



E-GOV.KZ жүйесі бойынша тіркелген алғашқы бұқаралық ақпарат құралы

# 45minut.kz

Республикалық басылым - Республиканское издание



## ҒЫЛЫМИ ЖОБА ТАҚЫРЫБЫ: БАЛДЫҢ ПАЙДАСЫ

Оқушы: Серікбек Айша Ардаққызы  
2 сынып оқушысы  
Жетекшісі: Ережепова Каракоз  
Коишибековна

Түркістан қаласы  
«Некрасов атындағы № 9 мектеп-гимназия»

### Мазмұны:

#### I. Кіріспе

#### II. Негізгі бөлім

2.1 Балдың біз білмейтін емдік қасиеттері

2.2 Балдың емдік қасиеттері мен ағзаға пайдасы

#### III. Практикалық бөлім

3.1 Бал жеген бала білімді болады

3.2 Бал түрлері және бал түрлерінің ерекшеліктері мен сипаттамасы

#### IV. Қорытынды

#### V. Қолданылған әдебиеттер тізімі

**Жобаның мақсаты:** Балдың пайдасы және оның ерекшелігін оқу мен дәріптеу және насихаттау.

#### Жобаның міндеттері:

Оқушылардың бойында балдың пайдасы және оның ерекшелігі жайлы еңбектерін құрметтеу дағдыларын қалыптастыру;

Балдың пайдасы және оның ерекшелігі жайлы құндылықтарын дәріптеу;

**Жоба өзектілігі:** Балдың пайдасы және оның ерекшелігін танымдық тұрғыдан зерттеу.

**Ғылыми жобаның деректік негізі:** ғылыми жұмысты жазу барысында осы уақытқа дейін ғылыми айналымға тартылмай келген баспа сөз материалдары мен тарихи түрлі әдебиеттер, ғылыми зерттеулердің мәліметтері сұрыпталып алынды.

**Зерттеудің болжамы:** Зерттеу жұмысы балдың пайдасы және оның ерекшелігі арқылы оқушылардың өзін өзі тәрбиелеуі және зияткер ұрпақтың қалыптасуына тарихи көмек.

**Зерттеудің кезеңдері:** Зерттеу жұмысының мақсаты мен тақырып ерекшелігіне байланысты әдеби-тарихи, жүйелі-сипаттамалық, баяндау, салыстырмалы талдау мен жинақтау, жүйелеу және оны түсіндіру әдістері қолданылды.

**Ғылыми жобаның ғылыми жаңалығы:** Балдың пайдасы және оның ерекшелігін танымдық тұрғыдан зерттелуі.

## Кіріспе

Мамандардың айтуынша, балдың адам денсаулығы үшін пайдасы көп. Атап айтқанда, бал қан құрамын жақсартады, ішкі ағзалардың қызметін жандандырады, иммунитетті арттырады, дененің физиологиялық қызметін, күш-қуатын қалпына келтіреді. Мидың жұмысын жақсартады, тыныс алу жолдарын артық өңезденуден сақтайды. Ол сондай-ақ жүрек-қан тамырлары ауруына, бауырға, бүйрекке, ішек-қарын жолына, суық тиюге, құяң мен өтке пайдалы. Балды құрт ауруына, ұйқысыздыққа, бас ауруына, қан қысымына, асқазан жарасына, тіпті күйікке де ем ретінде пайдалануға болады. Балдың сондай-ақ аллергияға, бактерияға, қабынуға қарсы да қасиеттері анықталған.

### 2.1 Балдың біз білмейтін емдік қасиеттері

Қасиетті Құранда балда шипа бар екендігі айтылған. «Раббың бал арасына былай деп уаһи етті: «Таулардан, ағаштардан және адам-дар салған күркелерден өзіңе ұя жаса. Сосын әртүрлі жемістермен қоректеніп, Раббыңның саған жайылуға жеңілдеткен жолымен жүр!». Араның қарнынан түрлі-түсті бал шығардық, онда адамдарға шипа бар. Әлбетте, мұнда ойланған қауым үшін ғибрат жатыр».

Балдың құрамы мен қуаты жөнінде сөз қозғағанда тағы да оның тарихына қатысты мағлұматтарды сырт айналып өте алмаймыз. Бұл өнімнің құнарлылығын әйгілі математик-ғалым Пифагор өз естеліктерінде: «Менің ұзақ өмір сүргенім – балдың күдіреті», – деп тамсанса, философ Демокрит те өзінің бір ғасырлық ғұмырының өлшемін бал өнімімен байланыстырған.

Білікті дәрігерлердің пікірінше, балды дәрумен ретінде еңбектеген баладан еңкейген қартқа дейін пайдаланғаны дұрыс. Себебі, бал – шипалы тағам. Құрамында адам ағзасына өте қажетті жетпістен астам зат бар. Бал жайлы мағлұматы аз деген жандардың өзі түрлі аурулардың алдын алуда оны жиі қолданады. Мәселен, жөтел тигенде сүтке қосып ішу, моншаға түскенде денеге жағу, бет терісін жұмсарту секілді қарапайым адамдардың өздері-ақ білетін рецептер жетіп артылады.

