

## KIMIZ VE ÖZELLİKLERİ

Dr. Hasan YAYGIN

Kımız kısrak sütünden yapılan bir Türk içkisidir. Atalarımız Orta Asya'da kısrakların sütünden kımız yapmışlar ve bunu sofralarından eksik etmemişlerdir. Dede Korkut hikâyelerinde şölenler anlatılırken «Tepe gibi et yığdırdım, göl gibi kımız sağdırdım» sözü geçer. Kırgız Türkleri de «kımız kişinin kanı, et kişinin canı» demişlerdir. Bu sözler Türkler'in kımıza verdikleri önemi belirtmektedir.

Kımız bugün hemen hemen sadece Rusya'da yapılmaktadır. Bu ülkede kımız serinletici bir meşrubat olarak tüketildiği gibi, bazı hastalıkların iyileştirilmesinde de kullanılmaktadır. Bunun yanında bazı Balkan ülkelerinde de bilinir. Ülkemizde ise İstanbul ve Salihli'de Türkistan'dan gelen bazı vatandaşlarımız tarafından yapılır. İstanbul ve İzmir'de zaman zaman satıldığı da görülür. Fakat bunun miktarı çok azdır.

Kımız inek sütünden de yapılır. Fakat bunun esas ham maddesi kısrak sütüdür. Kısrak sütü bazı mikroorganizmanın etkisi ile kımıza dönüşürken süt şekeri parçalanır, karbon dioksit, alkol ve süt asidi meydana gelir. Kımızdaki alkol oranı çok değişiktir, eski kımızlarda % 2,5 olabilir. Kımız serinletici bir meşrubat olduğu kadar bulundurduğu vitaminler ve diğer besin maddeleri nedeniyle besleyicidir. İçindeki alkol sinirleri gevşetir ve kımız içende hafif sarhoşluk görülür. Fakat bu sarhoşluk hoştur, insana iyimser bir hayat görüşü verir. Hatta Rusya'da iş randımanını artırmak için işçilere kımız verildiği bildirilmiştir.

Kımız mide öz sularının salgısını artırır, mide ve bağırsak hareketlerini hızlandırır. Bu yüzden kımız içenlerde iştah artar. Bunlar besinlerden daha çok yararlanırlar.

### Veremli hastaların iyileşmesinde kımız

Eski Türkler Orta Asya'da, özellikle akciğer veremine yakalanmış hastaları kımızla iyileştirmişlerdir. Son yıllarda Rusya'da yapılan çalış-

malarla, kımızın akciğer veremini iyileştirici özelliği bilimsel olarak açıklanmıştır. Kısrak vereme yakalanmayan bir hayvandır ve sütünde vereme karşı bağışıklık maddeleri bulundurur. Bu maddeler kımız yolu ile hastalara geçmektedir. Ayrıca kımızın oluşu sırasında meydana gelen diğer maddeler de bunun etkisini artırmaktadır. Bugün Rusya'da 50 kadar sanatoryumda her yıl 11 bin veremlinin kımızla iyileştirildiği bildirilmiştir. Kımız yapımı için sanatoryumlarda 3500 sanatoryum dışında 225 bin kısrak beslenmektedir.

Önceleri sadece step bölgelerde yetiştirilen kısrakların sütünden yapılan kımızın veremlileri iyileştirdiği sanılıyordu. Yapılan çalışmalar bunun yanlış olduğunu, kımızın veremli hastaları iyileştirici özelliği üzerine kısrakların yetiştirildiği bölgenin etkisi bulunmadığını meydana çıkarılmıştır. Bu nedenle de Rusya'da kımızın sanatoryumlarda kullanılması yaygınlaşmıştır.

Hastalara verilecek kımız miktarı hastalığın devresine göre değişmektedir. Veremin ilerlemiş devrelerinde, kan kusan hastalara kımız verilmez. Veremin ilk devrelerinde hastalara günde en fazla 1,5 litre kımız içirilir. Fakat günde 250 ml. kımız iştah artırmaması, bağırsakların iyi çalışması için bütün hastalara verilir. Çocuklar ise yaşa ve hastalığın durumuna göre günde 300-800 ml. kadar kımız iğerler.

### **Diğer hastalıklar için kımız**

Tifo, paratifo, dizanteri ve bağırsak tembelleşmesinden ileri gelen hastalıkların kımızla iyileştirildiği bildirilmektedir. Kımız bağırsak hastalıkları için yararlıdır. Kansızlık, iştatsızlık, yorgunluk ve huzursuzluğa karşı iyi bir ilaçtır. Böyle durumlarda kımız içildiği zaman vücut kırgınlığı gitmekte çalışma isteği artmaktadır. Kımızın bu özellikleri hammadde olarak kullanılan süttten ve fermentasyon sırasında oluşan bazı maddelerden ileri gelmektedir.