

BAŞKURT HALK YAŞAMINDA, SANATINDA VE TIBBINDA KIMIZ

Murat ÖZŞAHİN*

Öz

Kımız, geçmişte ve bugün Türk topluluklarının en çok tükettiği içeceklerden biridir. Oğuz Türkçesinin tarihî kayıtlarında da sıklıkla geçen kımızın kullanımı zamanla Oğuzlarda azalır. Özellikle bugün Anadolu ağzlarında görülen kımız, anlam olarak belirgin bir değişiklik yaşar ve inek sütü ile ilgili kavramları karşılar. Türk dünyasında ise kımızın en çok üretildiği ve tüketildiği Türk boyu Kıpçaklardır. Bugün Başkurtlar, Tatarlar, Kazaklar, Kırgızlar kımız tüketiminin en yoğun olduğu halklardandır. Kımızın bu halklardaki kullanımı, onların halk anlatılarından çeşitli sanatlarına kadar yansımıştır. Dolayısıyla kımız, yalnızca bir içecek değildir; kımız bir kültürdür. Kültür olması nedeniyle halk kültürünün birçok sahasında kendini gösterir. Bu makalede kımızın Başkurtlardaki yeri ve tarihi incelenmektedir. Öncelikle bu makalede kımız sözünün kaynağı ile ilgili görüşlere yer verilmektedir. Ardından Başkurtlarda kımız kavramı etrafında şekillenen söz varlığı sunulmaktadır. Başkurt el işlemeciliğinde kımız kaplarının kullanımı ve işlemelerindeki kuş sembolünün halk anlatılarıyla örtüşen tarafları açıklanmaktadır. Özellikle destan, destansı türkü, efsane, rivayet gibi türlerde kımızdan bahsedilmesi ve bu anlatılarda kahramanların kımız ile karşılaşmasına vurgu yapılmaktadır. Masal türünde kımıza yönelik kullanımların seyrekliği ise dikkat çekicidir. Makalede üzerinde durulan konulardan biri de kımızın halk tıbbında kullanımıdır. Bu malumat, J. G. Georgi, S. Sommier, D. P. Nikolskiy, P. Labbé gibi isimlerin eserlerinden derlenmiştir. Halk tıbbının rasyonel ve irrasyonel tedavi yöntemleri vardır. Kımız, rasyonel bir tedavi yöntemi olarak Başkurtlar tarafından kullanılır. XIX. yüzyılda bu kullanımın faydaları dikkat çeker ve zamanla ticarileşmeye başlar. Bugün hem Rusya coğrafyasında hem de Avrupa'daki gıda araştırma kurumlarınca kımız ve bal, Başkurtların imza ürünleri olarak tanımlanır. Kımızın geçmişte ve günümüzde Tataristan, Yakutistan, Kazakistan, Kırgızistan ve Moğolistan gibi coğrafyalardaki üretimi ile birlikte geniş bir alanda var olduğu açıktır ve XIX. asırdan itibaren hızla ticarileşir. Ancak kımızın Rusya'da ticarileşmesindeki en önemli etken Başkurt göçer obalarının bölgedeki üretimidir. Bunun yanında XIX. yüzyılda Tolstoy, Çehov gibi ünlü isimlerin kımıza gösterdiği rağbetle birlikte bir sağlık turizmi meydana gelir. Son yüz elli yıllık süreç içerisinde Başkurt halk tıbbında kullanılan kımız, zamanla alternatif tıbbın ürünü olarak ön plana çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kımız, Başkurt, halk sanatı, anlatı, geleneksel tıp.

* Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları Bölümü, Afyonkarahisar/TÜRKİYE, mozsahin35@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2135-0985

KOUMISS IN BASHKIR FOLKLIFE, ART AND MEDICINE

Abstract

In the past and today, koumiss is one of the most consumed beverages by the peoples of the Turkic World. The use of koumiss, frequently mentioned in the historical records of the dialect of Oghuz Turkish, decreases in time among the Oghuz. Especially in today's Anatolian dialects, kumiss has undergone a significant change in meaning, and it expresses the concepts related to cow's milk. Among the peoples of the Turkic World, the Kipchaks are the Turkic tribe where the most consumption and production of koumiss takes place. Today, Bashkirs, Tatars, Kazakhs, and Kyrgyz are among the peoples with the highest consumption of koumiss. The use of kumiss in these peoples can be seen in their folk narratives and various arts. Therefore, koumiss is not just a drink; koumiss is a culture, and because it is a culture, it shows itself in many areas of folk culture. This article studies the place and history of koumiss in the Bashkirs. Firstly, this article gives opinions about the origin of the word 'kımız'. Then, the vocabulary of Bashkirs shaped around the concept of kımız is presented. The use of koumiss pots and tools in Bashkir hand embroidery and the overlapping aspects of the bird symbol in their embroidery with folk narratives are explained. Especially in epic, epic folk song, legend and rumour genres, the mention of koumiss and the welcoming of heroes with koumiss in these narratives are emphasised. Notably, the use of koumiss in the fairy tale genre is rare. One of the topics discussed in the article is the use of kumiss in folk medicine. This information was compiled from the works of J. G. Georgi, S. Sommier, D. P. Nikolskiy, P. Labbé and others. Folk medicine has rational and irrational methods of treatment. Bashkirs use koumiss as a rational method of treatment. In the 19th century, the benefits of this use attracted attention and began to be commercialised over time. Today, food research institutions in Russia and Europe recognise koumiss and honey as signature products of the Bashkirs. It is clear that koumiss has a wide presence and rapid commercialization, with its production in the past and present in geographies such as Tatarstan, Yakutistan, Kazakhstan, Kyrgyzstan and Mongolia. However, the most important factor in commercialising koumiss in Russia is the production of Bashkir nomadic tribes in the region. In addition, this tourism can be defined as one of the first examples of health tourism, with the interest shown to koumiss by famous names such as Tolstoy and Chekhov in the 19th century. In the last one hundred fifty years, koumiss, used in Bashkir folk medicine, has come to the fore as a product of alternative medicine.

