Башҡортостан Республикаһы
Мәғариф министрлығы
Яңауыл ҡалаһы 1-се урта дөйөм белем биреү мәктәбе
муниципаль бюджет дөйөм белем биреү учреждениеһы

РЕФЕРАТ

Тема: Эй, ҡымыҙы,ҡымыҙы,

Был ҡымыҙға ни етә?

Башҡарҙы: Яңауыл ҡалаһы
1-се һанлы урта дөйөм белем биреү мәктәбенең
7-се а класы уҡыусыһы Нәбиуллина Вилиә Ирек ҡыҙы

Етәксеһе: башҡорт теле һәм әҙәбиәте уҡытыусыһы

Фаршатова Әлфиә Әнүәр ҡыҙы

Яңауыл-2016

Йөкмәткеһе

Инеш 3

1.Ҡымыҙ эшләү тарихынан 4- 6

2.Ҡымыҙ эшләү ысулы 6- 7

3. Ҡымыҙҙың һаулыҡ өсөн файҙаһы 8

Инеш

Йылҡысылыҡ – борондан ҡалған, матди мәҙәниәтебеҙҙең ҙур өлөшөн тәшкил иткән тармаҡтарҙың береһе. Башҡорттар борон-борондан йылҡысылыҡ менән шөғөлләнгән. Шуға күрә беҙҙең халыҡты атһыҙ күҙ алдына ла килтереүе ауыр. Башҡорттар билəгән ер үҙе үк йылҡысылыҡ өсөн уңайлы булған.Сәскәле болондар,ҡылғанлы далалар,ҡарҙан иң тәү әрселә торған ҡалҡыулыҡлы яландар,ҡыш көндәре ышыҡланыу өсөн ҡалын урмандар йылҡысылыҡты үҫтереү өсөн бигерәк тә ыңғай шарттар тыуҙырған.Башҡорт тормошон өйрәнеүсе И.Г.Георгиҙың яҙыуына килгәндә XVIII быуат аҙағында иң ябай башҡорттоң да 30-40 аты булған,күптәренең 500 башҡа еткән,байҙарҙың-1000,ҡайһыларының 2000 һәм унан да күберәк булған.[1]Ҡайһы бер сығанаҡтарға ҡарағанда, иң ярлы һаналған башҡорттоң да 15-ләп аты булған. Башҡорттарҙа ат башлыса өс йүнәлештә аҫралған. Иң беренсе, әлбиттә, ауға йөрөр өсөн. Өйөрҙәге иң етеҙ, йылдам аттар һайлап алынып, махсус рәүештә һунарға тәрбиәләнгән. Икенсе йүнәлеш -эш аттары. Өсөнсөһө – ит һәм һөт өсөн. Итенән файҙалы ризыҡтарҙың береһе – ҡаҙылыҡ, ә бейә һөтөнән шифалы эсемлек – ҡымыҙ яһалғанын белмәгән кеше юҡтыр.[2]

Ҡымыҙ — бейә һөтөнән әсетеп әҙерләнгән күпереп торған аҡ төҫтәге эсемлек. Ҡымыҙҙы иң беренсе күсмә халыҡтар эшләргә өйрәнгәндәр һәм уңы эшләү ысулын быуаттар буйына сер итеп һаҡлағандар. Ҡымыҙ — ул баһалап бөткөһөҙ ҡиммәтле аҙыҡ продукты ғына түгел, ә ысынлап та мөғжизәле үҙенсәлектәре булған эсемлек. Тиккә генә башҡорт далаларында уны иң

[1] Бураҡаев И.Д.,Бураҡаева М.С.,Юлмөхәмәтов М.Б.Башҡорт мәҙәниәте (Тормош һабаҡтары):VII класс өсөн дәреслек.-Өфө:Китап,2007.-95-се бит
[2] Ижтимағи-сәйәси гәзит “Мораҙым” https://moradimgazeta.wordpress.com

яҡшы дауалау аҙығы тип һанамағандар. Ҡымыҙҙың кеше организмына булған тәьҫире күп төрлө. Был эсемлек, башҡа дарыуҙарға ҡарағанда, тиҙ арала аппетитты яҡшырта, ашҡаҙан-эсәк эшмәкәрлеген көйләй. Ҡымыҙ нервы системаһына, йөрәккә ыңғай тәьҫир итә, тын алышын көйгә һала. Унда витаминдар, ферменттар, ә иң мөһиме — туберкулез һәм эсәк инфекцияһын тыуҙырыусы вирустар менән көрәшеүсе матдәләр бар. Ҡымыҙ еңмәгән сирҙәрҙе һанап бөтөүе лә ҡыйын.

