

толерантность.

Список литературы

1. Маслова В.А. Лингвокультурология. – М., 2004. – 180 с.
2. Бгажноков Б.Х. Адыгейский этикет. – Нальчик: «Эльбрус», 1978. – 160с.
3. Словарь по этике. – М., 1989. – 427с.
4. <http://www.wild-mistress.ru/wm/wm.nsf/publicall/>
5. http://www.ruskorinfo.ru/wiki/rechevoy_etiket/
6. Формановская Н.И. Речевой этикет и культура общения. – 1989, 327с.
7. Формановская Н.И. Речевое взаимодействие коммуникации и прагматика – 2007, 485 с.
8. Ч.Айтматов. Повести и рассказы. Однотомник. Фрунзе «Кыргызстан» 1974 г

УДК.: 663.86.054.2-027.542

КЫРГЫЗ ЭЛИНИН УЛУТТУК СУУСУНДУКТАРЫ

ст. КГТИ гр. Тг-2-14 Төлөнбеков Д., п.и.к., м.а. доц. Исираилова А.М.

КГТУ им. И.Раззакова, Бишкек, Кыргызская Республика E-mail:isirailova.akdana@bk.ru

THE PARTICULAR QUALITIES OF THE KYRGYZ AND KOREAN SPEECH OF THE ETIQUETTE

Tolonbekov D., Isirailova A.M. KSTU named after I.Razzakov, Bishkek, Kyrgyz Republic,
E-mail:isirailova.akdana@bk.ru

Бул макалада кыргыз элинин улуттук суусундуктарынын өзгөчөлүктөр каралат.

In this work we looking for feating of Kyrgyz national drinks.

Киришүү. Суусундук – адам ичүүчү жана анын чаңкоосун кандыруучу азык.

Улуттук суусундук – бул бир элдин өзү ойлоп таапкан жана көп убактан бери колдонуп келе жаткан суусундугу.

Кыргыз элинин ашканасында илгертеден бери улуттук суусундуктар маанилүү орун ээилеп келген. Салтуу кыргыз суусундуктар негизинен сүт жана кычкыл сүт азыктарынан, ошондой эле буудайдан, жүгөрүдөн, арпадан, таруудан жана талкандан даярдалат.

Суусундуктар биздин жашообуздагы алмаштыргыс азыктардын бири. Аны менен адамдар чаңкоосун кандырышат. Азыркы учурда, биз башка элдердин суусундуктарын көбүрөөк ичип, өзүбүздүн улуттук суусундуктарыбыз унутулуп бараткандай.

Ошондуктан ар бирибиз биздин ата-бабаларыбыздан сакталып келген суусундугубуздун, башка элдин суусундуктарынан өзгөчөлүгүн билип, анын жасоо ыкмаларын жана адамдын ден – соолугуна кандай таасир кылат экендигин билишибиз зарыл.

Иштин максаты – жаштарга жана деги эле баардык кыргыздарга кыргыз элинин улуттук суусундуктарынын пайдалуулугун түшүндүрүү аны ичкенге үндөө жана алар жөнүндө маалымат берүү болуп саналат.

Иштин жаңычылдыгы – салттуу медицинанын изилдөөлөрүн колдонуп, салттуу кыргыз суусундуктардын ден соолукка табигый даары экендигин ачып берүү. Биздин улуттук суусундуктардын даарылык касиеттерге ээ экендигин кыргыздар мурун эле билип, көп дарттарды айктырып келишкен. Бирок аны салттуу медицина кийинчирээк эле изилдеп, анын заттык курамын жана кайсы ооруларга жардам берет экенин аныктаган.

Кыргыз элинин улуттук суусундуктары. Кыргыздардын улуттук суусундуктарга сүт, айран, чалап, эзме сүзмө, эзме курут, чалап, бозо, жарма, максым, бозо, кымыз, саамал, бээнин сүтү, уй-кымыз, ак серке, аладөн жана башкалар кирет. Булардын негизгилери бул жарма, максым, бозо жана кымыз болуп саналат. Ошол негизги суусундуктар, дээрлик Кыргызстандын баардык жагында эле жазалып, ичилип келет.