Ал, балдың бүгінгі ресми және халықтық медицинада қолданылып жүрген қасиеттері қаншама?!

Бал ингаляциясын (демалу арқылы балды ағзаға енгізу) қолдану ісі ерте кезде дамыған. Ингаляциялағанда бал мұрынның кілегей қабығы мен кеңірдекке ғана әсер етіп қоймайды, өкпенің альвеолы арқылы қанға түсіп, денсаулықты нығайта түседі.

Суық тигенде балды жылы сүтпен (бір ас қасық балды бір стакан сүтке) лимон сөлімен (100 грамм балға бір лимонның сөлін ) ішу ұсынылады. Суық тиіп ауырғанда балды дәрі ретінде қолдана отырып, екі- үш күн үйде отыру керек.

Себебі, бал қатты терлетеді. Сондай-ақ, шәйнекте қайнап тұрған суға бір ас қасық бал қосып, ауыз бен мұрынды булау тамақтың қызарғанын басады.

Гиппократ бал ішімдігі қақырықты түсіріп, жөтелді басады деп жазды. Ибн Сина туберкулез басталған кезде раушан гүлінің жапырағы мен бал қоспасын қолдануды ұсынды. Бұл қоспаны күндізгі сағат 12-ге дейін қолдануды тиімді деп санады. Балға қосылған орман жаңғағы да үздік-создық жөтелден сауықтырып, қақырық түсіреді. Осы арқылы бал ағзаның туберкулез инфекциясына қарсы күресіне көмектеседі.

Жүректің қалыпты жұмыс істеуі үшін глюкоза қажет. Балды қолдану жүректің бұлшық етіне жақсы әсер етеді. Себебі, онда жеңіл сіңетін глюкоза өте көп. Балдың құрамында Diastase (диастас) ферменттері болғандықтан, ол жүрек маңы майларын жояды. Сондықтан жасы үлкен адамдар мен жүрегі ауыратындарға бал жеу насихат етіледі. Неміс дәрігерлерінің айтуынша, балдан, тіпті, қант ауруымен ауырғанда да бас тартуға болмайды. Өйткені, фруктозаны немесе ара балын енгізгеннен кейін жүректің қызметі жақсартады. Тәулігіне 50-140 граммнан (орташа есеппен 70 граммнан) ұзақ уақыт бойы (1-2 ай) бал жеу жүрегі қатты ауыратын адамдардың көңіл-күйін көтеріп, оның қан құрамын қалпына келтіреді. Сонымен бірге, гемоглобинді өсіріп, жүрек-қан тамырларының айналымын жақсартады.

Балды асқазан жарасын емдеу үшін де қолданады. Мұндай жағдайда балды тамақ ішуден 1,5-2 сағат бұрын немесе тамақтан соң 3 сағаттан кейін жеу қажет. Ең дұрысы, ертеңгі және түскі тамақтың алдында 1,5-2 сағат бұрын, кешкі тамақтан соң 3 сағаттан кейін жеген жөн. Оны қайнаған жылы суға ерітіп ішу де жақсы нәтиже береді. Суға ерітілген балды жылылай ішу асқазан сөлін сұйылтып, оның ішекті тітіркендірмей тез сіңуіне көмектеседі. Керісінше, балдың салқын ерітіндісі қышқылдылықты арттырып, асқазандағы асты бөгейді де, ішекті тітіркендіреді.

Жүйкесі шаршаған адамдардың күш-қуатын қалпына келтіру үшін кешке қарай бір қасық бал және жарты лимон сөлі қосылған бір стакан ыстық су ішу немесе екі ас қасық бал жеу керек. Бір стакан бал суынан артық ұйқы келтіретін дәрі жоқ көрінеді. Қан қысымы көтерілгенде де зығырдан 50 гр. балдан 60 гр-ды 220 гр. қайнаған суға қосып, күніне екі рет ішсе, қан қысымын төмендетеді.

Бал құрамындағы глюкоза бауырдың да жұмысын жақсартады. Глюкоза тін жасушаларын қоректендірумен бірге бауырдағы глюкоген қорын арттырады, тіндік алмасу жұмысын жақсартады. Оны белгілі бір мөлшерде ақ ірімшікке (творог), сәбізге, лимон шырынына қосып жеген дұрыс. Кейде тұрыптың (редька) ішін үңгіп, оған балды толтырып қойып, үш-төрт сағаттан соң дайын болған шырынды өт жолы ауыратын ересек адамға ас қасықпен, ал балаға шәй қасықпен күніне 2-3 рет беру керек. Мұндай әдіс өт жолы мен бүйректе құм, тастың жиналуынан сақтайды.

Бүйрек ауруына балдың пайдалы болуы себебі, онда бүйрекке өте зиянды ақуыз аз. Ал тұз мүлде болмайды. Бүйректе қиыршық тас бар болса, балды зәйтүн майы мен лимон сөліне араластырып, бір ас қасықтан күніне үш реттен ішкен дұрыс. Бал құрамындағы глюкоза бүйректің қатты қабынуы кезінде бұзылған қан мен тін арасындағы осмотикалық тепе-теңдікті реттейді.

Бет, жақ сүйек операцияларынан кейін ерекше диета қолдануға тура келеді. Шайнау толық мүмкін болмаған әрі жұту қиындаған жағдайда ара балы таптырмайтын тамақ.

