

КЫРГЫЗ ЭЛИНИН УЛУТТУК СУУСУНДУКТАРЫ ЖАНА АЛАРДЫН ДЕН СОЛУККА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

Казак кызы А.
ЖАМУ, Жалал-Абад ш.

Анотация

Кыргыз элинин улуттук дасторкону тамак-аштардын түрлөрүн өтө бай. Ошолордун ичинен улуттук суусундуктарынын жаралуу тарыхы, пайдаланылышы, ден соолукка тийгизген таасири жана алардын бүгүнкү күндө модернизацияланышы тууралуу баяндалат.

Annotation plan

National cook very rich kind of national drinks. In this article said about meaning of historical extraction of national drinks, its influence for health and its modernization for this day.

Мисалы, кымыз тууралуу тарых барактарына кайрылсак: - кымыз жөнүндөгү эң байыркы маалымат Игнатъев жылнаамаларында кездешет. Анда: “князь Игорь Северский тоолуктардын туткунунан аны кайтарган жоокерлер кымыз ичип уктап калганда качып чыккан”, - деп жазылат. 1245-жылы Батый хан князь Галицкийди кымыз менен сыйлагандагы жөнүндө да маалымат бар. Ал эми европалык саякатчы Марко Поло XIII кылымдын II - жарымында Орто Азияга жасаган саякатынан кийин кымызга “Ак шарап” деген кошумча атты ыйгарат.

Чындыгында алгач кымызды байыркы көчмөндөр жасап келишкен мындан 550-жыл мурун. Кымызды жасоо технологиясын көчмөн элдер көп кылымдар бою сыр катары сактаган. Ал гана эмес тарыхтын атасы Геродот (б.з.ч. 484-424-жж) да скифтер кымыздын рецептин билгендердин көзүн тазалап, сырын катуу сакташканын жазып кеткен.

Орус окумуштуусу В. Даль 1843-жылы кымыздын организмге пайдалуу экендигин байкап: “Кымыз ичти муздатат, жаныңды жыргатат. Аны бир жолу ичсен, денеңе кадимкидей күч-кубат кошулуп, өзүңдү сергек сезип, ден соолугуң чыңалып, эки бетине кызыл жүгүрөт. Эгерде кымызга көнүп алсаң, бөлөк ичкиликке эч көңүлүң тартпайт”, - деп айтканы бар. Кымыз көп нерсеге пайдалуу экендигин адистер айтып келишет. [1. 15]. Жыл мезгилдерине жараша кымыздын түрлөрү ар кандай оорууга даары.

Мисалы, ууз кымыз-эрте жаздан жай мезгилине чейин жасалат. Бул түрү элдик медицинада түрдүү оорууга даба катары колдонулат. Ал гана эмес, айрым бейтаптарга атайын кымыз менен дарылануу байыртадан эле сунушталып келет. Себеби бээлер ууздан арыла элек, чөп жаш, ууз кымыз даамдуу жана дарылык касиети күчтүү болот.

Гүл кымыз-жайдан күзгө чейинки мезгилде даярдалат. Айрым учурда “кызыл кымыз” деп да атап коюшат. Чөп - чар гүл байлап, күчүнө келип турган мезгилде жасагандыктан күчтүү келип, ичкендин ичин ысытып, көңүлүн жайлантат.

Сөөк кымыз- чөп бышкан мезгилден кеч күзгө чейин даярдалат. Муну жылкычылар “шырылдаң” деп да коюшат. Бул учурда байып бараткан бээнин сүтү коюу келип, кымыран көбүрөөк кошулат. Коюу жана күчтүү келип, адамды ток кармайт.

Ал эми жасалуу ыкмасына карай да бөлөнөт: **Бал кымыз**-байтал бээнин сүтүнөн жасалып, диеталык жана дарылык касиетке ээ. **Саамал кымыз**-жакшы бышып, жакшы ачий элек кымыз.

Тунма кымыз- эң күчтүү кымыз. Жакшы ачылган кымызга бал кошуп чайкап, саамал кошуп көпкө бышат.

Ачыган кымыз – чаначтагы жакшы бышылган жаш кымызга саамал, жанчылган мейиз, набатты ак дакиге түйүп, чаначтын түбүнө салып, бир нече күн ачытат. Мындай кымыз кадырлуу меймандарга атайын тойлорго карата даярдалат.

Чайкалган кымыз – жакшы ачыган кымызга кант же бал кошуп чайкап, саамал кошуп көпкө бышат.

