

Мазмұны:

Аннотация..... 2-бет

Кіріспе..... 3-4 бет

I.Негізгі бөлім

1.1.Қымыз және қымыздың түрлері 5-6 бет

1.2.Шипалы сусынның дайындалуы 6-8 бет

1.3. Қымыздың емдік қасиеті 8-12 бет

II.Қорытынды..... 13-14 бет

III Пайдаланылған әдебиеттер тізімі..... 15- бет

Аннотация

Зерттеу жұмысының тақырыбы: Қымыз-шипалы сусын

Зерттеудің өзектілігі: Қымыз – халқымыздың ғасырлар бойы үздіксіз пайдаланып келе жатқан ұлттық сусын туралы түсінік беру.. Ол тек тағам ғана емес, сонымен қатар халықтың қасиетін, дәулетін, салтанатын, байлығын, мырзалығын, дастархан берекесін білдіретін ырыс белгісі екенін дәріптеру.

Зерттеу мақсаты:Қазақтың шипалы сусыны қымыз жайлы деректерді тауып бір ізге түсіру .Қымыздың түрлеріне және жасалу тарихына түсінік беру.

Зерттеу міндеттері:

- 1.Шипалы сусын қымыз жайлы деректерді жинап,қағаз бетіне түсіру
- 2.Қымыздың қазіргі уақытта пайдасын,емдік қасиетін анықтау
- 3.Қымыздың адам денсаулығына,аурудың алдын алу мақсатында емдік шипалы сусын екенін зерттеп дәлелдеу.

Зерттеудің нысаны:Қазақтың төрт түлігінің ішінде жылқы малының пайдасы және қадір қасиеті туралы деректер алынды.

Зерттеудің ғылыми жаңашылдығы:

Ұлттық тағамдардың ең құрметтісі, дастарқан дәмінің бірі-қымыз жайлы, олардың адам денсаулығына келтірер емдік шипалы сусын екендігін зерттеп, аймақтық компонент ретінде пайдалану.

Зерттеудің әдістері:

Жұмысты жазу барысында баяндау, жинақтау, саралау, талдау әдістері қолданылады.

Жұмыстың құрылымы:

Зерттеу жұмысы 1 тараудан, қорытындыдан және әдебиеттер тізімінен тұрады.

Кіріспе

Қымыз сапалы тамақ өнімі ғана емес, сондай ақ шипалы сусын деп те есептеледі. Халық арасында қымызды көңіл күй сергектігі және ұзақ жасау сусыны деп текке атамаған. Халық медицинасында ата-бабаларымыз емдік сусын ретінде қымызды асқазан, өкпе, ішек ауруларына пайдаланып келген. Қымызды қазақ халқымен қоса көрші қырғыз елі, татарлар, башқұрт халықтарында да емдік мақсатта қолданған. Қымыздың құрамына кіретін түрлі заттардың бәрі де адамның бойына жақсы сіңеді. Майы дәмді, белогы тез сіңімді. Аз шамада кездесетін сүт және көмір қышқылдары адамның тәбетін ашып, асқазанның жақсы жұмыс істеуіне жағдай туғызады. Бие сүтінде «С» витамині мол болады. Сондықтан да туберкулез ауруынан емдеуде айрықша жетістіктерге жетуге көмегі баршылық. Қымыздың осы қасиеттері белгілі болғаннан түрлі емдеу мекемелері оны дәрумен ретінде пайдалуға көшкен.

Қымыз. Ешқандай сусын қымызбен тең келе алмайды. Құрамында дәрумендер, майлар, белоктар бай, ол талай ауруды емдеп қана қоймайды, олардың алдын да алады. Қымыз ас қорытуды жақсартады, қауіпті ісікті болдырмайды. Бие сүтінен ашытылады. Оның алғашқы ашытқысын «қымыздың қоры» деп атайды. Кей жерлерде мұны бие сүтіне сүр қазының қабырғасын, жылқының ашыған сүр жамбасының жұлынды сүйегін не малта салып немесе ашыған тары көженің суын қосып, бөлек ашытады. Сосын сабадағы қорды сарықпай, биенің жылы сүтін саумалдап, жаңғыртып отырады. Жаңа сүт құйған сайын 20-30 минуттан піседі, жаңа сүтпен қорды араластырып, ірімтігін жазады, ашуын басып отырады. Қымызды көп сапырғанда оған таза ауа (оттегі, азон, т.б.) көп сіңеді.