Ҡымыҙ эшләү тарихынан

Рәсәйҙә ҡымыҙ менән дауалау учреждениеһы тәүге тапҡыр 1890 йылда С.Аксаковтың ейәнсәре О.Аксакова тарафынан төҙөлә. 1892 йылда Шафран тимер юл станцияһы тирәләй санаторийҙар селтәре барлыҡҡа килә. 1898 йылда “Андреевский” санаторийы асыла. Бөгөн Башҡортостан ҡымыҙ менән дауалау үҙәге булып тора. «Шафран», «Йоматау», «Алкино», «Глуховская», «Чехов», «Аксаков» исемендәге шифаханалар һәм башка ойошмалар бар. Шәхси эшҡыуарҙар ҙа ҡымыҙ етештереү эшенә ҡушыла.[3]

Ҡымыҙ тураһында иң беренсе яҙманы Геродот (б. э. т. 484—424 йылдар)ҡалдырған.Ул скифтарҙың ағас батманда ҡымыҙ бешеүҙәре тураһында яҙған.

Ҡымыҙҙы әсетеү һәм унып кеше организмына тәьҫире хаҡында 1253 йылда француз сәйәхәтсеһе Вильгельм Рубрик яҙып ҡалдырған. Һуңынан итальян сәйәхәтсеһе Марко Поло (1254—1323) уны «аҡ шарап» менән сағыштырған.

Рәсәйҙә «Ипатьевский список» тигән боронғо урыҫ йылъяҙмаһында ҡымыҙ тәүге тапҡыр телгә алына. Игорь Северской ҡыпсаҡтарҙа 1182 йылда әсирлектә булғанда, һаҡсылар ҡымыҙ эсеп иҫереп йоҡлап киткәс, ҡасҡан.

[3] https://ba.wikipedia.org/wiki/Ҡымыҙ

Башҡа йылъяҙмала Тверь кенәзе Михаилды әсир булараҡ ҡымыҙ эсергә мәжбүр итеүҙәре, 1245 йылда Батый хан кенәз Даниил Галицкийҙы ҡымыҙ менән һыйлауы ла телгә алына. Немец һәм урыҫ сәйәхәтсеһе ғалим-энциклодедист Паллас 1770 йылда: «Башҡорт далаһына ҡымыҙ эсергә Московиянан һәм Дондан төрлө халыҡ йыйыла, сөнки һаулыкҡа уның файҙаһы бик ҙур», — тип яҙа. Был файҙалы эсемлек тураһында заманында мәшһүр урыҫ яҙыусылары В. Даль, С. Аксаков, Л. Толстой һ. б. үҙ һүҙҙәрен әйтеп ҡалдырған.
Башҡортостанға кемдәр генә ҡымыҙ эсеп дауаланырға килмәгән. Пушкин XIX быуаттың утыҙынсы йылдарында “Пугачев тарихы” һәм “Капитан ҡыҙы” әҫәрҙәренә материал йыйғанда Ырымбур далаларында башҡорттар менән дә аралаша. “Ҡымыҙ бейә һөтөнән эшләнә. Был эсемлек барлыҡ тау һәм Азияның күсмә тормош алып барыусы халыҡтары араһында киң ҡулланыла. Ул ярайһы ғына тәмле һәм ифрат файҙалы тип иҫәпләнә”, — тип яҙа ул. Өфөлә тыуған һәм йәшәгән Сергей Тимофеевич Аксаков (1791 — 1859), Василий Андреевич Жуковский (1783 — 1852), Владимир Иванович Даль (1801 — 1872), әҙиптәр Алексей Толстой (1817 — 1875), Салтыков-Щедрин, Нефедов, Мамин-Сибиряк, Успенский, Игнатьев һәм башҡа бик күп урыҫ зыялылары Башҡортостанда йыш була, ҡымыҙ менән дауалана. Уларҙың һәр береһе шифалы ҡымыҙ тураһында һоҡланып та, маҡтап та күп иҫтәлек ҡалдырған. Антон Павлович Чехов, мәҫәлән, табип булараҡ та ҡымыҙҙың иҫ киткес шифалы икәнлеген билдәләй. Ул да беҙҙең яҡтарға ғаиләһе менән йыш килә, дауалана. Бөйөк яҙыусы Лев Николаевич Толстой ҙа (1828 — 1910) тәү башлап 1862 йылда ҡымыҙ һауған урында була. Ул Һамарҙан 130 саҡрымда ятҡан башҡорт йәйләүе Ҡаралыҡта ай ярым ятып, ҡымыҙ эсеп дауалана. Шунда ул башҡорттар менән яҡындан аралаша, һаулығын нығыта. Ул бында ун тапҡыр килә, ә һуңғы тапҡыр 1883 йылда була. “Был яҡ иҫ киткес, яңы ғына балалыҡтан сығып килгән, байлығы һәм бигерәк тә ябайлығы, халыҡтың сафлығы, боҙолмағанлығы менән”, — тип

