



**Тороппуттэргэ аналлаах
кылаас чааһа**

**Тиэмэтэ: Саха уут астар
доруобуйаҕа туһата**

Ефимова-Сивцева А. В.

Олунньу 17 күнэ 2013 сыл

Кылаас чаас сыала-соруга:

1. Саха торут уут астарын арааһын (кымыс, уут, быыппах, ымдаан, суорат, суогэй, хайах, куорчэх, издьэгэй, саламаат) састаабын, битэмииннэрин киьи доруобуйатыгар туьалааһын, минньигэһин, инэмтиэлээһин билсиһиннэри.

Алаһа дьииэбит айылҕабыт бэлэһин отоннору (моруосканы, дьэдьэни, хаптаҕаһы, уулаах отону, долуһуону, уохтаны) Халымаҕа баар астары (таба, ынах, сылгы, балык ас арааһын) бэйэ онорон таһаарар бородууксуйатын сыаналааһын, тарҕатааһын,кэрэхсээһин.

Атын омук уорэхтээхтэрэ обугэлэрбит астарын уорэтэн, чинчийэн тус сыанабылларын эппит бэлиэтээһиннэрин билсиһиннэри.

- 2. Чол туруктаах, доруобай буолууга обугэлэрбит астарын кистэлэннэрин арийыы, туьаныы, кьи доруобуйата астан тутулуктаабын, уут ас араас ыарыылартан харыстыырын, ытык аба саастаах дьоммутуттан субэлэтии, норуоппутугар, дьиэ хааайкаларыгар, кэнчээри ыччаттарбытыгар, оболорбутугар ойдотуу, пропагандалаабын. Аныгы кэмнэ тас дойдуга оноьуллубут ас араабын буортутун араарарга уорэнии, обугэлэрбит урун ас араабын сиэргэ - туомна тутталларын абыычайдарын, духуобунастарын уйэтитии. Айылба чол туругун, костуутун, кыыллары, котору-суурэри харыстааһын, торообут дойду айылбатын таптааһын.

3. Саха норуотун талааннаах, айылбаттан дьобурдаах Иннокентий Тарбахов мындыр асчыт астаабыт астарын рецебин холобурдаабын, тарбатыы, саха аба бутун аан дойдуга, Арассыыйа туллар тутуах туонатыгар – Москубаба ” Комус куьун“ быыстапкаба бастынын, саха норуота бэйэтэ онорон тааарбыт бородууксуйатыгар, аьыгар урдук маастарыстабаларыгар сугуруйуу.

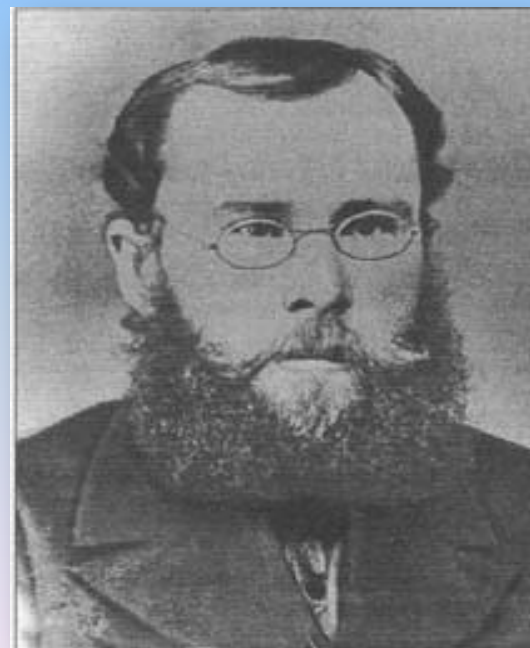


Маак Ричард Карлович:

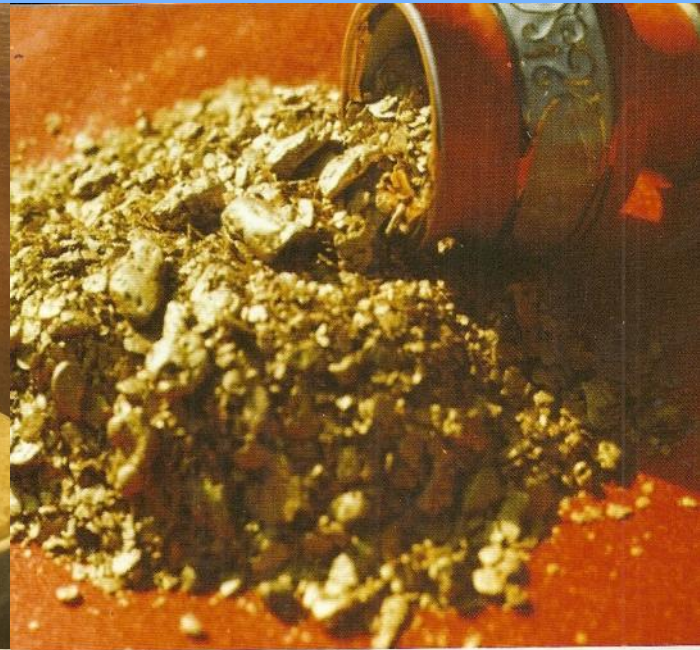
“Якутки – большие мастерицы взбивать сливки. Керчэх – одно из любимых традиционных блюд якутов и подается обычно к завтраку вместо масла к лепешке или хлебу”.

