

ŞIFALI BİR İÇKİ, "KIMIZ,,

Polonyalı, arkadaşım o kadar çok içmişti ki, zaten kötü olan Almancası ile söylediklerini anlamak imkansızdı. Durumdan oldukça endişeleniyordum. Beni bir kadeh içki için evine davet eden dostumun yardımı olmadan Polonya'nın bu yabancı kentinde otelimi bulmak olancağım yoktu. Saat sabahın ikisine yaklaşmıştı, ertesi gün çalışacaktım onun için sık sık saatime bakıyordum. Arkadaşım birden bana döndü "Gitmek istiyorsan içkiyi kapatalım" dedi ve buz dolabına giderek bir şişe süt aldı, bardağının yarısını süt ile doldurdu, üzerini votka ile tamamladı ve bir dikişte içti. "Bunun adına KUMİS derler, Rusya'dan gelme bir adettir" dedi. Bir müddet sonra dostumun sarhoşluğundan eser kalmamıştı ve beni güvenlik içinde otelime kadar getirdi.

Kumis adı bir anda KİMİZ'i anımsattı. Ertesi günü arkadaşım ile konuşurken buz dolabından çıkardığı sütün özel olarak temin ettiği geyik sütü olduğunu öğrendiğimde daha da fazla şaşırđım. Yabancı bir ansiklopedi de kımız adının "KOU-MİSS" veya "KUMYSS" şeklinde yazıldığını görünce bu ilişki daha canlı bir hale geldi. Kımız'ın anavatanının bugüh Rus yönetiminde bulunuşu nihayet özel bir cins sütün varlığı bana tahminde yanılmadığım izlenimini verdi.

Kımız bir Türk içkisi olmasına rağmen ülkemizde çok az bilinir. İçkici olduklarını, dünyadaki bütün içkileri tattıklarını da övünçle ileri süren bir kaç dostum ile konuştuğum da hayatında hiç kımız içmemiş olduklarını gördüm.

Dış kaynaklı eserler karıştırıldığında Rusların ve Çinlilerin de Türkler kadar kımız'a sahip çıktıkları görülür. Ne var ki, kımız kısırak sütünden yapılan bir içkidir ve bu denli çok kısırak sütü ancak atın besi ve süt hayvanı olarak yetiştirildiği uluslarda bulunabilir. Orta Asya Türkleri yaşam şekilleri dolayısıyla süratle göçmek zorunluğunda oldukları için besledikleri tek hayvan at idi.

Tarihleri boyunca yerleşik düzende oturmuş olan Rus ve Çin halkının kımız'ı ancak ticari ilişkiler içinde buldukları Türklerden satın almak yolu ile tanyabilecekleri akla en yakın gelen ihtimaldi.

Kımız'ın genel tanımı "Kısırak sütünün özel bir maya ile ekşitilmesi sonucu elde edilen bir tür süt şarabıdır" şeklinde yapıldığına göre her-

Aydın SEZGİNİR

şeyden önce bu özel mayanın ne olduğunu araştırmak gerekiyordu.

Bazı yaşlı, Orta Asya kökenli Türklerle konuştuğumda kımız'ın mideyi rahatlatıldığını, bir çok hastalığa iyi geldiğini, insanı dinçleştirdiğini, neşelendirdiğini fakat daha fazla içilirse uyku verdiğini bu bakımdan kımız'ı çok içip sarhoş olup olay çıkarmaya imkan bulunmadığını öğrendim. Sütü bir içkinin mideyi rahatlatılması için sütteki kazein ve laktoz gibi sindirimi zor kısımların kimyasal olarak parçalanması gerekirdi. Laktoz süt şekeri olduğundan zaten parçalanması kımız'ın oluşması için şarttı. Ancak mayanın nasıl yapıldığını öğrenmem çok daha zor oldu. Dostlarımdan hiçbir kımız mayası yapıldığını görmemişti. Anlattıklarına göre evlerinde her yıl yaz sonunda kurutulan kımız mayası ertesi yıl kullanılıyordu. Yaşlı bir Kırgız Türkü yaz mevsiminden sonra ilk yağın yağmur suyunu un ve bal ile karıştırılarak bir maya yapıldığını hayal meyal hatırlıyordu ama bunun kımız mayası olup olmadığını dahi söyleyemiyordu.

