

# MUTLULUĞA BEŞ ADIM

Dr. Art ULENE

**H**uzur içinde olmak ister misiniz? O halde kendinizi daima kontrol etmeyi bırakın. Tümüyle gevsemekten de vazgeçin. Unutun tam formda olmanın size kazandıracaklarını. Çok azımız bu ideal duruma ulaşabilmiştir. Fakat hepimiz —eğer yaşamın sorumluluklarını yüklenbilirsek— çevremizdeki baskı içinde ezilmekten, mutlu yaşamayı başarabiliriz.

Hayat tüm arzulara set çekmek demek değildir. Hatta, yaşamdan zevk almak, sağlıklı kalabilmek için benim bildiğim en iyi reçetedir. Mutlu olmak için duygularınızı ve isteklerinizi bilmeli, onlara önem vermelisiniz. Tabii ki gıdanızı ve formunuzu ihmal edemezsiniz; ikisi de kendinizi iyi hissetmeniz için gereklidir. Fakat aynı ölçüde önemli olan hislerinizin ve ruhsal sağlığınız da saadetinizin anahtarıdır. İşte sizi daha sağlıklı kılacak beş tavsiye. Unutmayın: onları sadece okumakla kalmayın, uygulayın!

## 1. Bir Kuralı Çiğneyin

Hiç bütün bir gece boyunca kitap okumak isteyip de, ışığı alıştığınız saatte söndürdüğünüz oldu mu? Sabah kahvaltısında kaşar peyniri yemek isteyip de sonunda gene yumurta mı yediniz? Hepimiz çocukluğumuzda yapılması uygun olan, fakat artık yetişkin çağımızda geçerli olmayan, bazı kısıtlamalarla yaşamaktayız.

Eğer şimdiye kadar hiç yapmadığınız, fakat yapmak istediğiniz şeylerin bir listesini yaparsanız, kendinizi yasalarla bağlama alışkanlığından da kurtulabilirsiniz. Bunlar yukarıda bahsettiklerimiz gibi küçük şeyler olabilir. Veya yabancılarla konuşmak, sadece “kadınlar veya erkekler böyle şeyler yapmazlar” düşüncesiyle geçmişte kaçındığınız bazı davranışları gerçekleştirmek gibi büyük şeyler de olabilir. Bugün veya yarın, kasten bir, iki kuralı çiğneyin.

## 2. Hislerinizi Canlandırın

Kaç defa hissetmeden dokundunuz, tat almadan yediniz, koklamadan nefes aldınız, görmeden baktınız, duymadan işittiniz? Çoğu zaman hisleriniz uykudadır. Sizi yaptığınız işten alıkoymasınlar diye onları köreltirsiniz.

Fiziksel zevklerinizi uyandırmaya başlayın. Bir parça taze meyve veya sebze kesin. Nasıl bir tadı var? Bir kapı, bir yaprak, eliniz gibi bir yüzeye yakından bakın. Gözlerinizi kapayın ve üç dakika içinde kaç değişik ses duyduğunuzu sayın. Yavaşıca şakaklarınıza masaj yapın. Hangi noktada en fazla rahatlıyorsunuz? Bunlar duygularınızı harekete geçirmek için bekleyen fırsatlardan sadece bir kaçı - tabii siz izin verirsiniz.

## 3. Takdir Ettiğinizi Söyleyin

Yakınlarda, değerli bir arkadaşım bana, yanımda çalışanların, canla başla çalıştıkları halde benim takdir etmez gözükmenden dolayı, cesaretlerinin kırıldığını söyledi.

“Tabii ki takdir ediyorum” dedim.

“O zaman çözüm basit” diye cevap verdi. “Bunu onlara da söyle!”

Eskiden, çocuklarım müzik çalışmalarını bıraktıklarında, onlara neden müziğe daha fazla vakit ayırmadıklarını sorardım. Şimdi ise onlara ne kadar iyi çaldıklarını anlatmaya çalışıyorum. Artık bir restoranda iyi servis yapıldığında geride sadece yüklü bir bahşiş değil, birkaç tatlı söz de bırakıyorum.

