

**Құрметті ұстаз – бақ**



**сыйлаған еңбегі,**

**Абыройлы, сыйлы жандар**

**елдегі**

***ЕСЕН Бақыткүл Артыққызы,***



***бас редактор***

Адамзатқа бақыт сыйлайтын басты құндылық білім екені белгілі. Кез-келген мемлекеттің бәсекеге қабілеттілігі де ең алдымен азаматтарының білім деңгейіне байланысты болатынын өмірдің өзі дәлелдеуде. Сондықтан да Қазақ Елінің ғажап елге айналуы үшін білім саласын басым бағытта дамытуға бәріміз өз үлесімізді қосуымыз керек деп ойлаймын. Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев ««Ұстазы жақсының ұстамы жақсы» деген халқымыз. Ұстазсыз адам болмайды. Бәріміз де кезінде мұғалімнің тәлімін алып, білімін үйрендік. Сондықтан болашаққа жол сілтейтін мұғалімнің еңбегін лайықты бағалау – өте маңызды міндет» деп атап өтіп, ұстаздардың еңбегін жоғары бағалаған болатын.

Еліміздің өркендеуіне өлшеусіз үлес қосып, жарқын болашағымыз жас ұрпаққа сапалы білім, жақсы тәрбие беру жолында аянбай еңбек етіп жүрген ұстаздар қауымына қандай құрмет көрсетсек те жарасады. Осыған орай редакциямыз «Мұғалімдер күні» мерекесі, «Ұлт ұстазы Ахмет Байтұрсыновқа 150 жыл» мерейтойына орай қоғамда Ұстаздар қауымының ұлы еңбегін бағалап, білім саласының дамуына сүбелі үлес қосып жүрген ұстаздарымызды дәріптеу, оларға алғыс білдіріп, «ҚҰРМЕТТІ ҰСТАЗ» төсбергісімен марапаттау, мадақтау мақсатында«ҚҰРМЕТТІ ҰСТАЗ**»**Республикалық байқауын ұйымдастырған болатынбыз. Байқауға республика көлеміндегі мектепке дейінгі, орта, арнайы, мамандандырылған, қосымша, жалпы орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының кемінде 5 жыл үздіксіз педагогикалық еңбек өтілі бар ұстаздары қатысты. Педагог кадрлардың теориялық білімі мен практикалық дағдыларын тереңдету, педагог мәртебесін арттыру, сапалы білімге қолжетімділікті арттыратын ең құнды материалдарды жинақтап, жақсы мұғалімдердің тәжірибе алаңын құру, кәсіби деңгейін ұдайы көтеріп отыру, теориялық білімі мен әдістемелік біліктілігін үздіксіз жетілдіру, мұғалімдерді оқытудың озық әдіс-тәсілдерімен қаруландыра отырып, шығармашылық жұмыстарын баспа беттерінде жариялауға мүмкіндік жасау, жаңаша жұмыс жасауға ынталандыру, олардың еңбегіне алғыс айту мақсатында ұйымдастырған байқауымызға еліміздің барлық аймақтарының ұстаздары белсенді қатысқаны бізді үлкен қуанышқа бөледі.

Байқау жеңімпаздарына «Мұғалімдер күні мерекесіне орай «ҚҰРМЕТТІ ҰСТАЗ» төсбелгісі мен арнайы Грамотасы беріліп, педагогтың шығармашылық еңбегі болып табылатын жаңартылған білім бағдарламасының әдіс-тәсілдерін қолданып өткізген ашық сабағы «БІЛІМ ШЫҢЫ-ҒЫЛЫМ СЫРЫ» журналының bilim-shini.kz сайтында жарияланып отыр. Байқаудың барлық қатысушылары Сертифкатталды. Бұл өз кезегінде педагогтардың ең құнды материалдары жинақталып, озық тәжірибе алаңының құрылуының бастамасы болуда.

Құрметті ұстаз – бақ сыйлаған еңбегі, абыройлы, сыйлы жандар елдегі. Біз білікті ұстаздардың арқасында ғана білімді елге айналатынымызды түсінетін кез келді. Білімді елдің ғана болашағы жарқын болатыны бүгінде баршаға аян. Құрметті ұстаздарымызды қадірлей білейік, білімді балаларымызды бағалай білейік!

