında, Dünya Kupası şampiyonasında herkes Italianların standında şarap reklamlarını görmüştür. 1998 yılında Fransa, Saint Denis stadyumunda yer alan şarap reklamlarının kaldırılmasını ister (Evin yasası bunu zorunlu kılıyor). Bu afişlerin yerine bugün Coca-Cola, Schweppes ve Canada Dry gibi başka içeceklerin reklamları bulunuyor.

ŞARAP KARŞITI REKLAMLAR

15 Eylül 1995'ten beri araba kullanırken en fazla 0,5 g/l alkol yasallaştırıldı. Yıllar boyunca 0,8g/l kaldıktan sonra Temmuz 1994'te bu miktar 0,7 g/l indirilmişti. Bu rakamın ise 0,5'e düşürülmesi Avrupa Birliği'nde bir standarda varmak

amacıyla yapılmıştı. Ancak bu sınırlama toplumsal kuruluşlarında dediği gibi “toplumun ortak kararı”dır.

Ölümle sonuçlanan trafik kazalarının %40’ı yasal içki sınırları aşıldığı için meydana geliyorsa, alınan bu tür kararların yerinde olduğunu kabul etmemiz gerekmektedir. Bir taksi şoförü işinin gereği şöyle demişti: “Günün birinde yasal içki sınırlaması 0,0001 g/l olsa bile, toplumsal kuruluşlar bu kazaların %99’unun sarhoş şoför yüzünden, yani yasal olmayan miktarda içki içmiş olan şoför yüzünden meydana geldiğini söyleyeceklerdir.” Ve biraz mizah katarak şöyle devam etti: “Eğer bu yüzdeyi düşürmek istiyorsak, yasal alkol oranını yükseltmek yeterli olacaktır...”

0,7g/l’den itibaren sarhoşluk nedeniyle meydana gelen kazalar arasında gerçek bir eşitlik söz konusu. Şöyle ki, eğer kandaki alkol oranı litre başına 1,2 gram ise şoförün kaza yapma ihtimali aç karnına olmasından 3-3,5 kat daha fazla artacaktır; Eğer 2 gram alkol varsa bu risk seksenle çarpılır. Bu nedenle kimse oturup kısıtlayıcı ve zorlayıcı bile olsa, toplum güvenliğini sağlamak amacıyla belirlenmiş bu ölçülere karşı çıkmaz.

Ama bunun tersine, bu uygulamaları toplum gözünde saygınlaştırmak amacıyla gerçekleştirilen bilgilendirme kampanyalarının şekli ya da bu uygulamalara karşı çıkanların kişilikleri hakkında fikir yürütebiliriz. Birincisi bu kampanyalarda genellikle alkolizm tehlikesinin bir şişe kırmızı şarap ve kadeh ile sembolize edilmesi. Halbuki biz cahil topluluğun düşündüğünün tam aksine, şarabın alkolizme yol açmadığını biliyoruz. Toplumsal kuruluşlar da bunu biliyorlar ancak bu onların şarap gibi yalın bir hedef seçen Evin yasasını desteklemelerine engel değil. Reklamcılar da bunu gayet iyi biliyorlar ve toplumun çoğunluğunun bunu bilmiyor olmasından faydala-

narak, şarabı simge olarak kullandıkları reklamları çekmeye devam ediyorlar.

Acaba ne zaman Fransızlara gerçeği söyleyecekler? Ne zaman şarabın alkolizme yol açmadığını ve hatta şarapçılık yapılan bölgelerde alkolizm oranının diğer bölgelere oranla düşük olduğunu anlayacaklar? Peki bağıcılığı profesyonelce yürüten kuruluşlar bu kanıyla mücadele etmek için ne yapmayı amaçlıyor? Bu yanlışları düzeltmek ve bu haksızlığı ortaya çıkarmak için ne tür bir politika izleyecektir? Elbette ki bu kuruluşlar yavaş yavaş harekete geçmeye başladı. Ama çekinerek Belki bir tek Fransa'nın Güney doğusu ve Provence'ta CORE-VI ve CEVISE merkezlerinin himayesinde olan kuruluşlar korkmadan mücadele ediyorlar. Peki Evin yasası bu konu hakkında yeterli reklam yapma imkânı sağlıyor mu ki onlara?

O zaman baskı altında tutulan ve demokrasilerin gittikçe zayıfladığı toplumların kullandıkları başkaldırı yöntemini mi uygulamak gerekiyor? Şarapçılık yapılan bölgelerin havaalanlarını kapatmak, bu bölgelerden geçen hızlı tren seferlerini iptal etmek mi gerekiyor? Valilik binasının bahçesine umutsuzluğa sürüklenen bu şarapları fiçılarla devirmek mi gerekiyor? Böylelikle belki medyanın dikkati çekilebilir ve bu sayede ulusal bir ayaklanma olur. Bu da gerekli mesajların gerekli kuruluşlara ulaşmasını sağlayacaktır.

