

Туберкулез ауруына қарсы санаторлық түрдегі «Нұр» балабақшасы

Жоба: «Ғажайып асқабақ»



Өткізген: Бимашева Г.Б

Кіріспе

Менің тәжірибе жасауға алған тақырыбым кәдімгі қарапайым асқабақ. Себебі асқабақ өте пайдалы, онда дәрумендер көп. Сол себепті біз асқабақтың денсаулығымызға пайдалы екенін жан-жақты зерттеу арқылы көз жеткізгіміз келді. Біздің Хобда ауылында асқабақтың барлық түрлері өсіріледі деуге болады. Әсіресе асқабақ тұқымдасына жататын қауын, қарбызды сүйсініп жеймізде, ал асқабақтан жасалған тағамды онша жақсы көріп жей алмаймыз. Бізге осы асқабақтың қандай пайдасы бар екенін, бұл көкөністен қандай жақсы көріп жейтін тағам дайындауға болатыны туралы ой келді. Сөйтіп біздің қызығушылығымыз арта түсті. Біз зерттеу жұмысымызды асқабақ туралы жазылған оқулықтардан бастадық. Біз кітапханадан барлық өсімдіктер туралы кітаптарды, газет журналдарды оқып көптеген мағлұматтар алдық.

Тақырыптың өзектілігі.

Асқабақ біздің заманымыздан бұрын III ғасырда Мексикада, Перуде белгілі болған. 15 ғасырдың ақырында Мысырға әкелінген. Мускаттық асқабақ хош иісті, дәмді болады. Асқабақ сабағының ұзындығы 2-10 м, жұмыр, түкті, бұтақты, жайыла өседі. Жапырағы — ірі, ұзынша қалемшелі, бүйрек тәріздес. Гүлі қос жынысты, ірі, сарғыш түсті. Тарамдалған мұртшалары жанындағы өсімдіктерге шырмалып өседі. Жемісі ірі, пішіні дөңгелек, сопақша, түсі әр түрлі болады. Шырыны жұмсақ, дәмді. Ірі жемісті асқабақтың салмағы 40-50 кг-ға дейін тартады. Асқабақ жемісінің құрамында 15-18% құрғақ заттар, 8-10% сахароза, аскорбин қышқылы, каротин, тиамин, рибофлавин, т.б. болады. Дәнінде 20-40% май бар. Асқабақтың асханалық сорттарын піскен, қуырылған күйінде тамаққа пайдаланады. Мал азықтық түрінен сүрлем дайындалады.

Асқабақ тұқымдастар бақшада өсірілетін мәдени өсімдіктер болып саналады. Бұлар - жемісі ең ірі өсімдіктерге жатады. Жемісінің салмағы 100 килограмға жететін түрлері де бар.

Асқабақ - ірі жемісті тағамдық, дәрілік, малазықтық және сәндік, біржылдық шөптекті өсімдік. Оның ұзындығы 5 метрге дейін жететін жатаған сабағы болады. Бес қырлы сабағына тікенектер өскен. Жай жапырақтарына қарама-қарсы орналасқан мұртшасы бар. Мұртша түрін өзгерткен өркен, жатаған сабағы нәзік болғандықтан, жан-жағындағы басқа өсімдікке оралуға тірек үшін қажет. Жапырағы - ірі, тақтасының жиегі 5 салалы тілімделген жай жапырақ. Гүлі — дара жынысты, біруйлі, жапырақ қолтығында жеке-жеке өседі. Аталық гүлдер - ұзын гүлсағақтарда, аналық гүл қысқа гүлсағақтарда болады.

Аннотация

Зерттеу жұмысының мақсаты:

Асқабақ дақылын зерттей отырып, оның емдік және пайдалы қасиеттерін білу, өсіру, қорғау жолдарын қарастыру.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

1. Асқабақтың шығу тегімен және түрлерімен таныстыру.
2. Емдік мақсаттағы және басқа да пайдалы қасиеттерінің маңыздылығын білу.
3. Асқабақтан жасалатын тағамдардың жасалу жолдарын көрсету.