Мұны ауру адамға итмұрын тұнбасының ерітіндісіне, жемістен алынған сөлге қосып беруге болады. Науқасқа ақ ірімшік, жұмыртқаның сары уызы және қаймақпен араластырылған сұйық бал берген дұрыс. Сұйық балды жегеннен кейін-ақ ауыз ішін дезинфекциялаудың қажеті жоқ. Сондай-ақ, ол жарақаттын жазылуына да қолайлы әсер етеді.

Бал ластанған жаралардың тазарып, жазылуына, ал балық майы жараның тез бітіп кетуіне ықпал етеді. Жараның жазылуына балдың антибиотикалық заттарының пайдасы ерекше. Балдың әсерімен жараға қан мен лимфаның келуі күшейеді. Лимфа өздігінен бактерияларды жуып-шайып кетеді. Балықтың майына қосылған бал асқынған жарақатты оңай жазады. Аузы уылған адам бал жесе тез айығатыны белгілі. Бал күйген жерге де пайдалы. Күйікке балды күніне екі рет жағып отыру керек. Жараға жағатын дәріні 60 грамм балға бір шәй қасық балық майын қосып, жақсылап араластырып жасайды.

Ұйқысыздықтан құтылу үшін жасалатын әр түрлі ем бар. Солардың ішіндегі ең тиімдісі – бал жеу. Жатар алдында 1 шай қасық балды 1 стақан жылы суға араластырып ішсе, жүйкеге жайлы әсер етіп, тез ұйықтауға көмектеседі. Моншада емен жапырақтарымен соғыну да жақсы ұйықтауға септігін тигізеді. Таза ауада көбірек жүру, күнделікті бір уақытта дағдылану да өз кезегінде ұйқының тұрақтылығына ықпал етеді.

Бал пайдалы екен деп оны бей-берекет қолдана беруге болмайды. Оны пайдаланғанда организмнің ерекшелігіне қарай, белгілі бір тәртіппен жүйелі түрде пайдаланған дұрыс. Мысалы: кейбір адамдар балды ашқарынға жесе, жүректері қыжылдауы мүмкін. Олай болса, ірімшікпен, сүтпен, тағы басқа тамақпен араластырып жеу керек. Ал панкреатин, қант диабеті аурулары бар адамдардың балды тек дәрігердің кеңесінен кейін пайдаланғаны жөн.

## Қорытынды

Бал аралары өте еңбекқор жәндік. Бал жинауда жыл мезгілі, ауа райы, ара ұясының күйі, өсімдік түрі және оның омартаға қашықтығы, шірненің бөліну дәрежесі маңызды рөл атқарады. Бал арасы балға қажетті гүл шірнесі мен тозаңын жинау үшін тынбастан гүлден гүлге қонады. Негізінен бұл істі «жұмысшы» аралар ғана атқарады. Аралар жайылған кездері ондаған шақырымға дейін алаңсыз ұшып кете береді. Және адаспай өз ұяларын тауып қайтады. Барлауға шыққан ара ә дегеннен шырынды гүл мен шүйгінді шөпті іздейді. Тапқан кезде өздеріне тән белгілермен кейінгілерге хабар береді.

Әр ара өзінің «қоржынына» өз салмағының жартысына жететіндей шірне жинай алады. Олар жинаған шірнесін ұядағы жас араларға жеткізеді. Жас аралар шірнені тор көзшелерге салады. Іле қанаттарымен желдетіп, артық ылғалын жояды. Араның сілекей безі шірнедегі қант құрамын өзгертіп, оны балға айналдырады. Көзшелер балға толғаннан кейін ара оны балауыз қақпақшамен жабады. Мұндай бал ұзақ сақталады. Араның бал жинауы өсімдіктердің жаппай гүлдеуіне тұстас келеді, сондықтан әсіресе көктемде жиналған балдың сапасы өте жоғары бағаланады.

**ТӨРЕБЕК АЙСҰЛТАН МАҚСАТҰЛЫ**  
**4 "З" сынып оқушысы**

**Жетекші: Баймен Жанар Ерзаққызы**  
**Түркістан қаласы "№28 мектеп-лицей" КММ**

**ҒЫЛЫМИ ЖОБА ТАҚЫРЫБЫ:**  
**ҚЫМЫЗДЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ПАЙДАСЫ**  
**ЖӘНЕ ҚЫМЫЗДЫ ӨҢДЕУ ЖОЛДАРЫ**

**Мазмұны:**

**I. Кіріспе**

**II. Негізгі бөлім**

- 2.1 Қымыздың феномендік ерекшелігі
- 2.2 Қымыздың адам денсаулығына берер микрофлорасы
- 2.3 Қымыздан алдын пайда болатын сусын
- 2.4 Қымыздың дәрумендік емдік қасиеттері

**III. Практикалық бөлім**

- 3.1 Қымызды өңдеу жолдары

**IV. Қорытынды**

**V. Қолданылған әдебиеттер тізімі**

**Кіріспе**

Қымыз ежелден түркі тектес халықтардың ұлттық суысын ретінде белгілі. Тарихи аңыздарда адамды күнәсінен тазалау үшін боз биенің сүтіне шомылдырғандығын білеміз. Қымыз ру, тайпа аралық келісімдерде өзара ант беру кезінде ішілгендігін де аңғаруға болады.