Biz araba kazası sonucunda meydana gelen ölümlere geri dönelim. Az önce belirttiğimiz gibi bu ölümcül kazaların %40'ı alkollü sürücü yüzünden meydana gelmektedir. Bunu bilmemizin nedeni bu konuda ciddi araştırmalar yapılmış olması ve bu araştırmaların sonucunda çok ilginç sonuçların çıkmış olmasıdır. Hiç kimse bu kazaların alkolikler ("öteki-ler") yüzünden meydana geldiğine inanmaz.

Halbuki yapılan istatistikler geneldir: Alkole bağı kazaların %85'inde suçlu arada sırada içen biridir. Geceleyin gerçekleşen bu kazaların dörtte üçü genellikle hafta sonları meydana geliyor (ki geceleyin trafik yoğunluğu %80 daha azdır). Dolayısıyla bu kazalara yol açan kişiler sadece haftada bir dışarıya çıkan kişilerdir (nitekim gençler). Ya da bu kişiler genellikle içmeyen ve bir kutlama esnasında içmeyi bilmedikleri için kafayı hemencecik bulan kişilerdir. Fakat çelişkili bir durum ise bu kazaların istisnai olarak alkolik kişilerce meydana getirilmesidir (sadece %15'i) ki bu insanlar, alışkanlıkları göz önünde tutulduğunda alkolü daha çok kaldırıyor ve buna bağlı olarak "tehlike"ye yol açmıyorlar.

Burada önemle altını çizmemiz gereken ise, bu ölümcül kazaların hiçbir şekilde ölçülü içmeye alışmış kişilerce meydana gelmiyor olmasıdır. Bunu da üç ayrı nedene bağlayabiliriz. İlk olarak az önce belirttiğimiz gibi, bu kişilerin neredeyse hiçbir zaman trafikte ölüme neden olmayışlarıdır. İkinci neden ise bu kişilerin çoğunlukla şarap tüketicileri olmasıdır (günde ortalama 2-4 bardak) ve bu nedenle şarabın şifalı yönlerinden faydalanabiliyor olmalarıdır. Bu da onların sağlıklı birer birey olarak hiçbir şekilde sosyal güvenlik kuruluşlarına yük olmadıkları anlamına gelmektedir. Son olarak bu kişiler, yüzyıllardır diğer ülkelerin özenerek baktıkları, Fransa'nın ve tüm dünyanın bağıcılık kültürlerini ayakta tutuyorlar.

İşte yanlış yönlendirilen alkol karşıtı kampanyalar bu kişilere saldırmaktadır. Yaklaşık kırk yıldır, Fransa'daki şarap tüketimi neredeyse yarıya indi ve alkolizm oranı olduğu yerde saymaya devam ediyor.

Alkol karşıtı kampanyalar, şarabı bir simge gibi kullanarak, ölçülü ve düzenli içenleri alkolizmle suçlamıştır. Halbuki bu

insanlar şarap içerek diğer insanlardan daha çok sağlıklarını koruyabilmektedirler. Bu kampanyalar yine bu sağlıklı kişileri paranoyaklaştırmayı başarmıştır (örneğin Simon'un annesi). Bu kişiler tutucu davranışlar sergileyerek sadece ateşin üstüne korla gitmiş ve farkında olmadan alkolizmi ve hatta gençleri kışkırtmıştır.

İÇME EĞİTİMİ

1996 yılının Nisan ayında, Rhone vadisinin eteklerinde bağcılıkla uğraşan insanların yaşadığı bir bölgede, küçük bir lisedeyiz. Her yıl yaptığı gibi son sınıfların biyoloji hocası öğrencilerini en önemli merkezi mahzene götürüyor.

Bir kaç saat boyunca profesyoneller bu çocuklara şarap yapımının aşamalarını öğretiyorlar (detaya girerek). Şarap uzmanının yaptığı ilginç açıklamalardan sonra, okul yolunu tutmadan önce gençlere küçük bir ziyafet düzenleniyor. Öğrenciler yemek salonlarına girdiklerinde küçük dillerini yutacak gibi oluyorlar. Ziyafette o bölgede ve Fransa'da yetişmiş şaraplar yerine Coca-Cola ve sodaya kadar her türlü içecek bulunmaktadır. Biyoloji hocası birden patlak veren itirazları susturmak amacıyla şöyle der: "Bilin ki bu ziyareti ayarlamak için çok fazla mücadele verdim. Bana izin çıkmasının tek koşulu size bir bardak bile olsa şarap içirmememdi."