Улуттук суусундуктардын өзгөчөлүгү. Алардын курамы жана жазалышы. Кыргыздардын суусундуктары башкалардыкынан өзгөчөлүгү, ал чанкоону эле кандырбастан, курсакты да тойгузат. Ошондуктан биздин суусундуктар ток болумдуу келет.

Жарма – талкандан жасалуучу суусундук. Бул кыргыздардын негизги суусундуктардын бири. Жарма өзгөчө суусунду кандырганга жакшы жардам берет. Аны муздак кылып ичишет, бирок жылуу кылып ичсе да болот.

Жарманын негизи талкан. Талкан – арпа, буудай же жүгөрүдөн куурулуп, жаргылчакка же тегирменге кесек тарттырылган акшак. Кылкан, улпагынан арылтуу үчүн талкан эленип алынат. Керектелүүчү азыктар: суу – 4-5 литр, талкан – 200-300 грамм, суу май – 1 аш кашык, ун – 1 аш кашык, туз татымына жараша.

Максым – илгертеден бери келаткан ток болумдуу ичимдик, аны жаз-жай мезгилдерде ичишкен. Максымды тамак катары жайкы талаа жумуштарына ала кетишет. Ал абдан пайдалуу жана аш болумдуу, даярдалышы жөнөкөй. Максым талкандан жасалат. Болгону, анын кайсы дандан жасалышына жараша арпа, буудай, жүгөрү максымы деген түрлөргө бөлүнөт. Максымдын көп ыкма менен жазаса болот. Бозо – кыргыз элинин жакшы көргөн суусундуктун бири болуп эсептелет. Аны өлкөбүздүн баардык эле жагында жазашат, бирок ар башка жердин даамында айырмачылыктар болот. Бозо салуу кыргыздардын акыркы мезгилде унутулуп бараткан салттардын бири. Даамдуу жана ден соолукка пайдалуу бозону жасоо көп убакытты жана эмгекти талап кылат. Аны таруу менен жүгөрүнүн дандарынын аралашмасынан жазалат. Бозонун негизи – угут. Ал кишинин организминен он таасир этип, аз кандуулукка (анемия), ошондой эле иммунитетти жакшыртууга чон жардам берет. Анын үстүнө кыргыз илим институтундагы окумуштуулар бул салттуу суусундуктун пайдалуу жактарын изилдөөгө алып, темирдин жетишсиздигинен жабыр тарткан адамдарга дары экендигин аныктап чыгышкан. Угуттан башка буудай же таруу, жылуу суу жана ачыткы керектелет. Булардын көлөмү туура болуш зарыл.

Бул суусундук көбүнчө кыш мезгилинде жазалат, себеби күн суук кезде ал аны ичкен кишини жылуу алып жүрөт. Кээ бир жерлерде бозо салган үй-бүлөө туугандарын жана кошуналарын чакырып «бозо майрамын» уюштурушат. өзгөчө жаны салган бозону балдардан баштап кыз-келиндерге чейин тамшанып ичишет. Ал эми жасалуу ыкмасына жана ачытуу өзгөчөлүгүнө карап, кир ичме, кара-куурдак сыяктуу көп түргө бөлүнүп кетет. Бозону мыкты салгандардын атагы алыска кетип, айыл тургундарынын алкышына арзыган. Даярдалышы: курамдык бөлүктөрү: дан (буудай, таруу) жылуу суу 5-6 л., ачыткы 1-2 л., угут 250-300 г.