Қымыз қысқы және жазғы болып бөлінеді. Сонымен қатар қысырақтың қымызы деген түрі көбінде қыс кезінде пайдаланылған. Бұрынғы кезде хан ордасымен билер, сұлтандардың ордасынан қысы жазы қымыз үзілмеген..

Жазды алғаш бие байланғанда қымыз мұрындық еріліп, уыз қымыз ішілетін болған.

Уыз қымыз деп – биені алғаш байлап, жаңадан ашытылған қою қымызды айтады.

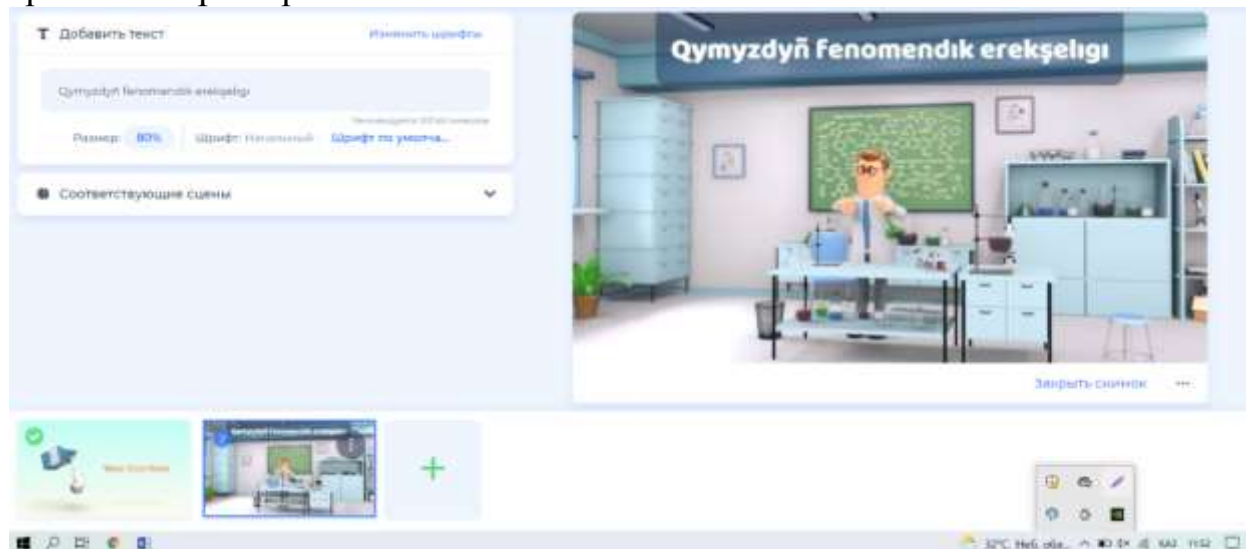
Қымызмұрындық берудің басты себебі: жайлаудың қызығын бастау, қыс бойы алыста болған елдің бір бірімен араласып, қатар жайлауға қонып, амандық-саулық сұрасу, барыс-келіс жасап, ынтымақ-татулықты арттырудағы маңызы ерекше болған, бүгін осы жобада сіздерге қымыздың адам денсаулығына пайдасы туралы қызықты деректерді жоба барысында ұсынатын боламыз.

## II. Негізгі бөлім

### 2.1 Қымыздың феномендік ерекшелігі

Қымызды ашытқанда қазы, жал майы, бидай т б ашытқы ретінде пайдаланылып келгендігін білеміз.

Сонымен қатар бал қымыз деп деген түрі жылқының сүр қазысын қосып, әбден бабына келтіріліп пісілген қымызды айтады. Бұл қымыз аса мәртебелі қонақтарға арналған. Түсі сарғыш болып келетін болған.



Қымызды күштілігіне қарай бірнеше топқа бөледі. Тай қымыз – бір күн сақталған қымызды айтатын болса, Құнан қымыз – екі-үш күн сақталған қымызды айтатын болған. Мұндай қымызды көбінде жастар ішетін болғандығы айтылады. Дөнен және бесті қымыздар деп сабада пісіліп, төрт-бес күн сақталған өте күшті қымызды атайды.

Қымыздың күштілігіне байланысты атауларды халқымыз осылайша жылқының жасына қатысты атаулармен атауы да тегін емес болса керек.

Аталарымыз күзгі қымыздың дәмі ерекше деп көрген. Себебі бұл уақытта шөп пісіп, мал семіретіндігімен байланысты болса керек.

Қымыз қазір де молынан пайдаланылады. Халқымыздың мас болдыратын арақ шараптан аулақтап қымызды сусынға көбіне пайдалануы етек алып келеді. Бұл аса қуанышты жағдай деуге болады.

Ұлы Абай атамыз:

Осы қымыз қазаққа,

Мақтаның ба, асың ба?