Keywords: Koumiss / kumis, Bashkir, folkart, narrative, traditional medicine

1. Kımız sözü

At sütünün mayalanması ile elde edilen kımız, Türk dünyasının şifalı besinlerinden biri olarak kabul edilir ve tarih boyunca Türk yazılı ve sözlü kaynaklarında takip edilir. Divânu Lugâti't-Türk'te Kaşgarlı, *kımız*, *kımız almıla*, *kımızlan-* sözleri ile doğrudan kayıtlanan sözler bağlamında ayrıca *korluk ~ kurluk* “içinde kımız biriktirilen küçük testi”, *kasukluk er* “kendisinde kımız tulumu olan kimse”, *pışmak* “pışmek, olmak, kımız tulumunu olması için sallamak” sözlerini de not eder. İskit, Hun, Göktürk dönemlerinde varlığına dair bilgiler bulunan kımızın bir Türk içeceği olduğu fikri genel kabul görmüştür (bk. Eberhard, 1940; Durmuş, 2014).

XIV. yüzyıldan başlayıp XVI. yüzyıla kadar Anadolu sahası pek çok eserde karşılaştığımız kımız, bu tarihten sonraki metinlerde daha seyrek görülür (krş. URL-1). XVII. yüzyıla gelindiğinde Evliya Çelebi, kımız için “kımız namında bir güne yedi günlük at sütü içerler” diyerek kımızın Osmanlı topraklarında kaybolmaya başladığını hissettirir. Nitekim günümüz Anadolu ağızlarında kımız sözü, bilinen anlamıyla günlük yaşamdan çıkar ve yeni anlamlar kazanarak halk ağzında yaşar. Anadolu ağızlarında *kımız* “1. Temmuz ayında çobanların taşı ısıtıp batırarak pıhtılaştırdıkları süt.” – Tavlusun-Kayseri. “Pişirilmiş süt ile ağız karışımı.” – Dinar-Afyon. “İyi tutmamış yoğurt.” – Eğridir-Isparta (URL-3) anlamlarıyla kaydedilir. Türkiye Türkçesinin ilk edebî sözlüğü sayılan Kamûs- Türkî’de *kumız* olarak madde başı verilen kelime için Şemseddin Sâmî; *kumız: yahud komıs, [aslî kâ-ı meksûre ile olup “kımız” da yazılır.] ekşimiş kısrak südü ki Tatarlarca pek makbul ve müstamil olup bugün tıbben dahi faidesi anlaşılmagla istimali taammüm etmektedir.* (1900: 1083) sözleri ile kımızın Anadolu Türk yaşamından çıkıp Tatarların günlük yaşamında varlığını sürdürdüğünü XX. yüzyıl başında ifade eder. Şemseddin Sâmî Bey’in bu ifadelerine bakıldığında kımızın tedavi edici özelliğinin kendisince de bilindiği ve ticari üretiminin yaygınlaştığı anlaşılmaktadır. Hem günümüz Oğuzlarında hem de Karluk Türk topluluklarında Kıpçaklarda olduğu kadar yoğun kullanımı olmayan kımızın ve kımız sözünün Kıpçak kültürü ve lehçelerindeki yeri de daha belirgindir. Hatta çeşitli Kıpçak lehçelerinde kımız çerçevesinde belirgin bir söz varlığı olduğu kısa bir sözlük taraması ile tespit edilebilir.

Türk kültürünün ürünü olan kımız sözünün köken bakımından da Türkçe olması gerektiği açıktır. Ancak sözün tam olarak kökeni açıklanabilmiş değildir (bk. Clauson, 1962). M. Räsänen, kelimenin Osmanlı, Baraba Tatarcası, Yakutça, Sagayca, Koybalca, Hakasça, Soyotça ve Kazakçadaki formlarını verdikten sonra Moğolcada *kimu-r* “sulu kımız” şeklini gösterir. Moğolcadaki sözün **kimu-* ~ *kim-* “karıştırmak” Türkçeden geldiğini belirtir. Ayrıca Kazakçadaki *kımran* “suyla seyreltilen inek sütü” sözünün ise Moğ. *kimuragan* ile ilgili olduğunu söyler (1969: 264). Moğ. *kimur* ~ Tü. *kımız* sözlerindeki tarihî fonetik denklik ise şüphe taşımamaktadır.

