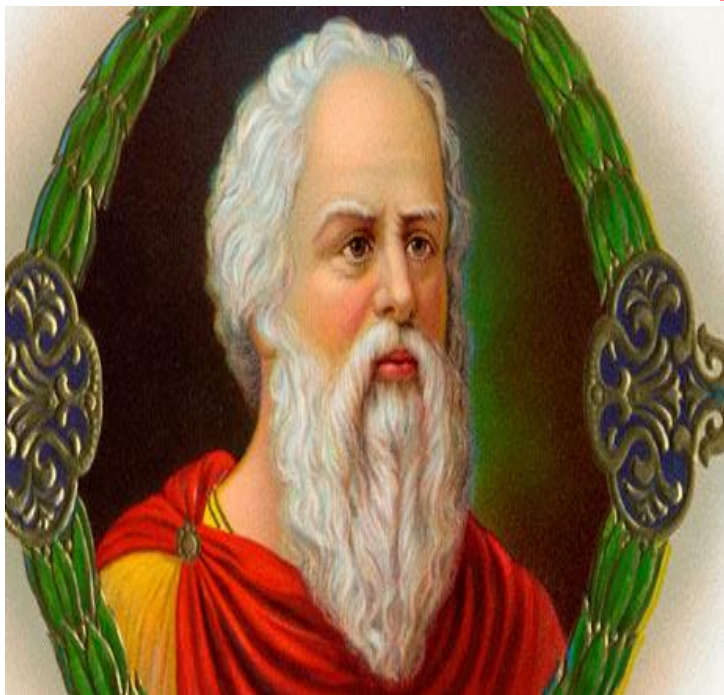


**«Мах цæрæм, цæмæй хæрæм, уый
тыххæй нæ, фæлæ хæрæм, цæмæй
цæрæм».**



**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 руаджырганизм 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

төбөегъы өрөвөерут **өертыгай, фөөндзгай**
уидыджы

цөттөөгөнд салатөй өмө сө **цыппөерөм**
партөйыл



Бæрцон	Мурон	Дихон	Рæнхъон
Аст. Фондз. Æртæ.	Иу сertyккæгæм хайы. Иу дыккæгæм хайы.	Æртыгай. Фæндзгай.	Цыппæрæм.