



**Дайындап, зерттеген:
4 «ә» сынып оқушысы
Өсерхан Нұрайна**



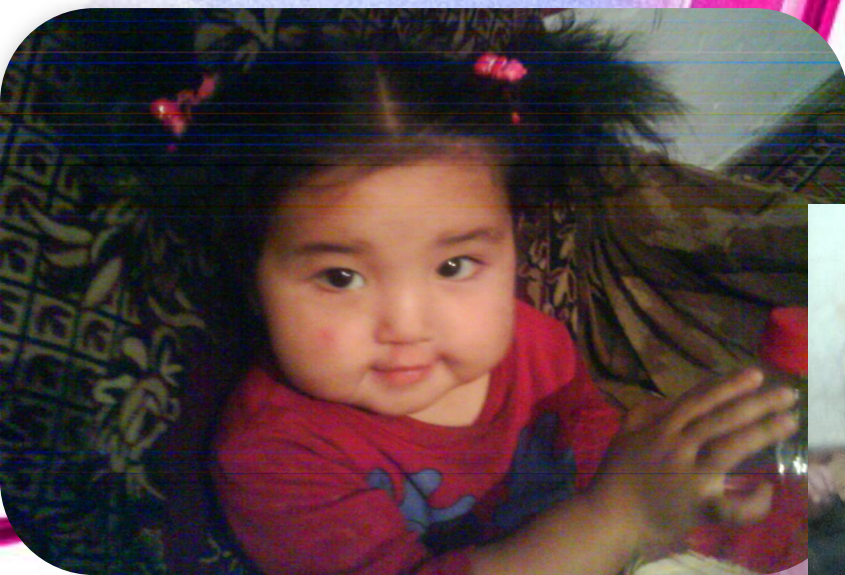
**ЕКІБАСТҰЗ ҚАЛАСЫ БАЙЕТ ЖАЛПЫ
БІЛІМ БЕРЕТІН ОРТА МЕКТЕБІ
МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ**

ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫ

**Тақырыбы: Жылқы етінің адам
ағзасына пайдасы**

2012-2013 оқу жылы.

Айгерім ауырғанға дейін...



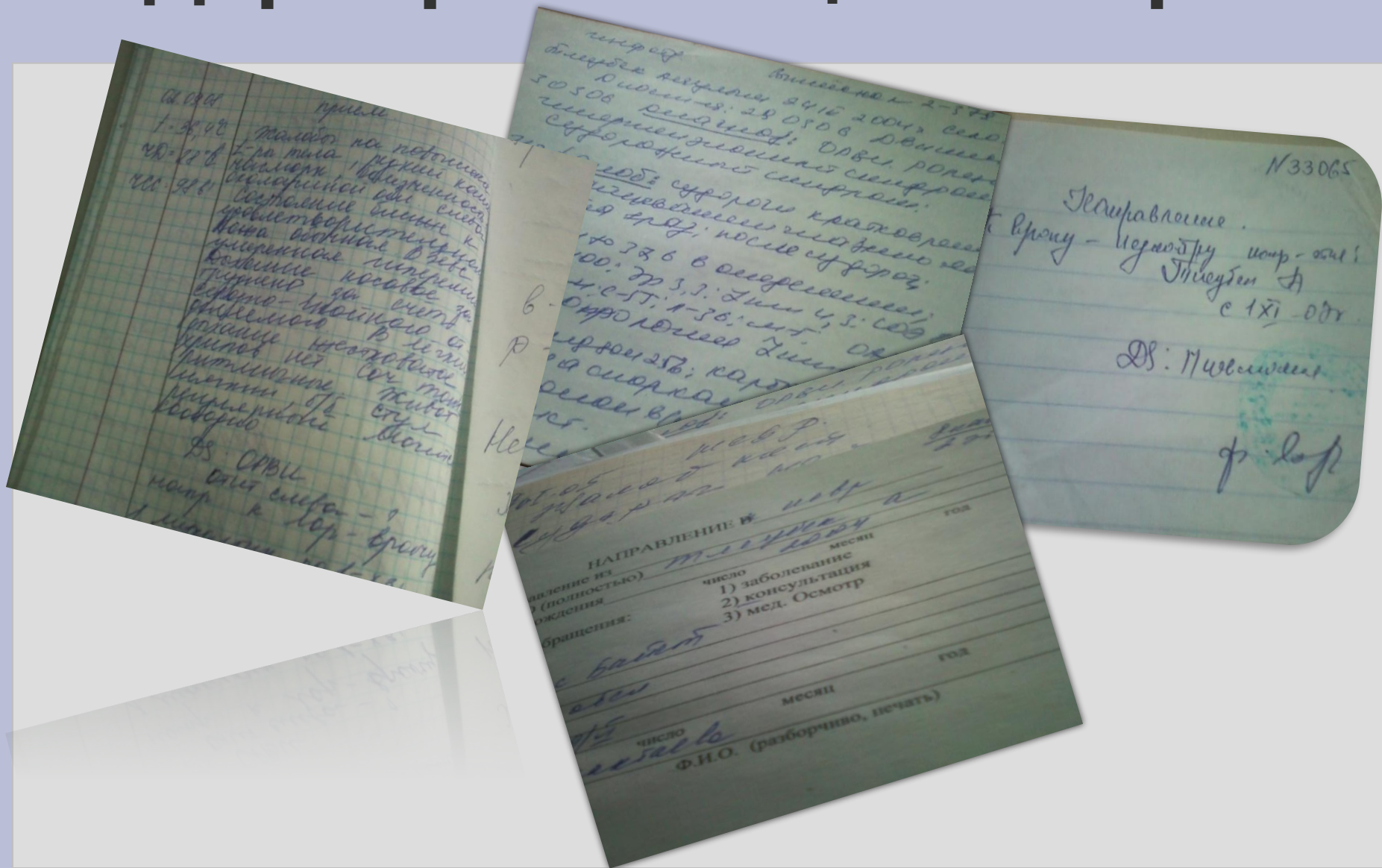
Ауырғаннан соң үш күннің ішінде адам танымастай болып ісіп кетті.