Зерттеудің өзектілігі:

Асқабақтың пайдасы туралы кітапханадан көптеген материалдар жинақтап, интернет желісінен оқып, тәжірибе арқылы дәлелдеп балалар арасында асқабақты күнделікті пайдалану керектігін айту.

Зерттеу әдісі: Іздену, зерттеу, баяндау, талдау, бақылау, жүйелеу, салыстыру, тәжірибе жасау, ой қорыту.

Зерттеу бөлімі

Асқабақ шөптесін өсімдік

Қос жарнақты бір және көп жылдық шөптесін өсімдіктер. Кейде бұта не кішігірім ағаш түрінде өседі. Асқабақтың Қазақстанда 9 туысы, оның ішінде қауын, қарбыз, асқабақ, қияр, сәнқабақ (люффа) бар. Асқабақ қолдан егіледі, ал атпақияр, итжүзім, қоңыраусары жабайы түрде өседі. Асқабақтың ұзын шырмалғыш сабақтарының ұшында дара не айыр мұртшалары болады. Тұтас не салаланған дара жапырақтары сабаққа кезектесе орналасады. Гүлдері сарғылт, кейде жасыл түсті гүл шоғырын құрайды немесе жапырақ қолтығына жекелене орналасады. Асқабақ тұқымдастары — дара жемісті, бір және қос үйлі, айқас тозаңданушы өсімдіктер.

Жемісі — жалған жидек немесе қауашақ, олардың салмағы кейде 100 килограмға жетеді. Тұқымдары етті, жалпақ тұқым жарнақтарынан тұрады. Кейбір түрлерінің тұқымдарынан тағамдық және техникалық май алынады, ал кейбір түрлерінен арнайы ыдыстар (ожау, т.б.) жасалынады.

Асқабақ тұқымдастардың гүлінде жіңішке 5 тостағанша жапырақшалары, 5 тұтасқан күлтесі бар. Аталығы 5-еу, оның 4-еуі тұтасып, екі-екіден біріккен. Бір аталығы бос тұрады. Кейде 5 аталық тұтасып, гүл ортасында бағана түзеді. Аталық тозандығы - имек. Аналық жатыны - үш ұялы.

Жемісі - қабақ (тыква). «Қабақ» деген - өсімдіктердің сырты қатты, шырынды жеміссерігі болатын жидектектес жемісі. Асқабақ тұқымдастардың тұқымы өте көп болады. Бір тұқымды түрлері де бар, мысалы, мексикалық қияр — чайот.

Асқабақ — ірі жемісті тағамдық, дәрілік, малазықтық және сәндік, біржылдық шөптекті өсімдік. Оның ұзындығы 5 метрге дейін жететін жатаған сабағы

болады. Бес қырлы сабағына тікенектер өскен. Жай жапырақтарына қарама-қарсы орналасқан мұртшасы бар. Мұртша түрін өзгерткен өрнек, жатаған сабағы нәзік болғандықтан, жан-жағындағы басқа өсімдікке оралуға тірек үшін қажет. Жапырағы – ірі, тақтасының жиегі 5 салалы тілімденген жай жапырақ. Гүлі дара жынысты, біруйлі, жапырақ қолтығында жеке-жеке өседі. Аталық гүлдер – ұзын гүлсағақтарда, аналық гүл қысқа гүлсағақтарда болады. Тұқымдасқа 1 мыңдай түр (120-туыс) жатады. Жер шарының екі бөлігінде тропикалық және субтропикалық аймақтарында кең таралған өсімдіктер, қоңыржай климатты облыстарға да өтеді. Түрлерінің пайда болған орталығы болып Гималайдың Шығыс бөлігі, Азияның Оңтүстік-Шығысы және Оңтүстік Америка табылады. Түрлерінің басым көпшілігі өрмелеп, сиректеу ұзын сабақтары арқылы жерге төселіп өсетін біржылдық өсімдіктер. Көп жағдайда пальмалардың арасында өседі, сабақтарының сыртында қатты түктері болады.

