

## ПОЛЬЗА МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Лепехин К.Ю.

МБОУ «СОШ № 16», 4 класс

Руководитель: Мальцева Г.В., МБОУ «СОШ № 16», учитель начальных классов, 1 категории

На уроке окружающего мира мы говорили о правилах питания, о вкусной и полезной пище. Оказалось, что наиболее ценным продуктом для школьников является молоко. Я решил больше узнать о данном продукте, о полезных свойствах молока, о производстве молочной продукции города и поделиться своими находками с одноклассниками.

Тему исследовательской работы «Польза молочных продуктов» я выбрал потому что мы были на экскурсии на молокозаводе Воронежский, а также потому, что в России несколько лет действует программа «Школьное молоко», чтобы дети пили его каждый день. Получается, что нам оно необходимо? А значит, моя работа является актуальной.

Объектом моего исследования стало само молоко, а также история появления этого продукта.

В связи с темой я определил цель своей работы: выяснить, какую роль в жизни человека играло молоко с древних времен.

Для достижения своей цели я поставил следующие задачи:

- осуществить поиск материалов по теме;
- изучить качественный состав молока;
- провести опрос одноклассников,
- оформить в виде презентации.

Методы: обработка литературных данных, наблюдение, эксперимент.

Гипотезой моей работы стало предположение о том, что история молока уходит далеко в прошлое, а значит, его польза велика.

Используя различные источники информации, я многое узнал о молоке и хочу поделиться с вами.

Как давно человечеству известно о молоке?

Оказывается, что самое раннее упоминание о молоке находится в Библии. Авель, сын Адама, пас овец и пил молоко. В предсказании Иакова, которое относится к 1700 году до н.э., написано, что зубы Иуды станут белыми от молока. Земля Ханаанская была «землей молока и меда». В 1500 году до н.э. Иов часто ссылался на сыр.

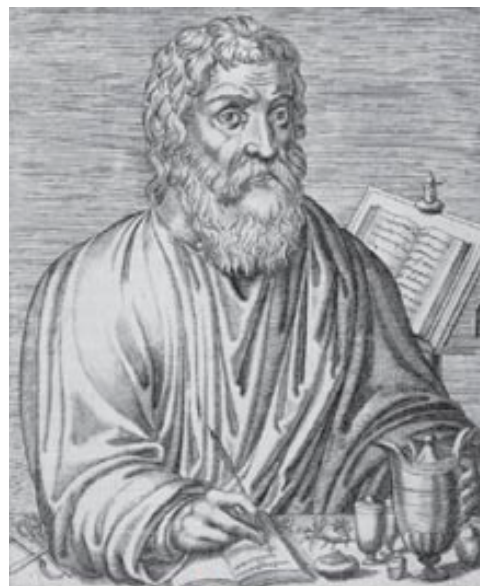
Ученые считают, что впервые люди стали употреблять молоко животного в пищу более 9 тысяч лет назад, когда сумели одо-

машнить диких коров – туров. Их приво-дили из степей и лесов и держали в загоне. От них и пошли домашние животные.

В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров.

Заквашенное молоко, масло и сыр были обычной пищей людей, живущих на пастбищах Азии с овцами и крупным рогатым скотом тысячи лет назад.

С древних века люди высоко ценили целебные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни». Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью. Задолго до нашей эры врачи Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. Знаменитый врач Гиппократ (рис. 1) называл молоко «лекарством». Он рекомендовал пить молоко нервным людям, считая его успокаивающим средством [7]. Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей. Иван Петрович Павлов, академик, (рис. 2) называл молоко пищей, приготовленной самой природой.