Ауруханада



Дәрігерлік анықтамалар



Зерттеудің мақсаты: Жылқы етінің құрамы мен емдік қасиетін ерекшеліктерін зерттеу.

Зерттеудің міндеттері:

- Жылқы етінің құрамымен танысу;
- Жылқы етінің адам өмірінде алатын орнын көрсету;
- Жылқы етінің денсаулыққа пайдасын көрсету.

Зерттеу нысаны: Жылқы етінің денсаулыққа қажетті құндылығын зерттеу

Тақырыптың зерттелу деңгейі:

Ең алдымен жылқы еті құрамында оңтайлы мөлшерде аминдік қышқылы бар, бұл жөнінде ет өнімдерінің бәрінен артық толыққанда малдың белогы болып табылатындығын дәлелдеу.

Зерттеудің ғылыми жаңалығым:

Жылқы етінің адам денсаулығына пайдасын анықтадым. Көп ауруларға дауа болатынын оқып танысып, өз мектебімде оқушыларға зерттеу жұмысымды көрсеттім.



Зерттеу кезеңдері:

1. Дайындық кезеңі: Тақырыпты анықтап, мақсатын, айқындау, зерттеу әдіс-тәсілдерін меңгеру

2. Теориялық кезеңі: Зерттеу тақырыбы бойынша әр түрлі ғылыми әдебиеттерді оқу және талдау, қажетті деректерді жинақтау;

3. Қорытынды кезеңі: Алынған нәтижелерді пайдаланып, қорытынды мен ұсыныстарды дайындау , ғылыми жоба қорғау.

Зерттеудің жаңалығы мен өзіндік үлесінің

дәрежесі: Жылқы етінің тіршілікке қажетті құндылығын білу. Жылқы етінің денсаулыққа пайдалы емдік қасиетін барын анықтап, өмірде табиғи ем ретінде қолдану.

Зерттеудің әдіс-тәсілдері:

1. Теориялық материалдарды жинақтау;
2. Тақырып бойынша материалдарды іріктеу;
3. Жылқының қазысын айналдырып үйрену;
4. Ақпарат көздерінен мәлімет алу.





ДҮНИЕСІ:

ТАБЫ:

САБЫ:

ТҰҚЫМДАСЫ:

ТЕГІ:

ТҮРІ:

ЖАНУАР
СҮТҚОРЕКТИЛЕР
ТАҚТҰЯҚТАР
ЖЫЛҚЫЛАР
ЖЫЛҚЫ
ҮЙ ЖЫЛҚЫСЫ

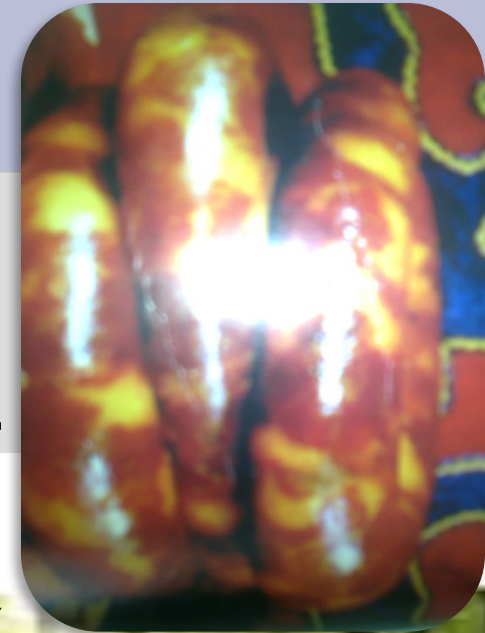


Жылқы еті оның құрамы мен ерекшеліктері

Жылқы еті –құрамында ойдағыдай теңгерілген және жақсы сіңімді организмге қажетті көптеген тамақтық заттары бар жоғары сапалы тамақтық өнім жылқы етінің тамақтық және биологиялық қасиетінің жоғары болатын себебі, онда өмірге қажетті белоктық және басқа заттар мол болады. Жылқы еті диеталық қасиеті мол тамақтық өнімге жатады.