Вацлав Леопольдович Серошевский:

“Главное богатство якутов – это их национальная пища: кобылье молоко – кумыс, кобылье мясо, сорат, саламат, юрюмэ, хаях”.



Обугэлэрбит айыл5аттан бэриллибит айар дьо5урдара, суду оно5уктара

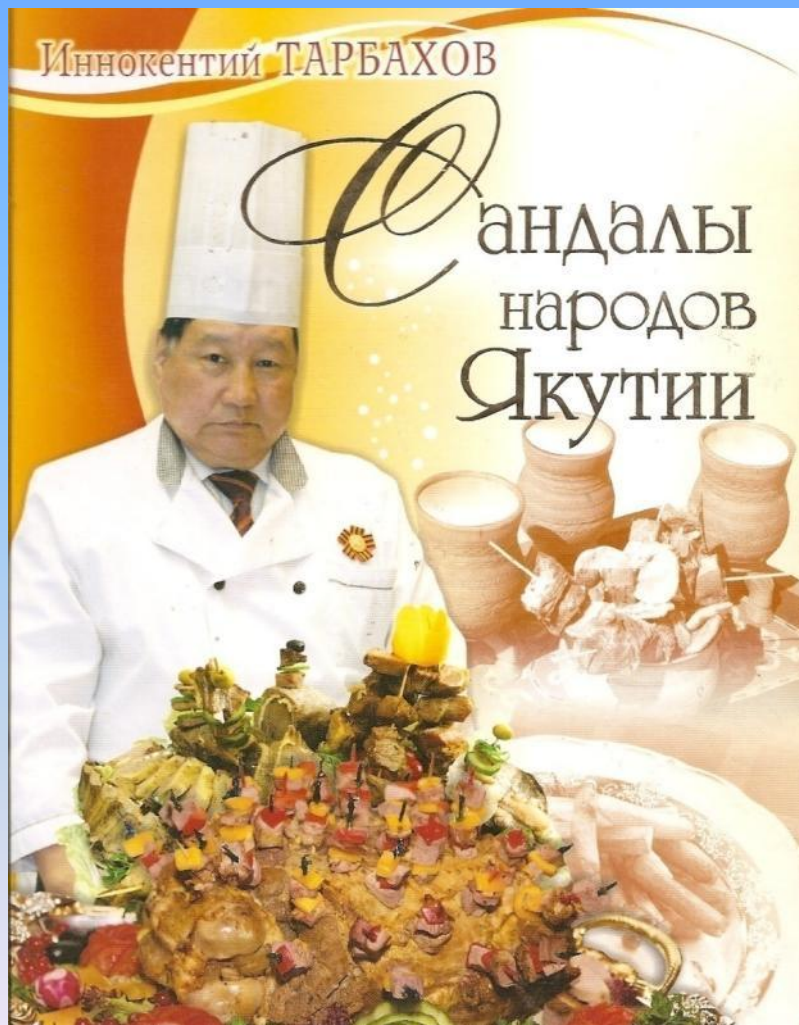


Айылѳаттан талааннаах, уран тарбахтаах уустар





Аатырбыт асчыт, саха куухунатын баабылаабыт
Иннокентий Иннокентьевич Тарбахов





Үүт

Сүөгэй

Арыы

Күөрчэх

Саха аһылыга

Хайах

Суорат,
Саламаат

Кымыс,
Быырпах

Иэдьэгэй,
Сыыр

ДЬЭ

күөр

МЫС

суо

кы

иэ

чэх

гэһ

рат

Саха бастын – мааны аба – урун ас араастара.



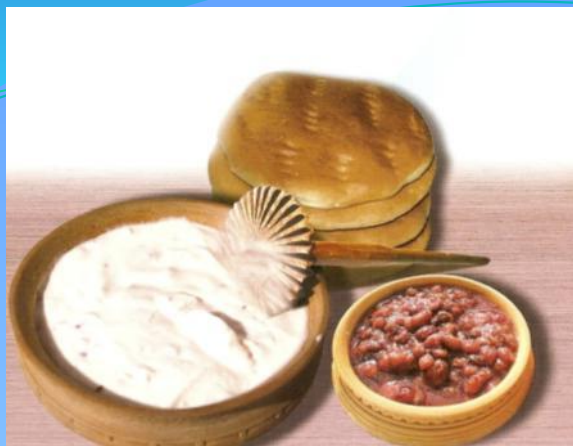
КҮМҮС



Быырпах



Суорат



Куорчэх



Суогэй



Хайах



Саламаат

Егор Семенович Лаптев



“Дайыы” тумсууну тэрийбит, хоту дойду олобун кордорор абаас халлаан аннынаабы Ойуардаах бoуoэлэгэр музейы тэрийбит Халыма гиимнин суруйбут биллэр суруйааччы.

Моруоска (боллохун, ньаабатык)

Моруосканнан толкуыалаах куорчэх бэрдин ытыйан Халымалар хонобону кундулуур угэстээхтэр.