Қазақстанда асқабақтың кәдімгі түрлері мен ірі асқабақтардың түрлері мен сорттары өсіріледі. Құрамында 18 пайыз құрғақ заттар, 10 пайыз сахароза, аскорбин қышқылы, каротин, тиамин, рибофлавин, дәнінде 40 пайыз май бар. Құрамында әртүрлі физиологиялық әсері бар кукурбитацин заты болады. Адамға пайдалылығы жағынан бұл бақша өнімі өзге жеміс жидектер мен көкөністерге қарағанда дәрумендерге өте бай. Адам ағзасына қажетті С, В1, В2, В5, Е, РР, ағзадағы зат алмасу жеделтететін Т және қанның ұюына ықпал болатын К дәрумені, калий, кальций, темір кездеседі. Асқабақтың жабайы түрі табиғатта кездеспейді. Ол жыл санауға дейін 3 000 жыл бұрын Мексикада мәдени дақыл ретінде өсіріле бастаған. Қазір кәдімгі асқабақ еліміздің барлық аумағында өсіріледі. Кәдімгі асқабақтың сан алуан іріктемелері (қауақ, бәлішқауақ) бар. Асқабақ тұқымдастар азықтық, дәрілік және техникалық мақсатта өсіріледі.

Асқабақтың пайдасы және емдік қасиеті

Денсаулыққа пайдасы. Асқабақ әсіресе асқазаны ауыратындарға таптырмайтын дәрі. Сонымен бірге жүрегі әлсіздерге, түрлі аурудан жүдеп, шаршағандарға қуат беретін бірден-бір пайдалы ас. Асқабақтың ішіндегі жұмсақ жерін, яғни «етін» күйген денеге таңуға да болады. Мұны дәрігерлер де мақұлдайды. Отқа, ыстық суға күйіп қалғандар үй жағдайында асқабақтың сары етін алып таңса болғаны.

Мың да бір ауруға дауа болатын асқабақтың пайдасын айтып тауысу мүмкін емес.

Ол:

- көзі нашар көретіндерге;
- қаназдыққа (анемия);
- семіздікке;
- несеп-жыныс жүйесінің көптеген ауруларына;

- өт айдауға;
- бүйрекке;
- паразиттерді жоюға көмектеседі.

Науқастарға жарасын таңуға кеңес береді. Асқабақ көру қабілеті нашарлағандарға, қаназдықтан жапа шегетіндерге көмек бере алады.

Құрамындағы жасанды талшықтың арқасында артық салмақтан арылғысы келетіндер үшін де таптырмайтын ем.

Асқабақ ағзаны шлактан тазартып, зат алмасуды тұрақтандырады. Несеп-жыныс жүйесінің көптеген ауруларын емдеуге көмектеседі. Несеп айдаушы, қабынуға қарсы, өт айдағыш қасиеті бар және де паразиттерді жояды.

Құрамында жасанды талшық, ақуыздар, каротин, кальций, темір, магний, фосфор және А, В1, В2, РР және С дәрумендері, ағзадағы зат алмасу процесін жеделдететін Т және қанның ұюына ықпал ететін К дәрумендері, калий, кальций және темір бар. Құрамында дәрумендердің көптігінен болар, ол мың бір ауруға ем боларлық көкөніс деп есептеледі.

Асқабақ дәнегінің пайдасы.

Жүрек пен қан тамырына пайдасы. Асқабақ дәнектерінің құрамында жүрек жұмысын қалыпқа келтіре алатын магнийдің жеткілікті мөлшері бар. Магний жүрек бұлшық еттерінің жұмысын жақсартып, ырғақтың бұзылуына тосқауыл қояды. Ғылымда дәлелденгендей, холестериннің жоғары деңгейі жүрек, қан тамырлары ауруларын тудырады. Ал дәнектердің құрамындағы фитостеролдар қандағы холестерин деңгейін төмендетеді. Қан қысымын тұрақтандыратындықтан, гипертониктарға жиі шағып жеп тұруға кеңес беріледі.