Garip bir şey oluyor. Hayatımda daha cazip şeyler olduğunu fark ediyorum. Galiba ben insanları daha çok sevmeye başladım veya insanlar benden daha çok hoşlanıyorlar.

## 4. Bir İki Kuruş Harcayın

Enflasyonun bu devrinde, bir milyonerin bile bir milyoner gibi yaşamaya gücü yetmez. Ama kendinizi milyoner gibi hissetmeniz için de milyoner olmanız veya öyle yaşamamız gerekmez.

Kaç defa küçük bir hediye, arkadaşınızın hoşuna gideceğini bile bile, çok ucuz bulduğunuz için almamışsınızdır. Veya satın alacağınız şeye gerçekten ihtiyacınız yok diye, kendiniz için para harcamaktan kaçınmışsınızdır. Ufak harcamalarla ne büyük mutluluklar elde edebileceğini görmeye çalışın. Birisine bir fincan kahve ikram edin, bir demet çiçek verin...

## 5. Elinizdeki Değerlerin Tadını Çıkartın

Bundan on beş yıl önce, çok iyi cins üç şişe şampanya almıştım. On beş yıl boyunca da, şampanya patlatmak için büyük bir vesile bekledim. Sonra biri bana şampanyanın çok uzun süre saklandığında bozulabileceğini söyledi. O gece, kutlanacak hiç bir olay olmadığı halde, karım ve ben şişeleri birer birer açtık. Üç şişeden ikisi içilmez halde, üçüncüsü de şöyle böyleydi. Bu bana, kıymetli şeylerin kullanılmadıkları takdirde hiç bir değerlerinin olmadığını gösteren acı bir ders oldu.

Sakladığınız değerli şeyleri bulun ve onları kullanın. Akşam yemeğini çocuklarınıza en iyi porselenlerinle servis yapın. Kilitleyip kaldırdığınız değerli eşyaları ortaya çıkartın. Ve şampanyaları açın!

Yaşamın pek çok özel anları, duyguların doruklara ulaştığı zamanlar vardır. Onları bastırmayın. Anlam verin onlara! Yürüyeceğinize zıplayın. Şimdiye kadar hiç kucaklamadığınız bir arkadaşınızı kucaklayın. Orkestra çaldığında şarkı söyleyin. Çocukluğun o eşsiz özelliğini —her anı yaşama yeteneğini— yeniden kazanın.

READER'S DIGEST'den  
Çeviren: Renan SEZER

## 9000 YILLIK BİR GIDA: BOZA

Halük TURGUT

**D**arı, mısır, pirinç gibi hububatların öğütülüp, su katılarak pişirilmesi ve şeker katılarak alkol ve süt asidi fermentasyonlarına bırakılmaları neticesi elde olunan az veya çok kıvamlı içkiye boza denilmektedir.

Boza aynı zamanda biranın da atası sayılmaktadır. Boza için alkol ve laktik asit (süt asidi) fermentasyonu gerekirken ise de (birada yalnız alkol fermentasyonu vardır) yine de en basit bira olarak kabul edilir. Boza ve benzeri içkilerin yapımı M.Ö. 70. asra kadar uzanır, yani 9000 yıllık bir geçmişi vardır. Bugün bile mısır fellahları —yapım teknolojisi değişik olmakla birlikte— "boozah" adını verdikleri içkiyi tüketmektedirler.

Bozaya ait bilgiler ilk olarak Mezopotamya'da bulunmuş ise de, bugün bozanın dünyadaki yayılış sahası Türklerin coğrafi gelişmesi ile ilgilidir. Bugün dünyada boza daha ziyade Türklerin buldukları veya Türk hakimiyetinde bulunmuş ülkelerde aynı veya çok yakın bir adla anılmakta, yapılıp içilmektedir.