2. Başkurt halk sanatında ve anlatılarında kımız

Kımız, sanattan savaşa gündelik hayatın her anında faydalanan ve kutsallaşan attan elde edilen bir besin olması yönüyle de kendi etrafında bir kültür meydana getirir. Kımızın sağımından saklanması ve sunumuna kadar olan süreçte sanatın ve üretimin faal olduğu da açıktır. Kımız için kullanılan kap çeşitleri ve adlandırmaları söz varlığı açısından da zengindir: *dömbey* “1. Atın but derisinden yapılan kımız kabı. 2. Ufak boylu, cüce kişi”; *körege* “1. Kımız, bal, boza koymak için kullanılan kap; küp. 2. Bal küpü.”; *kulas* “atın ön ayak dersinden yapılan dar ağızlı kımız kabı.”; *mes* “kımız ya da yoğurt koymak için deriden yapılan kap, tulum”; *mıstar* “kımız koyulan bir tulum”; *mis* “kımızı yolculuk esnasında taşımak için kullanılan bir kap”; *şıpım* “kımız mayalanan kap.” Verilen kımız kapları içerisinde *mes* ve *mis* (Ar. *mesh*) sözlerinin ise aynı kökten gelerek dublet (aynı kaynaktan iki ayrı kullanım) olarak halk dilinde şekillenir.¹

Kımız sunumu için kullanılan kaplar ise gelişigüzel imâl edilmiş kaplar değildir. Kımız kaplarından olan ve özellikle huş ağacından imâl edilerek kımız içmek ve doldurmak için kullanılan *ijav* “ağaç kepçe, çömçe”, standart bir ölçüye sahiptir. Farklı coğrafyalarda üretilen bu aletin oyma tekniği ve tek parça olması gibi üretim tekniklerinin yanı sıra tasarım ve süslemelerinin de benzer olduğu görülür. Söz konusu kepçenin bağlı olduğu seksen ila yüz seksen santim aralığında bir zincir bulunmaktadır ve bu zincirin son halkasında ayı, tilki ve kurt sembollerinin kullanıldığı araştırmacılar tarafından not edilmiştir. Kulplarda ise su kuşu, ördek, kara orman tavuğu gibi kuşların tasvir edildiği belirtilir (Nigmatullina, 2018: 126).



Görsel - 1. *ijav* (Kaynak: Nigmatullina, 2018)

Su kuşu motifi ise tesadüf değildir. Ural Batır ve Akbuzat destanlarında kuğu kız *Umay*, kahramanları koruyan kuştur. Kuş tanrıçası *Umay*, *Humay* veya *Huma*, Türk, Moğol, Fin-Ugor ve İran dillerini konuşan halkların mitolojisinde de iyi bilinen bir karakterdir (krş. Nigmatullina, 2018). Bazı Başkurt efsanelerinde de bu su kuşlarının dünyanın yaratılışındaki rolü anlatılır. Umay kuşu gibi dalgıç ördeklerin suyun dibindeki balçıktan karaların, adaların oluşumuna katkılarının anlatıldığı efsaneler, yaşamın kendisini ve var oluşun başlangıcını bu su kuşları ile sembolleştirir. Söz konusu efsanelerde “Anne ördek, yavrularını yumurtadan çıkarmak için yumuşak tüylerini onun üzerine salladı ve bunlardan bir yuva yaptı” ifadesi ile birlikte “ördekler toprağı bu şekilde yarattılar, çamur yığınlarını taşıyıp onları adalara ve geniş bir kara kütesine dönüştürdüler” (Başkirkoe narodnoe tvorčestvo, 1987: 30) denilerek destansı Umay ile işlevleri birleştirilir. Akbuzat destanında Nerkes’in bir ördek olarak tasviri ve gölün sahibi olarak anlatılması yine aynı işlevle bağdaşmaktadır.

Halk anlatılarında önemli bir yer bulan Akbuzat ve Tulpar gibi karakterlerle sembolleşen at, Başkurtlar için kurtarıcı ve yardımcı olarak halk bilincinde varlığını sürdürmektedir. Anlatılarda olağanüstü biçimde yaşam kaynağı olan sudan çıkıp kahramanın ve halkın hizmetinde bulunan bu atlarda yansıdığı gibi halk da hayatın her alanındaki atı mukaddes sayıp ondan gelenleri de şifalı addeder. Ural Batır destanının varyantlarında Akbuzat’ın varlığı ve Ural Batır’ın kurayından² savaş esnasında sağlığını, esenliğini bildiren sütün damlaması ile sütün şifası destanlara da yansır.