Қымыз – қазақ халқының ұлттық тағамдарының ішіндегі ең құрметті дастарқан дәмінің бірі. Ол тек қана бие сүтімен ашытылады. әдетте сауылатын биелер: сақа бие, құлын бие, қыран бие деп үшке бөледі. Сақа бие – бірнеше рет құлындаған, бұрыннан сауылып келген бие. Құлын бие – құнажын немесе дөнен жасында алғаш құлындаған бие. Қысырақ бие – деп

өткен жылы кейбір себептермен қысыр қалған, құлын орнына тайы еміп жүрген биелерді айтады.

Көктемде және шілде айларында биелер жиі-жиі сауылады. Биені бие көнекке немесе ағаштан істеп ысталған шелекке сауады.

Қор дегеніміз – ескі қымыз, ол жақсы ашыған қымыздың саба түбінде қалатын арнайы сақталған сарқыны. Биені қолмен және машинамен сауады.

Машинамен сауудың қол мен саууға қарағанда айқын артықшылығы бар: ол адамның жұмысын жеңілдетеді, еңбек өнімділігін арттырады, ио рефлексі пайда болуына аса қолайлы физиологиялық жағдай жасайды. Биені машинамен сауу жөніндегі бірінші тәжірибені 1957 жылы Москва түбіндегі “Мцыри” санаторийінде И. Аникин жүргізді. Биелерді машинамен сауу үшін ДА-3М, АД-100 және ДДА-2 сауу аппараттарын пайдалануға болады.

Торсық пен саба сондай ыдыстар болып табылады. Торсық дегеніміз жылқының терісінен шелін алып, ыстап жасалған, сымдылығы 10-30 литр тері қап. Терінің шел жағы ішіне қаратып тігіледі. Саба - пирамида сияқты, төрт бұрышты түбі және ұзын мойыны бар сымдылығы 100-150 литр тері қап.

Негізгі бөлім

1.1. Қымыз және қымыздың түрлері

Қымыз – халқымыздың ғасырлар бойы үздіксіз пайдаланып келе жатқан ұлттық сусыны. Ол тек тағам ғана емес, сонымен қатар халықтың қасиетін, дәулетін, салтанатын, байлығын, мырзалығын, дастархан берекесін білдіретін ырыс белгісі десе де болады. Өзге тағамдарға қарағанда, қымызды дайындаудың әдіс, тәсілдері, салт дәстүрлері, ырымдары мен кәде жол жоралғысы өте көп.

Көктем туып, құлындаған бие байланып, сауылады. Биенің ашымаған сүтін саумал дейді. Оған арнайы ашытқы қосылып, екі үш күннен кейін ашиды. Алғашқы қымызды үй иесі өзі ішпейді, дәстүр бойынша үлкендерін шақырып, ауыз тигізіп, батасын алады. Мұны «**Қымызмұрындық**» дейді. Дайындау әдісіне, қасиетіне, сапасына және сақталу уақытына байланысты халқымыз қымызды бірнеше түрге бөледі және олардың әр түрін жылқы жасының атауымен атайды.

Зерттеушілер қымыздың екі түрін айқындаған, олар бұрынғы кезде : қысқы және жазғы қымыз деп бөлген. Қысқы қымыз көбіне бай манаптарға арналып дайындалған. Жазғы қымызды кедейлер де ішкен Қазақ халқының бір ғасырлық тарихын басынан кешірген Жамбыл Жабаев ақын атамыз:

...Үйірілген сары алтындай сары қымыз,

Ауруға – ем, сауға – қуат, дәрі қымыз.

Елімнің баяғыдай сүйген асы,

Шығаршы тағы нең бар кәрі қымыз, -

деп жырлаған екен. Бұның өзі қымыздың қасиеті мен бірге оның түрлерінің көп екенін аңғартады. Қымыз дайындау шеберлігіне, сүттің тегіне, уақыт мезгіліне қарай бірнеше түрге бөлінеді. Осыған орай олардың аталуы да алуан түрлі болады. Оның бастылары төмендегідей. Қазақтар жыл маусымына қарай қымызды уыз қымыз, жазғы қымыз, күзгі, қысқы қымыз деп атаған.