Жылқы етінің бөтендей иісі болмайды, дәмі нәрлі әрі уылжып тұрады. Бұлшық еттер ткані- еттің ең құнды да құнарлы бөлігі, өйткені ол жеткілікті аминдік қышқылды құрамы бар аса бағалы белоктардың қайнар көзі болып табылады.

Жылқы етінің химиялық құрамы жылқының түріне, тұқымына, жынысына, жасына, қоңдылығына тығыз байланысты. Қолда өсірілген жылқы етінде орта есеппен 52,8-73,7 пайыз су, 15-20,3 пайыз белок, 5,8-29,4 пайыз май, 0,8-1,1 пайыз күл болады.



Жылқы етінің емдік қасиеті

Қазақ халқы үшін ең қасиетті болып саналатын мал– жылқы екендігі белгілі. Еті мен сүті – шипа, өзі көлік, ер-батырларымызға серік жануар.

Басты қасиеті: жүрек, қан, тамыр ауруларына: суық райлы адамдар үшін, бүйрек жұмысын жақсартуға, мүшелердің қалтылдағына, буын сүйектерді жібітуге қолданылады.

Басты ем болатын аурулары және қолданылуы: Жылқы еті-әр түрлі аллергиялық ауруларға пайдалы.

Жылқы еті жуылған суға шашты жуып тұрса, таз, теміреткінің салдарынан ағарған шашты қарайтады.

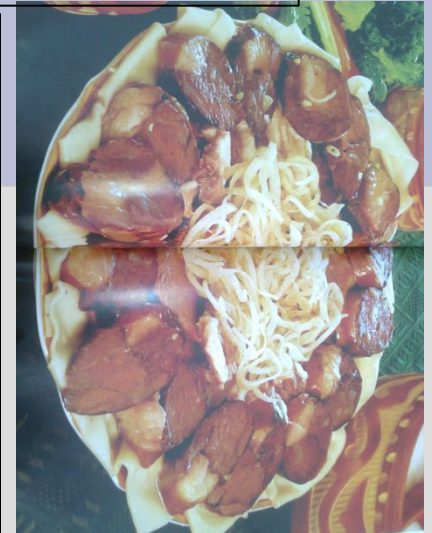
Ұмытшақтыққа жылқы жүрегін қуырып жесе пайдалы болады.

Бүйректі қуаттандыруға жылқы етін қақтап пісіріп, сүт пен бірге ішіп-жейді.

Қан тамыр ауруларына, холестериннің артуынан болатын жүрек, қантамыры ауруларына: жылқы етін және майын біршама ұзақ уақыт лайықты мөлшерде тұтынса, холестеринді төмендетіп, қанқысымының жоғарылауын тежейді.

Қиюласпаған сүйектерді, орнына дұрыс түспеген буындарды түзетуге: қазақ оташылары жоғарыдағыдай кінәраттарды оңдау үшін көбінесе жылқы майын қолданады.

Бүйі шаққанда: Уытты қайтару үшін, атты қатты терлетіп, ер-тоқымының пішпегіне сіңген терді суға жуып шығарып алып, тыныстай алмай қатты қызып, күйіп-жанып жатқан адамға даярланған судан біршыны ішкізеді. Осылайша жалғастырып бірнеше шыны ішкізсе, дене қызуы қайтып, науқас тынышталады. Және аттың терісіне шүберекті шылап, жарағатартады. Халық аузында «жылан жылқының тері іісінен қорқады» дейтін сөз бар. Жылан шағудан сақтану үшін жолаушы жүріп немесе мал, егін күзетінде жүріп, далада ұйықтайтын болса, ерді жастанып, тоқымды төсеніп, айыл-тұрманды қоршап қойса жылан жоламайды.



Дәрумендер жиынтығы

Жылқы етінде ағзаға биологиялық ролі зор **В1** тобындағы дәрумендері жеткізуші болып табылады. Жылқы майына **А** дәрумені дайын күйінде де каротин түрінде де кездеседі. **А** витамині тапшы болған жағдайда жас ағзаның өсуі баяулайды, ал кексе ағзаның терісі, көз жанары дертке шалдығады. Жылқы етінде сиыр етіне қарағанда **РР** витамині көбірек болады. Ағзада **РР** витаминдері түзіледі өз құрамында триптофан толымсыз аминдік қышқылдары ет өнімінен қанағаттандырылады.