Kımızın şifalı ve kutsal sayılması kımız için özel bir gün olarak “Kımızlık Bayramı” adında bir bayramın varlığına sebep olur. Bu bayram, bahar döneminde yenilenme ve tazelenme temennilerinin olduğu, katılımcıların yiyecek içecekten sonra kendileri ve hayvanları için taze otlar toplayarak evlerine döndükleri bir bayram olarak tanımlanır. Bayramda terennüm edilen kalıp ifadeler vardır:

Şaytanga avırlık / Miñe yěñěllěk “Şeytana zahmet / bana kolaylık” (Sultangareva, 2015: 84).

“Kımız Bayramı” ise haziran ayında ilk kımız dökülmesi ile bir bahar bayramı, bereket bayramı olarak kutlanır. Sağımdan önce taylor emzirilir ve ardından kısıraklardan ayrılarak kadınlar tarafından sağıma başlanır. Birkaç kez tekrarlanan sağım, özellikle sıcak zamanlarda günde 6-7 kez yapılabilmektedir. İlk sağımın şerefine büyük bir kutlama yapılır ve büyük bir açıklıkta, her ilgili grup kendi çadırını kurar. Taylor kısıraklardan ayrılır ve bu dönemde kımız yapmaya başlarlar. Kımız’ı ilk üreten ise toy meclisini yönetir. Misafirler söyledikleri kalıp ifadelerle çadıra yaklaşarak:

Bıl tirmege kěřergemě

Bu çadıra girebilir miyiz

Öröp tora ętterě?

Ürürken itleri?

- Kilges kěrehěğěz inde,

Gelince girin artık,

Hěz kěžěrlě kınak ělě!

Siz kıymetli misafirsiniz!

<i>Bıl tirmege kërërgemě,</i>	Bu çadıra girebilir miyiz?
<i>Yırlamay bit samavır?</i>	Ötmüyor ki semaveri.
<i>- Hëžge nimege samavır,</i>	Size semaver ne gerek,
<i>Tepen tulı kımız bar!</i>	Testi dolu kımız var!
<i>- Bıl tirmege kërërgemě,</i>	Bu çadıra girebilir miyiz
<i>Tëşler miken bëyhë?</i>	Isırır mı acaba kısrağı?
<i>- Bëye bëžge bër ni tügël,</i>	Kısarak bize ne gerek
<i>Asıvlanmahın hujahı!</i>	Öfkelenmesin ev sahibi! (Sultangareeva, 2015: 84-86)

Başkurt halk anlatılarında kımızın anlatı türlerine göre de sıklığı değişir (Suleymanova, 2021: 395-396). Masallarda, gelin türkülerinde, takmak adı verilen koşmalarda sık anılmayan kımız, çoğunlukla destanlarda, destansı türkülerde (kobayır), efsane ve rivayetlerde görülür (krş. Başkort Halık İjadı II, 1997; Başkort Halık İjadı V, 2000; Başkort Halık İjadı VII, 2004;).

3. Halk yaşamında ve tıbbında kımız

Hisamitdinova, halk tıbbının rasyonel ve irrasyonel olmak üzere iki türü olduğunu belirtir. Ciğerlerin soğuk alması gibi rasyonel bir hastalığa karşı tedavi için ayı ve porsuk yağının yanı sıra kımız içirilir (krş. Hisamitdinova, 2014: 298-299). Özellikle ciğerlerin tedavisi için kımız kullanımı yaygınlaşır. Pallas'a göre, kışın kısraklar süt vermediğinde Başkurtlar, kımız yerine, peynirin suda eritilmesiyle elde edilen bir maddeyi kullanırlar (1771: 447). Başkurt ve güney Sibirya Türk halklarınca kımızın irrasyonel hastalıkların tedavisi için kullanıldığına dair bir veriye rastlanmaz (krş. Minibaeva, 2009). At sütündeki şifa arayışına dair açık kanıtlar ve XVIII ile XIX. yüzyıl halk tıbbında da kullanıldığına yönelik veriler, Rus, İtalyan ve Fransız bilim adamlarınca da not edilir.

Bu gezgin bilim adamlarından biri Johann Gottlieb Georgi (1729-1802)'dir. P. S. Pallas, İ. İ. Lepelin, J. P. Falk, S. G. Gmelin gibi isimlerin katıldığı Orenburg, Astrahan ve Kazan Ekspedisyonları (1768-1774) içerisinde botanikçi, coğrafyacı ve bir doğa bilimci olarak yer alan Georgi, bu gezilerdeki notlarını *Opisanie vsekh obitayuşçikh v Rossiyskom gosudarstvi narodov* "Rus Devletinde Yaşayan Tüm Halkların Tanıtımı" (Petersburg, 1799) adlı eseriyle kaydeder. Bu eserinde günlük ritüellerden giyim kuşama, barınmadan eğlenceye kadar çeşitli etnografik kayıtlarıyla halkları tanıtır. Söz konusu eserinde Georgi, Başkurtlar hakkında da dikkat çekici bilgiler sunar. Elbette bu bilgiler içerisinde kımızın yeri ile ilgili malumatlar da bulunur.

