

# Традиции и обычаи кыргызских кочевников

## Кумыс

Традиционно, процесс брожения кумыса происходит в емкости, сделанной из шкуры лошади или коровы, почти метровой длины, которая имеет цилиндрическую форму и называется *сабаа*. Специальная палка-мешалка называется *бишкек*, которая выглядывает через отверстие, специально сделанное в середине крышки, чтобы можно было взбалтывать кумыс в кадке. Есть мнение, неподкрепленное доказательствами, что название столицы Кыргызской Республики Бишкек происходит именно от этого слова. В далекие времена кадку с кумысом - *сабаа* - привязывали к седлу, и за целый день езды на солнце, ферментация происходила естественным путем, что служило хорошей альтернативой взбалтыванию кумыса вручную.

Кумыс обычно подают в маленькой круглой чашке без ручки, которая называется *пиала*. Угощение гостя кумысом и сегодня является признаком гостеприимства, независимо от того, предлагают его в современном доме или в юрте, которая расположена высоко в горах на *джайлоо* (горном пастбище), где многие кыргызы и по сей день занимаются выпасом скота в летнее время.



Лошадь занимает важное место в жизни кыргызских людей, так как их кочевой образ жизни во многом зависел от крепкого коня, который был трудовой силой, средством передвижения, источником питания и здоровья.

Еще одним символом кыргызского кочевого народа является национальный напиток *кумыс*, который является ферментированным кобыльим молоком с многочисленными медицинскими и лечебными свойствами, полезный для заболеваний почек, улучшающий аппетит, благотворно влияющий на пищеварение и сокращающий уровень холестерина в крови. В *кумысе* богатый состав железа, и этот напиток рекомендуется пить для лечения анемии и повышения уровня гемоглобина; более того, *кумыс* - лучшее средство при лечении дизентерии и брюшного тифа. Согласно кыргызским традициям *кумыс* способствует повышению иммунитета организма и сопротивляемости простудным заболеваниям.

*Кумыс* впервые был упомянут греческим историком Геродотом в пятом веке до н.э. В своей работе он описывает кочевой образ жизни скифов, которые проживали на территории Центральной Азии в степях и в горах

Тянь-Шаня, то есть на территории современного Кыргызстана. Позже, в XI веке, персидский философ и целитель Авиценна применял *кумыс* в своей медицинской практике.

Сегодня в Кыргызстане очень популярно *кумысолечение* (продолжительностью 7-10 дней) с отдыхом на свежем горном воздухе и употреблением в пищу только органической еды и свежего *кумыса*.

*Кумыс* – молочный продукт белого цвета, который производится путем ферментации естественного сахара в молочной кислоте. *Кумыс* – легкий для организма напиток, имеющий слегка кисловатый привкус и газированную консистенцию, получаемую за счет брожения при взбивании в течение нескольких часов. *Кумыс* относится к слабоалкогольному напитку с содержанием алкоголя от 0.7 до 2.5%.

