

Эъттен кылган чемнер

Тываларның хүндүткелдиг чеми - хой ужазы. Ол чаглыг-даа болза холестерин тывылдырбас. Чаглыг хой эьдинде хан-дамырларга хора чок витамин эф азы холестерин чок үстер бар. Оон ангыда аьт эьдинде база холестерин чок үнелиг үстер бар. Ону кижинин кадыынга ажыктыг бедик шынарлары дээш чон үнелээр. Аьт эьдин чиирге кижиге кыжын донмас дижир.



Хой эьдинден кылган чемнер: ужа, тош, куйга, чөреме, хан, кургулдай, чавана, дырткан, согажа, дүлген эьт, баар, кара мүн, көгеже мүн, далган үскен, хеңме
Чылгы мал эьди: чылгы малының чалы, шөйүндүде ээги, кыда, казы, үүже
Бода мал эьди: манчы, хырбача, тырткан
Аң-мен эьди: койгун эьди, торлаа эьди, улар эьди, чуңманың шиштээн эьди, тарбаган эьди, адыг эьди, хоорган эьди, сыын-мыйгак хеңмези. хаайы, күшкүл эьди, кара куш эьди. чемнээн боостаазы.

Далган, тараа

Тываларның база бир кадыкшылга ажыктыг чемнеринге тараа, далган хамааржыр. Тыва далганын тургузуунда В,Е,А,Д деп витаминнер болгаш вирустарга, бактерияларга удур бүдүмелдер кирген.



Хан-дамырның, ижин-баарның ажылынга улуг салдарлыг чингетараада бо үеде нептереп турарак аарыының өөскүүрүн чайладыр онзагай шынар бар. Чингетараа хан базыышкынын кудуладыр, дамырларның херлиринге ажыктыг, ижин-баар, чигир аарыг, аллергиялаар улуска база ажыктыг.



ФЕДЕРАЛДЫГ ТӨЛЕВИЛЕР
«ЧАШ АЖЫ-ТӨЛДҮГ ӨГ-
БҮЛӨЛӨРГЕ ДЕТКИМЧЕ»



Тыва Республиканың Дзун-Хемчик кожууннун Чадана хоорайның школа назыны четпээн уругларның муниципалдыг автономнуг өөредилге албан чери «Хээлер» уруглар сады

АДА-ИЕНИҢ СҮМЕ АЛЫР ТӨВҮ

**“Амыдыралдың
Чөлээжи”**



Үндүрүлгө №13

ТЫВА АЪШ-ЧЕМ

Белеткел бөлүүнүн ада-иезинге сүмелер

Үндүрүлгенин тургузукчузу:

**Монгуш
Сырга Идамовна
кижизидикчи башкы**



Далган

Арбай азы кызыл-тасты
Алгый пашка хоорган соонда,
Согаашка ургаш, бала-биле
Соктап-соктап, челбип алыр.

Бурун тыва өгбелер дег,
Буянный ус, чон-даа ховар.
Дээрбезинге тараазын оон
Дээрбедеп, чуура тыртар.

Чыды чаагай далганымны
Чыглып келген төрөл-дөргүл
Саржаг салгаш, сүттүг шайга
Сагыш хандыр былгап чиир бис.



Чөкпек

«Сүттүг чемнер хоолулуг» деп
Сүме-чагыы энерелдиг.
Чөптүг, ишчи кырган-авам
Чөкпек хайындырып өөредип каан.

Ааржы, далган, үүргене,
Амдан киирер чигир-чимис
Доозазын холуй былгааш,
Тодуг чаагай чөкпек кылыр.



Сүттүг шай

Амыр-менди солушкаш,
Аалчымны хүндүлеп,
Аяк шайым баштады
Аъжым-чемим салыр мен.

Сүрүг малды чажымдан
Сүржүп, ай деп өскен мен.
Сүтке пөкпес анай дег,
Сүттүг шайга ынак мен.

