ХАЛЫҚ Айзере Раушанбекқызы,

Л.Өтешов атындағы жалпы білім беретін мектебінің 6-сынып оқушысы.

Жетекші мұғалімі: Тулебаева Калима Абуовна.

Түркістан облысы, Бәйдібек ауданы

**ЖЕРГІЛІКТІ ЖЕРДІҢ ДӘРІЛІК ӨСІМДІГІ – ЖАБАЙЫ ЖЕР ЖИДЕК (БҮЛДІРГЕН)**

**Зерттеу тақырыбының негіздемесі**

 Жасыратыны жоқ, балалар тәттілерді өте жақсы көреді: йогурт, кәмпиттер, балмұздақ, кәмпиттер... бүгінгі дүкен сөрелері әртүрлі тәттілерді ұсынады. Олар балаларды жарқын, әдемі пакеттермен және тартымды пішіндермен қызықтырады. Бірақ бұл өнімдердің пайдалы қасиеттері үлкен проблема менің алаңдауыма себеп болды. Ал жақын жерде, орманда, құнды диеталық және емдік қасиеттері бар экологиялық таза жидектер жоғалады. Жинаңыз, жалқау болмаңыз!

 **Зерттеудің өзектілігі:** жабайы құлпынай қымбат жемістерге, шырындарға және күмәнді сападағы тәттілерге тамаша балама бола алады, сонымен қатар дененің қажетті дәрумендерге деген қажеттілігін қамтамасыз ете алады.

 **Гипотеза:** Менің ойымша, жабайы құлпынай дәрумендердің көзі ғана емес, сонымен қатар дүкеннен тәттілерді алмастыра алатын балаларға арналған нағыз ем.

 **Бұл жұмыстың мақсаты** - жабайы құлпынайдың емдік қасиеттерін зерттеп анықтау.

 **ІІ. Негізгі бөлім.**

 **2.1. Жабайы құлпынай-табиғат сыйы**

 Дені сау болу үшін әрқайсымыз бір жылда кем дегенде 124 килограмм түрлі жидектер мен жемістерді жеуіміз керек. Бұл өте аз, күніне шамамен 340 грамм. Бірақ іс жүзінде біз оларды 10-12 есе аз тұтынамыз.

Адамдар жидектерді көптен бері жинай бастады. Жақсы дәмдік қасиеттерге байланысты ғана емес, олар барлық аурулардан дерлік емделді. Сондықтан бәрінің сүйікті құлпынайлары Ежелгі Греция мен Римде дәрі ретінде қолданылған.

 **2.2. Жабайы құлпынайдың дәрумендері мен химиялық құрамы.**

 Орман құлпынайының ең көп қолданылатын түрінде адам ағзасына пайдалы әсер ететін көптеген дәрумендер мен минералдар бар.

 Жабайы құлпынайдың піскен және жаңа піскен жемістерінде: А, С, Е, РР дәрумендері, В тобының дәрумендері; алма, аскорбин, фолий, Хин, лимон, салицил қышқылдары, каротин, таниндер, пектин қосылыстары, фруктоза, глюкоза, макро-және микроэлементтер(фосфор, темір, марганец, мыс, калий, кальций), сондай-ақ талшық (диеталық талшық).

 Көптеген қоректік заттарға қарамастан, жабайы құлпынай ең төмен калориялы жидектердің бірі болып табылады – 100 граммда 30-35ккал бар. Егер сіз қантсыз құлпынай жесеңіз, онда бұл дәмді тағам фигураға зиян тигізбейді.

 **2.3.Жабайы құлпынайдың пайдалы және емдік қасиеттері.**

 Ежелгі заманнан бері жабайы құлпынай өзінің пайдалы емдік қасиеттерімен танымал. Бұл өсімдіктің жидектері мен жасыл жапырақтары иммунологиялық, қабынуға қарсы, бактерицидтік, сергітетін, қалпына келтіретін, агент ретінде қолданылады.

 Орман құлпынайының пайдалы қасиеттерінің жалпы тізіміне мыналар жатады:

* адамның ас қорыту жүйесіне пайдалы әсер, тәбеттің жоғарылауы;
* дененің сауықтыру әсері, атап айтқанда Кәрілік белгілерінің алдын алу;
* ағзадағы қатерлі ісік процестерінің алдын алу және тежеу;
* денені дәрумендер мен минералдармен байыту;
* жүрек-тамыр жүйесіне оң әсер етеді;
* денені зиянды токсиндер мен токсиндерден тазарту;
* сыртқы қолдану кезіндегі косметологиялық әсер.

 Құлпынайдың ерекше дәмі, таңғажайып хош иісі бар. Құлпынай жай ғана пайдалы емес-олар емдік. Адамдар: "құлпынай жейтін үйде дәрігердің ешнәрсе істемейтіні бекер емес"дейді.

 Құлпынай-құнды мультивитаминді құрал. С витаминінің құрамы бойынша ол қара қарақаттан кейінгі екінші орында. Сондықтан жабайы құлпынай көптеген аурулардың алдын алу үшін пайдалы.

лары, гастрит, асқазан жарасы үшін диеталық өнім ретінде қолданылады.

 **2.4. Жабайы құлпынай тамырларының пайдалы қасиеттері.**

 Бұл өсімдіктің тамырларының қайнатпасын қолдану ағзаны токсиндер мен токсиндерден тазартуға көмектеседі.