Мұғалімнің тегі: Сапарбаева Хадиша Хамутовна

Мектебі:№28»Мақташы»жалпы орта мектебі

Пәні:Бастауыш сынып мұғалімі

Сыныбы:4

Облысы:Түркістан облысы

Ауданы: Келес ауданы

ЖЕТІСТІКТЕРІ (2020,2021,2022 жылдарғы):

**МАТЕРИАЛ ТАҚЫРЫБЫ:** «Ешкі сүтінің пайдасы» ғылыми жоба

Жоспар

Кіріспе

1. Ешкісүтіжәнеонынқұрамы
2. Ешкісүтініңпайдасы мен емдікқасиеттері
3. Ешкісүтініңеліміздегітапшылығы
4. Ешкісүтіанасүтіналмастыруғалайықты

Қорытынды

Пайдаланылғанәдебиеттертізімі

Ешкі сүтінің пайдасы  
  
**Тақырыптың өзектілігі**: қазіргі таңда ұмыт болып бара жатқан халық емдері туралы ізденіп талдау жасау. «Ешкі сүті тоқсан тоғыз аурудың емі» айқын мысалдармен дәлелдеп, көз жеткізу.  
**Зерттеу болжамы:** Егер ешкінің сүті күнделікті өмірде, медицинада қолданылса өскелең ұрпақтың денсаулығы әлдеқайда зор болмақ.  
**Зерттеу әдістері**: іздену, салыстыру, талдау, жинақтау, әңгімелесу т. б.  
  
**Жобаның мақсаты:** Қазақ халқының көнеден келе жатқан қазақ медицинасының түрлері, аурудан сақтану шараларының мазмұны жайлы мағлұмат беру. Қазіргі таңда жастарға мал шаруашылығының жетістіктерін, ата – бабамыз ешкі өсірумен ертеден – ақ айналысқанын, сүтінің адам ағзасына пайдасын түсіндіру. Тәуелсіз елімізде ата - бабамыздың қалдырған асыл мұрасын қадірлеп жоғалтпай қайта жаңартатын ендігі болашақ - ұрпақ, біздің қолымызда.  
  
**Жоба міндеттері:**  
- Қазақ медицинасының шығу тарихына зер салу.  
- Ешкі малының өзіне тән ерекшеліктерімен таныстыру.  
- Ешкі сүтінің адам өміріндегі маңызы мен пайдасы.  
- Сыныптас достарыма ешкі сүтінің пайдасы туралы айту, зерттеу жұмысыммен таныстыру.