*Ми жұмысын жақсартады. Асқабақ дәнектерінің құрамындағы триптофан аминқышқылдары ағзамыздағы серотиннің өнуіне жол ашады, бұл ұйқының толықтай жақсаруына септігін тигізе алады. Дәнек бойындағы цинк бас мидың жұмысын қалыпқа келтіріп, есте сақтау қабілетін жақсартып, ағзадағы шаршауды басады.

*Ішек үшін пайдалы. Дәнектердегі жасұнық ішек жұмысын белсенді етіп, босата алады. Іш қату қиындықтарына тап болатын оқырмандарымызға күнделікті тағамға асқабақ дәнектерін қосуға кеңес берген болар едік.

*Ішек құртымен күресе алады. Асқабақ дәнедері – халық медицинасында ішек құртқа қарсы қолданылатын ең әсерлі құрал. Паразиттермен алысып жүретін адамдар дәнектерден кейін көп уақыт өтпей жатып, бар қиындықтан арылып жатады.

*Вестибулярлық аппарат үшін. Теңіз ауруына шалдыққан науқастарға асқабақ дәнедері ауадай қажет. Олар қатты ауытқу кезінде пайда болатын жүрек айнуын басады.

Асқабақтан дайындалатын тағамдар

Пайдасына көз жеткіздік. Үйде асқабақты көбіне мантиқазанға салып, буға немесе суға қайнатып жеуді бәріміз де білеміз. Ал оны фарыштап, арнайы

пешке салып пісіріп жеуді білесіз бе? Білмесеңіз үйретейік. Бұл ас әрі пайдалы әрі дәмді, тіпті қонаққа ұсынар ерекше мәзіріңіз боларына сенімдіміз.

Асқабақтың сыртын жуып, ортасын ойып, ішіндегі пістелерін тазалаймыз.

Алдын ала жуып, тазаланған күріш, ұсақталған ет, пияз, тұз, түрлі дәмдеуіштер қосылып дайындалған фаршты саламыз. Ескерте кетейік, фаршты өз қалауыңыз бойынша дайындауға да болады. Мысалы, мейіз қосып, ұсақталған картоп, сәбіз, тіпті қызанақты турап араластырсаңыз да болады. Бұл тәбетті ашар ас болуына мүмкіндік бермек.

Ескерту: Асқабақтың ортасына салынатын ет, пияз, түрлі дәмдеуіштерді алдын ала аз ғана майға бір қуырып алуға да болады.

Ішіне фарш салынып болған соң, ортасын ойып қойған абзал. Ойыққа мөлшерлеп су құйыңыз. Ол күріштің пісуі үшін қажет. Болмаса күрішті алдын ала суға бір қайнатып алып ет, картоптармен араластыруға да болады. Бұл асыңыздың тез пісіп, шикі болып қалмауына кепілдік бермек.

Дайын болған асқабақты газ плитаның астыңғы пешіне, болмаса түрлі электрлі пештерге салып пісіруге болады.

Ескерту: пештегі асқабақтың сыртқы қабығы қызарып, күйіп бара жатқандай болуынан қорықпаңыз. Солай болуға тиісті. 25-30 минуттан соң шанышқымен немесе асханалық істікпен шұқып тексеріп көруге болады.

Піскен асқабақты дастарқанға сыртқы қабығын ашып та әкелуге болады.

Торт, пирог кескендей етіп әр бөлікке бөле отырып, дастарқан басындағыларға жеке-жеке тәрелкеге салып ұсынған жөн.

Асқабақты тағам ретінде пайдалану сонау ерте замандардан басталған.

Өйкені, археологиялық қазба жұмыстары асқабақтың осыдан үш мың жыл бұрын пайдаға асырылғандығын анықтады. Оның дәндері перулік үндістердің табыттарынан табылған.

Ежелгі Грек және Рим тұрғындары кепкен асқабақтарды сұйықтықтар құятын ыдыс ретінде қолданған. Орыстардың 1926 жылы жасаған экспедициясының нәтижесінде жабайы асқабақтар Африканың солтүстігіндегі мекендерден табылған екен. Ғалымдардың болжамы бойынша, асқабақтың отаны – Африка. Ол күллі әлемге сол жерден таралған.