 Құлпынай тамыры асқазан мен ішектің бұзылуына көмектеседі, бауыр мен бүйрекке оң әсер етеді.

 Құлпынай тамырларының инфузиясы қанды қалыңдататын және қалпына келтіретін қасиетке ие, сондықтан ол гинекологиялық ауруларды емдеуде қолданылады – ақ, жатыр фибромиомасы, көп қан кету.

 **2.5. Жабайы құлпынай жапырақтарының пайдалы қасиеттері**

 Құлпынай жапырағынан жасалған сусындар (инфузия, шай, компотқа немесе шөп шайына қосу) оған жағымды ерекше хош иіс беріп қана қоймайды, сонымен қатар суық тиюді, тамақ ауруын және жөтелді емдеуде жақсы құрал болып табылады.

 Жапырақтардың инфузиясы вазодилататорлық әсерге ие, сондықтан ол қан қысымын төмендету және жүрек ритағын күшейту үшін қолданылады.

 Склеротикалық аурудың алдын алу үшін қолданылады.

 **2.6. Жабайы құлпынайдың пайдалы қасиеттері**

 Піскен жидектер тәбетті арттырады, ас қорыту жүйесіне оң әсер етеді, сонымен қатар шөлді жақсы басады.

 Кептірілген құлпынай қосылған шай немесе компот ішу бүйректің жұмысына пайдалы әсер етеді, бұл сусындар диуретикалық әсерге ие және денені тазартады.

 Құлпынай негізіндегі бет маскасы ағартатын, қабынуға қарсы және ылғалдандыратын әсерге ие және қартаю дақтарынан арылуға көмектеседі.

 **2.7. Қолдануға қарсы көрсеткіштер**

 Жабайы құлпынайдың барлық артықшылықтарына қарамастан, оның құрамына кіретін көптеген компоненттер аллергия тудыруы мүмкін. Сондықтан аллергиялық реакцияларға бейім адамдар оны сақтықпен қолдануы керек. Сондай-ақ, жүкті әйелдер мен аш қарынға жабайы құлпынай жеуге кеңес берілмейді.

 Сондай-ақ, қарсы көрсеткіштерге мыналар жатады:

* панкреатит;
* гастрит;
* бауыр немесе бүйрек коликасы;
* асқазан сөлінің бөлінуінің жоғарылауы;
* аппендицит.

 Дәрілік шикізат ретінде өсімдіктің барлық бөліктері қолданылады.

 **ІІІ. Сауалнама**

 Зерттеу соңында мен сыныптастарымнан жабайы құлпынай туралы пікірді білуді шештім. Осы мақсатта сауалнама жүргізілді, оның нәтижелері график түрінде ұсынылды.

**1-диаграмма. Сауалнама қорытындысы бойынша мониторинг.**

 Алғашқы екі сұрақтың нәтижесінде менің барлық сыныптастарым жабайы құлпынаймен таныс екені белгілі болды, бірақ бәрі де бұл жидекті өз бетінше жинаған жоқ. 23 респонденттің 17-сі ғана жабайы құлпынай жинаумен айналысқан, яғни 74 %.

 Жабайы құлпынай жинағандар жидекті жинау өте қиын екенін атап өтті. 17 адамның 16-сы осылай жауап берді, бұл 94 % құрайды.

 Менің сыныптастарым жабайы құлпынай жинаудағы қиындықтарды атап өтті:

- жәндіктер шағып алады, сондықтан жауап берді-5 адам (жабайы құлпынай жинаған респонденттердің 31%);

- ыстық, сондықтан жауап берді-9 адам (жабайы құлпынай жинаған респонденттердің 56%);

- жидектер шөпте жасырылады-бұл қиындықты 8 адам көрсетті (жабайы құлпынай жинаған респонденттердің 50%);

- кішкентай жидек-3 адам жауап берді (жабайы құлпынай жинаған респонденттердің 19%) ;

- жидектер тұншығып жатыр-деп атап өтті 1 адам (жабайы құлпынай жинаған респонденттердің 17%).

 **IV. Қорытынды**

 Әдемі жидек – жабайы құлпынай дәмін татпаған адам болуы екіталай. Құлпынай-жаздың дәмі, ұмытылмас хош иісі және қажетті заттардың массасы!

 Тақырып бойынша зерттеу жүргізгеннен кейін мен қорытындыға келдім:

\* Біздің орындар құлпынайға бай.

\* Жабайы құлпынай жинау үшін көп күш қажет.

\* Артық жабайы құлпынай болмайды-бұл жидек қыста жақсы сақталады.

\* Жабайы құлпынайдан көптеген түрлі тәттілер жасауға болады.

 Мен алға қойған міндеттерді орындадым, мақсатқа қол жеткіздім, гипотеза дәлелденді. Зерттеу тақырыбы толықтай зерттеу матриалдары жиналып, жабайы жидектің емдік қасиетін толықтай аштым .

 Материалдар безендірілген және оларды қоршаған әлем және экология сабақтарында қолдануға болады.

 Мен сондай-ақ жазды жақсы өткіздім, жыл бойы орманның сыйлықтарын жинадым, жабайы құлпынай сақтаудың және жинаудың әртүрлі әдістерін игердім, құлпынайдан тәттілерді өз бетімше дайындауды үйрендім.