Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

Шығыс Қазақстан облысы

Тақырыбы: «Саумалдың адам денсаулығына пайдасы»

Секция: тарих,өлкетану,этномәдениеттану

Авторы: Раханова Малика

3 сынып оқушысы

КММ «№31 жалпы орта білім беретін мектеп»

Семей қаласы

Ғылыми жетекші:

Нурашева Инкар Бахтыновна

бастауыш сынып мұғалімі

КММ «№31 жалпы орта білім беретін мектеп»

Семей қаласы

Семей қаласы

2019 жыл

**Аннотация**

Қазақтың асыл тұқымды бие сүтінің адам ағзасына пайдасы мен шипалық қасиеті туралы кеңінен танысу .Автор саумалдың құрамындағы дәрумендердің адам ағзасы үшін қаншалықты маңызды екенін зерттеп, саумалды ішу арқылы түрлі аурулардың алдын алуға болатынын және құрамында қандай дәрумендер бар екенін де айқындады. Зерттеу барысында бірнеше адамдармен сұхбаттасып,пікір алысып , нақты жаңа сауылған саумалдың емдік қасиетін анықтап,көп ізденді.Саумал ауырған адамға дәру,сау адамға қуат беретіні анықталды.Саумалдың емдік қасиетін ұрпақтан ұрпаққа дәріптеу.

Мазмұны

Кіріспе ...........................................................................................................3-4

1.Негізгі бөлім

1.1 Саумалдың құрамындағы құнды қасиеттер.............................................5-7

1.2 Саумалдың емдік қасиеті...........................................................................7-8

1.3 Саумалды пайдалану және ішу қажеттілігі ...........................................8-11

Қорытынды.........................................................................................................12

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....................................................................13

Қосымша

Кіріспе

Мән бердім жастайымнан ғылымға мен

Қызығып ата дәстүр салтына мен

Саумалдың денсаулыққа пайдасы зор

Естіп едім барғанда атамнан мен

(Раханова Малика)

Денсаулық- табиғаттың ең қымбат сыйы. Күнде жүргенде ,деніміз сау болғанда, денсаулықтың қадірін біле бермейміз. Аздап ауырсақ, анамыз білетін дәрі-дәрмектерді ішіп жазылып кетеміз. Дәрігерге барғанды мен де жақсы көрмеймін. Ал негізі аурудың алдын алуға болады. Ол үшін не істеу керек? Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Сүт , көкөніс тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Бие сүті –құнды азық екенін балалардың көбі білмейді. Бұл сүттің денсаулыққа қаншалықты пайдалы екенін де түсінбейді. Сондықтан мен зерттеуге осы тақырыпты алдым. Бие сүтінің яғни саумалдың дәмін барлық балалар неге білмейді? Егер бұл өнімді қолдануға бәріне мүмкіндік туса не болады екен?

**Тақырыптың өзектілігі :**

Саумалдың яғни бие сүтінің құнды азық екені ұмытылып барады, бұл сусынды өндіру шаруашылығы дұрыс жолға қойылмаған.

**Жұмыстың мақсаты:**

* оқушыны зерттеушілікке баулу
* ғылыми жұмысқа қызығушылығын дамыту
* мәселені шеше білуге үйрету

3

**Зерттеудің мақсаты:**

* Саумалдың денсаулыққа пайдасын зерттеп, ішу қажеттілігін дәлелдеу.

**Зерттеудін міндеттері:**

* саумалдың / бие сүтінің/ емдік қасиеттерін айқындау;
* қосымша мәліметтер бере отырып , саумалдың құндылығын анықтау;
* адамдардың саумалды қаншалықты пайдаланатынымен танысу;
* саумалдың құрамы қандай екенін дәлелдейтін мәліметтермен танысу

**Зерттеу орны:**Қалбатау ауылы,Шығыс Қазақстан облысы, Жарма ауданы.

**Жұмыстың құрылымы:** зерттеу жұмысы кіріспеден ,зерттеудің негізгі бөлімінен,қорытындыдан,пайдаланылған әдебиеттер тізімінен, фотосуреттерден,нақты деректерден, тұрады.Зерттеу жұмысының көлемі 12 бет.