Кіріспе  
 Қазақ халқы көшпенді өмір сүре жүріп, дала мен тау – тастағы жануарлардың жеке жарақатынан және сырқатынан жазылуда қандай табиғаттық емдер алатынын байқады, көрді, білді және өздеріне тексеру жасады да нәтижесіне өз бағаларын берді. Өздері мен болашақ ұрпақтарының денінің саулығы болу үшін, ұлттық халық медицинасының бай тәжірибесі жинақталды. Қазақ медицинасы дәстүрлі медицинасының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Қазақ медицинасының тарихы ұзақ, аурудан сақтану шараларының мазмұны өте мол.  
 Ата - бабаларымыз табиғаттың табиғи емінің әдіс – тәсілдерін меңгерген нағыз ұстасы және нағыз білгірі болды. Қазақтың халық медицинасының ХV ғасырда - ақ, 500 жылдың алдында іліми - ғылыми негізі қаланғанын қазақтың атақты шипагері Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты медициналық энциклопедиялық еңбегі айқындап берді. Шипагерлік баян» кітабында да 728 түрлі дәрілік шөп, 318 түрлі дәрілік жануар, 52 түрлі минералды дәрі, 8 түрлі бағалы дәрі материалы жəне 4577 рецепт жазып қалдырған. Қазақ шипагерлігінің әлемдік деңгейін анықтауға жол ашты.  
 Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев ұсынған «Қазақстан - 2030» бағдарламасында еліміздегі азаматтардың денсаулығын сақтау проблемасы, осы бағдарламаның жеті басты бағытының біріне айналғаны мәлім. Бұл Қазақстан Республикасында қабылданған «Мәдени мұраны» дамыту бағдар - ламасының шараларымен сәйкес келеді. Халықтық шипагерлік дәстүрі ұлттық мәдениеттанудың бір саласына жатады деуге толық негіз бар  
Ықылым замандардан келе жатқан ғалымдар мен ойшылдар сүтті «денсаулықтың қайнар көзі», «өмір шырыны», «ақ қан» деп аса жоғары бағалаған. Сүт азықтық құнары жағынан кез келген тағамды алмастыра алады, ал өзге бір тағам сүттің орнын баса алмақ емес.  
 Аңыздарға жүгінсек, Ежелгі гректердің Абдерах қаласында тұратын атақты дәрігер бір бақуатты адамның баласын емдегенде ешбір емдік шөптің де, дәрі - дәрмектің де пайдасы тимеген. Сонда біз білетін аңыз адам Гиппократ науқасқа бір апта бойы күндіз және кешке есек сүтін, ал бір аптадан кейін сиыр сүтін іш деп кеңес береді. Нәтижесінде, әлгі науқас ауруынан біртіндеп айыға бастаған екен.  
Гиппократ өз еңбектерінде сүтпен емдеудің жолдарын, сүттің шипалы болған кездерін тізіп көрсеткен. Сондай - ақ, әр түрлі мал сүтінің емдік қасиеттерінің бірдей болмайтындығын анықтаған. Оның пікірінше, ешкі мен бие сүті  
көкірек ауруын жазса, сиыр сүті құяң мен қан аздыққа шипа болады. Гиппократ жүйкесі тозып, ашуланшақ болған адамдардың да сүт ішкені өте дұрыс екендігін атап өтеді.  
 Әбу - Әли ибн Синаның «Дәрігерлік ғылым қағидасында» да сүттің емдік қасиеті жөнінде сөз болған. Ол сүт пен сүт өнімдерінің кәрі - жасқа бірдей пайдалылығын айта келіп, жасы ұлғайған адамдар үшін таптырмайтын ас деп түйген. Ғалым әсіресе, ешкі мен есек сүті өте пайдалы екендігін баса айтып, олардың сүтіне тұз бен бал қосып ішкен дұрыс деп шешкен.  
Италияда біздің дәуірімізге дейінгі ІІІ ғасырда емдік қасиеті мол сүт алу үшін сиырға ақбас жусан, бидайық, ешкітап, куманиха сынды әртүрлі шөптерді араластырып берген. Ол кезде сиыр өріске шығатын жайылымның ботаникалық құрылымын жақсартқан адамдарды арнайы медальдармен марапаттап отыратын болған деседі.  
 Белгілі ғалым С. П. Боткин өзі жүргізген тәжірибелерге сүйене келе, «сүт жүрек пен бүйректі емдеуге аса бағалы зат» деген тұжырымға тоқтаған.  
Егер жараны, күйікті, ит қапқан не ара шаққан жерді бөкеннің сүтін жағып емдесе, жара жайшылықтағыдан әлдеқайда тез жазылады. Сондай - ақ, бөкен сүті асқазан және он екі елі ішек жарасын, созылмалы, гастрит ауруын және өкпе дертін тез жояды.  
 ХХ ғасырдың басында ұлы орыс микробиологы И. И. Мечников айран ішкен кезде ішектердегі шіріткіш микробтардың ығыстырылып шығатындығын анықтаған. Оның үстіне сүт қышқылы асқазан сөлінің бөлінуіне көмектеседі, тәбетті ашып, астың қорытылуына жәрдем болады.  
Ұзақ жылдар бойы ірімшік, сыр, сүт қанты, қаймақ және басқа да сүт тағамдары адамның бойында кездесетін түрлі сырқаттардың алдын алып, емдеп жазу үшін қолданылып келеді. Сүт пен сүт өнімдерінің семіздікті, бауыр, ұйқы безін және жүрек дертін емдеудегі маңызы өте ерекше.  
С. Хигуши (Жапония) бірқатар дәрі - дәрмекті қоса қолданып, соның ішінде йогурт (айранның бір түрі) ішкізіп емдегенде, атом сәулесінен зақымданған 7 адамның үш айдың ішінде құлан - таза айығып кеткендігін жариялайды. С. Хигуши сүтте бар цистин мен глутатион атомның сәуле шығаруынан болатын зардаптардан ағзаны қорғайды деп тапқан.  
Қазіргі кезде үнемі ұшырайтын аурулардан сақтануда көп көмегі тиюде.  
Мысалы, өзге ұлттардың медицинасы сияқты қазақ медицинасында көптеген зерттеуді қажет ететін тақырыптар жетерлік. Сол мақсатта мен осы тақырыпты таңдадым.  
  
