

Тақырыбы:

Айран – қасиеті бар тазартқыш

Орындаған: 4 «А» сынып оқушысы Төребек Ерасыл Айболұлы

Жетекшісі: бастауыш сынып мұғалімі: Несіпбаева Алтынай

Мақсаты:

Шәйнек ішіндегі қоспақты тазартуға жол іздеу.

Қоспақты тазарту үшін айранның құрамын және қасиетін зерттеу.

Айранмен шәйнек ішін тазартып көру.

Зерттеудің практикалық маңыздылығын ашу.

Айтылған мақсатқа жету үшін алдымызға төмендегідей міндеттер қойдым.

Міндеттерім:

Ұлттық тағам туралы түсінік алып және оны өмірде пайдалана білуге үйренем.

Айранның құрамын және қасиетін анықтаймын.

Шәйнектің ішіндегі қоспақты тазалаймын.

Зерттеу күнделігін толтырып отырамын.

Сүт тағамдары



Гипертонияға шалдыққандар үшін

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 түнімелік жатар алдында 1-1,5 кесе жылы айран ішсе, оның жақсы ұйықтап шығуға әсері мол екен.

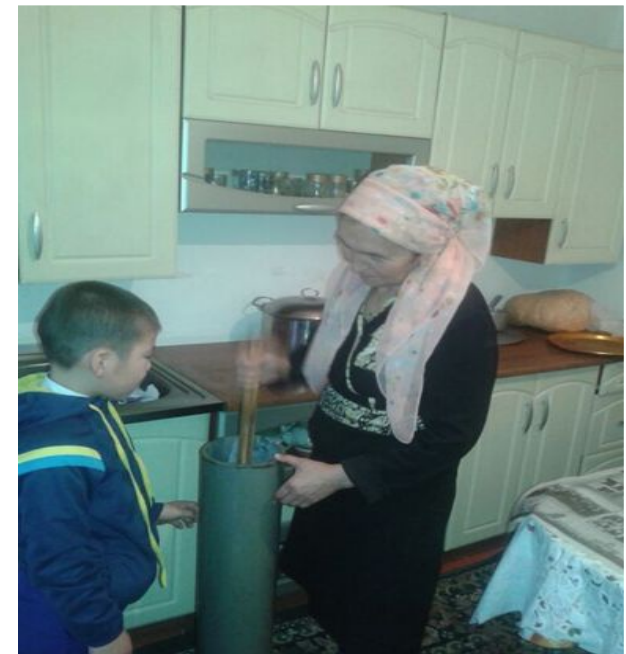
Менің ата мен әжем күнделікті осы әдісті қоланып жүретін байқадым.



Айран ұйыту

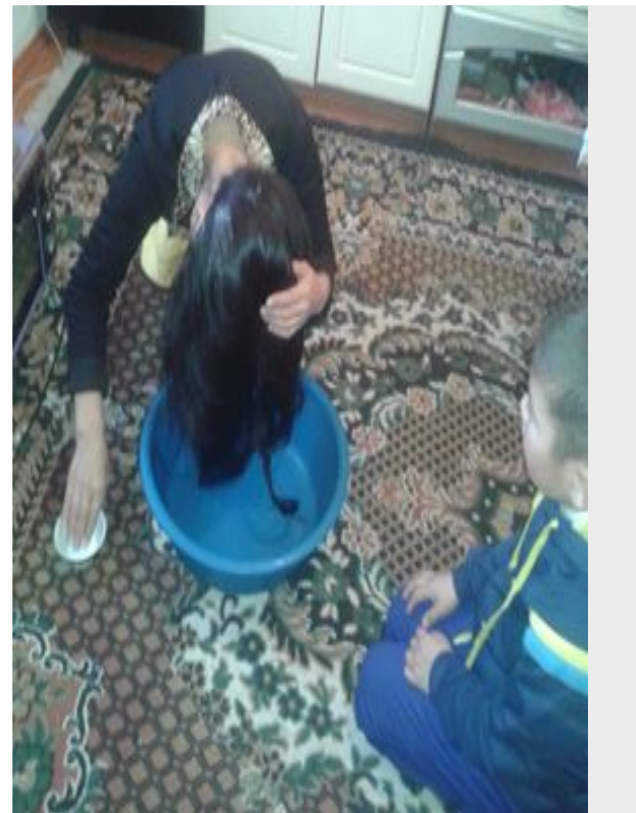
Айран – қазақ аспаздығында айран кеңінен қолданылады.

Оған салқындатылған сусын, әрі тағам болып табылатын түрлі сорпалар қосады. Айранды дайындау үшін сиырдың сүтін қайнатады да, +35, ,40 С-қа дейін салқындатады. Онан соң айран (1 стақан айранды 5 литр сүтке) құяды. Онан соң ыдысты қақпақпен жауып, сүлгімен орап, жылы жерге қояды. 4-6 сағаттан кейін айран дайын.