**Зерттеу мерзімі:** 1 жыл 5 ай

4

Саумалдың құрамындағы құнды қасиеттер

Сүт тағамдарын қазақ халқы бір сөзбен «ақ» дейді. Ақтан тағамдар әзірлеуде көп жылдар бойы халық аса бай тәжірибе жинақтай отырып, одан жүзден астам тамақ түрлері мен дайындау әдістерін жасаған. Сүт тағамдарында түзілетін сүт қышқылы адамның ас қорыту жүйесіндегі шіру про цестерінің дамуын тежеп отырады. Адам ағзасына сүт тағамдарының қаншалықты шипалық әсері күшті екенін білсек те, бұлардың кейбіреулерінің емдік қасиеттері бар екенін біле бермейміз. Мысалы, гипертонияға шалдыққандар күніне 2 рет тамақ ішкеннен кейін жарты сағат өткенде 1 кесе айранды асықпай, баптап ішетін болса, бірнеше күннен кейін қан қысымы төмендеп, өзін жақсы сезінетін болады. Сондай- ақ ұйқы қашқанда түнемелік жатар алдында 1-1,5 кесе жылы айран ішсе,оның жақсы ұйықтап шығуға әсері мол. Ол денсаулыққа пайдалы және

қоректік қасиеті мол тағам. Жас төлдеген малдың алғашқы бір –екі күнгі сүті уыз.Ұлттық тағамдардың ішінде ежелгі және көпшілікке ортақ тағамның бір ақ екенін жоғарыда айттық. «Ағы бардың бағы бар» деп қазақ халқы сүт тағамын бақыт несібесі деп білген. Сүті соншалықты қасиеттеудің басты себебі- ол тіршілік арқауы, одан неше алуан құнарлы тағамдар әзірлеп , дастарқан молшылығын жасаған.

«Қазақтардың сүттен жасайтын ұлттық тағамдарының түріне сан жетпейді» -деп жазған ертедегі бір зерттеуші. Саумалдың / бие сүтінің/ шипалық қасиеті неде деген сұраққа жауап іздедік.

Ежелден халықта емдік және жас нәресте тағамы ретінде қолданылған бие сүтінің құрамын зерттеудің маңызы бар. Саумал - ( бие сүті ) Шығыс елдернің ұлттық тағам түрі. Жас бие сүті дәрілік азық өнімі болып саналады. Құрамына байланысты бие сүті ана құрсақ сүтіне өзінің сүттегі қант, ақуыз, май, дәрумендер басқада пайдалы заттармен салыстырғанда тең. Адам өмірінде ағзаның толық қанды болуына әсер етеді. Сүттің химиялық құрамы

мал жеген шөптің түрлеріне қарай да өзгеріп отырады. Бие сүтінің майында өзге малдың сүтінде кездеспейтін октодекадиен және басқа да қышқылдар