Osmanlılar zamanında içki yasakları fermanlarında "Tatar bozması"nın satılması da yasaklanmıştır. Bu, o zamanlar yapılan bozalarda alkolün yüksek olduğunu göstermektedir. (Türkmenistan'da boza alkolünün % 8'e kadar çıktığı bilinmektedir).

Günümüzde boza daha çok kış aylarında tüketilmektedir. Bozanın hem sıhhi, hem gıda değeri vardır. İçindeki süt asidi barsak florasına ve mide salgı işleme olumlu etki yapmaktadır. Ayrıca içindeki nişastayı, şekeri ve az orandaki alkolü unutmamak gerekir.

Boza için ilk önce ham madde hazırlanır, sonra kaynatma işlemi yapılır, soğutulup süzülen sıvıya şeker ve maya katılır ve fermentasyona bırakılır.

Boza ham maddesi olarak darı (akdarı tercih edilir) mısır, pirinç, arpa, yulaf, buğday, gernik ve evlerde ekme kullanılmaktadır. Ham maddeler kırma değirmenlerinden geçirilerek, irmik veya bulgur büyüklüğüne kırılırlar.

Kaynatma işlemi için genellikle büyük bakır kazanlar kullanılır. Su ilk önce ısıtılır, sonra 4 - 6 kısım suya 1 kısım hesabı ile irmik katılır. Karıştırma işlemi ile birlikte, yavaş yavaş su alıp şişmeğe - kabarmaya başlayan irmik, sonra kaynar. Bu arada hem madde su çektiğinden, gerekirse kazana sıcak su ilâve edilebilir. Kaynatma işlemi, irmik homojen, parmak arasında pütür yapmayacak şekilde lapa oluncaya biter. Bu ham madde çeşidine göre 5 - 10 saat sürer. Lapa daha sonra soğumağa ve dinlenmeğe terk edilir. Soğuyan koyu mayşeye sonra karıştırarak su ilâvesi ile "inceltilir". Süzme ise çok küçük delikli eleklerle tahta fiçılara yapılır. Büyük işletmelerde süzme, otomatik çalışan ayak şeklindeki ağaç tokmaklarla mayşenin dövülmesi ile gerçekleştirilir. Elek üstünde kalan kısım iyi bir hayvan yemidir.

Süt asidi bakterilerinin ve mayaların fermentasyon yapabilmeleri için ortamda fermente edilebilir şekerin bulunması gerekir. Bu amaçla şekersiz ham bozaya, karıştırarak % 20 - 22,5, sakkaroz (çay şekeri) eklenir. "Şekerli ham boza" bazı işletmelerde 15 - 18 saat kadar dinlendirilir.

Fermentasyon fiçılara yaptırılır, maya olarak bir önce yapılan boza kullanılır. Katılacak mayalık boza miktarı mevsime ve ortam ısısına göre % 2 - 3 oranında değişir. 15 - 25 C°'de 24 saat içerisinde boza içilecek hale gelir. Önce de belirtildiği gibi bozada başlıca iki türlü fermentasyon vardır. Birincisi alkol fermentasyonu olup, bozanın kabarması ve CO<sub>2</sub> gazı habbecikleri görülmesi ile kendini gösterir. Diğeri ise, süt asidi bakterilerinin yaptığı laktik asit fermentasyonudur. Kabarma dolayısı ile fiçilar tam doldurulmaz. İçilecek duruma gelen bozada ekşimeyi sınırlamak, fermentasyonu yavaşlatmak üzere soğutma işlemi uygulanır. Boza çabuk tüketilmelidir. Mevsim başında boza olmadığı zaman maya olarak ekşi hamur veya yoğurt kullanılabilir.

Evlerde boza yapmak istendiğinde bayat ekme veya bulgur kullanılabilir. Çarşıdan alınacak hazır boya ve yukarıdaki işlemlerden geçirilerek kolaylıkla yapılır. Kış günlerinde iyi bir boza, tarçın ve sarı leblebinin tadı unutulacak gibi değildir.