



**Тороппуттэргэ аналлаах
кылаас чааһа**

**Тиэмэтэ: Саха уут астар
доруобуйаҕа туһата**

Ефимова-Сивцева А. В.

Олунньу 17 кунэ 2013 сыл

Кылаас чаас сыала-соруга:

1. Саха торут уут астарын арааьын (кымыс, уут, быыппах, ымдаан, суорат, суогэй, хайах, куорчэх, иэдьэгэй, саламаат) састаабын, битэмииннэрин кьи доруобуйатыгар туьалааьын, минньигэьин, инэмтиэлээьин билсиьиннэри.

Алаьа дьиэбит айылбаьыт бэлэьин отоннору (моруосканы, дьэдьэни, хаптабаьы, уулаах отону, долуьуону, уохтаны) Халымаба баар астары (таба, ынах, сылгы, балык ас арааьын) бэйэ онорон таьаарар бородууксуйатын сыаналааьын, тарбаатааьын,кэрэхсээьин.

Атын омук уорэхтээхтэрэ обугэлэрбит астарын уорэтэн, чинчийэн тус сыанабылларын эппит бэлиэтээьиннэрин билсиьиннэри.

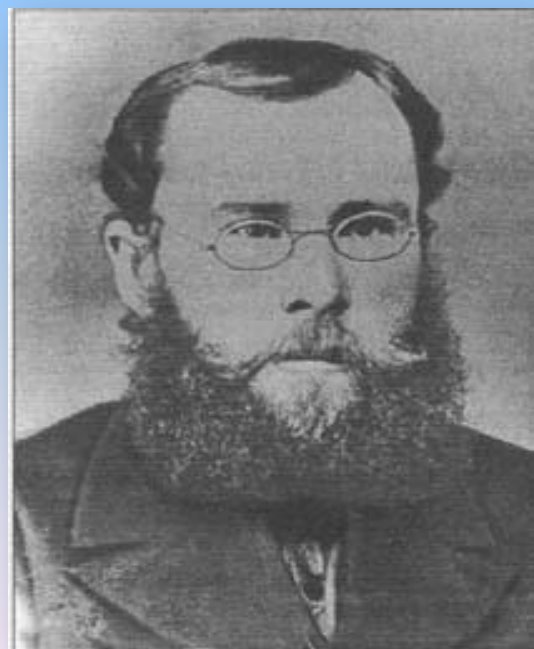
2. Чол туруктаах, доруобай буолууга обугэлэрбит астарын кистэлэннэрин арийыы, туяаныы, кьи доруобуйата астан тутулуктаабын, уут ас араас ыарыылартан харыстыырын, ытык аба саастаах дьоммутуттан субэлэтии, норуоппутугар, дьиэ хааайкаларыгар, кэнчээри ыччаттарбытыгар, оболорбутугар ойдотуу, пропагандалаабын. 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 тутуох туонатыгар – Москубаба ” Комус куьун“ быыстапкаба бастынын, саха норуота бэйэтэ онорон тааарбыт бородууксуйатыгар, аьыгар урдук маастарыстабаларыгар сугуруйуу.



Маак Ричард Карлович:

