

*Бастауыш сыныптар арасында ұйымдастырылатын аудандық
зерттеу жұмыстары мен шығармашылық жобасы.*

М.Әуезов атындағы орта мектеп

ҒЫЛЫМИ ЖОБА

Тақырыбы : “Күріштің емдік қасиеті мен өнеркәсіптің пайдасы”

Бағыты: Дүниетану

Орындаған: Қуантқанов Ерсұлтан

Сыныбы: 3

Жетекшісі: Акманова Алия

Күрш



Мақсаты:

*Күріштің ауыл шаруашылығындағы
маңызына толық мәлімет беру, күріштің
емдік қасиетін терең зерттеп қолдану
керектігіне тоқталу.*

Міндеті:

*Оқушының ғылыми ізденіс жұмысына
қызығушылығын ояту.*



Kipicne

Табиғатты танып білу үшін оқу керек. Бәрінен де тиімдісі - өз көзіңмен көріп бақылау. Көргендеріңді есте сақтай білу керек.

Аспан, ай, күн, жұлдыз, тау, тас, өзен, көл, өсімдік (ағаш, бұта, шөп), аң, құс, адам – осылардың барлығы табиғатты құрайды. Оларды адамдар қолдан жасамаған, Бұлар – табиғи денелер. Табиғи денелер яғни, табиғат екіге бөлінеді: Тірі табиғат және өлі табиғат.

Өсімдік, жануар және адам – табиғаттың тірі денелері. Қалғандары – табиғаттағы өлі денелер.

Өлі табиғатта болатын өзгерістер тірі табиғатқа әсер етеді. Ал, тірі табиғаттың бір бөлігі өсімдіктер.

Өсімдіктерсіз ғаламшарымызда ешқандай ағза тіршілік ете алмайды. Өсімдіктер тірі ағза. Ол өзіне қажетті қоректік заттарды өлі табиғаттан алады. Өсімдіктер орманда да, далада да, тауда да, суда да, өседі.

Өсімдіктердің үш түрі бар. Олар: ағаштар, бұталар, шөптер. Өсімдіктер өсу ортасына қарай мәдени және жабайы болып бөлінеді. Жабайы өсімдіктер - өз бетінше өсіп, желдің әсерінен тұқымдары бір жерден,

екінші жерге ұшу арқылы көбейіп отырады. Адамдар жабайы өсімдіктерді қолда өсіру арқылы мәдени өсімдіктерге айналдырған. Олардың саны 25 мыңнан асып түседі. Мәдени өсімдіктердің тағамдық,

дәрілік, талшықты, сәндік, бояу өндірілетін, эфир майы алынатын түрлері бар. Мәдени өсімдіктердің ішінде адамзат үшін ең алдымен астық тұқымдастарының маңызы зор. Елбасымыздың «Жаңа онжылдық

– жаңа экономикалық өрлеу – Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» атты жолдауында ауыл шаруашылығы мен астық өнімдерінің дамуына көп көңіл бөлінген. Ал, астық өнімдерінің көркеюі еліміздің бәсекеге

қабілеттілігімен, халқымыздың өмір сүру деңгейі сапаның көтерілуі, мемлекетіміздің айқын болашағы.

Астық тұқымдастарының 10000 – мыңға жуық түрі бар. Қазақстанда астық тұқымдастарының 418 түрі өседі. Олардың гүлдері ұсақ. Тамыр жүйесі – шашақ тамырлы.

Негізгі бөлім

Астық тұқымдастарының ішіндегі өзіміз күнделікті тағамға пайдаланып жүрген күрішке тоқталсақ: Күріш бүкіл әлемнің 111 елдерінде жалпы ауданы 148 млн.га болатын көлемде өсіріп өндіріледі. Дүниежүзілік диқаншылықта әр гектардан 24 центнер күріш түсімі алынатыны мәлім. Қазақстан бұл ережеден асып түсті. Қызылорда облысы Шиелі ауданының Қызылтау колхозының звено жетекшісі Ыбырай Жақаев дүниежүзілік рекорд жасады. Екі мәрте Еңбек Ері, Мемлекеттік сыйлықтың иегері Жақаев әр гектардан 174 центнерден күріш алды. Қазірде елімізде күріш өсірілуде. Дәнді дақылдардың ішінде күріштің алатын орыны ерекше. Ол өнімділігі жағынан да, өсірілетін жер аумағы жағынан да екінші орын алады. Күріш жер шарындағы халықтың жартысынан астамының негізгі тамағы болып есептеледі. Күріштен жасалған тағамдар Оңтүстік және Оңтүстік – Шығыс Азия халықтары жейтін тағамдардың негізгі түрі болып табылады. Бұл елдерде орташа есептегенде жылына адам басына шаққанда 100кг шамасында күріш келеді, тіпті кей елдерде бұл сан 180 кг шамасында жейді екен. Мұның өзі бұл елдердегі күріш дақылына қандай аса көңіл бөлінетіндігін көрсетеді.