Солардың негізгі түрлері мыналар:

Уыз қымыз – бұл бие сүтінің уыз дәмі таралған кезде ашытылған қою қымыз;

Сары қымыз – жаз ортасындағы, шөп әбден пісіп, буыны қатқан кездегі қымыз;

Түнемел қымыз – мол қордың үстіне сүт қышқылыарнаулы торсықта сақталып, екі тәулік сапырылған, пісуі жеткен қымыз;

Құнан қымыз – үш тәулік бойы ашытылады;

Бал қымыз – бал, қант секілдітәтті қосып жуасытқан қымыз;

Дөнен қымыз – төрт тәулік ашытылады;

Бесті қымыз – бес тәулік ашытқан қымыз;

Асау қымыз – бесті қымыздан да күшті қымыз;

Жуас қымыз – баяу ашыған немесе саумал қосқан қымыз;

Қорабалы қымыз – мол қордың үстіне күн сайын сүт құя отырып, бірнеше күн жинаған қымыз;

Сірге жияр қымыз – күзді күні бие ағытарда соңғы қымыз бірнеше түрге бөлінеді.

1.2 Шипалы сусынның дайындалуы

Қымыздың маңыздылығы оның дайындалу кезеңдеріне тікелей байланысты, соған аз-кем тоқтала кеткенді жөн көріп отырмын. Бұрынғы кезде әжелер мен апалар бие сүтін сауып болғаннан кейін керегеге ілулі тұрған сабаға немесе меске құяды. Содан кейін арнайы піспек арқылы әбден иін қандыра піскілейді. Саба тай терісінен жасалады. Оның сыйымдылығы елу-алпыс литрден жоғары. Одан шағындау серке терісінен жасалған мескеге жиырма литрге жуық қымыз құйылады. Бұл алдымен ысталып, өңделіп бірнеше мәрте тазартылып дайындалған қазақтың дәстүрлі, қымыз үшін жаратылған ыдыстары. Оның бұрышында пұшпағы бар. Қымызды әдетте, осы пұшпақтың байламын шешіп, үлкен ағаш ыдысқа құйып алып, ағаш ожаумен сапырып, келген қонақтарға ағаш тостаған арқылы дәм татқызады. Бұл ыдыстардан ішілген қымыздың дәмі таңдайдан көпке дейін кетпейді.

Қымызды дайындауда біздің бұрынғы әжелеріміз бен апаларымыз ерекше күш жұмсаған.

Қазіргі уақытта Қазақстанның әр өңірінде әртүрлі дайындалады. Қазір біздің Қара-Өзек ауылда бие сауып, қымыз дайындайтын екі отбасы бар. Ол кәсәлердің Қымызханалары бар. Мені осы тақырып қызықтырған соң ата - анамның, ұстазымның көмегімен, Аскаровтар отбасымен, күнделікті тұрмыс - тіршілігімен, соның ішінде жылқы, яғни бие сауып, қымыз дайындайтын жеке шаруашылығымен таныстым.

Биелердің тұрағын, қалай, немен қоректендіретінін өз көзіммен көрдім. Биені қолмен сауады екен және де 2 сағат сайын. Қалай ашытады, ондағы тазалық жұмыстары, осыншама еңбектен түсетін табыс, оның жолдары, осылар жайында сұрап білдім.

Осыдан кейін бұл кісілер маған мынадай кеңес берді:

- «Биенің жаңа сауылған сүтін күніне бір рет ішіп тұрсаң қанның құрамындағы гемоглобин көтеріледі деді. Содан бері биенің жаңа сауылған сүтін ішіп тұруды әдетке айналдырдым. Біздер қош айтысып, бұл отбасына рахметімізді айтып, еңбектеріне табыс тілеп кейін қайттық.