Кымыз. Байыркы замандардан бери көчмөндөр бээнин, уйдун жана төөнүн сүтүнөн кымыз жасап ичишет. Кымызды шайдооттуктун жана узак жашоонун ичимдиги эсебинде карашат. Илгертен эле кымыз ден соолукту чынайт жана ал арыктап, ал-күчтөн тайып алсыраган адамдар үчүн бөтөнчө пайдалуу деп эсептелинген. Кымыз даамдуу жана аш болумдуу эле эмес, анын дарылык жагы да бар. Жаз жана жай күндөрүндөрү бээнин сүтүнөн жасалган кымыз өзгөчө бааланат. Эрте жаз маалында даярдалган кымыз ууз кымыз же бал кымыз, б.а., балга окшогон кымыз деп аталган. Ал эми жайдын орто ченинен күздүн баш ченине чейин, шалбаа гүлдөрү гүлдөп бүткөндөгү маалда даярдалган кымызды гүл кымыз же кызыл кымыз деп аташкан.

Кымыз тууралуу алгачкы маалымат байыркы грек тарыхчысы Геродоттун (биздин заманга чейинки 484-424-жылдар) эмгегинен жолугат. Ал скифтердин турмушун баяндап жазып, беригилер бээнин сүтүн чаначка куюп, бышуу жолу менен өзгөчө бир суусундук алышат деп жазган. Ал эми кийинчирээк орус окумуштуусу В.Даль 1843-жылы кымыздын организмге пайдалуу экендигин байкап: «Кымыз ичти муздатат, жаныңды жыргатат. Аны бир жума ичсең денене кадимкидей күч-кубат кошулуп, өзүңдү сергек сезип, ден соолугуң чыңалып, эки бетине кызыл жүгүрөт. Эгерде кымызга көнүп алсаң, бөлөк суусундукка эч көңүлүң тартпайт»⁴, - деп айтканы бар. Уй – кымыз. Уй кымызды эл кымыздан кийинки тунук таза ачытма суусундук катары баалап, ичип келген. Муну жасоо ар бир эле кишинин колуна келе бербейт. Көпчүлүк эле уй кымызды жасаганды билген эмес. Умай энелер өз жолу менен даамына чыгара жасап келген. Уй кымыз кадимкидей эле кол чаначка же болбосо ышталган жыгач челекке ачыткан. Челекке, чаначка жараша жасап, бышып даамын чыгарган. Ак серке, аладөн. Бул көчмөндөрдүн эскиден келаткан салттуу ичимдиги. Майлуу, аш болумдуу тамак менен (эт, бешбармак, нарын же келдимиян) тоё тамактангандан кийин тартылат. Көчмөн тиричиликте кай бирде чай кайнатууга да мүмкүнчүлүк болбойт. Андыктан тамактан кийин

⁴ В. Даль 1843-ж.

көбүнчө ак серке же аладөн беришкен. Бул ичимдиктер суусунду кандырып, организмдин майлуу тамакты жакшы өздөштүрүүсүнө көмөкчү болот. Улуттук суусундуктардын ден-соолука пайдасы. Негизи эле, арпа, буудай, жүгөрү жана талкандан жазалган суусундуктар адамдын ден соолугуна абдан пайдалуу. Алардын курамында керектүү витаминдер⁵ (протеин), белоктор, углеводдор жана минералдык заттар бар. Кымыз – дарылык касиети бар суусундук. Анын курамында жеңил сиңүү белоктор, майлар, углеводдор, спирт, сүт кислотасы, минерал туздары, С, В, А витаминдери бар. Алар тамак сиңдирүүнү жакшырттып, кандын көбөйүшүнө көмөктөшөт. Бээнин сүтүндөгү майлуулук да башка малдыкына караганда аз жана өтө пайдалуу. Ошондой эле йоддун саны да өтө жогору. 100 грамм бээнин сүтүндө 95-100, уй сүтүндө 25-30 пайызды түзөт⁶. Ошондуктан бээ сүтүндөгү май бүртүкчөлөрү ичеги-карынга тез сиңип, канга айланып пайдалуу холестерин болот.

