

6. Щербак А. М. Огуз-наме. Мухаббат-наме. Памятники древнеуйгурской и староузбекской письменности. Москва: издательство восточной литературы, 1959. – 170 с.
7. Абрамзон С. М. Киргизы и их этногенетические и историко-культурные связи / Авт. вступ. ст. С. Т. Табышалиев. – Ф.: Кыргызстан, 1990. – 480 с.
8. Туркменистан и туркмены. Материалы к изучению истории и этнографии. Асхабад-Полторацк. – 1926.
9. Каррыев А., Мошкова В. Г., Насонов А. Н., Якубовский А. Ю. Очерки из истории туркменского народа и Туркменистана в VIII-XIX вв./под ред. члена-корр. АН СССР А. Ю.Якубовского. Ашхабад, 1954.
10. Агаджанов С. Г. Очерки истории огузов и туркмен Средней Азии IX-XIII вв. Ашхабад 1969.

## ҚЫМЫЗДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА КЕЛТІРЕТІН ЕМДІК ҚАСИЕТТЕРІ

**Г. З. Акылова**

*Қазақ тілі мен әдебиет мұғалімі,  
Павлодар қаласының Дарынды балаларға  
арналған № 8 лицей-мектебі,  
Павлодар, Қазақстан*

**Summary.** The article discusses the features of preparation and healing properties of the Kazakh national drink koumiss.

**Keywords:** listory; cooking teatures; healing property; koumiss species.

«Жылқы –мінсең тұлпар, жесең тамақ, ішсең сусын»

/ халық ауызынан/

Ата-бабаларымыз: «Біз қайтсек те ұрпақтарымызға ұлттық тағамдарымызды береміз, тіпті, тіл білмесе білмесін, бірақ біз оларды тамақ арқылы да ұлттық нақышта тәрбиелейміз» деген екен. Ерте кезде-ақ қазақтың қазақтығын танытқан, ұлттық рухты әрбір қазақтың бойына дарытқан қасиетті сусын – қымыз.

Қымыз жайлы әңгімені биология ғылымының докторы, профессор З. С. Сейітов былай дейді: «Бұл сусын көптеген халықтарға ерте кезінен – ақ белгілі болған. Оның түп – тамыры сонау скифтерге дейін барады. Біздің заманымызға дейінгі V ғасырда грек тарихшысы Геротод скифтердің бие сүтінен сусын ашытатынын, олардың осы сүтті консервілеу құпиясын мұқият сақтап, оны ешкімге жарияламағанын» жазған.

Француз саяхатшысы Вильгельм Рубринаста 1253 жылы қазіргі Татарстан аймағымен саяхат шегіп, қымыз ішкен. Қымыз ашыту жолдарын, адам ағзасына ,оның ішінде несеп бөлуге әсері күшті екенін ескерген.

Қымыз туралы 18–19 ғасырларда көшпелі елдің тұрмыс – тіршілігін зерттеген С. Т. Аскаковта, орыстың ұлы ақыны А. С. Пушкин же жақсы лебіз білдірген.

Аскаковтың жазбаларына қарағанда ең алғаш қымыздың дәрілік қасиетін зерттеп, онымен адамдарды емдеген Уфа қаласының дәрігері – доктор Авенариус екен.

Қымыздың емдік қасиеттері жөнінде 19 ғасырдың бірінші жартысында орыстың медицина журналдарында Н. Шванковскиидің, П. Скворцовтың, В. Дальдің мақалалары басылған.

Ұлы орыс жазушылары Л. Н. Толстой Самара даласында, А. П. Чехов Андреевск санаториінде қымызбен өкпе ауруларынан емделген туралы мәліметтер де кездеседі.

19 ғасырдың ортасында ғалым-дәрігерлер С. П. Боткин, Г. А. Захарин, Н. В. Склифовский қымызбен емдеу мәселесін қызу қолға алған соң, Ресейде қымызбен емделетін алғашқы санаторий 1853 жылы Самара қаласынан алыс емес жерде Н. В. Постников ашып, 55 жыл бойы үздіксіз басқарды.

Біздің елімізде қымызбен емделетін алғашқы санаторий-емхана 1910 жылы Бурабайда ашылды. Сол санаторийда емхана дәрігері П. Н. Емельянов қымызды қазақтар дәстүрлі әдісі бойынша сабаға ашытты. Ал, ондай қымыз ең сапалы болып табылады. Содан кейін осы Торғайда темір жол қызметкерлерін емдейтін Берісүгір емханасы жұмыс істей бастады.

Бірінші дүниежүзілік соғыстың қарсанында қымызбен емдейтін үш губерниясы /Уфа, Самара, Орынбор/ жыл сайын 10 мыңға дейін адам барып отырды. Сөйтіп, қымызбен емдейтін 68 аурухана, 75 қымыз пункті болған.

Қымыздың құрамында адам ағзасына қажетті элементтердің барлығы да бар.

Қымыз жүйке ауруларына бірде-бір ем. Құрамында В дәруменімен бірге В1, В2 дәрумендері де бар.