Күріш туралы не

Күнделікті тағамды домалақ дәнді күрішті ботқа, палау жасауға пайдаланылады. Күріш салысын қауызынан тазартқаннан кейін оның сыртқы тегінде алейрондық қабат, ұрық және тұқымдық қабат қалады. Күрішті тегістеген кезде осыларды бөліп алады, бөлінген өнімді ұнша дейді. Ұншаның құрамында фитин, В тобындағы витаминдер, А, АЕ, РР витаминдері, адам қанындағы холестеринді азайтатын антиоксиданттар бар. Ұншаны В витаминін, фитин және де басқа дәрігерлік заттар алуға кең қолданылады. Ұншаның құрамындағы майдың көлемі 10-13 пайызға жетеді, сондықтан оны күріш майын алуға пайдаланады.



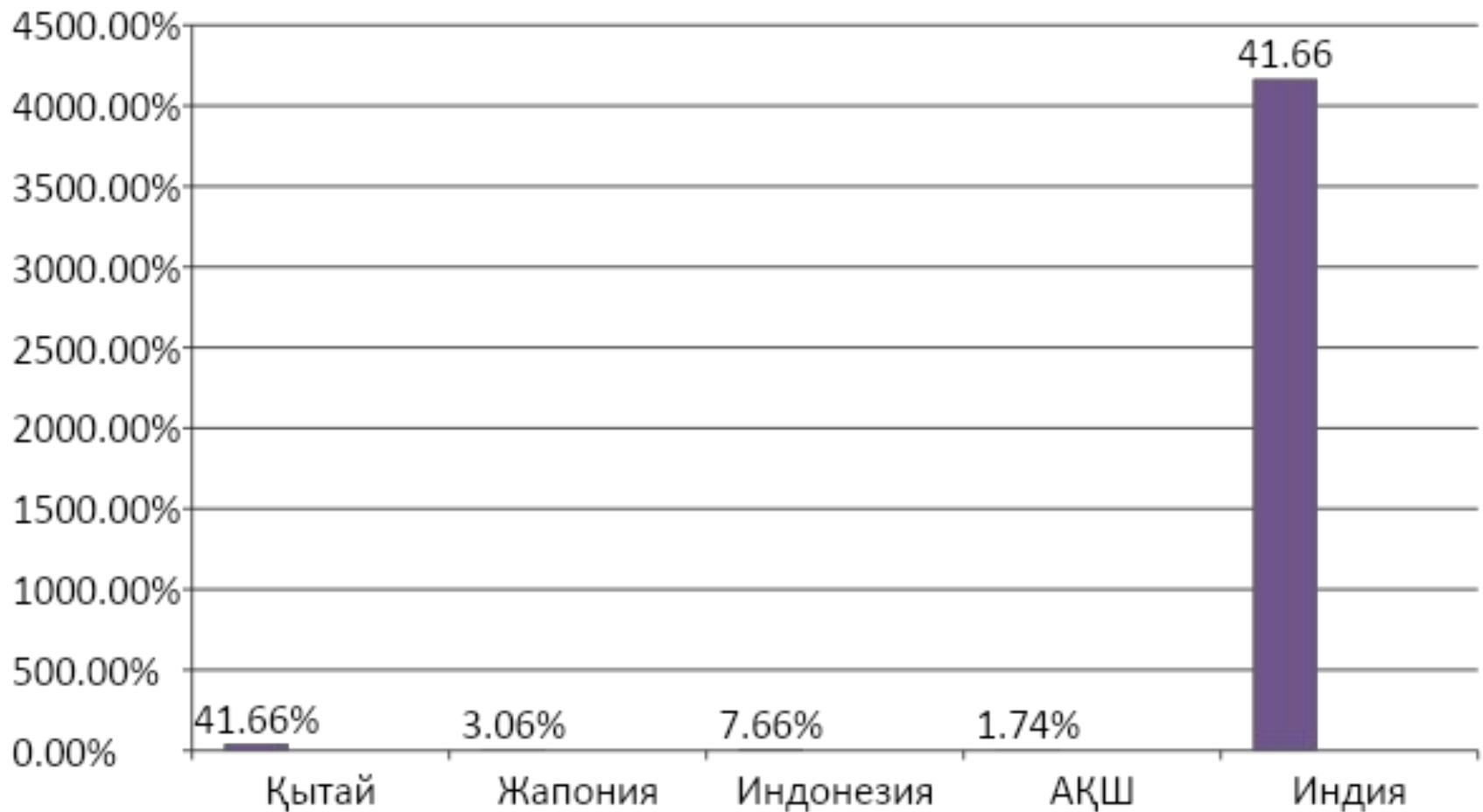
Күріш суының пайдасы

1. Күріш суымен қатқан сөрі ет ,құрт,ірімшік қатарлы тағамдарды қайнатсаңыз оңай жұмсақталады, әрі дәмді болады.
2. Күріш суымен малдың ішек-қарнын жусаңыз таза болады.
3. Әр күні шикі сүтке күріш суын қосып ішсеңіз,асқазанды жақсартып, тамақты жақсы сіңіреді.
4. Үнемі қайнаған күріш суымен ауыз шайып тұрсаңыз ,аузыңыз сасымайды,әрі ауыз ойылуының алдын алады.
- 5.Тат басқан пышақ, балтаны үш сағаттай күріш суына салып барып, орамалмен сүртсеңіз таты кетеді.
6. Күріш суымен бас жусаңыз шашты ажарландырып,қайызғақ түсірмейді.
7. Ақ киімді күріш суымен жусаңыз кірі кетіп,өңі жақсы ашылады.
8. Күріш суымен беті-қолды жуып тұрсаңыз , теріні ажарландырып , әжім түсірмейді.
9. Күріш суымен шәугім т.б ыдыс-аяқтарды жуып тұрсаңыз, күйесі тез кетеді.
10. Күріш суын гүлге құйып тұрсаңыз , гүл жақсы ашылады.
11. Күріш суымен сырланған үй жиһаздарын сүртсеңіз өңі жақсы болады.

Күріш несімен құнды?