5

болады. Бие сүтінде фосфор, калий және кальций, магний тотығы мол кездеседі. Сиырсүтінеқарағандабиесүтінде лактоза 1,5 есе, Ал одан алынатын қымыз сапалы, шипалық емі бар тағам болып табылады. Бие сүт өндірісіндегі , пайдаланудағы ең алғашқы елі Қазақстан болса да , оның құрамы сиыр сүтіне қарағанда аз зерттелген. Жаңа әдістерді қолдану арқасында сиыр сүтінің құрамы анықталған. Бие сүті яғни саумалдың құрамындағы құрғақ заттардың белоктың , майдың басқа сүттермен салыстырғанда аз мөлшеріне қарамай , өте таңғажайып құдіретті табиғи затының болуы Бие сүтінің құрамы ерте кездегі зерттеу нәтижелері 1922 жылы жазыллған Құрамындағы әр түрлі заттардың сандық мәнң жөніндегімәліметтер әр түрлі.Оған себеп әдістердің нақтылығына және басқа факторларға байланысты. Саумалдың құрамындағы құрғақ заттардың, майдың басқа сүттермен салыстырғанда аз мөлшеріне қарамай, өте таңғажайып ,құдіретті табиғи затының болуы.А, Е, В дәруменінің мөлшері сиыр сүтінен екі есе көп екен. Бие сүтінің құрамы да дәмі де ешбір сүтке ұқсамайды. Оны қайнатуға келмейді. Шикідей сақтасаң қасиеті арта береді екен. Биенің саумалы –халал.Еті халал малдың сүті де адал болмақ.Тұра- тұра қымызға айналып қасиеті арта түседі дейді әжелер. Бие сүті құрамында

40 жуық дәрумендер бар оның ішіндегі негізгісі – А, С, В1, В2, В6, В12, Е.

А - дәрумені жасуша жанаруына әсер етсе

С - дәрумені ағзаның кез – келген ауруға қарсы тұруына әсер етеді.

**В1- дәрумені**  жүйке жүйесі зақымданғанда жақсартады. Бұл дәрумен әр жасушаның өсіп-жетілуіне әсер етеді.

В2 - теріні жанаруға әсер етеді.

В6 - қан көбейтіп адамның жүйке жүйесінің жақсаруына әсер етеді.

**В12 - дәруменінің**  адамның зат алмасу жүйесіне қан дұрыс реттеліп айналуына әсер етеді.

**С - дәрумені** тіс ауруларына , тістің қызыл иегінің зақымдануна қарсы әсер етеді.

6

Е - Жыныс бездері қызметін жақсартады

**Саумалдың құрамы**

* Қышқыл - 18%
* Май - 4,3%
* Қант – 2,75%
* Майсыз заттар – 8,2 %
* Тозаң – 0,86%
* Этил спирті – 1,1 %
* Дәрумендер – 5,6mg%

Дегенмен, бие сүтінің осындай биологиялық құндылығы белгілі бір уақытқа яғни 12 сағатқа дейін саумалдың минералдық құрамы сақталады.

Саумалдың емдік қасиеті

Сонымен қатар саумал немесе қымыздың ішектегі пайдалы жағдайды түзілуіне, зиянды бактериялардың жойылуына, ас қорытудың жақсаруына ықпал етеді. Ертеде қазақтарда құрт ауруы –туберкулезге қарсы бие сүті- саумал мен қымыздан басқа ем болмаған. Саумалдың құрамындағы заттар түрлі ісіктер мен жұқпалы ауруларға қарсы қолданады. Оған қарсы саумалды жұқпалы аурулардан

қорғануға пайдаланады. Құрамында басқа ешбір сүтте кездеспейтін антибиотик бар. Сондықтан ол емдік қасиетінен айрылмайды деген ғалымдардың тұжырымы. Қытай елінде саумалды дәрілік өнім ретінде 3000 жыл бұрыннан пайдаланады. Көптеген елдердің ғалымдары зерттеп барлығы бір ауыздан саумалды - « Ерекше өнім түрі » - деп тұжырымдады. Саумалдың емдік қасиеті мол, биологиялық құндылығы жоғары болып табылады. Әсіресе бірінші рет құлындаған биенің сүті кәрі биелерге қарағанда әлдеқайда құнды,қуатты болып келеді.Сондықтан саумал көптеген ауруға ем болып табылады. Бие сүті майының емдік қасиетінің тағы бір маңыздылығы-мұнда туберкулез ауруының бактериялары өсіп-өңбейді.