Şimdi bu akademik çalışmanın gülünç tarafını inceleyelim. Elimizde 17-19 yaş arası otuz beş genç var. Bu gençlere çok güzel ve akıllıca şarap eğitimi veriliyor. Ancak bu şarap eğitimi, şarap sunulmadan gerçekleştiriliyor! Bu sanki Papa'nın durup dururken cinsel eğitim verip hatta prezervatif kullanma gerekliliğinden söz edip, hala evlilik öncesi cinsel ilişkinin günah olduğunu söylemesine benzer.

Zaten her iddiasına girerim ki bu gençler zaten aileleri tarafından bu eğitimi almışlardır. Çünkü bağcılık yapılan bir bölgede bunun tersi olamaz. Bu gençlerin zaten sekiz ile dokuzu bağcılıkla uğraşan bir ailenin evlatlarıdır. Böyle bir yasaklamanın toleranssız ve çıkarıcı oluşu, bu yasaklamanın ne kadar şüpheli olduğunu göstermektedir. Eğitimciler neden korktular ki böylesine gülünç bir yasaklama koyma gereği duydular? Elbetteki bir velinin gelip de Eğitim Bakanlığı'nın çocukları alkolizme teşvik ettiğini söylemesinden mi?

Toplumdan nesnel bir yaklaşım gelmediği sürece bu tür anlamsız durumlar sürmeye devam edecek ve bizler maalesef iki "din" in çatışması arasında kalmaya devam edeceğiz. Bu çatışma tutucular ve ölçülü tüketim partizanları arasında yapılmaktadır. Ancak mücadele eşit silahlarla yapılmamaktadır. Dolayısıyla çağımızın en acil alması gereken önlem, iletişim ağlarının güçlendirilmesidir.

Bağcılık uzmanları, eğitimciler, doktor ve toplumsal kuruluşlar bir araya gelip düşünce özgürlüğü için savaşmalıdırlar. Ancak içmeyi bilme sanatı ilkin aile içerisinde öğretilmeye başlanmalıdır.

AİLE İÇERİSİNDE İÇMEYİ BİLMEK

Kalabalık bir ailenin reisi olan Prof. Joyeux, *Manger Autrement* adlı kitabında şarap eğitiminin on yaşında başlaması gerektiğini söylemektedir. Dolayısıyla çocuk erken yaşta şarap kültürüyle tanışmalıdır. İşte bu nedenle şarap kültürü aile içerisinde çocuğa aşılanmalıdır. Bunun gerçekleşmesi için de çocuğun ailesinde şarap ölçülü ve düzenli olarak tüketilmelidir.

Çocuk şarabın gerekli bir besin maddesi olduğunu ve diğer içecekler gibi susuzluğu gideren bir madde değil de (su zaten

bu görevi tamamlamaktadır), bir lezzet kaynağı olduğunu öğrenmelidir.

Çok erken yaşta ona değişik şarapların tadına bakma imkanı sağlanmalı ve özellikle de kaliteli şaraplar arasındaki hiyerarşi gösterilmelidir. Bayramlarda ya da aile toplantılarında ziyafet daha büyüktür. Bu nedenle çocukla birlikte mahzene inip kaliteli şarap seçilmelidir. Ama eğer bir apartman daire-sinde yaşılanıyorsa, karanlık bir köşeye kendi mahzeninizi kuralabilirsiniz. Elbette ki en ideal olanı, ısıtılmayan bir yer altı odası bulunmasıdır.

Çocuğa şaraba karşı duyulan saygıyı öğretmek çok önemlidir. Bunun için evde şarabın dinlendirildiği bir bölüm olması gerekir. Özellikle torbadan çıkarılıp sofraya konması, şarabın bu mistik yönünü banalleştirecektir ve zamanla şaraba duyulan saygı azalacaktır.

Çocuğun bağıcılığın tüm devrelerini görmesi sağlanmalıdır. Ailesinin şarap ile diğer içkileri farklı yerlerde tuttuğunu görmek çocuk için bu alkol tabusunun yıkılmasını sağlayacaktır. İşte aile içerisinde verilecek olan bu hassas eğitim, çocuğun büyüdüğünde ölçülü ve düzenli bir alkol tüketicisi olmasını sağlayacaktır.

Tüm aile büyükleri bilmelidir ki, evde alkollü içkilerin yasaklanması çocuğun bu merakını kabartacaktır. Böyle bir durumda şarap ya da diğer içkiler "yasak meyve" konumuna düşecek ve çocuk buna ulaşmak için her türlü yöntemi gizliden gizliye kullanacaktır.

Aile içerisinde başlayan bu eğitim, okulda devam etmeli ve reklamlar sayesinde pekiştirilmelidir.

1993 yılında Nancy'de ve 1994 yılında Havre'da yürütölen "Soif de vivre" kampanyası pedagojik açıdan oldukça ilginçti.

