

# «Тұздың адам өміріндегі маңызы»

Орындаған: Абишева Аққу  
8-сынып оқушысы  
Бірлік негізгі жалпы білім беру  
мектебі





**Зерттеудің мақсаты:** Қазақ халық медицинасындағы ас тұзының ерекшелігін анықтап, емдік қасиеті бар екендігін дәлелдеу

**Болжам:** Адамдар зиянды химиялық дәрілерден гөрі табиғи минералды дәрілермен, соның ішінде ас тұзымен емделсе, халқымыздың денсаулығы нығаяды.

**Зерттеу кезеңдері:**

- ас тұзы туралы мәлімет жинастыру;
- ас тұзының емдік қасиеттерін зерттеу;
- емдік қасиетін медицина тұрғыдан дәлелдеу.

**Зерттеу әдістері:** әдебиеттерге шолу, сұхбаттасу, сауалнама, тәжірибе, жинақтау

**Зерттеу жұмысының жаңашылдығы:** Шипагер ата-бабаларымыздан келе жатқан қасиетті тұзбен емделудің маңызы. Ас тұзының ғажайып қасиеттері: емдік, тазалағыш, зарасыздандырғыш.



# Тұз дегеніміз не?



Тұз – ағзаның дұрыс және толассыз түрде қызмет етіп отыруына арналған қажетті компонент. Қазақта тұзды төгіп қойсаң, өмірің ащы болады, тұзды тегін берсең, ұрыс-керіске тап боласың деген ырым-тыйымдар бар. Сондай-ақ, көне көз апаларымыз тұзды иығыңнан үш рет асырып сермесең, барлық аурулар мен жамандықтан аулақ боласың деп жатады.



# Тұздың шығу тарихы



Ежелгі адамдардың тұзды ең бірінші қай елде қай кезде пайдаланғаны белгісіз. Орталық Еуропада шамамен алғанда тұзды пайдалану біздің жыл санауымыздан 3000 жыл бұрын, Таяу Шығыста одан көп ерте - 8000 жыл шамасында басталса керек. Ежелгі дәуірде әр ел тұзды әр түрлі әдіспен өндірген. Мысалы, теңізге бөренені батырып, артынан суырып алып күнге қақтайтын. Сонан соң бөрененің үстінен тұздың «қаспағын» жонып алып асқа қосатын. Гректер мен римдіктерге осы «өмір эликсирін» өндіру қиынға соқпады, себебі олар дүниедегі ең мол тұз көзін пайдаланады. Олар теңіз жағасының суын ағызып бөгеп тұз бассейндерін жасады. Бассейндердегі теңіз суы күн сәулесінен буланып, сарқылып, шұқанақ түбінде тұз шөгетін. Ежелгі Мысырда тұз өте көп пайдаланды, себебі қайтыс болған фараондар мен жоғарғы билікті мырзалардың тәнін бальзамдайтын әдеп-ғұрпы болатын. Оған тұз керек. Мысырлықтар тұзды Ливия шөлінің көлдерінен өндірді. Тұз көл суының буланып, сарқылуынан түзілді. Ніл бойын мекендеген қайсыбір тайпалар денесіндегі тұз кемістігін толтыру үшін малдың сортаң қанын жұтқан.



# Тұз тұрмыста және өнеркәсіпте пайдаланылады:

Балық өндіру және басқа да консервілер үшін



# Жануар терісін өңдеу үшін



# Мата және жүн бояу кезінде.



Единый Центр Продажи Бизнеса

[www.ecpb.ru](http://www.ecpb.ru)