Саумалдың әсер ететін аурулары

* Тері ауруларына
* Созылмалы асқазан гастритіне, энтероклитіне

7

* Өкпе ауруларына
* Орталық жүйке жүйесімен, қан айналым жүйесіне
* Бүйрек , өт ауруларына
* Қан аздыққа
* Онкологиялық ауруларға
* Бауыр ауруларына

Саумалды пайдалану және ішу қажеттілігі

Менің атам тұратын Жарма ауданындағы «Қалбатау» ауылына жазда да,

күзгі демалыс кезінде де бардым. Қалбатауда жан-жақтан көшіп келіп тұрып жатқан халық көп. Олардың ішіндегі халықтың 50-60 %-да жылқы малы бар. Бірнеше адамдардың шаруа қожалықтары бар екен. Оның ішінде менің өз атамның «Рүстем» атты үлкен шаруа қожалығы бар, атамның 150 –ден астам жылқылары, сиырлары, қойлары бар.Ауылдағы жылқы иелерімен кездесіп сұхбат жүргіздім. Жылқы иелерінің барлығы үлкен жаста болғандықтан, бие сүтінің пайдалы екенін біледі. Кейбір адамдар біле тұра биелерін саумайды. Ал кейбіреулері сауып,саумалдай немесе ашытып қымыз жасап адамдардың сұраныстарына қарай сатып кәсіп қылып отыр.Медицина жағынан да, денсаулығы нашарлап ауырып жүрген адамдарға яғни халыққа осылайша қызмет көрсетіп жатырмыз дейді.Саумайтын адамдардың себебі: сауатын уақытымыз жоқ деген жауаптар да алдым. Сонда бие сауып отырған үйлерге барып шықтым, ол адамдардың саумалға деген ойларын білдік. Біріншісі өзімнің атам Рүстем, ол кісілер биені өздері саумайды , жалдаған кісі сауады.Сауу себебі баласына аурудың алдын алу үшін ішкізеді екен. Атамның айтуынша бие сүтінің шипалы қасиеті оның түрліаурулардың

алдын алу мүмкіндігі.Әсіресе жаңа сауған саумалдың емдік қасиеті ерекше дейді. Саумалды сауған ыстық күйінде 10- күннен- 30 күнге дейін ішу керек. Сондықтан көктем мезгілінде бұл атамның жайлауына адамдар келеді.Солардың бірі Құдайберсін Дүйсенбайұлы асқазан ауруына шалдығып 3 жыл бейнет көрген екен.Ақыры амалы құрыған соң ота

8

жасатпақшы болыпты. Жолдасы ота жасатпа мен саған бір шипалық ем айтамын деп ,осы саумалды ішуді ұсынды. Міне, содан бері қарай 3 жыл өтті қазір құлаң таза жазылып кеттім дейді.

Былтыр біздің отбасымыздың танысы Абай ауданы «Архат» ауылының тумасы Беккожинов Медеухан бірнеше жылдар бойы зоб ауруымен ауырғандықтан ,жүрегіне де әсер етіп ентігіп қатты ауырды. Ол кісі дереу жүрегіне ота жасау керек болды. Отадан кейін жүрек талмасы аурулары бөлімшесінің басшысы хирург Байбуланов Бекжан дәрігер Медеухан ағаға

саумал , қымыз ішіп, тіпті әрқашан тек жылқының етін ғана жеуді

ұсынды.Сонда қарап отырсақ жылқы малының сүті, қымызы да,еті де денсаулыққа пайдалы екенін дәрігерлердің өздері де айтып дәлелдеген.Қазір ол кісінің денсаулығы жақсы, жұмысқа да шықты.Осындай дәлелдерден кейін саумалдың емдік қасиетіне көз жеткізіп, қуана түстім.

