ОЬСИМЛИКЛЕР ДУНЫЯСЫ

МИР РАСТЕНИЙ

Баалы окувшылар!

Сизинъ колынъызда ана тили мен кызыксынган аьдемлерге сымарланган китап. Элбетте, сосы шыгарма, мен коьп йыллардан бери ойлаган уьйкен «Соьзлер дуныясында» деген проекттинъ баслапкы кишкей кесеги. Биринши китап «Оьсимликлер дуныясында» деп аталып шыкпага тийисли эди. Ама керек шакым карыж таппаган саялы, мага онынъ тек биринши кесегин баспаламага туьсти. Китаптагы суьвретлер туьрли туьсли (цветной) болган саялы, соьзликти шыгарув енъил тувыл эди.

Солай болса да, тек мектеблерде окыйтаган балаларга тувыл экеш, ногай тилди билмеге, уьйренмеге суьйген аьдемлерге де сосы шыгарма окымага кызыклы болар деп уьмит этемиз. Сосы куллыкты бажарув уьшин бизим куьбимизде ислегенлерге коьплеген китапларды, соьзликлерди карамага, тенълестирмеге, энъ де керекли билдируьвлерди алмага, кайбиревлерин, тешкерип тергегеннен сонъ, калдырмага, яде кыскартпага да туьсти.

Колынъыздагы йыйынтык, «Оьсимликлер дуныясында» деген китаптинъ биринши кесеги. Ол алты боьликтен туьзилген: «Аслык», «Аслыклы лобия культуралар», «Майлы культуралар», «Бакша оьсимликлер эм ясылшалар», «Елеклер», «Шешекейлер». Оларда баьриси 64 оьсимлик. Экинши кесегинде «Тереклер», «Кувaклыклар эм куьйревишлер», «Оьленлер» акында хабарламага ниетленемиз.

Сосы шыгарма бас деп ана тилден эм адабиаттан дерислер беретаган окытувшыларга, ногай тилдеги коьлемлик–информациялык амалламалар (СМИ) куллыкшыларына эм окувшыларга пайдалы болар деген ниетте аьзирленди.

Кайдай ниетлер мен етекшиленген эдим?
Бас деп, ногай тилдинъ оьзге тиллерден бир затпан да кем тувыл экенин ыспатлав, онынъ соьз байлыгын аян коьрсетуьв. Сосы куллыкты ялгыз оьзиме бажармага эпсиз авыр эди. Соьзликти туьзбеге, тийисли материаллар ман канагатлавда мага ярдамласкан ис йолдасларыма – Дагыстан Республикасынынъ сый казанган окытувшылары Земфира Таймас кызы Авезовага, Джамиля Таймас кызы Стамбуловага, тарих окытувшысы Фатима Мурат кызы Сарсенбиевага, солай ок китапты тийисли кепте ярасыклы этип ярастырувда коьп кыйын салган Орта-Тоьбе авылдынъ орта билимлендируьв мектебининъ математика эм информатика окытувшылары Гульмира Шамшудин кызы Тангатаровага, Наьсипли Шамшудин кызы Нурманбетовага, ногай тил эм адабиат окытувшысы Сания Мурат кызы Кошановага уьйкен разылык билдиремен. Соьзликти дуныя ярыгына шыгарув уьшин белсен катнаскан сосы аьдемлер, эндигиден армаган да тыныш болмаган исте тагы да каныгыслы катнасарлар деп сенгим келеди. Олар ман бирге, сосы китапти кызыклы этпеге, бизим элимиздинъ, савлай дуныя аьдемлер ырувынынъ эм ногай халкынынъ тарихлик-маданиатлык калымжаларынынъ бирлигин эм оьзшилигин коьрсетпеге шалыстык.

Халкымызда «Минсиз Бир Алла» деген аьруьв соьз бар. Элбетте, биз эткен куллыкта етиспевликлер де, эс берилмей калдырылган маьнели затлар да йок тувыллар. Ама сосы куллыкты ериннен козгалтув керек эди. Сол заттынъ тагы да бир ийги маьнеси бар – ол бизим ата-бабаларымыз калдырган ана тил байлыгы алдында бас ийип, ызымыздан келеяткан яс аркаларда ана тилине суьйимин арттырув, ана тил - халк оьмирининъ таьвесилмес булагы экенин аянлав болады.

Мурат АВЕЗОВ,
Россия язувшылар Союзынынъ, Россия журналистлер Союзынынъ агзасы,
Туьрк Дуныя Поэзиясынынъ Экинши фестивалининъ
Имаметдин Насими атлы халклар ара адабиат баргыдынъ лауреаты,
Дагыстан Республикасынынъ саниатларынынъ сый казанган аьрекетшиси.

АСЛЫК

Зерновые культуры

Арпа
Аьжибийдай
Аьжитары
Ячмень
Кукуруза
Сорго

Бийдай:

Кара бийдай
Кызыл бийдай
Дуьги
Караярма
Сулы
Тары
Рожь
Пшеница
Рис
Гречиха
Овёс
Просо

АРПА ячмень

Алтын – куьмис тас экен, арпа-бийдай ас экен.
Золото и серебро всего лишь металлы, ячмень и пшеница – сама жизнь.

Арпа – аслык культура. Арпа эгуьв (шашув) язлыкта яде куьзде юритиледи. Сосы оьсимликтинъ масаклары (колосья) болады . Арпа масаклары эки яде коьп сыдыралы. Арпа масаклары кылавлы (кылав – ости).

Суьвретте: **1** –масагы эки сыдыралы арпа; **2** – масагы коьп сыдыралы арпа; **3** – кылав (ости).

Америкада, Африкада, Евразияда арпадынъ 30 туьрлиси оьседи. Сосы культурадынъ аслыгыннан мал уьшин ем (корм), аьдемлер уьшин азык-туьлик: ярма (крупа), ун (мука), пиво уьшин (солод), кофе (суррогат) этиледи.

1 гектар ерге эгилген арпадан 15-30 центнер онъыс (урожай) алынады.

АРПА.
Мурат Авезов.

Арпа тиеп арбага
Тоькти-шашты атшалман.
Арба йыйнап дорбага
Коьмек этти атаман.
Тиеп болып арпады,
Онъладылар арбады
Тиледилер мысыкка,
Эки коьзи кысыкка
Егилмеге арбага,
Ел терменге бармага.
Мырылдады мысык та:
«Арпа мага азык па?
Мысык сизге ат тувыл,
Оннан эсе ятувым
Колай исси куьнтоьсте…
Бар, тиленъиз биеге»

БАЛА ОЙЫНЫ

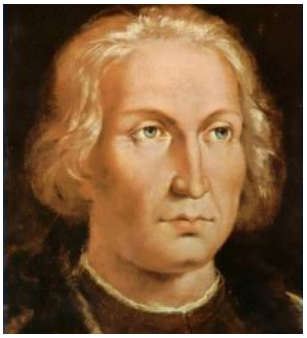
- Мен абама бараман.
- Абанъ сага не берер?
- Ат егуьвли арба берер
Арбады толтырып арпа берер.

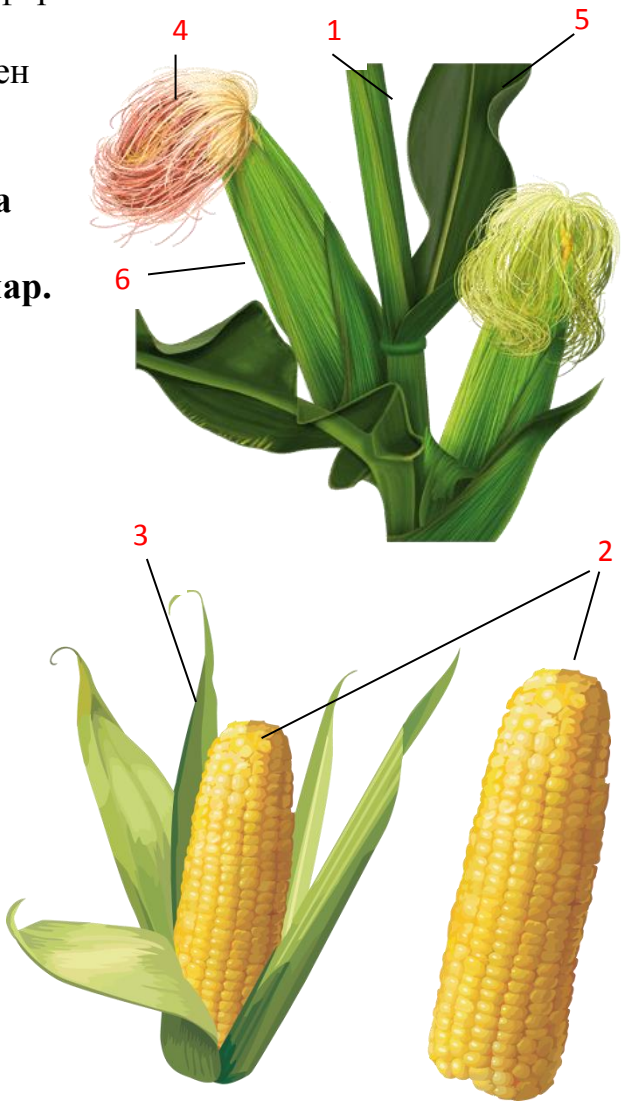
Соьзлик: ***атшалман*** – тушканчик; ***атаман*** – индюк; ***бие*** – кобыла; ***ел термен*** – ветряная мельница; ***куьнтоьсте*** – на солнцепёке.

АЬЖИБИЙДАЙ *кукуруза*

Кобан ногайларда НАЬРТУЬК, НАР ТАРЫ

Аьжибийдай муннан 500 йыл артта Христофор Колумбтынъ каравеллалары ман (кемелери мен) Кыбла Америкадан Европага аькелинген эди.
Ажибийдайга индеецлер маис дейдилер.
Коьплеген **эллерде сосы аслык культурага «индеецлердинъ аслыгы» деп айтадылар.**





1 – сабдагы; 2 – аслыгы;
3 – кабыгы; 4 – шашагы;
5 – япыраклары; 6 – картыгы.

«Кукуруза» деген соьз кайсы тилден энгени мен онынъ маьнеси аьлиге дейим де ашык анъламлы тувыл. Айырым аьлимлердинъ айтувларына коьре, сосы соьз румын тилиннен шыккан (kukurus – шыршы (ель) теректеги коз (еловая шишка); баска бир аьлимлер болса, сосы соьз туьрк тилиннен шыккандай коьредилер: (kokoros- аьжибийдай сабдагы, аьжибийдай (кукурузный стебель, кукуруза).

Дагыстандагы эм Ставрополь уьлкедеги (край) ногайлар сосы аслык культурага «аьжибийдай» деселер, кобан ногайлар (Карашай – Шеркеш Республика) «наьртуьк», «нар тары» деп айтадылар. Кобан ногайларда сосы соьз конъсылас яшайтаган шеркеш (адыг) тилден алынган эм «нарттынъ асы» деген маьнеде айтылады дейдилер.

Буьгуьнлерде аьжибийдайды коьплеген эллерде оьстиредилер. Ол куьн шувагын, йылы авалы якларды яратаган оьсимлик.
Аьжибийдайдынъ бийиклиги 2 метрге дейим де етиседи, сабдагында аслыкка толы 1-2 картыгы (початки) болады. 1 гектардан 30-100 центнер онъыс алынады.
Аьжибийдайдынъ аслыгынан – ун, крахмал, комбиемлер; аьли де писип уьлгирмеген иший урлыкларыннан (из зародышей семян) – аьжибийдай май; кавраган сабдакларыннан эм аслыгы алынган картыкларынынъ сумаларыннан (из сухих стеблей и стержней початков) – кагыт, линолеум, вискоза эм с.б. затлар асылланып алынадылар.
Аьжибийдай май маргарин шыгарувда, оьтпек писируьв мен байланыслы эндирилисте (промышленностьте); атеросклерозды эмлевде кулланылады.

- Сырт Америкадынъ индеецлери биринши болып топыракты сабан ман суьрген, эгин эгип, энъ бас деп аьжибийдайды оьстирген аьдем деп баьтир аьскерши Гайаватады айтадылар. Онынъ акында поэт Лонгфелло Генри Уодсуарт «Песнь о Гайавате» деген поэма язган. Поэма индеецлердинъ фольклорынынъ негизинде язылган. Лонгфелло аьлим-филолог эди. Лонгфелло индеецлердинъ фольклорын американлы миллетлик маданиятынынъ (национальной культуры) асыл булагынынъ бириси деп санаган
- Кубыла Америкадынъ яшавшылары уьшин аьжибийдай бурынгы заманларда алып киели эм сыйлы ас. Мексикадынъ Айдахо штатында аьжибийдайга алтын эстелик (памятник) салынган.

ТАЛКАН.

Суюн КАПАЕВ.

Наьртуькти (аьжибийдайды) салкын отта аьруьв этип кувырадылар. Оннан сонъ туьйирмен мен тартадылар. Эне сол кувырылган наьртуьктинъ унына талкан дейдилер. Талканды сыктырылган суьт пен булгап ашайдылар. Талканды бал ман карыстырылган май ман эм каймак пан да булгап ашайдылар.
(«Ногайдынъ уьйи» деген китаптан).

АЬЖИБИЙДАЙ УННАН АСЛАР

Ногайлар аьжибийдайдынъ унынннан да туьрли аслар эткенлер: ***алдама*** *(галушки);* ***алпама*** *(хлеб из кукурузной муки);* ***атык*** *(лепешки из кукурузной муки);* ***асуьвре*** *(молочный суп с кукурузными зёрнами);* ***мамырса*** *(мамалыга);* ***маьжеге*** *(чурек из кукурузной муки).*

АЬЖИТАРЫ *сорго*

Sorgo – итальян соьзи.
Кыбла Европада сосы оьсимлик эрте заманлардан алып оьстириледи.

1- сыпыргыш ясав уьшин кулланылатаган аьжитары (сорго венечное);
2- аслыклы аьжитары (сорго зерновое).

Аслык эм сыпыргыш аьжитарыларыннан оьзгелей ***секерли аьжитары*** да йолыгады. Онынъ сабдакларында 10-нан алып 20 процент эм соннан да арткан секери болады. Суьйтип тез **сахароза** туьзип болатаган оьзге оьсимлик табиатта йок. Секерли аьжитары сироп, кристаллы секер, спирт эм оьзге азык-туьликти болдырувдынъ баслапкы ший малы (первичное сырьё). Ол солай ок муррабе (варенье) эм повидло аьзирлевде де кулланылады. Сосы оьсимлик келеек заманларда секер болдырувда да алды сырага шыкпага да болады. Бу куьнлерде секерли наркамыс (сахарный тростник) оьстируьвдинъ майданлары аьдемлерди секер мен канагатлайтаган болсалар да, келеек алды заманда секерли аьжитарыды оьстируьв айлак та пайдалы болмага да болады

Сосы оьсимликтинъ дуныяда 50-ге ювык туьрлиси бар. Олар Африкада, Азияда, Америкада, Австралияда оьседилер. Ногайлар соргога аьжитары деп айтадылар. Сосы оьсимликтинъ аслык беретаганы да, малга пишен-ем, шалык уьшин шалынатаганы да болады. Аьжитарыдынъ бир йыллыклысы да, коьп йыллыклысы да йолыгады. Бир йыллыклары: *секер сорго*, *судан оьлени* (халкта ога «суданка» дейди, ногайлар – «арам тары» деп айтадылар). Солай ок бир йыллыклы аьжитары – аьдеттеги (обыкновенное) сорго, джугара, дурра, гаолян эм баскалары; коьп йыллыклы сорго – гумай (от-оьлен, сорняк).

НЕ УЬШИН СОСЫ ОЬСИМЛИКЛЕРГЕ «АЬЖИ» ДЕГЕН СОЬЗ КОСЫЛГАН **АЬЖИ+БИЙДАЙ, АЬЖИ+ТАРЫ?** ОЙЛАП КАРАНЪЫЗ….

Аьжитарыдынъ тувган ери деп Орталык эм Сырт-Куьнтувар Африка саналады. Бурынгы заманлардан алып бу оьсимлик Судан эм Эфиопия ерининъ хыйлы майданын бийлеп оьскен. Сол саялы болар, аьжитары яй шагы исси эм ямгырлар саяк яватаган якларда оьспеге суьетаганы да. Аьжитары оьз касында от-оьлен болганын ушатпайды. Сонынъ уьшин оьсимликтинъ араларын сийрек этпеге эм отап, оны нас оттан босатпага керегеди. Аьжитарыдынъ лимонлы дегени де йолыгады. Оны **лемонграсс** деп атаганлар. Бизим якларда оны тек оранжереяда яде теплицада оьстиредилер. Онынъ урлыклары туькенлерде сатыладылар. Сосы оьсимлик Азияда асты даьмли этуьв уьшин кулланылады. Солай ок аьжитарыдынъ аслыгыннан тартылган ун – Индияда эм Китайда оьтпек писируьвде энъ де керекли аслык асы.

БИЙДАЙ: *кара бийдай рожь; кызыл бийдай пшеница*

1- *кылавлы эм кылавсыз кызыл бийдай;*
2 - *кара бийдай.*

- Бизим эрага дейим 3200 йылларга янаса келип, Месопотамия (Тигр ман Ефрат йылгалар агатаган ерлердинъ орта эм тоьмен якларында) яшаган ***шумерлерге*** аслык культуралар белгили эдилер. Шумерлер биринши ойлап шыгарган **пиктографиалык** язувда «аслык» деген соьз бар. Аьр бир затты белгилев уьшин шумерлер онынъ суьвретин ясаганлар.

- 500 йыл озган сонъ шумерлерден алынган язувды ***ассирийшилер, вавилонлылар эм перслар*** туьрленткенлер. Олардынъ **клинопись** язувында да «аслык» деген соьз расады.

- Эки мынъ йыл артта, бурынгы тюрклар – ***скифлар (аслар)*** Кара эм Азов тенъизлери бойларындагы, солай ок Кырым эм Кобан данъылларындагы 200 мынъ гектар майданларында кызыл бийдай оьстиретаган болганлар. Скифлар бийдайды греклерге сатканлар. Греклер йыл сайын, кемелерге тиеп, Феодосия каладан грек порты Пиррейге 200 мынъ тонна аслык аькететаган болганлар.

- Бурынгы Русь яшавшылары кара бийдайды ***«жито»*** деп атаганлар - «жить» деген соьзден шыккан. Шынтылай да, оьтпек болса - яшав да таьвесилмейди.

- Европада, Азияда эм Африкада кара бийдайдынъ 6-8 туьрлиси оьседи. Бу аслык культурады аьдемлер бизим эрага дейим тап 1-2 мынъ йыллыклардан алып эгип келедилер. Эгилетаган кара бийдайдынъ ***куьзлик*** (озимые) эм ***язлык*** (яровые) сортлары бар. Россияда кара бийдай - аслык оьсимликлерининъ энъ маьнелиси.

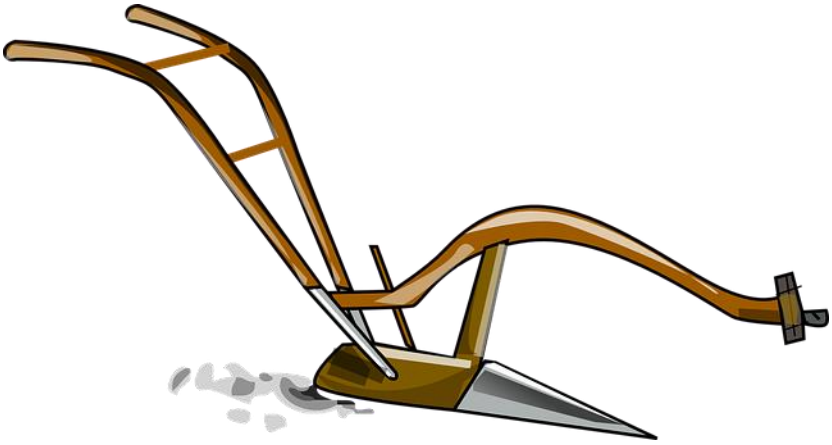
ЮМАК:

Яз язлар, кыс кыслар, туягыннан сув ишер, муьйизиннен козлар.

Кара бийдай 1 гектардан 15-20 центнер онъыс береди. Сосы аслыклы культура Россияда аслык оьсимликлердинъ энъ де маьнелиси.

Евразияда, Америкада, Австралияда, Африкада кызыл бийдайдынъ 30 туьрлиси оьстириледи. Сосы аслык культура бизим эрага дейим 7- 6 мынъ йыллыклардан алып белгили. Швейцарияда Цюрих каладынъ музейинде 6 мынъ йыл арттагы калакай (лепёшка) аьлиге дейим де сакланады.

Узак заманлар бойы аьдемлер аслыкты кол орак (серп) пан органлар.
Орылган аслыкты ***куьлте*** (сноп) этип байлаганлар.

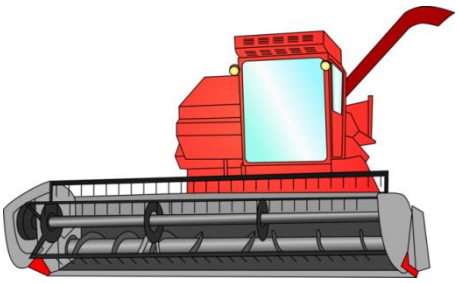


Бурынгы сабан (плуг). Сосы сабан ман ер суьруьв уьшин эки куллыкшы кереккен.
Биреви сабанды тарткан, экиншиси берк кепте уьстиннен басып ыслаган. Бурынгы сабанлар агаштан ясалынганлар. Оьмирлер узагында сабанлар туьрленип турганлар. Оларды аьдемлер бара-тура атларга, оьгизлерге суьйреттируьв уьшин келистирип ясап баслаганлар.
Темир туьренлери болган сабанлар муннан 500 йыл артта шыгарылганлар. Туьренлер иш ягына карап буьгилген болаттан ясалганлар. Ер суьргенде туьренлер топыракты айлантып авдарганлар. Эгер бурынгы заманда ат тек бир сабан суьйреген болса, аьли тракторлар бир неше сабан тиркеп тартадылар.

НОГАЙЛАР ЭМ ЭГИНШИЛИК.

- 1492 йылда Куьми (Кума) сувы бойында яшаган ногайлар ер суьрип, эгин эккени акында тарих билдируьвлер сакланадылар.
- Голландиядан Росссияга келген элгезлер (путешественник) ***Ян Янсен Стрейс***, ногайлар дуьгиден (рис) боьреклер писиргени акында 17 юзйыллыкта билдирген.
- Пус (пар) куьши мен ислейтаган тракторды- «сухопутный пароходты» дуныяда энъ биринши болып 1830 йыл орыс конструктор ***Василий Петрович Гурьев*** ойлап шыгарган эди. Ама трактор туьрли себеплерден тура ясалынмай калды.

- 18 юзйыллыкта ногайлар арпа, кызыл бийдай, даьмеки (табак), кендир (конопля), тары (просо) оьстиргени акында элгезер, этнограф, натуралист, Петербург Илми Академиясынынъ академиги ***Иван Иванович Георги (Иоганн Готлиб)*** Россия халклары акында 1776-1777 йылларда языльган илми куллыгында белгилеген.
- 1586 йылдан алып Молдавиядынъ Буджак данъылында (степь) яшаган ногайлар аслык культуралар оьстиргенлер. 19 юзйыллыкта буджак ногайлар арасында яшаган немец аьлим ***Даниэль Шлаттер*** ногайлардынъ эгиншилик пен каьр шеккенлери акында 1896 йыл Бёрн калада баспалап шыгарган китабинде язган.
- Дуныяда энъ биринши аслык йыювшы комбайнды – жнея-молотилкады 1868 орыс конструктор **Андрей Романович Власенко** ойлап шыгарган. Сондай ок машина США-да 1879 йыл ясалды эм сыналып каралды.



- Оны комбайн деп атадылар. Комбайн (англ. *combine*) - бир йорык бир неше куллыкты этетаган агрегат (аслык орады, бийдайды пылавдан (мякина) тазалап малады, тобанды айырады).

Оьтпек - бизим уьшин куллык этуьвдинъ оьрметли берекет белгиси. Оьтпек бизим уьшин кардаш болувдынъ эм ак ниетликтинъ аян белгиси.

Хлеб стал для нас символом величия труда.
Хлеб стал для нас символом братства и радушия.

Антуан де Сент-Экзюпери, француз язувшы.

Бурынгы аьдемлер кулланган тас уваткышлар (зернотёрки)

- Бийдайдынъ бир буьртигиннен (зёрнышко) 20 миллиграмга ювык ун шыгады. Бир оьтпек писируьв уьшин 10000 бийдай буьртикти терменди тартып, ун этип шыгарув керек.

- Эрте-эрте бурынгы заманларда аьдемлер бийдайды тас-уваткышлар ман уватып яде ыскылап ун шыгарганлар. Фараон Тутанхамоннынъ кабырында казув ислерди юриткен аьлимлер-археологлар кишкей тас-уваткыш тапканлар. Таварыхка (предание) коьре, сол тас уваткышпан яс фараон сав куьн узагында оьзине етпеге болаяктай этип ун аьзирлейтаган болган экен.
- Бийдайды ун этип тартув уьшин бурынгы аьдемлер колтерменлерди доьгерек таслардан эткенлер. Уьй айванлардынъ куьши мен айландырылган терменлер де ясаганлар. Айтпага, Бурынгы Римда оларды эшеклер (ослы) куьши мен айлантканлар, Азияда болса туьелерди (верблюды) кулланганлар.
- 2 мынъ йыл артта Европада сув эм ел куьши мен пайдаланып, аьдемлер сув терменлер (водяные мельницы), ел терменлер (ветряные мельницы) курганлар.
- «Компания» деген соьз латинша - pani (оьтпек), com (бирге) (вместе с) деген соьзлерден куралган. Суьйтип, оьзлерин оьтпекпен канагатлав уьшин кыйын ак казанмага шалыскан, бирге ислеген аьдемлер куьбин (группу людей) атаганлар.

Тастан этилген кол термен *(ручная мельница)*.

Уьй айванлар куьши мен айландырылатаган термен.

Ел термен (*ветрянная мельница*)

Сув термен (*водяная мельница*)

ДУЬГИ *рис*

Кобан ногайларда *бурыж*. Терик (Терек сув бойындагы) ногайларда *шалтик*.

Куьнтувар якларда: *«Сув – дуьгидинъ яны»* - деп айтадылар.
На Востоке говорят: «Вода – душа риса».

Дуьги оьстируьв уьшин шынтылай да коьп сув эм шуваклы йылылык керек. Сога деп, айырым эгин майданлар (чеки) аьзирленедилер. Эгин кырлардынъ савлайы, уьстине калкканга дейим, сув ман толтырыладылар. Дуьгидинъ тувган эли деп Индияды айтадылар. Сосы элде дуьги бир неше мынъ йыллардан бери оьстирилип келеятыр.

а) кылавсыз дуьги;
б) кылавлы дуьги.

Рис (*дуьги*) *соьз бурынгы индийшилердинъ тилиннен шыккан* vlihis «рис». *Сонъында латынь, грек тиллерден* – oryza –роман тилерге коьшкен: *итальянша* - riso, *французша* – ris . *бурынгы славян тилде* – оризъ.

Орта Азияда эм Закавказьеде сосы аслык культура бизим эрага дейим 3-2 юзйыллыклардан бери белгили азык. Европада дуьги бизим эрадынъ 8 оьмириннен алып, Америкада 15-16 юзйыллыклардан бери эгилип турады. Бизим заманларда дуьги оьстирилетаган майданлар. Индиядынъ, Китайдынъ, Мьянме, Бангладеш, Индонезия, США эллердинъ коьплеген ерлерин бийлеп алганлар.
Россияда дуьги Сырт Кавказда, Тоьмен Поволжьеде, Приморский уьлкеде (крайда) эгиледи. Дуьги Украинада оьстириледи.
Дуьги эгилген майданнынъ 1 гектарыннан 70-100 центнер онъыс алынады.
Сосы аслык культурадан – крахмал, спирт, май шыгарылады. Тобанынннан – кагыт, картон эм с.б. затлар этиледилер.

Ер юзине дуьги кайтип энгени акында энгиме (легенда) бар. Дуьги кудайлардынъ асы деп саналган. Бир йолай соны татып карамага аьдем де эп табады. Ама кудайлар ога оьзи мен бирге дуьгидинъ буьртиклерин (зернушки,

рисинки) аькетпеге ыхтыяр бермейдилер. Соьйтип, аьдемди ер юзине кайтарып йиберeдилер. Дуьгидинъ даьмин эш бирев билмеек эди, ама анавы аьдемнинъ аякларынынъ табанлары астында ярылган яралары болган экен. Аьне соларда дуьгидинъ бир неше буьртиклери кавып калганлар. Уьйкен суьйим мен, аьдуьвлеп карап оьстиреди сол буьртиклерди аьдем. Мине соьйтип, бара-тура дуьги баьри аьдемлер уьшин де ийги ас азыгы болады.

КАРАЯРМА *гречиха*

1- караярмадынъ шешекей аткан шагы; а) шешекейи; б) япыраклары.
2- караярмадынъ пискен мезгили а) аслыгы; б) буьртиги (зёрнышки).

Караярма-дынъ оьлшеми-нинъ узынлыгы 5-тен - 7мм дейим, кал-ынлыгы 3-4 мм. Сондай мынъ (1000) аслык буьртиклерининъ шеккиси 20 грамм, сонда да эгер аслык буьртик йогары сапатлы, толы, ток пискен, ийги кепте кептирил-ген болса.

КАРАЯРМА ОЬСКЕНЕН ЭЛ ДЕП_ ГРЕЦИЯДЫ АЙТСАЛАР ДА, СОСЫ ОЬСИМЛИК ТУВГАН ЭЛ СЫРТ ИНДИЯ БОЛАДЫ. БУ ЭЛДЕ СОСЫ ОЬСИМЛИККЕ «КАРА ДУЬГИ» ДЕП АЙТАДЫЛАР. ФРАНЦИЯДА, БЕЛЬГИЯДА, ИСПАНИЯДА ЭМ ПОРТУГАЛИЯДА ОГА «АРАБ АСЛЫГЫ», ИТАЛИЯДА, ГРЕЦИЯДА «ТУЬРК АСЛЫГЫ» ДЕЙДИЛЕР.

- Караярма бир йыллык оьсимлик деп те, солай ок коьп йыллык оьсимлик деп те белгили. Ер юзининъ сырт якларында (в северном полушарии) сосы аслык культурадынъ 4-5 туьрлиси расады. Авыл хозяйствода эгинли караярма оьстириледи. Дуныяда караярмалылар оьсимликлер туьркимин – **караярма, козгалак, джузгун** эм баскалары туьзедилер. Ер юзинде олардынъ 800 туьрлиси бар. Коьбиси сырт якларда оьседилер. Олардынъ оьлен кеплиси де йолыгады.

- Караярмадынъ япыракларында Р витамин бар. Сосы витамин (*цитрин*) оьзине ювык *рутин, чайный тмин* витаминлер мен бирге кан тамырлардынъ юкарувын иркеди, цинга, скарлатина, кызылша (корь) авырувларды эмлевде кулланылады.

- Караярмадынъ аслык буьртиги карагошкыл-

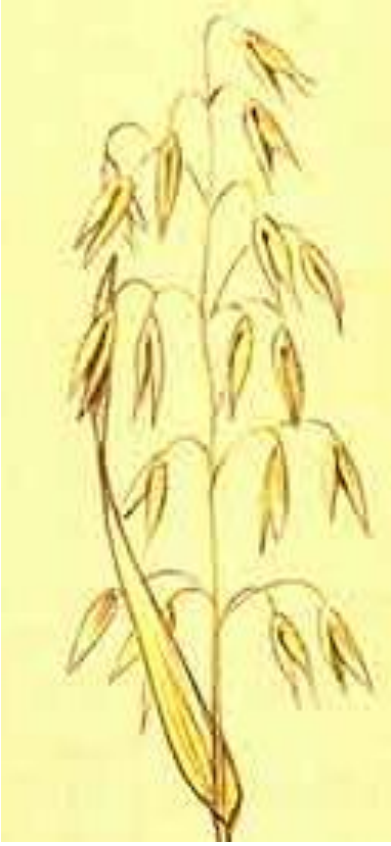
- Караярмадынъ орысша атынынъ туьп маьнеси «грек аслыгы» («греческий злак») деген анълам ман байланыслы. Славянлар сосы оьсимликти греклер аркалы билгенлер.
- ***Караярма аьдемге яшав куьшин береди*** деп санайдылар Индия ман Китайда. Караярма ман аьдемнинъ шаркындагы биологиялык точкаларга шыпавлык этпеге (воздействовать) болады экен. Туьрли авырувлардынъ алдын шалув (профилактика) ниет пен, ерде тоьселген кийгизге шашыратылган караярмадынъ аслыгы уьстинде юрип турув керек деп санайдылар индийшилер мен китайлылар.
- ***Караярма уйкысызлыкка да ярдам этеди.*** Уйклаялмай кыйналатаган аьдемлер уьшин караярмадынъ аслыгыннан алынган кабыклар ман айырым ястыкларды толтырадылар.
- ***Секерли диабет пен авырыйтаган аьдемлердинь*** канында секердинъ болувын бир кепке салып, кан арттырувын иркпеге

конъыр туьсли. Оны аьдемлер туьрли аслар эткенде кулланадылар. Коьбисинше оннан ботка (каша) асып аьзирлейдилер. Ногайлар сосы оьсимликке атты онынъ туьсине эм аслык буьртигининъ кебине коьре берген боларлар: ***кара+ярма*** (крупа,сечка).

себеп этетаган да караярма болады. ***Караярмады секер мен карыстырмага ярамайды,*** неге десе караярмадынъ пайдалы баьри сапатлары (свойства) йок болады.

СУЛЫ овёс

- Сулы бир йыллык эм коьп йыллык аслык культура. Евразияда, Африкада, Австралияда, Америкада сулыдынъ 25-ке ювык туьрлиси расады. Сосы оьсимликтинъ унынннан аьдем уьшин азык-туьлик, мал уьшин ем, тобанынннан шалык пишен аьзирленеди.
- Сулы аслыклылар туьркиминнен. Онынъ аслык буьртиклеринде 4,5% майлар,10-18% ак увызлар (белки), коьплеген витаминлер **В1-В4, В6, К, Е,** солай ок кобальт, цинк, кальций, магний, темир минераллары боладылар. Сулыдынъ унынннан белгили быламык ас «Геркулес», талкан (толокно) эм оьзге затлар этиледилер.
- Бурынгы Грециядагы врач Гиппократ сулы ток ас эм авырыган аьдемнинъ шаркына сулыга усап ийги себеплик эткен оьзге ас йок деген. Ол, сулыдан эткен синъел быламыкты шайдай этип ишпеге маслагат эткен.
- Айтувлы француз врач Жан де С.-Катерини сулы уннан этилген быламыкты (овсянка) йыл узагында эм эки юмалап уьш йолай, эмлев астай, язлыкта, яйда, куьзде ишкен. Эки стаканын аш курсакка (натощак) ишкен, оьзге эки стаканды туьс мезгилли асты егенге дейим 2 саьат алды, эм эки стаканды туьски асын егеннен сонъ - уьш саьат озганда. Суьйтип ол, 120 ясына дейим яшаган.
- Сулыдынъ энъ де пайдалы кесеги (компоненти) табылганы да коьп заман болмады. Ол—бета-D-глюкаин, эгилетаган оьсимлик тарамыслары (растворимые растительные волокна). Сосы табиат полимерлер—энъ аьжейипли сорбентлер. Олар бизим ден-карувдан (организм) коьплеген зарарлы затларды, энъ бас деп солардынъ арасындагы холестеринди шыгарадылар.
- Сулы тайпалы кыр оьсимликлерден эм от-оьленлерден: бетегебастан (тонконог, метлюга) кийик сулыдан яде майсулыбастан (овсюг) табиат пишен (естественное сено) аьзирленеди.
- Сулы—аттынъ суьйикли еми деп саналады.



ЮМАК.
Эгин кырда сыргалар,
Йинъишке аягында
турганлар.

ЗАГАДКА
В поле сережки
На тоненьких ножках.

Сулыдынъ аслыгы оьзинде 40-55% крахмал, 10-14% ак увыз затлар (белковые вещества), 5-8% май саклайды. Солай ок сулы аслыгында куькирт (сера) коьп. Ол зат аьдемнинъ нерв тармагын (системасын) эм кан болдырувды яхшыртады, тырнаклардынъ эм шашлардынъ, шемиршектинъ (хрящ) эм суьеклердинъ аьллерин тийисли кепте кеплестиреди.

ТАРЫ *просо*

Барс йылы баьри битер, баьри битпесе де – тары битер.
В Год Барса всё уродится, а если и не всё – уродится просо.

ЮМАК
Аласа терек, алпыс бутак,
Бутак сайын уя, уя сайын юмыртка.

Тарыдынъ унынннан писирилген оьтпекке ногайларда малай деп айтадылар.

МАЛАЙ – тары унынннан писирилген топыйна (просяная пышка).
Аьжейипли тувылма, молдованлар тарыга ***«малай»*** дейдилер.

Тары дуныяга алды азиялы (переднеазиатский) эллерден таралтылган. Бу оьсимлик энъ бурын заманлардан алып оьстирилген. Тарыдынъ аслыгы ман урлыклары Япония, Монголия эм оьзге, бурынгы аьдемлер яшаган ерлерде табылганлары тап неолит (бизим эрага дейим 8-3 мынъ йыллыкларга), Греция эм Франция ерлеринде кола (бронза) оьмирине (бизим эрага дейим 4-нши мынъ йыллыклар сонъына – 1-нши мынъ йыллыклар басына), Австрия, Польша, Югославия, ФРГ-дынъ ерлеринде темир оьмирине (железный век) (бизим заманга дейим 2-нши мынъ йыллыклардан алып) кетедилер. Тары бир йыллык оьленли оьсимлик. Бир неше сабдаклары биригип оьсип, тарыды куьйревишке (кустарник) усатады. Тарыдынъ бийиклиги 0,45-1,5 м. Сабдаклары цилиндирли кепли, иши бос. Тарыдынъ тамырлары ердинъ 1,5м теренине дейим кетеди. Япыраклары ясыл яде кызгылт туьсли, олардынъ узынлыгы 18-65 см, кенъи 3-6 мм. Тарыдынъ аслык буьртиги тоьгерек яде суьйрепей кепли болады, диаметри 1-2мм, туьси туьрли: ак, сары, конъыр. Тары аслыгында 54-83% крахмал, 10-14% ак увыз затлары (белки), 2-4% май, 7,9% клетчатка, солай ок тарыдынъ аслыгында каротин, В1, В2 эм РР витаминлер, ез, никель, цинк, марганец бар.

