**Проект« Кумыс –основа здорового образа жизни»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название проекта | « Кумыс –основа здорового образа жизни» |
| 2 | Цель проекта | подготовка и выпуск рекламного ролика о пользе национального напитка кумыс на основе статьи М.К.Аммосова |
| 3 | Форма проведения | Выпуск рекламного ролика |
| 4 | Специализация проекта | Формирование сознания о пользе кумыса |
| 5 | Краткое содержание проекта | Тезисы из статьи М.К.Аммосова « Назад к кумысу»  Рецепт кумыса |
| 6 | Ожидаемый результат | Взрослое население и дети начнуть употреблять кумыс ежедневно, тогда улучшится их здоровье и уменьшится число людей, употребляющих алкоголь |
| 7 | Авторы проекта | Алексеев Айаал, Дьяконов Айаал, Докторова Мавра |
| 8 | Руководитель проекта | Наумова Александра Ивановна |
| 9 | Название проводящей организации | МБОУ « Хатырыкская СОШ имени М.К.Аммосова» |
| 10 | Предполагаемая база проведения | Село Столбы через местное телевидение, школа , детский сад |
| 11 | Адресат проектной деятельности | С.Столбы ул.Аммосова 22 |
| 12 | Телефон,факс, электронный адрес | 8-411-62-27195,stolbysosh@yandex.ru |
| 13 | География участников проекта | жители села Столбы |
| 14 | Количество участников проекта | 1000 человек |
| 15 | Сроки проведения | 2015-2017 гг |

**Информационная карта проекта**

Познакомившись со статьей М.К.Аммосова « Назад к кумысу», мы подумали о том, что надо ознакомить с ней с учащихся школы и все взрослое население. Ведь статья была написана в далеком 1927 году, но не потеряла актуальности и в наше время.

**Название проекта**: Рекламный видеоролик « Кумыс- основа здорового образа жизни»

**Выполнили**: Алексеев Айаал, Дьяконов Айаал, Докторова Мавра.

**Руководитель**: классный руководитель Наумова Александра Ивановна

**География проекта**: с.Столбы Намского улуса

**Сроки реализации проекта**: 2015-2017 гг.

**Актуальность проекта**: в наше время остро стоит вопрос об ухудшении здоровья населения; много пишут о приобщении к алкоголю молодых людей; отмечаются случаи зависимости молодых людей от современных газированных напитков таких как «СосаСола», «Пепси кола» идр.

**Цель проекта:** подготовка и выпуск рекламного ролика о пользе национального напитка кумыс на основе статьи М.К.Аммосова

**Задачи:** 1) изучить статью М.К.Аммосова «Назад к кумысу!»

2)расширить знания о кумысе

3) снять видеоролик о пользе кумыса

***Объект исследования*** – употребление кумыса как напитка в наше время

***Предмет исследования*** – кумыс

***Гипотеза*** - Если начиная со школьного возраста проводить разъяснительную работу среди населения о пользе национального напитка кумыс, то появился бы интерес у людей и они начали бы употреблять этот напиток постоянно, что приведет к улучшению их здоровья.

**Рабочий план проекта**:

- сбор материала для видеоролика

- монтаж видеоролика

-защита проекта

**Форма работы**: групповая, внеурочная

**Тип проекта:** творческий

**Информационно-техническое обеспечение, ресурсная база проекта**:

Статья М.К.Аммосова, фотоаппарат, сотовый телефон, компьютер, МИГ им.М.К.Аммосова.

**Описание проекта**

1. Статья М.К.Аммосова « Назад к кумысу!»

Может быть, еще в седой старине, далеко до открытия современной медициной химического состава и лечебных свойств кумыса, народная медицина кочевых народностей распознала благотворное влияние кумыса на организм человека и превратила его в любимый напиток этих народностей. Помимо этого – содержание алкоголя несомненно сыграло решающую роль в общенародном употреблении. Но так или иначе- употребление кумыса- объективно оказало громадное оздоровляющее влияние на организм этих народностей, и в частности якутов. Употребление кумыса. А также вообще молочно-кислой пищи укрепляло организм таких народностей, как якуты и служило противоядием и лечебным средством против тех ужасных антигигиенических условий жизни якутов в прошлом, порождающих распространение различных болезней. Вот что пишет об этом в связи с проблемой долговечности такой знаменитый ученый, как И.Мечников: «Было замечено, что народы, употребляющие в пищу значительное количество скисшего молока, отличаются значительной долговечностью».