Қымызды басар артынан,

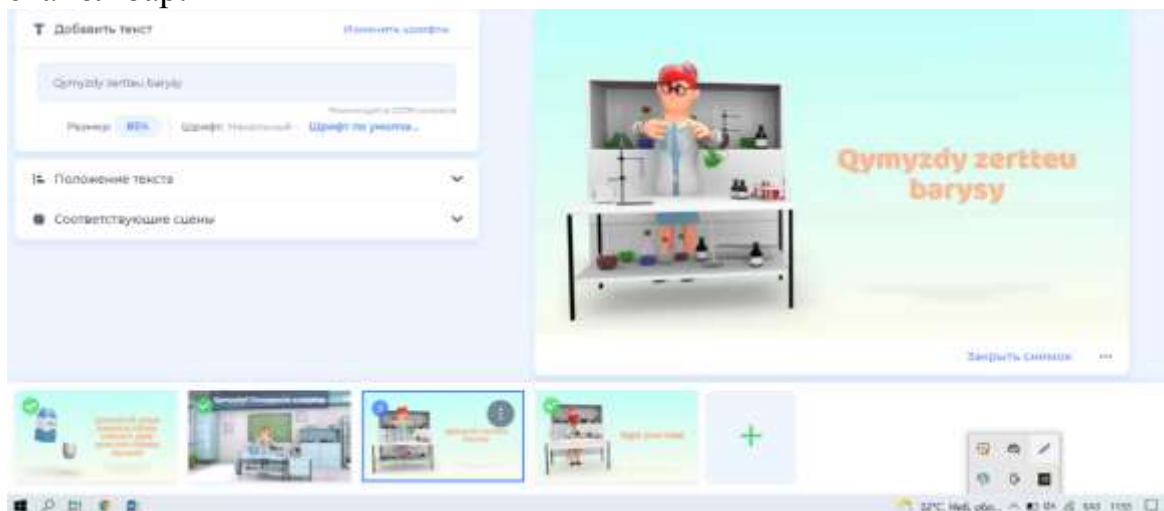
Ет даяр ма қасыңда, - деп тірлікті ойламай, қымыз қуып, бос қызық уақыт өткізбеуді өсиет еткен.

Қымыз өндіруді дамытуға мемлекет тарапынан да аса көңіл бөлініп отырғандығы ұлттық сусынды насихаттаудағы зор қолдау болып отыр.

## 2.2 Қымыздың адам денсаулығына берер микрофлорасы

Қымызды ашыту кезінде ақуыз жеңіл сіңімді заттарға айналады, ал сүт қанты сүт қышқылына, этил спиртін, көмір қышқылына және көптеген хош иісті заттарға айналады.

Мұның бәрі саумалдың, жеңіл сіңімділіктің, жағымды дәм мен хош иістің жоғары қоректік құндылығын жасайды. Әдетте саумал құрамында 0,2% -дан 2,5% дейін этанол бар.



Бірақ күшті табиғи қымыздың (тек биенің сүтінен) құрамында 4,5% алкоголь болуы мүмкін. Қымыздың калория мөлшері ақуыздың және майдың құрамына байланысты 300-400 ккал-ға дейін, сондай-ақ, қанықтырылмаған қанттың мөлшеріне байланысты өзгереді. Бір литр саумалда сіңімді протеин шамамен 20 грамм, бұл ақуыздың орташа майлылығы сиыр етінің 100 г целлюлозасына сәйкес келеді.

Құрамында ақуыздар маңызды амин қышқылдарына бай және толықтай сіңіріліп алынғанын атап өту маңызды.

Қымыз құрамында көптеген ашытқы мен витаминдер бар:

- Тиамин (В1) - 203,4 мкг / л.
- Рибифлавин (В2) - 375,0 мкг / л.
- В12 - 2.1 мкг / л
- Пантотен қышқылы - 2010,0 мкг / л.
- фолий қышқылы - 265,0 мг / л.
- Биотин - 1,2 мкг / л.

## 2.3 Қымыздан алдын пайда болатын сусын

Өкпе туберкулезіне қарсысаумалмен емдеудің тиімділігі антибактериалды кезеңге дейін де дәлелденді. Туберкулоустатикалық терапия және торакальды хирургия дәуірінде саумалмен емдеу туберкулезге қарсы тиімді емдеудің жалғыз түрі емес және жаңаша қолданудың қажеттілігін көрсетті. Өкпе туберкулезінің басқа түрлерінің дәстүрлі туберкулезге қарсы дәрі-дәрмектерімен емдеу тәжірибесінің жинақталуымен осы әдісті түрлі көлеңке аспектілері пайда болды. [3]



Мәселен, соңғы жылдары туберкулезге төзімді *Mycobacterium* туберкулезі бар науқастар саны артып келеді. Химиотерапиядан туындаған аллергиялық және токсикалық реакциялардың жиілігі үнемі артып келеді. Көптеген науқастар, әсіресе функционалдық жүйелердің ішкі органдарымен бірге болатын аурулар болған кезде, ең тиімді туберкулоstaticкалық препараттарға төзбейді.