Georgi, kımız için "o kadar besleyici ve hoş bir tada sahiptir ki, sadece yiyecek olarak hizmet etmez, aynı zamanda Başkurtları sağlıklı, dinç, kırmızı yanaklı, şişman ve aşırı sarhoşları da sarhoş yapar" (1799: 98-99) diyerek kımızın hem şifa hem de keyif verici özelliklerine vurgu yapar. Başkurtların deri üretimi hakkında da konuşan J. G. Georgi, kımızın muhafazası amacıyla hazırlanan "süt çuvalları için... deve, at ve boğa derileri ürettiklerini, deri bir boynuz gibi oluncaya kadar..." ve "tütsülemeyen önce bile bunları sinir ve at kılıyla birbirine diktiklerini" belirtir (1799: 94-95). J. G. Georgi, "bu çantaların genellikle evlerin girişinde sağ tarafta yer aldığını" belirtmiştir ve I. I. Lepelin, böyle bir deri kabın şöminenin karşısına özel bir ahşap kaide üzerine yerleştirildiğini ifade eder (Sultanova, 2016: 805). Sultanova'nın aktardığı bilgiler ışığında Lepelin'in gözlemlerine göre bu torba, "her sabah ve her akşam taze sağılmış sütle doldurulur ve içine döküldükten sonra, her zaman *tursukta* "tulum" bulunan ekşi sütle birkaç dakika karıştırılır, böylece taze süt, eskisiyle karışınca ekşir..." Başkurtlar kımızı çoğunlukla, at derisinden (nadiren inek derisinden) veya hayvanın bacaklarının üst kısmından alınan bütün keçi veya koyun derilerinden dikilen *tursuk* adı verilen şarap tulumlarında taşıyıp saklarlar. *Tursuk* bir kovadan iki veya daha fazla kovaya kadar kapasiteye sahiptir ve çoğunlukla tabanı hariç, dikilmiş olan bütün deriden yapılır" (2016: 805). Sultanova, kabın yeni ise, kımız bulunan başka bir kaptan veya bir önceki yıldan saklanan eski bir

kaptan alınan bir miktar kımızın taze süte katıldığını kısırakların her sağımından sonra sütün bu kaba boşaltıldığını ve kısırakların günde iki ila dört, hatta beş defa sağıldığını ve *büşkek* adı verilen özel karıştırıcılarla kımızın çalkalanıp karıştırıldığını aktarır ve tüm bu faaliyetlerin ardından üç veya dört günden sonra kımızın hazır hâle geldiğini kaydeder (2016: 806).



Görsel -2. Kımız yapma kabı ve çırpma çubuğu (Kaynak: Heysin, 1915)

Kımızın özellikle verem hastalarına iyi geldiği bilgisi İtalyan botanikçi, etnograf Stefan Sommier (1848-1922) tarafından dile getirilir. Onun *Un' Estate in Siberia fra ostiacchi, samoedi, sirieni, tatarı, kirghisi e baskiri* (Floransa, 1885) adlı eseri dikkat çekici etnografik bilgiler sunar. Sommier, kımızın bu şifalı niteliğinden dolayı Rus şehirlerinde de satıldığını, hatta kimi doktorların hastalarını Samara ve Orenburg'daki kımız çiftliklerine yönlendirdiklerini kaydeder (1885: 565). Sommier'in verdiği bilgiler, söz varlığında tespit edilen *kımızhana* "kımız satılan yer", *kımızlık* "kımız üretimi yapılan yer" sözleri ile de kımızın sağlık ticaretinin bir parçası olduğu anlaşılabılır. Nitekim *kımızsı* "kımız üretimi yapan", *kımızsılık* "köylerde kımız üretimi yapan yer" sözleri ile kavramlaşan meslek ve kavram adları ortaya çıkar. Sommier, eserinde bal ve kımız için ayrı bir bölüm ayırır ve şöyle der:

Kısırak sütünün deri çuvallarda mayalanmasıyla elde edilir. Mayalanma sırasında, çuvalın içindekiler bir kadın tarafından çırpma teli görevi gören özel bir çubukla sürekli olarak karıştırılıyor. Bu, kazeinin büyük topraklar halinde pıhtılaşmasını önler; Bu, peynir altı suyunda o kadar bölünmüş ve asılı kalır ki, kımız beyaz ve opak kalır ve neredeyse taze süt görünümünü korur. Tadı ekşimsi, çok hafif baharatlı ve aynı zamanda peynirlidir. Taze peynir tadı ilk başta damağımıza biraz itici gelse de, ilk izlenim geçtikten sonra hoş bir içecek olduğunu fark ettim ve Başkurtlar arasında olduğum sürece sürekli içtim.