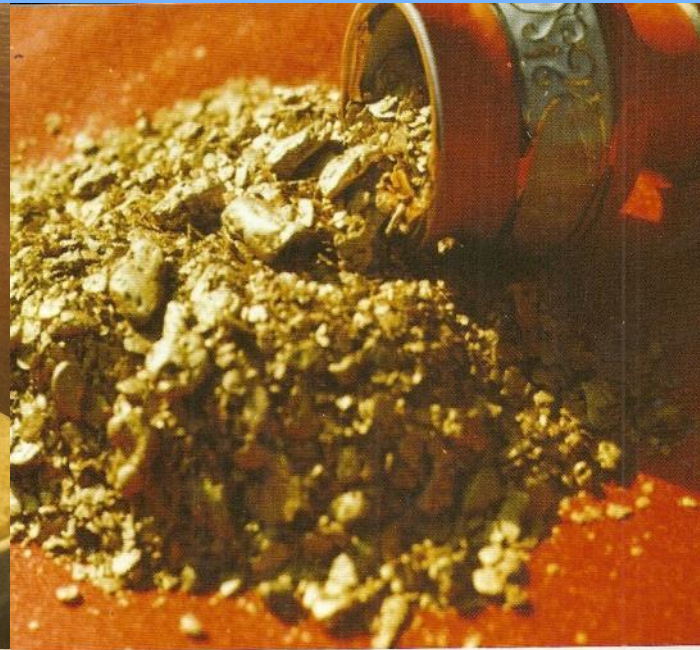
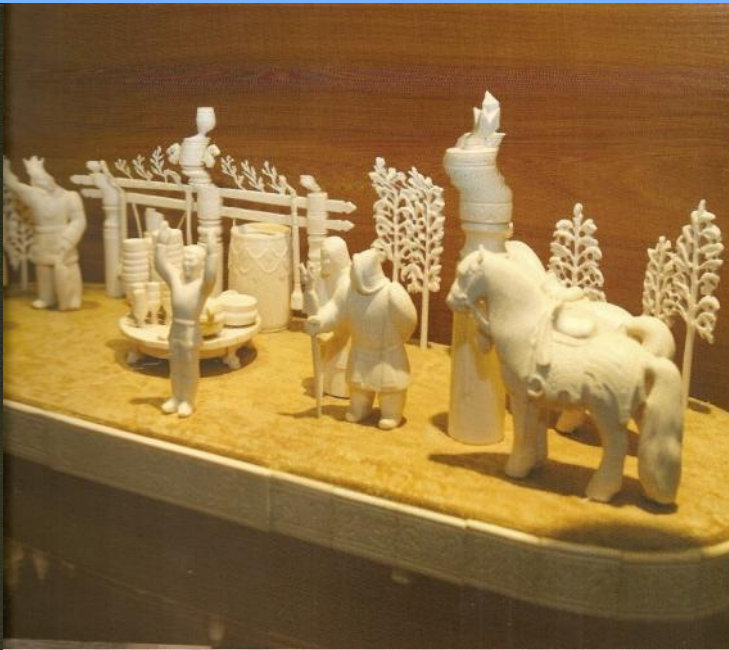
“Якутки – большие мастерицы взбивать сливки. Керчэх – одно из любимых традиционных блюд якутов и подается обычно к завтраку вместо масла к лепешке или хлебу”.



Вацлав Леопольдович Серошевский:

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

Обугэлэрбит айыл 5 аттан бэриллибит айар дьо 5 урдара, суду оноһуктара

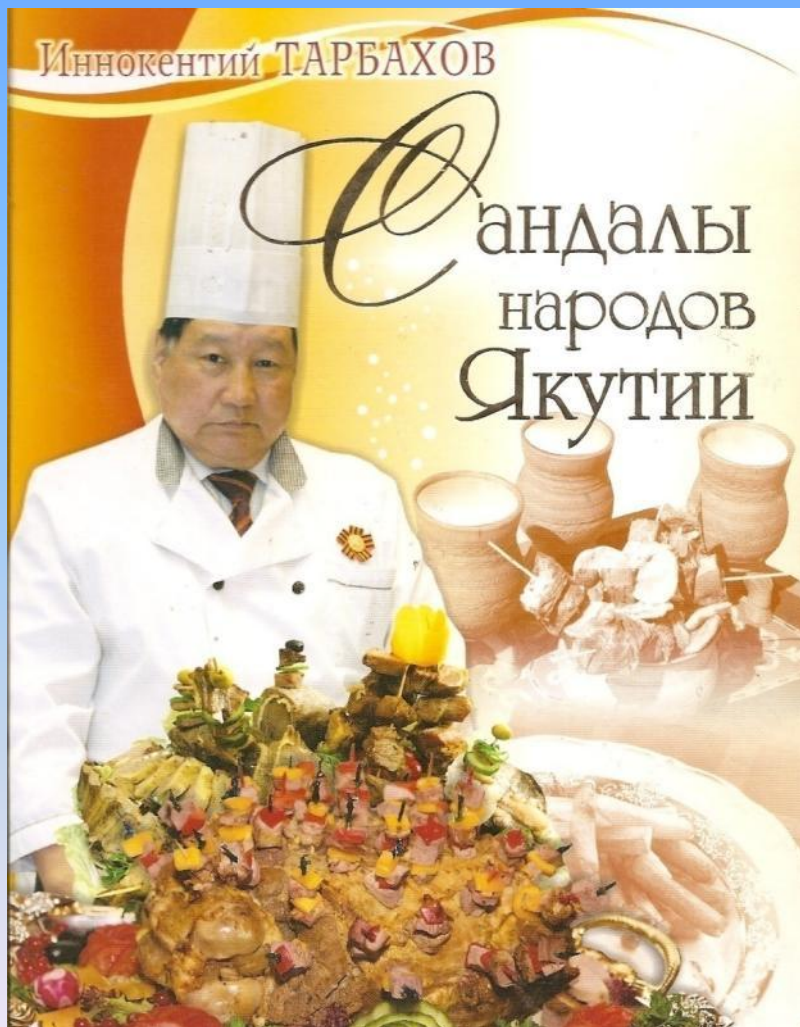


Айылыҕаттан талааннаах, уран тарбахтаах уустар





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

гэй

рат

Саха бастын – мааны аба – урун ас араастара.



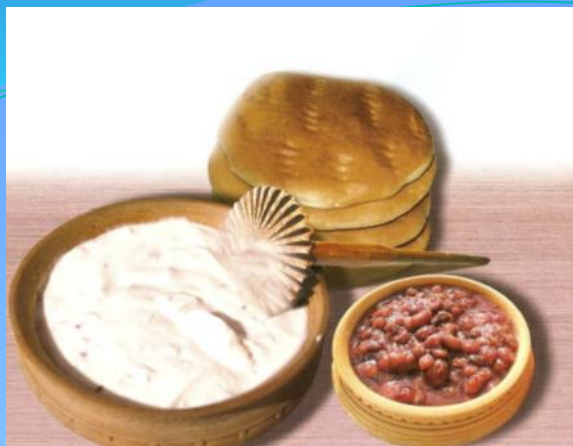
КҮМЫС



Суорат



Быырпах



Куорчэх

Суогэй



Хайах



Саламаат

Егор Семенович Лаптев



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

Моруоска (боллохун, ньаабатык)

Моруосканнан толкуьалаах куорчэх бэрдин ытыйан Халымалар хоноьону кундулуур угэстээхтэр.
Моруосканан толкуьалаах 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 сылаанньытар.

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, айылҕа минньигэс бэлэҕэ



«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 астара тымныйыга, сэлликкэ, куомэй ыарыыларыгар туьалаахтар.

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

Ордук моруоскаьа лимоннай, яблочнай кислота уонна пектиновойй 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 доруобуйаьа улахан туьалаах сыалаах кислоталар элбэхтэр, озор 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.

Хабдыы 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 сибиеьэй 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, сибиеьэй ас арааьа тулалыыр айылбабытыгар баар.

ТЭТТИК БОПШУРУУОСТАР:

1. Остуолу сахалыы атыннык хайдах ааттыыларый?
2. Самаан сайыны корсор саха быраабынныга?
3. Тобус сиринэн томторҕолоох, 1 атахтаах саамай улахан чороон аата?
4. Абы бабар тэрил, хатынынан биитэр тиит мабынан онобуллар сахалыы мас ньуоска аата.
5. Чэй иьэр иьит, чааскы сахалыы аата?
6. Ыьяхха иьиллэр саха омук мааны утаҕа?
7. Ыраах айанна булчут собулээн ильдэр урун аьа?
8. Былыр уу бабарга, ынах ыьрга, сир аьын астыьрга 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