Гиппократ

Рис. 1

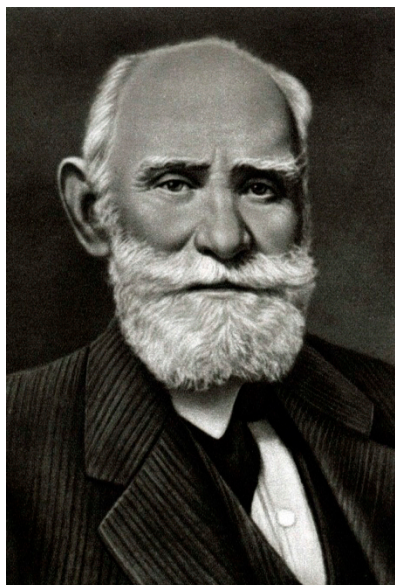


Рис. 2

Самые красивые женщины мира использовали молоко, чтобы сохранить свою красоту и молодость на долгие годы: царица Египта Клеопатра ежедневно принимала молочные ванны, а жена Нерона Пoppея всегда брала с собой в путешествие 500 ослиц, чтобы иметь возможность принимать молочные ванны, улучшающие кожу.

Молоко животных спасало людей от смерти в голодные годы.

С давних пор молоко используется и в пищевой промышленности (как продукт питания), и в косметологии (молочные ванны, маски, скрабы), и в медицине (лекарственные препараты). рис. 4



Рис. 4

### Чем ценно молоко для человека?

По статистике за год человек выпивает около 260 литров молока, если перевести это в стаканы, – то получится 1 040 стаканов, а за год – целая молочная река. [20,21]

Каждый из нас начинает пить молоко сразу после рождения. Всем известно, что материнское молоко является идеальным продуктом питания для грудного ребёнка: оно легко переваривается и отлично усваивается! В молоке есть все, что нужно малышу: в нем есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины. Кроме того – это первая «иммунизация» в жизни ребёнка. Оно помогает защитить малыша от инфекционных, кишечных и простудных заболеваний.

Самое известное в мире животное, которое дает молоко – это корова. Но в разных странах используется ещё молоко овец, лошадей, верблюдов, ламы и других животных. В Индии пьют молоко буйвола. Козье молоко широко распространено в средиземноморских странах, а молоко северных оленей употребляется в пищу на севере Европы.

По современным данным, в молоке содержится свыше 200 ценнейших компонентов – это все виды витаминов и минеральных веществ.

В своей работе мы рассматриваем коровье молоко. В нем меньше сахара, больше солей и в 4 раза больше казеина. Молоко на 85–95% состоит из воды, необходима для растворения веществ. Остальную часть составляют витамины, белки, углеводы и жиры. 250 мл молока содержат 300 мг кальция. Витаминов в молоке около 30. Особенно много витаминов А и В, а в обогащённом и Д. [1,4]

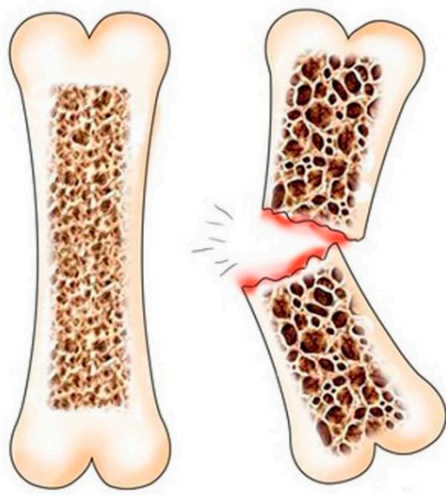
Одной из главных составляющих молока является белок, необходимый для укрепления мышц и восстановления их после тяжелой работы. Специфический молочный белок – казеин – придает молоку белый цвет, является основным компонентом творога и сыров.

Другой – жир, вместе с которым в ваше тело поступает энергия. Этот жир называется молочным.

В молоке также содержится сахар-углеводород, являющийся другим источником энергии. Он называется лактоза. Он не сладок на вкус. Необходим для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Помогает организму усваивать минералы и поставляет энергию.