Хирургиялық емдеу мүмкіндіктері оның тиімділігінің төмендігінен емес, сонымен қатар оны қолдануға болатын науқастардың шектеулі ауқымымен шектеледі. Мұның бәрі табиғи кері үрдісті жаратады: туберкулезбен ауыратын науқастарды емдеудің ескі патогенетикалық әдістеріне, антибактериалды терапияны емдеудің басқа әдістерімен біріктірудің кейбір аспектілеріне, антибактериалды терапия мүмкіндіктерін кеңейтетін әдістерді іздестіруге және оның қарқындылығына өсіп келе жатқан қызығушылығы. организмнің арнайы емес иммунобиологиялық белсенділігін ынталандыруға, сондай-ақ оның аллергиялық реактивтілігін төмендетуге бағытталған.

Сол себепті де саумалдың туберкулезге таптырмас ем болатынын айта кету керек.

Саумалдың құрамында ақуыз, амин қышқылы, тез еритін май, оттегі және организмге керек кальций, натрий, фосфор, калий, темір, магний, бром сияқты минералдар, С, А, В1, В2, В6, В12, Е, РР дәрумендері бар. Жалпы саумалдың құрамында 80-ге жуық биологиялық белсенді қоспалар бар екендігі анықталған екен. Әртүрлі түрлі химиялық қоспасы бар дәрілерден гөрі, пайдасы зор табиғи өнімді тұтынушылар күн санап артуда.



**Түркістан қаласы**  
**Некрасов атындағы «№ 9 мектеп —гимназия»**  
**1 «А» сынып оқушысы МАКИШЕВ БЕЙБАРЫС**  
**Жетекші: Серикбаева Карлығаш Токтамысқызы**

**ҒЫЛЫМИ ЖОБА ТАҚЫРЫБЫ:**

**ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ТАҒАМЫ**  
**ҚҰРТТЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ПАЙДАСЫ**

**Мазмұны:**

**I. Кіріспе**

**II. Негізгі бөлім**

**2.1** Құрт - ұлттық тағам

**2.2** Құнарлы құрттың қадірін білеміз бе?

**2.3** Денсаулық кепілі құрт жеу

**III. Практикалық бөлім**

**3.1** Құрттың 40 пайдасы

**3.2** Құрттың құтын қашырғандарға қарсы дәрменсіздік

**IV. Қорытынды**

**V. Қолданылған әдебиеттер тізімі**

**I. Кіріспе**

Қазақтың дәстүрлі сүт тағамдарына жататын, елімізде тұратын өзге халықтар да ұнатып жейтін тағам түрі – құрт! Құрт ашыған айраннан да, қатықтан да, сүтті арнайы қайнатып та дайындалады. Құртты дайындау үшін ашыған айранды немесе ұйыған сүтті қазанға құйып, отқа қояды. Құрт қайнап жатқанда түбін күйдіріп алмас үшін қазанның ернеуін қырғышпен қырып, түбін былғауышпен былғап отыру керек. Құрт қоюланған кезде қазанды оттан алып, аздап суытады. Сонан соң оны құрт дорбаға қотарып, арнайы ағашқа іліп қояды. Сонды оның артық суы ағып, құрғай түседі. Әбден құрғаған соң татымына қарай тұз қосып, түрлі формаға келтіреді де шыптаға жайып тастайды. Осылай кептірілген құрт ұзаққа шыдайды. Құрт – малдың сүтінен дайындалатын ұзақ уақыт сақтауға арналған тағам. Сабаға сүтті жинап, сүт ашығаннан кейін піседі, сүт іркітке айланып, майы бетіне қалқып шығады. Майын бөлек алып тұздап қарынға салады да, іркітті қазанға суы сарқылғанша қайнатады. Құрт қайнап жатқан кезде қазанның түбін, ернеуін қырып, әлсін-әлсін араластырып отырады. Құрт қайнап, әбден қойылған соң қапқа құйып, керегенің басына немесе ашаға іліп, сары суын ағызады. Құрт қапта бір тәулік тұрған соң, суы әбден саркылып, құрғайды. Бұдан кейін құртты қаптан алып, сықпалап бөліп, шиге, тақтаға қолмен сықпалап өреге жайып кептіреді. Содан кейін құртты кептіру үшін әр түрлі формаға келтіреді. Оның негізі түрлері – күлше, жарма, сықпа және шүірмек.