Бээ 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 таасир тийгизет. Эң кызыктуусу, таблицаны карасак, бээнин сүтү, эненин сүтүнө 92 пайыз окшоштугунда. Ал эми ошол эле учурда уйдун сүтү 80-85 пайызды түзөт.

Кымыздын эң чоң касиети – иммунитетти бекемдеп, жугуштуу оорулардан сактаганында. Кымыз менен кургак учуктун бардык түрлөрүн, аз кандуулук, өнөкөт бронхит, итй, гастрит жана башка ооруларды дарылоого болот. Аны такай ичкен адамдар узак жашаары айтылып келет.

Бээнин жана уйдун сүтүндөгү химикалык составы⁷

	Сүт Сахары	Баардык белок	ай	Минералдык туздар	Кургак зат	% баардык белокторго	
						казеин	альбумин, глобулин
Бээнин сүтү	6.7	2,0	,0	0,3	11.0	50,7	49,3
Уйдун сүтү	4.7	3,0	,7	0,7	12,5	85,0	15,0

Кымыз организмдеги зат алмашууну күчөтөт, ашказандагы жана ичегилердеги ооруткан нерселерди кетирет. Кымыз менен дарылоодон кийин тамак синирүүчү органдар нормалдуу абалга келет. Жоголгон табит кайтат. Дем алдыруучу кыймылдардын көлөмү артат, дем алуу жайлап, терең боло баштайт. Артериялардын кан менен толтурулушу жогорулайт, басым көтөрүлөт. Кандын жалпы өлчөмү көбөйүп, анын курамы өзгөрөт, гемоглобин жогорулайт. Кымыздын кубаттуу заара кубалоочу жана тердетүүчү мүмкүнчүлүгү бар.

Кымыздын, өзгөчө жаз жана жай күндөрүндөгү дарылык касиеттерин биздин ата-бабалар жогору баалашкан, болжол менен жаздын акыркы күндөрүнөн жайдын экинчи айынын башына чейин, чөп жаш жана ширелүү болуп турган маалда анын дарылыгы күчтүү. Дарыгер-диетологдордун пикири боюнча кымыз менен дарылоо ашказан жаратында бөтөнчө эффективдүү. Кымыз нерв системасына жакшы таасирин тийгизет, теринин жана бүткүл организмдин жаш боюнча сакталышына өбөлгө түзөт.

Корутунду. Улуттук суусундуктар, өзгөчө, жаз – жай мезгилинде, кун ысып, кишилердин каны катып турган маалда абдан актуалдуу. Суусундук адамдардын негизги азыгы, алардын үзгүлтүксүз келе жаткан азыгы. Алардын ата – бабаларыбыз жасоо ыкмасын бекем сактап келишкен. Улуттук суусундукту биз жөн эле суусундук катары ичпей, анын даарылык касиети бар

⁵ <https://ru.wikipedia.org/wiki/злаки>

⁶ www.super.kg/present_kyrgyz/Улуттук%20суусундуктар%20-%20Суперстан%20-%20Баракча%202.html

⁷ И. Сангиндики менен

экендигин билипшибиз зарыл. Ошондуктан, мен, биздин улуттук суусундуктардын табигый пайдасын билип, баарынырга сунуштайт элем.

Улуттук суусундуктар адамдардын чанкоосун кындырчу гана тамак эмес, бул биздин ден - соолуктун азыгы. Ал кыргыздардын илгертеден келе жаткан байлыгы, анын жасоо ыкмалары унутулуп бара жаткандыктан, биз аны урпактарга толук сактап беришибиз зарыл.

Колдонулган адабияттар

1. Көчмөн ашкана – Б.: Мага, 2011. – 49 б. («Мал багуучуларга жардам катары салттуу билимдердин» сериясы)
2. <http://www.wikipedia.org>
3. <http://www.kloop.kg>

УДК796.1-027.542

КЫРГЫЗ УЛУТТУК ОЮНУ-КЫРГЫЗ ТАРИХЫНЫН КҮЗГҮСҮ

ст.гр. ЭЭ-1-14 **Абдалыева М.Т.**, рук. ст.преп. **Саякбаева А.Б**

КГТУ им. И.Раззакова, Бишкек, Кыргызская Республика E-mail: abdalyeva@mail.ru

Кыргыз улуттук оюндарынын өзгөчөлүктөрү каралат.

