

124-9  
85  
Л. ГЕШЕЛІНА.

# Бур сојанөн кагатö верд



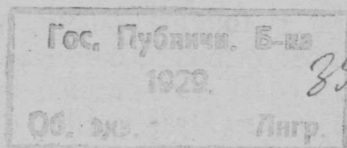
Мöскүа  
ССРС-са јöзјаслөн Шöрсә Нҗга лезан-ін  
1929



# Б У Р Ғ О Ј А Н Ö Н К А Г А Т Ö В Е Р д

(Даите здоровую пищу ребенку).

Н. КАРАҚЧЕВАЛЫҒ комиö пöртöмсö ас-но-  
гыс лөбөдаліс, редакцияаліс-да, А. ЧЕУСОВА.



---

Мöскуа

ССРС-са јöзјаслöн Шöрсә ныга леқан ін  
1929




---

Главлит № А 39353

Тираж 1500 экз.

---

Зак. № 848

 ыд көчәйкә төдө кушом подаәс (скот) да пөткаәс кыңи да мыжөн вердны. Көрым да вердчөм-сертеис и јайыс налөн: бур либө омөл. Муужалыс төдө, көни мыј буржыка быдмө, унжык воә-da, висталас—кыңи да мыжөн мусө небөдны-вынеөдны. Мувинеөданторјыд уна пөлөс ем. Колө төдны, кушом быдмөглы кушом му колө да мыжөн сјјөс вынеөдны. Сојаныд уна пөлөс-жө.

Морт пөткөдчө быдмөгјасөн (растениями) да јайөн. Өти пөлөс јая сојан-вылө, шуам шыд-вылө, быд еикас јай оз шогмы. Вөркыс сјјө зев бур артмас, а ты да мус шыд-вылө оз-һин тужны. Жаритөмөн најөс сојоны. Пөтка јай жаритөмөн-жө чөскыджык.

Јайын ем белок (курөг колк јежыд-код пөтөс-сертеис), гөс, кракмал-da. Најө абу өтмындаөн быд пода да пөтка јайын, сыпонда и јайјасыд оз өтмоса пусыны морт гыркын: кодыс регыдөн, кокһиа пуө-а, кодыс и сөкыджыка. Ескө став подаыс-кө өтмоса өөитор сојис, секи налөн быдөнлөн јайыс вөли өткод. Весиг-өд јөлыд абу өткод: кор кичер, кор сукжык; кор чөскыд көра, кор курыд. Ставыс сјјө сојантор-пондаыс, мыжөн пөткөдчөма подаыс. Быдмөгјасын сјң-жө ем белок, гөс да кракмал, сөмын најө абу подалөн-кодөс, а аслыс

пӧлӧсӧе. Сојанјасӧн белок, кракмал да гос веска-  
лӧны морт гыркӧ. Сені најӧ сорласӧны сокјасӧн,  
вежеӧны, пӧрӧны морт туша белокӧ, госӧ да крак-  
малӧ. Сувјасын сојаные став бурторјыс јіжӧ вӧрӧ.  
Сесеа вӧрыскӧд сӧнјасӧд разалӧ туша куџа. Сіџ-  
кӧ, вӧрын вӧџӧны пӧтӧса торјас.

Мортыд бытӧӧ машина, сы-моз-жӧ уна тор-  
јыс (ткаџасыс) течӧма. Медглавнејыс морт ту-  
шаын, кутӧдыс, лы скелет. Лы-вылас јај, сесеа  
гос, сесеа кучік.

Јурлыын вем. Морӧслы кыщын (в грудной  
клетке) тыјас да сӧлӧм. Рушкуын: мус, желудок,  
сувјас, вӧрк да мук. Кыџ-тај машина частјас јона  
ужалӧмыс торкеалӧны, бырӧны, сіџ-жӧ і морт ту-  
шаын кушӧмсурӧ органјас јона ужалӧмыс ӧдјӧ  
торкеалӧны, слабмӧны. Машинатӧ, медым бурџыка  
ужалас, мавтӧны; морт тушаын органјасыс мед  
ужаласны—„мавтӧны“—жӧ, сојанӧн. Мі шуім-нын  
воџын, сојаныс кракмал, белок да гос вӧр сӧнја-  
сӧд разалӧны туша куџа, вердӧны быд орган (ма-  
шина-јылыс-кӧ ескӧ шуім: мавтӧны). Сіџ быд лун  
органјас пӧткӧдчӧны, бӧр вынмӧдчӧны уџ-бӧрын.  
Сіјӧ инӧ быдлун-кӧ сојан, а щыгјалигӧн кыс ор-  
ганјас пӧтӧссӧ боетӧны? Сојӧм-бӧрын мыјкӧмында  
кракмал сојаныс пукӧ мус-вылӧ да јај-вылӧ, а гос  
чӧжеӧ кучік улӧ. Мыјӧн вӧрыс морт туша вын-  
еӧданторјас бырӧны, а морт оз сој, секи чӧжӧм  
запасыс коланторјас јіжӧны вӧрӧ. Органјас пӧтӧны,  
јонмӧны, воџӧ вермасны уџавны.