Sonunda kımız mayasının tarifini bir Rus ansiklopedisinden buldum. Darı lapası ile bal, kısarak sütü ve bira mayası karıştırılıyordu. Bazı kaynaklara göre kısarak sütü ile karıştırılan boza da bu işi görüyordu. Günümüzde bazı laboratuvarlarda saf kültür olarak hazırlanan kımız mayası ise Lacto Bacillus Casei, Lacto Bacillus Lactis ve Streptococcus Lactis gibi süt şekeri ve kazein'i parçalayan basillerden oluşmaktaydı.

Şarabın Fermantasyonunda tek bir işlem olarak şeker alkol haline dönüşürken kımız'da yukarıda adı geçen basiller üç ayrı şekilde sütün şekerine ve proteine etki yapıyorlardı.

Önce süt şekeri denilen laktoz yoğurttaki olduğu gibi "laktik asit mayalanması" ile laktik asit haline geçiyordu. Laktik asit kımız'ın mayhoş tadını veren madde olmasının yanında kımız'ın içinde alkol ve karbonik asit oluşumunu sağlıyordu. Laktoz doğrudan doğruya alkol haline geçemez. Mikro organizmaların salgıladığı enzimler yolu ile önce mono sakkaroz olur. Bu monosakkaroz yukarıda belirtildiği gibi

oluşan laktik asit ve salgılanan enzimlerle birleşerek alkol ve karbonik asit oluşturur.

Bu arada bir kısım laktik asit sütün içinde bulunan ve suda erimediği için sindirilmesi zor olan kalsiyum fosfat'ı suda eriyen mono kalsiyum fosfat haline dönüştürür.

Sütte bulunan sindirilmesi zor kazein ise kıymaz mayasındaki Lacto Bacillus Casei tarafından salgılanan enzimle doğrudan doğruya kana geçebilen amino asitler haline gelir.

Sütte yağ, süt şekeri, protein ve madeni tuzlar bulunur. Bunlardan yağ, süt şekeri ve protein sindirim sisteminin değişik salgıları ile sindirilerek vücuda yararlı hale getirilir. Ancak bu sırada sindirim sistemi fazlaca zorlanacağından yorgun düşebilir. Hatta yalnız inek sütü verilen küçük çocuklarda sindirim sisteminin yorgun düşmesi sonucu süt zehirlenmesi denilen bir rahatsızlığın varlığı bilinir.

Kıymaz'da ise yağ, alkol, laktik asit, amino asitler ve doğrudan doğruya kana geçen madeni tuzlar kalmıştır. Bu maddelerden yağ hariç diğerleri sindirim sisteminde bir işlem görmeden doğrudan doğruya kana geçebilecek vücut için yararlı maddelerdir.

Laktik asidin bir çok hastalığa karşı etkili olduğu bilinir. Bağırsak hastalıklarında özellikle ishalden sonra bağırsaklardaki normal ve insan için yararlı mikro organizmaların oluşmasında önemli rol oynar. Artanı da kana geçerek vücuda bir rahatlık ve kaslara gevşeme verir.

Sindirim organlarını yoran tek madde olarak kalan yağ'a gelince, bu yağın mümkün olduğu kadar dışarı alınması gerekir. Aslında kıymaz sütü, sütler içinde yağı en az olan süttür. Yağın nasıl dışarı atıldığını kıymaz'ın yapıma reçetesini gözden geçirerek izleyelim: "1 kısım maya 5 kısım kıymaz sütü ile at derisinden yapılmış yarıktaki karıştırılır. Yarım saat sonra yağık çepesinde toplanan yağ alınır. Buna 5 kısım daha süt karıştırılarak tekrar çalkalanır ve yağ alınır. Bu kez karışım sekiz saat bekler. Sekiz saat sonra üzerine tekrar 5 kısım süt ilave edilip, çalkalanıp yağ alındıktan sonra 4 saat daha beklenir. Artık torbada kıymaz oluşmuştur."