яҙа ул дуҫы Фетҡа. [4]Ҡымыҙҙы пропагандалаусы инглиз Дж. Каррик хатта башҡорт аттарын Англияға ла алып ҡайта. Әммә беҙҙәге кеүек ҡымыҙ килеп сыҡмай. Башҡорт ҡатын-ҡыҙҙарын да алып барып ҡымыҙ бешеп ҡарайҙар. Әммә эсемлек башҡорт ерлегендәге кеүек тәмле килеп сыҡмай. Башҡортостан ерлегендә үҫкән ҡылғанға һәм үҫемлектәргә күрә башҡорт ҡымыҙы ҡабатланмаҫ тәмгә эйә, шифалы. Ирәндек ҡылғаны менән туҡланған бейә һөтөнән бешкән Баймаҡ ҡымыҙы айырыуса тәмле, тиҙәр.[5] Ҡымыҙ, борондан килгәнсә, бик ябай ысул менән әҙерләнә. Бының өсөн ағас гөбө һәм оҙон таяҡтың осона беркетелгән яҫы ағастан эшләнгән болғатҡыс ҡулланалар.Борон ҡымыҙҙы турһыҡта ла етештергәндәр. Турһыҡ эсенә эсемлекте болғатып торор өсөн көрәккә оҡшатып эшләнгән таяҡ тығып ҡуйғандар. Эсемлек әсеп сығыуға — ҡымыҙ ҙа әҙер. Тик был әле башы ғына. Ошолай әҙерләнгән ҡымыҙ кәмегән һайын, уға фәҡәт һөт өҫтәп торалар һәм эсемлек тамам әсеһен өсөн уны туҡтауһыҙ болғаталар. Ҡымыҙҙы ни тиклем күберәк һәм оҙағыраҡ болғатһаң, уның шул тиклем сифаты яҡшыра. Өҫтәп шуны әйтке килә: ҡымыҙҙың үҙенсәлеге шунда: ул бигерәк еңел эселә, күпме эсмә — ауырлыҡ килтермәй.