Гуьржилер (грузины) тарыга ***потви***, индийшилер ***кунгус***, японлылар ***киби***, туьрклер ***тарик*** дейдилер.
Тарыдынъ туьйиннен (пшено) асылган ботка (каша) аьдемнинъ сув даьретин шыгарувды енъиллететаганы акында бурынгы аьлим Авиценна белгилеген.

СОЬК—АЬРУЬВ ЗИЯПЕТ АС.
Суюн КАПАЕВ.

Соьк тарыдан этиледи. Тарыды сувырып тазалап сувда йибитедилер. Сонъ кептирип болып салкын отта кувырадылар. Кувырылган тарыды аяк-кели мен туьедилер. Туьйилгеннен сонъ тарыды келибиннен (кабыгыннан) сувырып айырадылар. Суьйтип сап-сары соьк аьзир болады. Соькти туьрли–туьрли этип булгап ашаганлар. Оны энъ алдын суьт пен йибиткенлер, тамам йибиген сонъ каймак куйып булгаганлар. Эне сога каймак соьк дегенлер… Бирерлер каймак соькке бал косып та ашаганлар. Йол шыккан аьдемге азыкка деп соькти кайнатылган сары май ман булгап салганлар.
Бурында соьк ногайдынъ энъ суьйикли асына саналган. Соьк ашап тойгысыз ас, оьзи де айлак ток болады. Ол иримейди – ширимейди, аьруьв сакланады. Тулыкка куйылган соьк йыллап турмага болады.(*«Ногайдынъ уьйи» китабиннен*).
Соьзлик: аяк-кели - ножная ступка (самодельная просорушка);
Тулык - бурдюк, кожаный мешок из целой шкуры.

КРОССВОРД «МАСАК»

Ногайлар аьжибийдай, бийдай, тары унларыннан туьрли оьтпеклер эм ун аслар эткенлер. Тоьменде биз олардынъ атларын беремиз. Маьне ягыннан келисетаганларын кроссвордынъ коьзенеклерине язып толтырынъыз. Кроссвордка кирмей 8 соьз калмага тийисли.

Кроссворд коьзенеклерин толтырганда тоьмендеги соьзлер арасыннан соравларга маьнеси келисли соьзлерди язынъыз. «Ногайша-орысша соьзликти» кулланыъыз.

1.Аьжибийдай уннан этилген ас

1. Аьжибийдай уннан писирилген оьтпек.

3. Бийдай уннан секер, май биреде бал эм юмыртка карыстырып этилген ун

4. Аьжибийдай уннан писирилген шоьрек оьтпек (чурек)

5. Аьжибийдай уннан кеспе ас (галушки)

6. Тары уннан писирилген топы оьтпек.

7.Бийдай уннан оклав ман юка язылып, бир-бирине кабат –кабат этилип салынып, буралып-оралып,май ягылыпп писирилген оьтпек.

8. Сувырылган эм кабыгы тазаланган тары туьйден этилген даьмли ток ас.

9. Бийдай уннан уьйкен тоьгерек кепли этилип ясалып, кайнаган майда калгытып писирилген аьдет ас.

10. Бийдай уннынъ синъелиннен юка этилип писирилген юмсак ас.

м а й г а л а к а й

Алдама, алпама, атык, аьсуьвре, бавырсак, быламык, йыпатак, калакай, катлама, колаш, куймак, лакса, локым, малай, мамырса, маьжеге, соьк, талкан.

АСЛЫК ЛОБИЯ КУЛЬТУРАЛАР

Зерновые бобовые культуры

Буршак
Буршак-ногыт
Лобия
Ногыт

Горох
Соя
Бобы
Фасоль

БУРШАК *горох*

БУРШАК-лобиялы (бобовые) оьсимликлерден. Буршактынъ тувган ягы - Орта Азия.

Сосы оьсимликтинь аслыгы - ясыл буьртик кайналган, курытылган, бузлаган эм консервленген кеплеринде ашалынатаган азык. Буршактынъ толысынша писип уьлгирмеген ясыл буьртигинде (зелёный горошек) 5-6% ак увызлар (белки), секер, туьрли витаминлер, кальцийдинъ эм темирдинъ тузлары боладылар. Ералма ман (картофель) тенълестиргенде, буршактынъ ясыл буьртиклеринде ас токлыгын беретаган затлар 1,5-2 кереге дейим артады.

Буршактынъ ясыл шалыгы мал уьшин бек ягымлы эм пайдалы ем.

Буршак эгилген гектар ерден 80-100 центнер аслык алынады.

- **Сосы аслыклы лобия оьсимликке ногайлар не уьшин *буршак* деп айтканлар?**
- **Ногай тилде *буршак* деп тагы да не затка айтадылар?**
- **Сосындай бир ок кепте язылатаган эм эситилетаган, ама айырым, маьнеси болган соьзлерге не деп айтылады?**

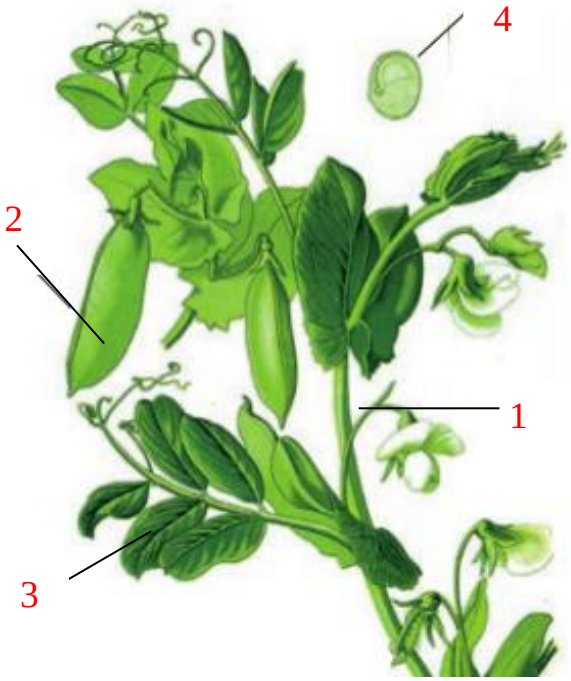
Горох – ортак славян соьз . Ол « ыскыланган» (тертый) деген маьнеди анълатады. Соьздинь туьп тамыры индийшилер тилиндеги ghasati- «ыскылайды» (трёт) деген маьне мен байланыслы.

Орыслар бек бурын заманларда болган затлар акында айтаяк болсалар: ***«При царе Горохе»*** (Патша Горохтынъ шагында) деген соьз соьйлемин йыйы кулланадылар. Сосы айтув орыс фольклорыннан келген. Эртегили сосы патша акында суьйтип орыслар бек эртеде болган затларга ыйнанмай, кемситип куьлеп айтадылар.

КУЖЫР ХАБАРЛАР КУРЖЫНЫННАН

Ганс Христиан Андерсен 1835 йыл «Буршак буьртиги уьстинде уйклаган патша кызы» (Принцесса на горошине) деген эртегисин язады. Корольдинъ увылы энъ де шынты патша кызына уьйленмеге суьеди. Сайлап баслайдылар. Сонда бир кыз оларга келип конады. Ол оьзин патша кызы дейди. Сонда оны сынап карамага суьедилер. Кызды, ишине юн салынган он эки ювыркан эм кув кушыналы он эки тоьсек уьстинде яткарадылар. Тоьсеклердинъ энъ астына да буршак буьртигин саладылар. Эртенъликте уянган кыз, каты бир заттынъ уьстине яткан саялы, туьн узагы кирпик какпай шыкканына, янбаслары авырыйтаганына, шаркы ер-ериннен уьзилетаганына шагынады. «Сондай сезгир тек шынты патша кызы болаяк» деп беркитедилер оьз ойларын патша сарайы (дворецинде) баьри йыйылганлар да. Аьне соннан бери, «принцесса на горошине» деген соьз – аьйдувленип, эркелеп, назланып оьстирилген аьдемге айтылып келеди.

БУРШАК – НОГЫТ *соя*

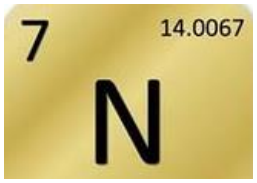


1-сабдагы (побеги); 2-лобиялар (бобы); 3-япыраклары; 4- урлыгы

Буршак-ногытта аьдемге бек керекли ак увызлар (белки) бар. Оларга илмиде протеинлер деп айтадылар.

Айванлардынъ этиндеги эм суьтиндеги ак увызларды буршак-ногыттан этилген азыклар ман авыстырмага боладылар. Айтпага, буршак-ногыттынъ лобияларыннан (из бобов) суьттей зат шыгарылады. Эм оннан тофу-пыслак (сыр) этедилер. Эттен эм суьттен этилген азыкларды емеге суьймейтаган аьдемлер, буршак-ногыттан этилген асларды ашамага боладылар

- Буршак-ногыт аязга шыдамайды. Ногыттай (фасоль) болып, ол да кеш эгилетаган оьсимлик эм 10-13 градус йылылыкта шыгады.
- Сосы оьсимликке коьп ***азот*** керегеди. Сонынъ уьшин буршак-ногыт этилеек кырларга семирткиш (удобрение) кок (навоз) салынады.



- Эт пен тенълестирип караганда, буршак-ногытта ак увызлар (белки) 2,5 кереге артык.
- Дуныяда буршак-ногыттынъ 10 туьрлиси йолыгады. Сосы аслыклы лобия культура Евразияда, Африкада, Сырт эм Кыбла Америкада оьседи.
- Буршак-ногытты май алув уьшин де оьстиредилер. Сосы оьсимликтинъ сабдагынынъ бийиклиги 2 метрге дейим етиседи. Онынъ лобияларында 15-20 процент май болады.
- Россияда кийик (дикорастущий) буршак-ногыт Алыс Куьнтуварда (на Дальнем Востоке) йолыгады.

Буршак-ногыт, буршактай (горох) эм ногыттай (фасоль) болып бир йыллык оьленли оьсимлик. Буршак-ногыт муннан 5 мынъ йыл артта Китайда белгили эди. Сосы оьсимликти Японияда да ийги билетаган болганлар. Европада буршак-ногыт 18 юзйыллыкта, немец элгезери Энгельберт Кемпфер, Японияда экспедициясын тамамлап, кайткан сонъ белгили болган. Россияда буршак-ногыт 1904-1905 йылларда, орыс-япон согысы заманында азык деп ийги танылган. Орыс аьскершилик басшылыгы алыс куьнтувардагы аьскерлерди ас пан канагатлавды уйгынлав уьшин кыйналганында, аьскерлер рационына буршак-ногытты да косканлар.

ЛОБИЯ *бобы*

- Лобиядынъ тувган ери – Средиземноморье. Бизим даьвирге (эрага) дейим палестиншилер сосы оьсимликти оьстиргени акында акыйкатлык аян болганы белгили.
- Египтянлылар ман греклер лобияды киели оьсимлик (священное растение) деп санаганлар.
- Аьр кимге де белгили Пифагор лобияды ас этип емеген, неге десе ол сосы оьсимликке оьлгенлердинъ янлары коьшеди деп ойлаган.
- Русьте лобияды князь Ярослав Мудрыйдынъ заманыннан алып оьстирип келеятырлар. Лобия аьдеттеги аслар ман (оьтпек эм ботка (каша) ман бирге куьндегилик косымша азык деп саналган.

Лобия аьдемге азык эм малга ем уьшин оьстириледи. Сосы оьсимлик ясылшалар (овощи) сырасына киреди деп санайдылар. Оьзининъ токлык беруьв аьллерине коьре, ясылшалар арасында лобия алды орында турады. Лобияда 37% дейим ак увызлар (белки), 55% углеводлар бар. Сол коьрсетим, буршак (горох) эм ногыт (фасоль) оьсимликлер мен тенълестирип караганда, коьпке артык. Солайлык пан, лобия эт продуктларына тенъ болады. Лобияды еген аьдемлер туьрли юкпалы маразлардан (инфекции) аман сакланадылар, солай ок сол азык канды тазалавга да оьз себеплигин этеди. Сосы ясылшадагы номай марганец сизинъ шашынъыздынъ ийги оьсуьвине эм берк болувына коьмек этеди.

Диетологлардынъ аянлавларына коьре, куьн сайын 150 грамм лобиялы ас еген аьдем, уьш юма оьткен сонъ оьз канындагы холестеринди заьлимге тоьмен туьсирмеге болады. Лобиядынъ ясыл шалыгында, аслыгында, иший урлыкларында - ак увызлар (белки), секер, В, РР, С витаминлер, каротин бар Лобияды ясыл кебинде кайнатып алып консервлейдилер. Сосы оьсимлик Евразияда кайтип эгин кырларда, суьйтип бакшаларда да оьстириледи. Лобиядынъ бир гектарыннан 20-30 центнер онъыс, 200-300 центнер ясыл шалык алынады.

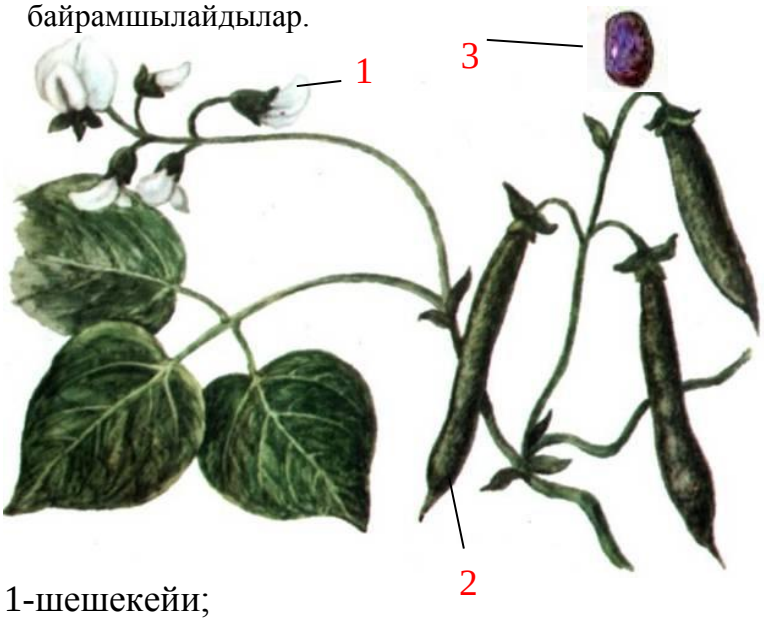
КАРГЫЙТАГАН ЛОБИЯЛАР КАЙДА ЯШАЙДЫЛАР?

Sebastiania туьркиминдеги мексиканлык куваклыкларда (кустарники) каргыйтаган урлыклар-лобиялар оьседилер. Сосы лобиялардынъ ишинде Cydia deshaisia кепли куье (моль) оьз юмырткаларын калдырады. Юмырткалардан шыккан куртлар, лобиядынъ ишин ашап, уьнъип, оьзлери уьшин бос ер курадылар. Соннан сонъ, коьплеген, шатырдай юка эм йинъишке йибек йиплер мен оьзлерин лобияга байлайдылар. Эгер лобияга йылувлык тие калса - мысалга, эгер ога карап куьн саьвлеси шагаластырылса яде ким ди бирев лобияды колына алса - лобия «каргып» баслайды. Сол зат куртлардынъ йиплерди тарткышлавы ман байланыслы. Суьйтип, йиплерди козгап, куртлар йылув беретаган заттан эрек кетпеге шалысадылар, неге десе йылув куртларды курытып, кавратып, оьлтирмеге де болады.

НОГЫТ *фасоль*

Ногыт –лобиялылар тайпасыннан бир йыллык оьсимлик. Онынъ лобияларында 22% ак увызлар, 54,4% углеводлар эм 3,9 % клетчатка болады. Ногыт калий минералы ман бай, солай ок онда темир, фосфор, В витамин туьркими бар. Ногыттан этилген аслар емеге - анемия, туберкулез эм оьпкелердинъ этногентлик маразлары ман, аяклары-коллары сызлап авырувдан козгалаялмай калып аврыйтаганларга маслагат этиледи. Сондай авырувларга пискен ногыт пайдалы. Гастрит, пиелонефрит, гипертония, ревматизм авырувларга эм семируьвге ыктымалыларга ногыттынъ ясылы пайдалы. Ногыт—туьрли асларга гарнир эм туьрли сорпалар асувда кулланылады.

- Великобритаия яшавшылары ейтаган ногытты оьлшесек - оьзге эллердинъ аьдемлерининъ баьриси де косылып ашаганга тенъ. Белким, сонынъ уьшин олар - баьрине де кенълиги мен, шыдамлыгы ман белгилилер. Ногыт нервлерди сабыр этетаганы аян.
- Караша (ноябрь) айдынъ сонъгы каты (базар) куьнинде йыл сайын Болгарияда Ногыттынъ Куьнин байрамшылайдылар.



1-шешекейи;
2-собагы (стручок);
3-аслыгы (лобиялары).

Ногыттынъ тувган эли деп Латин Америка саналады. Аьдемлерге ногыт 5 мынъ йылдан бери белгили. Сосы оьсимлик акында бизим эрага дейим 3000-нши йыл языльнган китай колязбаларында белгиленген. Европалылар ногыт пан 16 юзйыллыктынъ басында таныскaнлар. Ногыттынъ туьрли туьсли асларын Колумб аькелген эди. Ама ногыт 200 йыл узагы декоративлик оьсимлик этилип оьстирилген. Ногыттынъ лобияларын ас деп 18 юзйыллыкта еп баслаганлар.

- Белгили патша хатын Клеопатра курыган ак ногытты куьлдей этип уватып,соны йылы сувга эгип, юка кепте, бетиндеги тыртыкларды яппага шалысып, бетине ягатаган болган дейдилер тарихшилер. Соьйтип, бети онынъ ак эм сылан (гладкий) эм ясаратагандай болган экен. Сондай кремнинъ эш бир зыяны да болмайды, неге десе ол аьдемнинъ бетин керекли затлар ман канагатлайган маска болган. Элбетте, сондай маскадынъ кемшилиги йок тувыл эди, ол, бетте кепкен сонъ, кавдалап, ярылатаган болган.
- Наполеон Бонапарт ногытты яратып ейтаган болган. Ногыт аьдемнинъ сом этлерине (мышцам) эм бас мыйындагы ойларга куват (куьш) береди деп ойланган экен ол.

Тиллер танувшылардынъ айтувына коьре, оьсимликтинъ аты фасеолус –узын йинъишке кайык деген грек соьзден шыккан дейдилер. Шынтылай да оьз кебине коьре ногыттынъ собагы (стручок) созапай узын кайыкка усайды.

- Дуныяда ногыттынъ 200-ден арткан сортлары бар. Россияда болса тек доьртеви кенъ таралтылган: кызыл ногыт –иммунитетти беркитеди, шек-карын (пищеварительный тракт) ислевин ийги йорыкластырады, аьдем терисининъ аьллерин яхшыртады; ак ногыт –оьзи кальций эм темир затлары ман бай болган саялы, суьекти эм тислерди беркитеди; сыя туьсли (фиолетли) ногыт – кайнатылганда туьси туьрленеди, «витаминлер булагы» деп саналады; сары ногыт –витаминлер мен эм де минераллар ман номай толыстырылган.

МАЙЛЫ КУЛЬТУРАЛАР

Маслиничные культуры

ЗЫГЫР	***лён***
КЕНДИР	***конопля***
КУЬНАЙЛАН	***подсолнечник***
МАМЫК	***хлопчатник***

ЗЫГЫР *лён*

1-майлы зыгыр, туьймебаслары ман (с коробочками);
2-шешекейлери эм туьймебаслары ман бийик оьсетаган зыгырдынъ сабдагынынъ йогары ягы.

ЗЫГЫР-бир йыллык оьленли оьсимлик.
Ол энъ маьнели техникалык культуралардынъ
бириси. Россияда зыгырдынъ эки туьрлиси
оьстириледи: бийик бойлысы (1) эм майлысы (2). Бийик оьсетаган зыгырдынъ
бойы 60-160 см.

- Бийик бойлы зыгырдынъ сабдакларында 20-28% тарамыс (волокно) бар. Ол йибектей берк эм юка. Оннан йогары сапатлы (высококачественные) кумашлар (ткани) этиледилер. 10-13 юзйыллыкларда Русь ерлеринде сосы оьсимлик шыйратып йип шыгарув уьшин оьстирилетаган энъ баслапкы оьсимлик эди. Зыгырдынъ тарамысын эм оннан токылган кумашларды сататаган орталыклар деп 13-14 оьмирлерде Псков, Новгород калалар саналганлар. Зыгырдынъ самтыгыннан (пакля) арканлар оьредилер, шпагат шыгарадылар. Солай ок зыгыр самтыгын курыклардан курылган уьйлердинъ ярыклары эм тесиклери бар ерлерине тыгын этип тыгып беркитуьвде (конопачивания) кулланганлар. Зыгырдынъ урлыкларында аьдемлер уьшин азыкка эм техникалык керекликлерде кулланмага болатаган 37% дейим зыгыр май сакланады.

- Майлы зыгыр бурынгыдан бери Сырт (Керуьв) Кавказда оьстириледи. Онынъ бийиклиги 60-70 см артпайды. Урлыкларында 42% дейим койы майы болады. Зыгыр май-аьдем азыгы, соны ман бирге оны туьрли олифалар, лак, сырлар, сабын, сактыян (искусственная кожа) шыгарувда кулланадылар. Зыгырдынъ маькопы (жмых) - мал уьшин ягымлы ем.

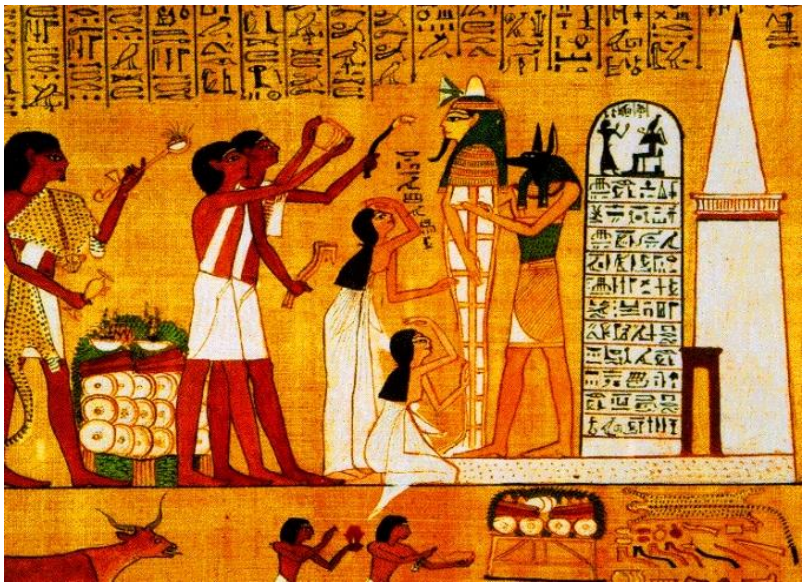
- 19 юзйыллыкта зыгыр бек баа болган. Айтпага, 1861йыл Савлайдуныялык Лондон выставкасында зыгырдан этилген 56 граммлык явлык (кружевной платок) 725 грамм алтынга сатылган эди.

ЗЫГЫР БУРЫНГЫ ДУНЫЯДА

Зыгыр бурынгы заманлардан алып аьдемлерге белгили оьсимлик. Сосы оьсимлик Русьте, Индияда, Ассирияда, Персияда, Месопотомияда, Грециядa эм Римде таралтылган эди.

Зыгыр урлыкларыннан ас калдыклар, солай ок йиплердинъ эм кийимлердинъ кесеклери, неолит (бизим эрага дейим 8-3 мынъ йыллыкларга янаса берип) заманларда яшаган бурынгы аьдемлердинъ турган ерлеринде казув ислер юриткенде, Швейцарияда табылганлар.

Кагыт йок заманда, коьплеген китаплар кумашларда язылганлар. Айтпага, бизим эрага дейим 7 юзйыллыкта этрусклардагы белгили китаплардынъ бириси – «Зыгыр китап» (Льняная книга) зыгыр кумашта язылган эди.



Египет фараонлардынъ мумиялары зыгырдан этилген бинтлерге оралган эдилер. Бизим куьнлерге дейим сол мумиялар, тек айырым малкамлар, (бальзамлар) кулланылганнан тувыл, солай ок зыгырдынъ кумашынынъ айырым сапатлары - берклиги эм юмсак буьгилуьвиннен себеп сакланылганлар. Мумияларга болса – 5000 йыл.

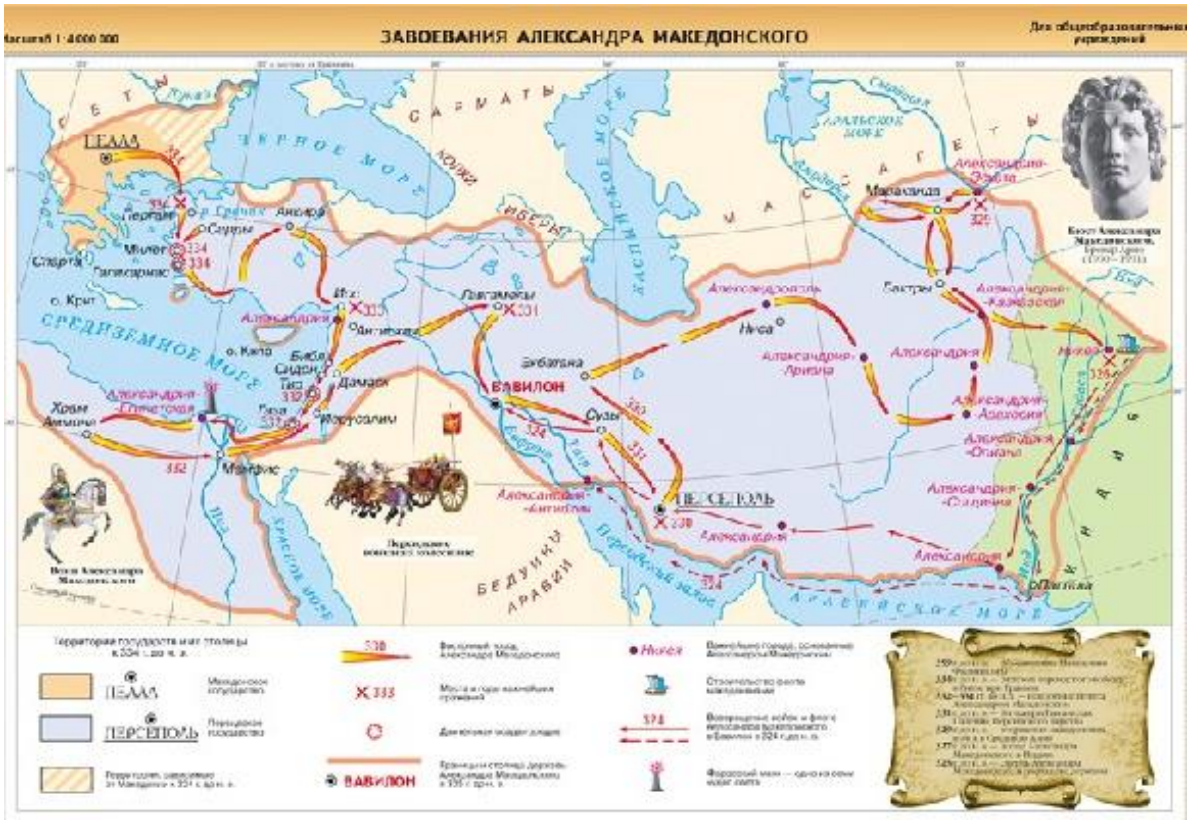
Иисустынъ (бусурманда Иса пайхамбар) кевдеси оратылган кенъ белгили Туринская плащаница да зыгырдан этилген кумаш эди. Плащаницадынъ аьлиге дейим сакланувына зыгырда бар кремнезен себеплик этеди. Ол бактериялар ман грибоклардынъ оьршигуьвин тыяды.

Храм Покрова на Нерли

АЛЕКСАНДР МАКЕДОНСКИЙДИНЪ ЗЫГЫР КУЬБЕСИ

Бурынгы грек аьскерлери айырым бир туьрли куьбели савыт-садак кийимлер кийгенлер. Оны ***линоторакс*** деп атаганлар. Александр Македонский оьзи де сондай аьскершилик кийим кийгенин кенъ белгили Помпея мозаикасы шайытлайды. Сосы бурынгы суьвретте Александр Македонскийдинъ аьскерлери мен перс патшасы Дарийдинъ согысы коьрсетилген. Айтувлы грек аскершисининъ енъуьви, ога - Индияга йол ашкан эди.

Тарихшилердинъ (историки) арасында кенъ таралтылган версияга коьре, линоторакс аьдетте расатаган зыгырдынъ бир неше кабатыннан этилген. Кабатлар бир-бирине елим мен (клей) ябыстырылып беркитилген эди. Вискансис университеттинъ аьлимлери линотораксты кайтадан ясап караганлар. Соны ярастырувда сол бурынгы замандагы колда бар материалларды эм технологияды кулланганлар. Сонынъ сырагысында, сондай аьскершилик савыт-саба атылган октан эм кылыш пан суьнъгиден ийги саклайтаганын аьлимлер оьзлери аян коьрдилер.



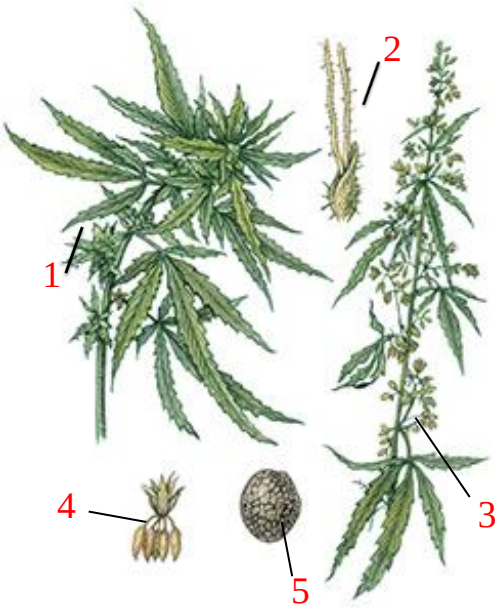
ЗЫГЫР РУСЬТЕ

- Зыгырдынъ сыйына Русьте айырым байрамлар багысланганлар. Бир-иншиси зыгырды шашув ман байланыслы эди. Сол байрам «Ети кыз» (Семь дев) деп аталып, курал (май) айдынъ сонъгы куьнинде озгарылган. Сол саялы, орыс халкта аьли де «Ети Алёналар куьнинде зыгыр шашылады» (Сеют лён у семи Алён) деп айтылады.

Русьте янъы уьйленгенлердинъ ятаяк орындыкларына зыгыр тоьсегенлер. Оларга эш бир каста (хворь) юкпасын деп. Янъы тувган балады зыгырдан токылган мата-кумашка (полотно) орап алганлар. Бала авырувсыз-сыркавсыз оьссин деп. Аьскерлердинъ яраларын зыгырдан этилген кумаш пан байлаганлар, яралары тез битсин деп.

Орысларда буьгуьнге дейим бурынгы халк ырымлары сакланадылар. Айтпага, зыгыр урлыгы аяк кийимге салынса, баьпишлер узак заманга дейим тозбайды экенлер. Яде зыгырдынъ бир неше урлыгын кийген кийиминъде юритсенъ, олар туьрли аьйлединъ зарарыннан эм коьз тиювден аман саклайды экен.

КЕНДИР *конопля*

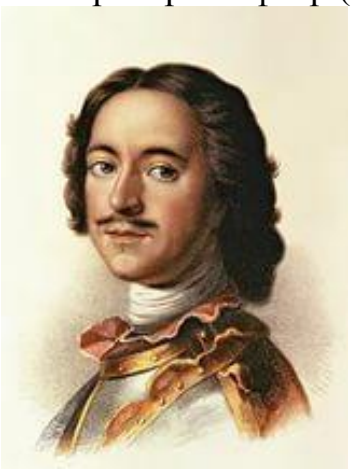


1- ургашы оьсимликтинъ (матёрка) йогары ягы;
2-ургашы шешекей;
3-эркек оьсимликтинъ (поскони) йогары ягы;
4-эркек шешекей;
5 -асы (бир урлыклы коз (орешек).

- Кендир – бир йыллык оьлен оьсимлик. Уьш туьрлиси бар. Аьдетинше, эгин кендир оьстириледи. Кавраган, курыган сабдакларыннан 25 % дейим кендир йип (пенька) шыйратылады. Урлыкларыннан 35% дейим май шыгарылады. Майы коьбисинше олифа, лак, сырлар (краски) шыгарувда кулланылады. Ас аьзирлевде кендир май саяк керегеди. Караногайда буьгуьнге дейим кайбир аьдемлер куьнайлан майга «кендир май» деп, янъылысып айтадылар.
- Кендирди аьдемлер кулланувы акында энъ бурынгы эскертпелер бизим эрага дейим 3 мынъйыллыкка Китайда табылганлар. Бурынгы Египетте де кендирди кенънен кулланганлар.
- Кендирдинь эркек оьсимлигиннен (поскони) берк эм юмсак тарамыс (волокно) алынады, сапатына (качество) коьре ол зыгыр тарамысына тенъ болады. Йиплериннен кумашлар токыладылар. Ургашы кендирдинъ (матёрка) тармысы каты, берк, сувда ширимейди. Сонынъ уьшин болар оннан тенъиз арканлар (морские канаты), шпагат, балык ыслав уьшин авлар (сети), брезент эм с.б. затлар этедилер.
- 1 гектарга эгилген кендирден 4,2 центнер тарамыс (волокно) алынады.
- Кендирди Индияда эм баска азиятлык эллерде, Румынияда, Польшада, Венгрияда, Украинада, Белоруссияда, Россиядынъ Поволжье эм Сырт (Керуьв) Кавказ ерлеринде оьстиредилер.

- 1721 йыл Санкт-Петербургтынъ яшавшылары Россияда биринши йолай кешелерде орамлар шыраклар ман ярыкланганына шайыт болдылар. Соьйтип, 595 шыраклар аьзир этилген эдилер. Шырак ягатаганлар фонарьлерге кендир май куйып, олардынъ мелтелерин тутандырып, бес саьат озган сонъ, шыракларды соьндиретаган болганлар.
- 15 юзйылыкта китап баспалавдынъ негизин салувшы (первопечатник) немец Иоганн Гуттенберг (1400-1468) биринши китапты баспалап шыгарады. Ол китап – «Инжил» (Библия) эди. Китап кендирден этилген кагытта баспаланды.
- Россиядынъ ерине кендирди бизим заманнынъ 5 юзйыллыгында бурынгы тюрклар-скифлар (аслар) аькелген эдилер.

Иоганн Гуттенберг и лист Библии Гутенберга



- Орыс императоры Петр Биринши кендирден этилген йиплер мен тарамысларды (пенька) шет эллерге сатувга оькиметлик байыр ие болувлыкты (государственную монополию) салган эди. 1706 йыл онынъ указына коьре, сатылатаган затка ширикти эм кокысты карыстырып коскан саьвдегерлер язаланып оьлтирилмеге де болганлар. Петрдынъ тири шагында кендирден этилген йиплер мен тарамысларды шет эллерге сатувда Россия алды орынды бийлеген. 18 юзйылыктынъ ортасына таман, соларды шет эллерге сатув (экспорт) йылда 37.000 тоннага етискен эди.

АВТОМОБИЛЬЛЕР ЭМ КЕНДИР

- Ford Model-T автомобильдинъ биринши модели кендирден шыгарылган «пеньковый бензин» мен юритилетаган болган. Сосы кенъ белгили айтувлы автомобильдинъ коьплеген детальлери кендирден шыгарылган йиплер мен тарамыслардан этилген эдилер.
- 1976 йылдынъ коьрсетуьвлерине коьре, СССР-да кендир 136.000 гектарды бийлеген (савлай дуныяда - 421.000 га). «Лен и конопля» деген журнал шыккан.
- Кендирден шыккан йиплер мен тарамыслар (пеньковолокна) буьгуьнлерде де кенъ белгили болган автомобильлерде кулланыладылар.
- Айтпага BMW машинадынъ биревининъ ишин ярастырув уьшин 5 килограмм кендир йип эм тарамыс керегеди.

ДЖИНСЫ ЭМ КЕНДИР

1920 йылга дейим токылып шыгарылган кумашлардынъ 80% кендир йиплерден этилген эдилер. Биринши « Levy Strauss» джинсы кендир кумаштан тигилген эди.

КУЬНАЙЛАН *подсолнечник*

Куьнайлан – астра оьсимликлер тайпасыннан. Куьнайланнынъ тувган ерлери – сырт (Керуьв) эм Кыбла Америка. Сосы оьсимлик басын дайым куьн коьзине карап бурып турады. Сондай затка гелиотропизм дейдилер.

КУЬНАЙЛАННЫНЪ ТАРИХИННЕН

Аьлиги Америкадынъ Коспалы Штатлардынъ (США) Аризона эм Нью-Мексико ерлеринде бизим эрага дейим 3000 йылда куьнайлан оьстирилгени акында археологиялык шайытлавлар табылганлар. Айырым археологлардынъ айтувларына коьре, бурынгы аьдемлер куьнайланды кызыл бийдайдан алдын оьстирип баслаганлар.

Буьгуьнде куьнайланнынъ 110 туьрлиси расады. Олардынъ энъ де белгили эм кенъ таралтылганы – майлы куьнайлан. Савлай дуныяда ол май алув уьшин оьстириледи. Куьнайланнынъ туьркимине белгили коьпйыллык топинамбур яде «ер кертпе» (земляная груша) де киреди. Онынъ тамыр-туьплери (корнеплоды) азык деп саналады.