Orta Asya kökenli dostumun anlattığına göre elde edilen kıymaza "sağmal kıymaz" derlermiş. Eğer bu kıymaz iki üç gün daha bekletilirse "kara kıymaz" denilen kuvvetli bir kıymaz türü elde edilmiş. Sağmal kıymazı kadınlar ve çocuklar, kara kıymazı ise yiğitler içermiş. Bir de "erek kıymaz" varmış. Bu, kara kıymazın taze sütlerle karışımı imiş ve orta yaşlılarla, çok kıymaz içilen yerlerde "son bardak" olarak içilmiş. Tıpkı benim Polonyalı

dostumun votkaya geyik sütü katıp son bardak olarak içtiği gibi..

Geyik sütü esasında kıymaz sütü ile aynı karakterde.. Kıymaz sütünün kıymaz olmasını sağlayan özellik diğer sütlerle oranla az yağlı ve çok şekerli olması İnek sütü ve insan sütü ile bir karşılaştırmasını yaparsak:

	Protein %	Yağ %	Şeker %	Tuz %
Kıymaz sütü	2.70	1.25	6.14	0.30
İnek sütü	3.50	3.50	4.70	0.70
İnsan sütü	2.01	3.74	6.37	0.30

gördüğümüz durum kıymaz sütünün özelliklerini belirler.

İçki içenler bilirler aç karnına içki içilmez. Mutlaka yanına meze gerekir. Kıymazda gerekmez çünkü sindirim sisteminin düzenleyen ve gıdasını kendi içeren yani mezesi içinde bir içkidir kıymaz..

Alkol önce bir canlılık ve neşe verir sonra sarhoş eder. Ancak neşe sahibi olabilecek kadar alkol alabilirsiniz. Daha fazla kıymaz içerseniz laktik asit kana geçip kaslarda birikir ve tatlı bir yorgunluk vererek uyumanızı sağlar, tıpkı yoğurt yedikten sonra gelen uyku gibi. Bu uyutucu ise vücade zararlı değildir. Koşarken yorulma hissetmemiz ve dinlenme ihtiyacını duymamız vücudun kaslarda biriktirdiği laktik asit neden iledir. Kıymaz kıymaz çok içilirse insanı sağlıklı bir şekilde sızdırır.

Kıymaz'ın hastalıklara karşı kullanılış yerlerini kısaca özetlemek gerekirse:

— Laktik asit midenin asit salgın miktarını ayarlar. İştahı olmayanların iştahı açılır. Şişmanların iştahı kapanır. Bağırsak hastalıklarına iyi gelir.

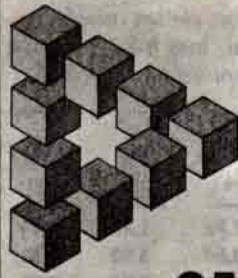
— Kıymaz kanda hemoglobin miktarını yükseltir ve hemoglobin-lokosit oranını ayarlar. Kanda hemoglobin artarsa insan kendini canlı ve dinç hisseder, neşe ve iyimserlik kazanır.

— İdrar miktarını artırır.

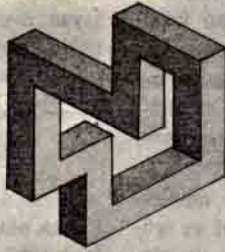
— Doğrudan doğruya kana geçen çok önemli besinleri ve yüksek dozda A,B,C vitaminlerini içerdiği için verem'in her türüne karşı kullanılır.

— Karaciğer, safra kesesi, safra yolları hastalıkları ile diabet, aşırı şişmanlık vakalarında ve sinir sistemi bozukluklarında çok etkili bir düzenleyicidir.