Асқабақ ағзаны шлактан тазартып, зат алмасуды тұрақтандырады. Несеп жыныс жүйесінің көптеген ауруларын емдеуге көмектеседі. Несеп айдаушы, қабынуға қарсы, өт айдағыш қасиеті бар және де паразиттерді жояды.

Асқабақ қосылған самса

Құрамы:

4 стақан ұн

100гр. сары май

0,5 стақан айран

1 жұмыртқаның сарысы

сода және тұз

500гр. асқабақ

тұз және қара бұрыш
1 дана пияз
ащы бұрыш
құйрық майы
фарш

Самса дайындау тәсілі:

Жылы суға жұмыртқа, тұз, сары май қосып, жаймен ұнды салып қамыр илейміз.

Қамырымызды үш бөлікке бөліп, бетін жауып, жарты сағатқа қойып қоямыз. Енді салмасына дайындап аламыз. Құйрық майын майдалап тураймыз.

Пиязды майдалап турап, асқабақты да төртбұрыштап майдалап тураймыз да фарш қосып, тұз бен бұрыш салып, дәміне қарай дәмдеуіштер қосуыңызға да болады. Барлығын жақсылап араластрамыз.

Қамырымыздың бір бөлігін алып, жайямыз да арасына ерітілген сары майды жағамыз. Келесі екі қамырымызды да дәл осылай жайып, арасына май жағып майы сіңгенше сәл тұрамыз.

Енді қамырымызды рулет ұқсатып ораймыз. Қамырымызды бірнеше бөліктерге бөліп үсті үстіне қойып, шетінен қамырымызды дөңгелектеп жаямыз.

Әр қамырымызға салмасын салып, дөңгелектеп, немесе тортбұрыш етіп жабыстырамыз әр кім өз қалауынша жабыстырамыз. Енді табамызды алып, майлап самсаны салып, самса бетін жұмыртқаның сарысын жағып пешке салып пісіреміз. Самсамыз дайын. Астарыңыз дәмді болсын!

Асқабақ қосылған салат

Бізге керегі:

Асқабақ – 150 г

Сәбіз – 150 г

Алма – 150 г

Ірімшік – 50 г

Горчица дәнімен – 1 ас қасық

Лимон шырыны – 2 ас қасық

Өсімдік майы – 2 ас қасық

Тұз дәміне қарай

Сәбізді тазалап сыртқы қабығын аршып ірі үкіштен ұзыншалап өткіземіз. Дәл осылай алма мен асқабақты да өткіземіз. Ірімшікті майда үкіштен өткіземіз.

Енді тұздық дайындап аламыз. Өсімдік майы мен жаңадан дайындалған лимон шырынын және горчицаны араластырамыз. Дайын тұздықты салат бетіне құямыз. Астарыңыз дәмді болсын!

Асқабақтың ерекше қасиеттерін және құрамын анықтау

Тәжірибе №1

Асқабақ құрамындағы каротинді анықтау.

Біз асқабақтың кішкене бөлігін микроскоппен қарадық. Онда сары түсті дақтар бар екенін көрдік.

Қорытынды: Осы дақтар каротин екенін білдік. Каротин А дәрумені иммундық жүйені нығайтып, созылмалы және жұқпалы аурулардан айықтырады.

Тәжірибе №2

Асқабақтың ерекше иісі бар екенін анықтау.

Асқабақты кесіп тұраған кезде оның өзіне тән хош иісі болатынын білдік. Біз бұрын асқабақтың да иісі болатынын білмеппіз.

Қорытынды: Кейбір асқабақтың сорттары ерекшелініп, олардың иісі қауынның иісін еске түсіреді.

Тәжірибе №3

Асқабақты тоңазытқышта сақтап, оны қайтадан пайдалануға болатынын анықтау.

Біз асқабақты үккіштен өткізіп және тұрап тоңазытқышқа салдық. Оны 1-2 күн бақыладық. Біздің байқауымызша асқабақ мұз болып қатты. Бірақта оны мұзы еріген соң, қайтадан ас жасауға пайдалануға болатынын білдік..