Күріштің құрамында ақуыздар, көмірсулар, майлар кездеседі, Мәселен, 1 килограмм күріштің азықтық құрамында 6 - 8% ақуыз, 4 – 5 % май немесе қант бар. Сондықтан күрішті балаларды тамақтандыруда және емдік тамақтану ісінде қажетті пайдаланады. Күріш сабағы да жоғары маңызды материал, оны қағаз, крахмал, спирт, қатырма қағаз , дәрі және құрылыс материалдарын өндіруде шикізат ретінде қолданады және де күріштен сабын мен шырақ дайындау үшін, күріш дәнегінен май алынады. Сонымен қатар күріш қайнатпасы – асқазан ауруына бірден-бір шипа. Күріштің дәнегі, сабаны, кебегі – малға азық.

Әлемдік күріш өндірушілер төмендегідей бөлінеді:



Күріштің қазақстандық түрлері

Күріш сыртқы пішініне, дәміне, жұмсақтылығына, тез дайын болуына байланысты бірнеше сорттарға бөлінеді: Маржан, кубань, новатор, гарант, рапан, снежинка, ақ маржан, элита, янтарь. Ресейліктерде снежинка сортына сұраныс көп болса, ал біздің елімізде ақ маржан, янтарь, элита, авангард, кубан күріш сорттарын халық пайдаланады екен.



КҮРІШТІҢ ӨСІП ӨНУІ.

Күріш – жылуды, ылғалды, жарықты және құнарлы топырақты сүйетін дақыл. Ол тек Қазақстанның суармалы жерлерінде өседі. Біздің елімізде Қызылорда облысында, Алматы облысында, Оңтүстік Қазақстан облысында, Бақанаста қызыл күріш егіледі. Күріш – гүлдері көп масақты, сыпырғы гүл шоғырына жатады. Ол 90-165 күнде өседі. Тұқымы +10+15 градуста өне бастайды. Күріш суда өседі. Күрішті өсіру үшін: тұқымын суға 2-3 күнге салып, тұқымдар суға бататындай етіп бетін ашық қалдырып, жарық жерге қояды. Тұқымды 2-3 күннен артық суда ұстаса тұқымға ауа жетпей ашып, шіри бастайды. Өнуі баяулап өнбей шіріп кетеді. Күріш суық түссе, тіршілігін жояды.