Моруосканан толкуыалаах куорчэби дьоннор сиэннэр Былыргыттан ыарыылартан эмтэнээхтииллэр эбиттэр.

Билигин, дьэ чинчийэннэр, ардыгар бэл эмчиттэр абыралын билэннэр моруосканы биьирииллэр.

Торообут торут отонум – хоту дойдун быйана

Дыргыйар сытыы сыттаах, буспут соруун моруоска,

Бэл виноград диэн астаабар миэхэ ордук минньигэс:

Сурэхпин-быарбын сымнатар, сурдээбин сылаанныытар.

Александр Сергеевич Пушкин



Незадолго до смерти А.С. Пушкину захотелось морошки. Наскоро послали за этой ягодой. Он с большим нетерпением ее ожидал и несколько раз повторял: «Морошки, морошки...»

Саха сирин отонноро, айылба миннньигэс бэлэбэ



«Морошка – эту прекрасную ягоду можно сравнить даже с южной ягодой, виноградом...»
Генерал полковник
В.З.Романовский



Саха абыдыктара: уут аһа, отон арааба, сылгы этэ, балык киһи доруобуйатыгар туһата





Уут астарыгар араас битэмииннэр А, В2, В12 бааллар. Итини табынан минеральной веществолар, цинк, фосфор, кальций инэмтиэлээх битэмииннэр бааллар. Уут асара тымныйыга, сэлликкэ, куомэй ыарыыларыгар туьалаахтар.

Саха сириин отоннорун былыр-былыргыттан абылыкка да эмкэ туьаналлара. Отону сибиьэйдии хаьааналлара, барыанньа, кисиэль, араас утах онороллоро, ордук куртах ыарыытыгар улахан суолталаабынан аатыраллара.

Ордук моруоскаба лимоннай, яблочнай кислота уонна пектиновой веществолар бааллар. Цинганнан ыалдыбыт дьоннорго комолоьор, буор, ис орган тымныйыы ыарыыларыгар ордук туьалаах.

Уохтаны, долуьуону, уулаах отону судаарыскай отоннор диэн ааттыыллара. Олохтоох эмчиттэр араас ыарыыга туьаналлара. Сэбирдэхтиин сыыстыын хомуйан эмп оностоллоро.

Биьиги норуоппут биир сурун абылыга – сылгы этэ. Сылгы этигэр доруобуйаба улахан туьалаах сыалаах кислоталар элбэхтэр, олоор атеросклероз улаатыытын намтаталлар, тымныйыыны эмтииргэ туьалаах.

Таба этэ эмиэ сурдээх туьалаах, таба пантыытыттан (муоьуттан) гигиенаба туттуллар араас кириэмнэри, киьи тириитигэр буортута суох, кырдьары бытаардар биьиги Сахабыт Сиригэр уонна Японияба косметологической кырааскалары онороллор.

Балык киьи доруобуйатыгар олус туьалаах, ол курдук унуохха, ис органна, тириигни эмтиир элбэх араас битэмииннэрдээх. Балыкка туох баар битэмиин састааба барыта баар, ол иьигэр фрукта битэмииннэрэ, элеменнэрэ эмиэ бааллар.

Хабдьы этэ диетическэй гемоглобины, хааны эргитэр железа диэн элемент баар. Оьо доруобуйатыгар кини аьылыгар железо диэн элемент тийбэт буоллабына, оьо ахсаанна, омук тылыгар дьоьура молтуур эбит. Оттон былыр тимир (железо) тийбэт торуотун ийэ уутнэн, ынах уутунэн солбуйаллара.

Уьун уйэлэниигэ, чол туруктаах буоларга бу обугэлэрбит сибиэьэй астары киьи доруобуйатыгар сункэн эмтээхтэр, туьалаахтар, суолталаахтар. Онон тас дойдуттан кэлэр, атыыланар астары олус сиэбэккэ, бэйэ онорон таьаарбыт бородууксуйатын, аьылыгын сиир ордук.

Туох баар эмтээх, доруобай, сибиэьэй ас арааьа тулалыыр айылбабытыгар баар.

ТЭТТИК БОППУРУОСТАР:

1. Остуолу сахалыы атыннык хайдах ааттыылларый?
2. Самаан сайыны корсор саха быраабынныга?
3. Тоѳус сиринэн томторѳолоох, 1 атахтаах саамай улахан чороон аата?
4. Абы баар тэрил, хатынынан биитэр тиит маынан онобуллар сахалыы мас ньуоска аата.
5. Чэй иьэр иьит, чааскы сахалыы аата?
6. Ыыяхха иьиллэр саха омук мааны утаѳа?
7. Ыраах айанна булчут собулээн илдьэр урун аба?
8. Былыр уу баарга, ынах ыырга, сир абын астыырга туттуллар туобунан онобуллар иьит?
9. Дьахтар торууругэр уонна урууга ананан астанар урун ас?
10. “Эн остуолун сахалыы астара” кинигэ автора?



по материалам ЯСИА

Корсуоххэ диэри кунду тороппуттэр, ыалдьытта