Екінші отбасы шағын шаруашылық иесі Мұхтаров Сәтбек . Бұл кісілер де

бие сауады. Биені 2 сағат сайын күніне 9 рет сауады. Таңертең сағат 8-ден –түнгі 24 –ге дейін сауамыз дейді.Сауу себептері үйінде кішкентай немересіе сүтін ішкізеді.Мұхтаров Сәтбектің айтуынша :«Кәрі биенің сүті құнарсыз болады, ал бірінші рет құлындаған биенің сүті құнарлы, әрі қуатты болып келеді . Сондықтан жылқы малының жасына назар аудару керек» -дейді.Яғни «кішкентай Айдос атты немересіне бие сүті ана сүтінен кем емес» -деп толық сеніммен ішкізеді екен. Бұл қасиетті сүт баланың өсіп жетілуіне көмектеседі дейді.Фермердің айтуынша ауылға онкологиялық аурулармен ауырған адамдарды, сәбилерді, жасы 80- нен асқан үлкен кісілерді де алып

келеді.Саумал ауырған адамға ем,сау адамға күш, қуат береді.

Сонымен қатар ауылда ана сүтін емес бие сүтін ішіп өскен Айнұр атты қыздың анасымен тілдестік. Айнұрдың бойы да, ойы да басқалардан кем емес. Мектеп медбикесінен сұрағанда баланың дамуы ,салмағы, бойы, бағдарлық тиісті жас мөлшерлер көрсеткіштерінің нормасына сай. Бойының

9

ұзындығы -144 см, Салмағы -35 кг. Сабақтағы үлгерімі де өте жақсы. Сонда Айнұрдың айтқаны : бие сүтінің дәмі маған өте таныс. Ол басқа сүттердің дәміне ұқсамайды. Ішсең тойып жүресің деді.

Ғалымдардың айтуынша сүттің ерекше құрамына байланысты өте жоғары емдік қасиеті бар. Бие сүтімен өскен балалардың денсаулығы ,физикалық тұлғасы және ақыл-ойы зерек өте жақсы болып өседі. Себебі, бие сүтінде , сиыр сүтімен салыстырғанда көп мөлшерде қант, галактоза, аминоқанттар болады. Ол баланың ми клеткаларының дамуына әсер етеді. Бие сүті адамға қажет ақуыз, май, көмірсудан тұрады.. Құрамы ана сүтіне жақын екен, ағзаға

тез сіңеді.Сүттің бала дамуындағы септігі орасан. Мидың дамуына оңтайлы әсер етеді. Балалар тағамы ретінде қолдануға болады. Яғни, егер балалар бие сүтін күнделікті ішетін болса, олардың денсаулықтары да жақсарады. Ал балалар арасында жүргізген сауалнама (№ 1 қосымша) олардың осындай пайдалы өзіміздің ұлттық сусынымыздың дәмін де білмейтіндігін көрсетеді. Себебі , ата- аналарының бүгін бұл малды саууға мүмкіндіктері жоқ екен.

Дүкендерде бие сүтін сатпайды. Арнайы сауатын үйлерден ғана таба аласыз. Оның ерекше химиялық құрамына байланысты оның өте жоғары емдік қасиетін көрсетеді.

Ғалымдадың тұжырымы бойынша сиыр сүтінің құрамында аллерген заттардың бар екенін анықтап, өте қауіпті ауру –жас кезден бастап қант диабетіне (сусамыр) ұшырататындығын дәлелдеген. Бие сүтінен жасалған

қымыз ерте заманнан белгілі және ғажайып қасиеттерімен танымал.Қымыз

бұл азық- түлік , бие сүтін ашыту арқылы арнайы ашытқымен алады, оның

құрамына сүт қышқылдық бактерия және сүт қышқылдық ашытқылары кіреді. Тек бие сүтінен дайындаған қымызды- нағыз қымыз деп атауға болады. Нағыз дайындалған қымыздың құрамы өте жоғары жеңіл қорытылатын белоктарға бай, майларға және көмірсуларға , тағы да бағалы дәрумендер комплексіне, минералды және биологиялық активті заттарға бай. С дәруменінен ең бірінші орында түрлі жеміс пен көкөністерді артта

10

қалдырады. Саумалдың немесе қымыздың 500 мл – да адам ағзасына қажетті С дәруменіне бір күндік қажеттілігін қамтамасыз етеді. Көбі сүйсініп жейтін ағзаға өте қажет аскорбин қышқылы саумалда жеткілікті. **Биені** екісағат сайын сауады. Саумалдың минералдық құрамы 12 сағатқа дейін ғана сақталады.