Ancak bu kampanya sadece 16 yaşındaki gençlere yönelik yapılmış ve onların bireysel bilgilerini artırarak bazı durumlara karşı daha duyarlı olmalarını (gece kulüpleri, sarhoşluk) sağlamak amacıyla gerçekleştirilmişti. Bu kampanyanın iyi yönü, büyüklerin ağzından çıkmışa benzer ve gencin tepki duyabileceği mesajlara yer vermemesiydi. Pasif bilgileri reddetmiş ve tam tersine gençlerin katılımlarıyla gerçekleştirilmişti. Bu kampanya titizlikle hiçbir "tüketim karşıtı" mesaj içermiyordu. Biliyoruz ki bu tür mesajlar gençleri daha fazla risk içinde sürüklüyor.

Bu tip çalışmalar devam etmelidir ancak bilmeliyiz ki, bunlar sadece alınan risklerin sonuçlarını engellemekle yetinir. Sorunu kökünden halletmemektedir. Bu da gençler ve çocuklara yönelik daha fazla çalışma yürütmemiz gerektiğini göstermektedir.

İşte bu nedenle doktor Pierre Bebar, Strasbourg Asamblesi'nde görev alan çalışma arkadaşlarına şarap eğitiminin okulda da verilmesine yönelik teklif sundu. Bu gerçekten eğitim alanında bir devrim yaratacaktır. Ama bunu yapmadan önce, bazı mantaliteleri ve katı tabuları yıkmak gerekiyor.

Çocuklara bu eğitim verilmeden önce, ailelerinin öncelikle şarap eğitimi verilen okullara gitmesi gerekmektedir. Bu okullarda, kitabımızda sözettiğimiz tüm yönleri öğreneceklerdir.

Hızla kontrol edilemeyen ender içicilerden, ölçülü ve düzenli şarap içicileri haline geleceklerdir. İşte sürekli toplantı düzenleyip söylenerek, toplumsal kuruluşların Evin yasasını gün gittikçe desteklemesine seyirci kalan şarap uzmanları ve yetiştiricileri bu konu üzerinde ciddi ciddi düşünmeliler: Böylelikle şarabın simge olarak kullanıldığı anti alkolizm reklam ve ilanlar yüzünden cahil insanlar daha fazla türemeyecektir.

SONUÇ

Morley Safer her Pazar akşamı CBS televizyon kanalında yayınlanan *Sixty Minutes* adlı programı sayesinde, önceki yıllarda da Amerikan televizyonlarının en büyük yıldızlarından birisiydi. Ancak, gerçekten en büyük başarısını 1991 yılında “Fransız Paradoksu” ve 1995 yılında meşhur “Danimarka Çalışması” başlıklarıyla yayınladığı, “Şarap ve Sağlık” temasını irdeleyen iki program sayesinde elde etmiştir.

Tutucu bir kültüre sahip böyle bir ülkede, alkollü bir içkinin sağlığa yararlı olduğunu bir televizyon programında ele almak oldukça cesaret gerektirir.

En çok şaşırtan ise, bu programdan yalnızca iki ay sonra, Amerikalı toplum kuruluşlarının, diyet tavsiyelerinin içine düzenli ve az şarap tüketimini de eklemeleri oldu. Böylelikle kalp ve damar hastalıklarını önleyeceklerdi.

Ancak Amerika’da verilen bu tavsiyeler çok büyük titizlikle gerçekleştiriliyor: Kadınlar için günde 15 cl, erkekler içinse günde 30 cl şarap.

Buna rağmen bu rakam bugün Fransa’da kişi başına günde tüketilen 20 cl şaraptan daha fazladır.

İşte değer yargılarını gözden geçirmek için iyi bir neden...

Şarap, insanlık kültürümüzün ve yaşama sanatımızın en önemli sembollerinden birisi. Ama şarabın sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerini acaba gerçekten biliyor muyuz?

Michel Montignac tam da bu noktada büyük bir tabuya savaş açıyor: Bilimsel incelemelere dayanarak şarabın tedavi edici özellikleri olduğunu kanıtlıyor!

Aynı düzeyde kolesterol ve yağ içeren yemekler yemelerine karşın Fransızlar neden Amerikalılardan üç kat daha az enfarktüs geçiriyor? Çünkü 11 kat daha fazla şarap içiyorlar! Şarabın sindirim sistemi ve stres üzerindeki pozitif etkileri, yaşlanmayı geciktirici özelliği ve diğer birçok olumlu etki bu kitapta bütün detaylarıyla ele alınıyor.

Sofra adabını şarapla zenginleştiren bütün gurmelerin elinden bırakmayacakları bir kitap.



ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd.
Ticaretbana Sk. No:41/1
34410 Cağaloğlu-İstanbul
Tel : +90 (212) 511 53 03
Fax : +90 (212) 513 87 51
www.alfakitap.com
e-mail:info@alfakitap.com