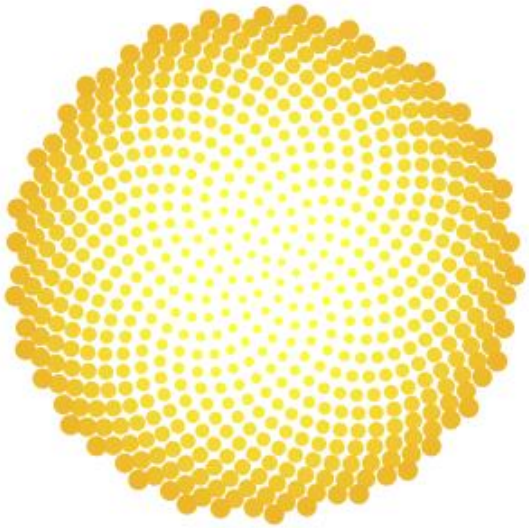
- Куьнайланды бас деп индеецлердинъ ырувлары аьлиги Мексикадынъ ерлеринде оьстиргенлер. 16 юзйыллыкта сосы оьсимлик Европага да еткериледи. Оны «Куьннинъ оьлени» (трава Солнца), «Куьннинъ перуан шешекейи» (перуанский цветок Солнца) деп атап, ыспайлык уьшин Англиядынъ палисадникларында, европалык оьзге эллердинъ бавларында оьстиргенлер.

КУЬНАЙЛАН РОССИЯДА

- Россияга куьнайланнынъ урлыкларын Голландиядан Петр Биринши аькелген эди. Бас деп оьсимлик ыспайлык уьшин оьстирилди.
- Биринши болып куьнайланнан май шыгарув акында Англияда ойласылган болса да, сол затка 1716 йыл патент алынса да, куьнайланнан май шыгарув шынтылай да Россияда ийги оьрленди. Сол затты эндирилис (промышленный) йорыгына Алексеевкадан крепостной крестьянин Д.С.Бокарёв 1828 йыл онълап болды. Бокарёв сога дейим зыгыр ман кендирден май шыгарувдынъ иси мен таныс эди. Сонынъ ис сулыбын ол куьнайланнан май алувда да кулланмага токтасты. 1833 йыл саьвдегер (купец) Папушин, Алексеевкадынъ иеси граф Шереметьевтен ыхтыяр алып, Бокарёвтынъ колгабыслыгы ман (содействие) куьнайланнан май шыгарувшы биринши заводты курады. Куьнайлан майды Россияда ийги ушатып (унатып) аладылар. Орыслардынъ дин киелиги болган куьнлердинъ оьзинде де (Дни Великого Поста) куьнайлан майды азык этилип кулланылмага ыхтыяр берилип, куьнайлан майга экинши – «постное масло» деген ат та койылады.

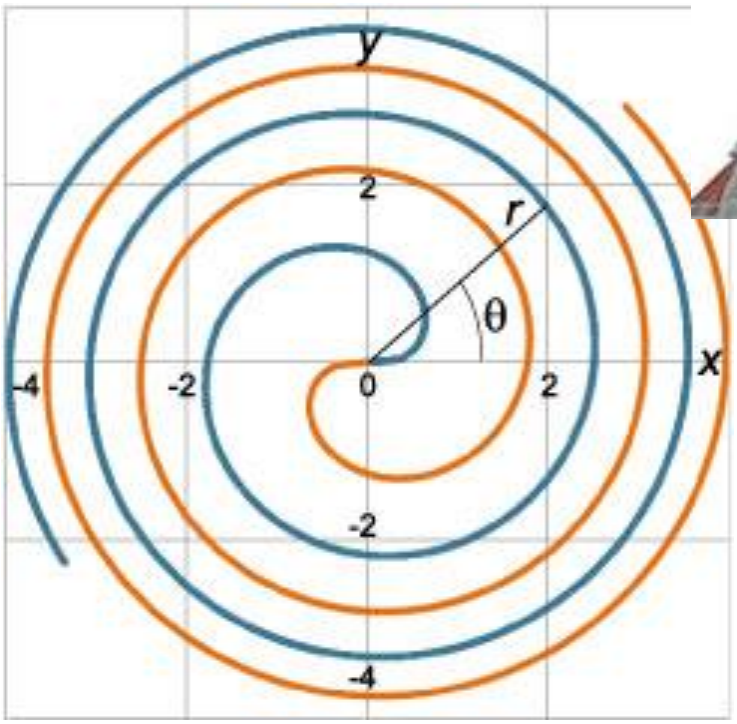
Математика эм куьнайлан

Распределение семян в подсолнечнике. Ученый Вогель в 1979 году предложил модель для распределения цветков и семян вподсолнуха.
Эта модель выражается следущим образом
R=c\sprt {n}
Где 0-угол r–радиус или растояние от центра, an- номер цветка и c – константа. Это
форма спирали Ферма.
Иллюстрация модели Вогеля для N=1..500



Пьер де Ферма (1601-1665) француз математиги, аналитикалык геометриядынъ, математикалык анализдинъ, оьзге теориялардынъ негизин

салувшылардынъ бириси.



КУЬНАЙЛАННЫНЪ КАНАВАСЛАРЫ ПАЙДАЛЫ АЗЫК

- Куьнайланнынъ канаваслары даьми татувлы болатаган пайдалы азык. Оларда клетчатка номай, цинктей эм селендей, кальцийдей, солай ок магнийдей минераллар бар. Куьнайлан канавасларында кальций тап каймак пан йогурттагындай.Сол зат канавасларды энъ де пайдалы азык деп санаттырады.
- Канаваслардагы **фитестерол** иммунный системады увланувдан (токсинлерден) коршалайды эм рак, бавыр (печень) авырувларыннан саклайды, канда холестерин оьлшемин бир кепте туттырады. Солайлык пан, юрек сыгув мараздан аман саклайды. Куьнайлан канавасларындагы куьн фотонларынынъ аьдемнинъ оьз дениндеги фотонлар ман уйкасып келисуьвлиги, депрессия ман куьреспеге коьмек этеди. Солай ок сол затка канаваслардагы магнийдинъ номайлыгы ийги себеп этеди. Сосы микроэлемент канавасларда, кара оьтпектегиндики мен тенълестиргенде, 6 кереге артады.
- Гарвард (Америкадынъ Коспалы Штатларындагы каладагы университеттинъ) аьлимлерининъ тергев юритуьвлерине коьре, клетчаткалы азыкларды ашав ман аьдемлердинъ яшавы узаятаганы белгиленген. Асларында клетчатка номай болып, сондай асларды еген аьдемлерге юкпалы (инфекциялы) эм уьйреншикли (хронический) маразлар: рак, бавыр эм юрек тамырлы авырувлар юга коймайдылар. Эгилетаган клетчатка - синъел (студнеобразующее) затлар: ***пектин, катран(смола), гелицеллюлоза, альгиназа***. Оьзлерининъ химикалык туьзилимлерине коьре, олар аьдеттеги целлюлозага ювык усасадылар, ама оьзлери синъел зат пан карысканларында, олар *кылкылдакка* (желе) айландылар. Куьнайлан канаваслардан оьзгелей клетчаткага бай деп ногытты, цитруслыларды, елеклерди (йийликлерди) (ягоды), сулыды, шувылдырды (свекла), алмаларды айтадылар.

КУЬНАЙЛАН АКЫНДА ЛЕГЕНДАЛАР

БУРЫНГЫ ГРЕКЛЕРДИКИ

Сув сылувы (нимфа) Клития куьн кудайы Аполлонды солай да куьшли суьйген экен: бир безбей, сав куьн узагы куьн коьзине карап турады. Ама Аполлон нимфады эслемейди. Олимптеги кудайлар, Клитияды аяп, оны куьнайланга айлантадылар. Солайлык пан, нимфадынъ аяклары сабдакка, сылув шырайы, алтын шашлар-япыраклар ман курсалган шешекейге айланады. Куьнайланга айланса да, Клития ашык ярына карай береди. Мине соннан бери куьнайлан куьн коьзи бар якка басын бурып турады дейдилер.

НОГАЙЛАРДЫКЫ

Бир сык деген сык Касбат байдынъ, куьлегенде куьн коьзиндей, ойланганда айдан аьруьв кызы болады. Бир куьннинъ биринде соны бир ярлы яс коьреди. Кыз да ясты яратады. Элбеттен, ярлы-ялпыга Касбат бай кызын бермейди. Сондай заманда, тек эки ашык ярдынъ тувыл экеш, элдинъ басына да баьле-каза келеди: юзйыллап уйклап яткан сумырай-елмавыз уянып, эгер аьдемлер ога емеге энъ де ийги яслары ман кызларын бермеслер, куьнди ютаман деп коркыстады. Бирев де сумырайга карсы шыкпайды. Сонда байдынъ кызын суьйген яс, сумырай-елмавызды енъип, кызды алаяк болганда, Касбат кырсызларды акшага тутып, ясты оьлтиртеди. Куьн коьзи болса ястынъ янын куьлеткили ер дуныясында калдырмайды. Оьзининъ нурына айлантады. Суьйгенин кыз да коьп куьтеди. Сагынганыннан кызды коя басып, авырыйды, ама оьлмейди. Мине соьйтип, сол кыз, сары шешекейли куьнайланга айланган дейдилер ногайлар да.

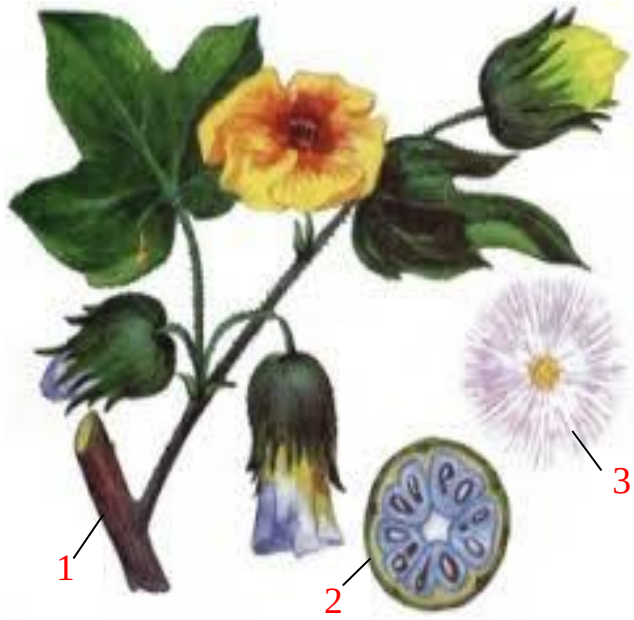
ЮМАК.

Аьскербий КИРЕЕВ.

СЫНЪАР МЕНИМ АЯГЫМ
НАЬЗИК КЕВДЕМ—ТАЯГЫМ,
КАЛПАГЫМДЫ КОЬРГЕНЛЕР:
«СОСЫ КАЙДАЙ КУЬН?» - ДЕРЛЕР.

Соьзлик: *сынъар-биргенекей бир, ялгыз (единственный); калпак - боьрк; куьнайлан, басы (сары шешекейи мен канаваслары)*.

МАМЫК *хлопчатник*



1 –сабдагы эм шешекейлери; 2 – кабы (коробочка); 3 – ший мамык яде урлыклары ман тарамыс (хлопок - сырец или волокна с семенами).

МАМЫК – БАЛ БЕРУЬВШИ ОЬСИМЛИК ДЕП ТЕ БЕЛГИЛИ, МАМЫКТЫНЪ 1 ГЕКТАРЫННАН БАЛШЫБЫНЛАР 300 КГ ДЕЙИМ БАЛ ЙЫЯДЫЛАР.

МАМЫК – коьп йыллык оьсимлик. Дуныяда энъ де кенъ таралтылган, кумаш токып алув уьшин (прядильная) оьстирилетаган культура. Мамыктынъ бас деп оьскен ерлери – Азиядынъ, Африкадынъ, Америкадынъ тропикалык районлары. Аьдемлер мамыкты муннан 7 мынъ йыл артта оьстирип баслаганлар. Мамыктынъ тувган эли – Индия. Александр Македонский юриткен согысларга дейим греклер эм араблар мамыктынъ не зат экенин де билмегенлер.

- ДУНЫЯДА ШЕТ ЭЛЛЕРГЕ МАМЫК САТУВШЫ ДЕП (ЭКСПОРТЁР) КИТАЙ САНАЛАДЫ.
- МАМЫК САТЫП АЛУВШЫЛА ДЕП (ИМПОРТЁРЛАР) – КОРЕЯ ЭМ РОССИЯ БЕЛГИЛИЛЕР.
- КАГЫТ АКШАЛАР МАМЫКТАН АСЫЛЛАНЫП АЛЫНГАН ТАРАМЫСТАН ЭТИЛГЕН КАГЫТТА БАСПАЛАНАДЫЛАР

Культуралы мамык – бийиклиги 70-200 см етисетаган оьсимлик. Тамырлары 2 метрге дейим ер астына кетедилер. Мамык йылылыкты эм сув номайлыгын ушатады (унатады). Топырак 15-16 градуска дейим йылынмай, мамыктынъ урлыклары оьсим алып басламайдылар. Мамыкка оьсуьв эм писуьв уьшин 25-30 градус йылылык керегеди. Сосы культура сувгарув аркалы оьстириледи. Мамык шешекей аткан мезгилинде боьтен де коьп сув шыктажлайды. 1 тонна онъыс беруьв уьшин мамыкка – 600-700 тонна сув керегеди.

- 19 юзйыллыктынъ экинши яртысына дейим мамыкты мамыклы кагыт деп санаганлар. Мамыктынъ тарамысынынъ (волокно) 95 процента - целлюлоза. Оны да кумашлар этуьв уьшин кулланадылар. Мамык тек ак туьсли тувыл. Онынъ кызылы, ясылы яде конъыр туьслиси де болады.

Мамык сувланса, онынъ оьлшеми 40 процентке артады (ама оьзге кумашлар ман тенълестиргенде, мамыктынъ берклиги кемимейди, кайтара 15 процентке артады), Мамыктынъ берклиги зыгырдан кем болса да, юндикиннен артады Мамык пан йибектинъ берклиги бирдей тенъ). Ама, белгили ди, куьн ярыгыннан коьплеген кумашлар онъадылар. Сол заттан мамыктынъ тарамыслары да куткарылып болмаганлар (490 саьат куьн астында турса, мамыктан этилген кумаштынъ берклиги эки кереге кемийди).

- 100 кг ший мамыктан мамык асыллап тазалавшы заводларда 34 кг ювык тарамыс алынады. Оннан йиплер ийиредилер. Тарамыстан баскалай 3 кг улпалы затлар (подпушка) алынадылар. Олар да калын кумашлар, кагыт, сактыян, нитролаклар шыгарувда кулланыладылар; 62-63 кг урлыклар да алынадылар. Урлыклардан - азык эм техникалык май, малга ем уьшин маькоп (жмых), урлыклар кабыгыннан спиртлар, катранлар, сырлар шыгарылады. Мамыктынъ сабдаклары болса, кагыт этуьвде, спиртлар, кислоталар алувда кулланылады.

- Мамыктан ийирилген йип алувдынъ акында биринши языльып калдырылган шайытламалар (письменные свидетельства) индиялык диншилик гимнларда табылганлар. Тарихшилердинъ белгилевлерине коьре, сол гимнлар бизим эрага дейим 1500-800 йылларда языльганлар.

- Бурынгы заманларда мамыктан энъ де юка кумашлар токувшылар деп индийшилер данъкланган эдилер. Айтпага, Бангладеште сондай да юка силе (кисея) этетаган болганлар, оны коьз бен карап та аян коьре алмаганлар. Сондай юка

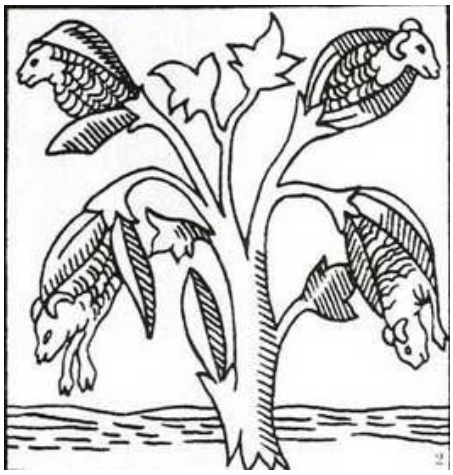
кумаштынъ 10 метрин шегип караганда, онынъ авырлыгы тек 110 грамм эди.

БАРАНЕЦ ОЬСИМЛИГИ АКЫНДА ЛЕГЕНДАЛАР ЭМ МАМЫК ПАН ЭЛТИР

Фатима САРСЕНБИЕВА,
Терекли Мектеб авылдынъ Кадрия атлы орта билимлендируьв мектебининъ тарих бойынша окытувшысы

Бурынгы грек тарихшиси Геродот оьзининъ Индияда элгезерлиги акында яза келип, сол элде кой юнине усаслы тарамыслар беретаган, аьдетте распайтаган аьжейипли тереклер акында айтып озады. Соьйтип, мамык акында баслапкы легенда дуныяга энген эди.

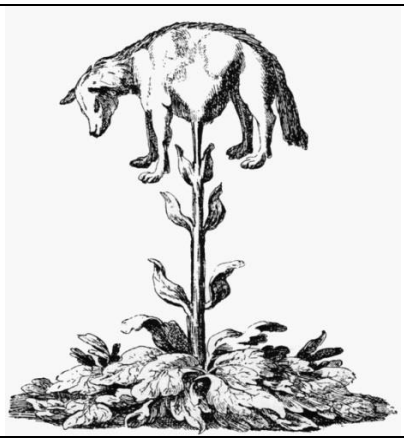
Меним ойыма коьре, сол легенда 16 оьмирдинъ экинши яртысында австрия дипломаты барон Сигизмунд Герберштейннинъ (1489-1566) Московия элди кезип шыкканы акында китабы 1549 йыл баспаланган сонъ, Европада боьтен де оьршигип таралады. Оьзининъ элгезерлигининъ сырагысында Герберштейн, Эдил эм Яйык (Волга и Урал) сувлар бойындагы яшайтаган татарларда (ногайларда) бир кужыр, тамаша оьсимлик бар экени акында ога, коьрнекли бир аьдем - Дмитрий Данилович айткан экен. Бир заманларда онынъ атасын, Москва государи, Эдилдинъ аргы ягында яшаган (заволожский) патшага элшилик сырасында йиберген болыпты. Сонда элшилер оьз коьзлери мен коьрген экенлер, кайдай да бир, кавын урлыгына (канавасына) усаган урлыкты… Сол урлыкты ерге коьмгенлер. Оннан кайдай да бир козыга усаган оьсимлик оьседи экен. Сол «козыдынъ» бойы 90 сантиметрге етиседи экен. Оны орысша «баранец» (Boranetz) деп атаганлар экен дейди Гербертшейн.



Сол аьлемет оьсимликтинъ, янъы тувган козыдыкындай - басы, кулаклары, коьзлери, кевдеси болады дейди Герберштейн. Онынъ кевдеси юмсак тери мен капланган, оны ерли яшавшылар бас кийим уьшин - боьрк эткенде кулланадылар. Сол оьсимлик пе, яде козы ма экени де белгисиз. Сол заттынъ каны болса да, эти йок. Эт орнына сосы «оьсимликтинъ» шаян (рак) этине усаган заты болады экен. «Оьсимликтинъ» курсагынынъ ортасында, киндик касында тамыры болады экен деп хабарлайды элгезер. Сосы аьлемет ян онынъ тоьгерек ягында емеге оьлен болган шакым яшайды экен. Оьленди отлап битирген сонъ, емек етиспеген саялы, тамыры курыйды. Сосы оьсимлик айлак та даьмли, сага коьре боьрилер мен карагуслар эм оьзге йырткыш айванлар эм куслар оны яратадылар. Соны ман бирге С.Герберштейн оьзи сосы эситкен фантастикалы оьсимлик акында хабарга ыйнанмайтаган болса да, коьплеген акыллы аьдемлер ога сол оьсимлик акында айтканын белгилейди. Олардынъ бириси - Вильгельм Постелл эди. Оны ман Герберштейн Германияда коьрискенде, француз философ-мистиги, ога ким де бир Михаил дегеннинъ, Венеция республикадан тилмаш (переводчик) айтканына коьре, сол оьсимлик-айваннан (зоофит) алынган баалы юмсак терилерди татар шахары Самаркандтан аькеледи экенлер. Постелл философ-мистик болганнан

себеп, ол сол аьлемет янда кудайдынъ куьдиретли куьши коьрсетилген дейди. Соны ман бирге, сосы фантастикалы зоофит акында хабарлардынъ ялганлыгын ашкан аьдемлер арасында шотланд аьлими Ханс Слоун, немец врач эм ботаник Иоганн Филипп Брейн, немец аьлими Энгельберт Кемпфе эм Европада кенъ танылган Дени Дидро болганлар. Дидродынъ айтувына коьре, Возрождение заманынынъ аьдемлерининъ ой-токтаслары кудайга ыйнанув эм сыйынув ишинде оьрленгени белгили. Сога коьре, «скиф козысы» акында орта оьмирлерде Гербештейн, Постелл, эм оьзгелер мен таралтылган хабар негизсиз.

Ама сол легендалар орта оьмирлерде ногайлар яшаган ерлер мен байланыслы болганын бир Герберштейн тувыл, солай ок, Адам Олеарий, Ян Стрейс эм Якоб Рейтенфельс язганлар.
Сога коьре, эртегили оьсимлик пен козыды оьзинде бириктирген баранецти 18 юзйыллыктынъ сонъына дейим де излегенлер. Коьшпели тюрк халклардай, ногайлар да асылы малшылык пан каьр шеккенлер. Элбетте, олар элтир (каракуль) йыныслы койлар да асыраганлар. Таза эм йогары сапатлы элтир алув уьшин янъы тувган козыларды сойып, олардынъ терилерин сыдырып алганлар. Сол зат акында 1712 йыл немец аьлим Энгельберт Кемпфер де эслеп, баранец акында легенда соны ман байланыслы болмага болады деп белгилеген эди.
Янъы тувган козылардынъ терилери алынган сонъ, олардынъ эти тасланылатаган болган. Сол ерге йырткыш кыр айванлар да йыйылатаган болганлар. Соны ман бирге баранец акында айтканда, элгезерлер «кызыл каны» шыгатаган оьсимлик деп карбызды санаган боларлар. Орта оьмирлерде европалыларга сол энъ де уьйкен емис ийги таныс тувыл эди. Аьжейипли, орта оьмирлерде карбыз орысларга да белгили болмаган усайды. Кенъ танувлы Владимир



Баранец.Иллюстрация Натана Андерсона

Василиск, **феникс**, **рух, единорог**, **баранец и дракон** на иллюстрации Фридриха Джастина Бертуха

<u>БАРАНЕЦ АКЫНДА ЛЕГЕНДА АДАБИАТТА</u>
Boronetz (орыс коьширимде «боранец») Гриммельсгаузен-нинъ «Симплициссимус» китабынынъ 22-нши басында, романнынъ бас геройы татарларда есирде болувын суьвретлегенде, эскериледи.

- Баранец (Boranetz) Х-Л.Борхестинъ «Энциклопедия вымышленных существ» деп аталган китабында да рассады. Борхес сол зат акында сэр Томас Брауннынъ

Даль туьзген «Словарь живого великорусского языка» соьзликте «баранец» деген соьз оьсимликке де, яс кошкарга да айтылады деп белгиленген. Белким, 16 оьмирде орыслар карбызды да «баранец» деп атамага да болган боларлар		«Pseudozia Epidemika» куллыкларынынъ уьшинши китабыннан окыганы акында билдиреди.

Мине суьйтип шешиледи 16 оьмирде аьлимлер-элгезерлер мен «Баранец» акында яйылып кеткен эртегили юмактынъ туьп сыры. Белким, сол легенда аьвелгидеги бир ногайдынъ, шет эллерден келген конакка белгисиз болган карбыз акында ойнап-кажавлап айтканыннан ма, яде янъы тувган элтир терили козыларды сойып, олардынъ терилерин сыдырып алатаган ногайларды ят мисаьпир каты, тасбавыр инсанлар деп ойламасынлар деп, сондай сейирли эртегиди ойлап шыгарган ма – эндиги биз оны билип болмаякпыз. Солай болмага да болган болар.

(Макала кыскартылып алынган).

БАКША

ОЬСИМЛИКЛЕР, ЯСЫЛШАЛАР

Бадражан	***помидор, томат***
Баклажан	***баклажан***
Ботлашык	***топинамбур, земляная груша***
Бурыш	***перец***
Даьршин	***корица***
Ералма	***картофель***
Кабак	***тыква***
Кавын	***дыня***
Капыста	***капуста***
Карбыз	***арбуз***
Козгалак	***щавель***
Кыяр	***огурец***
Пыхы	***морковь***
Сарымсак	***чеснок***
Соган	***лук***
Татыран	***хрен***
Турып	***редис, редиска; репка***
Хондыкуврай	***укроп***
Шувылдыр	***свекла***

БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ, ОВОЩИ

БАДРАЖАН *помидор, томат*

Бадражан—коьп йыллык оьленли оьсимлик. Ол—карамыклылар тайпасыннан (семейства пасленовые). Узак заман бойы бадражанды ыспайлык уьшин кулланганлар. 18 юзйыллыктынъ сонъына дейим коьплеген эллерде оны шешекей эсабында уьйлерде оьстиргенлер. Бадражан йылылыкты яратаган оьсимлик. Онынъ емислеринде секер, алма эм лимон кислоталары, С, В, РР, К витаминлер, минераллы тузлар расадылар. Бир гектардан 160-180 центнер бадражан онъысы алынады.

Бадражанга «томат»деп те айтадылар. Перу элдинъ индеецлери (ацтеклер, инклар) бадражанды бизим эрага дейим 5 оьмирден алып еп баслаганлар. Бадражанга олар «томати» деп айтканлар, кайбир индеецлер болса – «томатль» (уьйкен емис) дегенлер.

Бадражаннынъ тувган эли деп кайбиревлер Кыбла-Куьнтувар Азия, туврасын айтсак, Индия дейдилер. Сонда сосы оьсимликлер аьли де кийик кебинде (в диком виде) йолыгадылар. Бадражаннынъ ийги сакланган урлыклары Китайдынъ энъ де бурынгы (2100 йыл арттагы) оьликлеринде табылганлар. Аьжейиби сол, кайбир урлыкларды шашкан сонъ, олар оьсип, емислер де бергенлер. Ама баска бир аьлимлер бадражаннынъ тувган ери Мексика деп айтадылар. Сол оьсимликти бурынгы тайпалары буьгуьнге де Эквадорда, Галлапагос аралларда, Перуда, Чилидинъ сырт (керуьв) якларында расадылар. Бадражан Кыбла Европага 16 юзйыллыкта, испанлылар Кыбла Америкады колонизациялаганда, аькелинген эди. Янъы оьсимликке Испанияда эм Португалияда – «помпедель Перу» (Перу алмасы), Италияда – «помодоро» (алтын алма) деген янъы атлар да берилген эдилер. Орыс тилиндеги «помидор» деген соьз де сол соьзлер мен байланыслы болса ярайды. Францияда бадражанга, кызыл туьси саялы, «помдамур» - суьйим алмасы дегенлер. Дуныядагы коьплеген эллерде бадражанга «томати» деген асыл атын койган эдилер. Сол аттан шыккан аьлиги заманда кенъ таралтылган томаты деген соьз де.
Ботаникалык адабиатта бадражан акында биринши болып итальян ботаник Паоло Маттиоли 1554 йыл язган эди. Россияга бадражан Екатерина Экиншидинъ заманында аькелинген эди. 100 йыл узагы оны шешекей деп санаганлар. Тек 19 юзйыллыкта оны «емеге ярайтаган райка» деп токтаскан эдилер. Россияда агрономиялык илмидинъ негизин салувшы А.Т. Болотовтынъ аьрекетининъ аркасында, бадражанды оьстирип, оннан онъыс та алып баслаганлар. Россиядынъ орта юрт ерлеринде (в средней полосе России) бадражанды онъыс бердирип ясылша оьстируьвши Е.Грачев «уьйреткен» эди. Ол бадражаннынъ туьрли сортларын да шыгарган эди. Олардынъ туьслери де, кеплери де, оьлшемлери де туьрли-туьрли болганлар. Дуныяда буьгуьнде кийик кебинде оьсетаган бадражаннынъ 12 туьрлиси эм 3000 арткан сорты бар. Бадражанды елек (ягода) деп санасалар да, Евросоюзда ол емис (фрукт) эсабында калдырылган. Илми куллыкшылардынъ тергевлерине коьре, бадражанда ликотин болады, ол зат рак мараздынъ туьрли кеплерининъ оьрленуьвин тыймага болады. Солай ок сосы емис юрекке кан коьтерилуьвин иркпеге эм тоьмен туьсирмеге, коьзлер коьруьвин яхшыртувга ийги себепликлер этпеге болады.

Россияга бадражан Екатерина Экинши заманында аькелинген эди.

АНДРЕЙ ТИМОФЕЕВИЧ БОЛОТОВ (1738-1833) – ОРЫС ЯЗУВШЫ, МЕМУАРШЫ, ФИЛОСОФ - ЭДАПШЫ , АЬЛИМ, БОТАНИК, ОРМАНЛАР, АСЫЛЛАВШЫ, РОССИЯДА АГРОНОМИЯДЫНЪ ЭМ ПОМОЛОГИЯ НЕГИЗИН САЛУВШЫЛАРДЫНЪ БИРИСИ. БОЛОТОВ РОССИЯДА БАДРАЖАНЛАРДЫ ОЬСТИРУЬВДИ ЭМ ОЛАРДАН ОНЪЫС АЛУВДЫ УЙГЫНЛАВШЫЛАРДАН БИРИНШИ АЬЛИМ ЭДИ.

Джордж Вашингтон эм бадражан акында легенда

Сосы ис акында несилден несилге легенда айтылып келеди. Англо-американ согысы заманларда американлы аьскерлердинъ басшысы генерал Джордж

Вашингтоннынъ казан асувшысы (повар), англичанлардынъ ясыртын агенти, генералга деген кувырдакка (жаркое), басшыды увламага суьйип, бир неше кызыл туьсли бадражан салады экен. 18 юзйыллыкта бадражанларды, энъ увлы беладонна оьсимлигиндей деп санаганлар. Сол саялы, Вашингтон шексиз де увланып оьлер деп ойлаган эди казаншы-агент те. Казаншы оьзин оьзи оьлтиреди. Д. Вашингтон болса соннан сонъ да 23 йыл яшаган экен. Легендада айтылаган ис болса 1776 йылдынъ яй шагында болган эди. Соннан сонъ да, коьплеген йыллар оьткен сонъ, 1825 йыл, оьз элинде, Америкада, бадражанлар емеге яравлы емис деп саналдылар. Сол заттан эки йыл алдын, полковник Роберт Гиббон Джонсон суд меканынынъ басамаклары уьстинде, йыйылган халктынъ коьз алдында, бир шелек бадражанды еп таьвеседи. Соны коьрген эки мынъ аьдем аьжепсинедилер, полковник увланувдан азап шегип оьлмеди. Тири калды. Мине суьйтип бадражан акындагы увлы оьсимлик деген хабар тайып, сосы кызыл, даьмли емис аьдемлердинъ суьйикли асына айланып кеткен экен.

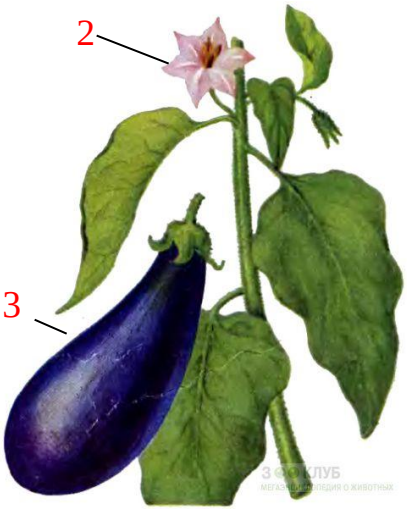
- Бадражанлар тек кызыл туьсли тувыл. Олардын кызгылт-сары (оранжевый), ал (розовый), сыя туьсли (лиловый), ясылы, агы, карасы да йолыгадылар. Бирер сортлар коздан уьйкен тувыл. 1986 йыл американлы Горден Грем оьстирген бадражан дуныяда энъ де уьйкен деп саналады. Шеккенде ол 3,5 килограммга етискен эди. Японияда 1985 йыл озгарылган выставкада бир туьптен (с одного куста) 347 куьн ишинде бадыржаннынъ 12312 емиси алынган эди.

- Бадражан деген соьз ногай тилиннен тыстан келмеге болгандай коьремиз. Туьрк тилине де сосы соьз перс тилиннен келген «бадиржан» деген соьз дейдилер аьлимлер.

- Йыл сайын, Буньоль деп аталган кишкей испан калада «Ла Томатина» деп аталып завыклы фестиваль озгарылады. Сонда катнаскан 40 000 аьдем бир-бирине каратып 150 000 бадражанлар атадылар.

БАКЛАЖАН *баклажан*

Баклажан - сосы ясылша оьсимлиги карамыклылар тайпасыннан. Онынъ тувган эли деп Индияды айтадылар. Россияда баклажан йылы кыбла якларда оьстириледи. Ол сувыкка, аязга шыдамайды. Баклажанды оьстируьв уьшин ийги топыраклы ер керек. Ол 20-30 градус йылылыкта аьруьв оьседи. Оьсимликтинъ бойы – 50-150 см. баклажаннынъ емисининъ шеккиси 40-тан 1000 граммга дейим етиседи. Емислери ак, ал туьс, коьк, сыя, оьткин сыя туьсли. Баклажанда кальций, темир, эм фосфор тузлары, солай ок В1, В2, бираз С витаминлер бар. Баклажан шыгып оьсип баслаганда, оны тийисли кепте сувгармага, отамага, оьсимликлердинъ араларын томырмага, керегеди. Бир гектардан баклажан орташа алганда 135-200 ц онъыс береди. Сосы ясылша оьсимлигин ябылувлы топыракта да оьстиредилер. Теплицадагы 1 квадратлы метрден сосы ясылша 4-5 килограмм емис береди.



1-оьсимликтинъ ортак коьриниси;
2-шешекейи;
3-пискен асы (плод).

- Баклажан да, бадражандай, ногай тилге туьрк тилиннен келген соьз. Туьркше патлыджан.
- Бурынгы бир энгимеде (легендада) бир туьрк имам, баклажанларды еп болган сонъ, сол емислерди сондай да бир татувлы эм даьмли ас экениннен, эсин йойып йыгылганы акында айтылады.
- Бурынгы греклер баклажанды - «яракыллык алмасы» (яблоко безумия) деп санаганлар. Олар, ким баклажан есе, сол акылдан тайысады деп ойлаганлар. Куьнтувар эллерде сосы оьсимликти «узак оьмирли болувдынъ ясылшасы» (овощем долголетия) деп санаганлар.
- Юритилген тергевлер сырагысында белгили болган: баклажанлар еген аьдемнинъ канындагы яман холестериннинъ болувы 58 процентке дейим тоьмен туьседи. Сол саялы медиклер мен диетологлар сосы ясылшады атеросклероздынъ алдын шалувга эм эмлевге косымша амал деп санайдылар.
- Баклажанда В витаминлер туьркими коьп. Олар нерв тармагын (нервную систему) беркитедилер. Териге дымлыкты синъдирмеге коьмек этедилер. Солайлык пан, эртерек тыртыклардынъ шыгувын токтатадылар. Соны бирге баклажанда бар пайдалы затлар териди кайтадан янлатпага эм яраларды битирмеге ярдам этедилер.

БОТЛАШЫК топинамбур *земляная груша*

ОЬСИМЛИКТИНЪ ШЕШЕКЕЙЛЕНУЬВИ,

УРЛЫКЛАНТУВ ТУЬЙМЕБАСЫ

БОТЛАШЫКТЫНЪ ОРТАК СУЬВРЕТИ.

Ботлашык - куьнайланга энъ де ювык оьсимлик. Тувган ягы - Сырт (Керуьв) Америка. Ол коьп йыллык оьсимлик. Юка япыраклары будырлы боладылар. Бийиклиги - 3 метрге дейим де етиседи. Ботлашыктынъ тамырларына ябыскан саргылт, конъыр яде кызгылт туьсли тамыр-туьйнеклери (клубни) болады. Оьз кеплерине коьре олар айлак та имбирьге усаслылар. Ботлашыктынъ тамыр-туьйнеклери ийги даьмли эм олар эмлевге эм (целебные) деп саналадылар Ботлашык сувыкка да шыдамлы. Онынъ тамырлары, кыс мезгилине ер астында калсалар да, уьсимейдилер. Сога коьре ер кертпесининъ онъысын куьзде яде язлыктынъ басында ок та, йылы якларда болса сав кыс узагында да йыйнап алмага болады.

Сосы оьсимликтинъ топинамбур деген аты-америкалы индеецлердинъ тупинамба ырувынынъ атыннан шыккан.

Ботлашыкты оьстируьв енъил. Оны кайтип ашык топыракта, суьйтип контейнерлер-шапшакларда да оьстиредилер. Контейнерлерде ботлашыкты тамырлары коьбейип таралмасын эм оьсимлик коьплеген ерлерди бийлемесин деп оьстиредилер. Контейнерлерде оьстирилетаган оьсимликти, эгер ямгыр явмайтаган болса, сувгарып турув керегеди. Ботлашык юмсак, аз силтили (слабощелочный) топыракты ушатады (унатады). Ботлашыкты этетаган топыракты фосфорлы семирткишлер мен: курыган кок пан, уватылган суьек ун ман, балыклар суьегиннен этилген ун ман карыстырув керек. Ботлашыктынъ тамыр-туьйнеклери ийги писуьв уьшин оларды аяз урмаган, аз дегенди 125 куьн керегеди. Оьсимлик туьбин томырып семирткишти кулланув онъайтлы. Яйдынъ ортасына ботлашыкты 1,5-2 м кыскартув керек. Эгер шешекейлердинъ туьймебаслары шыксалар, оларды кеспеге керек, ер кертпеси оьз куьшин шешекей атувга эм урлыкланувга йибермесин деп.