# Тұз және адам денсаулығы

Денсаулығы мен көңіл-күйді жақсарту үшін теңіз тұзы бар ванна

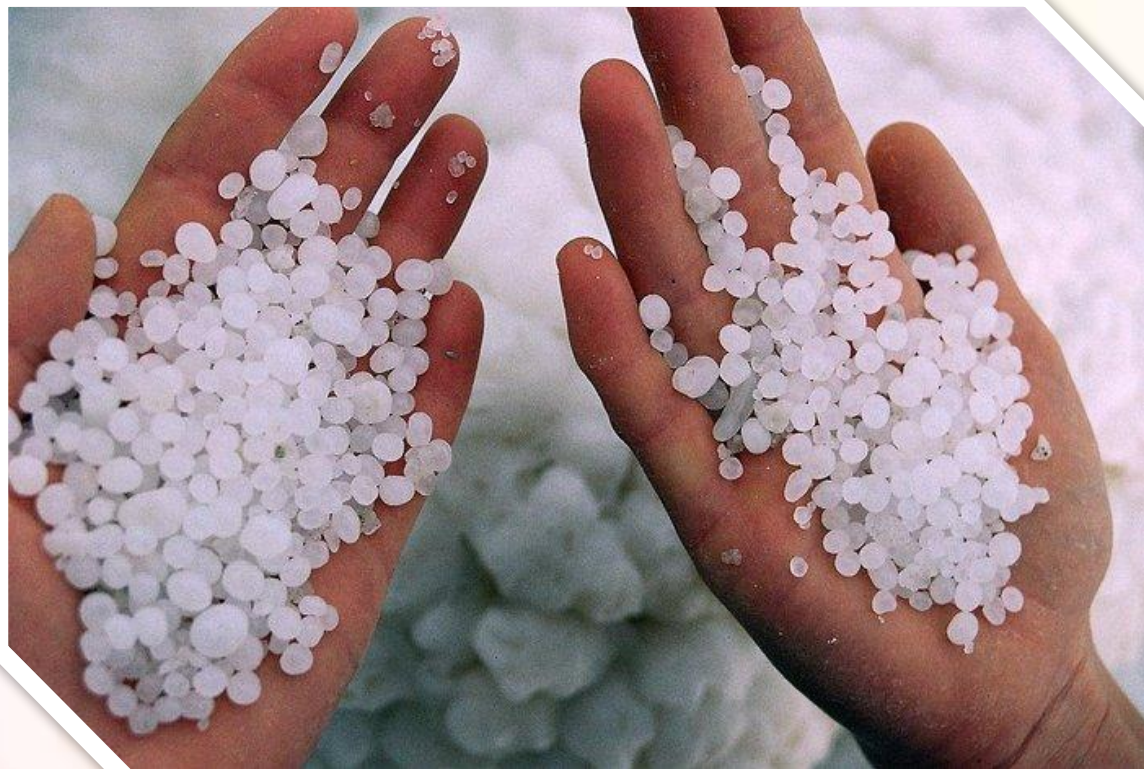




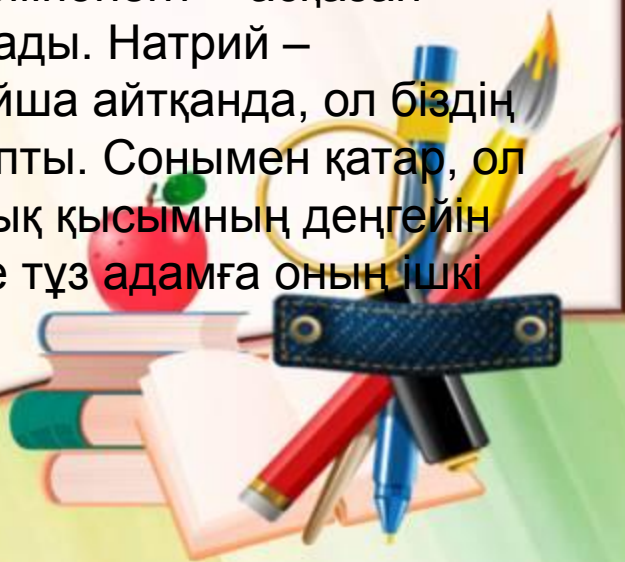
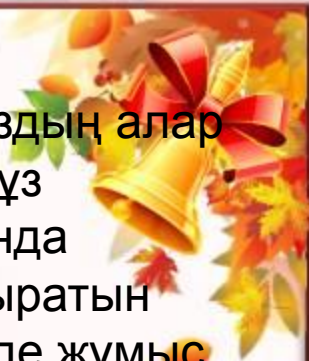
# Тыныс алу жолдарын емдеуде арнайы тұз үңгірлер мен бөлмелер дайындаған