Молоко снабжает организм и важными минеральными солями. Они требуются

человеку для укрепления костей и производства свежей крови. Особенно много содержится в молоке фосфора и кальция. Кроме того, железо, медь, марганец, магний, натрий, хлор, йод, кобальт, цинк. Кальций укрепляет кости, зубы, улучшают зрение. Причем усваивается организмом на 100%, чем не могут похвастаться другие продукты. Недостаток кальция ведет к остеопорозу (ломкости костей) [12], рис. 8.



Молоко – самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Молоко эффективно лечит расстройства психики – раздражительность, суетливость перенапряжение, умиротворяет и избавляет от бессонницы. Наши бабушки знали, что лучшее средство от бессонницы у ребёнка – это молоко. Ребёнку на ночь давали выпить стакан тёплого молока с медом, он крепко спал и становился спокойным. Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное виденье добра и зла – считали восточные мудрецы. Они рекомендовали также пить его либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая медом или сахаром, добавляя специи:

фенхель, кардамон, куркуму, корицу, шафран и солодку.

Более того, молоко, которому некоторые приписывают свойство увеличивать массу тела, на самом деле, способно защитить организм от набирания избыточного веса. Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

Молоко нейтрализует воздействие на организм радиации и токсических веществ, выводит соли тяжелых металлов и радионуклеиды. Не зря работники занятые экологически вредным производством получают молоко «за вредность».

Молоко используется как для детского питания, так и как диетический и лечебный продукт при малокровии, туберкулезе, гастрите, отравлениях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

Но, оказывается, что наряду с полезными свойствами, молоко может наносить и вред [11]! Молоко повышает уровень глюкозы в крови, так как в нём есть молочный

Минералы: цинк, селен, магний, йод – усиливают защитные функции организма Калий необходим для нервной системы; магний – для сердца и мышц; фосфор – энергия организма.

Молоко обеспечивает нас витаминами. В нем велико содержание витаминов В2, А, В1, С, D. Желтоватый оттенок молоку придает бета-каротин, из него организм вырабатывает витамин А (для хорошего зрения), является мощным антиоксидантом. Он стимулирует иммунитет и повышает общую сопротивляемость организма. В – для роста. Витамин В12 – нужен для кроветворяющей системы и клеточного обмена веществ. Витамины группы В,

С – способствуют активизации работы мозга.

Оказывается молоко можно получить не только от животных. Его ещё получают из соевых бобов – это соевое молоко, которое немного схоже с коровьим.

Молоко и великое множество молочных продуктов вносят разнообразие в питание, улучшают вкус, повышают питательность нашей пищи и имеют огромное диетическое и целебное значение.



сахар, может вызвать у человека аллергию, расстройство кишечника, что происходит из-за непереносимости желудком молочного сахара. Не рекомендуется давать молоко животного детям младше года, так как может вызвать аллергию, расстройство желудка. Молоко оказывает нагрузку на почки при переработке молока организмом.

Молоко является благоприятной средой для болезнетворных микроорганизмов, которые содержатся в некачественном молоке, или в молоке, которое неправильно хранили. Через молоко могут передаваться возбудители болезней человека (брюшного тифа и паратифов, дизентерии, холеры и др.); оно может стать причиной возникновения пищевых токсикоинфекций и интоксикаций.

Чтобы молоко не стало «вредным», его не рекомендуется пить молоко:

- больным сахарным диабетом.
- детям младше года,
- людям, у кого молоко вызывает аллергию и расстройство желудочно – кишечного тракта.
- людям с заболеваниями почек.

Когда нельзя пить молоко? Нельзя пить молоко без тепловой обработки.

Нельзя пить молоко, если нарушены условия его хранения.