Европага сосы оьсимликти 18 юзйыллык басында француз элгезери Самюэль де Шамплему еткерген эди

БОТЛАШЫКТЫНЪ ПИСКЕН ТАМЫР ТУЬЙНЕКЛЕРИ (КЛУБНИ)

Ботлашыктынъ коьплеген атлары бар: ер кертпе (земляная груша), куьн саьвлели тамыр (солнечный корень), иерусалим артешогы.

БУРЫШ - *перец* Кара бурыш - черный перец .
Кызыл бурыш, яде шибжий - красный перец.

Бурыш (латынь тиден Piper) мынънан арткан оьленли, тармасып оьсетаган куваклык (кустарник), лианалы кеплери йолыгадылар. Айтпага, Индонезия эм Индияда кара бурыш куваклык кепте йолыгады. Онынъ бутаклары болсалар лианаларга усаслы.

Бир заманларда енъилген халклар баскыншыларга ясакты бурыш пан тоьлегенлер. Айтпага, 5 юзйыллыкта вестготлар короли Биринши Аларих эм гуннлардынъ элбасшысы Аттила, Римга шапкынлык этпес уьшин, Рим бир тоннадан артык кара бурыш тоьлесин деп талап салганлар.
Бурыш акында энъ де бурынгы языльнып калган эскертпелер муннан уьш мынъ йыл артта санскрит тилде языльнган бурынгы язбаларда Индияда табылганлар.
Бурыш баска тропикалык эллерде де оьссе де, онынъ тувган ери деп Индия саналады.

Европалылар биринши кере кызыл бурыш пан Америкады байырлап алатаган заманларда таныс болганлар. Европалылар ман согысканда, индеецлер янаяткан отлардынъ кызувына кызыл бурышты себелеп, ак аьдемлердинь кувлавыннан кутылганлар, неге десе ел европалылар келетаган якка карап эсетаган болган.

Европада кара бурыш бек бааланады, алтынга тенъ эди. Алты юзйыллык узагында кайдай мал (товар) алмага суьйсенъ, сонынъ уьшин бурыш тоьлемеге болатаган эди.

Бурыш – витаминлердинъ таьвесилмес булагы. С витамин аьдемнинъ ден савлыгына керек. Энъ де кишкей бурыш буьртигинде (30-40 г) бир суткага керекли С витамини бар. Бурыштан А.Сент-Дьёрди аскорбин кислотасынынъ кристалларын шыгарган. Сонынъ уьшин ол Нобелевский баргыга тийисли этилди.
Бурыштагы эмлевши затларынынъ бириси – ол рутин. Ол юрек-тамырлар тармагын эмлевде кулланылатаган баьри препаратларга да киритилген. Рутин юрек тамырларын беркитип, олардынъ аьрекетли болжалын узатады. Оннан баскалай, бурышта алколаид капсаицин сосы ясылшыга айырым татувлы даьм береди. Капсаицин канды синъел этеди, тромбалар болувын иритеди. Солай ок бурыштагы фолиевая кислота кан болдырувда амалсыз керек зат. Соьйтип, сосы уьш зат (капсацин, рутин эм фолиевая кислота) бурышты аьдемнинъ еген азыгында энъ де керек ясылша этеди.

ДАЬРШИН - *корица*

Даьршин бурынгы заманнан алып кенъ белгили. Ол бурынгы халклар арасында йогары бааланган. Сол саялы оны патшаларга эм оьзге элбасшыларга савга эсабында бергенлер.

Даьршин – бурынгы заманларда аьдем танып алган ийги ийис яятаган биринши оьсимликлердинъ энъ баслапкысы эди. Муннан 3500 йыл артта Китайда даьршинди ас аьзирлевде кулланув бойынша айырым рецептлер болганы аянланган. Бизим эрага дейим 2800 йылдан калган эски колязбаларда эм Бурынгы Оьсиетли Насыйхатта (Ветхий Завет), киели май ягув мезгилинде Моисейге таьтли даьршинди кулланмага маслагат этиледи. Бурынгы Египетте даьршинди бальзамлав катысына карыстырганлар. Неге десе даьршинде бактерияларга карсы болатаган сапатлар бар.

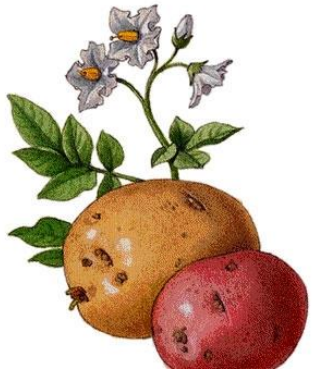
Даьршиннинъ тувган ери – Шри-Ланка. Буьгуьнге дейим де сосы элден алынган даьршинге йогары сапатлык белгиси бериледи. Оннан сонъ Индонезиядынъ, Индиядынъ эм Бразилиядынъ ийги даьмли эм ийисли татымаллары (пряности) сапатлы деп саналадылар.
Европага даьршин 16 оьмирдинъ артына таман еткерилген. Тенъизлерди кезуьвшилер португаллар Цейлон аралларында (острова) койы болып оьскен даьршин тереклерин коьрген эдилер. Даьршин уьшин арада бир согысып та алганлар. Ама сонъында, баска ерлерде даьршин тереклер оьсип баслаган сонъ, явласатаган яклар явласувын койганлар. Яраскан сонъ, даьршинди сатув ман каьр шеккенлер.

Сосы татымаллыды йыл узагы ясылланып турган теректинъ кабыгыннан аладылар. Сонынъ уьшин болар, ога орыслар «корица» деп айтканы да. Илмиде даьршин терекке cinnamomum zeylaiccum деп айтадылар. Даьршинди йыювдынъ айырым заманы бар, терек туркыннан кабык енъил айырылатаган шакта. Сол заман даьршинди кишкей дуьдиклер (трубочки) этип бурадылар.
Даьршин оьзинде цинктинъ, фосфордынъ, темирдинъ, эм магнийдинъ затларын бириктиреди. Витаминлер акында айтканда, даьршинде С, А, В1, В2, витаминлер толы.
Европада даьршин – Рождество символы.
Даьршин теректинъ эфир майы аьдемнинъ аурасын кайтадан туьзетеди, сырагыссыз истен коьнъил бузылганда, аьдемди даьвлендиреди.

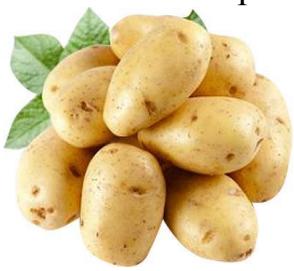
ИМПЕРАТОР НЕРОН ДАЬРШИН УЬШИН ТОЬЛЕВГЕ КАЛГАН ЭДИ….

Римлянлар даьршинди киели татымал (священная специя) деп санаганлар. Император Нерон, оьлген хатынын кабырга салаяктан алдын, уьйинде бар баьри даьршинди де яккан. Нерон кудайлар алдында куьнасин тайгыстпага суьйип, суьйтип эткен. Неге десенъиз, хатынын рим император оьзи оьлтирген эди. 350 грамм даьршинди якканы уьшин Нерон 5 кг куьмис тоьлеген эди.

ЕРАЛМА *картофель*



ЕРАЛМА—карамыклылар тайпасыннан (семейство пасленовых). Латынше—SolanumTuberosum. Оьзининъ шешекейлери мен сабдагына коьре, ералма—бадражан, баклажан,
карамык, даьмеки (табак) оьсимликлер мен усаслы «кардашлардай». Ералмадынъ тувган ери – Кубыла Америка. Оны Перу индеецлери муннан 4000 йыл артта оьстирмек тувыл экеш, туьрли сортларын да шыгарганлар.



Оьзинде куьшли токсин – солганинди йыйнайтаган саялы, ералма увлы оьсимлик, боьтен де онынъ емислери (ягоды). Увланув уьшин олардынъ бир нешеви тамам.

16 юзйыллыктынъ сонъында монах Нероним Карданнынъ шалысувлыгы ман ералма Европага еткерилген эди. Ама 200 йыл узагында емеге яравсыз азык деп саналган. Сол замандагы агрономлар европалыларга ералмадынъ тамыр-туьйнеклерин (клубни) егистуьв уьшин кайдай кылыплар да эткенлер.

СЕЙИР ТУВЫЛМА?

Суюн КАПАЕВ.

Сейир тувылма, «ералма» деп бизим кобан ногайлар болмасалар эш бир туьрк халк та айтпайды. «Картофель» деген соьз итальянша «ералма» дегенди билдиреди. Сейири сол тувылым—не орыс, не баскалар оьзинше коьширип айтпай, сол итальян соьзди туьрлендирип айта койганлар. А ногайлар оьзлеринше айтканлар. Ол зат та ногайдынъ бир заманларда уьйкен орда болып, аьдети-йолы, тийисли санияты болганына шаат болады**.**

Ю Ер астында -
М Каты, базык.
А Казанга туьссе -
К Татувлы азык.

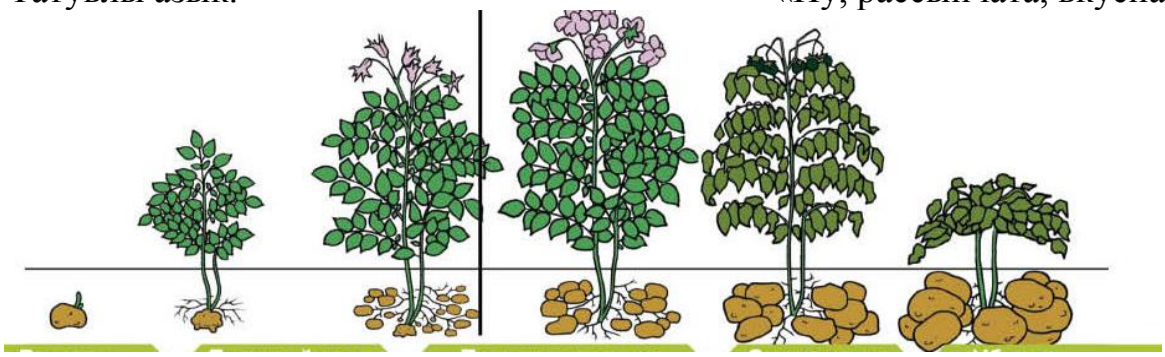
ЕРАЛМА.

Мурат АВЕЗОВ.

Куьн яркырай. Ашык коьк.
Язлык келген авылга
Атасы ман Алибек
Олтырталар ералма.

- Терен коьмме сен, атай,-
дейди бала, ойланып,
- Ералмады табалмай,
сонъ юрмейик айланып.

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она, Скажут
весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!»



Россияга ералмады Петр Биринши аькелген эди. Патша ералмады губернаторларга йиберип, оларга оны экпеге буйырса да, ералмадынъ емислери емеге яравсыз болып шыктылар. Эм ералма узак заманга мутылган эди. Екатерина Экиншидинъ заманында «ер алмасын» азыклар арасына киргистпеге талап салынады. Солай болса да, эгиншилер (крестьяне) юз йыл узагы ералмады емеге коркканлар. Ералмадынъ тамыр-туьйнеклери (клубни) ер астыннан казылып алынган саялы, оны Иблис пен байланыслы коьргенлер эм азык этпеге куьна деп санаганлар.

ЕРАЛМАДЫНЪ ЭНЪ БААЛЫ «LA BONNOTTE» СОРТЫ ФРАНЦИЯДЫНЪ ТЕНЪИЗ БОЙЫНДАГЫ ЕРЛЕРИНДЕ ТЕК КОЛ МАН ОЬСТИРИЛЕДИ. СОНДАЙ ЕРАЛМАДЫНЪ 1КГ—500 ЕВРО.

Сол заманларда орыслардынъ бас асы турып (репа) эди. Ама сонынъ туьбиннен бир тамыр туьйнеги алынатаган болса, ералмадан коьплеген тамыр-туьйнеклер (клубни) алынганлар. Бара-тура кара халк ералмадынъ экономикалык пайдасын туьсингенлер эм турыпты койып, ералмады оьстирип баслаганлар. Ералмада 80 проценттен артык сув бар. Солай ок ол витаминлер эм пайдалы минераллар ман да бай. Ералмада А провитамин коьп. Ол коьзлердинъ ийги коьруьвин сакламага себеп этеди.

Ералма оьз кебине, оьлшемине, туьсине, оьзиндеги крахмалы эм химикалык затларына коьре баскаланады. Аьдеттеги ак эм саргылт туьсли ералмадан оьзге, солай ок кызыл, кара, коьк туьслиси де болады. Кызылында – антоцианлар коьп боладылар. Карасында – марганец эм оьзге микроэлементлер расадылар.

300 грамм еген аьдемнинъ дени (организм) 10% куват (энергия), С витаминнинъ толы нормасын, 50% калий, 10% фосфор, 15% темир, эм 3% кальций алады.
Ералмада – 80% сув, 18,2% крахмал, 1,5% секер, 0,1% май эм оьзге элементлер бар.
Дуныяда ералмадынъ 5 мынъга ювык сорты бар
Космоста оьстирилген биринши ясылша да – ералма.
Куьн ярыгыннан ералма ясыл туьсли болады. Сондайды емеге ярамайды. Увланмага болады.

Дуныядагы коьп калаларда ералмадынъ сыйына курылган эстеликлер бар. Айтпага, Минскта (Белоруссия), Бесекежде (Польша), Коростеньде (Украина), Брюггеде (Бельгия) эм Блекфутта (штат Айдахо АКШ (США) ералмадынъ тарихи, онынъ савлайы дуныяга таралтылувы акында хабарлайтаган музейлерди курганлар.

ФРИ-ЕРАЛМАДЫ КИМ, КАЙДА ЭМ КАЙТИП ЭТКЕНИ АКЫНДА.

Америка президенти Томас Джеферсон оьз конакларын аьдетте болмаган ералмадан этилген ас пан сыйлаган сонъ, фри-ералма боьтен де кенъ таралтылып кетти. Фри-ералмадынъ кайтип болганы бек кызыклы. Америкадынъ ресторанларынынъ баьрисинде бир аьдем кувырылган ералмады ушатпай, кайтип болса соьйтип кесилген эм оьзи бек калын деп, емейди. Клиентке оьпкелеген казаншы, ералмады кайтадан кувырувга аьзирлейтаган мезгилде, ералмады солай да бир юка дегенде юка этип кесип, кувырады. Сол фри-ералмады соьлеги клиент тувыл экеш, коьплер де яратадылар. Соьйтип дуныяга фри-ералма энген дейдилер.

Ералмалар арасында энъ пайдалы деп белгиленгени сары ералма. Онда бета-каронтин бирлесип толыстырылган. Ол зат (вещество) коьзлердинъ ийги коьруьвине, ыспайы эм сылан терили болувга, яслыкты узайтувга себеплик этеди.

КАБАК *тыква*

Аьжи-кабак *декоративная тыква*

Кабак кайтип даьмли азык болса, соьйтип аьдемнинъ дениннен зарарлык затларды шыгаратаган айлак пайдалы бакша оьсимлик. Кабак—куьзги ясылша (туврасын айтканда елек (ягода). Кабактынъ янъы пискенин сарытамыз (август) айдан караша (ноябрь) айга дейим, онынъ янъы онъысын йыйганда, емеге онъайтлы. Кабактынъ тувган ери—Мексика. Сонынъ еринде аьлимлер кабактынъ 4000 йыл арттагы бурынгы канавасларын (урлыкларын) тапканлар. Дуныяда сосы бакша культурадынъ 800 туьрли сорты расады. Олардынъ тек 200 емеге яравлы. Кабаклар алабай эм йолак, ак, сары, ясыл, кара туьсли боладылар. Кебине коьре кабак доьнъгелек яде созапай, кертпеге эм соганга усаслы. Тыскы кабыгы—сылан тегис яде будыр-будыр болады.

НОГАЙ ТИЛДЕГИ «КАБАК» ДЕГЕН СОЬЗ, КЕРИ ЫЗЫННАН ОКЫЛГАНДА, СОЛ ОК КЕБИНДЕ ОКЫЛАДЫ:

К а б а К

Сосындай соьзге грек тилинде ***палиндром*** *деп айтылады. «Кери ызыма ювыраман» деп коьшириледи. Ногай тилде тагы да сосындай соьзлер излеп*

табынъыз.

Кабактан май да шыгарылады. Бир литр май алув уьшин 35 кабак керегеди. Кабактынъ майы, аьдемнинъ дениндеги холестериннинъ оьлшемин тоьмен туьсирмеге, юрек-тамырлар авырувларын болдырмаска себеп болады. Кабак майы А,Е эм К витаминлер мен, селен мен, фитестороллар ман эм линеоллы кислота ман бай.

Кабакта бета-каротин коьп. Солай ок ол 90 процентке сувдан кепленген. Кабак натрий эм калий мен бай. Олар аьдемге сом этлерди тийисли аьллерде тутпага эп бередилер эм дендеги сувды тийисли оьлшемге тегислеп, тенъ этип турмага эп туьзедилер.

Кабакта магний, кальций, темир, фосфор эм кремневая кислоталар B,C,D витаминлер туьркими бар.

Ясылшалар арасында кабакта темир затлар номай. Сол саялы каны азлыктан кыйналатаган аьдемлер уьшин кабак энъ де керек азык. Каны аз аьдемлерге, кабак пискен мезгилде ок, кабактынъ юмсагыннан (мякоть) аьзирленген боткады (каша) болган шакым емеге керек. Неге десе, каны аз аьдемлерге темир затлар етиспейтаганы аян.

КАВЫН *дыня*

- *Кавыннынъ канавасыннан кавын май алынады.*
- *Илмидинъ алдышы етимислерине эм йогары технологиясына таянатаган Кыбла Корея элде (Южная Корея) енъил тувыл сынавларды юритуьв аркалы аьдеттеги кавыннан «ликопин», деп аталган затты шыгарып алганлар. Кореяда айтылгандай, сол зат аьдемде оьмир узагы бойына яслыгын сакламага болатаган эликсир болмага болаяк. Солайма, тувылма - заман коьрсетер.*

- *Дуныяда аьдемлер ейтаган кавыннынъ 25% Китайга келеди. Сосы элде аьр йыл сайын 8 миллион тонна кавын йыйналады.*
- *Евросоюздынъ эллеринде тыхы, кыяр, бадражан, карбыз эм кавын официаллык йорыкта емислер (фрукты) деп белгиленгенлер.*

Кавын-бакша культурасы. Латыньше- Cucumis melo. Кавын – кабаклылар оьсимлиги тайпасыннан, кыярга (огурецке) ювык туьркимнен.
Кавын емисине орысша *тыковина* деп айтылады. Биз болсак кавын деп айтамыз. Оьз кебине коьре ол созапа (цилиндрический) яде доьнъгелек кепли (шаровидная форма). Армения да кыярларга усаслы 1,8-1,9 метрге, авырлыгы (шеккиси) 15 килограммга дейим етисетаган кавынлар оьседилер. Англис тилде оларга Armenian cucumder – эрмелилли кыярлар деп айтадылар. Японияда доьрткил (квадрат, куб кепли) кавынлар оьстиредилер. Сондай кавын уьшин орташа 200 доллар тоьлемеге туьседи. Кавыннынъ тувган ери - Орта эм Киши Азия. Соны ман бирге, айтайык, оны Бурынгы Египетте эм Бурынгы Грециядa оьстиргенлер. Кавын акында энъ биринши билдируьв Инжилде (Библияда) этилинген эди. Орта оьмирлерде (средние века) кавын Европага еткерилген эди. 15-16 юзйыллыкларда кавын Орта Азиядан Россияга, Тоьмен Поволжьеге аькелинген эди. 16 оьмирде оны Москвада оьстиретаганы акында С.Герберштейн эм Дж.Флетчер,1606 йыл Жак Маржарет язганлар. Патша Алексей Михайловичтинъ заманында кавынды Москва туьбиндеги теплицаларда оьстиргенлер. Венгер элгезери эм этнографы Вамбери, Хива еринде оьстирилген кавынлардынъ аьлемет анъкувына (аромат) эм таьтлилигине етердей оьзге кавынларды савлайы дуныяда излеп таппаяксынъ деп язган.
Кавында темир, калий, магний, кальций минераллары, А, В1,С, К, витаминлер, каротин, фолеелли эм аскорбинли кислоталар бар.
Кавын атеросклероздай, юрек-тамырлары авырувларындайлардынъ алдын шалувга, канда холестериннинъ оьлшемин тоьмен туьсирмеге, сабыр болувга, сувсынды кандырмага ийги себеплик этеди.

ЮМАКЛАР

Писип бакша тоьринде,
Суклантады баьрин де.
Сары балдай татувлы
Ол аьдемнинъ эрнинде.

Куьлте туьсип, куьз еткенше
Оьркенлеп ол, коьрк атады.
Оьсип-писип, танълайынъда
Таьтли балдай ол татады.

КАПЫСТА *капуста*

Бакша капыстасы (Brassica oleracea)- капысталар тайпасыннан. Сосы авыл хожайынлык культура. Онынъ тувган ери деп Средиземноморьеди айтсалар да, буьгуьнге дейим гуьржийлер (грузинлер), греклер эм итальянлылар арасында сол зат акында эрис юритиледи. «Капыста» деген соьз латынь тилдеги «капутум» (бас) деген соьзден шыккан. Энгимеде (легенда), кудайлардынъ тамада атасы Юпитердинъ манълайыннан йылысып туьскен тер тамшылар ерде капыстага айланган деп айтылады.

Археологиялык казувлар коьрсеткенге коьре, капыстады аьдемлер тас эм кола оьмирлер (каменный и бронзовый века) заманыннан алып азык этип келеятырлар. Капыстады Бурынгы Египетте де оьстиргенлер. Фараон Рамзес экиншидинъ заманындагы бурынгы египет врачлар, бурынгы грек философы эм математиги Пифагор капыстадынъ эмлев сапатларына йогары баа бергенлер. Пифагор оьзи де капыстады селекциялав ман каьрлеген. Бурынгы Римде капыстадынъ 3-тен алып 10-га дейим сортларын оьстиргенлер. Русьте капыстады 9 юзйыллыкта оьстирип баслаганлар.

Сосы ясылшадынъ кенъ таралтылган сорты – ак капыста. Оннан баскалай брокколи, брюссель, туьрли туьсли (цветная), кызыл бастуьймели (краснокочанная), савойе, кольраби эм япон декоративли капыста бар. Капыста йогары азык сапатлары болган ясылша. Ол минераллы тузлар ман, ак увызлар ман (белки), туьрли витаминлер мен бай ясылша.

Капыстады ишийлей де, салат этип те, тузлап та, кувырып та ейдилер.

Дуныяда капыстадынъ 100 туьрлиси расады. Сосы ясылшадынъ табиатта кийик (кыр) оьсимлиги де расады.

Ак капыста

ББрюссельБрюссель

Кольраби

КАРБЫ *арбуз*

ЭНЪ ДЕ УЬЙКЕН КАРБЫЗ 2013 ЙЫЛ ОЬСТИРИЛГЕН ЭДИ. ОНЫНЪ ШЕККИСИ 121,93 КГ ЭДИ. ОЛ ГИННЕС РЕКОРДЛАР КИТАБЫНА ЯЗЫЛГАН. РОССИЯДА, КРАСНОДАР УЬЛКЕСИНДЕ (КРАЙДА) ОЬСТИРИЛГЕН КАРБЫЗДЫНЪ ШЕККИСИ 60 КГ ЭДИ.

ЭГЕР СИЗ КАРБЫЗДЫНЪ СУВЫН КАЙНАТСАНЪЫЗ АЙЛАК ТАЬТЛИ КАРБЫЗ БАЛ АЛМАГА БОЛАСЫНЪЫЗ, СОНДАЙ БАЛ УЗАК ЗАМАН ЗАЯ БОЛМАЙ САКЛАНАДЫ.

НОГАЙЛАР КАРБЫЗДЫ КАЙНАТЫП, ОННАН ТОШАП ЭТЕТАГАН ЭДИЛЕР. ЫЗГЫ ЗАМАНЛАРДА ТОШАП ЭТУЬВ КОЙЫЛГАН ЭМ ОНЫНЪ КАЙТИП ЭТИЛЕТАГАН ЙОСЫГЫ ДА МУТЫЛАДЫ. ТОШАПТЫ— КАРБЫЗДАН ЭТИЛГЕН «ПОВИДЛО» ДЕП АЙТПАГА ДА БОЛАДЫ.

БИЗИМ КУЬНЛЕРДЕ КАРБЫЗДЫ КАЙБИР АЬДЕМЛЕР «НИТРАТЛАР БЕЖЕНИ» ДЕП АЙТАДЫЛАР. КАРБЫЗДА НЕШАКЫМ «ХИМИЯ» БАРЫН ТЕРГЕВ ЕНЪИЛ. КАРБЫЗДЫНЪ ЮМСАК КЕСЕГИН СУВ БАР САВЫТКА БАТЫРЫНЪЫЗ. ЭГЕР СУВ КЫЗАРСА ЯДЕ АЛ ТУЬСЛИ БОЛСА, КАРБЫЗ ШЫНТЫЛАЙ ДА НИТРАТЛЫ. ЭГЕР СУВ БИРАЗ БУЛГАНСА – КАРБЫЗ ТАЗА.

Карбызды емис деп те, ясылша деп те санамага болады. Ол, емистей болып, урлыктан оьседи, эм сувсынды ийги кандырады. Ясылшадай, айтпага, кыярдай, ол да кабаклылар тайпасыннан.
Карбызда 6 % секер эм 92% сув бар. Солай ок онда сувдынъ эм электролитлер коьплиги, яй куьнинде карбызды, аьдемнинъ сувысынын кандыртпага болатаган емиске айландырады.
Карбызда мыйды ийги ислететаган В 6 витамин, коьзлердинъ савлыгына себеплик этетаган А витамин, юректинъ савлыгын саклайтаган калий, солай ок карбызда аьдемлерди юкпалы маразлардан коршалайтаган В1, С витаминлер эм марганец бар.
Карбыздынъ баьри затын да емеге ярайды. Кабыгына дейим де. Карбыз кабыгында денге пайдалы коьп затлар бар. Ама карбыз кабыгынынъ айырым татувы болган саялы, оны аьдем саяк ейди. Китайда болса, карбыз кабыгын ишийлей де, кувырып та, бувлап писиреп те (тушить), сиркесув ман (уксус) бастырып та (мариновать) ейдилер.
Буьгуьнлерде карбыздынъ 1200 сорты бар. Олар туьрли кепли, туьрли туьсли, туьрли оьлшемли боладылар. Карбызлар кызыл, сарыгылдым-кызылгырт (оранжевый), сары эм ак туьсли боладылар.
Япон фермерлер карбызларды доьрткил кепли (куб) этип оьстиредилер. Сонынъ уьшин японлар, туьйнек атып, кишкей карбызлар шыкканда, оларды айырым сисе ящиклерге саладылар. Соьйтип, карбызлар доьрткил (куб) кепли боладылар.

ЮМАКЛАР

Коьк улагым бар эди,
Коьгоьленде семирди.
Кызыл этин кемирдим,
Таьтли суьтин симирдим

Иши юмсак,
Тысы каты,
Эти кызыл,
Суьти таьтли.

КОЗГАЛАК (КОЗЫКУЛАК) *щавель*

Сосы оьлен-оьсимлик те караярмалылар тайпасыннан. Евразияда, Африкада, Сырт эм Кыбла Америкада расады. Дуныяда козгалактынъ 250 туьрлиси бар. Ама олардынъ арасыннан эмлевге яравлылары бир нешев, калганлары болса нас от-оьленлер деп саналадылар. Греклер козгалакка – Rumex дейдилер. Россияда козгалактынъ 70 туьрлиси йолыгады. Сосы оьсимликтинъ энъ де кенъ таралтылганлары: Уьйкен япыраклы (Крупнолистый), Ялпак япыраклы (Широколистый) эм Бельвильский.

Аьдетли расатаган козгалак - туршы даьмли ясылша культура. Онынъ япыракларында С, В витаминлер, козгалак кислота (щавелевая кислота) эм минерал тузлар эм оьзге затлар боладылар. Козгалак туьрли тамак азыклар ман, айтпага, ясылшалар (ералма ман, капыста ман эм с.б) камыр (тесто) эм оьтпек пен, эт пен эм тавык эти мен де келиседи.

Козгалак иший де, консервлеп те, сиркесув ман бастырган кепте де (маринованным) яде кептирилип те кулланылады. Бу ясылша коьплеген салатлардынъ энъ де керекли ингредиенти. Солай ок, козгалак боьреклердинъ ишине толтырылады, оннан борщ эм сорпалар асыладылар. Солай ок сосы ясылша десерт аьзирлевде де кулланылады.

Бир гектардан козгалактынъ 100-150 ц онъысы алынады. Табиатта кийик (кыр) козгалак та оьседи. Оны да аьдемлер йыядылар. Козгалактынъ кислотасы кумашлар токув (текстильлик) промышленостьте, аналистикалык химияда, темир затларды тоттан тазалавда кулланылады.

- КАРАНОГАЙДА ЭСЛИ АЬДЕМЛЕР АРАСЫНДА КЫР ОЬСИМЛИКЛЕР КАЙДАЙ АВЫРУВЛАРГА ЭМ БОЛАТАГАНЫН ИЙГИ БИЛГЕНЛЕР. АЙТПАГА, КОЗГАЛАКТЫ НОГАЙЛАР БУРЫНГЫДАН БЕРИ ИШИ ЮРИП АВЫРГАНЛАРГА ЭМ ДЕП САНАГАНЛАР.
- КОЗГАЛАКТЫНЪ ТАМЫРЫН КАЙНАТЫП СОНЫ АВЫРЫГАНЛАРГА ИШИРТКЕНЛЕР. КОЗГАЛАКТЫНЪ 100 ГРАММЫНДА 22 КИЛОКАЛЛОРИЙ, 2 ГРАММ АК УВЫЗЛАР (БЕЛКИ), 0,7 ГРАММ МАЙЛАР, 3,2 ГРАММ УГЛЕВОДЛАР БАР.

КЫЯР *огурец*

Кыяр - энъ де бурынгы ясылша. Ол аьдемлерге муннан 6000 йыл артта белгили. Кыярдынъ тувган ери - Гималай тавлардынъ сырт баврайындагы яклары… Солай болганда, ол - индиялы ясылша. Кыяр, кабак, кабачоклар, кавын эм, элбетте, кабак пан бирге, кабаклылар тайпасын туьзедилер.
Кыярдынъ илмилик аты – Cucumis saivus. Орыс тилдеги «огурец» - «агурос» деген грек соьзиннен шыккан. Олай дегени, «писпеген» дегенди анълатады.
Кыяр калийге бай ясылша. Калий аьдем дениннен (организм) артык сув ман токсинлерди шыгарады. Солай ок кыярда К витамин номай. Сосы витамин аьдемнинъ суьеклерин берк этуьвге себеплик этеди.
Кыярда 95 процент сув, солай ок протеинлер, секер, эфирли майлар бар. Солай болса да, кыяр ясылшалар арасында аз калорийли. Онынъ 100 граммында тек 15 килокалорий болады.
1 гектардан 300-400 центнер онъыс алмага болады. Теплицаларда болса бир квадрат метрден 20-30 килограмм кыяр йыйналады.

Ю Шыйратылган мыйыгы
М Сосы «кавын баладынъ»
А «Саргаймасын картайып» - деп,
К аьдем уьзип алады.

КУЖЫРЛЫ ХАБАРЛАР КУРЖЫНЫ

НАПОЛЕОННЫНЪ СУЬЙИКЛИ ЯСЫЛШАСЫ

Айтувлы полководец Наполеоннынъ энъ де суьйикли ясылшасы деп кыяр саналган. Бир йолай аьскер басшысы, ким кыярды уьзилип алынган кебиндегиндей, согыска баратаган заманларда саклап болса, сол аьдемге уьйкен акша баргы берилеегин де билдирген эди. Буьгуьнги баалавга коьре, сол баргы 250 000 доллар эди. Ама не хайыр, бирев де кыярды солытпай саклаялмаган эм полководецтинъ акшалай баргысын бирев де алалмаган.

КЫЯРЛАР ТЕК ЯСЫЛ ТУЬСЛИМЕ?

Биз сосы ясылша ясыл туьсли болатаганына тамам уьйренгенмиз. Ама кыяр тап кардай аппак та, сары да, кызыл туьсли де болады экен. Сосы оьсимликтинъ энъ де экзотикалык бир туьрлиси – момордика *яде кыяр-крокодил. Пискен шагында ол крокодилдинъ кенъ ашылган саргылт-кызылгырт авызындай, оьткин кызыл тили шыгарылганга усайды дейдилер соны коьргенлер.*

ПЫХЫ *морковь*

- Пыхыдынъ бас каласы деп, Калифорнияда АБШ-да уьйкен болмаган кала Холтвиль саналады. Мунда йыл сайын февраль айда Пыхы фестивали озгарылады.
- Пыхы – тис тазалавшы щетка орнына кулланылмага болады. Пыхыдынъ бир кесегин кайзаганда, сол зат тис эмалин тазаламага, тис этлерин (десна) уйкаламага ийги себеплик этеди, кариестинъ эм парадонтоздынъ таралувын токтатады.

Аьлимлердинъ айтувына коьре, пыхы меозолит заманнан алып (муннан 10000 йыл артта) белгили оьсимлик. Биревлер пыхыдынъ тувган ери – Средиземноморье дейдилер. Оьзгелер болсалар, Афганистан деп айтадылар. Афганистанда пыхы кийик кебинде оьсетаган болган эм онынъ туьси аьлигидей сарыгылт-кызылгырт болмаган, ол оьткин сыя (фиолетли) туьсли болган. Египеттинъ бурынгы мейитлери сакланатаган оьлик меканларынынъ тамларында суьвретленген сыя туьсли пыхыларды коьрип, археологлар тамаша эткен эдилер. Сонъында сонынъ сыры да ашылды. Шынтылай да 17 юзйыллыкка дейим аьдемлер саргылт-кызылгырт (оранжевый) пыхыды билмегенлер.

Пыхы сыя (фиолетли) туьсли болган саялы, ол аска салынганда, асты конъыр туьске айландыратаган болган. Сонынъ уьшин, Европада 12 юзйыллыкка дейим, пыхыды атларга ем эсабында егисткенлер. Аьлиги сарыгылт-кызылгырт туьсли пыхы дуныяга Нидерландыда энген эди. Сол элде, сол заманда Оранжский династиясыннан корольлер аьели такты бийлеген эдилер. Аьлиги туьсли пыхы, король увылы Уильям Оранжскийдинъ сыйына шыгарылган дейдилер. Королева Елизавета Бириншидинъ заманында пыхы Англияда бек тез таралып кетеди. Европада сосы ясылша 14-16 юзйыллыкларда кенъ таралады. Сонъында, сосы ясылшады Америкага, Австралияга эм Янъы Зеландияга да еткистедилер. 17 юзйыллыкта пыхыды дуныядынъ баьри ерлеринде оьстирип баслайдылар.

Бурынгы рим язувшылары пыхыды ясылшалардынъ королевасы деп атаганлар. Пыхы каротинге бек бай. Каротин аьдемнинъ денинде А витаминге айланады. Орта оьлшеми болган пыхыда аьдемнинъ ден-савлыгына пайдалы сосы заттынъ 2-3 суткага етисетаган куьши сакланады. Витамин А аьдемнинъ терин ийги саклайды, аьдемнинъ денине маразлар яятаган затлар кируьвин иркеди. Пыхыдынъ саргылт-кызылгырт (оранжевый) туьси нешакым оьткин болса, сол шакым онда каротин коьп. Пыхыда минераллык затлар коьп: калий, натрий, кальций, фосфор, магний, йод эм темирдинъ тузлары, олар аьдемнинъ суьеклерининъ эм деннинъ оьзге куралмаларынынъ (ткани) кепленуьвине керекли боладылар. Аьжейипли, ама пыхы писирилген кебинде, иший кебиннен эсе, коьп пайдалы затларды саклайды. Специалистлердинъ айтувына коьре, пыхыда, ол сувда кайнатылган сонъ, сосы ясылшадынъ тамыр-туьйгенинде (корнеплод) антиоксидантлар оьлшеми 34 процентке артады. Сувда кайнатылып писирилген пыхыда, бир ай сакланганнан сонъ да, аьле ок сувырылып ерден шыгарылганнан эсе, пайдалы затлар номай боладылар.

Аьлимлердинъ айтувларына коьре, пыхы 65 авырувдан эмлемеге болады! Айтпага, пыхыдынъ сув-соьли (сок) бавырды тазалавда эм буьйреклерден кум ман уьйкен болмаган тасларды шыгарувда себеп этеди. Пыхы, тап согандай эм сарымсактай, оьзинде фитонцидлердинъ номайлыгына коьре, мараз эндируьвши микрофлорага пайдалы себеплик этпеге болады. Пыхыда бар фолкарион деген зат, рак мараз бан авырув кавыфлыгын 30 процентке кемитпеге болады.

САРЫМСАК *чеснок*

— 4

1 – япырак

2 – сарымсак туьби

3 – сабдагы

4 – тамырлар

Сарымсакты бек эрте заманлардан бери аьдемлер тек ас аьзирлевде тувыл экеш, солай ок медицинада да кулланадылар. Сарымсакты туьрли касталарды эмлевде бурынгы грек аьлими Гиппократ оьзи де кулланган. Сосы ясылшадынъ тувган эли Средиземноморье, яде Орта Азиядынъ тав яклары деп те айтадылар. Сосы оьсимлик соганлылар тайпасыннан. Сарымсактынъ тамыры тиске усаган туьплерден туьзиледи. Писип уьлгирген сарымсактынъ бийиклиги 30-60 см. Тамыр туьбинде сегизден йырмага дейим «тис» болады. Сосы оьсимликтинъ илмилик аты - Allium sativum. Сарымсактынъ шешекейлери, согандыкындай болып, урлык бермейдилер. Сонынъ уьшин сарымсакты шашканда (эккенде), онынъ «тислерин» топыракка «олтыртадылар».

Бурынгы Римде сарымсакты «сасык гуьл», «ярлылар уьшин патока» деп те айтатаган болганлар. Руське сарымсак 9-12 оьмирлерде Византиядан эм оьзге эллерден аькелинген эди. Бурынгыдан бери сарымсактынъ эмлев куьши бар экенин аьдемлер ийги билгенлер. Айтпага, 1720 йыл сарымсакка сиркесувды (уксус) катыстырып эмлев Марсель каладынъ мынълаган яшавшыларын эмине (чума) мараздан аман акалган эди.