**Ешкі түрлері**  
Ешкі қуысмүйізділер тұқымдасына жататын, күйіс қайыратын жұптұяқты мал. Ешкі 11 - 12 мың жыл бұрын қолға үйретілген. Ешкі тоғыз – он жыл тіршілік етеді. Ешкінің мүйізі қырлы, дене бітімі жеңіл, құйрығы қысқа келеді..  
Ешкі  
Қазақ ешкіні жасына қарай:  
• үлкен теке  
• серке  
• дөнен серке  
• құнан серке  
• ту ешкі  
• үлкен ешкі  
• сақа ешкі  
• туша шыбыш  
• шыбышша  
• шыбыжық  
• марқа лақ - деп атайды.  
Ешкініңқасиеті  
  
Ешкі – өте өсімтал мал. Ешкініңмүйізіқырлы, денебітіміжеңіл, құйрығықысқакеледі. Оныңтүбіті, жүні, терісі, еті мен сүтіпайдаланылады. Ешкібір – екі, кейдебесеуденлақтайды. Жақсылапкүтсежылынаекіреттөлдейді. Ешкілердікөктемде, жылыаудандардаекіншіреттамыз – қыркүйекайларындақырқады. Текесінен 4 – 6 кг, ешкісінен 3 – 5 кг қылалынады. Түбіттіешкіден 0, 2 – 0, 5 кг, кейде 2 кг түбіталынады. Ешкітерісіненсафиян, шевро сияқтыбағалыбылғарыжасалады.  
  
**Ешкі күтімі**  
Ешкішаруашылығы - мал шаруашылығыныңбірсаласы. Малдықыстақорада, қалғануақыттажайылымжерлердебағады. Олардыазықтықдақылдарменқоректендіреді, мезгілімендәрігерліккөмеккөрсетіледі.  
  
Ешкі малы - текесі 60 – 65 кг - ғадейін, ешкісі 40 – 60 килограммғадейін  
тартады. Жемденгенешкіден 20 – 28 кг ет, 4 – 6 кг май, жеті – онайлық  
лақтан 12 кг ет, 1, 5 кг май алынады. Ешкітұқымынасылдандыру, күтімі мен азықтандыруындұрысұйымдастыруарқылыоныңөнімділігінарттырады

**Сүттен жасалатын тағамдардың адам ағзасына тигізер пайдасы қандай**?

1**.**4**Сүт** өнімдерінде кальций бар, сүйекті, тісті нығайтады, бұлшық еттің қызметін жақсартады, қанның түзілуі үшін қажет, тәннің жұқпалы ауруларға күресін күшейтеді. Сонымен қатар сүт адам ағзасын артық салмақ қосудан сақтайды. Сүттің құрамындағы кальций ағзадағы майдың желінуіне әсер етіп және оның жиналуына кері әсер етеді екен.Ал американдық ғалымдар майлылығы аз сүт жүрек ауруларына, әсіресе қан қысымының көтерілуі мен инсультке шалдығуды 50 % кемітеді дейді Сиырдың сүті несеп ауруларына пайдалы, ойды ұшқырлайды, уланғанда көмектеседі. Японияның Ұлттық институты /Токио/ жасаған зерттеу-лерінің қорытындысы бойынша асқазанның ракпен ауруының болдырмауының алғашқы профилактикасы сүт тағамдарын қолдану болып табылады. Сүтті жөтелгенде,суық тигенде ішеді. Адам организмі уланған жағдайда да сүтті қолданады. Ауырған кезді тосып отырмай күнделікті сүтті ішіп отырған денсаулыққа пайдалы.

**2.Уыз** жаңа туған сәби мен жас төлдің ауруға шалдықтырмайтын ерекше құрам-дар көп бөлшекте болады. Мысалы: белок жай сүтте қарағанда 4-8 есе артық, дәрумендер Д,Е,В-2, РР,В-12 және темір 3-6 есе артық, ал минералды элементтер де жоғары болады. . [1.5]

3**.Ірімшік** құрамында цинк бар. Сүйек және шеміршектің қалыптасуына көмек-теседі.А дәрумені, ірімшікте өте көп кездеседі.  А дәрумені-  көздің көру қабілетін жақсы сақтау үшін қажет.