#### Путешествие на молокозавод

«Молвест» – российская компания, управляющая несколькими предприятиями молочной промышленности, в основном – в Центрально-Чернозёмном регионе России, крупнейшее предприятие – молочный комбинат «Воронежский». Здесь выпускается продукция торговых марок «Вкуснотеево», «Иван Поддубный», «Нежный возраст», «Фруате». Перерабатывающая мощность завода составляет 550 тонн в сутки. У компании «Молвест», выпускающей продукцию «Вкуснотеево», появились собственные фермы с уникальными породами коров.

В ходе экскурсии мы убедились, что при поступлении все молоко проходит проверку в лаборатории. Затем побывали в перерабатывающих и упаковочных цехах. С интересом и огромным вниманием следили за всеми процессами.

Мы познакомились с видами молока, которое выпускается в Воронеже.

Стерилизованное молоко – молоко, подвергнутое механической обработке под давлением и нагреванию до температуры выше 100 градусов. Расфасованно в пакеты, хорошо хранится.

Пастеризованное молоко – нагревается до температуры 67 градусов, при этом остаются витамины и полезные вещества.

Витаминизированное молоко перерабатывается из цельного молока с добавлением молочного-витаминных концентратов.

Также на предприятии производятся молочные продукты: масло, сметана, творог, молочные пенки, молочная водка, сыр, сливки.

Йогурт – это кисломолочный продукт, богат белками, минеральными солями, ферментами и витаминами Д и В12. Йогурт является природным антибиотиком. Он способен уничтожить некоторые опасные бактерии, повышает способность к логическому мышлению.

Еще одним чудесным молочным продуктом является топленое масло. Оно имеет тонкий сладковатый ореховый привкус. Смазывание на ночь ног и рук топленым маслом рекомендуется при нарушениях пищеварения, болях в пояснице, суставах, при ангине, разных формах простуды, кашле, аллергии, кожных заболеваниях, при пониженном артериальном давлении.

Сметана – очень нежный и всеми любимый продукт, дает силу мышцам, стимулирует умственную деятельность. ее можно использовать при солнечных ожогах как заживляющее средство.





Творог, – рекомендуется употреблять утром. Среди его ценных свойств можно отметить, что он содержит в большом количестве кальций и многие другие полезные вещества; дает энергию мышцам; творожная сыворотка, втертая в кожу, уничтожает веснушки.

Молочный комбинат «Воронежский» начал выпуск продукции «Нежный возраст». Продукция изготавливается только из натурального молока и включает молоко, творог, кефир, бифилайф.

мой муниципальной программы Воронежа «Развитие общего и дополнительного образования». Концепция программы говорит, что в настоящее время 98% жителей России испытывают витаминную недостаточность, и школьники не являются исключением. По данным Минздравсоцразвития РФ, лишь менее 5% российских детей, оканчивающих сегодня школу, можно считать здоровыми. При этом каждый второй школьник имеет проблемы с пищеварительной системой организма. Среди причин – дефицит молока



Компания «Молвест» обеспечивает молоком учащихся в 115 школах Воронежа. Для детей поставляется ультрапастеризованное питьевое молоко. Жирность продукции составляет 3,2%, в двухсотграммовых пакетиках. Это предусмотрено подпрограм-

ме в рационе питания учащихся [9]. Организм человека испытывает высокую потребность в таких микроэлементах, как железо, медь, кобальт, цинк, йод. Растущий детский организм особенно нуждается в кальции, фосфоре, железе, кальции, фосфоре.

Из молока делают много вкусных и полезных молочных продуктов, без которых невозможно сегодня обойтись: каши (манная, рисовая, овсяная), творожные блюда (сырники, запеканки, пудинги, паша), сладкие блюда и напитки (молочный кисель, желе, крем, мороженое, коктейль, йогурт), изделия из теста (вареники, блинчики, ватрушки, печенье).

Подытожим: чем больше молока и молочных продуктов вы едите, тем лучше себя чувствуете, и тем меньше рискуете заболеть.

### Экспериментальная часть

В домашних условиях я провел эксперимент и записал свои наблюдения.

