

# Чыжыргана чуге ажыктыгыл?

Кижизидикчи башкылар: Сат О.К

Монгуш С.А

# Ажылывыстын сорулгазы:

- ▶ 1.Эм унуш- чыжыргананын тогузун, оон составын, эм шынарлыын ажыглап , шинчилеп ооренири.
- ▶ 2.Чыжыргананы кижинин организми кадык болурунга ажыглап билирин чедип алыр.
- ▶ 3.Чыжыргана эм -унушту - камгалаары,кадагалаары.



## Ажылдын планы.

1. Шилип алган ажылывыстын чугулазы, эртем ундезиннери, ажылдын ажыглалы.

2.Эм унуш- чыжыргананы шинчилээри.

а)чыжыргананын тоогузу

б) Чыжыргананын ажык- дузазы.

в) Туннели.



# Шилип алган ажылывыстын чугулазы:

- ▶ Эм унуш чыжыргананы танывас кижилер Тывавыста ховар. Ол эм унуш Тыванын девискээринде хун келген тудум эвээжеп ховартаан. Ол кымнын буруузундан дээр болза чугле кижилернин кайы-хамаанчок сыйып турары-биле база орт айыылындан дээш оон-даа оске. Ынчангаш бис бо шинчилел ажылывыска эм-унуш чыжыргананы шинчилеп ооренмишаан ону келир уеде, камнап, кадагалап артары-биле бистин ажылывыстын чугулазы коступ турар.





Эн-не баштай чыжыргана 8- ки векте Тибет медицина бижиктеринге унген. Чыжыргана эм кылдыр Кыдатка шаандан тура ажыглаттынып турган.

Чыжыргана Тывавыста Чоон-Хемчиктин Хондергей иштинде, Улуг-Хемде, Барыын-Хемчикте база кожавыс Моол чурттунда хойу- биле озуп унуп турар.

Чыжырганада 190-дан хой чемиштиг будумелдер бар, ынчангаш ону «Ыдыктыг чимис» деп адай берген.



Чыжыргананын чимизинде С витамин элбек, лимонга бодаарга 10 катап хой.  
Чыжыргананын картында «Серотонин»деп будумел хой, азы «аас- кежик гармону» дээр.

Ол шоколад, бананга коорде 1000 катап ковей.

Чыжыргана 40 градус соокка шыдамык база дендии изигде кургап, катпас.



# Шилип алган

- ▶ Чыжыргананын кадындан ус кылып алыр. Чыжыргананын узун орттенген балыгларга чаарга дурген экириир, чыжыргананын узун янзы- буру ыжыкка болгаш хоралыг бактерияларга удур унуш, оон ынай сахарлыг диабетти база кеш аарыгларын ооскутпес.
- ▶ Чыжыргананын урезининден хайындырган чулуу кижиге куду олуртур шынарлыг.
- ▶ Чыжыргана холуксаалыг косметиктиг препараттар арынга дырышкактар тыптырын чайладыр шынарлыг, кижинин кежин чемишидер база чаартыр.
- ▶ Чыжыргана чулуу баштын кургаг болурун база баш дугунун дужер чуулдерин чайладыр шынарлыг.



# Мону билип алыры артык эвес, ынчангаш туннел созум:

- ▶ Хуннун-не 1 стакан чыжыргана чулуун азы чыжыргана холуксаалыг шай ижер болза, иммунидединер быжыгар, караанар коору экижиир, баарынар арыгланыр база арынга дырышкактар тыптыры чайлаар.
- ▶ Хуннун-не чемге чыжыргана каттарын ижип турар болза, хан-дамыр арыгланыр, окпе-чуректин ажилдаарын ойлээр.
- ▶ Чыжыргананын каттары эм шынарын, ажыктыын дона бергенде безин чидирбес. Ынчангаш кышкы уеде ажыглаары таарымчалыг, чуге дизе ол уеде витаминнер организмге микроэlementилер хой хереглеттинер. Ынчангаш чыжыргананын кадын хойну ажыглаарынарны кузедим.

# Экер-оол Кечил-оол

Шулук «Чыжырганам»

Сыптарында уутунмас

Чыжырганам эм кат чуве

Сарыг-сарыг, чинчилер дег

Чараш болгаш чаагай кат

Чыжырганам сайдан унуш

Чыда ышкаш теннерлиг кат

Тенекпейлер сыга берзе

Тени - биле кадаптар кат.

Дыннаанынар дээш четтирдим!