Сарымсактынъ «тислеринде» 9 процентке дейим ак увызлар, 22-24 % углеводлар, 100-ден кем болмаган биологиялык белсенли элементлер, солардынъ ишинде В витаминнинъ туьркими эм аьдем денине (организм) айлак та керекли эм онынъ аьрекетин ийги этетаган затлар - фосфор, кальций, йод, никотинли кислота, темир, магний, куькирт (сера), марганец бар. Сарымсактынъ «тислериндеги» фитонутриентлер кан коьтерилуьв мен авырувга, юкпалы маразларга эм рак авырувларга карсылас экенлиги ыспат (доказать) этилинген. Солай ок, сарымсак - эмлев оьсимлик. Халк медицинасында кулланылады. Сарымсак бизди бактериялардан, вируслардан эм грибоклардан аман сакламага себеплик этеди. Сосы ясылша оьсимлик медицинада бронхит пен, астма ман, атеросклероз бан, тромбалар болувы ман, артрит пен куьреспеге амаллар береди, иммунитетти беркитпеге, грипптинъ, юрек тамырлы авырувлардынъ, юкпалы маразлардынъ алдын шалувга себеплик этеди. Буьгуьнге белгили болганлайын, сарымсактынъ энъ азы да аьдем денин - коргай (свинец), коьнесув (ртуть) эм калийдей авыр металлардынъ уьйкен зарарлыгыннан аман саклайды.

Элбетте, сарымсак баьри де аьдемлерге келисли оьсимлик деп айтпага болмаймыз. Неге десенъиз ол шек-карынлары, буьйреклери авырыйтаганларга, язвадан кыйналатаганларга келисуьвли тувыл.

СИЗ БИЛЕСИЗБЕ?

АМЕРИКАДЫНЪ КОСПАЛЫ ШТАТЛАРЫНЫНЪ УЬЙКЕН КАЛАЛАРЫНЪ БИРИСИ ЧИКАГО ИНДЕЕЦЛЕР ТИЛИННЕН ШЫККАН. СОЛ СОЬЗ «КИЙИК САРЫМСАК» (ДИКИЙ ЧЕСНОК) ДЕГЕН МАЬНЕДЕ АЙТЫЛГАН ЭДИ.

СОГАН *лук*

«… Аьр ким яшай берсин, шекпей эш азап, ким куьн сайын аш курсакка есе бир соган».
«… Да живет и не ведает каждый страданья, кто натощак ежедневно головки лука съедает».
(Салернский кодекс здоровья)

Соган-эки йыллык эм коьп йыллык соганлылар тайпасыннан. Латинше илмилик аты – Allium- Карл Линей мен берилген эм сол ат та сарымсактынъ латинше аты ман байланыслы. Сосы соьз бир версияга коьре кельт соьзи all- ягатаган деген соьзден шыккан, оьзге версия ман латинше halare-ийис шыгарув дегеннен деп айтадылар.
Соганнынъ 900 туьрлиси бар. Олардынъ коьбиси, аьдетинше, ер юзининъ Сырт ярымшарында, данъылларда, тогайларда, орманларда оьседилер. Соганнынъ 228 туьрлиси ясылша культуралар деп саналадылар. Сосы оьсимликтинъ тувган ягы кайсы эл экенин айтув кыйын. Тергевшилердинъ коьбиси соганды Кыбла-Куьнбатар Азиядан шыккан деп санайдылар. Кола оьмириннен (бронзовый век) алып сосы оьсимликти Европада кулланганы акында энъ де бурынгы шайытламалар бар.
Соганды Бурынгы Месопотамияда, Египетте ийги билгенлер. Сосы ясылшадынъ суьвретин археологлар фараон Тутанхамоннынъ кабырында тапканлар (бизим эрага дейим 1352 йыл).
Соганды муннан 5000 йыл артта Китайда да, Индияда да оьстиргенлер. Америкага болса соган Христофор Колумбтынъ экспедициясы аркалы еткерилген. Сосы ясылшады бас деп Изабела деген аралда (остров) оьстиргенлер, сонъында соган савлайы материкке яйылып кеткен. Буьгуьн дуныяда, аьр аьдемге эсаплап караганда, соганды энъ де коьп ейтаган эл – Ливия. ООН-нынъ билдируьвине коьре, сосы элде, орташа аьр аьдем йыл сайын 33 кг арткан соган ейди. Россияда болса, орташа алып караганда, йыл сайын аьр аьдем 19 кг яс соган ейди.
Соганлар арасында энъ де таралтылганы - турыплы соган (репчатый лук). Соьйтип ол, турыпка усаганы саялы аталган. Алма ман кертпеге караганда, соганда табиат секер коьп. Соганнынъ бир кесегинде 6 % секер бар. Соганды кувырганда, онынъ ашшы затлары таядылар, соган таьтли болады. Яс соган оьсетаган теплицаларда ислейтаган аьдемлер, каты эпидемиялар кутырган шакта да, грипп пен авырымайдылар.
.

ЮМАК

ЕР АСТЫНДА ЙИЙРЕН АТ, ТЕРИСИ ЕТИ КАБАТ, СОЯРСЫНЪ ДА – ТОНАРСЫНЪ, ТОНАГАНДА ЙЫЛАРСЫНЪ.

2.

УТ УРМАЙОГЫЗ КАБАТ ТОНЫ БАР,

ЙЫЛАЙСЫНЪ –

3.

УРМАЙ, СОКПАЙ ЙЫЛАТАР,

Соган этленген аьдемнинъ майын ягып кемитуьвши деп те белгили. Айырым соган диета да бар. Сол диетады туткан шакта, соганнан кайнатылган сорпады емеге керек. Сосы ясылша, аьдемге иммунитетин беркитпеге себеп этеди. Йылдынъ сувык шакларында куьн сайын соганнынъ яртысын емеге маслагат этиледи.

Орташа оьлшеми болган соганда 60 калорий, 1грамм ак увызлар (белки), 14 грамм углеводлар, 0 май, 0 холестерин, 10 мг натрий, 200 мг калий, 11,9 мг В витамин бар.
Солай ок сосы ясылшада темир, кальций, магний, марганец, В, С витаминлер, фосфор, фтор, куькирт (сера), канда секер оьлшемин азайтатаган затлар—флавоноидлер, глюкинин, рак аврувга карсылык этетаган кварцетин болады.

Ара—шыбын (оса) тислесе, сол ерге соганнынъ соьл-сувын (сок) якпага керек.

Соган бейилди (аппетит) яхшыртады, астынъ ийги синъдирлуьвине себеп этеди.

Бурынгы Египетте соганды кудай-хатын (богиня) Исидадынъ оьсимлиги деп санаганлар. Сосы бурынгы элде аьдемлер соганды ортага салып ант та этетаган болганлар. Фараон Хеопстынъ пирамидасын курувшы исшилер мен кулларга турып (редька), соган эм сарымсак сатып алув уьшин 1600 талан куьмис шыктажланган эди.

Уллы Аталык согыстынъ авыр йылларында соган совет аьскерлерине ийги коьмек эткен. Есирден яде душпаннынъ камалап алувыннан азып-тозып шыккан аьскерлерге бир сутка тек соганнан этилген ясыл быламык ашатканлар. Тек соннан сонъ, аштан оьлмеге етискен аьдемлер аьдеттеги асларды еп басламага болганлар.

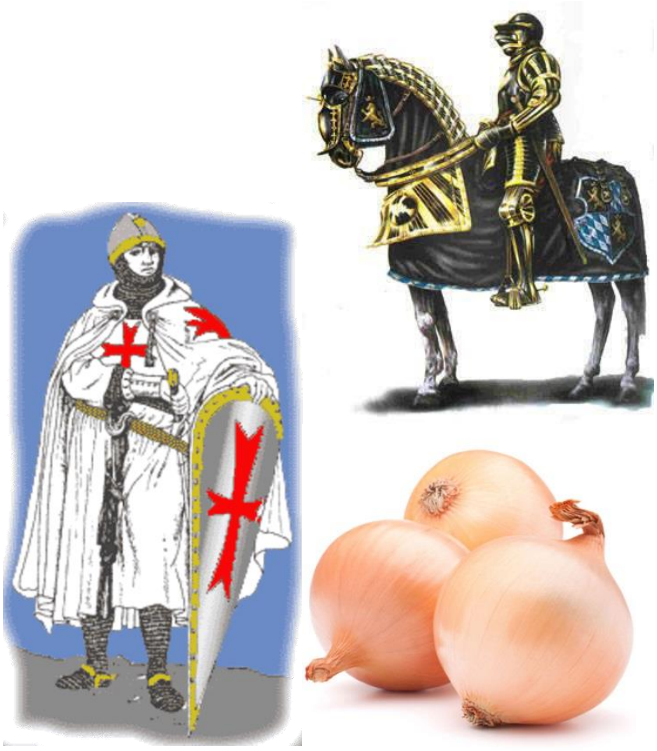
Россияда бурлаклар эртенги эм туьски ас аьзирлегенде эт аспаганлар. Олар эттинъ орнына соган эм кара оьтпек егенлер. Соган оларга куьш береди эм шыдамлы этеди деп санаганлар.

Орыс патша Иван Грозныйды аягындагы битпейтаган яра кыйнайтаган болган. Сол ашык ярасын патша писирилген соган ман эмлейтаган эди.

Бурынгы Греция ман Рим яшавшылары соганда - кайрат, йигерлик куьш бар деп ыйнанганлар. Сонынъ уьшинде соганды аьскерлердинъ ашаган асларына энъ де керекли ясылша деп косып турганлар.

Орта оьмирлерде (в средние века) кайбир европалы эллерде соганды мойынтымар этип кулланганлар. Англия короли Ричард Львиное Сердце соганнан этилген мойынтумарын дайым да мойнында юритететаган болган.

Орта оьмирлерде оьзининъ эмлев сапатлары саялы, соган баасы солай да бир оьскени уьшин, соганды йогары баалайтаган сарацинлар, 1250 йыл есирге туьскен аьр бир французды босатув уьшин, крестоносецлерге сегизер соган тоьлеткенлер. Узак йыллардан бери сарацинлар деп арабларды айтып келедилер. Ама ызгы илмилик излевлерге эм табувларга коьре, крестоносецлерге карсы шыккан куьшлердинъ бириси сарацинлар - тюрклар эдилер. Аянлап айтканда, сарацин - кыпшактынъ синоними. Европалы лингвистлердинъ туьрли ориентализмлер этимологиясын янъылыс аянлаганнан себеп, сарацин (кыпшак) арабизм болып кеткен. Неге десенъиз, араб эм перс тиллерде тюрк лексикасынынъ тамыры терен болса да, араб эм перс тиллерде тюрк факторы эсапка алынмай турган.



ИТАЛЬЯН ЯЗУВШЫСЫ ДЖАННИ РОДАРИДИНЪ ЧИПОЛЛИНО (СОГАН-КЕДЕПАШ) АКЫНДА ЭРТЕГИСИ АКЫНДА

Д. Родаридинъ эртегилери бек терен маьнели эм кызыклы. Сосы эртегиди язувшы 1951 йыл язган. 1952 йыл язувшы биринши кере СССР-га келеди. 1953 йыл, Самуил Яковлевич Маршак, Чиполлино акында эртегиди орыс тилге коьширеди. Родаридинъ эртегиси орыс тилде «Приключения Чиполлино» деп аталып шыгады.

Джании Родаридинъ эртегисининъ баьтири - соган-кедепаш Чиполлино. Язувшыдынъ шыгармасынынъ баьри персонажлары ясылшалар ман емислер: оькил ата (кума) Кабак, держи (сапожник) Юзим, адвокат Буршак-буьртик, кызалак Турып (Редиска) эм кедепаш Шие, музыка профессоры Кертпе эм коьп соганлар-балалары болган Чиполлино карт.

Сосы эртегили элде де, яшавдагындай, аьдемлер арасындадай, тенъсизлик бар. Оьз йорыгына яшаган, намысы таза ярлыларды, оькил ата Кабакты эм карт Чиполлиноды, ашувлы эм коькирексиген синьор Бадражан, копа, оьктем принц Лимон оьзининъ аьскерлери лимончиклери мен, канзий (ханша) эм менменсиген графиня Шие юмсайдылар

(притесняют).
Принц Лимоннынъ буйрыгына коьре, синьор Бадражан, Чиполлинодынъ атасы Чиполлады эм оьзге ясылшаларды тутнакка капаган сонъ, «акыллы болув» эм «оьтирикшилер мен алатуякларды (мошенники) айырып билуьв» уьшин соган-кедепаш аьрекетли шаласып баслайды.
Соьйтип, Чиполлино синьор Бадражаннынъ басын авара этеди, оны оькинтеди, ызалантады. Чиполлинога онынъ дослары - Турып кызалак, акыллы кеде Шие коьмек этедилер. Эм соган-кедепаш, тутнакта капалган атасын эм оьзге ясылшаларды эркинликке шыгарады. Бадражанды, Лимонды, графинялар Шиелерди тутнакка капайды. Эртеги балаларды оьз ыхтыярларын яклав кереклигине, шынты дослыкка, яманлыкка бойсынмаска эм оны енъмеге уьйретеди.

ТАТЫРАН *хрен*

Татыран : 1 – япырагы;
2 – сабдагы эм шешекейи;
3 – тамыры (туьйнеги).

Татыраннынъ орыс аты «хрен» эндиги мутылган бурынгы « крек » деген соьзден шыккан экен. Крен деген соьз бурынгы орыс тилде «ийис» (запах) маьнеде айтылган. Бурынгы орыс культура ман сосы оьткин даьмли оьсимликтинъ байланысы шынтылай да терен: янъы уьйленгенлерди, кайтип олар татыранлы асларды ашап болатаганы ман, сынаганлар ….
Эгер яс куьев мен келин астынъ ашшылыгыннан коьз ясларын коьлдей тоьккен болсалар, сол зат та яслардынъ карувсызлыгын яде ата – баба аьдетин билмегенлерин коьрсетеди деп санаганлар. Бирерде сондай тойды озгарув да койдырылатаган болган.

ЮМАК

ЕР АСТЫНДА ОЛТЫРЫ КАРТ,
КАРТ БОЛСА ДА – ТУРГАН НАРТ!
АЬР БИР АСКА СИНЪЕДИ,
АЬР КАСТАДЫ ЕНЪЕДИ!

АЙТУВ

ТАТЫРАН МАН КАПЫСТА,
КУВАР МАРАЗДЫ, КЫСТАП.

Татыран – шынтылай да орыслардынъ ясылшасы. Соны ман бирге, татыранды баска халклар да туьрли касталардан эм деп биледилер.
«Ногайдынъ уьйи» деген китабында айтувлы язувшы
С. И.Капаев ногайлар татыранды кайтип кулланган акында булай деп язады: «Яс татыраннынъ тамырын балга увак этип туврап бир юма кадер тургыстканлар.Татыран балга писти дегенде, бавыры авырыган аьдем, астан алдын уьш – доьрт мезгил аз-азлап ишкен. Татыранды сорпагада эгип, эт пен де ашаганлар».
Сосы ясылша, оьткин тонзиллит, малярия, дизентерия, буьйреклер, кувык (мочевой пузырь), аяк-кол (подагра), бел радикулити, ревматизм эм сувык тиюв авырувлардан ийги эм болады.
Татыран – коьп йыллык оьленли оьсимлик. Онынъ «тайпалылары» деп горчицады, турыпты (редис) эм крест-салатты айтпага болады.
Сосы ясылшадынъ базык эм бир неше туьйнекли, ак туьсли тамыры туьрли асларга татув беретаган зат.
Татыраннынъ тамырын, кайтип ерден сувырылып алынган сонъ сонда ок та кулланып та (увак этилип кесилип, йонылып яде ыскаланып), соьйтип кептирилген кепте де кулланылады (аьдетинше оны уватып, порошок этедилер).

100 ГРАММ ТАТЫРАНДА КАЛЛОРИЙЛИК 56 ККАЛ-га ТЕНЪ. ТАТЫРАНДА С ВИТАМИН ЛИМОННАН ДА КОЬП, СОСЫ ЯСЫЛШАДА ГОРЧИЦАДАГЫН-ДАЙ, ЭФИР МАЙЛАР БАР. СОЛАЙ ОК ТАТЫРАНДА КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ, НАТРИЙ КУЬКИРТ (СЕРА), ТЕМИР, ФОСФОР ТУЗЛАРЫ, БАКТЕРИЯЛАРДЫ ЙОК ЭТУЬВШИ ФИТОНЦИДЛЕР БАР. ТАТЫРАННЫНЪ ЯС ЯПЫРАКЛАРЫ КАРОТИНГЕ БАЙ.

ТУРЫП *редис, редиска; репа*

СУЬВРЕТЛЕРДЕ:

СОЛДА-
1.АК ТУРЫП (БЕЛЫЙ РЕДИС);
2.КЫЗЫЛ РЕДИС (КРАСНЫЙ РЕДИС)

ОНЪДА-
1.ТУРЫП (РЕПКА);
2. КАРА ТУРЫП (РЕДЬКА ЧЁРНАЯ).

- Аьдетинше, редис-турыптынъ оьлшеми диаметрде 2 см, шеккиси тек 20-30 грамм. Солай болса да, Израильдеги фермер Ниссан Тамир 19 кг етискен редис-турып оьстирген. Сол зат акында Гиннес Рекорды китабында языльган.

ТУРЫП (редис, редька)

Сосы оьсимлик турыптынъ (репа), капыстадынъ эм…горчицадынъ «тайпасыннан». Онынъ урлыгын Китайдан Европага 13 юзйыллыкта айтувлы элгезер Марко Поло аькелген эди.
Россияга турыпты 17 оьмирде Петр Биринши аькелген эди. Орыс патшадынъ айтувы ман, сосы ясылша аьдемнинъ юрегин йылытады эм куьш-карувын арттырады.
Сосы турыптынъ авызды ягатаган даьмин эфирли (горчичный) майлар этедилер. Ама сол майлар аьдем денин вируслардан эм бактериялардан «тазалайды». Онынъ 100 граммында баьриси тек 28 ккалорий бар. Ама ясылшадагы рафаноль деннен шлакларды шыгарады эм аьдемге азбага «ярдам» этеди. Сосы турыпта аскорбинли кислота номай. Турыптынъ 250 граммы С витаминнинъ бир куьнге керекли оьлшемин береди. Сол саялы, язлыктагы турып - мезгилли авитаминоздан куткарувшы деп саналады.
Турып селекциялавга ийги келисли болады. Айтпага, аьлиги заманда белгили болган «карбыз редисти» коьплер яратканлар. Онынъ тыскы кабыгы акшыл-ясылгырт, тап карбыздыкындай, иши де - кызыл… Тыскы ягы увыткыш, иши - таьтли.

- Русьте ералма бас тамак азык болганда да, орыслар турыпты рахит мараздынъ, каннынъ, суьеклердинъ авырувларын алдын шалув уьшин, сосы ясылшадынъ япыракларын эмдей кулланганлар. Неге десенъиз, оларда коьп оьлшемде фосфор бар.

ТУРЫП (репа)

Турып (репа) бир яде эки йыллык оьленли, бурынгы оьсимликлердинъ бириси. Онынъ тувган ягы - Куьнбатар Азия. Мал уьшин оьстирилетаган туьрлиси - турнепс деп аталады. 40 оьмир (юзйыллык) артта турыпты аьдем оьстирип баслаган эди. Бурынгы Египетте эм Бурынгы Грециядa турып - куллардынъ асы деп саналган. Оны египетлик пирамидалар эм мезарлык меканлар курувшыларга да егисткенлер.
Сосы бурынгы эллерден турып Руське де таралтылган. Орыслар уьшин турып, оьтпек пен, туьй мен (крупа) бирге энъ де бас тамак азыгы деп саналган. Оьзи де ол баасына коьре бек колай болган.
Бурынгы Русьте ызанга турыптынъ урлыкларын увыслап шашпаган, неге десенъиз онынъ урлыклары айлак увак, бир килограммында бир миллионнан артык урлык болады. Сонынъ уьшин турыпты туькирип-уьпирип шашканлар. Сондай аьдемлерди орыс селоларда сыйлаганлар. Бурынгыдан алып турып какырык, даьрет шыгарувшы, солкылдап авырувларды токтатувшы, яраларды битируьвши антсептикалык зат деп те белгили. Солай ок, ол ийги антидепрессант. Турыпта, биостимулятор деп танылган, янтарлы кислота бар. Ол карыннынъ эм буьйреклердинъ аьрекетин ийгилентеди, стрессларга карсы болувда сол кислотадынъ пайдасы тиеди.

ХОНДЫКУВРАЙ *–укроп*

Хондыкуврайдынъ тувган ягы деп Азия саналады. Сосы оьсимлик аьлиги заманда савлайы Европада эм Сырт Африкада оьстириледи. Муннан 5000 йыл артта хондыкуврайды египетли врачлар кулланганлар эм сосы ясылшадынъ калдыкларын Британияда, бурынгы рим беркитпелери болган ерлерде казув ислер юриткенде, археологлар тапканлар. Орта оьмирлерде сосы ийги ийиси анъкып шыккан оьсимлик аьдемди сааршы аьйледен аман саклайды деп ойлаганлар.
Россияга хондыкуврай Кыбла-Куьнбатар эм Орталык Азиядан келген эди. Баьримизге де белгили сосы ясылша бизди коьплеген касталардан эм сыркавлардан оьзинде болган эмлев сапатлары ман сакламага болады. Хондыкуврайда коьплеген витаминлер, зипирли (никотинли) кислота, фиолелли кислота, каротин, эфирли майлар, фитонцидлер, биофлавоноидлер, ак увызлар (белки), углеводлар эм микроэлементлер номай. Сосы компонентлердинъ аьр кайсысы да бизим денимизге ийги себеплик этип, онда бар затты тагы да бизим денимизге кайтадан эндиреди. Соны ман бирге ол, бек тоьмен калорийли, 100 граммында тек 38 ккал.

Хондыкуврайдан этилген шешекей байламлары бурынгы греклерде аьдетте болган. Сонынъ акында оьз ятлавларында поэт – хатын Сафо (Сапфо) язады. Сафо бизим эрага дейим 6 юзйыллыкта Эгей тенъиздеги Лесбос аралында яшаган. Сосы бурынгы поэтесса явапсыз суьйимнен тура, тенъизге атылып, дуныядан бас кешкен.

Бурынгы Римнинъ яшавшылары хондыкуврайды таралтув бойынша коьп зат эткенлер. Римлянлылар оьзлерининъ тувган элининъ йигитлерининъ эр кайратлыгы ата юртынынъ данъкын арттырады эм римлянлылар бизим эрадынъ 4 юзйыллыгыннан алып коьплеген оькиметлерди эм ырувларды оьзлерине бойсынтканлыгын ыспат этеди деп санаганлар. Кезекли согыска бараятканда, рим легионерлери алдында жрецлер эки юзли Янус кудайдынъ храмынынъ капыларын ашатаган болганлар. Сол затты бурынгы аьдет талаплайтаган болган. Рим империясы 700 йыл узагы турган, Бурынгы Рим дайым согысып турган саялы, Янус кудайдынъ храмынынъ капылары тек эки йолай ябык калган эдилер

Сосы ясылша кайдай аска да аьруьв эм татувлы даьм береди эм бейилди арттырады. Дизентерия, сальмонеллез эм оьзге авырувларда, сосы ясылшадынъ - бактерияларды тайгыстувда, микробларга карсылас турувда аьрекети кулланылады. Хондыкуврайдагы эфирли майлар карын эм оьт соьлин (сок) шыгарувга себеплик этеди. Солай ок сосы ясылшадынъ яс япыракларыннан этилген быламыктай затты теридеги яраларга яде иринлескен ерлерге ягып салып, туьн узагына койса, олардынъ кызарып коьтерилгени эм сисуьви кайтады. Солай ок сосы ясылша, балшыбынлар, сокыр шыбынлар тислегеннен сонъ, кышувды, куьйдируьвди тайгыстады. Ясылша сувы ман авыз ишин шайкав, шаркты ювув, солардагы ийис шыгарувшы бактерияларды тайгыстып, авыз ишиннен эм шарктан осал ийис шыгувын токтатады. Осал ярыкланган уьй боьлмеде куллык этуьвден коьзлердинъ арыганлыгын тайгыстпага себеп этеди. Ама хондыкуврайдынъ сувы ман пайдаланувда эм сосы ясылшады эмлев уьшин кулланувда кан коьтерилиси тоьмен, карувы кетип турган мезгилде - коьзлери осал коьргенлерге сак болып кулланмага керек.

ШУВЫЛДЫР –*свёкла*

1

2

ШУВЫЛДЫР СТОЛОВАЯ. (Сортлар:

1.ЕГИПЕТСКАЯ; 2. БОРДО.

Ясылшалардан ол бир оьзи, дуныядынъ, Антарктидан баска, баьри континентлеринде оьседи. Сол саялы болар, онынъ тувган ерлери деп туьрли эллерди - Индияды, Византияды, Алыстагы Куьнтувар якты айтадылар.

Бурынгы греклер шувылдырды киели оьсимлик деп санаганлар эм сосы ясылшады оьзлерининъ уллы кудайы Аполлонга савга этип бергенлер. Бурынгы Вавилонда сосы оьсимликтинъ япыракларын азык этип егенлер, тамырларын болса эмлев уьшин дармандай кулланганлар.

Россияга шувылдыр 9-10 юзйыллыкларда аькелинген эди. Бас деп онынъ япыракларын еп, тамырын таслап турганлар. Сонъында, тамыры кайдай татувлы экенин билген сонъ, деликатеске тенълеп, оны пеш ишинде писирип, шай ишкенде егенлер.

Шувылдыр-уьйкен болмаган оьленли, оьткин ясыл туьсли япыраклы оьсимлик, онынъ тамыр туьйнеги 100-ден 159 граммга дейим етиседи. Элбетте, шувылдыр соннан да увак яде уьйкен болмага болады, эгер ясылша заманында йыйналмаган болса. Сондай шувылдырдынъ шеккиси ярым килограммга дейим де етиседи. Шувылдыр кызыл, саргылт-кызылгырт (оранжевый), ак туьсли болады. Шувылдырды оьткин кызыл туьсли этетаган беталаин пигментлер-бетанин и бетациамин. Сосы ясылшадынъ сары туьсине себеп болатаган зат ол - бетаксантин. Шувылдырдынъ тамыры да, юмсак япыраклары да ашаладылар. Сосы ясылшада секер бар. 18 юзйыллыктынъ биринши яртысында селекционерлер мен секер шувылдыр оьстирилген сонъ, сосы ясылша секер наркамыстан сонъ секер болдырувда экинши орында турады. Дуныяда секердинъ уьштен бир пайы секер шувылдырдан этиледи. Секер шувылдырды оьстируьвши энъ де белгили эл деп Китай айтылады.

Соны ман бирге сосы ясылшадынъ тамыр-туьйнегинде (корнеплод) аьдемнинъ денине коьплеген пайдалы затлар бар: В, РР, С витаминлер, аминокислоталар, калий, кальций, йод, цинк, темир, клетчатка. Баска ясылшаларга караганда, шувылдыр сувда кайнатылып писирилгенде де, оьзининъ пайдалы затларын йоймайды.

Бурынгы заманларда шувылдырды дарман деп санаганлар. Сосы ясылша акында сол заманлардагы белгили аьлимлер эм эмлевшилер Гиппократ, Авиценна эм Парацельс илмили куллыклар язганлар. Орта оьмирлердеги (средневековья) Европадагы аьдемлер шувылдыр эмине (чума) мараздан куткармага болады деп ыйнанганлар.

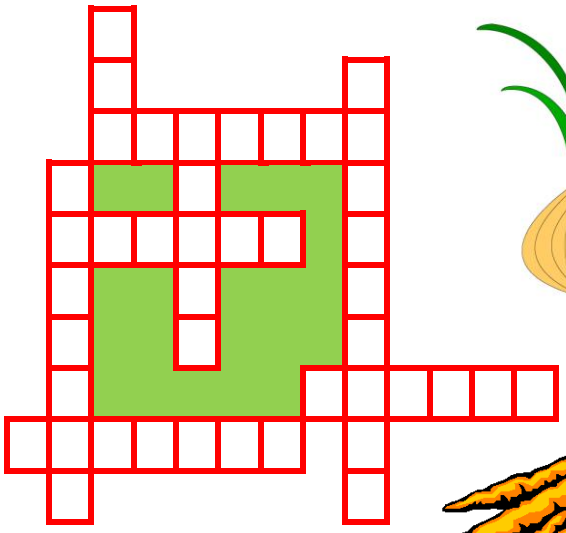
Илмилик тергевлер коьрсеткенлейин, шувылдар глицин-бетаин деген затка бай. Ол юрек маразларды болдырмаста бек керекли зат деп белгиленген. Ясылшадынъ ясыл япыраклары янъы уьзилген ок та ашалса, аьдемнинъ ден савлыгы уьшин пайдалы. Япыракларда каритоноидлер, флавоноидли антиоксидантлар эм А витамин бар. Сосы витамин аьдемнинъ дениндеги кабыкларды коршалавшы синъел затларды (слизистой оболочки) эм териди (кожа) ийги аьллерде сакламага себеп этеди. Солай ок шувылдырдынъ япыракларынынъ аьр 100 граммында 30 милиграмм С витамин бар. Яде сол зат аьдемге куьнде керекли сол витаминнинъ 50 проценти. С витамин, аьдемнинъ дениннен рак маразды эндируьвде себепшилер бирисиннен, - эркин радикаллардан тазаланмага да коьмек этеди.

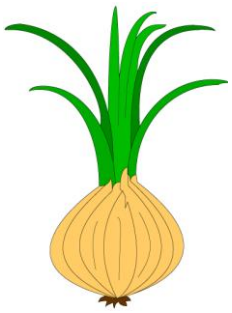
.

КРОССВОРДЛАР

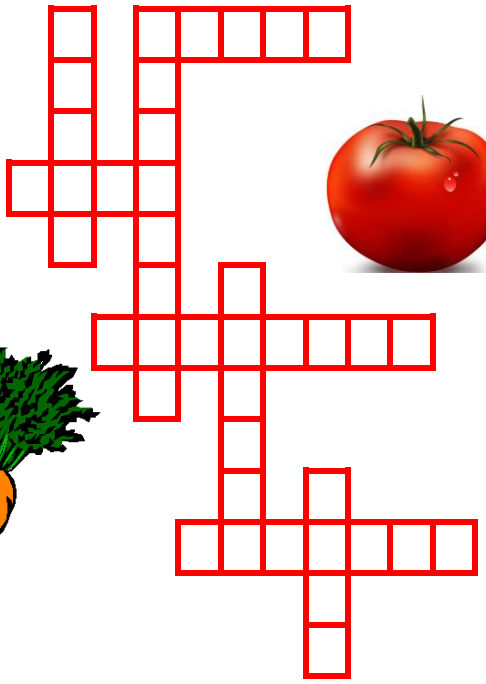
Бакша

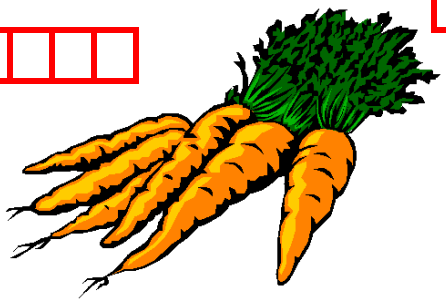
Орыс тилде



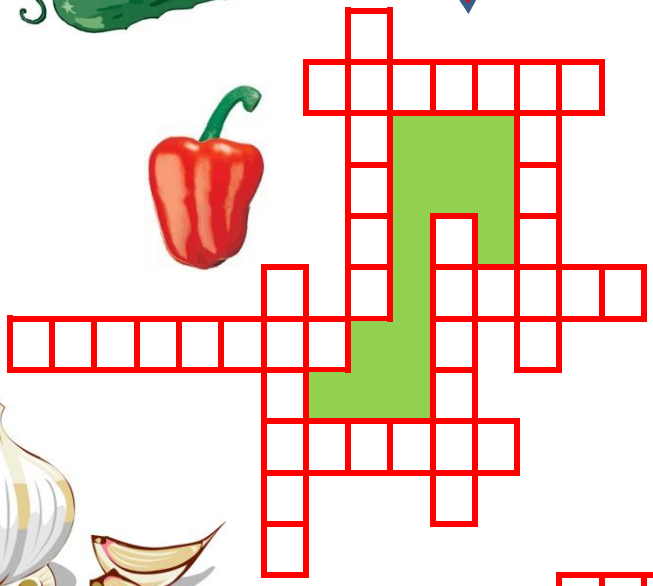


Ногай тилде





Англис тилде

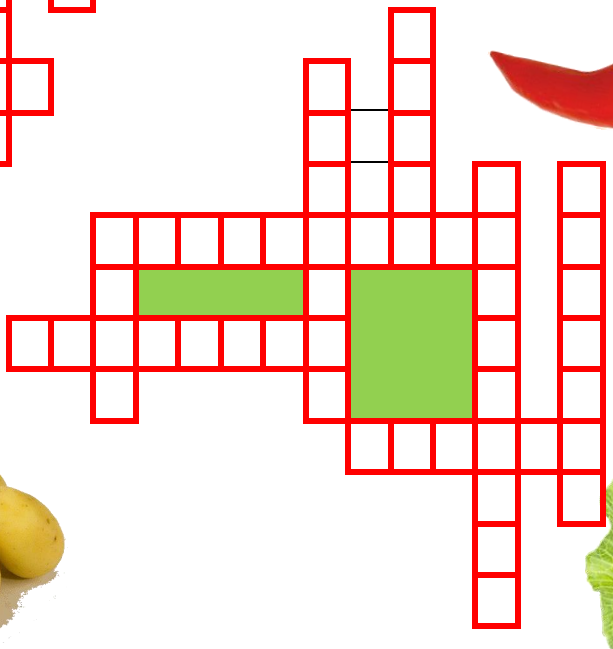


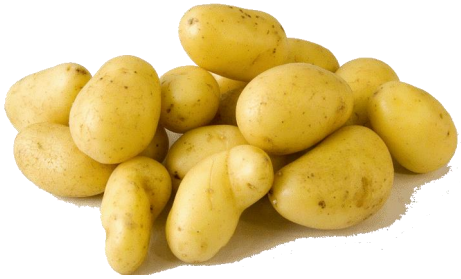
Кроссвордлардынъ коьзенеклерине орыс, ногай, англис эм немецше

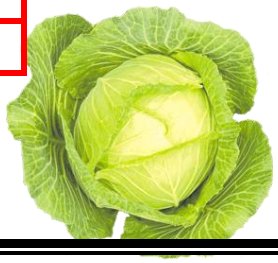
ералма,капыста,пыхы, кыяр, бадражан, сарымсак, соган, бурыш

ясылшалар атларын келисли кепте язып толтырынъыз

Немец тилде







ЕЛЕКЛЕР

ЯГОДЫ

БОЬГЕРТКЕН	***ежевика***
БОЬЛДИРГЕН	***малина***
ЕР ЕЛЕК	***клубника***
ИЙТБУРЫН	***шиповник***
КАНИНЕ	***калина***
КАРЛЫГАН	***смородина***
КЫЗЫЛ	***кизил***
КЫМЫЗЛЫК	***облепиха***
КЫР ЕЛЕК	***земляника***
МОЙЫЛ	***черемуха***
СУВ-МЫЛТЫК	***бузина***
ЫЖГАЙ	***крыжовник***
ЯБЫСКАН	***боярышник***

БОЬГЕРТКЕН *-ежевика*

Боьгерткен бизим элимиздинъ европалык якларында, Сырт Кавказда, Куьнбатар Сибирьде оьседи. Ол - гуьллилер (розоцветные) оьсимликлер тайпасыннан. Онынъ уьшерлеп оьскен, диаметринде 3 см етисетаган, уьйкен япыраклары, ак шешекейлери болады. Сав яй узагы шешекей атып турады. Елеклери кара, уьстилерине коьгилдим юка шанъ яткандай (сизый налёт). Елеги ири (крупные), ширин даьмли (сочные), татувлы. Елеклери, оьсимлик шешекей атып биткенде, бир айдан сонъ, писедилер. Боьгерткен тогайларда эм сув йылгалар ягалары бойында, аралларда, аьдемге юрмеге кыйынлы калынлыклар болып оьседилер.

Сосы оьсимликтинъ елеклерининъ эм япыракларынынъ химикалык туьзилислерине коьре, елеклерде секер (глюкоза, фруктоза эм сахароза), аскорбинли кислота, В витаминлер туьркими (группа), Е витамин, органикалы кислоталар, пектинли эм дубильный затлар (вещества), флавоноидлер, ез (медь), марганец тузлары бар. Електе айлак та калийдинъ тузлары коьп. Боьгерткеннинъ япыракларында дубильный затлар, флавоноидлер, органикалы кислоталар табыладылар. Япыракларда 270 мг аскорбинли кислота табылады. Сол коьрсетим лимоннынъ емисиннен 6 кереге, апельсинлерден 5 кереге артады.

Боьгерткеннинъ елеклериннен соьл сувын (сок), компот, муррабе (варенье), джем, мармелад, туьрли ишимликлер (напитки) этедилер.

Кизляр (Терек, Сулак), Куьми (Кума, Бестав) эм Кобан бойда яшаган ногайлар боьгерткеннинъ япыракларыннан айлак та ийги даьмли шай асадылар. Сондай шай аьдемнинъ денине (организм) туьрли ийги себепликлер этеди: ярады битиреди эм онынъ сисуьвин иркеди; сувык тийген, кувык авырыганларды терлетеди эм даьрет этуьвин енъиллетеди. Шайды узак заман ишуьв каннынъ туьзилисинде затлардынъ авысылып-янъыртылувын (обмен веществ) яхшыртады. Боьгерткеннинъ янъы йыйналып алынган (свежие) елеклери яде соьл-сувы (сок) эти оьткин кызып авырыганлардынъ сувсынын ийги кандырады. Солай ок елеклер шек-карыннынъ аьрекетин ийги йорыкта онълайды. Буьйреклери эм кувыгы авырыйтаганлар да оларды эмдей кулланадылар.

