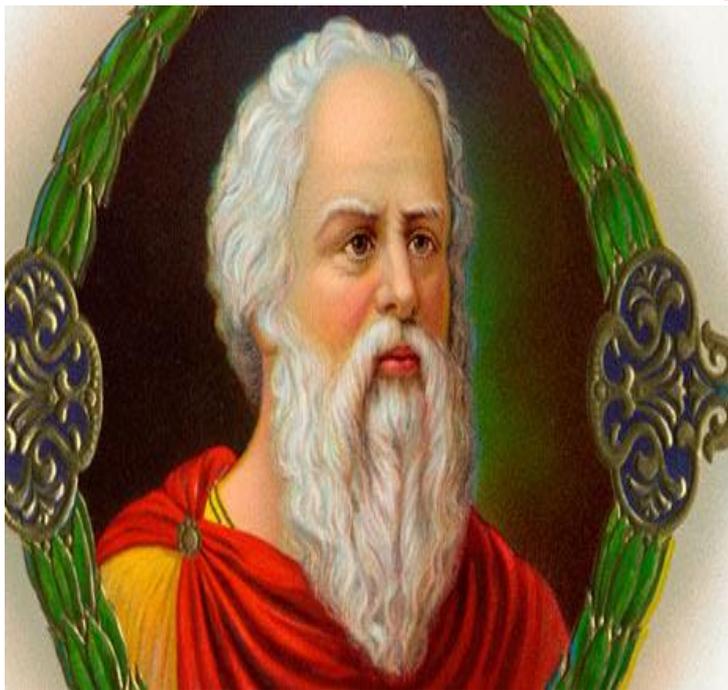


**«Мах цæрæм, цæмæй хæрæм, уый  
тыххæй нæ, фæлæ хæрæм, цæмæй  
цæрæм».**



**Сократ-грекъаг  
философ**

**«Мы живём не для того, чтобы  
есть, а едим для того, чтобы  
жить»**



**Хөрзхъөд өмөө пайдайаг  
хөринсөгтөө**





**«Дунейы мидæг сеноенизди... адæй зынаргъдæр ницы ис. Уый комкоммæ баст у адæймаджы хæрдимæ дæр, ома цавæр хæринагтæ хæрсæм, цы **ы** хæрсæм сæмæ ку... д.**

**Хæринаг хъум... сæ уагъ...здыг алыхуызон витаминтæй, минералон буаргъæдтæ **ц** (калий, каль ... ий, фтор железо сæмæ сæнд.) Уидоны руаджы ....рганизм кæны рæзгæ, фидардæр, царды бонгæ та – дæргъвæсти... дæр. Уæлдæр ранымад буаргъæдтæ та сæмбæлынд дыргътæ сæмæ халсарты, сæхсыр сæмæ дзидзайы»**



4  
8

# Нымæцон



## Практикон хөслөвөрд.

Скөрдут **аст** пьамидоры өмө **фондз**  
джитърийы.

Бафтаут сөм лыстөг карстөй хъөдындзы  
**иу**

**өертыккөөгөм хайы** (1/3). Ёркөнүт сыл **өертө**

граммы цөх. Майонезы **иу дыккөөгөм хайы**  
(1/2)

бафтаут салатмө өмө йө сызмөентут.  
Айсөрдут ыл

гыццыл басгөрдөг көнө хъонтхора. Алы

төбөөгъы өрөвөерут **өертыгай, фөөндзгай**  
уидыджы

цөттөөгөнд салатөй өмө сө **цыппөерөм**  
партөйыл



| Бæрцон                  | Мурон   | Дихон                     | Рæнхъон   |
|-------------------------|---|---------------------------|-----------|
| Аст.<br>Фондз.<br>Æртæ. | Иу сertyккæгæм<br>хайы.<br><br>Иу дыккæгæм<br>хайы. | Æртыгай.<br><br>Фæндзгай. | Цыппæрæм. |