Сол себепті, қымыз адам ағзасына шипалы болып келеді. Қымыз негізінен жылқы терісінен тігіліп, тобылғы түтінінің ысы сіңген сабада немесе ағаш күбіде ашытылады. Қымыздың ашытқысы қор деп аталады. Дәкіге түйген қорды сабаға не күбіге салып, оның үстіне бір шелектей жаңа сауған салқын саумалды құйып, ыдыстың сыртын жылылап орап тастайды. Қор езіліп саумалға тегіс тарағанда саумалдың дәмі қышқылданады. Сөйтіп, жаңа қор жасалады. Жаңа қордың үстіне салқындатылған (өйтпегенде қымыз ірімтіктеліп кетеді) саумалды құйып, әр жолы саумал құйылған сайын піспекпен жарты сағаттай пісіп, араластырып отырады. Қымыз ашытылатын ыдыстың ішіне қойдың сүрі құйрығын немесе жылқының сүрі қазысы мен семіз жаясын салып жіберсе, қымыз майлы әрі жұмсақ болады. Әдетте қымыздың өзінен де май шығады. Ол май қаралтқымданып, қымыздың бетінде қалқып жүреді. Іңірде пісілген қымызды жылылап қымтап қойып,

келесі күні биенің бас сауымы сауылып болғаннан кейін ғана қотарады. Сабамен күбіні ең кемінде бір рет ыстап отыру керек. Дер кезінде тазартып тұрмаса ысталмаған ыдыс өңезденіп, қымыздан ескі дәм шығып тұрады. Қымыздан бір күнге жетерлік қотарып алғаннан кейін, оның орнына қайта саумал құйылады. Бұл барыс бие ағытылғанға дейін осылай жалғаса береді.

1.3. Қымыздың емдік қасиеті

Қымыз сапалы тамақ өнімі ғана емес, сондай ақ шипалы сусын деп те есептеледі. Халық арасында қымызды көңіл күй сергектігі және ұзақ жасау сусыны деп текке атамаған. Халық медицинасында ата-бабаларымыз емдік сусын ретінде қымызды асқазан, өкпе, ішек ауруларына пайдаланып келген. Қымызды қазақ халқымен қоса көрші қырғыз елі, татарлар, башқұрт халықтарында да емдік мақсатта қолданған. Қымыздың құрамына кіретін түрлі заттардың бәрі де адамның бойына жақсы сіңеді. Майы дәмді, белогы тез сіңімді. Аз шамада кездесетін сүт және көмір қышқылдары адамның тәбетін ашып, асқазанның жақсы жұмыс істеуіне жағдай туғызады. Бие сүтінде «С» витамині мол болады. Сондықтан да туберкулез ауруынан емдеуде айрықша жетістіктерге жетуге көмегі баршылық. Қымыздың осы қасиеттері белгілі болғаннан түрлі емдеу мекемелері оны дәрумен ретінде пайдалуға көшкен.

Ешқандай сусын қымызға тең келе алмайды. Құрамында дәрумендер, майлар, белоктар бай, ол талай ауруды емдеп қана қоймайды, олардың алдын да алады. Қымыз ас қорытуды жақсартады, қауіпті ісікті болдырмайды. Бие сүтінен ашытылады. Оның алғашқы ашытқысын «қымыздың қоры» деп атайды. Кей жерлерде мұны бие сүтіне сүр қазының қабырғасын, жылқының ашыған сүр жамбасының жұлынды сүйегін не малта салып немесе ашыған тары көженің суын қосып, бөлек ашытады. Сосын сабадағы қорды сарықпай, биенің жылы сүтін саумалдап, жаңғыртып отырады. Жаңа сүт құйған сайын 20-30 минуттан піседі, жана сүтпен қорды араластырып, ірімтігін жазады,

ашуын басып отырады. Қымызды көп сапырғанда оған таза ауа (оттегі, азон, т.б.) көп сіңеді.

XVIII ғасырдың ортасында Самара қаласында алғаш рет қымызбен емдеу шипажайы ашылды. Осы ғасырдың 73 жылдарында Н.В.Постников ғылыми түрде қымыз сусынының адам ағзасына пайдалы екенін, адамның өз жасынан жас көрінуіне және салмақ қосуына ықпал ететінін дәлелдеді. Қымыздың әсерінен асқазан сөлінің бөлінуі жақсарады, тәбеті артады, астың қорытылуы жүйесі жақсы жұмыс істейді. Қазіргі медицинада қымызды антибиотиктермен және басқа да дәрі-дәрмектермен байланыстыра отырып, өкпе туберкулезінен, бүйрек, сүйек ауруларына және де ішек-қарын, жүрек, қантамырлары ауруларын емдегенде, сондай-ақ дәрумендер жетіспегенде қолданып жүр. Қымыздың құрамындағы «С» дәрумені сиыр сүтімен салыстырғанда он есе көп. Жақында ғалымдар тағы бір жаңалық ашты. Төрт түліктің ішінде биенің сүті ғана альбуминдік (сүттің ерекше түрі) қасиетке ие екен. Демек, бие сүті ананың сүтімен пара-пар деген сөз. Бие сүтінде кездесетін ақуыздар, майлар, көмірсутегілері басқа сүтке қарағанда ерекше болып келеді. Бұл – бие сүтіндегі ғылыми дәлелденген қасиеттердің бір парасы ғана. Ал оның зерттелмеген, ашылмаған тұстары қаншама.