4. Майлы **сүзбеде** фосфор бар. Жүйке жүйесі, мидың қалыпты жұмыс істеуіне қажет, зат алмасу үрдісіне белсене қатысады. Ойлау,еске сақтау қабілетін артырады.

5. **Айранның** құрамындағы қышқыл асқазан ауруына пайдалы.

6. **Сары май** ішкі ағзаны жұмсартады, әл- қуатты арттырады, денегің қызуын қайтарады.Май ағзаға тек энергиялық қуат үшін ғана емес, пластикалық мақсат үшін де қажет. Ол дегеніміз жаңа клетка құрылымын жасау керек. Адам майлар-мен бірге А. Д. Е.дәрумендерін де алады.

 А дәрумені-  көздің көру қабілетін жақсы сақтау үшін қажет. Ағзаның бірқалыпты өсуін қамтамасыз етеді. Егер бұл дәрумен жетіспесе, адамның жүзі солғын тартады, терісі, шашы құрғақтанып, қабыршықтанады, безеу бөртпелері пайда болып, тырнақтары сына береді, жарықтан жасқанып, көзі күндіз көріп, түнде көрмейді.

 Д дәрумені -  ағзада кальций мен фосфор тұздарын сіңіруге көмектеседі. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда бала мешел ауруына шалдығады.

**Ұсыныс**

1. Жеке отбасылық шаруашылықтарда ешкі малын көптеп ұстау қажет.
2. Жеке отбасылық шаруашылықтардағы ешкілердің тұқымын жақсарту қажет.
3. Адамдар үнемі табиғи сүт ішулері және сүт тағамдарын қолданулары қажет.
4. Ешкілердің қанын алдырып аурудан тексертіп,уколдарын салдырып отыру қажет.

Қорытынды

Осылай ата-бабаларымыз түсiне қарай “Бөрте”, “Жағал”, “Бурыл” деп атаған ешкілердің бағасын біз білмесек те, өзгелер баяғыдан бері оның пайдасын көріп отыр. Қазір дамыған шет мемлекеттер холестерині көп майлы еттен гөрі диеталық тағамдарға мән беріп келеді. Ешкі сүтінің адам денсаулығына пайдасы туралы ел арасында ертеден белгілі. Ешкі сүті әсіресе жас сәбилерге өте пайдалы. Ана сүтін жарытпайтын бөбекке сиыр немесе қой сүтіне қарағанда ешкі сүті жеңіл тиеді.

Ешкі сүті балаларды іш өтуден, Боткин ауруынан сауықтырады. Сондай-ақ, өкпе дертінен тез сауығуға септігін тигізеді. Оған қоса, сүтте сілті реакциясы болады, сондықтан оны асқазанның қышқылдығы жоғары адамдардың ішкені дұрыс. Сондай-ақ ешкі сүтінің түрлі аллергиялық ауруларға қарсы тұра алатын қасиеті бар, сол себепті теміреткісі, демікпесі және безгегі бар адамдар үшін де шипасы зор.

Ғылыми жобаның нәтижесінде, ата –бабаларымыздың ертеде пайдаланған ешкі сүтінің ерекше қасиетін жоғары деңгейге көтеру біздің адамгершілік парызымыз дегім келеді. Сүттің қасиетін біле отырып оны қастерлейік! Ақты жерге төкпейік, қадірін терең түсінейік және келер ұрпаққа дәріптейік!

**Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Сейіт Кенжеханұлы Қазақтың дархан дастарханы -Алматыкітап, 2006,130-131 бет
2. Адамова А.А. Книга о молоке – Қайнар,1980 -6 бет; 12 бет; 128 бет; 6бет; 125 бет; 33 бет
3. Р.Н.Нұрғалиев Ол кім.Бұл не ІІІ том –Алматы:Қазақ совет энциклопедия 1985,1986 -116 бет
4. Ғаламтор Дұрыс тамақтану; Молоко в народной медицине
5. «Мектепте тамақтандыруды ұйымдастыру» - ҚР Денсаулық сақтау министрлігісалауатты салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы- 6-7 бет