Күлшені жасағанда құртты кесектеу етіп (уысқа сиярлықтай) домалақтайды. Одан соң оң қолдың бас бармағы мен төрт саусағының арасына қысып бүйірін жұқартып, дөнгелек формаға келтіреді. Күлше ұзақ уақыт сақтау үшін жасалады. Кейде күлшенің бүйірін тесіп моншақ сияқты жіпке тізіп, керегенің басына, өренің ашасына іліп кептіреді. Оны көп кептіру керек, әйтпесе іші көгеріп кетеді. Сықпаны жасағанда құртты шағындап қана алып, төрт саусақтың бұғуіне салып сығып жасайды. Шүйірмектің мөлшері сықпаның жартысындай ғана болады. Шүйірмек жасағанда құртты екі саусақты бұғуіне салып, екінші жағын басқа қолдың бармағымен батыра қысады. Бұл тез кебеді Құрттың қай түрі болса да өреге кептіріледі. Күлше мен жарманы қысты күні жеу үшін, ал, сықпа мен шүйірмекті жазды күні, күзде шайға салу үшін дайындайды. Қайнатқан құрттың өзі екі түрлі болады: бірі – ақ құрт. Ол көп ашымаған және пісуін жеткізіп, майдан әбден арылған іркіттен қайнатылады. Кейде аздап тұз қосып, кептіреді. Ол көбіне жазда, күзде желінеді. Екінші- қара құрт. Ашуы жеткен іркіттің пісуін қандырмай, майын жартылай алады немесе алмай қайнатады. Құрттың осы түрі қыста езіп, дәмді құрт көже даярлайды. Езілгеннен қалған қиыршық құрт малта деп аталады. Астауға салып қолмен езуге немесе қойдың бас сүйегімен (азу тістерімен) үгуге болады. Құртты ыстық суға, сорпаға езеді. Езген құртты сол күйінде ішуге де, сорпаға не көжеге қосып ішуге де болады. Құрт аса қуатты әрі жағымды тағам. Сүзбе құрт сары суынан арылған қатықтан дайындалады. Сары май – сиырдың, қойдың, ешкінің сүтінен алынады. Сары май ірі қараның не серкенің терісінен тігілген саба, торсықта не болмаса ағаш күбіде дайындалады. Шикі сүттен ұйытатың айранды, қатықты, кейде іріген сүт пен шикі сүттің өзін сабаға не күбіге құйып, әбден толған кезде піседі. Іркіттің пісуі жеткен кезде май ыдырап бөлек шығады. Бірден екі үш қабат мәрліге салып, бүктейді де қолмен сығымдап майды сүзеді. Бұрындары майды қыл-қыбырынан тазарту үшін пышақпен «қылшықтайтын». Сүзгіден тазарып шыққан майды суық суға салып, іркітінен арылтып, тоңазытады. Сонан кейін жайпақ ыдысқа салып, қолмен мытып, алақанмен шапалақтап суын шығарады. Содан кейін тұздап, ыдысқа салады. Сары майды қойдың, ешкінің қарнына, бүйенге сақтайды. Қарынға салынған майлардың да әр түрлі атауы бар. Атан қарын май - ата қой май мен атан серкенің қарынына салынған май. Қозы қарын май – қозының не лақтың қарнына салынған май. Қазір майды көбіне сепараторға тартылып алынған кілегейден шайқап та алады. Бірақ бұл тәсілмен май өндірілген мен сепаратордан өткен сүттің іркіт болмайтындығынан құрт алу мүмкін емес. Тұзыбар майды жақтырмайтын адамдар сары майды тортасынан айырып алады. Ол үшін сары майды қазанға салып қайнатады. Қайнаған кезде оның ішіндегі тұзы майдың бетіне қалқып шығады. Бетіндегі тұзын қалқып алып, майдың өзін суытса тұзы жоқ, сап-сары май шығады. Мұны «тортасынан айырған май» деп атайды.

## II. Негізгі бөлім

### 2.1 Құрт - ұлттық тағам

Қазақ халқы асты үш түрге бөледі. Олар ақ (сүт тағамдары), қызыл (ет тағамдары) және көк (жеміс тағамдары). Мал және онан алынатын өнімдер қазақтың басты байлық қоры. Соның ішінде ұлт тағамдарының негізгі көзі болып табылатын сүттің орны бір бөлек. Сүт тағамдарын халық бір сөзбен ақ деп атайды. Осы ақтан бірнеше жүздеген, мыңдаған жылдар бойы халық аса бай тәжірибе жинақтай жүре одан жүзден астам тамақ түрлері мен дайындау әдістерін жасаған. Және олардың көптеген қызықты атаулары мен орны және алуан түрлі ерекше жасау, пісіру жолдары тағы бар. Сөйтіп бір сүттен сұйық, қою, қоймалжың, ащы, тұщы, жұмсақ, қатты, ұнтақ тағамдар жасап шығарған. Олардың көпшілігі қазіргі кезде қазақ дастарқанынан сирек көрінетін жеңсік ас қатарына жатады.



#### 1-сурет Құрт пайдалы дәрумен

Қазақ халқының сүттен жасалған ұлттық тағам ретінде кеңінен қолданатын тағамының өте көне түрінің бірі – құрт. Құрт ежелгі замандарда қалыптасып, дамып, бүгінгі күнге дейін өз қасиетін жоғалтпай, жақсы сақталған ұлттық тағам ретінде пайдаланылады. Құрт - малдың сүтінен дайындалатын, ұзақ уақыт сақтауға арналған тағам. Құрт – сөзінің мағынасы да құрғатылған, кептірілген сүт деген мағынаны береді. Құрт жыл бойына, кейде 2-3 жылға дейін сақтала береді. Құрт күшті ас, ол әр түрлі тамаққа қосылады. Әр елдің өзіне ғана тиесілі ұлттық тағамдары болады. Әдетте ол тағамдар халықтың тұрмыс-тіршілігіне, географиялық орналасуына сәйкес пайда болып, жасалады. Дәл сондай тағамдардың бірі - құрт пен ірімшік. Құрт пен ірімшік - саяхатшыларға, аңшыларға, балықшыларға, геологтар мен әскер адамдарына таптырмас өнім. Олар қант пен шоколадтан әлдеқайда жақсы. Көп адам сүттен жасалған тағамдарды жақсы көреді.