#### *Определение жирности молока*

После выпитого молока на стенках стакана остаются жирные капли. Жирный след остается и на салфетке. Если вечером оставить в теплом месте стакан сырого молока, то молоко прокиснет, превратится в простоквашу. Сверху простоквашу можно увидеть жирные сливки.

Вывод: сливки – это и есть молочный жир. Надо уточнить, что исследовали деревенское молоко. Качество молока определяет жирность, чем молоко жирнее, тем вкуснее. Детям рекомендовано пить молоко 3,5 жирности [14].

#### *Определение вкуса молока*

Взяли глоток молока в рот, стараясь распределить его по всей полости рта, поддержали его некоторое время. Определили вкус.

Вывод: вкус хорошо выраженный, молочный, вкус молока отличается от вкуса воды. Сладкий вкус молоку придают углеводы.

Качество молока можно определить по внешнему виду.

Налили в стакан молока до середины объема. Внимательно рассмотрели молоко на наличие загрязнений, примесей и отметили однородность. Дали молоку отстояться в течении 3–5 минут.

Вывод: внешний вид – однородное, без примесей и осадков.

Качественное молоко определяет его цвет.

Налили в стакан 50–60 мл молока. Поднесли к стакану белый лист бумаги и сравнили цвет.

Вывод: цвет белый.

Мы провели исследование – как ученики и их родители заботятся о своем здоровье. Опрос показал, что из 50 опрошенных, 45 считают молоко и молочные продукты

полезными, и 45 человек регулярно употребляют молочные продукты.

1. На вопрос «Считаете ли вы, что молоко и молочные продукты являются ценнейшим и одним из важнейших продуктов питания?»

Группа учеников ответила «ДА» – 85%, «НЕТ» – 7%, «НЕ ЗНАЮ» – 8%

Родители «ДА» – 97%, «НЕТ» – 3%, «НЕ ЗНАЮ» – ---

2. На вопрос «Присутствуют в вашем рационе блюда из молока и молочных продуктов хотя бы два раза в неделю?»

Ученики «ДА» – 82% «НЕТ» – 18%

Родители «ДА» – 100% «НЕТ» – ---

3. Любимыми молочными блюдами являются запеканка, коктейли, ленивые вареники, йогурты.

В ходе работы мы выяснили, что молоко является основой пищевого рациона ребенка. По рекомендациям Института питания рацион ребенка должен наполовину состоять из молока и молочных продуктов, у взрослого человека – на ¼. Стакан молока в день – это проверенный веками рецепт долголетия. С молоком наш организм получает все питательные вещества, необходимые для нормального развития организма.

### Заключение

Таким образом, изучив литературу, материалы на Интернет-сайтах, мы пришли к следующим выводам:

- испокон века люди высоко ценили целебные свойства молока;

- молоко – жизненно необходимый продукт питания практически для всех живых организмов;

- в молоке содержится свыше 200 ценнейших компонентов – это все виды витаминов и минеральные вещества;

- качество молока можно определить по внешнему виду и в домашних условиях;

- молоко и молочные продукты имеют большое значение для нормального развития детей, чтобы они росли сильными и здоровыми, способными противостоять агрессивным факторам внешней среды;

Молоко относится к наиболее полезным видам питания, т.к. обладает всеми свойствами, необходимыми для роста и развития организма.

Таким образом, мы выяснили состав молока, питательную ценность, обратились к истории употребления молока, описали молочные продукты, предложили рецепты молочных блюд. Провели и пришли к выводу: проблема правильного питания очень актуальна для наших школьников, необходимо говорить о пользе и значимости молока и молочных продуктов.



Узнав столько интересного про молоко и молочные продукты, убедившись, что оно на самом деле не только вкусное, но и полезное я понял, что молоко – это ценный продукт питания для моего организма и у меня появилось желание употреблять его в пищу. Таким образом, поставленная перед началом работы гипотеза полностью подтвердилась.