Тоңдурма кымыз – чаначка же көөкөргө атайын тоңдуруп, кышында жылытып ичишет. Кымыз жалаң гана бээнин сүтүнөн жасалбастан, башка малдын сүтүнөн да жасалат. Ошого жараша аты болот: төө кымыз (төөнүн сүтүнөн жасалат), уй кымыз (уйдун, топоздун сүтүнөн жасалат) жана көөрчөк (кой – эчкинин сүтүнөн жасалат).

Ошондой эле көрөңгөлөнгөн күнүнө карата: бир күндүк кымызды - жаш кымыз, эки күндүгүн-күчтүү, ал эми үч күндүгүн-өткөөл кымыз деп бөлүп аташат. Андан ашкан кымыз ачкыл болуп калат, аны шарап катары пайдаланышат.[2. 26]

Далай ооруга даба болгон кымыздын дарылык касиетин бабаларыбыз байыртадан эле байкап, өз пайдасына колдонуп келишкен. Ал эми 1900-жылы венгриялык окумуштуулар бээнин сүтүн изилдеп, анын 92 пайызы эненин сүтү менен шайкеш келерин аныкташкан. Илимий түрдө дарылык касиети далилденгенден кийин, европалыктар арасында бээнин сүтүн дары катары пайдалануу акырындап жайыла баштаган. Россиялык жылкы багуу боюнча илимий изилдөө институтунун берген маалыматына караганда, бээнин сүтүндө жеңил сиңчү белоктор, майлар, углеводдор, сүт кислотасы, лактоза заты, май, фермент, В, В1, В12, С витаминдери бар

Бээнин сүтүнүн башка сүттөрдөн айырмасы-анын курамында кант жана лактоза көп болгондуктан, ачыганда спиртке айланганында. Ал кан тамырларды кеңейтип, ашказан бездеринин иштешине жакшы жардам берет. Бээнин сүтү бардык эле убакта пайдалуу. Айрыкча бээлер жаңы тууган убакта сүтү жаш, кымызы да жеңил келип, кан басымын жогорулатпай, боор, өпкө, өт жана ашказандын, нерв системасынын, дем алуу органдарынын иштешине өтө чоң таасирин тийгизет. Жылкы бруцеллез, кургак учук, кара өпкө деген оорулар менен эч качан оорбайт. Ошондуктан анын сүтүн саап бүтөр замат сүзүп иче бергенге болот. Мындан тышкары, бээнин сүтүндөгү май бүртүкчөлөрү ичеги карынга тез сиңип, холестеринди көбөйтпөйт. Ошондой эле йоддун көрсөткүчү да өтө жогору: бээнин 100 грамм сүтүндө 95-100 пайызды, уйдун сүтүндө 25-30 пайызды түзөт.

Бээнин сүтү кан басымын түшүрөт, ал эми кымыз которот. Ошондуктан бээнин сүтү менен бардык эле оорулар дарылана бергенге болбойт, андыктан атайын дарыгердин кеңешин алган оң. Дарыгерлердин айтуусу боюнча, бээнин сүтү менен дарыланууга өтө кылдат карап, бир гана бээнин сүтүн ичүү шарт. Күндөүч маал белгилүү өлчөмдө ичсе, дарылануу убактысы 10 же 15 күн толук болуусу зарыл. Бээнин сүтүнүн дары боло турган учуру үркөр жылдызы чыкканга чейин гана экенин кыргыздар небак эле аныктап чыгышкан. Ушул күндөр аралыгында гана бул тамак организмге толук сиңип, алгачкы күндөрдө арыктатып, зыяндуу заттарды айдап чыгып, бара-бара күч кубат бере баштайт. Дарылануу учурунда башка тамактар менен бир убакта аралаштырып ичүү анын таасирдүүлүгүн азайтат.

Бээнин сүтү гана эмес, андан жасалган кадимки кымызынын да дарылык таасири күчтүү. Окумуштуулардын изилдөөлөрүнө караганда, кымыздагы ачыткылар кургак учукту козгоочуларга каршы антибиотиктик заттарды пайда кылат. Июль айынын экинчи жарымынан тартып чөп баш алып бышып калган кезде кымыз көптөргө, өзгөчө, мурун ичип көрбөгөндөргө, кан басымы жогору, жүрөгү начар адамдарга жага бербейт. Кымызды алгач аз-аздан ичип, организмди көндүрүү зарыл. Кымыздын курамында жеңил сиңчү белоктор 2-2,5%, майлар 1-25%, кант 3,5% жана А, В, С тобундагы витаминдер болот. Мындан тышкары, көмүртектер, спирт, сүт кислотасы, минерал туздары, витаминдер, ферменттер, көмүр кычкыл газы, аминокислоталар бар.[3. 37]

Ал эми уйдун сүтүнөн айран жасашат (сары суусу өпкө ооруларына дары), айрандан сүзмө, жайкысын суусундук катары чалап жасап суусунга ичишет, быштак же пышлак, эжигей кайнатып алышат. курут даярдашат: аны кургатылган же майдаланган жана жылуу сууга эзген түрүндө колдонушат [4. 101].