Вӧрын ем јешцӧ кіслород (газ). Мі сіјӧс ас-  
пыцкӧ долалам тыјасӧн. Вӧрын-кӧ кіслородыд

абу тырмымөн, секи мортыд көт јешцө уна да бура сојас-јуас, пыр лоё быгыд чужома да вёлөс, ачыс көт бөчка кыза-а. Кислородыд сојан-код колантор-жө. Сытөг морттө малокровіје боетө. Öнi быд лун быд морт оз-на вермы бур сојан сојны, а кислородтө ставныс вермасны лолавны: сыыдон мынтыны оз ков. Сөмын шыкөм сынөда инын ен ов, оланінтө щөкыджыка төлөд: өдкислородыд сөстөм сынөдын. Медуна сижө расын да визјас-вылын, көні уна веж корјас да турун.

Шыг морт омөљ ужалыс, оз пыр сылы ужыс кіас. Мортыдлөн выныс сојөм-помыс. Сөкыджык уж-вылын уна вын мунө, унжык і колө сојны секи, дај частөжык сојны, мед оз визсы чөжөм пөтөс запас. Пескералыелөн да гижыелөн 8 часа ужалан лунө оз өтмында вын мун, сывөсна і сојөмыс налөн абу өткод. Öтыс һөжјөһикөн сојө, бөрјыөмөн, а мөдыс, кыз шуасны, вомтырнас ващкө.

Тажө тыдалана уж тушалөн А ем-өд тыдавтөм: гырк-пыщкас дугдывтөг мунө. Сувјас сојаныс коланторјас ковтөмторјасыс јансөдалөны да вөтлөны најөс вiрө. Мус да вөрк весалөны вiрсө. Сөлөм помала тiпкө, вөтлө вiрсө туша куза, а вiрыскөд щөщ визлалөны органiзм пөткөдысјас. дугдывтөг лолаламө, бостамө кислород сынөдыс да тыјасын вiрө најөс пыртам.

Мукөд став органыс пыр-жө зев колан уж нуөдөны. Сувтөдан-кө тајө машинасө көт зев регыдiк-кежлө, мортыд вiсмас, вермас кувны.

Тащом дугдывтөм ыжыд уж пыр мунө ыжыд морт тушаын, челаф тушаын-і, челаф тушаас јеш-щө јонжыка. Öd кагаыдлы колө быдмыны дај јонмыны, њужавны дај паскавны (кызны). Кые сіјө содтөд ткаңјасө сы-вылө бостас? Кые сылы выныс тушасө куңаногыс да пастаногыс ыждөд-ныс? Төдөмыс, сојаныс. Став торсө (материал) да вынсө тушасө содтыны да кызтыны кагаыд бостө сојаныс. Сің-кө, бура быдмас кага сөмын секи, кор сіјөс бура вердан. Унаыс адзывлан лөз-вез-код кага, омблік, вилөс, пыр һаргө. Арөс-һын сылы-а, век-на бытө 3-4 төлыса, сещөм сіјө ічөт да кокһи. А мыјвөсна, чајтад? да сојан-вөсна. Јонмыныс да быдмыныс сылы пөтөсыс оз тырмы. Буржык сојанөн колө сіјөс вердны. Щыгвојасө (1918—21) кымын сещөм челафыс вөлі.

Сің инө, сојан-помыс челафлөн тушаыс содө: куңтаногыс і кызтаногыс. Сојан-помыс сіјө вынсө бостө. Сојан-помыс сылөн тушаас өткоф шоныд пыр.

Kodeурө гашкө јуаласны: „Мыјла-нө-пө посһи челафыслы выныс, пес керавны да ва пыртлыны-пө-өд налы оз ков. Сөмын-тај четчалөны да ворсөны“. Сіјө со і ем—четчалөны да ворсөны. Лаф-лөны сөмын војнас, уңгас. А кодкө лыддыліс ез кымын кілометр најө мунөны быд дун өшин-улас котралігөн. Кымыныс најө четчыштлөны. Кымыныс пес чуркајас да пленөкјас быгылтөны, пөвпомјас да палычјас өтарө-мөдарө новлөдлөны, мач качөдлөны да с. в. Ставсө-кө тајөс арталан, секи гөгөрвоана лөө мыјла кагаыдлы выныс колө:

вёлмакө, сылөн став органыс дунтыр зев жона ужалёны. Колё најёс пыр вынёодны, вердны кагатё бура. Нёшта, колё сожансё вежлавны: өтё пёлёс сожаныд абу бур. Извеска да совјас-кё сожаныс кагалы еща еурасны, сылөн лыјасыс омёлёс, небыдёе лоёны: кокјасыс чукылтчасны, ордыјасыс кусынтчасны лёбё топаласны локногён,— тыјаслы лоё эескыд. А векнё морёсён быдмые кага кокнёа чакоткаён вёемё, мукёд вујана вёёмјасён-і. Журвемлы-кё быдмыные пётёсыс оз ло тырмымён, секі кагаыд вёелёс-жё лоё, быдторјые пондас өдјё скёрмыны (раздражительный), омёла пондас велавны. Ічөтысағыс-кё кагатё коланторјасён он верд, жебён і быдмас, веретёдырјые пыр лоё омёлыкён. Ыжыд морт-вылын пётёс сузчытём озжык төдчы, а поснёјаслы-кё кущёмкё пётёс тордыр оз еур, пыр і торкесас эоңвізаыс.