#### Список литературы

1. Горбатов К.К. Биохимия молока и молочных продуктов. – М.: Легкая промышленность, 1984.
2. Практика административной работы. – 2008. – №6.
3. Куприянова Н.С. Лабораторный практикум по химии 10 – 11 класс. – М.: «Владос», 2007.
4. Степанова И.В.. Всё о молоке. – М.: ЭКСМО, 2006.
5. Шалыгина А. М., Калинина Л. В. Общая технология молока и молочных продуктов.
6. <http://psylib.org.ua/books/aurob04/txt>.
7. [http://greece.diera.su/legends/gods\\_heroes/heroes/gerakl/ggerakl/korovy.html](http://greece.diera.su/legends/gods_heroes/heroes/gerakl/ggerakl/korovy.html).
- <http://soknarmira.ru/index/korova/0-303>.
- <http://www.pritci.ru/publ/46-1-0-2832>.
- [http://leg-mif.narod.ru/playcast/cast\\_22.html](http://leg-mif.narod.ru/playcast/cast_22.html).
- <http://absurdopedia.wikia.com/wiki/Корова>.
- <http://wap.krilja.forum24.ru/71-4-0-00000031-000-0-0-1267705455>.
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
- [http://dmitrid.mylivepage.ru/wiki/645/270\\_O\\_коровах](http://dmitrid.mylivepage.ru/wiki/645/270_O_коровах).
15. <http://www.rosmoloko.ru> – продукты.
16. <http://www.czudovo.ru/word.php7wd> – перевод молока.
17. <http://ru.wiktionary.org/wiki/-молоко>.
18. <http://www.islamtat.ru/news/2007-08-02-43> – матер, молоко.
19. <http://www.cheallatta.com/chelebnoe-svoystvo.html>.
20. <http://horolmilk.ru/health/ode/index.html> – норма молока.
21. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Молоко>.
22. <http://www.znajko.ru/ru/kategoria7/III-st29kat7.html> – когда человек стал пить молоко.

#### Приложение

##### Полезные советы

Молоко легко воспринимает различные привкусы и запахи, его нельзя хранить вблизи различных продуктов, так как оно может приобрести их запах.

Молоко лучше сохранять в фаянсовой, глиняной, стеклянной или эмалированной посуде, в холодном и темном месте. На ярком свете в нем разрушаются витамины, отчего снижается его полноценность.

Если при нагревании немного подгорело молоко, возникает посторонний запах. Запах исчезнет, если молоко сразу же перелить в другую посуду, которую накрыть мокрой салфеткой.

Чтобы молоко при кипячении не пригорело, нужно положить в него кусочек ра-

финада или чайную ложечку сахара. Кроме того, кипяченое с сахаром молоко дольше хранится.

При кипячении на поверхности молока образуется пленка. Если молоко при кипячении помешивать, а потом быстро остудить пленка не образуется. Перемешивание предохраняет от пригорания, а также от сильного вспенивания.

В домашних условиях, если нет холодильника, можно продлить сохранность молока даже в жаркий день. В таз с холодной водой следует поставить кастрюлю с молоком. Концы салфетки, которой закрыта кастрюля, погрузить в воду.

С помощью молока можно легко вывести свежее чернильное пятно. Рекомендуется протирать молоком золоченые рамы и зеркала.

##### Мифы о молоке

Древние римляне считали, что Юпитер был вскормлен молоком божественной козы Амалфеи и потому в качестве жертвы подносили грозному Богу именно молоко.

У южных славян и на Русском Севере известны легенды о коровах, обитающих в озерах. Считается, что иногда они выходят на прибрежные луга, и тогда человек может отбить одну корову от стада, обежав вокруг нее. Такая корова дает очень много молока и всегда крепка и здорова. [6,7]

##### Славянская легенда

Легенда говорит о том, что молоко для людей спасла кошка: когда-то вымя у коров было на все брюхо, и молока в нем было «как воды», отчего люди зазнались и обленелись: женщины купали в молоке детей, да и сами умывались им. Тогда Бог отнял у коровы вымя, но кошки, которые, как известно, любят молоко, замыкали и упростили Бога оставить корове несколько сосков.