Жылқы малының төрт түлік ішінде текті екендігін бұған дейін де айтқанбыз. Жануар судың тұнығын ішіп, шөптің асылын теріп жейтінін қайтерсіз?!

Аурудан асқан жан бар ма,

Жылқыдан асқан мал бар ма?!

Биенің сүті сары бал,

Қымыздан асқан дәм бар ма?! – дейді Ақтамберді жырау. Расында да, қазақ үшін қымыз-мәртебе, мінез-құлық, сый-құрмет. Бірақ тоқырау заманында құнды сусынымыздан қол үзіп қалғанымыз бар. Ес жиып, еңсе көтергелі ата кәсіп бие сауып, қымыз баптауды қайта қолға алдық. Байыпты сусынды баптаудың ежелгі әдісін бүгінгі ұрпақ қайта жаңғыртып-ақ жүр. Бірақ соңғы

кездері аузымызға жиі алатын Еуропа елдері бал қымыздың бар құпиясын біліп алған. Көл-көсір пайдасына кенеліп, салауатты өмірдің сырына айналдырды. Немістердің қымызды бөтелкелеп сатып, дүкен сөрелеріне толтырып тастайтынын естіп жүрміз. Германияда қымызға деген сұраныс жоғары, өндірісі де жақсы дамыған. Кәсіпті нәсіп еткеннің көсегесі көгеріп, қазынасы артып отыр. Ал Қазақстан қымыз өндірісі бойынша әлі де тұралап келеді. Ғылыми тұжырым керек, кәсіби маман керек деп, керек-жарақтың бәрін түгендеп жүріп-ақ, көп нәрседен құр қалып жүрміз. Бәлкім бұл салада да стратегиялық жоспарлар түзіп, аты дардай бағдарламалар тізіміне ендіру керек шығар. Оны болашақтың еншісіне қалдыралық. Енді қымыздың қадір-қасиетіне тоқталсақ. Қымыздың құрамында жыныс гармондарына жақсы әсер ететін ферменттер бар. Бұл әйелдерді бедеуліктен, ерлерді белсіздіктен қорғайды, қуаттандырады. Құрт ауруларының алдын алады, ауырған адамның қайта қалпына келуіне жақсы ықпал етеді. Саумал қымызды ем ретінде буын ауруларына ішсе тіпті пайдалы. Салданудың алдын алады. Жаңа босанған келіншектің сүтін молайтып, нәрлі етеді. Демек, емізулі балаға да пайдасы орасан. Ашыған қымыз шөлді басып, қантамырды қордаланған зиянды қалдықтардан тазартады. Іш қатудың алдын алады. Ашығудан кейін қымыз ішу буын ауруларына өте пайдалы. Адам денесінің күш-қуатын арттырады, бүйрек пен бауырды қанықтырады, қан тамырларын тазалайды. Буын аурулары мен сүйектің қақсауын, жүйкенің жұқаруын, бас айналуын, созылмалы сары ауру (гепатит), ұйқысыздық, ішектегі жара (гастрит) сияқты аурулардың алдын алады немесе жеңілдетеді.

Қымыз жүйке ауруларына бірден-бір ем. өйткені оның құрамында В витаминімен бірге В2, В12 витаминдері бар. Ал туберкулезбен ауыратын адамдардың организмінде витамин алмасуының бұзылатындығы да дәлелденген жайт. Олардың қымызбен емделгенде сауығып кететіндігі де с Қымыз адамның физикалық жағдайын жақсартады, тәбетін ашады, ас қорытуды жақсартады. Қымыз құрамында 28 түрлі микроэлементтер,