Буьгуьнги медицинада боьргерткен айлак саяк кулланылады. Ама оны ман эмлев акында бек бурынгы заманлардан бери айтылып келген. Суьйтип, муннан эки мынъ йыл артта Диоскорид, тис этлери (дёсна) эм авызынынъ иши (полость рта) авырыганларга авызларын боьгерткеннинъ япыракларыннан кайнатылган сув ман шайкамага; тери авырувлылар шаркына япыраклардан компресслер салмага маслагат эткен.

Эрте заманлардан алып боьгерткеннинъ япыракларын эм яс бутакларын Европадынъ туьрли эллеринде: Болгарияда, Венгрияда, Польшада, Францияда эм Германияда эмлев уьшин кулланадылар.

ЯНЪЫЛТПА – ЮМА

Сосы оьсимлик акында халк авызында айтылатаган оьзи янъылтпа (скороговорка), оьзи юмак (загадка) оьсимликке не уьшин соьйтип аталганын сизге анълатар усайды:

Яй куьнлердинъ коьрки экен,
Коьз айынткан боьрки экен,
Коьрки – ерди коьгерткен,
Боьке елек – ...

БОЬЛДИРГЕН *малина*

Боьлдирген – бийиклиги 1,5 метрге етисетаган куьйревиш (полукустарник). Оьзининъ яйылатаган тамырларына коьре, койы калынлык болып оьседи. Боьлдиргеннинъ 600 туьрлиси болады. Сосы елекке энъ де ювык тайпалы оьсимликлер деп костяникти. боьгерткенди эм морошкады санайдылар. Боьлдиргеннинъ емислери - тас аслы елеклер. Сосы електе пайдалы секер бар: фруктоза эм глюкоза. Олар аьдемнинъ мыйын (мозг), юрек-тамыр тармагын (сердечно сосудистая система) азыкландырув уьшин керегедилер.

Бир куьйревиштен 1-1,5 кг елек йыйнап алмага болады. Елек беретаган бутаклар куьзде каврайдылар, агаштай катканлары болсалар, кыслап каладылар.

Россия тарихинде биринши боьлдирген бавын, Москва калады туьзген Юрий Долгорукий оьстирген. Йылязбалар (летописи) билдиргенлейин, сол бав сондай да уьйкен болган экен, сонда боьлдиргенмен тамакланув уьшин аювлар келетаган болганлар. Бавда оьскен боьлдирген ормандагындан ири (уьйкен) болады эм оны йыймага онъайтлы, ама бав боьлдиргени орманда оьскенге тенъ болмайды. Кийик (дикая) боьлдиргеннинъ айырым анъкувы (аромат) бар. Ол, елеклери кишкей болса да, оьзининъ ийги эмлев сапатлары ман да белгили. Орманда оьскен боьлдирген оьзинде пайдалы компонентлерди номай кепте бириктирген. Сонынъ уьшин оны баалап боладылар.

Сары боьлдирген, кызылдай пайдалы тувыл. Кара боьлдиргенде азыкландырув затлар коьп, ама сосы сорт Америкада шыгарылган саялы, ол Европада бек саяк расады.

Тергевлер коьрсеткенлейин, аьлимлер токтастырылганлар, боьлдиргенде аьдем денине пайдалы затлар номай: витаминлер, пектинли затлар, эфирлик майлар, алмалы, лимонлы, салициллы кислоталар, солай ок сахарозлар. Мине сосы затлар боьлдиргенге эмлев сапатларын бередилер.

Боьлдирген - энъ де таьтли дарман (даьри)! Айлак та оннан муррабе (варенье) этилсе. Ол сувык тийип авырыганлардынъ эт кызувын, иш алавын кемитетаган, терлететаган эм деп белгили. Бизим ата-бабаларымыз боьлдиргеннен этилген компот пан тамагын эмлеген, япыраклары эм шешекейлериннен кайнатып тындырылган сув ман (настой) коьзлердинъ юкалак ябыскак перде терилерининъ (слизистые оболочки глаз) сисуьвин эмлегенлер. Эрте заманлардан алып боьлдиргенди косметикалык керекликлерде де кулланып келедилер. Сол затта, аьдетинше, сонда ок йыйналып алынган (свежие) елеклер мен, солай ок шешекейлери эм япыраклары ман пайдаланадылар. Боьлдиргендеги Е, РР, А, В2 витаминлер сосы електинъ косметикалык пайдасын тенълестиргиссиз этедилер. Боьлдирген териди ийги аьллерде тутпага, онынъ ясарувын узакка сакламага, теридинъ туьсин тегис этпеге,

Юрий Долгорукий айтувлы орыс князи Владимир Мономахтынъ кенжепай увылларынынъ бириси эди. Атасыннан ога уьлис этилип Ростов-Суздаль ери калдырылды. Юрий Долгорукий кыпшак ханы Аептинъ (Айып яде Аюптынъ) кызына уьйленген эди. Сол кыпшак хатыннан тувган, бизге тарихтен ийги белгили Андрей Боголюбский эди.

Киевтинъ уллы князи
Юрий Владимирович Долгорукий
(1091 – 15.05.1157)

оны агартпага эм азыкландырмага коьмек этеди.

Аьлиги заманда аьлимлер боьлдиргеннинъ бутаклары бир затка да таянмай эм байланылмай турган сортын шыгарув уьстинде аьрекет этип турылар. Сондай сортлардынъ бириси -Таруса-штамблы, сабдаклары болган боьлдирген. Халкта ога «Боьлдирген терек» деп айтадылар. Сондай боьлдиргеннинъ сабдаклары каты, эм ийилсе де, кайтып оьз кебине келедилер.

Боьлдиргенди бурынгы римлянлар оьстиргенлер. Сонынъ акында Катон Старший бизим эрага дейим 3 юзйыллыкта язган. Бизим эрадынъ 1 юзйыллыгында Плиний Старший Крит аралында кийик (дикий) боьлдирген оьскен бек уьйкен калынлыкларды тавып, сол оьсимликке Rubus Idaeus деген атты берген эди. Rubus дегени туьси кызыл, Idaeus дегенин, кудайлар яшайтаган Ида тавынынъ эм патша хатыны Идадынъ сыйына айтылган эди. Сол да мифлардагы боьлдиргеннинъ кызыл туьси мен байланыслы эди: патшадынъ кызы Мелисса кышкырып йылайтаган кишкей Юпитерди аьвликтиреек болып, елеклер йыяды. Куваклыклар арасына кирип, алгасап елеклер йыйганда, яраланады. Кыздынъ тамган каныннан, сол шакка дейим ак туьсли болган боьлдирген де кызыл туьслиге айланады.

Юпитер Олимпийский

Орыс тилинде боьлдиргенге «малина» деп айтадылар. Ама сол соьздинъ «кызыл» деген сыпат пан бир байланысы да йок. Индоевропалык тиллерде сол соьздинъ тамырлары коьтере баска маьнеди билдиреди. Айтпага, литва тилде melynas «коькшил» (голубой) деп коьшириледи, melyna-«пятно» (тат); латыш тилде «черный» дегенди анълатады. Сосы юмактынъ явабын словен тил аян коьрсетеди: сосы тилде «малина» - «тут емиси» деп анълатылады. Сога коьре, аьлиги биз билетаган елекке «малина» деп, онынъ тут емислериннинъ таьтлиги мен эм усаслыгы ман келисли экени уьшин, аталган болар. Тут емислери шынтылай да кара туьсли, сувды да олар коьгилдим туьске бояйдылар эм тут емислериндей, боьлдирген де батырмалы.

Орыс тилде «малиновый звон» деген анълам бар. Суьйтип, орыслар килселердеги уьйкен конъыравлардынъ янга якын тиетаган ярасыклы занъ шыгарувын айтадылар… Конъыравларды патша Петр Биринши белгили Мехелен калада ясатып, аькелген эди. Орыс тилде сол кала аты... Малин деп айтылып кетипти. Шет элден аькелинген конъыравдынъ занъы да сонынъ уьшин «малиновый звон» деп айтылган.

НЕ УЬШИН НОГАЙЛАР СОСЫ ЕЛЕКТИ «БОЬЛДИРГЕН» ДЕП АТАГАНЛАР?

Келиспес атты ногайлар бир затка да булай такпайдылар. Мине сиз, яй куьнинде аянъызга сосы пискен електи алсанъыз, бирерде ол увак-увак кесеклерге боьлинип кеткенин коьрерсиз:

Куьбирденсе Буьлдирген,
Боьлдирген оны куьлдирген.
Боьлинмей деп боьлдирген
Пышагыман тилдирген
Боьлдиргенди Буьлдирген,
Буьтин элди куьлдирген….

СОЬЗЛИК: *буьтин (архаизм, эски соьз) «савлайы» деген маьнеде айтылган.*

ЕР ЕЛЕК *клубника*

1712 йыл француз Фрезье оьзи бирге тувган элине чилийли кыр електинъ 5 кувaклыгын аькелген эди. Олар оны оьзлерининъ ири (уьйкен) елеклери мен сукландырган эдилер. Ама баьри оьсимликлер де ургашы тайпалы болып шыктылар. Тек анъсыздан олардынъ ер елеги мен шанъласувы (опыление) бизге аьлиги оьсимликлерди берген эдилер. Олар да соннан бери клубника - **ер елек** деп аталады. Буьгуьн болса дуныяда ер електинъ 300 сорты расады. Аьлимлердинъ ыспатлавына коьре яй шагында куьн сайын ер електи еген аьдем йыл узагына оьзининъ иммуналлык тармагын беркитеди. Ер елек ер юзинде сынъар бир (единственный) урлыклары тыста болатаган емис. Оьзгелердинъ урлыгы ишинде болса, муныкы - тысында. Оларга шетлевиклер (орешки) деп айтадылар. Ер електинъ емиси бас авырувдан куткаратаган эм. Онынъ емисинде аспириннинъ туьзилисине бек ювык зат бар. Француз революциядынъ белгили хатынларынынъ биреви, император Наполеоннынъ касындагы белгили аьрувлерден - мадам Тальен оьзининъ этин сылан йылтыравлы этип саклав уьшин ер елек пен толтырылган ваннада ювынатаган болган. Бир ванна алув уьшин ол 10 кг ер електи кулланган. Ер електинъ сув-соьли (сок) пигментли татларды эм сепкиллерди (веснушки), шынты татларды, тайдырувшы деп саналады.

Солай ок ер елек тислерди агартувга себеплик этеди. Ол аьдемнинъ эсин беркитуьвге ийги себеп болады. Ер електе фисетина флавоноидтинъ барлыгы мый клеткаларынынъ аьрекетине ийги себеплигин тийгистеди. Аьлимлердинъ тергевлери коьрсеткенине коьре, ер електеги бар зат Альцгеймер авырувын эмлевде кулланылмага болады. Ер електи тек каймак пан тувыл солай ок тенъиз продуктлары ман да, кус эти мен де, пыслак эм кедр шетлевиклери мен де (орешками) аьзирлейдилер.

Энъ де татувлы даьмли ас деп сары майда кувырылган бурыш пан ер електи «Суьйим елеги» деп айтады. Аьлимнинъ ыспатлавына коьре, ер електеги цинктинъ номайлыгы сол затка себеплик этеди.

Аьдеттеги кызыл туьсли електен оьзгеси – ак ер елек те болады. Оны 18 юзйыллыктынъ ортасында кийик ер елеклерди араластырув сырагысында шыгарган эдилер. Аьлиги шакта ер електинъ сосы туьрлиси калмаган, йойылган. Аьлиги ак ер електинъ агы – кызыл ер елек пен ананастынъ гибриди.

Энъ де уьйкен ер елек 1983 йыл АКШ (США)-дынъ Кент штатындагы уьзилип алынган эди. Онынъ шеккиси 231 грамм болды. Соьздинъ савы яхшы, сол елек онынъ иесин кувантпады: елек сувлапай эм туршы эди.

Италиядагы Неми калада йыл сайын ер електинъ байрамы озгарылады. Уллы оьлшемли тостакайга (чаща) мынъ килограмм ер елек толтырадылар, сонъ онынъ уьстине номай этип шампанское куядылар. Эм сонынъ касыннан оьткен аьр кимде де сол затты татпага болады.

ИЙТБУРЫН *шиповник*

Ийтбурын гуьллилердинъ 800 туьрлисин бириктирген оьсимликлер тайпасыннан. Ийтбурынга бурынгы бав оьсимликлериннен кертпе эм алма, коьгем (слива) эм шие (вишня), шабдал (абрикос), кыр елек, боьгерткен, боьлдирген, мойыл (черемуха) ювык оьсимликлер.

Дуныяда ийтбурыннынъ 300 туьрлиси, Россияда эм СНГ эллеринде юзден артканы оьседи. Алтайда, Джунгарлы Алатауда эм Тянь-Шаньда Альберттинъ ак шешекейли ийтбурыны оьседи. Онынъ емислеринде энъ де коьп аскорбинлы кислота бар (20 процентка дейим). Кепкен емистинъ шеккисиннен бесинши кесеги – С витамин. Савлыктынъ турган тап бир таьвесилмес булагы! Сосы уьлкеде (регионда), Алтайдан оьзгелеринде, Беггердинъ ийтбурыны йолыгады. Онда да 7-20 процентке дейим С витамин болады. Ийтбурыннынъ баска туьрлилериннен баьри ерлерде расатаган ийнели ийтбурынды, Алтайда, Орда Азияда эм Казахстанда йолыгатаган юмсак уьрпеювли (рыхлый) ийтбурынды белгилемеге болады. Солай ок Алыс Куьнтувардагы йыйрыклы (морщинистый) ийтбурын оьзининъ карагошкыл-кызыл (пурпурный) уьйкен, 12 см оьлшеми болган шешекейлери мен эм уьйкен, 2,5 см болган шарлы кепли емиси мен кызыклы. Орта Азиядынъ тавларында Федченкодынъ ийтбурыны оьседи. Сосы оьсимликтинъ шешекейлери ак эм ал (розовый) туьсли. Емислерининъ узынлыгы 5 см дейим етиседи. Олар оьзлеринде 7 процентка дейим С витаминли боладылар. Энъ де кызыклысы бизим элде йыйы расатаган даьршинли (коричный) ийтбурын. Онда 5-тен 18 процентка дейим С витамин болады. Сосы куваклыктынъ бийиклиги – 1,5 м. Шешекейли ал туьсли (розовые). Емислери тоьгерекли (шаровидные), сыланъ тегис, кызыл, диаметринде емислери 1,5 см дейим етиседи. Россиядынъ европалык бетлеринде, Куьнбатар эм Куьнтувар Сибирьде оьседи. Аьдем уьшин ийтбурын бас деп витаминлери мен баалы. С витаминге коьре ол оьсимликлер ишинде дуныя чемпионы деп саналады. Кара карлыган ман (черная смородина) тенълестиргенде, даьршинли эм Беггердинъ ийтбурынларынынъ емислеринде С витамин яде аскорбинли кислота 40-50 кереге, лимоннынъ емислери мен тенълестиргенде 500 кереге артык.

Ийтбурында С витаминнен оьзге витаминлер де бар. В1 - тиамин, В2 - рибофлавин, Е, К витамин Р- витаминли белсенли болган затлар эм каротин. Солай ок ийтбурыннынъ емислери секерлер мен бай, олардынъ барлыгы 18 процентке дейим де етиседи. Соны ман бирге емислерде дубильный затлар, пектинлер эм органикалы кислоталар бар. Оларда аьдем дени уьшин керекли элементлердинъ: темирдинъ, калийдинъ, кальцийдинъ, магнийдинъ, марганецтинъ эм фосфордынъ тузлары керек шакым боладылар.Олардан баскалай, сосы електе флавонинли эм антоцианли биригуьвлер де бар. Сонынъ уьшин ийтбурынды ден-савлыктынъ лабораториясы деп атамага келисли. Ийтбурыннынъ туьрли затлары – шешекейлери, емислери, япыраклары эм яс бутаклары аьлемет даьмли ийги шай аьзирлевде кулланыладылар. Муннан мынъ йыл артта оьз заманнынъ уллы аьлими Авиценна ийтбурынды косметикада, яраларды эм иш яраларды эмлевде, бас авырувды асталатувда, тис этлерин беркитуьвде кайтип кулланмага керегин язып калдырган эди.

КАНИНЕ *калина*

Канине. Бизим элимизде, сосы бийиклиги 4 метрге етисетаган, куьн туьс – конъыр кабыгы ярылгандай коьринетаган куваклыктынъ 80 туьрлиси расады. Канинединъ япыраклары уьшкил яде бес ушлы. Шешекейлери ак. Май айдынъ сонъында – июньде шешекей атып баслайды. Елеклери – кызыл, ширин сувлы (сочный), ашшы тас аслары ман, сентябрьдинъ сонъында писедилер.
Канине Россиядынъ европалык якларында, япыраклы тереклер оьсетаган сийрекленген орманларда, кишкей тогайларда, Кырымда, Кавказда, айлак та канине Обь, Енисей эм оларга косылатаган йылга сувлар бассейнлеринде уьйкен калынлыклар болып оьседи.
Эрте заманлардан алып канине аьдемге азык та, эмлевши де болып келеятыр. Кыйын заманларда канине орыс баьтирлери уьшин «канине коьпири» болып, сазлыкларда шыптадай тоьселип те яткан…
Эски заманнан бери канинединъ емислериннен кисель аьзирлегенлер, оьз пусына писирилген (пареную) канинеди боьриктинъ ишине салып, секер эм бал ман егенлер. Урлыкларын тагы да бир кувырып алып, онынъ кайнаган сувын тындырып, кофе орнына кулланатаган да болганлар. Канинеден сув соьлин (сок), морс, компот, кисель эм баска ишимликлер этедилер.
Сибирьде канине йыйы расатаган эм номай онъыс беретаганы уьшин, оьзге елеклер аз болатаган саялы, ол бас елек деп танылган. Оьз пусына пискен канине сибирьшилердинъ энъ де суьйикли асы. Эм сол зат босына тувыл.

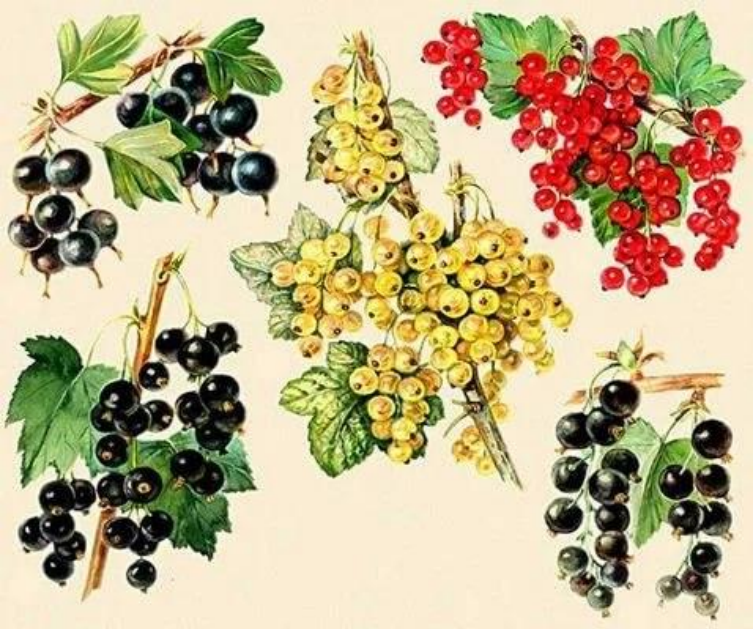
Эсинъизде болар, орысларда «Калина малина болалмаяк» (Не бывать калине малиной) деген айтув бар. Тамакка таьтли татувы ман юмсак тийген боьлдирген (малина) ашшы канине мен кайтип тенъ болаяк. Ама оьзининъ пайдалыгы ман канине боьлдиргеннен де озып кетеди экен. Канинединъ емислеринде, боьлдирген мен тенълестиргенде, С витамин 1,5 – 2 кереге артык, кан болдырувшы элемент темир 1,5 кереге артык. Сол зат канинеди ийтбурын ман, туралы елеклер беретаган куваклыклар эм емисли тереклер ишинде энъ де ийги кан болдырувшылар деп саналадылар. Соны ман бирге, канине, цитруслылардан – апельсиннен, лимоннан, мандариннен, оьзинде С витамин мен 1,5 кереге, А провитамин (каротин) бир неше кереге, темир – 5-10 кереге, фосфор – 4-5 кереге артыклыгы ман алдыда болады. Йогарыда айтылган затлардан баска болып, канинеде Р – витаминли аьрекети болган затлар, органикалык кислоталар, койы майлар эм, эситпеге аьжейип болса да, 32 процентке дейим секерлер бар.
Канинединъ елеклери тергелип каралганлар. Олар аьдемнинъ юрегин беркитуьвде пайдалы емислер. Профессор А. Туровтынъ айтувына коьре, канинединъ елеклериннен ден савлыкка пайдалы, даьрет сувды шыгарувга ийги себеп этетаган шай аьзирлев уьшин эки уьйкен касык кептирилген елеклерди келиде ыскылап-уватасыз (растираете в ступе). Сонъ, олардынъ уьстине кайнаган сув куясыз, 4 саьат тындырып коясыз эм куьн узагында соннан 3-4 стакан шай ишип турасынъыз.

КАРЛЫГАН – *смородина*

Кара карлыган – аьруьв даьми эм эмлев сапатлыгы болган елек. Ол, бас деп коьзлери авырыйтаганларда, секерли диабет, атеросклероз касталардан, буьйреклери, бавыры, тыныс алув органлары авырыйтаганларда пайдалы елек.

Кара карлыган (латыньше Ribesnigrum) – ол ыжгайлар тайпасыннан (семейства крыжовниковых), бийиклиги 2 метрге дейим етиспеге болады. Сосы оьсимликтинъ орысша аты «смородь» - куьшли ийис деген бурынгы орыс соьзден шыккан. Кара карлыганнынъ елеклери де, япыраклары да, бутаклары да ийги ийис шыгарадылар. Ама ак эм кызыл карлыганлардан сондай аьруьв анъкув шыкпайды. Оьзининъ аьруьв даьминнен оьзгелей кара карлыган оьзиндеги А, С, РР витаминлер мен, эфирли майлар ман коьплеген микроэлементлер мен, солардынъ ишинде натрий мен, магний мен, кальций мен, темир мен пайдалы.

Оьзге елекли куьлтуралар ман тенълестиргенде, карлыган «яс»- ога тек 500 йыл. Карлыганнынъ акында бурынгы греклер де, бурынгы римлянлылар да билмегенлер. Туршы елеклери болган куваклыкка бас деп 15 юзйыллыкта Испанияды бийлеп алган араблар маьне берип караган эдилер. Сол заманларда сосы куваклыктынъ елеклери эм япыраклары дарманлы эмдей кулланылган. Сол ок заманга карлыган Русь еринде де белгили болган эди. Мунда оны «ийисли куваклык» (смрадный куст) деп атаган эдилер. Олай дегени ийги ийис пен анъкыйды (пахучий) дегени. Европада да, орысларда да карлыган халк медицинасында эм кыс мезгилге ясылшаларды аьзирлевде кулланылган.



Кара карлыганнынъ елеклеринде В, Р, С, К, РР витаминлер, А провитамин – каротин бар. Кара карлыганнынъ елеклерининъ 100 граммына 400 мг дейим С витамин болатаганын белгилев керек. Бир суткага сол витамин мен аьдем денин канагатлав уьшин 20 – 30 елек емеге тийислимиз. Соны ман бирге билмеге керек, толысынша писип, 2 юма озган сонъ, оларда С витаминнинъ йойылувы 70 процентке дейим етиспеге болады.

Суьвретлерде: карлыганнынъ яс оьсимлиги (солда); кызыл карлыган (онъда).

КЫЗЫЛ *кизил*

Кызыл –бурынгы емисли оьсимликлердинъ бириси.Муннан 2300 йыл артта греклер онынъ ири (крупный) емислисин оьстиргенлер.Бурынгы Римды курган Ромул оьмирлерге тураяк каладынъ каерде болаягын белгилеп, Палатин деген бийикликте (возвышенность) ерге куьш пен суьнъгисин (копье) сугып кадаганда,суьнъги шешекей аткан кызыл терекке айланган деген таварых (легенда) бар.

Латыньше кызылдынъ аты Cornusmas (cornus -муьйиз (рог).Сосы оьсимликке латыньше сондай ат берилуьви де негизсиз тувыл. Оьсимликтинъ агашы оьзининъ катылыгына коьре муьйиздинъ берклигине тенъ болган. Орыс тилдеги аты болса - тюрк соьзи «кызыл». Кырым эм Кавказда яшайтаган ногайлар арасында кызылды «кызыл коьзлидинъ (шайтаннынъ) тереги» деп те айтадылар. Сол зат мунавдай таварых пан байланыслы: «Танъири (Кудай, Алла) аьдемлерге оьсимликлерди уьлестиргенде (пайлаганда), шайтан оьзине кызылды тилеп алады. Кызыл эртерек шешекей атады деп ойлаган эди ол, сога коьре, шайтан аьдемлерден алдын пискен емислерди ермен деп уьмит эткен. Ама ол янъылыскан эди. Коьпте алмалар, кертпелер, коьгемлер (сливы) пискен эдилер, ама кызылдынъ емислери ясыл, иший, ашшы, тис камататаган эди. Шайтан не зат та этип караса да, бир зат та коьмек этпеди. Карай-карай, термиле-термиле, шайтаннынъ коьзлери кызарып, сонъ ол сокыр да болады. Уьринип-суьринип, ашувыннан туькирип, шайтан кызылдынъ касыннан кетеди. Куьз келгенде, кызылдынъ емислери ширин сувлы болып, яркын-кызарып, писип, куьн нурында шагаласып йылтырайдылар. Аьдемлер аьруьв даьмли емислерди йыйнап, шайтанга селеке этип, куьледилер. Мине соннан бери ногайларда сосы оьсимликке (кызыл коьзлидинъ тереги) деп айтылады.

Кызылдынъ емлевде дарманлы куьши акында бурынгы заманлардынъ аьлимлери Гиппократ, Авиценнна, Квинт Серен Самоник айтканлар. Орыс патша Алексей Михайловичтинъ заманында кызыл, дарман оьсимлиги деп, Москва туьбиндеги ерлерде оьстирмеге шалыскан эдилер. Кызыл Крым эм Кавказ яшавлары арасында кенъ таралтылган. 19 юзйыллыкта В.Х, Кондраки язганга коьре, Тавридадынъ (Кырымнынъ) ерли яшавшылары кайнатылган кызылдынъ емислерининъ сувын тындырып иш авырыганда, эт кызып, безгек тутканда (лихорадка) ишетаганын, кызыл баьри касталарга да карсы болатаганын белгилейди. Кавказда болсалар, цинга авырувына эм болатаган кызылдынъ емислериннен лаваш (оьтпек) писиргенлер. Сол емисте С витамин сол шакым, не шакым ол кара карлыганда. Кызылдан писирилген лавашты Биринши дуныялык согысында, Кавказ фронтында цингага карсы эм эсабында, солай ок Уллы Аталык согысында да сол ниетте кулланган эдилер.

Шешекей атып, сонъ кызылдынъ емислери пискенге дейим ярым йыл кетеди. Кызыл - бийик куваклык яде бутаклы терек болып оьседи. Онынъ кабыгы куьл туьсли. Кызыл эртерек шешекей атып баслайды, февраль айда. Кызылдынъ емислерининъ туьслери сортларына коьре туьрли боладылар: сары, кызгылт–саргылт (оранжевый), кызыл, кара. Оьз кеплерине (формы) коьре емислери де баскаланадылар: цилиндр, шапшак (бочонок), кертпе, шар кеплилери расадылар. Кызылдынъ емислерин ишийлей емеге болады, олардан муррабе (варенье), компот, сироп, желе, паста, соуслар этиледилер. Эмлев уьшин емислерин, япыракларын, тамырларын кайнатып, солардынъ сувын тындырып, туьрли авырувлыларга иширтедилер. Кызыл аязга шыдамлы. Минус 30 градуска дейим шыдайды, ама ава йылынып, сонъ аязлар кайтканын, солай ок шешекей аткан мезгилде туман ман ямгырды яратпайды.

Суьвретлерде:

солда - кызылдынъ суьйрепей кепли емислери (йогарыда); тоьменде –кертпе кеплилери ;

кызыл терегининъ буьрленип шешекей атувы.

АВИЦЕННА (Абу Али Хусейн Ибн Абдуллах ибн Хасан Ибн Али ибн Сина) (980-1037 йыллар). Орта оьмирлердинъ куьнтувар аьлими, «Эмленуьв» (Исцеление) деген коьп томлы энциклопедиялык куллык эм «Врачлык илмидинъ Каноны» (бес китап) деген илми куллыгын язган. Авиценна деп ога латынь тилде туьрлентип айтканлар. Кызылдынъ аьдем денине пайдасы акында язган.

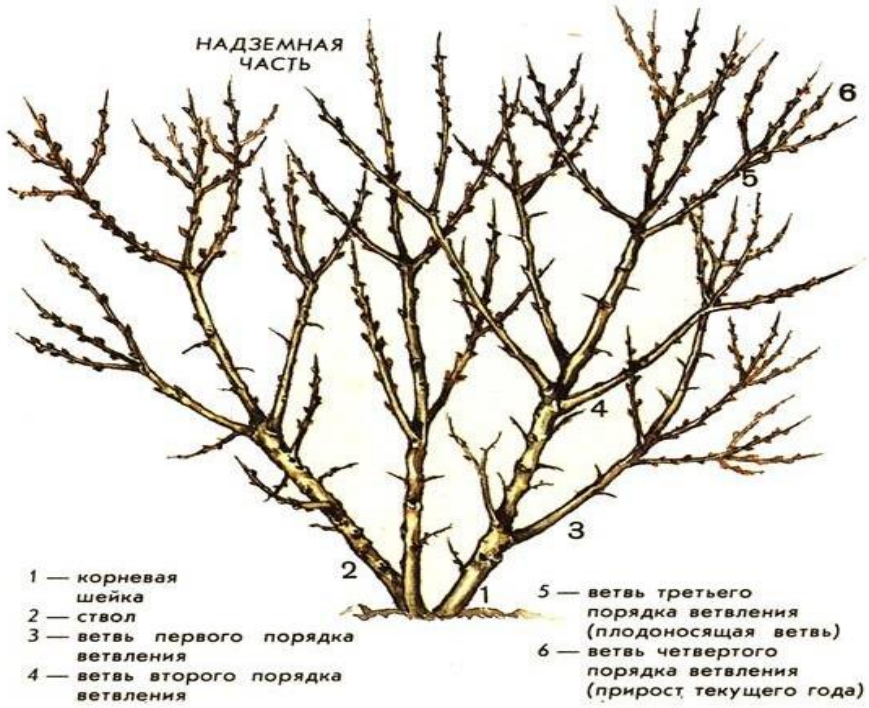
Кызылдынъ агашы каты болган саялы Бурынгы Грециядa эм Бурынгы Римда кызыл агаш аьскершилик савыт (оружие) ясавда кулланылган. Поэт Гомер оьзининъ Одиссейин кызыл агашыннан ясалган ок пан савытлан Сонъында кызылдынъ агашыннан агаштан этилетаган саьатлердинъ детальлерин, токув станоклар челнокларын, колга алынатаган таякларды, ясаганлар.

ОВИДИЙ (Публий Овидий Назон) бизим эрага дейим 43-нши йыл – бизим эрадынъ17-нши йыл арада оьмир суьрген римли поэт.Ол оьзининъ «Алтын оьмир» (Золотой век) деген поэмасында кызылдынъ емислериннен муррабе (варенье) аьзирлев аьдет-йорыгын суьвретлеген.

КЫМЫЗЛЫК *облепиха*

Кымызлык – ийдершиликли оьсимликлер тайпасыннан. Ол ел мен шанъласады (опыляется). Халк медицинасында кымызлык солкылдап авырувды сабырлантады, оны шек-карын авырувга, цингага карсы эм деп санайдылар. Кымызлыктынъ емислериннен кайнатылган эм тындырылган сувы тери маразларды эмлевде кулланылады. Сосы оьсимликтинъ шешекейлери аьдемнинъ терин юмсатувда косметикалык амал деп белгили. Кымызлык емисиннен алынган май бек баалы деп саналады. Кымызлык майы - карын ярасын эмлевде (язвенной болезни желудка) гинекологиялык авырувда, экземада, гипертонияда, анимияда эм катарактада эмлев препарат болып кулланылады. Кымызлыктынъ емислериннен муррабе (варенье), компот, желе, кисель, мармелад аьзир этиледи. Сосы тамак-азык промышленностьте асылланып алынган продуктларда витаминлер эм оьзге белсенли аьрекет этетаган затлар сакланадылар.

СТРОЕНИЕ ОБЛЕПИХИ



Кымызлыкта витаминлер: С (аскорбинли кислота), Р (биофланоидлер), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В, В9 (фолиевли кислота), провитамин А (каротин), Е (токоферол), К витаминлер куьби (филлохинонлар), F витаминлер куьби (толы болмаган (ненасыщенные) майлы кислоталар); 15 микроэлементлер: солардынъ сырасында темир, магний, марганец, бор, куькирт (сера), алюминий, кремний, титан бар. Кымызлык каерде тамырласканына коьре, бийиклиги 1,5-3 метрлик, коьп бутаклы куваклык яде бийиклиги 6 метрден де арткан терек болып оьседи.

Сосы оьсимлик 50 йыл яшайды, бутаклары болсалар - 8-12 йыл каврамай турадылар.

КЫР ЕЛЕК *земляника*

Кыр елек. Ким билмейди сосы таьтли, ел болмайтаган ык ерде, бийик болмаган сийрек оьленлер арасында оьсетаган орман елегин?! Элбетте, кыр електи йыюв енъил ис тувыл.

Неше кере энъкейип, сонъ белди язбага туьседи. Ама кызыл, анъкыган аьруьв ийисли, ширин даьмли електи суьйген, ерге энъкейип, оны уьзип, йыймага эринмейди.

Кыр елек бурынгы заманлардан алып белгили болса да, оны 15 юзйыллыктынъ сонъында оьстирип баслаганлар.

Кыр електинъ калдыкларын археологлар тап меловой заманнынъ топырагында тапканлар. Солай болганда, кыр елекке 60 миллион йыл болады. Ботаниклер – аьлимлердинъ айтувына коьре кыр елек – ол увак, уьстиндеги канаваслар – козлардан (семечки – орешки) кепленген. Солай болганда, кыр елек ялган елек экен. Биринши болып ер елек акында ботаникалык язувды священник, врач, Цвайбрюкендеги ботаникалык бавды каравшы Иероним Бок язган эди. 1553 йыл сосы аьдем кыр елекке Fragaria – «аьруьв анъкувлы» (благоухающая) деген атты таккан эди.

Кыр електе 10 процентке дейим туьрли секерлер, органикалык кислоталар, солар эсабында аскорбинли кислота да, каротин, В1 витамин, дубильный, флавонлы эм пектинли затлар, антоциалы биригуьвлер эм эфирлик май, фитоцидлер, микроэлементлер бар. Япыракларында дубильный затлар, аскорбинли кислота эм эфир майы болады. Кыр електинъ япыракларыннан этилген шай бек пайдалы. Бас деп япыракларды кептирип курытадылар. Сонъ олардан аьруьв ийисли эм анъкувлы ишимлик аьзирлейдилер. Оьзининъ даьмине коьре оны ийги цейлон шай ман тенълестиредилер.

Кыр елек подагра кастадан кыйналган уьшин пайдалы эм деп белгили. Айтувлы ботаник Карл Линней кыр електи номай этип егеннен сонъ, сол авыр авырувдан куткарылган. Суьйтип, белгили ботаникке подагра авырувдан куткарылмага кыр елек коьмек эткен. Сосы елек халкта авитаминоз эм секерли диабеттен денде туьрли затлар авысувы бузылганда (нарушение обмена веществ), семируьвде, солай ок шуба (фурункулёз) шыгувда «кан тазалавшы» поливитаминлик амал деп белгили. Косметикалык йорыкларда сосы оьсимликтинъ баьри затлары да: тамырлары, шешекейлери, япыраклары эм емислери кулланыладылар. Шешекейленетаган йогардагы кесегин сувда кайнатып, тындырып, авыз иши эм тамак авырып кызарганда эм авыздан яман ийис шыкканда, оларды шайкайдылар. Бир литр сувга оьсимликтинъ увакланган йогары кесегиннен 4-5 уьйкен касык увагы (столовая ложка) салынады.

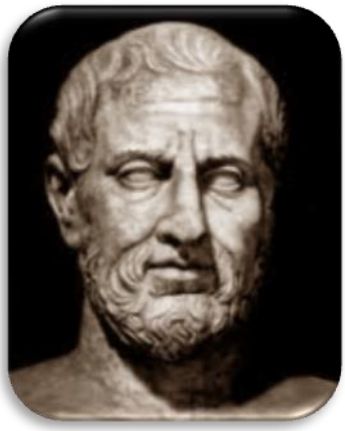
«Кыр елек – кырк кастадан эмлейди» деп ногайда босына айтылмаган. Шынтылай да сосы елек эм онынъ сабдак ягы, шешекейлери эм япыраклары кайнатылган эм тындырылган сув, оьпкелери авырувлыларга, туберкулезлы маразлыларга пайдалы. Кыр елек буьйреклерден тасларды иритип тайгыстувда, карындагы ярады (язва) эмлевде себеплик этеди.

МОЙЫЛ *черемуха*

Мойылдынъ латынь аты бурынгы грек ботаниги Теофраста расады (Padusavium). Сол зат Сырт Италиядагы По йылга сувынынъ аты ман байланыслыма экен дейдилер. Белким мойыл сол йылгадынъ ягалары бойында номай оьскен болар. Avium деген болса, avis – кус дегеннен шыккан. Оьсимликтинъ орыс аты черемуха дегени де бурынгы славян «черемуха» соьзден шыккан, караборан (смуглая) дегенди анълатады. Сол кабыгынынъ эм емисининъ туьси мен байланыслы. Мойыл – фенелогиялык тергевлердинъ оьсимлиги деп те айтылады. Оны авыл хозяйстволык йыл нышанлар манн (приметы) байланыстырады. Айтпага, мойылдан ийги онъыс алынса, кара бийдай да номай болар, мойыл шешекей атувы ман йылылык толысынша токтасады. Фенологлардынъ эсаплавларына коьре, шешекей атаяктан мойылдынъ япсарлары кыбла яктан сыртка 2-4 сутка ишинде 100 км шугыллык пан козгалып, коьшедилер.