Олар тойымды, дәмді, әрі ағзаға жылдам сіңеді. Бір өкініштісі, тоңазытқышсыз көпке дейін сақталмайды. Ал ірімшік пен құрттың жайы басқа. Ол жаугершілік заманда өмір сүрген, төрт түлік мал баққан, әр мезгіл сайын жайлауға, күзеуге, қыстауға, көктеуге көшіп отырған көшпенділерге тиесілі. Бұл тағамдарды Жібек Жолы бойымен саудасаттық жасау кезінде алып жүретін болған. Олар - әр түрлі технологияның көмегімен бір ғана сүттен жасалған өнімдер. Алуан түрлі дәмі бар құрт пен ірімшіктің ең басты қасиеті - жоғары температурада ашымауы. Жасалу тәсіліне орай бірнеше айға дейін сақталады.



## 2-сурет Құрт пайдалы дәрумен

Қалтаға салып жүруге өте ыңғайлы. Бір қап шекілдеуікпен бірдей. Көшпенді халықтардың негізгі тағамдары болғандықтан, жеңіл болуы да ескерілген. Көлемі кішірейсе де, құрамындағы дәрумендер мөлшері сол күйінде қалады. Қыр баласы жолда кетіп бара жатып қарны ашса, қалтасынан құрт алып жейді. Осылайша түстеніп алады десек те болады. Кейбір адам құртты "аштықтан құтқаратын дәрі" деп те атайды. Бұл сіздерге белгісіз өнімнен жасалған консервілер емес. Ал сорпаны қаласақ, бірнеше құртты суға езіп ішуге болады. Оның жүрек айнығанда көмектесу қасиеті бар. 100 грамм сүзбенің қуаты 227 кк болса, құрттікі – 370,1. 100 грамм құртта 3 грамға жуық ақуыз, 3,2 грамм кальций мен фосфор қосындылары, белгілі мөлшерде А1, В2, Д дәрумендері бар. 100 грамм құрттан ағзаға 60-қа жуық килокалория беріледі. Бала да, қарт та, жас та жесе – ағзасына қуат алары сөзсіз. Құрт – таңның атысы, кештің батысы үй көрмей, асыр салып ойнайтын баланың ең сүйікті тағамы.

## 2.2 Құнарлы құрттың қадірін білеміз бе?

Адам денсаулығына аса пайдалы екендігінің дәлелі, құрт - кальцийдің көзі. Сондай-ақ, ақуызға өте бай. Сондықтан, ол құнарлы тағам. Оның құрамында А, В, С дәрумендері, мыс, мырыш, күміс, темір, кремний, магний, кальций, алюминий микроэлементтері жетерлік. Балалар үшін де құрттың пайдасы ұшан-теңіз. Ол - баланың бойының өсуіне және сүйектері, тістері дұрыс қалыптасып, жетілуіне септігін тигізер тағамдардың бірі. Әсіресе, қатқан құрттың пайдасы зор. Себебі тісі енді шығып келе жатқан балалардың иектерінің қатаюына жәрдемдеседі. Кепкен құртты мүжіген баланың тісі сау, сүйегі берік болады. Ал сау әрі мықты сүйек-тірек қимыл аппаратының дұрыс әрі белсенді жұмыс жасауына сеп болады. Жасы ұлғайған кісілерде зат алмасу баяулай бастайтыны белгілі. Құрттың құрамында зат алмасуды және бауырдың қызметін жақсартатын холин және метионин деген заттар бар. Сондай-ақ, В тобының дәрумендері болғандықтан, қарттарда жиі кездесетін атеросклероз ауруының алдын алады. Құртты көктем, жаз айларында жеген өте пайдалы. Себебі көктемде дәрумендердің жетіспеушілігі байқалады. Жаз айында ыстық шай ішкен кезде, термен бірге тұзды да жоғалтады. Сол жоғалған тұздың орнын толтыруға көмегі зор.



**МББ аты: «Республикалық 45minut.kz» газеті**  
**МББ тілі: қазақша, орысша, ағылшынша**  
**Шығу жиілігі: аптасына 1 рет Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы**  
**Меншік иесі: «Қаламгер ТЕН» ЖШС Алматы қаласы**  
**Бас редакторы: Нагиев И. Б.**  
**Негізгі тақырыптық бағыты:**  
**білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық**

-----  
*«Республикалық 45minut.kz» газетіне жарияланған  
ақпараттардың авторлық құқы ақпарат авторына тиесілі,  
редакция жауапты емес. Жарияланған ақпарат авторларының  
пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді.*

-----  
*Газет Қазақстан Республикасы Мәдениет және ақпарат  
министрлігінің Ақпарат және мұрағат комитетінде тіркеліп,  
2012 жылғы 19 наурызда № 12341-Г куәлігі берілді.  
Газеттің қайта тіркеуден өткен күні: 08.08.2019 жыл  
Куәлік № KZ48VPY00013618. Нұр-Сұлтан қаласы*

-----  
**Тапсырыс: 562   Таралымы: 3000 дана.**  
**Газет «Қаламгер ТЕН» ЖШС баспаханасында басылды.**  
**Алматы қаласы – 2024 жыл   Телефон: 8 777 055 0590**