көптеген дәрумендер бар. Бұл элементтер бие құнарлы жерге жайылған сайын арта түсетіні бар. Бие басынан күніне орта есеппен 10-12 литр сүт алуға болады. Кей биелер 15-17 литрге дейін сүт береді екен. Тағы бір ерекшелігі саумал биелерді 8 ай саууға болады, сонда бие басынан 1500-2000 литрге дейін сүт алынады. “Сауын саусаң бие сау, боз қырау түспей суалмас” деген мақал тегін айтылмаса керек. Күтімі келіскен бие тіпті бір жылға дейін сүт береді екен. Дәрігерлер қымызды безгек ауруына және жөтелге қарсы ішуге ұсыныс жасайды. Қымызбен емделгенде қан құрамындағы гемоглобин эритроцит көбейеді. Тамырдың соғуы жиілеп, қан айналымы жылдамдайды. Қан тамыры жұмысы мен жүрек соғысы жақсарады. Жылқы малының төрт түлік ішінде текті екендігін бұған дейін де айтқанбыз Қымыз адам денсаулығына ғана пайдалы дей алмайсыз.

Түрлі дертке шалдыққан малдарға да жылқының сүтін беріп жазуға болатын көрінеді. Мұны мал дәрігері мамандығында оқыған туысымнан естідім. Оның айтуы бойынша, қымызды бұзаулардың, балапандар мен тауықтардың ащы ішегінде қабыну белгілері байқалғанда, ірі қара малдың асқазаны әлсірегенде, тауық балапандарына А және В дәрумендері жетіспегенде, сауын сиырлардың іріңді желінсау (мастит) ауруына ем ретінде қолдануға болады екен. Кез келген сүттегі ең бағалы зат – ақуыз. Бие сүтінде ол 1,8 – 2 % болады. Қымызда шамамен 1,3 – 2,0% май бар, бұл сиыр сүтіндегіден 2 есе кем. Бұл дегеніңіз, адам ағзасына аса зиянын тигізетін холес-терин мөлшері аз, тіпті жоқ деуге болады. Бірақ, сусынды мөлшерімен ішу керек. Тым көп ішкен жағдайда пайдалы ферменттер мен дәрумендер бір-бірімен теріс байланыс орнатып, адамның әлсіреуі мен естен адасуына алып келеді. Аса зиян деп қарастырылмағанымен, өз мөлшерімен ішкен дұрыс. Сауылатын биелер негізі сақа бие, құлын бие, қыран бие деп үшке бөледі. Сақа бие – бірнеше рет құлындаған, бұрыннан сауылып келген бие. Құлын бие – құнажын немесе дөнен жасында алғаш құлындаған бие. Қыран бие – деп өткен жылы кейбір себептермен қысыр қалған, құлын орнына тайы еміп

жүрген биелерді айтады. Биыл құлындағанмен тайы еміп жүргендіктен ондай биелер, күтімі жарасса, сауыла береді. Бәрінің сүті құнарлы, емдік қасиеттері бір. Қай биенің сүтін алсаңыз да қасиетке толы. Қымызды өкпе ауруларына тағайындайды. Әсіресе құрт ауруларына таптырмас ем. Құрамы күрделі, әсері мол дәрілердің тез сіңуін қамтамасыз етеді. Иммуниетті де күшейтеді. Медикоментозды ем 6 ай болып есептелсе, дәрілерді қымызбен қоса пайдалану әлдеқайда тиімдірек болады. Бұл дәлелденген терапия. Сондықтан тек ауырған кезде ғана емес, күнделікті профилактика үшін де қымызды ішіп жүруге кеңес береміз.

II.Қорытынды.