Мойылдынъ емислери мен тап тас оьмирдинъ (каменный век) аьдеми пайдаланган. Сонынъ акында археологиялык казув куллыклар шаатлайдылар. Солай болганда, мойыл емиси энъ бурынгы эм.

ТЕОФРАСТ
Бизим эрага дейим 372—287 йй. Аристотельдинъ окувшысы, бурынгы ботаниклердинъ биринши, философ.



Мойыл шешекей аткан мезгилде бек коьп ушпалы фитонцидлер шыгарады эм олар тек микробларга тувыл, солай ок олардан уьйкен айванларды—шышканларды эм туьешышканларды (крысы) кырмага боладылар.
Аьлиги медицинада мойыл аз кулланылады. Эсте сакламага керек, оьсимликтинъ баьри кесеклери де, емислериннен оьзгелери, оьзлеринде нитрилгликозид амигдалин саклайды, ферменлердинъ болувларында олар бензальдегидке, синильли кислотага эм глюкозага боьлинедилер (распадаются). Сога коьре, мойылдынъ кабыганнан, япыракларыннан эм шешекейлериннен этилген эмлев затларыннан увланмага да болады.

СУВ-МЫЛТЫК *бузина*

Сув-мылтык-уьйкен куваклык. Жимолостлы оьсимликлер тайпасыннан. Косакласпаган оьткин ясыл туьси япыраклары ман эм саргылт-ак увак, ийги анъкыган ийисли шешекейли мен. Емислери сыя туьсли-карасымал. Сув-мылтык май-июнь айларды шешекей атады, емислери август-сентябрь айларда писедилер. Бизим элимизде европалы якларда расады.

Сосы оьсимликтинъ шешекейи де, емиси де емеге яравлы. Шешекейи оьтпекке деп ийленген унга салынады, сол зат оьтпектинъ сапатын яхшыртады. Шешекейдинъ япыракларыннан (лепестки) муррабе этиледи. Сув-мылтыктынъ емислери мармелад, мусслар, боьреклер мен каьмпетлердинъ ишлерине салынатаган затларды, солай ок сиркесув (уксус) эм шагыр (вино) аьзирлевде кулланылады.

Сув-мылтык - бурынгы эмлев оьсимлик. Аьлиги медицинада сосы оьсимликтинъ шешекейлериннен кайнатылган эм тындырылган сувды туьрли сувык тийип авырувлардан, грипптан, ларингиттен, бронхиттен, буьйреклер эм кувык авырувлардан кулланылады. Сув-мылтыктынъ кабыгы сув даьретти шыгарувшы, соны ман бирге, ол кан коьтерилуьвин эм юрек аьрекетин туьрлентпейди.

Сув-мылтыктынъ шешекейлерин явын-шашын болмаган куьнлерде йыядылар эм тез арада курытып аладылар, емислерин-пискенлеринде, август-сентябрь айларда йыядылар.

Сув-мылтыктынъ шешекейлеринде ашшы гликозид самбуниргин, рутин, холин, органикалы кислоталар, С витамин, эфирли май болады. Емислерде антоцианлы, эм дубильный затлар, каротин эм С витамин, карбоналлы эм аминокислоталар табыладылар. Япыракларында – гликозид самбунигрин, каротин, С витамин эм баска затлар боладылар.

СУВ-МЫЛТЫК АКЫНДА АЙТУВ

Бир бай аьдем агашлыкта анъшылап юргенде, йолдасларыннан артта калып, адасады. Бираз заманнан сонъ кара орман ишинде ол бир уьйди коьреди. Уьйге янасканда, ол босагада олтырып, карт дегенде бир карттынъ йылаятканын коьреди. Бай аьдем карттан не уьшин йылайтаганын сорайды. Коьз ясын коьлдей тоьгип турган карт, сылкылдавы арасыннан, ол бабасын – уьйкен атасын баска ерге коьтерип аькетеятканда, колдан туьсиргени эм сонынъ уьшин оны атасы каты тоьбелегени акында айтады. Бай кисидинъ тамашасы келеди. Ол уьйге киреди. Сонда ол соьлеги карттан карт эки эр киси коьреди. Бай киси сондай ясларына дейим кайтип яшаганы акында картлардан сорайды. Анавлар болсалар ога оьтпек, пыслак ашап, суьт ишип, солай ок дайым сув-мылтыктынъ емислерин еп яшаганлары акында айтып, узак оьмирли болувлары сол затлар ман байланыслы дегенлер.

ЫЖГАЙ *крыжовник*

Суьвретте: ыжгайдынъ емислери (елеклери).

Суьвретте янъы оьсип баслаган ыжгай.

Русь еринде ыжгай Куьнбатар Европадан эртерек оьстирилген. Аьлиги Россияда кийик ыжгайдынъ уьш туьрлиси оьседи: ийнели ыжгай (игольчатый крыжовник) Сибирьдинъ тав районларында; бир якка янтаювлы ыжгай (отколоченный крыжовник) Сырт Кавказда расады эм Алыс Куьнтувардан сувлыкка шыдамлы буреинский ыжгай оьседи.

11 юзйыллыкта Бурынгы Русьте ыжгайга «крыж-берсень» деп айтканлар. Иван Грозныйдынъ заманында ыжгай уьйкен майданларда оьстирилип басланады. Бас деп монастырь бавларда, ама 15 юзйыллыкта ыжгайды крестьянларда оьстирип басладылар. «Сырт юзими» Европада таралып басланады. Ыжгайды сонда ок та европалы эмлевшилер дарманлы оьсимликлер сырасына яздылар. Тамак-азык культура деп ыжгай биринши йолай 1536 юзйыллыкта белгиленеди. Сол заманга сосы оьсимликтинъ энъ де ийгилери сайланып, уьйкен емисли сортлары айырымланган эдилер.

Патша Петр Бириншидинъ заманында европалылар арасында ыжгайга «сырт юзими» деген ат толысынша токтасылган эди. Аьжейипли, европалык тиллерде ыжгайдынъ аты тамашага калдырады. Айтпага, англис тилде ыжгай «каз елеги» (гусиная ягода). Тилмен каьр шегетаган аьлимлердинъ айтувларына коьре, орыс тилдеги аты да (крыжовник), эскирген «крыж» - каш (крест) деген соьз тамырыннан ясалгандай коьредилер. Беларусь тилде ыжгай агрэст деп аталады. Сосы соьз беларусь тилге поляк тилден, ога да итальян тилден коьшкен экен. Маьнеси - «писпеген солкым» (неспелая гроздь). Ногай тилдеги аты, бизим ойымызга коьре, «ыж-мыж» соьзден (бырыккан деген маьнеде) эм «ай!» деген уьндев соьзден (междометия) ясалгандай коьремиз. Ыжгайдынъ сабдаклары бырыгып оьседилер, оьзлери коьп шоькенекли. Сонынъ уьшин ногайлар сосы оьсимликке «ыжгай» деп айткан боларлар.
Ыжгайдынъ тарихи акында соьзди тамамлай келип, айтпага тийислимиз: сосы оьсимлик акында бурынгы греклер мен римлянлылар билмегенлер. Сол саялы, оьзге оьсимликлер акындагындай, таварыхлар (легендалар) эм мифлар табылмайды. Сосы оьсимлик баьри де топыракларда оьседи эм онъыс та береди. Ама ол сазланган (заболоченный) эм ашшылык ерлерди ушатпайды.
Ыжгайдынъ тувган эли - Гималайлар, ама аьли сосы оьсимлик баьри климатлык зоналарда оьседи. Алдынгы СССР-да ыжгайдынъ 100 сорты оьстирилетаган эди. Ыжгай - тез писетаган елекли культуралардынъ бириси. Онынъ ширин сувлы, таьтли, енъил эм бираз туршы емислери-елеклери 8-11% секерлер болдырувшылар (европалык емислер арасында сол коьрсетими мен ыжгай тек бир юзимге енъиледи, онда 1,2-1,7 % органикалык кислоталар, 0,88% пектинлер,С, В, Р витаминлер, А провитамин (каротин), темир, фосфор тузлары боладылар.
Аьлиги заманда ыжгайдынъ 4000 арткан сорты бар. Олар уьш куьпке (группы) боьлинедилер: европалык, американлык эм гибридли.

ЯБЫСКАН *боярышник*

Ябыскан – орысша боярка, барыня) латыньше Crataegus. «Cratonos» деген грек соьзден шыккан. Сол ат сосы оьсимликке келисли. Соны ябыскан оьзининъ узак оьмирлиги мен (400 йылга дейим), онъайтсыз аьллерге шыдамлыгы ман, берк, каты агашы ман ыспатлайды.

Ябыскан оьткир тегенекли оьсимлик. Бурынгы халк айтувларына коьре, онынъ эмлевши амаллары тегенекли бутакларында болганлар.

Солдагы суьврет:
а) Ябысканнынъ шешекей аткан мезгили;
б) ябысканнынъ емислери (елеклери)

Аьдемге каста, мараз юктырувшы яман арувакларден (злых духов), аьдемди тегенекли оьсимликлер коршалап боладылар деп бурынгылар ыйнанганлар. Сонынъ уьшин бурынгы греклер азбар капыларына ябысканнынъ бутакларын илетаган болганлар. Яман арувакларден уьй ишин саклав ниетте. Бурятлар болсалар авырыган саьбийлер яткан бесиклер уьстинде, колларына тегенекли оьсимликлердинъ -кыс мезгилдинъ эм эм каранъалыктынъ тереги, Молдавияда болса оны яманлык яювшы оьсимлик деп санаганлар. Айтпага аякларга котырлар шыгувына эм аяклардынъ сисуьвине ябыскан себепши болады деп ойлаганлар.

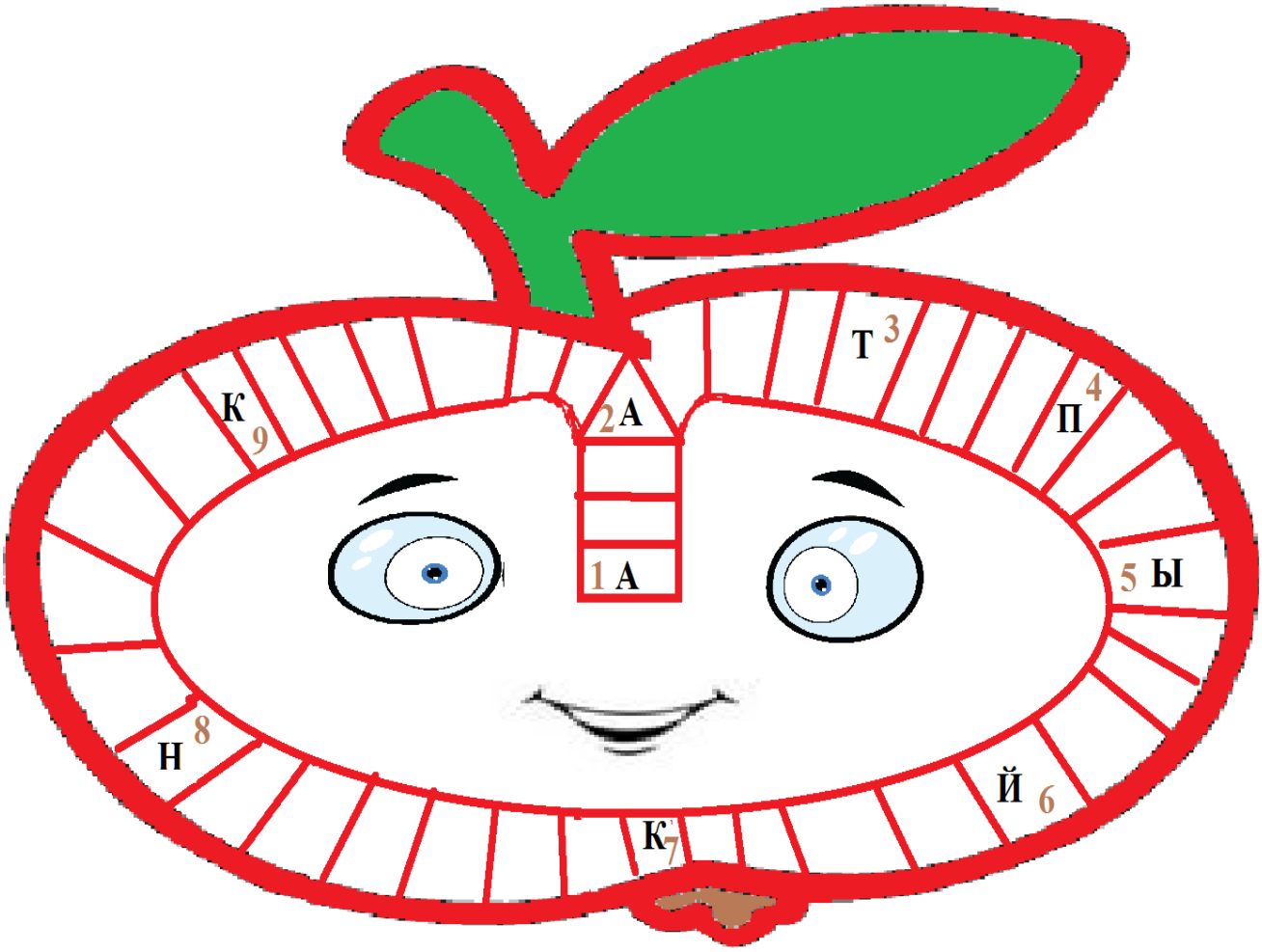
Ябысканды медицинада кулланувы бек эрте заманлардан алып белгили. Онынъ акында Диоскорид: «Сосы терек тегенеклер мен капланган. Онынъ уьйкен болмаган, алмалардай, ама олардан кишкей, емислери боладылар. Олар кызыл туьсли, таьтли, аьр биринде уьшер асы(урлыгы) болады». Оннан бираздан сонъ Авиценна: «Сосы теректинъ емислери тоьгерек кепли, тис камалткан туршы даьмли(терпкий вкус), емеге яравлы. Ябыскан рябинадан артык кан токтатувшы эм, оьзге емислер мен тенълестирип караганда, оьттинъ сувы агувын иркеди эм тыяды» -деп язады.

Россияда халк медицинасы ябысканды юрек согувын тийисли кепке келтируьвде, уйкысызлык кыйнаганда кулланады. Ябыскан, баска юрек эмлевши затлар авырувлардынъ аьлин ийги этпегенде, ийги себеплик этпеге болды деп айтадылар врачлар. Узак заман ябысканды кулланув денге зарар бермейди. Ябысканнынъ курытылган емислериннен тартылган уннан писирилген оьтпек таьтли даьмли болады. Алдынгы СССР еринде ябыскан Уллы Аталык согысы заманыннан алып юрек эмлевде кулланылатаган амал болып келеятыры.

Педалий Диоскорид (бизим эрадынъ 40-ншы йылларына янаса – 90-ншы йылларына янаса). Бурынгы грек врач, фармаколог эм натуралист. Император Нероннынъ аьскеринде, аскер врачы болып, коьп ерлерди кезген. Оьсимликлери акында язган куллыклары буьгуьнги аьлимлерди де аьлиге дейим де кызыксынтадылар.

БАСАЙЛАНДЫРГЫШ

Емислер. Оьсимликлер. Ясылшалар.



1. Емистинъ аты. 2. Кертпединъ бир туьрлиси. 3. Ясылша. 4. Кобан ногайларда коьсиктинъ (морковьтинъ) аты. 5. Емис куваклык. 6. «Кырда кылав, кызыл-ала бузав, мойнындагы мойшак, йылтыраган яс кеншек» (*юмактынъ ябавын языныъыз*). 7. Куьн коьзи кайсы якка коьшсе, сол якка карап басын буратаган оьсимлик. 8. Кобан ногайларда аьжибийдайдынъ аты. 9. Гречиха оьсимликтинъ ногайша аты.

ШЕШЕКЕЙЛЕР

АК ГУЬЛ	***белая роза***
АЛ ГУЬЛ	***алая роза***
БАЙШЕШЕКЕЙ	***бессмертник***
БАЛЫККОЬЗ	***незабудка***

БОЬРИГОЬЗ (кобан ногайда МАЙТАЛКАН)	***мак***
КАЛЕМПИР	***гвоздика***
КЫЗЫЛ ГУЬЛ	***красная роза***
МАЬМЕТЕКЕЙ	***одуванчик***
МЫСЫК-ТЫРНАК	***мимоза***
ОЬМИРЗАЯ	***горицвет***
СУВ-ТУЬЙМЕБАС	***кувшинка***
ТУЬРБЕН	***тюльпан***
ШАЬБДЕН	***подснежник***
ЫНЖЫ-ШЕШЕКЕЙ	***ландыш***
ЯСМИН	***жасмин***

АК ГУЬЛ ***белая роза***

Дуныяда гуьл шешекей акында билмеген, онынъ ыспайлыгына сукланмаган аьдем табылмас. Бурынгы заманнан алып дуныя халкларында коьплеген эртегилер, энгимелер сакланган, ер юзинде баьри поэтлер туьрли тиллерде гуьлди данъклап ятлавлар язганлар. Белким, гуьллер, аьдемлер оьстирип баслаган биринши оьсимликлер болган боларлар. Неге десенъиз, гуьллер энъ ыспайы шешекейлер. Археологлардынъ тапкан затлары шайытлайдылар. Ер юзинде гуьллер 25 миллион йылга ювык оьседилер эм 5000 йылдан бери оларды аьдемлер де асыллап келдилер.

Бурынгы Грецияда уьйге туьскен келинди гуьллер мен ярасыклаганлар. Согыслардан енъуьв мен кайткан аьскерлердинъ йолына гуьллер тоьсегенлер. Сосы ыспайы шешекейлерди греклер оьзлерининъ кудайларына багыслаганлар. Коьплеген храмлардынъ тоьгерек якларын ыспайы гуьл бав-бостанларды курсаганлар. Бурынгы Римде гуьллер айлак та бай аьдемлердинъ уьйлерин безеклегенлер. Олар той кешликлер озгарганда конаклардынъ уьстилерине гуьл япыракларын явдырып шашканлар, басларын гуьллердинъ доьнъгелек байламлары ман безеклегенлер. Байлар гуьл сувында шомылганлар.

Гуьл гоьзеллиги эм саниат (искусство).
Мынълаган йыллар бойы поэтлер эм суьвретшилер (художниклер) уьшин гуьл олардынъ оьнершилик ойларын канатландыратаган шешекей деп саналады.

Греклердинъ энгимелеринде (легендаларында) гуьлдинъ ер юзинде энуьви Кудайдынъ куьдиретиннен экен. ***Айтпага, ак гуьл сылув Афродита (римли Венера) шомылаятканда, тенъиз сувынынъ ак коьбигиннен болган дейдилер.***
Соны ман байланыслы, коьплеген айтувлы суьвретшилер сол легенда негизинде, суьвретлер ясаганлар. Солардынъ бириси итальян суьвретши Сандро Боттичелидинъ «Венерадынъ дуныяга энуьви» (Рождение Венеры) деп аталган кенъ белгили суьвреттинъ бир кесеги (фрагменти). Сосы суьвретти Боттичелли 1481—1484 йылларга янаса ясаган. Кетен (холст), мая-бояк.

АЛ ГУЬЛ - *алая роза*

Куьнтувар яктагы эллерде гуьллер мынъ йыллар артта оьстирилгенлер. Сонынъ акында бурынгы Индия таварыхларында язылып калдырган. Гуьллердинъ тувган ери болса, Персия эди. Бурынгы перс тилде «гуьл» деген соьз «арувах» (дух) деген маьнеде юритилген. Бурынгы заманлардынъ поэтлери Иранды Гюлистан – Гуьллердинъ эли деп атаганлар. Бенгаль гуьллер Индиядан, шай гуьллер – Китайдан.

Россияга гуьллер 16 юзйыллыкта аькелген эдилер эм олар тек патшалар бавларында оьстирилгенлер. Тек Петр Бириншидинъ заманында патшалардан оьзгелерге де гуьллерди оьстирмеге ыхтыярлык берилген эди. Солай болса да, Россияда энъ де коьп гуьллерди айлак яратаган болган. Бизим заманда гуьллерди асыллавшы бавшылар (цветоводы) баьри демеге болаяк туьрли туьсли гуьллерди оьстирип бажарадылар. Кара туьсли мен коьктен оьзгелерин. Сосы эки туьсли генлер (гены) гуьллерде йок экенлер.

Бурынгы Римнинъ кудай - хатыны Венера (бурынгы греклерде Афродита). Бурынгы римлянлар оны Венера Genetix деп атап, ога сыйынып, оны савлайы аьдем ырувынынъ анасы деп айтканлар.

Бусурманларда (мусульманларда) ак гуьл Мухаммед пайхамбардынъ аспанга (коькке) коьтерилген шагы ман байланыслы. Сол заманда Мухаммед пайхамбардынъ манълайыннан тамган тер ак гуьлге айланган дейдилер. Аьлиги заманда, Мухаммед пайхамбар аспанга коьтерилген тас орында, Иерусалим калада Каядынъ Куьмбезлери деген межигит курылган.

БАЙШЕШЕКЕЙ – *бессмертник.*

Бизим Ногай шоьлде расатаган байшешекей де астра тайпалы оьсимликлерден. Байшешекей -бир йыллык оьсимлик. Бийиги 10-нан 40 см, кайбирерде 60 см дейим де етиседи. Сосы оьсимликтинъ шешекейлери сары, аллы-сыя, кызыл туьсли боладылар. Ногай шоьлде йолыгатаган коьбисинше шешекейлери аллы-сыя туьсли, сабдагы туьз, япыраклары ювсан туьсли боладылар. Россияда - байшешекей Поволжьеде, Орта Донда, Заволжьеде, Причерноморьеде, Кавказда эм Предкавказьеде оьседи. Сосы оьсимлик тек иссиликтен тувыл, аяздан да коркпайды.

Байшешекей оьзинде креол, майлы кислоталар, агликон, глюкоза эм оьзге пайдалы затлар саклайды. Илмилик медицинада, сосы оьсимлик эмлевде кулланылатаганына муькир болады. Европага байшешекей алыс Австралиядан аькелинген деп те айтадылар. Орыс тилдеги аты француз «иммортель» - «оьлимсиз» (бессмертник), деген соьзден коьширилген деген ой да бар.

БАЙШЕШЕКЕЙ (Ногай энгиме)

Джунгарлар ман ногайлар согыскан заманларда болган дейдилер. Ети куьн, ети туьн, ян аямай, кан аямай, ногайлар - кара шиедей коьп душпан аьскери мен согыскан сонъ, юзлеген йигитлер оьледилер. Яралыларды явлар курсап аладылар. Олардынъ арасында бир ногай хатын бар экенин билген калмык хан, оны босатпага буйырады.

- Сен эркинсинъ. Суьйген ягынъа кетпеге боласынъ. Бар, айт ногайларга, мен хатынлар ман согыспайман, - дейди, зыртлап соьйлеп хан.

- Хан, сени де хатын тапкан болар, - дейди ногай хатын, ханнынъ коьзлерине тувра карап . - Хатынды кемситип соьйлеген, бас деп оьз анасын кемситпейме, хан?

- Мен сени босатаман! Кетпеге боласынъ, - деп кайтаралап айтады хан.

- Хан, - дейди хатын, - сен есирге алган яралы ногайлар арасында меним байым, улым эм аданасым бар. Мен оларсыз кетип болмайман.

- Йок, -дейди хан, - тек биревин босатпага боламан.

- Олай болса, аданасымды эркин эт.

Хан аьжейипсинеди. Не уьшин ол оьзининъ улы яде байы уьшин тилемей, аданасы уьшин тилейди экен. Хан сол зат акында хатыннан сорайды.

- Хан, мен аьли де байга шыкпага боламан. Соьйтип этсем, байым болар. Байым болса, увыл табарман. Ногайда: «Мамай эки шабылмас, аданас эки табылмас» деп айтылады. Мине сонынъ уьшин аданасымды эркин эт деп тиледим.

Калмыклардынъ ханы, ногай хатыннынъ акылбалык экенин анълайды да, энъкейип, ерден бир шешекей уьзип алып, соны хатынга узатып, булай деп айтады.

- Мен баьри есирлерди де босатаман!

Мине сага шешекей, сол солыганга дейим оьз ногай юртынъа етип болсанъ, сенинъ де, касынъдагылардынъ да наьсиби. Болмасанъ, мага айып этпе. Шешекейдинъ солыганын-солымаганын касынъызда баратаган аьскерлерим тергеп тураяклар.

(ызы 85-нши бетте)

БАЛЫККОЬЗ - *незабудка*

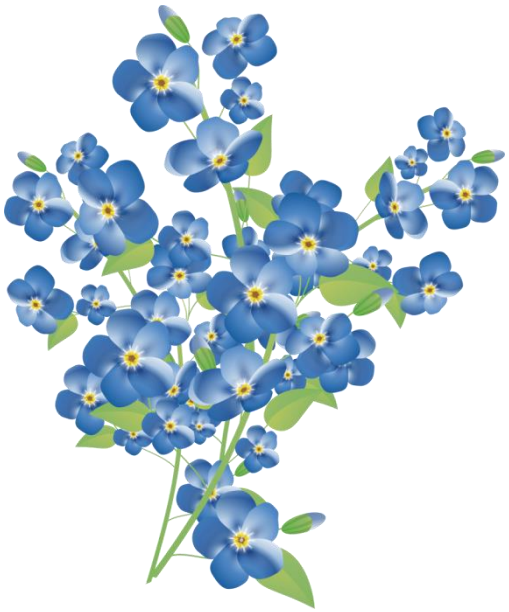
Балыккоьз - бир йыллык эм коьп йыллык оьленлерден. Ер юзинде 50 – ге ювык туьрлилери расадылар. Шешекейлери коьк туьсли. Ортасында юзикке усаган сары туьсли доьнъгелеги болады.

Орыс тилдеги аты «незабудка» деген - мутпа, алал бол, эсте сакла дегенди анълататаган болса, ногайлар не уьшин сосы шешекейге «балыккоьз» деп айтканын биз бир зат пан туьсиндирмеге болаякпыз: сосы шешекейлер бирерде сув йылгалар бойында, сазлык ерлерде де оьседилер. Белким, ногайша аты соны ман эм шешекейдинъ агылжыр-коьк туьси шынтылай да балыктынъ коьзлерине усасувлыгы ман байланыслы болар.

Сейирлиси сол,коьплеген европалык тиллерде сосы шешекейлердинъ -- аты орыслардынъ «незабудка» соьзине маьне ягыннан уйкасып келеди. Айтпага, англис тилде: forget – me – not;немецше -Vergissmeinniht, болгарша – незабривка. Балыккоьз акында энгимелер (легендалар) болсалар аьр бир элде бар. Мине солардынъ биревинде не зат деп айтылады. Кудай (Бог) баьри оьсимликлерге ат тагады. Кишкей коьк туьсли шешекейге ат бермейди. Сонда анавы да: «Мени мутып койма!» - дейди. «Мине сол бола койсын сенинъ атынъ» - дейди Кудай да. Ама сосы кишкей шешекейде кайдай уьйкен куьш бар. Сосы оьсимликтинъ

сув соьли (сок) болатты (сталь) берк, каты этеди. Балыккоьздинъ сув-соьлининъ сондай затын айтувлы **дамсск эм толед** кылышларын ясайтаган темиршилер кулланганлар. Сосы шешекейдинъ сув-соьлинде шыныктырылган болат сондай да каты. Ол темирди эм билев тасты (точильный камень) кеседи.

(Ызы. Байшешекей. Ногай таварых. Басы 84-нши бетте.)



Элбетте кылыплы калмык хан шешекейдинъ тез солып калаягына, аьне сонда аьскерлер ногайлардынъ басларын кылыш пан тез кагып алаягына шексинмеген болар.
Ама сол ногай хатын, колында ыслаган шешекейге - нешакым халкына, касындагы аьдемлерге оьзининъ суьйимин, сенимин, уьмитин, куьшин, ата юртын басып келген душпанга каарлы ашувын синъдирип болувы – шешекейди солытпаган эм сол ногай хатынды, онынъ байы ман улын эм аданасын да, олар ман биргелейин есирден шыгарылган яралы ногайларды да куткарган дейди эски таварых. Сонынъ уьшин халк ога «байшешекей» деп айткан экен.

Орта-Тоьбе авыл яшавшысы Эльбийке Байбош кызы Отегеновадан Мурат Авезов 6 сентябрьде 1993 йыл язып алган.

БОЬРИГОЬЗ (диалектли МАЙТАЛКАН) *мак*

Боьригоьз, майталкан (Papaver) - оьленли оьсимликлер тайпасыннан. Латинше аты «papaver» яде бурынгы грекше «pavoc»-суьт деген соьзден шыккан дейдилер. (Боьригоьздинъ ак туьсли, суьттей сув-соьли (сок) болады экен). Оьзге ойларга коьре, шешекейдинъ латинше аты «papa» (ата) деген соьз бен байланыслы. Бурынгы римлянлылардынъ аьдетлерине коьре, балаларды тынышландырув уьшин, оларга боьригоьздинъ урлыкларын беретаган болганлар.

Боьригоьздинъ суьтке усаслы сув-соьлине «опиум» деп айтылады (грек тилден «боьригоьздинъ сув-соьли» деп коьшириледи). Бурынгы Египетте солкыдаган авырувларды асталатув уьшин эмдей кулланылган. Оны «уйклатувдынъ эмлевдинъ сувы» деп атаганлар. Боьригоьзди айырым майданларда оьстиргенлер, ама бурынгы египтянлылар боьригоьздинъ суьтлекейли соьлин тек пайда тувыл, зыян да этетаганын туьсингенлер.

Бурынгы Грециядa уйкыдынъ кудайды Гипнос эм туьс эндируьвдинъ кудайы Морфей деп аталганлар. Сосы кудайлар боьригоьз шешекейлерден этилген доьнъгелек байламлар ман (венки) безекленетаган болганлар. Кимге Морфей бармагы ман тие калса, сол сонда ок та уйклайды. Уйклаяткан аьдемге, « Ол Морфейдинъ кушагында» (В обьятиях Морфея) деп айтканлар.

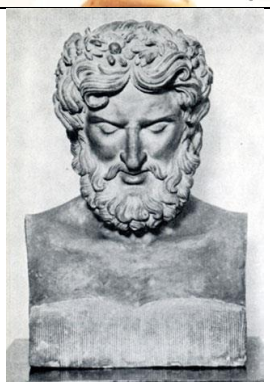
Мынълаган йыллар узагында коьплеген эллерде уйклататаган яде опийли (опийный) боьригоьзди оьстиририп келеятырлар. Онынъ писип уьлгирмегенлериннен койы болаяткан суьтлекей соьлин - опиумды шыгарып аладылар.

2004 йылдан алып Россияда опийли боьригоьзди эм оьзге Papaver тайпалы боьригоьзлерди асылламайдылар.

Биз боьригоьзлердинъ кызыл туьсли болатаганына тамам уьйренгенмиз. Ама табиат бизди дайым да аьжепсинтеди. Айтпага Россиядынъ Сырт ягында сары боьригоьзлер оьседилер. Оларга «полярные маки» дейдилер. Олар буз астында калсалар да, уьсимейдилер.

Бурынгы греклерде туьс эндируьв-динъ кудайы ГИПНОС

Гималай тавларда коьгилдим боьригоьз оьседи. Онынъ шешекейлерининъ япыраклары коьк туьсли, ата урлыклары (тычинки), шешекейдинъ орайлы боьлими (пестики) сары туьсли боладылар.



Бурынгы греклерде туьс эндируьвдинъ кудайы МОРФЕЙ

БОЬРИГОЬЗ

Магомет – Али ХАНОВ

Йылгын баскан адырлардынъ сыртында,
Эски коьлдинъ бар ды салкын энъили.
Сонда турган яракшыдынъ юртында
Кызы онынъ наркамыска тенъ эди.

Яп –яс аьруьв бу сынлы кыз коьп суьйген
Авылдагы бир йылкышы йигитти.
Тек ол оннан дайым эрек бек юрген…
Кел, йырласын йырав, юрек йибитип…

Яракшыдынъ сол кызынынъ коьзлери
Усай эди коьзлерине боьридинъ,
Тап эскендей оннан сувык еллери,
Ала эди куьш – карувын кедединъ.

Кыз да йоьнъкип, соны эслеп азады,
Ах, язасы бу явапсыз суьйимнинъ!..
Кыз намысын кемитип, ол созады

Ашыгына – яллаган от юрегин.

Тек коьзлери тонъдырады, караса,
Йылкышыдынъ сорып савлай куватын
Минип бир куьн язлыкта ол аласа,
Сол коьзлерден алды узак абытын.

Оны коьрип, артыннан кыз ювырды,
Йылап-сыктап, яс юрегин сувырды.
Ат пан яяв тенъ тувыл ды, кадамсыз,
Арып-талып, кыз авлакта йыгылды.

Муны коьрген йогардагы Кудайдынъ
Алал янга языгы бек ийиди,
Боьригоьзге айландырды ол кызды,
Алыс сагын этти атлы кедеди.

Соннан бери аьр язлыкта боьригоьз
Бизим шоьлде, коьз кувантып, битеди.
Яслар, кызлар йыйнайдылар оны коьп,
Бир-бирине суьйип савга этеди.

КАЛЕМПИР *гвоздика*

- Калемпирдинъ орысша аты поляклардынъ «гвоздик» деген соьзиннен ясалынган. Поляклар да сол соьзди немец соьзлигиннен алганлар. Немецлер болса, сосы шешекейди, шет тенъизли эллердинъ ийги ийисли татымалына-калемпир теректинъ кептирилген гуьл

Грек тилиннен коьширгенде сосы шешекейдинъ аты «Зевстинъ шешекейи», «кудайдынъ шешекейи» дегенди анълатады. Калемпирдинъ дуныяга кайтип энгени акында бурынгы заманнан бир мунълы легенда сакланган. Калемпир, анъшылавдынъ кудай-хатыны Артемида ман байланыслы. Бурынгы энгимеде айтылгандай, бир йолай анъшылавдан бос колы ман Артемида уьйине кайтып келеятканда, сыбызыкта айлак уста ойнайтаган туваршыды коьреди. Кудай-хатын яс аьдемди куьналейди. Оьзинъинъ сыбызыкта ойнавы ман кыр айванларды уьркиткенсинъ дейди. Туваршы яс та кудай-хатынга не зат айтаягын билмей, ялынышлы карап турады. Артемида онынъ каравын коьтере алмай, яс туваршыдынъ коьзлерин сувырып алады. Сонда ок кудай-хатыннынъ колларындагы коьзлердинъ орынларына - ал туьсли эки калемпир шешекей шыгады. Оьзлерининъ туьслери мен олар бир куьнасиз тоьгилген кан акында билдиргенлер. Оннан оьзгелей, кайбир калемпир шешекейлердинъ ортасында кара тап (пятнышко) коьрмеге болады деп те айтылады. Сол зат та анав каьрип яс туваршыдынъ коьзлерининъ карашыгы (зрачок) болса ярайды…
Ама сондай кайгылы хабарга да карамастан, калемпир уьйли-эсикли болувдынъ белгиси (символ брака). Солай ок суьйимнинъ, яс пан кыздынъ соьйлесуьвлерининъ-

буьрлериннен шыккан ийиске усаган ийиси уьшин, суьйтип атаган эдилер.

- Калемпирдинъ шешекейлерининъ япыракларыннан салат этиледи. Солай ок олар тортты эм оьзге десертлерди ярасыклап безеклевде де кулланыладылар.
- Дуныяда энъ де коьп калемпир оьстиретаган эл - Колумбия.

келисуьвлерининъ белгиси. Бурынгы христианлардынъ ыйнамларына коьре, калемпирдинъ биринши шешекей атувы да Иисус Христостынъ дуныяга энуьви мен байланыслы. Алдынгы заманларда Англияда эм Францияда бай эм белгили, аксуьекли тайпалы аьдемлердинъ суьйикли оьсимлиги болса, Бельгияда калемпир - ярлы-ялпы аьдемлердинъ шешекейи деп саналган.
Французлар революциясы заманларында, кызлар оьзлерининъ ашыкярларын согыска озгарганларында, оларды калемпир шешекейлер мен безеклегенлер.

Француз кызлар, суьйтип этселер, сол зат яс аьдемлерге енъуьвшилер эм сав-саламат болып кайтпага себеп этер деп ыйнанганлар. Суьйтип итальянлылар да ыйнанганлар. Аьскерлер оьзлери де калемпирдинъ сыхырлы сыры бар экинлигине шексинмегенлер эм шешекейлерди киели заттай этип оьзлери мен бирге юргисткенлер.
1802 йыл Сыйлы легион орденин токтастырганда, Наполеон орден лентасы уьшин кызыл туьслиди сайлаган эди. Соннан сонъ, Наполеонды ызлавшылар кызыл калемпир шешекейди сайлаган эдилер, Бурбонлардынъ яклавшылары - ак туьсли калемпирди.
Испанияда калемпирди ашыкярларды саклавшы шешекей деп санаганлар. Кызлар, коьйлеклерине (шыбаларына) туьрли туьсли калемпирлерди туьйреп, сонны ман ясларга ясыртыннан коьрисуьвлер белгилегенлерин билдиргенлер.
Германияда калемпир шешекей дослыктынъ эм ала болувдынъ белгиси деп саналган.
Совет Союзында калемпир шешекей Октябрь революциясынынъ, сонъында Уллы Аталык согыста енъувдинъ белгиси деп саналып, халк арасында кенъ таралтылган эди эм сондай болып буьгуьнлерде де калган.
Аьлиги заманда Европада, Африкада, Азияда, Сырт (Керуьв) Америкада калемпир шешекейдинъ 300-350 туьрлилери расадылар.