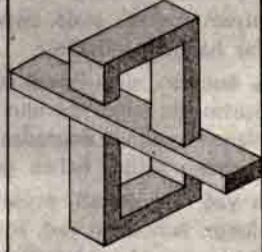
— Karbonik asit kıymazın içimini gazoz gibi hoş yapar. Kana geçen karbonik asit ciğerlerde balgam söktürür.



SVERIGE 25



SVERIGE 50



SVERIGE 75

POSTA BİLMECESİ

İsveç Posta Ofisi, matematikçilerin deyimiyle "olanaksız, ya da karar verilemeyecek konular"ı canlandıran üç adet pul çıkardı. Resimler, Karşıt görsel ipucu fark edilinceye kadar yeterince basit görünüyor. Ama eğer bu konular, örneğin mobilya

olsalardı, onları yapmak isteyen marangozun bu isteği kesinlikle gerçekleşmezdi. Çünkü üç boyutta varlıkları olanaksızdır. Sanatçı Oscar Reutersvärd tarafından tasarlanan pullar herhangi bir anı dolayısıyla çıkarılmamış, İsveçli yetkililere göre, "çok anlamlı ve etkileyici bir minyatür sanatı, pul tasarımında yeni bir yaklaşım." Ancak tümüyle yeni değil geçtiğimiz yıl Avusturya'da yapılan dünya matematik kongresini anmak amacıyla da bir "olanaksız pul" çıkarılmıştı. Discover'dan

— Yaşlılar için dinçleştirici, kuvvetlendirici ve moral verici rol oynar

— Bir litre kıımızda 500 kalori ve bol A,B,C vitamini vardır.

— Vücutte hastalıklara karşı direnç sisteminin güçlendirdiğinden diğer bir çok mikroplu ve virüslü hastalıkta etkili olduğu, yer yer klinik vakalar saptanmıştır.

Çinliler kıımız damıtarak SKHOU diye bir süt rakısı yaparlarken Ruslar kıımız'ın tedavi edici özelliğine büyük önem vermişlerdir. 19. yüzyıl sonlarında Poznikof isimli bir tıp doktoru Kuybişef de kıımızla tedavi yapan bir klinik açmıştı. Vereme karşı antibiyotikler bulununcaya kadar kıımızdan yararlanılmış, Başkırdıstanda 800 yataklı ve Kırgızıstanda 540 yataklı kıımızla tedavi sanatoryumları kurulmuştu. Günümüzde SSCB de 6 ilâ 7, İngilterede ve Amerikada, birer kıımızla tedavi hastahanesi vardır. Bu hastahaneler 1950 lere kadar sanatoryum şeklinde yalnız veremli hastalara hizmet götürürken bugün daha çok yaşlılık ve kanser dahil bütün hastalıklarla uğraşıyorlar.

Doğa en büyük eczahanedir. Doğa dengesinin

korunabilmesi için her hastalığın ilacı gene doğanın kendi içinde olması gerekir. Bir Kırgız atasözü:

"Kımız için evin uçuğu (=silvicesi) bile olmaz" diyor Daha ileri bilimsel araştırmalar belki bir gün bu sözün doğruluğunu kanıtlar.

● Vücutumuzun, dokular arasındaki boşluklarda biriken proteinleri sürekli olarak dışarı atan "kanalizasyon sistemi" (Lenf sistemi) vardır. Lenf sistemi olmasaydı, doku boşluklarındaki birikim biz 24 saat içinde öldürürdü.

● Çene kasları, çiğneme işleminde alt ve üst dişleri bir araya getirmek için 75-100 kg. lik bir güç sağlayabilir.

● Balinaların çabuk nefes alma konusunda olağan üstü yetenekleri vardır. Bazıları okyanus yüzeyinde iki saniye içinde yaklaşık 2.2 m³ havayı ciğerlerine çekebilirler.