Қымыз организмге жан-жақты әсер етеді. Ол ас қорту органдарының, жүрек-қан тамырлары аппаратының, жүйке системасы мен басқа органдардың қызметін жақсартады. Оқушылармен ұстаздар арасында сауалнама өткіздік. Нәтижесінде оқушылар қымыз 20% ,Coco-cola -30%, Pepsi-cola-35% , минералды сусындар 15%, ұстаздар қымыз 25% ,Coco-cola - 20%, Pepsi-cola-20% , минералды сусындар 35 % -ы ішеді. Қымыз — шипалы әрі жұғымды сусын. Сапы қымыз — дертке шипа, денеге күш. Қымыз – ауруға ем, сауға қуат. Қымыздың денсаулыққа тигізер пайдасын айтып тауыса алмайсың. Қымыз құрамында «С» дәрумені мол, сиыр сүтімен салыстырғанда он есе көп. Оның емдік қасиеттері, әсіресе құрт ауруын емдеу қасиеті жоғары. Оның адам ағзасын әлсірететін созылмалы ауруларға қарсы күресетін артықшылығын да айта кеткен жөн. Дәрігерлер қымызды безгек ауруына және жөтелге қарсы ішуге ұсыныс жасайды. Қымызбен емделгенде қан құрамындағы гемоглобин эритроцит көбейеді. Тамырдың соғуы жиілеп, қан айналымы жылдамдайды. Қан тамыры жұмысы мен жүрек соғысы жақсарады. осы күні жастар жағы қымыздың орнына шетелдік «Coco-cola», «Pepsi-cola» тәрізді сусындарды жиі тұтынады. Оның ағзаға зияндылығын ескеріп жүрген бірі жоқ. «Coco-cola»-ның бала денсаулығына ауыр зиян келтіретінін дүниежүзі біліп, жар салып жатыр. Тіпті жарнамалауға тыйым салып, компанияға оның зияндығын мойындаты. Осы «Coco-cola» сусынымен көліктің есігін жуғанда бояуы бірден кетіп қалыпты. Тағы бір мысал – ауылдағы мал сойған үй қарын тазалау үшін осы сусынды пайдаланады екен.

Жаңа сойылған малдың қарнын 15-20 минут «Coco-cola» сусынына салып қойса, қарын ашпақ болып шыға келетін көрінеді.«Pepsi-cola» сусынын да ішкеннен сақтану керек. Бұл сусын денсаулыққа өте қауіпті. Айталық, семіздік, диабет, жүрек, қан тамырлары ауруларына шалдықтырады. Сондықтан, тек қана ата-бабаларымыздың ізімен ұлттық тағамдарымызды бойымызға, ұлттық құндылықтарымызды жанымызға азық етейік, ағайын!

Менің қымызға байланысты өз ұсынысым:

1. Қымыздың адам денсаулығына, аурудың алдын алу мақсатында сапалы дайындалған қымызды әрбір жас ұрпаққа ішкізіп, кеңінен қолға алынса.
2. Мектеп асханасында қымыз сусыны оқушыларға берілсе.
3. Қымыз өндіру тәжірибесін жинақтап, этнографиялық мұра ретінде, жұртшылық назарына үнемі ұсынып отырсақ.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Қазақша энциклопедия
2. Қ.Бозымов “Жылқы және түйе шаруашылығы”
3. Қ.Дүйсенбаев, З.Сейітов, Ә.Хасенов “Қымыз”
4. Интернет материалдары
5. Кенжеахметұлы С.Қазақтың дарқан дастарқаны, Алматыкітап 2007 ж
6. Қ.Бозымов «Жылқы және түйе шаруашылығы» Алматы «Қайнар» 1993
7. М.Г.Курамшина «Қымыз» Алматы, 1951

Ақкөл ауданы

Қара-Өзек ауылы

Айтпай Құсайынов атындағы орта мектебінің

оқушысы Ахметжанов Мұхаметтің

"Қымыз-шипалы сусын" атты ғылыми жұмысына

Пікір

Ғылыми зерттеу жұмысында 2 сынып оқушысы Мұхамет «қымыз» ұғымының сипатын ашып, қымыздың түрлерін мағыналық байланыстарға жіктей отырып, талдау жасады. Ғылыми зерттеудегі қазақ халқының шипалы сусынына қатысты мәселелер жинастырылып, жүйеге келтірілген. Қымыз-халқымыздың салт-дәстүрі мен әдет-ғұрпының ажырамас бөлігі екендігі айқындалған. Жұмысты жазу барысына қарай баяндау, жинақтау, саралау, талдау әдістері қолданылған.

Зерттеудің нәтижелерін сыныптан тыс сабақтарда, тарих пәнінде, жаратылыстану пәнінде, тәрбие сағаттарында қосымша материал ретінде пайдалануға болады.

Ғылыми жұмысты оқи отырып, оқушының алдына қойған мақсатына жеткенін байқауға болады.

Пікір жазған: Ақкөл ауданы

Қара-Өзек ауылы

Айтпай Құсайынов атындағы орта мектебінің

Бастауыш сынып мұғалімі: Асылбек Т.М