THE KYRGYZ NATIONAL GAMES-THE MIRROR OF KYRGYZ HISTORY

Abdalyeva M.T., Sayakbaeva A.B. KSTU named after I.Razzakov, Bishkek, Kyrgyz Republic

E-mail: abdalyeva@mail.ru

Discusses the differences of Kyrgyz national games.

Киришүү: Элдик оюндар элдик тарбиянын ажырагыс бөлүгү. Оюндар жаштарды элди, жерди, мекенди сүйүүгө, адептүүлүккө, эмгекчилдикке, акыл-эстүүлүккө, баатырдыкка, чечкиндүүлүккө тарбиялоодо элдик педагогиканын түбөлүк адатка айланган талабы жана элдик оюндар жаштарды турмушка алгачкы даярдоо процессинин негизги фактору экени далилденет. Кыргыз эл оюндарын ойноо менен өспүрүмдөр практикалык ишмердүүлүккө көнүгүшүп, денсоолуктарын чыңдашып, өз алдынча аракет жасоого үйрөнүшөт, ошондой эле оюндан моралдык жана эстетикалык ырахат алышат. Оюндар оюнчуларды кеңири ой жүгүртүүгө, эске тутуу билүүгө, чыгармачылык менен элестете билүүгө, байкагыч-баамчылдыкка, туруктуулукка, чечкиндүүлүккө, кыраакылыкка, тапкычтыкка, айлакерликке, эпчилдикке, ийкемдүүлүккө, шамдагай-шайырлыкка, шайдооттукка, ар кандай шартта токтоолукка, тез тыянак чыгара билүүчүлүккө, айтор жана башка жакшы сапаттарга көнүктүрөт.

Оюн-адам турмушундагы таң калычтуу кубулуштарынын бири катары улуу ойчулдардын жана бардык доорлордогу изилдөөчүлөрдүн көңүлүн өзүнө буруп келген. Учурунда Платон оюнду эң бир пайдалуу иш аракет катары эсептесе, Аристотель андан рухий тең салмактуулуктун азыгын, жан дүйнөнүн жана дененин шайкештигинин булагын көргөн.

Улуу педагог А.С.Макаренко “**жакшы оюн**” ар кандай ишмерүүлүктүн жогорку натыйжалуулугун камсыздайт жана ошону менен бирге инсандын шайкеш өнүгүүсүнө көмөктөшөт, анткени оюндун табиятында умтулуу аракети (физикалык, эмоционалдык, интеллектуалдык), кубаныч тартуулоо (чыгармачылык жеңиш жана эстетикалык канааттануу) сөзсүз камтылган жана оюндун катышуучуларына белгилүү жоопкерчилик жүктөлөт деп эсептеген. Оюн учурунда баланын жөндөмдүүлүгү өзгөчө толук жана кээде күтүүсүз жактардан көрүнөт, ачылат. А.С.Макаренко дагы бир маанилүү жагдайга көңүл бурган, б.а баланын оюнга кандай катышып жаткандыгын көрүп, анын келечегин боолголоого болорлугун, бүт дээрин, дитин, ышкысын коюп, берилүү менен ойногон баладан эртеңки күнү кесипкөй, иштерман адам жетилерин белгилеген.

Кыргыз эл оюндарынын басылуу бөлүгүнүн табиятын элдин кандай жашоо-турмуш мүнөзүн күткөндүгү менен ажырагыс байланышта кароо керек. Жаратылыш мезгилине (жаз, жай, күз, кыш), элдин каада-салтына, ойнолуучу оюндун шартына, ылайыктуулугуна, оюнчулардын жаш курагына,