Как известно, до приобщения к земледельческой культуре и до распространения современной пищи и напитков (в частности спиртных), якуты жили на мясной и молочно-кислой пище и напитках( молок, тар, суорат, кумыс, ымдаан и проч.). Кумыс не выдержал конкуренции царской водки и исчез за последнее время из употребления. Тоже самое случилось и с другими видами пищи и напитков.

Хотя научно еще не доказано, но можно предположить, что отказ от употребления молочно-кислой пищи явился одним из основных причин, ускоривших процесс физического разрушения и вымирания якутов.

Как известно, лечебное значение кумыса крайне всеобъемлюще: кумыс не только прекрасное средство для борьбы с туберкулезом, но кумыс есть вообще незаменимое средство для укрепления организма человека, а следовательно и для борьбы с различными болезнями.

В частности кумыс прекрасно действует при малокровии, хроническом бронхите и плеврите, хронических желудочно-кишечных заболеваниях и вообще при всяких болезнях, вытекающих из упадка питания, так как кумыс имеет основное свойство- повышать процессы усвоения веществ, процессы питания и вообще повышать общий обмен веществ. Кроме того, как известно, толстая кишка с обилием содержания бактерий играет громадную роль в жизни человека. И одним из лучших средств (по мнению того же Мечникова) обезвреживания бактерий толстой кишки, является кумыс( а также вообще молочно-кислая пища).

Все это говорит за то, что нам надо начать кампанию за массовое распространение молочно-кислой пищи и в первую очередь кумыса среди якутского населения.

О кумысе мы начали поднимать разговор лишь за последние годы и то очень робко, в связи с расширением борьбы с туберкулезом. Между тем совершенно ясно, что распространением кумыса только в наших санаториях и диспансерах, мы значительных успехов не добьемся.

В связи с поставленными задачами оздоровления быта населения и борьбы с социальными болезнями- совершенно ясно, что вопрос об улучшении режима пищи якутского населения приобретает громадное значение. И не может подлежать никакому сомнению. Та колоссальная роль в деле оздоровления населения, которую сыграет массовое распространение кумыса и вообще новый переход к молочно-кислой пище.

В нашем распоряжении имеются такие средства для успешного внедрения употребления кумыса как народные праздники ысыахы (ыьыах), сопровождающиеся обильным употреблением кумыса.

Помимо этого нам надо разработать ряд мер для поощрения кумысопроизводства.

Например- освобождение дойных кобылиц от с/х налога, премии за массовое производство кымыса (через общество» Ыраас олох») и проч.

Нашим медработникам сверху донизу – к числу своих важнейших задач в области профилактики – следует поставить дело распространения производства и употребления кумыса, ведя энергичную агитацию ( словом и практикой) за кумыс.

Инстинкт самосохранения при соответствующем толчке со стороны, подскажет самому населению необходимость большого употребления молочно-кислой пищи и в первую очередь кумыса и поэтому надо рассчитывать на безусловный успех кумысного дела.

Наряду с отделением хотонов, прививка кумысопитания явится лучшим боевым девизом для работы общества друзей нового быта « Ыраас олох».

Существенную роль сыграют и наши школы. Надо внушить детям с раннего возраста ползу употребления кумыса, и в школе при создании кружка – друзей нового быта- следует обратить особое внимание на эти задачи.

Мы призываем всех борцов за новый быт- стать также борцами за кумысопитание. Необходимо по всей Якутии громко и во свеуслышание бросить призыв – за внедрение среди населения кумысопитания.

Кумыс – лучшее средство физического оздоровления населения!

Кумыс – спасение населения!

Назад к кумысу!

*Газ.»Автономная Якутия», 24 апреля 1927 года, №94 с.3.*

2. 1. *Из истории кумыса*

Кумыс известен кочевым народам с глубокой древности. Его готовили кочевники юго-восточной части России и Средней Азии, а также южных причерноморских степных районов. Первое упоминание о кумысе можно встретить у древнегреческого историка и путешественника Геродота, жившего в V веке до н.э. Он писал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное по особому методу. Кочевники тщательно скрывали секрет приготовления кумыса. Тех, кто разглашал эту тайну, ослепляли.

С глубокой древности и до наших дней кумыс является одним из любимых напитков многих народов, в том числе и ближайших соседей наших предков. Известно, что татары и монголы пили кумыс задолго до нашествия на Русь. С древних времен он был известен и таким кочевым народам, как казахи, киргизы, башкиры. Кумыс для этих народов – национальный напиток.

Со временем кочевники начали делать кумыс и из молока верблюдиц и коров. Первыми к новому сырью перешли калмыки. Башкиры до сих пор признают кумыс только из кобыльего молока, а казахи и туркмены – из молока верблюдиц.