С дәрумені жылқы етінде көбірек болады. Жылқы етінде **Е** дәрумені де бар бұл витамині тканьнің тыныстауына қатысады, белоктар мен майлардың алмасуына, сондай –ақ ішкі секреция бездерінің қызметіне ықпал етеді.





АЛАҚАЙ! Мен жазылдым



**Жақып ата емінің үшінші күнінде сіңілім
орнынан тұрды.**



Қазы айналдыру

Ол үшін жылқының екі жақ сүбе қабырғасы екі бөлек алынып, 5-7 сағат бойы іліп қойылып сорғытылады. Қазы айналдыратын ішекті де бірер сағат тұзды суға салып қою қажет. Қазыны ішекке саларда тұздап, бұрыштап, сарымсақ салып баптайды. Әрбір қабырғаның етек жағындағы майынан бастап бір-біріне түйістіре ішекке тығады.

Қазы атаулары: кере қазы, тең қазы, сере қазы, табалдырық (табан) қазы, би қазы, дөңбек қазы.



Қазы атаулары:

**кере қазы, тең қазы, сере
қазы, табалдырық (табан)
қазы, би қазы, дөңбек
қазы.**



ПАВЛОДАР қаласы «С. Торайғыров» атындағы облыстық кітапханада материалдар жинаудағы көріністер:



*Іздеген жетер мұратқа.
(Халық даналығы)*

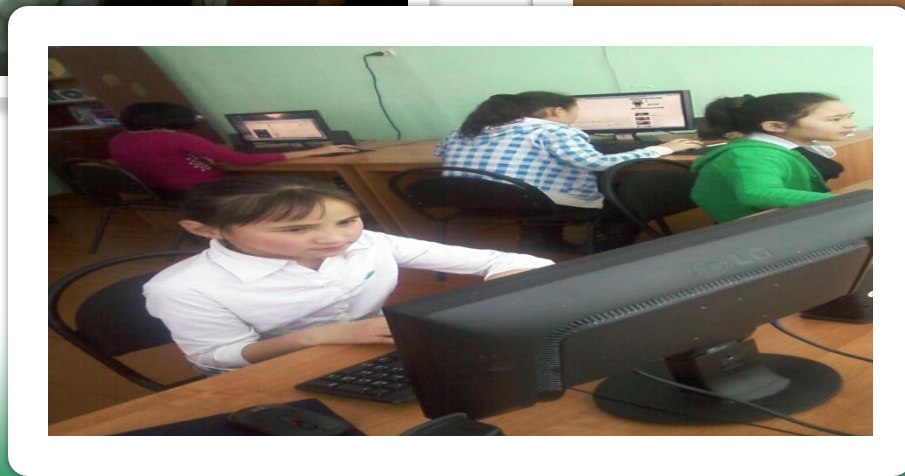
Екібастұз қаласы орталық кітапхана



Байет ауылының кітапханашысы Какима апай көмектесуге үнемі дайын



Ғаламтордың да көмегі көп тиді



*Жазда да зерттеу жұмысымды
ұмытпадым.*



ӨНЕР

35

Есенeci
Тілеужан Батанов
Сезім
Қазақстан
Қазақстан
Қазақстан
Резинесон

87
Философия

2
3
4
5

ҚОРЫТЫНДЫ:



Жылқы майында атерогендік фактор болып табылатын холестерин мен шылыққан майлы қышқылдар кем. Жылқы етінде тәндегі биологиялық процеске міндетті түрде қатысы бар витаминдердің, минералдық заттардың микроэлементтер мен тағы басқа да құрамдардың мол болуы оның тамақтық қасиетін жақсарта түседі. Ата-бабаларымыздан мұра боп қалған осындай ұлттық тағамдарымыз бен сусындарымыз, яғни ұлттық өнімдеріміз қазіргі кезде кеңінен дәріптеліп, қазақ халқының ұлттық өнімі ретінде әлемдік сауда нарығына шығарылса, біз үшін үлкен мәртебе, жетістік болар еді. Төрт түліктің жүйрігі Қамбар ата пірі болған жылқы малы мінсе – көлік, жесе, еті – азық, ішсе, сүті сусын болған. Осы жылқы етінен әзірленетін қазы-қарта, жал-жаямыз – ұлттық тағамдардың ішіндегі шоқтығы биігі. Жылқы етінен дайындалған тағам денсаулыққа өте пайдалы. Ал сүтінен қымыз дайындап, оны саумал қымыз, сары қымыз, бесті қымыз, дөнен қымыз т.б. деп бөліп ішкен қазақ халқы емдік қасиеті мол, шипалы сусын екенін де айтып кеткен.

Тыңдағандарыңызға рахмет!