Ҡымыҙ әҙерләү ысулы

Ҡымыҙ, борондан килгәнсә, бик ябай ысул менән әҙерләнә. Бының өсөн ағас гөбө һәм оҙон таяҡтың осона беркетелгән яҫы ағастан эшләнгән болғатҡыс ҡулланалар.Борон ҡымыҙҙы турһыҡта ла етештергәндәр. Турһыҡ эсенә эсемлекте болғатып торор өсөн көрәккә оҡшатып эшләнгән таяҡ тығып ҡуйғандар. Эсемлек әсеп сығыуға — ҡымыҙ ҙа әҙер. Тик был әле башы ғына. Ошолай әҙерләнгән ҡымыҙ кәмегән һайын, уға фәҡәт һөт өҫтәп торалар һәм эсемлек тамам әсеһен өсөн уны туҡтауһыҙ болғаталар. Ҡымыҙҙы ни тиклем күберәк һәм оҙағыраҡ болғатһаң, уның шул тиклем сифаты яҡшыра. Өҫтәп

[4] “Башҡортостан” республика ижтимағи - сәйәси гәзите http://bashgazet.ru/

[5] https://ba.wikipedia.org/wiki/Ҡымыҙ

шуны әйтке килә: ҡымыҙҙың үҙенсәлеге шунда: ул бигерәк еңел эселә, күпме эсмә — ауырлыҡ килтермәй.

Өй шарттарында ҡымыҙ әҙерләү ысулы

Әгәр ҙә өй шарттарында ҡымыҙ яһап эсергә теләһәгеҙ, уны ҙур быяла банкала ла бешергә мөмкин. Әсегән бейә һөтөн (ул ҡатыҡ һымаҡ ҡуйы була) банкаға һалып, уға яңы ғына һауылған һөт ҡушып болғаталар ҙа, банканың ҡапҡасын ябып, бер-ике сәғәт буйы туҡтауһыҙ тиерлек бешәләр (болғаталар). Банка йылы урында торорға тейеш. Бер аҙҙан, әгәр ҡымыҙҙың өҫтөнә һыуы һарҡып сыға башлаһа, 1—2 аш ҡалағы самаһы шәкәр ҡомо ҡушып, йәнә берәр сәғәт бешәләр. Әсеүе һәм бешеүе еткән ҡымыҙ болғатҡан саҡта күперелеп тора.

Ҡымыҙ бешеү өсөн ағас күнәгегеҙ, бешкәгегеҙ булһа, эсемлек бигерәк тә уңыр. Йәй, көндәр эҫе торғанлыҡтан, ҡымыҙ тиҙ әсеп, иҫкереп бара, шуға күрә ҡымыҙ бешер алдынан ҡоро ағас таптарына йәки ҡайын туҙына ут төртөп ағас күнәкте шуның өҫтөнә ҡаплап, ыҫлап алырға кәрәк. Шулай иткәндә ҡымыҙ тәмле лә була, оҙағыраҡта һаҡлана.[6]

Ҡымыҙҙың һаулыҡ өсөн файҙаһы

Эй, ҡымыҙы,ҡымыҙы,
Был ҡымыҙға ни етә?
Күңелдәрҙе елкендереп,
Йырлата ла бейетә.

Ҡымыҙҙың кеше организмына булған тәьҫире күп төрлө. Был эсемлек, башҡа дарыуҙарға ҡарағанда, тиҙ арала аппетитты яҡшырта, ашҡаҙан-эсәк эшмәкәрлеген көйләй. Ҡымыҙ нервы системаһына, йөрәккә ыңғай тәьҫир итә, тын алышын көйгә һала. Унда витаминдар, ферменттар, ә иң мөһиме — туберкулез һәм эсәк инфекцияһын тыуҙырыусы вирустар менән көрәшеүсе

[6] https://ba.wikipedia.org/wiki/Ҡымыҙ

матдәләр бар. Ҡымыҙ еңмәгән сирҙәрҙе һанап бөтөүе лә ҡыйын. Элек тә башҡорттар уның самаһын белмәгән. Урындарынан тормай, ойоп, йоҡоға талғансы һемергән. Ҡымыҙ туҡлыҡлы ла. Кешегә көс, ҡеүәт бирә, организмды, иммунитетты нығыта. Ҡайһы бер сирҙәргә, мәҫәлән, туберкулезға, айырым тәьҫир итеп кенә ҡалмай, ә тотош организмға файҙалы. Ҡымыҙ барҙа ҡыҙыҡ ҡына түгел, һаулыҡ та бар.