Ч.Валиханов өз убагында эле кыргыздар “калмактардын катуранындай [5.257] (затуран - ундан жасалган калмак чайы) туз кошуп кайнатып алышаарын белгилеген. Түндүк Кыргызстандын арасында революцияга чейин куурма чай кеңири тараган. Майга унду же талканды кууруп, сууга сүт аралаштырып, ага туз салып кайнатышкан.

Түндүк кыргыздар даярдаган чайды В.М.Кушелевский: “Кээде чай сүттүн, майдын, туздун жана калемпирдин аралашкан түрүндө казанга кайнатылат, мындай кайнатылган учурда ал шар-чай же ал чай о.э. калмак чай деп аталат. Мындай аралашма чайга караганда шорпого көбүрөөк окшош жана ал көчмөн калкта кеңири колдонулган” [6. 255]

Бозо-кеңири таралган, аны негизинен кышында таруудан, арпадан же жүгөрүдөн жасалган шакка угут кошуп ачытышат. XIX кылымдын 60-жылдарында В.В.Радлов кыргыздар таруудан кантип бозо жасашканын, андан кышында ичилчү арактартышканын көргөн (Чагырмак – кымыздан жасалган арак) [7. 102]

Кыргыздар сүттөн чыгарылган аракты да ичишкен, ал үчүн кымызды Борбордук Азиянын кээ бир элдери, кандай жол менен иштетишсе, дал ошондой жол менен иштетишкен” [8.355]. Кийинчерээк ал арак колдонулуудан чыгып калган.

Атала – жүгөрү унунан жасалган, ага айран же май кошуп ичилген. [9.114] Кээде сары майга унду кызарта кууруп да жасашкан. Ал иммунитетти жогорулаткан, айрыкча оорулуу адамдарга сунушталган.

Кыргыз эли алкогольдук ичимдиктерди ичишкен эмес, анын ордуна бозо, кымыз жада калса организмге пайдалуу сүттөн арактарды жасашкандыгы тууралуу мисалдар келтирилди

Азыркы кездеги кыргыз калкынын тамактанышына сырттан алынып келинген (импорт) тамак-аштар терс таасирин тийгизүүдө. Ошондуктан, жогоруда мисал келтирилген мурдагы көчмөнчүлүк жашоодогу салттык тамак-аштарды колдонуу пайдалуу деп эсептейбиз. Муну менен бирге, тамак-аштын түрдүүлөнүшүнө Азия (айрыкча Кытай), Европа өлкөлөрү менен байланыштардын кеңейиши таасир этти. Улуттук суусундуктар бүтүндөй алганда өзүнүн улуттук мүнөзүн сактап турушса дагы, бирок аны даярдоо жолдору олуттуу өзгөрүүлөргө дуушар болуп, анда жаңы, мурун белгисиз болгон тамактар да пайда болуп модернизацияланды. Ошон үчүн келечекте денесак кыргыз улутун сактоого сырттан келген ичимдиктер-суусундуктар эмес, Ата Мекендик өндүрүштөгү тамак-аштар менен суусундуктарды ичүүнү сунуштайбыз жана пропостоого керек деп ойлойбуз.

Адабияттар:

1. Шоокум. № 6.(70). Июнь 2012
2. Инсан КГ. Жалал-Абад. № 5 (25) Май 2013
3. Шоокум. № 7.(72). Июль 2012.
4. Абрамзон С.М. Кыргыздар жана Кыргызстандын тарыхы. Бишкек., 1999. 101-бет
5. Валиханов Ч. Собрание сочинений. Том 1. Стр 257
Затуран - ундан жасалган калмак чайы
6. Кушелевский В.И. Материалы для медицинской географии. Стр 255
7. Радлов В.В. Опыт словаря тюркских наречий. Том 3. Спб., 1905. Стр 102 Чагырмак – кымыздан жасалган арак
8. Северцов Н.А. Путешествие по Туркестанскому краю. Стр 355
9. Абрамзон С.М. Кыргыздар жана Кыргызстандын тарыхы. Бишкек., 1999. 114-бет