Kımız sarhoş edici özelliğe sahiptir ve Müslüman dini tarafından alkollü içecek içmeleri yasaklanan Kırgızlar ve Başkurtlar, tüm insanların ortak olduğu heyecan verici içeceklere olan tutkularını, Kımız'da, dinin yasalarını çiğnemenin gidermenin bir yolunu buluyor gibi görünüyor. Kuran'ı Kerim'i okuyup, Müslüman olmayan komşularıyla aynı sonuca votka içerek ulaşırlar. Kendilerine şunu söylemeliyim ki, etkilerini hiç görmedim. Yalnız özel günlerde saf kımız içilir, günlük hayatta ise çok sulandırılmış olarak kullanılır; o zaman tamamen zararsızdır, çünkü ben bunu bir deney olarak aldım, olabildiğince içtim, normal halimi en ufak bir şekilde değiştirmeyi başaramadım. Saf halde çok daha asidik ve daha az hoş bir tada sahiptir. (1885: 564).

Sommier, Rubruk gibi XIII. yüzyıl seyyahlarının verdiği bilgileri de anarak kımızın Türk-Tatar ve Moğol halklarınca kullanıldığını, Don Tatarları ile Moğol Hanı Mengü'nün çadırında tüketildiğini anlatır ve Kalmukların bu içeceğe *güüne cigan* dediklerini, Yakutlarca da bilindiğini aktarır (1885: 565). Ek olarak, sofrada yağlı iyi bir et ve kımızın varlığının Başkurtlarca tek mil bir sofraya olarak tanımlandığını belirtir (1885: 577).

D. P. Nikolskiy, *Bashkir. Ethnographicheskoe i sanitarno-antrophologicheskoe issledovanie* (Petersburg, 1899), adlı eserinde Başkurtların günlük yaşamında tüketilen kımız miktarı ise hayli ilginçtir. Nikolskiy, “kımız tüketiminin Başkurtlar tarafından bitkin, zayıflamış bir vücudu onarmanın, gücü ve sağlığı hızla geri kazanmanın en iyi yolu olarak görüldüğüne” dikkat çeker. Onun gözlemlerine göre sağlıklı bir Başkurt günde 3 kovaya kadar veya 60 şişe kımız içebilir (1899: 69).

Fransız etnograf ve dil bilimci Paul Labbé (1867-1905)’nin *Sur Les Grandes Routes de Russie Entre L’Oural et La Volga* (Paris, 1905) adlı eserinde Başkurtların fermente kımızı günlük olarak tükettikleri ve bunun onların ana ürünlerden biri olduğu belirtilir. Labbé’nin verdiği bilgilere göre bölgede kımız ile sağlık hizmeti verilen kuruluşların oluşturulması ve bunların Petersburg ve Moskova’dan dahi göğüs hastalığından mustarip olanlara hizmet vermesi (1905: 99) kımızın halk tababetinin ötesine geçtiğini de göstermektedir. Ayrıca aynı bölümde Labbé, Başkurtların kımızının bu sağlık ocaklarındakilerden daha iyi olduğunu ve hastaların özellikle bölgede onlarınkini tercih ettiklerini ifade eder.

Tolstoy, Çehov gibi ünlü yazarlar, kımız tedavi merkezlerinde Başkurtların kımız tedavisini kullanan isimler arasında yer alır (Suleymanova, 2021: 397). Kımız üretimi XIX. yüzyılın ikinci yarısı ile XX. yüzyılın başlarında yaygınlaşır. Örneğin Davlekan’da girişimciliğin, el sanatlarının ve tahıl ticaretinin yaygınlaşmasıyla birlikte kımızcılık da büyük ilgi görür. Önde gelen işletmelerden biri Başkurt Kerimov’un kımız tedavi merkezidir (Asfandiyarov, 2009: 468). Samara bölgesindeki Muratşin ve Taşbulatov köyleri de önemli kımız tedavi merkezleridir. L. N. Tolstoy, 1862 yılından 1883 yılına kadar her yıl Karalık ve Moçi (bugünkü adıyla Çapayevka nehri) nehirleri kıyılarındaki Başkurt göçer obalarına gelerek kendisini çevreleyen dürüst ve misafirperver Başkurtlarla sıcak ilişkiler kurar ve halkın yaşamına tanık olur (Asfandiyarov, 2009: 687).

Kımızı tedavi edici özelliği ile ilk keşfeden Dr. N. V. Postnikov’dur. Postnikov aynı zamanda 1858 yılında kımızın iyileştirici etkisini gördükten sonra Samara bölgesindeki Başkurt ve Tatarlardan kımız toplayarak bir merkez kurma işini başlatan isimdir (Heysin, 1915: 5). Takip eden yıllarda Orenburg’daki askerî hastanelerin bu konu üzerine raporlar hazırladıkları bildirilir. XX. yüzyılın başında bölgeye ciddi oranda hasta akışı söz konusudur.