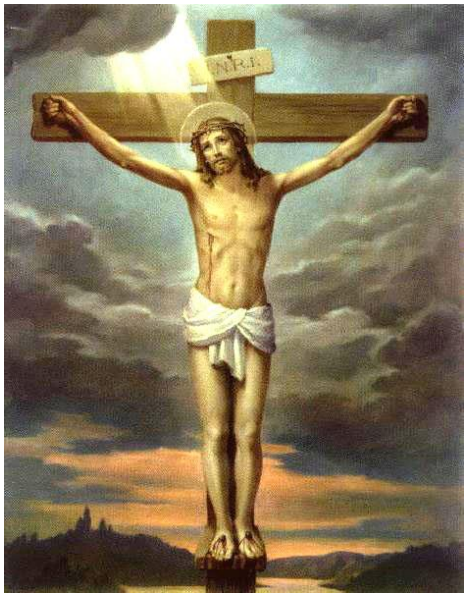
КЫЗЫЛ ГУЬЛ (диалектли РАВШАН-ГУЬЛ) *красная роза*

Бурынгы греклердинъ бир энгимесине айтылатагандай, гуьлди кудай-хатын Хлорис эндирген. Бир йолай Хлорис оьлеяткан нимфады коьреди—тирилтеек болып шалысады. Тирилтип болмаган сонъ, Хлорис Афинадан суьйдимликти (оьз ягына тартып, каратып билуьвди), Дионистен – кыздырып (эсиртип) болув анъкувлыкты (аромат), грациялардан – куванышты, куьезди эм яркын боякларды, оьзге кудайлардан калган, бизди гуьлде не затлар сукландырып, оьзлерине тартатаган затларды алады. Суьйтип, шешекейлер арасында энъ де гоьзел, ыспайы, баска шешекейлердинъ патша – бийкеси – гуьл дуныяга энген.

Эсинъизде болар, ак гуьл кайтип дуныяга энгени акында энгиме. Афродита тенъизден ягага шыгаятканда, онынъ кевдеси ап-пак куьмистей куьн шувагыннан шагаласкан коьбик пен оравлы эди. Аьне сол коьбиктен аппак кардай биринши ак болып калалмады. Ашык яры Адонистинъ авыр яраланып, ян бермеге турганын эситкен Афродита ашык ярына етиспеге асыкканда, гуьлдинъ шоькенеклерин басады. Кан тамшылары ак гуьлге тамып, оны кызыл туьсли этедилер. Мине суьйтип дуныяга кызыл гуьл энген дейди, тагы да бир бурынгы греклер шыгарган энгиме.

Ак гуьл кайтип кызыл гуьлге айланганы акында тагы да мунавдай бир энгиме бар. Еннеттинъ бавында кыдырганда Хава(Ева) ак гуьлди оьбеди экен. Оьзине сондай эс берилгеннен ак гуьл кызарып, кызыл болган экен.

Гуьлди христианство оьрметлеп, ога Богородицадынъ шешекейи дейди. Суьвретшилер Богородицады суьвретлеп ясаганда, оны уьш доьнъгелек шешекей байламы ман (венки) ясаганлар: ак гуьллер – куванышты анълаткан, кызыллар – азап шегуьвди (страдания), сарылар – данъкланувды (слава) туьсиндирген. Бурынгы язувларда билдирилгенлей, кызыл гуьл (моховая роза) Христостынъ каш (крест) бойынша йылтыраяткан кан тамшыларыннан энген дейдилер. Маьлиеклер (ангелы) кан тамшыларды алтын тостакайларга (чащи) йыйганлар, ама олардынъ бир нешеви туланга (мох) тамып, туланнан оьткин кызыл туьсли гуьл шыккан, аьдемлердинъ куьналериннен себеп кимнинъ каны тоьгилгенин бизим эсимизде тургыстув уьшин.



Орта оьмирлерде рыцарьлер янларында якын болган аьруьвлерди гуьл мен тенълестиргенлер. Рыцарьлердинъ калканларында (щиты) гуьлдинъ суьврети ойып ясалынатаган болган

МАЬМЕТЕКЕЙ ***одуванчик***

Язлык басында данъылда оьсетаган сосы алтын туьсли шешекейди аьр ким де биледи.Алдынгы СССР еринде маьметекейдинъ 200 –ден арткан туьрлилери бар деп саналганлар (даьрили)маьметекей. Сосы шешекей Куьнбатар Европада айлак та Франция эм Швейцарияда, солай ок Японияда, Индияда эм Америкадынъ коспалы штатларда тамак азыкланув оьсимлиги деп саналады эм онынъ яс япыраклары витаминли салат эсабына кулланылады. Маьметекейдинъ тамырыннан кофе де этип ишедилер. Маьметекей халк эмленуьвинде, шек –карынды ийги ислетуьв уьшин, кайнатылып тындырылган эмлев сувлар этип те кулланылады. Оьзинде ян эндируьвши куьш болганына, сосы шешекейди «яшав элексири» деп те атаганлар. Маьметекейде С эм Е витаминлер, деген тез синъетаган фосфор, кальций, магний,йод тузлары, солай ок углеводлар эм протеинлер бар.

Бурынгы бир энъгимеде маьметекей кайтип дуныяга энгени акында айтылады. Бир йолай шешекейлердинъ бийкеси Кудай-хатын, оьрден ерге туьсип, Тюльпаннан: «Не зат акында мырат этесинъ?»-деп сорайды экен. Сонда тюльпан: «Энъ де ыспайы хан сарайы (двореци) алдындагы ясыл от арасында оьспеге суьемен, - дейди. Мен аьдуьвлеп оьстирип-карап туратаган кулларым да болсынлар эм хан кызы мага куьн сайын сукланып карап, мени суьйсин».
Тюльпаннынъ менменсуьвин Кудай ушатпайды эм Гульге янасып: «Сен, ше меним суьйикли шешекейим болар эдинъме», -- деп сорайды.
«Болалмаспан. Мен ялгыз, тынык, тереклер салкында, куьнге куьймей, елге тиймей оьспеге суьемен.Кайда болса, сонда яйнап болмаякпан»,- дейди. Онынъ айтканын да яратпайды шешекейлердинъ бийкеси Кудай хатын.
Сонда аягы астында аз-аздан баспага калган алтын туьсли шешекейди коьрип: «Маьметекей, сен не зат болганын суьер эдинъ?» –деп сорайды.
Мен куьн шувагына шомыламан, йибек ел меним алтын кекелимди сыйпап тарайды.Ян-якта кувнак аьдемлер.Соннан артык не зат бар! –деп явап береди.Мине соннан бери Кудай-хатын шешекейлер бийкеси сосы сары шешекейди суьйиклиси эткен эм каерде де оьспеге ыхтыяр койган дейдилер…

МЫСЫК ТЫРНАК *мимоза*

Бурынгы Египеттинъ мифологиясында айтылады, дуныяды эндирген аьсерде Куьн Кудайлы Атум дерия-дуныялык тенъизде каты топырактынъ биринши тоьбесин курган эди. Аьне сол аралда «киели», «Атумнынъ колы» деп аталынган Акация-мысык тырнак оьскен эди. Сол заманлардан бери аьдетте болмаган теректинъ шешекейлери увак сары туьсли дымалаклар (шарики) болып шыгадылар. Оларды «Куьннинъ кызлары» деп атайдылар. Мысык тырнак энъ де ыспайы эм энъ назлы наьзик (нежные) шешекей.

Коьзлерди шагаластырган улпадай юмсак сары шешекейлери эм оларды безеклейтаган куьмис япыраклары тыстан тиетаган затларга айлак та сезимли. Олар салкын дымлыкка эм каранъалыкка осал шыдамлылар эм аямай оларга тийгенди де суьймейдилер. Эгер сиз мысык тырнактынъ япыракларына тие калсанъыз, олар, уялып – адалагандай, анъсыздан калтырап каладылар. Сол саялы англичанлар мысык тырнакты «оьзине кол тийгиспес»(недотрога) деп язувшы Михаил Булгаков болса оны «тынышсызланувдынъ сары шешекейи» деп айтатаган болган. Мысык тырнакка енъилтек тие калсанъ ок та, онынъ улпа шешекейлерине дирилдев энип, ол оьзин аяз уьситкендей болып, япыракларын ясырады. Солай, ок аьйлекер аьдем келгенде де сосы шешекей оьзин тап суьйтип этеди деген ырым да бар. Шешекейдинъ суьйтип этуьвин ботаниклер тропикалык ямгырлардан коршаланув реакциясы ман байланыслы деп анълатадылар. Ямгырдынъ биринши тамшылары оларга туьскенде эки япырак сонъ тагы да косак япыраклар ябысадылар. Суьйтип этиле бередилер, япыраклардынъ арт ушлары йогарыга коьтерилгенге, сабдаклары болса тоьменге ийилип туьсип, оьсимликтинъ шоькирли балдагына (стебель) ябысып янасканына дейим. Мысык тырнак тек оьзине биревди де тийгистпеге суьймейтаган шешекей болып калмай, солай ок айлак коркак оьсимлик: ол каранъада калмага суьймейди.

ОЬМИРЗАЯ ***горицвет***

Оьмирзая шешекейдинъ орысша атлары коьп: горицвет (чернигорка, волосатик). Латиньше аты-Adonis vernllix. Суьйтип аталувы да бурынгы грек эм римлянлылар мифологиясында, коьрмеге аьруьв шырайлы яс улан Адонис пен байланыслы. Адонис сондай да ыспайы яс болган. Суьйимнинъ кудай-хатыны Афродита ман ер астында-патшалыктынъ патша хатыны Персефона экеви арасында Адонис уьшин эрис тувады. Сол эристи шешпеге кудайлардынъ уьйкени Зевска туьседи. Онынъ тоьрелигине коьре, Адонис йыл узагынынъ бир кесегин оьлилердинъ патшалыгында Персефонада, баскасын болса-ер уьстинде Афродита ман бирге озгармага тийисли болады. Ама анъшылавдынъ кудайы Артемида, Адонис оны ушатпай, Афродитады сайлаганы уьшин, анъшыламага шыккан Адониске карсы онъмаган уьйкен бир кыр шошкады (кабан) йибереди. Шошка яс анъшыды каты яралайды. Ярасыннан Адонис оьледи. Афродита Адонисти табады эм кайгырып йылайды. Оны ман бирге табиат оьзи де йылайды. Суьйимнинъ кудайы Афродитага языгы ийиген Зевс, оьзининъ аданасы Аидка ярым йылга Адонисты оьлгенлердинъ каранъа дуныясыннан ер уьстине, куьн коьзине шыгармага буйырады. Сосы бурынгы энгимеде айтылатагандай, соннан бери, куьн коьзининъ биринши саьвлелери мен бирге ер юзине Адонис кайтады эм савлайы табиат янланып баслайды, данъылда эм орманлардынъ куьн шувагы тоьгилген шет ерлерде алтынсымал-сары шешекей яйнап оьседи. Илмиде ога Адонис деп ат берилген. Орысша - горицвет. Ногайша - оьмирзая. Оьзге бир энгимеге коьре, Адонис деген атка шешекей, финикийшилердеги эм ассирийшилердеги куьн коьзининъ кудайы Адоннынъ сыйына тийисли этилинген.

Оьмирзая-бурынгы заманлардан алып халк эмленуьвинде кулланылады, орыс медицинада болса 16 юзйыллыктан алып. 17-18 оьмирлерде сосы оьленди эм онынъ тамырларын халк эмлевшилери туьрли юрек авырувларды эмлевде кулланганлар.

Оьмирзая орталык нерв тармагына да (центральная нервная система) парахатлантув себеплигин тийгистеди. Ама сосындай аьлде ол тек врачтынъ ыхтыяр беруьви мен кулланылмага тийисли. Оьмирзая коьп йыллык оьсимлик, онынъ оьсуьви 100 йылга дейим де созылады.

Оьмирзая - Россиядынъ европалык данъылларында эм орманлыклар ман карыс данъылларында эм Куьнбатар Сибирьде, Крымда эм Кавказда оьседи. Ама коьп ерлерде, топыракты сабан ман суьруьв мен байланыста, сосы шешекей оьсетаган ерлер кыскартылады эм оьмирзая белгили Кызыл китабка языльнган. Узак йыллар бойы шет эллердинъ эм бизим элдинъ аьлимлери оьмирзаяды культуралык йорыкта оьстирмеге шалыссалар да, аьли уьшин сол зат яшавга шыгарыла алмайды.

Адонис покидает Венеру.
С картины Тициана. Париж, Лувр.

СУВ –ТУЬЙМЕБАС *кувшинка*

Бурынгы греклердинъ энгимесине коьре, сув – туьймебас шешекей йылдагы нимфадынъ (русалкадынъ) кевдесиннен шыккан. Сол нимфа Гераклды суьйген, ама белгили грек баьтир нимфага эс каратпаган. Сонынъ уьшин нимфа, суьйип-куьйип, куьнлеп оьлген дейди энгиме.

Сув – туьмебас шешекей акында энгимелер оьзге халкларда да сакланган. Айтпага, немецлерде йогарыда грек энгимесине усаслы бар. Баска бир энгимеде яс гоьзел кызалак Нимфея акында айтылады. Сол сылув агашлыкта адасады. Койы орманнан шыкпага йол излегенде, ол бек ярасык эм аьлемет коьлди коьреди. Ормандагы коьл Нимфеяга солай да бир ярайды, кызалак сосы ерде калмага токтасады.Адасканда, йол излеп, тамам арыган Нимфея соьлеги коьлдинъ ягасында уйклайды. Гоьзел кызалак кудайларга айлак ярайды эм олардынъ буйырувына коьре Нимфея коьл нимфасына айландырылады. Энгимеде айтылатагандай, туьн бойы Нимфея аьлемет коьлдинъ юмсак туьбинде уйклайды, эртенъликте болса, йогарына коьтерилип, туваяткан куьн коьзинининъ саьвлелери мен аппак сылув юзин ювады.

Сув-туьймебас шешекей (орысша водяная лилия (кувшинка), латыньше Nymphaeaceae - коьп йыллык оьленли оьсимлик. Сув-туьймебастынъ тамырлары базык, карагошкыл-куба туьсли (узынлыгы 2,5 метрге дейим етиседи), бир неше саплавлы япыраклары ман ябылынады. Сосы оьсимликтинъ айырым ава аькелетаган каналлары болган тармагы бар. Сол тармак оьсимликтинъ тыныс алувын аьжетсизлейди (обеспечивает) эм куьшли еллерде сув-туьймебаска сув уьстинде калкып турмага ярдам этеди.

Сосы шешекейдинъ япыраклары доьнъгелек кепли, диаметиринде 30 см, йылларына коьре, оьзлерининъ туьсин кызылсымалдан оьткен ясылга эм кызылсымал-сыя туьске дейим туьрлентпеге боладылар. Оьсимликтинъ шешекейлери уьйкен, ак туьсли, диаметиринде 20 см, шешекейдинъ гуьл кабыгы (чашечка) 3-5 япырактан туьзиледи куьшли эм лаьзим анькув ийиси болады. Сав яз узагы шешекей атады. Аслыгы ясыл туьсли, шар кепли, сув астында турып писеди.

Оькинишке, сонъгы заманларда сосы оьсимлик аьдеттеги медицинада белсенли кепте кулланылады деп айтып болмаймыз. Сув-туьймебастынъ туьзилисине коьре, оны кайбир авырувларда кулланмага болады. Айтпага неврозларда эм уьйкызыклык кыйнаганда. Ол аьдемде парахатлык эндиреди. Ревматизмлерде эм невралгияларда солкылдап авырувларды асталатады. Безгек тутувда эт кызувды тоьмен туьсиреди. Айтувлы Авиценнадынъ заманыннан алып сув-туьймебастынъ тамыры кайнатылып тындырылган сувын талак сисуьвлерди, сонынъ эсабында кавыфлык эндируьвши сисуьвлерди де эмлевде кулланылады.

Сув-туьймебастынъ тамырында крахмал ак увызлык (белки), секерлер, эфирли май алколоид нимфеин расадылар. Шешекейлеринде, сабдакларында эм тамырларында да эфирли май болады, ама айлак аз кадер. Шешекейлериннен алынган гликозит нимфалин аьдемде психобелсенлик эндиреди. Олай дегенимиз, аьдемнинъ нервлик тармагына (нервная система) оьз себеплигин тийгистеди.

ТУЬРБЕН *тюльпан*

Туьрбен шешекей Орта Азиядынъ кургак ерлеринде оьскен. Сосы шешекейдинъ кийик сортлары Иранда, Турцияда, солай ок Казахстанда эм Куьнтувар Европада оьседилер. Баьри туьрбен шешекейлердинъ 2500 туьрлилери бар. Шешекейдинъ тюльпан аты «тюрбан» деген перс соьзиннен шыккан. Суьйтип перслар шалмага усаган, аьдемнинъ басына кийилетаган затка айтканлар. Шынтылай да сосы шешекейдинъ буьри (бутон) тюрбанга усаслы. Европага туьрбен шешекейди 16 юзйыллыкта еткерген эдилер. Европада сосы шешекейлерди оьстируьв мен ботаниклер Конрад Гесснер, Вена каладан белгили аьлим Клузиус каьр шеккенлер. Тюльпанды баалаган аьдемлер арасында уллы Вольтер эм кардинал Ришелье болганлар.

Россияда тюльпанлар Петр Биринши патша болган заманларда кенъ таралтылып баслайды. Шешекейлердинъ соганга усаслы тамырлары айлак баалы болганларына коьре, оларды тек бай аьдемлер оьстирмеге болганлар. 1634 йылдан алып буьгуьнге дейим сосы шешекей Голландиядынъ экспортынынъ энъ де келим беретаган заты. Голландия яшавшыларынынъ энъ суьйикли шешекейи эм миллетлик символы. Йыл сайын Голландия савлай дуныядагы эллерге 9 миллиард тюльпанлар сатады. 19 юзйыллыкта Петербургтынъ ботаникалык бавынынъ сол шактагы директоры Эдуард Регельдинъ белгилевине коьре, Европада тюльпаннынъ таралтылувына Шренктинъ тюльпаны себеплик эткен. Ол Орта Поволжьеден алып Каспий тенъизге дейим данъылларда, кургак шоьллерде эм кумларда, Украинада, Кырымда, Кавказда, Куьнбатар Сибирьде, Сырт эм Куьнбатар Казахстанда оьсетаган тюльпанлардынъ урлыклары ман соганга усаслы тамырларыннан оьстирилген болып коьринеди. Тергевшилердинъ ойларына коьре, йогарыда айтылган тюльпан Константинопольге (Стамбулга) Кафадан (Феодосиядан) еткерилмеге болган болар. Сол заманларга Кафа кала Османлык империя сырасында болган. Солайлык пан, Голландияды данъклаткан туьрк тюльпаны Кырымнынъ ериннен болмага ыктымал. Нидерландлардынъ тюльпанларды оьстируьвши хозяйствосынынъ негизин салувшы - Сырт Кавказдынъ Ногай шоьллигиннен сонда еткерилген соганга усаслы тюльпан тамыры болган эди, - деп язады нефтекум краеведи эм журналисти Петр Кудинов оьзининъ «Нефтекумск» деген китабинде. Автордынъ ойына коьре, «савлайы дуныяды айтувлы ыспайлыгы ман сукландырган «голланд тюльпанлар» - Маныч коьлдинъ аралларыннан».

ШАЬБДЕН ***подснежник***

Шаьбден коьпйыллык, соганга усаслы урлыгы болган оьсимлик. Алдынгы СССР еринде 10 туьрлиси йолыгады. Юмырткага усаслы, созапай кепли, узынлыгы 3 сантиметр, бир урлыгы болады. Аьлимлердинъ айтувларына коьре, шаьбденнинъ кар астыннан шыгып оьсуьви—ол да сосы оьсимликтинъ биологиялык айырымлыгы. Шаьбден эфемероидлардан. Шаьбден маштак бойлы шешекей. Койы орман топырагы астында турады. Сонынъ уьшин сосы шешекейдинъ вегетациясы тереклерде япыраклар шыкканга дейим таьвесилмеге тийисли. Алдынгы йылдынъ язлыгыннан алып, шаьбден оьзининъ соганга усаслы урлыгында тамакланув затларын кериге салып йыйнайды. Сол ок заманда, шаьбденнинъ сабдагынынъ, япыракларынынъ, шешекейдинъ негизлери кепленип баслайдылар.

Кар астында шаьбден акырын янланады, биринши йылувлык энгенде ок та, сосы оьсимлик соганга усаслы урлыгында болган азыкларды сорып алып, шалт оьсип, шешекейленеди. Аьдетинше, сол зат увыт-навруз (февраль-март) айларда болады. Солайлыкпан, сав ай узагы шаьбден шешекей атып турады. Сонъында урлыклары да кепленип баслайдылар эм курал (май) айдынъ сонъына, агашлык япыраклар ман ябынып, топырак уьстине куьн ярыгы аз туьскенде, шаьбденнинъ оьмири кыскарады, онынъ йогарындагы ягы каврап калады, эндиги болса шаьбденнинъ ер юзине энгенин тек келеекте, алдыдагы язлыкта коьрмеге болады. Бурынгы заманларда шаьбденнинъ эмленуьвине кулланылганы акында аз зат айтылады.Ама Менадан бурынгы эмлевши Одо оьзининъ «Оьленлердинъ сапатлары акында» (О свойствах трав) деген дестанында (поэмасында), шаьбденди иш авырувды, ишке ел туьсуьвди, даьрет этуьвди енъиллететаганын белгилейди «...Соны ман асказанды ислетуьвин яхшыртады эм иш тырнавды эмлейди. Эгер оны (шаьбденди) шайнасанъ, авыздан ийги ийис шыгады».
Буьгуьнги медицина унгерниидан алынатаган алколоид препараты галантаминди кулланады. Галантамин, полиомиелиттен калдырылган калдыклары эм орталык нерв тармагын заялавдан сонъ юрис-турыста расатаган бузылувларды эмлевде кулланылады.
Бизим элде Вороновтынъ шаьбдени эм Кавказ эндемиги кенъ белгили. Шаьбден энъ де эрте оьсетаган эм ярасык шешекей болган саялы, ога шешекейлер йыйнавшылар айырым эс каратадылар, соннан себеп шаьбден тез йойылып баратаган шешекей деп саналады эм ол Кызыл китапке киргистилген.

Бурынгы бир энгимеде айтылгандай, шаьбден дуныяда энъ де биринши шешекей болган экен. Кудай еннеттен Адам ман Хавады (Адам и Ева) кувганда, ер юзине кыс келип, кар яватаган эди. Хава сувыклыктан тонъып, уьсимеге аз калып, йылап баслайды.

Кар буьрлери (снежинки) хатынды аядылар эм олардынъ бир нешеви шешекейлерге айланадылар. Соны коьрген Хава, куьезленип, коьнъили коьтерилип, Кудай оларды кеширер деген уьмитке толады. Мине соннан бери шаьбден аьдемнинъ уьмитининъ белгиси (символы) деп саналады дейдилер.

ЫНЖЫ – ШЕШЕКЕЙ ***- ландыш***

Ынжы шешекей мен коьплеген энгимелер, таварыхлар эм ырымлар байланыслы.
Айтпага, христианларда ынжы шешекейдинъ дуныяга энуьвине, еннеттен кувылган Хавадынъ (Евадынъ) коьз яслары себеп болган деп айтылады. Бурынгы славянлардынъ таварыхларына коьре, ынжы шешекей сув астындагы патшалыктынъ иеси – сылув хатын Волховадынъ коьз ясларыннан болган шешекей экен. Бир йолай Волхова оьзининъ ашык яры болган Садкоды ерде яшайтаган ярасык Любава ман коьргеннен сонъ, Волховадынъ оьпкелевиннен оьршиккен коьк коьзлериннен коьз яслары аппак ынжылар болып туьсип, ынжы – шешекейге айланганлар.

ИРЛАНДИЯ яшавшыларынынъ энгимелерине коьре, ынжы шешекей феялар уьшин баскыштынъ басамаклары боладылар экен. Соларман феялар наргамыска (тростник) коьтерилип, соны йыйнап, соннан бесиклер оьредилер экен.

АНГЛИЧАНЛАРДЫНЪ хабарлавына коьре, сосы шешекей, билбил кустынъ йырын тынълап, оны суьйген. Ама оьзининъ суьйгенин айтаялмай, ясыл оьлен арасында ясырынган. Билбил де, аьлемет шешекейдинъ анъкувыннан (аромат) боьтен де ийги этип йырлап баслаган, ама ынжы шешекей коьзине илинмегенде, оьзин ялгыз калгандай коьрип, эндиги ким уьшин йырлаякпан деп, ушып кетеди. Аьне соннан бери, май айда аткан ынжы шешекейдинъ анъкувын авада сезген билбиллер де сарнап баслайдылар экен.
ЙЫЛ САЙЫН ФРАНЦИЯДА 1 май куьнинде майдынъ ынжы шешекейининъ байрамын озгарадылар. Сосы куьннинъ французларда сакланган аьдет-йорыклары (традиции) король Карл Тогызыншы сосы элде иелик суьрген заманга кетеди. Мунда сакланып келген айтувга коьре, 1561 йылдынъ 1 май куьнинде корольге уьйкен болмаган ынжы шешекейлер байламын, сырагылы эм уьмитлери толсын деп, савга эткен экенлер. Сондай савгага король бек куванган эм касында болган хатынлар уьшин тагы да бир неше шешекейлер байламларын сатып алган. Соннан бери сосы аьдет-йорыклары миллетлик байрамга айланган эм французлар бир бирине сый этип ынжы шешекейлерди савгалайдылар.

Ынжы шешекей бурынгы заманлардан алып тил тылкавлыгын, юрек маразды, бас эм аяк авырувларды эмлевши дарман деп кулланылган. Айтпага, белгили аьлим Коперниктинъ тири заманында ясалынган суьврети сакланган. Сонда аьлим колында ынжы шешекей мен коьрсетилген. Коперник оьз замандасларына ийги врач деп те белгили эди. Ынжы шешекей болса сол заманларда эмлев оьнерининъ (врачебное искусство) белгиси (символы) болган. Илмилик адабиатта (в научную литературу) ынжы шешекей 1881 йыл Н.П.Богоявленскийдинъ эм С.П.Боткиннинъ куллыклары ман киргистилген эди.

Аьлиги заманда ынжы шешекейди препаратларын тамырларда кан ювырысы тийисли аьлде тувыл экенинде эм сол уьйреншиклик аьлге айланганында, юрек осал ислегенде кулланыладылар.

ЯСМИН *-жасмин*

ЯСМИН(Jasminum) перс соьз. «Ийги ийис пен аьруьв анъкыган шешекей» (благоухающий

цветок) деген анъламды туьсиндиреди. Маслиналар тайпасыннан дайым ясылланып туратаган куваклыклар – лианалар. Коьбисинше тропиклерде эм субтропиклерде таралтылганлар. Россияга араб эллериннен эм Кыбла Азиядан аькелинген эм оранжереяларда яде уьй ишинде оьстириледи.

Христианлык маданиатта ясмин Дева Мариядынъ шешекейи деп белгили. Китайда ясмин хатыннынъ яныплыгынынъ белгиси деп саналады. Таиландта – анадынъ символы.

Коьплеген азиятлы халкларда ясмин киели оьсимлик деп саналады. Суьйтип, мысалга, татарлардагы ырымлы ыйнанувларга коьре, еннетке туьсуьв уьшин, аьдем яшавы узагында ясмин оьстирип уьлгирмеге тийисли. Коьптен бери ясмин суьйим шешекейи деп те белгили. Халк авызында ясминди туьнги ясыртын сыр символы деп атайдылар. Неге десе, ясминнинъ шешекейлери аксамнан сонъ ашылып баслайдылар. Солайлык пан, олар куьндизги исси алавдан оьзлерининъ аьруьв ийисли анъкувын саклап боладылар.

Мине не зат акында бурынгы индийшилердинъ энгимеси. Патша кызы Ясмин Куьннинъ кудайын суьеди экен. Ама ол кыздынъ суьйимине явап бермей, кыздынъ исси сезимин кери кайтарады. Патшадынъ кызы сондай затка шыдай алмай, оьзи оьзин ягып оьлтиреди. Куьннинъ кудайы сол болган затка шынтылай да кайгырады. Кыздан калган куьлди йыйнап алып, соны аьруьв ийиси анъкыган ясмин куваклыгына айландырады. Сонынъ шешекейлери болса тек кешелерде ашыладылар, сылув кыздынъ янын эркинликке шыгарув эм солай ок Куьн кудайыннынъ рахатлыгын бузбас уьшин.

Россияга ясмин 17- нши юзйыллыкта Германиядан аькелинген эди. Романовлар тукымыннан патшалар Михаил Федорович эм Алексей Михайлович заманларында эски бавларды янъыртув эм янъы бавларды оьстируьв ислери юритилдилер. Соны ман байланыслы, немец элшилери орыс патшаларга туьрли оьсимликлер савкатлаган эдилер. Солардынъ ишинде ясмин де бар эди. Орыс халкта ол «чубушник» деп аталынган эди.

Ясминнинъ сондай орыс аты, сосы оьсимликтинъ иши бос сабдакларыннан даьмеки тартув уьшин уьллелер ясалув ман байланыста шыккан эди.

Ясминнен асылынган шай оьзининъ аьлемет аьруьв анъкувы эм ийги даьми мен кенъ белгили. Ясмин парфюмерлик промышленностьте де ийги кулланылады. Аьлиги заманда дуныяда шыгарылатаган йогары сапатлы ийисли сувлардынъ ети процентинде ясминнинъ шешекейлериннен алынган эфирлик майы болады.

Шынты ясминнен бавда оьсетаган ясмин (чубушник) баскаланады. Ол шай асув уьшин яравсыз. Соны ман бирге, бавда оьсетаган ясминнинъ шешекейлерининъ ортасы таьтли даьмли болган саялы, оларды балалар яратып ейдилер. Солай ок олар, шынты ясминдикиндей болып, парфюмерлик промышленностьте кулланылады. Бавда оьстирилетаган ясминнинъ емис ийисли майы кондитерлик промышленностьте катнастырылады.

ГУЬЛЛЕР АКЫНДА ТУЬРЛИ ХАБАРЛАР

Аьдемге гуьллер савгалав уьшин, олардынъ кайдай туьслиси кимге келисли экенин билмеге керек.

АК ГУЬЛ – тазалык, куванув, ердеги суьйиминнен эсе - оьрдеги Бир Алладынъ (Таьнъиридинъ) суьйимининъ белгиси.

АЛ ГУЬЛ – суьйдимликти, разылыкты билдируьв белгиси.

КЫЗЫЛ ГУЬЛ – энъ де исси суьйимнинъ эм кумарлыктынъ (страсть) белгиси.

САРЫ ГУЬЛ – кайбиревлер ойлангандай, тезден айырылысув белгиси тувыл. Ол— дослыктынъ эм минетли болувдынъ (признательности) белгиси. Сары туьс – куьн мен алтыннынъ, онъып-оьсип турувдынъ белгиси.

УЛЛЫ англис драматург Уильям Шекспир оьзининъ асарларында (произведения) гуьл акында 50 – ден артык эскереди.
ЭНЪ ДЕ коьп гуьллер киели Валентиннинъ куьнинде сатылып алынады. Сол куьн олардынъ баасы 42 процентке оьсуьвине де карамастан. Бир-бирин суьйген ашык ярлар байрамында ер юзинде 3 миллионга ювык гуьл сатылады. Бурынгы заманлардан бери гуьллер оьзлеринде суьйимди, кумарлык аваслыкты (страсть) эм ыспайлыкты ыспатлап келедилер.
ЭНЪ ДЕ карт гуьл Германияда оьседи. Энгимеде айтылгандай, 815 йыл кудайга кылмыс кылув ниетте (для совершения богослужения) Людовик Благочестный сол ердеги гуьл куваклыгына (розовый куст) Кудай анадынъ (Божей матери) эстеликли Оьрметли затын (реликвия) иледи, ама сонъында соны соннан алып болмайдылар. Сол ерде Хильдесхайм соборы салынады. Ол буьгуьнге дейим де турады. Гуьл куваклык, мынъ йыллар арттагындай, бурынгы килсединъ иргелери касында шешекей атады. Аьлемет гуьлди 1945 йыл бомбалар таславлар да йок этип болалмадылар. Куваклык туьбине дейим янган болса да, соннан сонъгы йыл язлыкта куваклыктынъ яс оьримлери (побеги) шыктылар эм ол шешекей атты.
ЕР ЮЗИНДЕ энъ де уьйкен гуьл Америкадынъ Коспалы Штатларында (США) Аризона штатында оьсетаган Леди Бенкс Гуьл куваклыгы. Онынъ туркынынъ (ствол) диаметри – 4 метрге ювык. Куваклык бийлеп алган ердинъ майданы, оьлшемлерине коьре, футбол ойналатаган майдан ман тенъ. Йыл сайын сосы уллы гуьл куваклыгында 200 мынъ гуьллер яйнайдылар.
ЭКВАДОР деген элде болса узак оьмирли гуьллерди асыллайдылар. Кесилинип алынган гуьллердинъ туьси онъартылады (обесцвечиваются) эм гуьл майы негизинде табиат бояклары ман бояладылар. Сондай йосык гуьлди «тап тиридей» коьрсетеди, сондай гуьллер вазада 3 йылдан алып 10 йылга дейим сол кепте турмага боладылар.

ЭНЪ ДЕ кишкенекей гуьл «Си» сорттынъ гуьл буьриннен (бутон) шыгады. Сосы гуьл оьлшеми дуьги буьртигиннен (зёрнышко риса) уьйкен тувыл. Сосы кишкей гуьлди ботаник индийши Судхир Хетават шыгарган. Оьсимликке электромагнитик саьвлелер аркалы себеплик этуьвлер, биологка гуьлдинъ оьсуьвин иркип асталатпага анъсатлык берди.	

Иштелиги

Алгы соьз **1**
Аслык **2**
Арпа 3
Аьжибидай 4
Аьжитары 6
Бийдай 7
Дуьги 10
Караярма 11
Сулы 12
Тары 13
Кроссворд «Масак» 14
Аслыклы лобия культуралар **15**
Буршак 16
Буршак-ногыт 17
Лобия 18
Ногыт 19
Майлы культуралар **20**
Зыгыр 21
Кендир 25
Куьнайлан 27
Мамык 30
Бакша оьсимликлер, ясылшалар **34**
Бадражан 35
Баклажан 37
Ботлашык 38
Бурыш 39
Даьршин 40
Ералма 41
Кабак 43
Кавын 44
Капыста 45
Карбыз 46
Козгалак 47
Кыяр 48
Пыхы 49
Сарымсак 50
Соган 51
Татыран 54
Турып 55
Хондыкуврай 56
Шувылдыр 57
Кроссворд «Бакша» 58
Елеклер **59**
Боьгерткен 60

Боьлдирген 61
Ер елек.....63
Ийтбурын 64
Канине 65
Карлыган 66
Кызыл 67
Кымызлык 69
Кыр елек.....70
Мойыл 71
Сув-мылтык 72
Ыжгай 73
Ябыскан 74
Басайландыргыш. «Емислер. Оьсимликлер. Ясылшалар» 75
Шешекейлер **.....76**
Ак гуьл.....77
Ал гуьл 78
Байшешекей.....79
Балыккоьз.....80
Боьригоьз 81
Келемпир 83
Кызыл гуьл 84
Маьметекей 85
Мысык-тырнак 86
Оьмирзая.....87
Сув-туьймебас.....88
Туьрбен.....89
Шаьбден 90
Ынжы-шешекей 91
Ясмин.....92
Гуьллер акында хабарлар.....93

КУЛЛАНЫЛГАН КУЛЛЫКЛАР

Авиценна (Абу ин Сина) Канон врачебной науки. Кн. 2. Перевод с арабского Ю.Н. Завадского Ташкент. 1982.
Акманбетов Т.А. Маьнели соьз малдан артык. (Айтувлар эм такпаклар) Махачкала. 1991.
Аношкина Е.Н. Веселая ботаника. Ярославль. 1982.
Булак. Класстан тыс окув уьшин шыгарылган йыйынтык.1-4 класс уьшин. Туьзуьвшилер
Кумратова К.И., Каракаев Ю.Д. Черкесск. 1995.
Владимиров А.В. Земля на зернышке стоит. Москва. 1984.
Детям обо всем на свете. Энциклопедический словарь. Ридерз-дайджест. 2005.
Жакупова Ш.С. Арабские и тюркские заимствования в английском языке. Статья из Интернета.
Капаев С.И. Ногайдынъ уьйи. Черкесск. 1995.
Киреев А.С. Шенъилшек. Черкесск. 1981.
Кузнецова М.А., Резникова И.С. Сказания о лекарственных растениях. Москва. 1992.
Кун Н.А. Легенды и мифы Древней Греции. Махачкала.1986.
Легенды Крыма. Симферополь. 1961.
Личный архив Авезова М.А.
Маьм-маьм, маьметеке. Кишкейлер уьшин хрестоматия. Балалар бавында тербияланувшысы уьшин. Туьзуьвши С.А. Калмыкова. Черкесск. 1992.
Миры в искусстве старом и новом. Историко-художественная монография (по Рене Менару). Санкт-Петербург.1993.
Казахско-русский словарь. Алма-Ата. 1954.
Ногайско-русский словарь. Москва. 1963.
Облепиха. Москва. «Агропромиздат» 1987.
Русско-каракалпакский словарь. Под редакцией Баскакова Н.А.
Сабунеев В.Б. Занимательная зоология. Научно-художественная книга. Ленинград. 1976.
Сад неожиданных встреч. Калининград.1985.
Свиридонов Г.М. Лесной огород. Москва. 1987.
Ханов М-А.Ю. Эски данъыл. Махачкала. 2010.
Энциклопедический словарь юного биолога. Москва. «Педагогика». 1986.
Энциклопедический словарь юного земледельца. Москва. «Педагогика». 1983.
Энциклопедический словарь юного краеведа. Москва. «Педагогика». 1981.

ОЬСИМЛИКЛЕР ДУНЫЯСЫ
(МИР РАСТЕНИЙ)

Соьзликти туьзген, алгы соьз язган,
тийисли макалалар ман канагатлаган, келисли кепте суьвретлер мен ярастырган
М.А.АВЕЗОВ

Редакторлар Д.Т.Стамбулова, Ф.М. Сарсенбиева, С.М. Кошанова

Китапты компьютерлик ярастырып кеплестиргенлер:
Г.Ш. Тангатарова, Н.Ш. Нурманбетова