Ал туберкулезбен ауырғандардың ағзасында дәрумен алмасуының бұзылғандығы дәлелденген. Сондықтан оларды қымызбен емдегенде сауығып кететіндері белгілі жайт. Қымыз ағзаға жан-жақты әсер етеді.

[Бие сүті ең алдымен қазақтарды кеңінен жайлаған аурудың бірі болып отырған құрт ауруына бірден-бір ем. Қазіргі кезде шұбаттың көптеген ауруларды, атап айтқанда өкпе ауруларын емдеуде, қан айналу жүйесіндегі қан тамырларының жұмсақтығы мен беріктігін қамтамасыз ететіні, қандағы қызыл қан түйіршіктерімен гемоглобин синтезіне әсер ететіні, ағзада жүретін зат алмасу процестерін жақсартып, жалпы иммунитетті күшейтетіні анықталған.] [Орысша – қазақша сөздік. Е. Арын 2007 ж, 1028 бет].

Қымыз дайындау үшін әуелі сауын биелерді іріктей білу керек, жалпы үш топтан тұруы міндетті. Олар сақа бие-бірнеше рет құлындаған, құлық бие – алғаш рет құлындаған, қысырық бие-құлындамай қалған, тайы еміп жүрген бие.

Бие байлау күні «Бие байлар, желі майлар» деген дәстүр бар, ол бір үлкен мереке болып өткізіледі. Бұл күні соғымнан қалған сүр асылып, табак тартылады, айғырдың жалына, желінің қазығына май жағылған.

Қымыздың сапасы биенің тектілігіне, жайылымына, ашытқысына, тіпті ыдысына да байланысты болады. Темір ыдысқа саууға, ашытуға болмайды, дәмі де, сапасы да бұзылады. Бие көнекке – ол бие терісінен дайындалады, не ағаштан жасалған ыдысқа сауылады.

Жаңа сауылған бие сүті сүзіліп, жылыдай сабаға құйылып 30–40 минут пісіледі де, аузы тығындалып тасталады. Пісіуі кем болмауы керек, онда қымыз сапасы нашар болады.

Қымызға арналған ыдыстарды тобылғы, арша, көкпек, көк пішен жағып түтінге ұстайды, сонда қымыздың дәмі ерекше болады.

Қымыз дайындау шеберлігіне, сүттің тегіне, уақыт мезгіліне қарай бірнеше түрге бөлінеді. Осыған орай аталуы да әр түрлі. [Уыз қымыз – биені алғаш байлап, жаңадан ашытылған қою қымыз. Мұны биебау деп те атайды.

Бал қымыз – жылқының сүр қазысын қосып, әбден бабына келтіріп пісілген қымыз. Бұл басқа қымызға қарағанда сары әрі қою, дәмді, жұтымды, тұщы болады. Құнан қымыз – екі түн сақталып, толық ашыған қымыз. Бұл түнеме қымызға қарағанда күшті болады. Дөнен қымыз – үш түн сақталған өте күшті қымыз. Бесті қымыз – төрт күн сақталып, ашуы әбден жеткен қымыз. Жуар қымыз – үстіне саумал қосып жұмсартылған қымыз. Қымыз аса ашып кеткенше, ішуге қолайлы болу үшін осылай істейді. Қысырақ қымыз – бірінші рет құлындаған қулық биенің сүтінен ашытылған қымыз. Қулық биенің сүті жылда сауылып жүрген сары қарын мама биелердің сүтіне қарағанда әлдеқайда қуатты болады. Қысырдың қымызы – бие ағытылып кеткеннен кейін жем-шөбі дайын адамдар қысыр биелерді іріктеп алып, қыстай қолда ұстап сауады. Сондықтан, бұл қымызды «қысырдың қымызы» дейді. Сары қымыз – шөп пісіп, биенің сүті қойылған кезде ашылатын қымыз. Бұл жазды күні қымызға қарағанда қою әрі өңі сары болады. Сірге жияр қымыз – бие ағытылар кездегі ең соңғы қымыз. Бие алғаш байланып, уыз қымыз ішерде бір тойы болса, бие ағытылып, сірге жияр қымызды ішерде тағы бір той болады. Түнеме қымыз – ескі қымыздың үстіне саумал құйылып, келесі күні қотарылған қымыз. [Орысша – қазақша сөздік. Е. Арын, 2007 ж – 1027 бет.]

Бір сөзбен айтқанда қымыз-қуатты сусын, әрі күшті дәрі болып табылады.

#### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. О. Дайырбеков, Б. Е. Алтынбеков, Б. К. Торғауытов, У. И. Кенесариев Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент. «Ғасыр-Ш», 2005 жыл.
2. Е. Арын Орысша-қазақша сөздік, 2007.

3. Қазақ тілі терминдер сөздігі I том.
4. Бұхаралық ақпарат мәліметтерінен
5. Ұлықман Асыллов, Жарылқасын Нұсқабайұлы «Әдеп»
6. Алматы «Рауан» 1998 ж.
7. Клара Серікбаева. «Қазақстан» энциклопедиясы.
8. Қазақстан ұлттық энциклопедиясы. 1- том А-Ә. Алматы, 1998 ж.
9. Сейіт Кенжеахметұлы Қазақстан халқының тұрмысы мен мәдениеті.