Тұқымнан өнуі – ұрықтан тамырдың дамуы. Суға салынған тұқымның тыныс алуы жылдамдайды. Сыртындағы қабығы жарылып, ең бірінші тамыршасы шығады. Оны отырғызамыз. Ол топыраққа еніп, су мен ондағы минералды заттарды өзіне сіңіріп, өсе бастайды. Алдымен негізгі тамыр өсіп шығады. Тамырдан соң өскіні жер бетіне шығып, жасыл түске енеді. Осылайша өсімдіктер әрі қарай өсе береді.

Күріштің өсіп-өнуі.



Күріш суын гүлге құйып тұрсаңыз , гүл жақсы ашылады.



**Күріш суымен шәугім, ыдыс-аяқ , тат басқан
пышақтарды жуып тұрсаңыз ыдыс аяғыңыз
жылтырап жаңа күйге енеді.**



Күрішке қарағанда оның суының пайдасы мол. Егер бұрын-соңды күріш суының пайдасы туралы естімеген болсаңыз, дәл қазір салауатты өмірге жаңа қадам басасыз. Мінсіз келбет, күш-қуат, сау тері – күріш суын тұтынатын адамдардың серігі. Күріш суы ағзаны көмірсулармен қамтамасыз етіп, асқазан ауруын емдейді, артериялық қысымды ретке келтіреді, оба ауруын алдын алады.



Қорытынды:

Ағзаны күрішпен тазалау. Алдын-ала 4 стақан дайындап алыңыз. Оның әрқайсысын №1, №2, №3, №4 деп белгілеңіз. Күрішті де алдын-ала бір литрлік шыны ыдысқа (банкаға) салып қою қажет. Ал стақандардың санын ауыстырып алмағаныңыз дұрыс.

1-күн. Ұйқыңыздан ерте оянып, №1 стақанға 2-3 ас қасық күріш салыңыз да, оған таза, салқын су құйыңыз. Сонан соң стақанды мұқият жабыңыз.

2-күн. Ертеңгісін стақандағы күрішті сүзгіге салып сүзіңіз. Сүзіліп алынған күрішті жақсылап жуып, ыдысқа қайта салыңыз да, үстінен тағы да салқын су құйып қойыңыз. Сонан соң №2 стақанға 2-3 ас қасық күрішті салып, тазартып салыңыз да, үстіне таза, салқын су құйып, №1 стақанның жанына қойыңыз.

3-күн. №1 және №2 стақандағы күріштерді сүзгіге салып жуыңыз да, әрқайсысын өз орнына салып, үстіне таза салқын су құйыңыз. Келесі №3 стақанға да осындай мөлшерде күріш салып, су құйыңыз.

4-күн. №1, №2, №3 стақандарға күріштерді сүзгіге салып, жақсылап жуыңыз. Үстіңе салқын су құйыңыз. №4 стақанға да күріш салып, сумен араластырыңыз.

5-күн. Ертеңгісін №1 стақандағы күрішті сүзгіге салып жуып аласыз да, оны пісіріп жейсіз. Оны көп пісірудің қажеті жоқ, өйткені, ботқа аздап сұйық болғаны дұрыс. Дайын болған ботқаның 1 стақанын таңғы тамақ орнына ішу керек. (Егер суда 4 күн тұрған шикі күрішті пісірмей-ақ жей берсеңіз, ол ағзадағы ішек құрттарын түсіреді). Күрішті жеп болған соң 4 сағат бойы тамақ ішпеу керек. Бұл уақыт аралығында шырын да, су да ішпеген жөн. Енді №1 стақанға жаңа күріш салып қойыңыз. Салмас бұрын оны жақсылап жуып, үстіне салқын, таза су құясыз. Сонан соң оны ретімен тұрған стақандардың ең соңына қоясыз. Күрішті осындай жолмен 2 ай бойы жесу керек. Ал желінген күріштің орнына жаңасын салып отырасыз. Бұл процедураны түске дейін жасап, сол кездерде аш болуға тырысасыз. Ал түскі тамақ пен кешкі тамақ ішкенде бәрін жей беріңіз. Тек тағамыңыздың тұзы ащы не қышқыл болмасын. Сондай-ақ, шылым шегіп, спиртті ішімдіктерді ішуге болмайды. Күрішпен тазартудың ағзаға ешқандай зияны, кері әсері жоқ. Тек ағзасында қалдықтары көп адамдар ғана әлсіздік сезінуі мүмкін. Мұндай адамдар денесін бос ұстап, көп демалғаны дұрыс.

**Назарларыңызға
рахмет!**