# «Астың дәмін тұз кіргізер»:



Адам ағзасы мен денсаулығының беріктігін қалыптастыруда тұздың алар орны ерекше. Адам ағзасының дұрыс қызмет етуі барысында тұз элементі қажетті компоненттердің бірі саналмақ. Оның құрамында ағзадан калийдің, яғни өте зиянды өнімнің шығуына ықпал тудыратын натрий орналасқан. Натрий мен кальцийдің ағзада тең дәрежеде жұмыс істеуі бойымыздағы сұйықтықтың белгілі мөлшерін ұстау арқылы, ұлпадағы су мөлшерін реттеп, қан тамырларының тұрақтылығын сақтайтын көрінеді. Ең бастысы асқазан сөліндегі тұз қышқылының түзілуіне жағдай жасайды. Сол себептен де, әр тұтынушы тұздың  $\frac{1}{4}$  бөлігін пайдалану қажет. Бұл алмасу процесінің адам үшін өмірлік маңызы бар. Натрий мен калийдің теңгерімі ағзада сұйықтың белгілі бір мөлшерін ұстап отырады, ұлпадағы судың мөлшерін реттеп, қан тамырларының тұрақты күйін сақтап, маңызды компонент – асқазан сөлінің тұз қышқылының түзілу көзі болып табылады. Натрий – жасушааралық кеңістіктегі басты реттеуші, былайша айтқанда, ол біздің ағзамыздың су-электролиттік балансы үшін жауапты. Сонымен қатар, ол қан ағысының қышқылдық құрамы мен артериялық қысымның деңгейін реттеп отыруға көмектеседі. Дәл сол себептен де тұз адамға оның ішкі органдарының дұрыс жұмыс істеуі үшін қажет.





**Тұз судың тығыздығын арттырады екен.  
Суда тұз неғұрлым көп болса, суға бату қаупі де  
төмен екен.  
Сондықтан да теңіз суында жүзуге үйрену оңайға  
түседі!**



# Тәжірибе . Қатпайтын тұз.



Мен екі пластмасса стаканға су құйып, біреуіне тұз салып араластырдым.

Екеуінде тоңазытқышқа салдым. 8 сағаттан соң: тұз салынбаған су мұз болып қатып, ал тұзы бар стақан қатпаған. Тағы да екі күнге қалдырып едім, тұзы бар су қоймалжың болыпты.



**Міне, сондықтан да қыста жолға тұз себеді. Тайғақтың алдын алу үшін.**



# Тәжірибе

Үш стакан суға бірдей қалыпта  
су құйдым.





**Біріншіге жүн жіпті салдым.  
Екішіге аздап тұз араластырып, жіп салып  
қойдым.  
Үшіншіге тұзды көбірек қылып, жіпті салып  
қойдым.**

**Жіпті адамның қан тамыры (сосуд) деп алдым.**





**20 күннен кейін:**

**1 стақан – еш өзгеріссіз.**

**2 стақан – жіп қатты болды.**

**3 стақан – жіп тұз қалың қабатымен жабылды.**



**Яғни, көп мөлшердегі тұз адамның қан тамырына зиян.**



# Тұзға байланысты мақал-мәтелдер



- ▶ **«Доссыз адам,  
тұзсыз тағам»**
- ▶ **«Қыз ауырма тұз  
ауырма»**
- ▶ **«Еңбегі – еш,  
тұзы-сор»**



Тамаққа тұз салып жатып, осы тұздың қайдан келгені туралы ойланбаймыз да. Ал ол жерасты шахтасынан немесе тұзды көлдің түбінен өндіріледі. Тұзды өндіру жұмысы күрделі, ал оны тұрмыста өте көп қолданамыз. Себебі оны тек тамаққа салып қана қоймайды, онсыз сабын, шыны, және бояулар мен дәрілердің кейбір түрлерін дайындау мүмкін емес. . Тұз жануарларға да керек. Қорықшылар жануарларға тұз қойып, оларды қосымша қоректендіріп отырады. Жануарлар тұз қойған жерді үнемі тауып келіп жалап тұрады. Үй жануарларына да тұз беріледі. Қазақстанда тұзды негізінен тұзды көлдерден өндіреді. ыЕліміздің тұз өндіру нарығында 80 жылдық жұмыс тәжірибесі қалыптасқан «Арал тұз » кәсіпорын жылына 400 мың тонна тұтынылатын тұздың барлық түрін өндіреді. Тұз өндірушілер арасындағы кең тараған дилерлік желі – географиялық тұрғыдан бүкіл Қазақстанды 100 пайызға қамтуға, сондай-ақ Орталық Азияның нарығын белсенді түрде жаулап алуға мүмкіндік беруде.



# ЫРЫМ

## «Тұзды шашып алу – ұрысқа»



Қазақта тұзды төгіп қойсан, өмірін ащы болады, тұзды тегін берсең ұрыс – керіске тап боласын деген ырым – тиымдар бар.



# Қортынды:



Сол себепті қазіргі таңда игерілмей жатқан тұзды көлдерді игеріп, сол жерлерден шипажай ашу қажет деп ойлаймын. Өз ойымды қорыта келе айтарым, «Тұз — адамзатқа берілген асыл сый.» Оны қадірлеп, өз мөлшерінде тиімді тұтына білейік. Әйтеуір жаңа туған баланы тұзды суға шомылдырып, денесінің пісіп-жетілуін жақсартудан бастап, тұздың өмірімізде қажетті кезі көп.