##### Болгарская легенда

Согласно легендам болгарского народа молоко произошло от одной из трех голов змея Лами (не правда ли вспоминается Змей-Горыныч?): святой Георгий отрубил головы змея, и из них потекли три реки – из молока, пшеницы и вина.

##### Пословицы и поговорки

##### Русские

- Корова на дворе – молоко на столе.
- Нет молочка, так сливок дай.
- Хорошо тому коров водить, кто умеет молоко доить.
- Без молока сливок не бывает.
- Есть молоко, да доставать далеко.
- Доит шибко, да молоко жидко.

Хоть трижды подой, все тот же удой.

Бела, румяна – ровно кровь с молоком.  
Будто кровь с молоком.

В молоке не было, и в сыворотке не найдешь.

В Москве все найдешь, кроме птичьего молока.

В осень любого гостя потчуют молоком, а нелюбого – медом.

Где молоко, тут и волокно.

Заварил кашу, так не жалей и молока.

Знает толк, как слепой знает белое молоко.

Корова в тепле – молоко на столе.

#### *Народов Востока*

Больше молока получает тот ребенок, который больше плачет. Если взглядишься в молоко – найдешь черные пятна. Как скот накормишь, так и молоко получишь. Кому нравится молоко, а кому – суп.

Корова пьет воду – дает молоко, змея пьет воду – источает яд [8].

#### *Народные приметы*

По поведению коров крестьяне предугадывали погоду. Считалось, например, что когда коровы поднимают головы к небу, бьются рогами, подпрыгивают – это предвещает дождь. Черные или темные коровы, возглавляющие стадо, возвращающееся с пастбища, также предвещали непогоду или ливень. Приметили также, что если молоко при доении сильно пенится, то это к ненастной погоде. Как же мы удивились, когда узнали о древней примете, свидетельствующей о том, что в грозу молоко киснет быстрее. Эта примета действует и сейчас, хотя молоко хранится в холодильниках. Биохимики полагают, что виной тому длинноволновые электромагнитные импульсы. Однако причины этого явления до сих пор не изучены. В древней Руси в сосуд с молоком запускали лягушку, чтобы оно не скисало [4,10].

#### *Молочные реки...*

С давних времен человек стремился обеспечить свою семью сначала хлебом и молоком, а уж потом «чем Бог пошлет». Молоко и хлеб – обязательны, остальное – желательно. Отсюда и мечта о «молочных реках и кисельных берегах» – символе сытости и благополучия.

В славянском колдовстве в магических действиях, направленных на повышение надоев, молоко уподоблялось текущей воде. У румын известны сказочные молочные реки с берегами из мамалыги – кукурузной каши. В якутской мифологии молочная река является символом довольства и изобилия.

О земле, где течет молоко и мед, как о прекрасной цели скитаний еврейского народа, упоминается в библейском Ветхом Завете. Наконец, как не вспомнить название «Млечный путь», который, согласно греческому мифу, образовался из пролитого молока богини Геры.

«Молочные реки и кисельные берега» – одно из популярнейших русских выражений. Оно – символ беззаботной и привольной жизни, неиссякаемого материального достатка и благополучия. Выражение это знакомо нам по сказке «Гуси-лебеди».

О молоке можно прочесть в следующих произведениях:

Э. Успенский «Дни рождения в Простоквашино»

Русские народные сказки «Звериное молоко», «Волк и семеро козлят», «Крылатый, мохнатый да масляный», «Петушок и бобовое зернышко»

#### *Молоко и живопись*



Картина нидерландского живописца Яна Вермеера Делфтского «Служанка с кувшином молока»