Қорытынды: Мұз күйінде сақтап, кез- келген уақытта пайдалануға болады.

Нәтижесі:

Асқабақтың адам өмірі үшін өте маңызды өсімдік екенін зерттеп білді балалар. Ол жүрек - тамыр аурулары мен бүйректің әр түрлі аурулары үшін пайдалы. Асқабақтың калориялығы төмен, сондықтан одан жасалған тамақтар семіздіктен зардап шегушілер мен толысуға икем адамдар үшін пайдалы. Асқабақты асқазан мүшелері ауырған кезде емдік тағам ретінде пайдаланады, өйткені, онда клетчатка мен органикалық қышқылдар аз, ал мұның өзі ішектің шектен тыс ауруына жол бермейді, ішек пен қарынның шырышты қабығын түршіктірмейді.

Жас асқабақтың үгілген жұмсағын денедегі бөртпеге, безеуге, экземаға, қабыну процестеріне, күйік пен үсікке басады. Ішек құртына қарсы дәру ретінде пайдаланады. Дәндерінің қайнатпасын гельминтоздарды емдегенде қолданады.

Сондай-ақ балалар асқабақтан түрлі тәтті тосап, самса, манти, салат т.б. тағамдар жасауға болатынына көз жеткізді.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Қ. Қайым. Биология Алматы. Атамұра 2003ж.
2. Әлімқұлова Р. Өсімдіктану. 6-7 сынып, оқулық Алматы «Рауан» 1995.
3. Биологический энциклопедический словарь. - М.: «Советская энциклопедия», 1989.
4. Жизнь растений, в 6 томах. - М.: «Просвещение», 1974-1982.
5. Қайымов Қ. Қызықты зоология. - Алматы: «Мектеп», 1974.

«Ғажайып асқабақ» жобасының тақырыптық жұмыс жоспары

№	Тақырыбы	Мақсаты	Сағат саны
1	Асқабақ туралы мағұлмат беру.	Асқабақтың шығу тегімен және түрлерімен таныстыру.	2
2	Асқабақтың пайдасы және емдік қасиеті.	Асқабақтың денсаулыққа пайдалы екендігін және түрлі жарақаттарда ем-шіпалығын айтып ұғындыру.	2
3	Асқабақ дәнегінің пайдасы.	Асқабақтың дәнегі жүрек қан тамыр бұлшықеттерінің жұмысын жақсартып, бас миының жұмысын қалыпқа келтіріп, ағзадағы шаршауды басатын пайдасына көз жеткізу.	1
4	Асқабақтан дайындалатын тағамдар.	Асқабақтан дайындалатын тағамдардың түрлеріне тоқталу, талқылау.	1
5	Асқабақ қосылған самса пісіру.	Етпен бірге асқабақты турап, бөліште пісіруге болатынына көз жеткізу. Балалар дәмін татып көріп, бағасын береді.	1
6	Асқабақ қосылған салат	Салатымызға керекті тағамдарды алып, балалармен бірге ұжымдасып салатты жасап, бағасын беру.	1
7	Тәжірибе №1 Асқабақ құрамындағы каротинді анықтау.	Асқабақтың кішкене бөлігін алып, микроскоппен қарап, онда сары түсті дақтар бар екеніне көз жеткізу.	1
8	Тәжірибе №2 Асқабақтың ерекше иісі бар екенін анықтау.	Тұтас асқабақты тураған кезде оның өзіне тән хош иісі болатынын балаларға сездіру.	1

9	Тәжірибе №3 Асқабақты тоңазытқышта сақтап, оны қайтадан пайдалануға болатынын анықтау.	Туралған, үккіштен өткізілген асқабақты тоңазытқышқа салып, 1-2 күн бақылау. Екі күн өткеннен кейін мұздатқыштан алып шығып, ерітіп ешқандай өзгеріс болмағанын бақылау. Мұз күйінде сақталып, кез-келген уақытта пайдалануға болатынына дәлел.	2
10	Қортынды		1