Шаш жууға пайдалану

Сонымен бірге айранды ертеректе Халқымыз шаш жуу үшін де пайдаланған. «Айранмен жуған шашқа қайрат береді. Шаштың тез өсуіне көмектеседі», - деп атайды. Апам аптасына бір рет шашын айранмен жуып тұрады. Айранды шашына 10-15 минут бұрын жағып қояды. Содан кейін жылы сумен шаяды. Шаш жуған суы өзгеріп шыға келеді.



Бет тазартуға пайдалану

Айранды беттегі дақтарды кетіріп,
ағарту үшін және
әжімдердің алдын алу үшін
пайдаланады.

Оны апамның іс-әрекетінен байқадым.
Айранды таңертең және кешкі уақытта
жақты.



Әжемнің теріні илеу әдісі

Тері илеу үшін алдымен «малма» деп аталатын сұйық затты даярлайды. Ол үшін ұйыған айранды дорбаға құйып, аузын байлап, астына ыдыс қойып, іліп қояды. Сонда айран сүзіліп, сары суы ыдысқа жиналады. Алынған сары суға ұн, кебек қосып араластырып, ашытады. Мұны малма дейді. Осы малмаға теріні салып, бетін қақпақпен жауып, үстінен таспен бастырып тастайды. Үйде жатқан теріні күніне үш-төрт рет аударыстырып (сапсып) отырады. Жиі сапсып отырмаса, теріге толық сіңбей, әр жері көк аязданып, қатқыл болып қалады. Ондай жағдайда үстемелеп ұн, кебек, сары су қосып, теріні тағы да біраз уақыт малмаға салып, жылырақ жерге қойып, жиі-жиі аударыстырып, теріге жақсы сіңуін қадағалайды.



Қазанның 16-сы – халықаралық дұрыс тамақтану күні!

Мысалы:

Сүт– құрамында

А дәрумені – көздің көргіштігін жақсарттады,

С дәрумені – имунитетті жоғарлатады ,

D дәрумені – сүйектің қатаюына септігін тигізеді.

Айран– асқазанымыздың ауруын емдеуге көмектеседі;
шөл қандыратын сусын.

Сүт – ұйқы қашқанда жылы сүт ішіп жатса, адам жақсы
ұйықтайды.

Құрт – балаларға беру міндетті. Өйткені бойының өсуіне,
сүйектері мен тістерінің дұрыс қалыптасуына пайдасы зор.

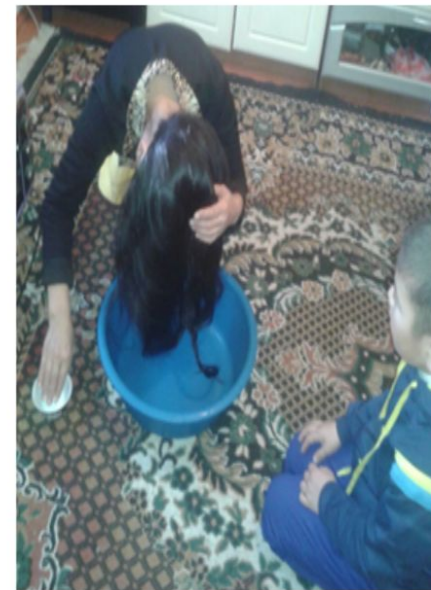
Сары май – адам денсаулығының қуат көзі. Одан адам күш
–қуат алады.

Сүзбе, ірімшік – адамның сүйектері мықты болу үшін
қажет тағам.

Медицина ғылымы пайда болмай тұрып-ақ алдындағы асын
тани білген қазақ нағыз данышпан. Асылы, аузынан
ажырамаған халқымыз қымызын ішіп, құртын жеп отырып
– ақ осы күнгі көп кеселдің алдын алған.



Зерттеу бөлімі



Зерттеудің нәтижесі

Шәйнекке толтырып айран құямын. Оны бір тәулікке айранымен қойып қоямын. Айранды төгіп тастадым, Шәйнектің ішін сумен жудым. Шәйнекті таза сумен шайып қырып көрдім . Шәйнектің ішіндегі қағы жеңіл алынды.

Қорытынды

Шәйнек іші ағарса, демек адамның іш құрылысындағы шлактарды да тазартады деген ойға келдім.

Егер адамда шлак болмаса, түрлі аурулардан аман деген сөз. Яғни өзімізді түрлі аурулардан алдын алдық

Деп есептеймін. Әжемнің «ақ іш, ақ ішсең ағарасың» деген сөзінде үлкен мән бар сияқты. Ойлана келе жаңа шыққан қымбат тазартқыш ұнтақтардың орнына экологиялық таза айранды қолданған жөн екен деп шештім.

Айранның басқа да сырларын әлі де зерттеп көргім келеді. Ол үшін атам мен әжемнің , әкем мен анамның және ұстазымның көмегіне сүйенемін.