Sonuç

Kımız, çok değerli besin maddeleri ve antibiyotik maddelerin bir kompleksini içerir, kolay sindirilebilen proteinler, yağlar, süt şekeri, çok sayıda vitamin, enzim ve mineral içerir. Kımızın temel besin öğeleri (proteinler, yağlar, süt şekeri) neredeyse tamamen (%95’e kadar) emilir. Sinir sistemi üzerinde tonik etkiye sahiptir, oksidasyon-redüksiyon süreçlerini güçlendirir, metabolizmayı hızlandırır, kardiyovasküler sistemin aktivitesini, gastrointestinal sistemin salgı fonksiyonunu uyarır, solunum merkezinin tamamı üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir, bu merkezde reaksiyona neden olarak iltihap odaklarının (özellikle tüberküloz infiltratlarının) emilmesine yol açar. Kımız tüketildiğinde kandaki kırmızı kan hücreleri ve hemoglobin sayısı artar. Kımız, düzenli tüketildiğinde sağlığın iyileştirilmesi ve insan vücudunun güçlendirilmesi sorununu çözmeye etkili bir yaklaşım olan değerli bir içecektir. (URL-2).

Günümüzde kımız ve inek sütünün karşılaştırılması üzerine yapılan laboratuvar tahlillerinde inek sütüne oranla sindiriminin daha kolay olduğu görülür (bk. Tablo 1).

Tür	Yağ (%)	Laktoz (%)	Protein (%)	Süt Külü (%)	Su (%)
İnek	3.9	4.7	3.3	0.7	87.4
Kısarak	1.9	6.2	2.6	0.5	88.8

Tablo 1. İnek ve kısarak sütlerindeki ortalama süt bileşimleri (Tamine ve Robinson, 1999: 375)

Bugün hem Rusya coğrafyasında hem de Avrupa’daki gıda araştırma kurumlarınca kımız ve bal, Başkurtların imza ürünleri olarak tanımlanır. Kımızın geçmişte ve günümüzde Tataristan, Yakutistan, Kazakistan, Kırgızistan ve Moğolistan gibi coğrafyalardaki üretimi ile birlikte geniş bir alanda tüketildiği ve hızla ticarileştiği açıktır. Ancak kımızın Rusya’da ticarileşmesindeki en önemli

etken Başkurt göçer obalarının bölgedeki üretimidir. Söz konusu obalarda tüketilen kımız, bölgeyi ziyaret edenlerin dikkatini çeker. Özellikle XIX. yüzyıl ortalarından itibaren bölgeye gelen araştırmacıların, doktorların gezi notlarında kızıma dair özel kayıtlar tespit edilir (krş. Gumarov, 1985). Başkurt göçer obalarının kımız üretimi ile birlikte Başkurt kımızının şifa kaynağı olarak sevk edilip pazarlanmasının yolu açılır. Bunun yanında kızıma XIX. yüzyılda Tolstoy, Çehov gibi ünlü isimlerin gösterdiği rağbetle birlikte bölgede bir sağlık turizmi oluşmaya başlar ve bu hareketlilik, bölge için sağlık turizminin ilk örneklerinden biri olarak tanımlanabilir. Bu dönem itibarıyla ticarileşen kımız üretimi için süt atı yetiştiriciliği alanına ilgi de giderek artar. Kımız içeriğinde bulunan az miktarda alkole rağmen –ki mayalanması sonucu 4 veya 5 derece oranında alkol içerir– içki olarak sayılmaz. İyileştirici ve besleyici özelliğinden dolayı İslam dairesindeki Türk halklarınca da kullanımı sakıncalı görülmez (Migranova, 2020: 240). Günümüzde Yumatovo, Safranovo, Aksakovo, Gluhovskaya gibi ünlü kımız tedavi merkezleri aktif olarak işletilmektedir. Son yüz elli yıllık süreç içerisinde Başkurt halk tıbbında kullanılan kımız, zamanla alternatif tıbbın ürünü olarak ön plana çıkmaktadır.

Sonnotlar

¹ Başkurt söz varlığında kımız bilgisi alanında özellikle kımız mayasını anlatan sözlerin sayısı dikkat çeker: bakmır “Kımız mayası” havmal “Yeni sağılmış kımız, taze kımız.”, küñezek “Kımız kabı içinde oluşan küf.”, kımızlık “Ufak yapraklı bir çeşit ot”, kımran “Sığır sütü eklenmiş kımız”, kur “1. Kımız mayası. 2. Sermaye”, kurlık “Kımız mayası”, kuryin “Kımız mayası”, kuykım “Kımız, yoğurtlu çorba gibi şeylerin dibinde kalan koyuluk, tortu, tabaka”, şimle- “1. Maya eklemek, şeker katmak (bal ve kımız için). 2. Arıya şeker yedirmek”, yamurtay “Düğüne damadın getirdiği hediye içecek (kımız, bal, boza gibi)”

² Başkurtlara özgü üflemleri bir halk çalgısı.

