

**Кыргыз Республикасынын  
Бейзаттык маданий мурасынын элементтеринин  
Улуттук тизмеги**

<b>VII Салттык тамак-ашка тиешелүү билим жана өнөрлөр</b>				
<b>№</b>	<b>Элементтердин түрлөрү</b>	<b>Элементтердин мүнөздөмөсү</b>	<b>Элементтердин аталышы</b>	<b>Жайылтылуучу тармагы</b>
5	Салттык суусундуктарга тиешелүү билим жана өнөрлөр	<p>Максым - өлкөнүн калкы арасында кеңири тараган жана сүйүктүү салттуу суусундуктардын бири.</p> <p>Көчмөн турмушта, жолдон чарчаган көчмөн саякатчынын суусун максымдан артык эч нерсе кандырган эмес. Максым чаңкоону гана кандырбастан, кишинин тойгузган, анткени анын калориялуулугу жогору. Ал адамды көпкө чейин ток кармап, көп күч-кубат берген. Мындан тышкары, максим витаминдерге жана минералдарга бай, дарылык касиетке ээ.</p> <p>Максымды жасоодогу билим, өнөр муундан муунга өтүп, кылымдардан бери келе жаткан салт. Максым талкандан (арпадан, буудайдан же жүгөрүдөн) жасалат. Унду койдун майына кызаргыча кууруп, үстүнө суу куюп, талкан кошуп кайнатышат. Андан кийин ачыткы кошулуп, ачытуу үчүн 7-8 саатка калтырылат.</p> <p>Мурда ар айымдын максымды жасоо сыры бар болчу. Бүгүнкү күндө Кыргызстандын дээрлик бардык тургундары бул элементтин алып жүрүүчүлөрү жана практиктери деп эсептелинет.</p>	Максым	Кыргыз Республикасы

**Маданий мурастарды сактоо  
жана өнүктүрүү башкармалыгынын башчысы  
Кыргыз Республикасынын Маданият, маалымат,  
спорт жана жаштар саясаты министрлиги**

**Р. Бакеев**