2. 2*.Свойства и применение кумыса*

В специальных кумысолечебницах и санаториях кумыс делают на закваске, приготовленной на чистых культурах молочнокислых палочек и дрожжей при строго выдержанном режиме ферментации. Свертываясь, белок молока кобылиц образует мелкие нежные хлопья, почти неощутимые на языке, и заквашенное молоко кобылиц по своей консистенции отличается от свежего.

В народной медицине кумыс применяют при истощении и авитаминозе. Кумыс придает организму бодрость и силу, оказывает благотворное влияние на нервную систему, нормализует обмен веществ. В древние времена кумыс называли «напитком богатырей». Этот напиток полезен как здоровым людям, так и восстанавливающимся после истощающих болезней.

Кумыс отлично утоляет голод и жажду, также этот напиток способен довольно быстро снимать похмельный синдром.

Кумыс полезен для желудка, он нормализует секреторную деятельность органов пищеварения, оказывает благотворное воздействие при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, полезен при дизентерии и брюшном тифе. Кумысолечение оказывает благотворное действие на кровь: повышается содержание гемоглобина, улучшается лейкоцитарная формула. Он обладает бактерицидными свойствами, способностью выделять антибиотические вещества, которые предупреждают и лечат туберкулез, сердечно-сосудистые заболевания. В некоторой степени кумыс способен замедлить развитие рака.

Противопоказаниями к кумысолечению являются болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения и индивидуальная непереносимость к кумысу. Возрастных противопоказаний к кумысу нет, он одинаково полезен и детям, и взрослым, и пожилым людям.

2. 3.*Калорийность и пищевая ценность кумыса*

Калорийность кумыса из кобыльего молока - 50 ккал.Пищевая ценность кумыса: белки - 2,1 г, жиры - 1,9 г, углеводы - 5 г

Издавна, люди пользовались кумысом как лекарственным средством, но только теперь, когда мы можем узнать его химический состав, мы понимаем, чем объясняется его целебная способность. В его составе очень много дрожжей и витаминов (тиамин, В2, В12, биотин, фолиевая кислота и пантотеновая кислота).

2. 4. *Полезные свойства кумыса*

Кумыс прекрасное средство для профилактики туберкулёза. Эффективен он и при его лечении. Весь секрет в том, что в период брожения, кумысные дрожжи выделяют особый антибиотик, который весьма активен в борьбе с туберкулёзной палочкой.

Благоприятно сказывается употребление в пищу кумыса на работе желудочно-кишечного тракта. Нормализуется пищеварение, секреторная деятельность желудка. В период без обострения, кумыс можно, и нужно, употреблять больным с язвой желудка. Поможет он при дизентерии и брюшном тифе. Кишечная палочка не устоит перед кумысом, как и другие патогенные бактерии кишечника.

Положительно влияет кумыс на кровь и на деятельность нервной системы. Незаменим он как средство для снятия похмельного синдрома и, по некоторым данным, способен замедлить развитие раковых опухолей. Так же, кумыс стимулирует биологические процессы и тем самым является идеальным омолаживающим средством.

2.5. *Как приготовить кумыс?*

1)Лучше всего приготовить кумыс в домашних условиях. Для этого Вам придётся обратиться в молочную лабораторию и приобрести там бактериальную закваску. Чтобы приготовить закваску понадобится пол-литра молока, которое кипятят. После закипания его выдерживают при 90 градусах в течение 20 минут, то есть пастеризуют. После этого, снимите молоко с огня, охладите до 30 градусов, и только после этого добавьте туда купленные бактерии. Для дальнейшей процедуры нам понадобиться венчик, который перед применением необходимо тщательно прокипятить. Им мы взбиваем молоко с закваской до образования густой пены и после оставляем на 10…20 часов, при этом поддерживая температуру 30 градусов. Когда Вы заметите в кастрюле сгусток, то вам нужно будет три раза по 10 минут тщательно его размешать с интервалом в час. Теперь закваска готова, и хранить её необходимо только в холодильнике. Приготовление кумыса практически аналогично приготовлению закваски

2) По рецепту Тарбахова.

Понадобится 3.5 стакана молока и 1, стакана суората.Взбиваем до образования густой пены. Затем закрываем кастрюлю и ставим в холдное место

**Ожидаемые результаты проекта:**

Наш проект заставит людей внимательнее относиться к своему здоровью. Если они будут часто слушать и смотреть наш видеоролик , то в их сознании укрепиться мысль, что чтобы быть здоровым физически и морально лучше пить кумыс. Кумыс будет в ежедневном рационе каждой семьи, так как рецепт приготовления прост, а коровье молоко доступно многим. Со временем сократится количество людей, страдающих различными заболеваниями и употребляющих алкоголь.