Kaynaklar

- ASFANDIYAROV, A. Z. (2009). *İstoriya sel i dereven Başkortostana i sopredelnih territoriy*. Ufa: Kitap.
- Başkirkoe narodnoe tvorčestvo* II. (1987). Ufa: Kitap.
- Başkort Halık İjadı* II. (1997). Öfö: Kitap.
- Başkort Halık İjadı* V. (2000). Öfö: Kitap.
- Başkort Halık İjadı* VII. (2004). Öfö: Kitap.
- CLAUSON, S. G. (1962). *Turkish and Mongolian Studies*. London: The Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland.
- DURMUŞ, İ. (2014). “Türk Kültür Çevresinde Kımız”, *Milli Folklor*, 26 (104), 75-84.
- EBERHARD, W. (1940). “Çin’de Kımız ve Yoğurdun Yapılması Meselesi Hakkında”, *Ülkü*, XVI, 93, 207-210.
- GOERGI, J. G. (1799). *Opisaniye vsekh obitayushchikh v Rossiyskom gosudarstve narodov: ikh zhiteyskikh obryadov, obyknoveniy, odezhd, zhilishch, uprazhneniy, zabav, vero-ispovedaniy i prochikh dostopamyantostey. Ç. P. O. narodakh tatarskogo plemeni i drugikh ne reshennogo yeshche proiskhozhdeniya Severnykh Sibirskikh*. Petersburg: Tipographiya İmperatorskoy Akademii Nauk.
- GUMAROV, V. Z. (1985). *Başkirkaya Narodnaya Meditsina*. Ufa: Başkirkoe knijnoe izd.
- HEYSIN, M. L. (1915). *Kumis i kumisloçenie*. Petrograd: K. L. Rikker.
- HİSAMİTDİNOVA, F. G. (2014). “Başkort Etnomeditsiyahı Turahında”, *Etnogenez, Istoriya. Kul’tura: Vtoryye Yusupovskiye Cheteniya*. Materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy pamyati Rinata Mukhametovicha Yusupova, Ufa, 13 noyabr 2014, 298-301.
- LABBÉ, P (1905). *Sur Les Grandes Routes de Russie Entre L’Oural et La Volga*, Paris: Octave Doin.

- MİGRANOVA, E. V. (2020). “Alkogol v sisteme tsennostey başkir”. *Samarskiy Nauçniy Vestnik*, 9 (3), 239-244.
- MİNİBAEVA, Z. İ. (2009). “Narodnaya meditsina başkir yujnogo Urala i tyurkskih narodov Sibiri: obşçee i osobennoe”. *İstoriya, Vestnik Çelyabinsko Gosudarstvennogo Universiteta*, 37 (175), 37-46.
- NİGMATULLİNA, Z. F. (2018). “İjau – kovş dlya razlivaniya kumisa u başkir: arxaıçnie korni muzeynogo predmeta”, *Obşçestvo: filosofiya, istoriya, kul'tura*, 10 (54), 124-128.
- NİKOLSKIY, D. P. (1899). *Bashkiri. Ethnographicheskoe i sanitarno-antrophologicheskoe issledovanie*. S. Petersburg: Soykina P.P.
- PALLAS, P. S. (1771). *Reise durch verchiedene Provinzen des Rußischen Reichs. Erster Theil*. St. Petersburg: Kaiserlichen Akademie der Wissenschaften.
- RÄSÄNEN, M. (1969). *Versuch eines etymologischen wörterbuchs der Türksprachen*. Helsinki: Soumalais-Ugrilainen Seura.
- SOMMIER, S. (1885). *Un' Estate in Siberia fra ostiacchi, samoedi, sirieni, tatari, kirghisi e baskiri*. Firenze: Ermanno Loescher.
- SULEYMANOVA, L. R. (2021). “Kımız “Kumis” v Başkirskom Narodnom Tvorçestve”, *Teoritiçeskie i prikladnie problemı sovremennoy nauki i obrazovaniya mejdunaronoy nauçno-praktiçeskoy konferentsii* Tom 1, 24 Maya 2021, Kursk
- SULTANOVA, A. İ. (2016). “İstoriya kumısnoo dela u başkir”. *Molodoy Uçenyı*, 27 (131), 805-807.
- ŞEMSEDDİN SÂMÎ (1900). *Kamûs-ı Türkî*. İstanbul. İkdam.
- TAMINE, A. Y.; ROBINSON, R. K. (2007). *Yoghurt: Science and Technology*. Cambridge: Woodhead Publishing.

İnternet Kaynakları

- URL-1: Türk Dil Kurumu Tarama Sözlüğü. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>. (Erişim: Kasım 2024).
- URL-2: KANAREYKINA, S. G.; FARVAZETDINOVA, L. R. “Kumis – traditsionniy napitok Başkirii”. Erişim Adresi: https://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Agricole/4_154104.doc.htm (Erişim: Aralık 2024)
- URL-3: Türk Dil Kurumu Derleme Sözlüğü. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>. (Erişim: Aralık 2024).