Сонымен қатар әр сыныптардағы бірнеше оқушылардан саумал туралы білетіндерін, саумалдың ішсе дәмі қандай екенін,ұнайтынын, ұнамайтынын сұрастырдым.Ол сауалнаманың қорытындысын мына кестеден көре аласыздар

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Оқушыныңаты — жөні | Бие сүтініштіңбе? | Соңғыретқашан? | Ұнадыма? |
| 1 | Алдияр | — | — |  |
| 2 | Әкежан | Иә | Жазда | Иә |
| 3 | Ілияс | — | — |  |
| 4 | Санжар | Иә | Кеше | Иә |
| 5 | Әлхам | — | — |  |
| 6 | Нұрбек | — | — |  |
| 7 | Саян | — | — |  |
| 8 | Айзада | — | — |  |
| 9 | Ақерке | Иә | Жазда | Иә |
| 10 | Сағи | Иә | Бүгін | Иә |

11

Қорытынды

Бие сүті өзінің құрамы бойынша ана сүтіне жақын тұрады.Осы ерекшелік жағынан және іс- тәжіибе тұрғысында пайдалану үшін зор мәнге ие болды. Өйткені адамдар үшін сиыр сүтіне қарағанда жеңіл қорытылып тез сіңіріледі. Бие сүтінің осы ерекшеліктерін жас балалардың және ас қорыту жүйесі қызметі нашарлаған адамдардың тамақтануында қолдану жақсы нәтиже береді. Бие сүтінің шипалы қасиеті оның көптеген аурулардың алдын алуында. Бие сүтінде адамның денсаулығына керекті барлық дәрумендер бар. Әсіресе ол А және С дәрумендеріне бай. Сонымен қатар В тобындағы дәрумендер Д,Е, Ғ дәрумендері болады. В тобына жататын барлық дәрумендер ағзаның қалыпты тіршілік етуі үшін қажет. Бие сүтімен өскен балалардың денсаулығы физикалық тұлғасы және ақыл-ойы зерек өте жақсы болады. Сол себепті жас кезімізден бие сүтін ішіп жүргеніміз абзал. Ал бүгінгі күнде кейбір балалар бие сүтінің дәмін де білмейді. Бұл өкінішті-ақ.

Егер балалардың бие сүтін жиі ішіп тұруға мүмкіндік болса, олардың

денсаулығы одан әрі жақсарады. Ойлау , есте сақтау қабілеттері артады.Бие сүті дертке дәру, сауға қуат береді.Жылқы малының шипалық ,дәрілік қасиеті мол.Саумалдың пайдалы дәрумендері адам ағзасына асықпай сіңіп, нәтижесі 5-6 айдан кейін білінеді екен.Осы жағын да ескерген жөн деп ойлаймын.

12

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1.Қазақтың дарқан дастарқаны /Алматыкітап 2007 ж/

2.Г.Икіманов « Саулық пен сымбат» -Алматы: Қайнар, 2013 ж

3.Валеология /Алдияров А.Т./ Алматыкітап,2011ж

4. Уикипедия- ашық энциклопедиясы

5. «Денсаулық»-республикалық ғылыми –көпшілік журналы,2014 ж

6.Б.Асылбеков « Қымыз-шипалы сусын.», 12-13 беттер,Алматы ,1986 ж

7. «Сүт және сүт тағамдары» Алматы «Қайнар» 1989, 15-16 бет

13

Қосымша

Қалбатау ауылы,биені сауып жатқан іс-әрекет



Рүстем атамның биесі,шағын шаруа қожалығы бар



14