Мыј-жё керны, медым кагаыд быдмас бура, жонён, зумыдён.

Сы-вылё уна еём оз ков, сёмын бура вёз-верд кагатё. Сожансё щёкыда вежлав, мед вёрас сылөн пыр вёлі быд органлы колан пётёс. Өтё пёлёс сожаные, пыр-кё сіјён жона вердны, вермас кагаыд і кызны, пурғыл-код лоё, но вёелёс. Сіјё-жё сожанён позё кагатё вердны, мыјён өні вердам, сёмын буржыка лёёодёмён-а. Колё велёдчыны бур сожансё лёёодны. Чері-јајыд, көт шочёніка-а, быдсёнлён овлё. Градвыв пуктасјас ем-жё. Шыдёсјас да пычыд ем-жё. Сёмын ен дышёдчы да быдлуннаыс выл сожан лёёод. Гырыелы-кё колё чёскыд сожан, поснёлы чёскыдыд јешщё-нён колантор.

Со кагалы сојанјас сутки-вылө:

Сојанјас:	3—5 арөсөз.	5—8 арөсөз.
Jeжыд наһ . . . . .	150,0 ( $\frac{3}{8}$ т.)	100,0 ( $\frac{1}{4}$ т.)
Göd наһ . . . . .	—	100,0 ( $\frac{1}{4}$ т.)
Jöv . . . . .	400,0 (2 ст.)	300,0 ( $1\frac{1}{2}$ ст.)
Jaј . . . . .	50,0 ( $\frac{1}{8}$ т.)	100,0 ( $\frac{1}{4}$ т.)
Möc выј . . . . .	20,0 (5 зөл.)	24,0 (6 зөл.)
Koлк . . . . .	1 шт.	1 шт.
Kартупель . . . . .	100,0 ( $\frac{1}{4}$ т.)	150,0 ( $\frac{3}{8}$ т.)
Шыдөс . . . . .	40,0 (10 зөл.)	40,0 (10 зөл.)
Градвыв пуктасјас . .	100,0 ( $\frac{1}{4}$ т.)	100,0 ( $\frac{1}{4}$ т.)
Сакар . . . . .	25,0 (6 зөл.)	25,0 (6 зөл.)

Тајас-пыцкыге жежыд наһтө еөкыджык лөб сүзөдны-а, мукөдторјыс крестаһыныдлөн аслас ем. Куцөм сојан посһи челадылы медколан? доктор-јас важөн-һин каһалөмаде, дыр-кө-пө мортыд пуктасјас (зелень) оз сој, виемө тсынгаһн. Вид-лалөмаде сijөс подајас-вылын. Турунөн вердө-мыг-кө-пө дугдан, тсынгаһн-жө һажө виемөһи: һиһаныс гырдеерөсөө, кокјасыс гөрдчүтөсөөһи, суставјасыс пыктөһи. А мыјөн еетан һалы турун, медеа-һин свежејөс, вием бырө, пода здоровмө. Тсынгаа мортлы, медем сijөс бурдөдны, шаһ лөб лун-кежө еетны шајнеј паһ лимон ва (сок), морков, турпув, јаблог да м. т. Сиз-кө һнө, медем челадытө тсынга оз вермы, частөжык колө вердны һажө морковөн, соркһнөн, галанөн, капуста подјөн, аһкыщөн, вотөсјасөн да с. в.,—мыј заптөма мамыс-лөн. Мам-кө пондас төдны куцөм ыжыд бур челеһыс, преһик-кампет да подсолнеһнык-пыдыди челадыслы пондас һөбавны јаблог һибө мукөд

пӧлӧс ӗелен. Сӧмын пуктасјастӧ да фруктытӧ ео-  
јӧм-воӗвылад колӧ мыекыны пуан ваӧн, медем  
најӧн челадылды вуџан вӧемјас оз шедны. Мед  
јона пуктасӧн колӧ вердны челадытӧ сывӧсна, мы  
пуктасјасас уна быдеама белокыс, кракмалыс, же-  
леза<sup>1)</sup>-да. Сыыс-кынџи пуктасын да фруктыын,  
уна мукӧд еојанторјын-и, ем нӧшта јона колантор  
морт органазмлы — витамин (ловџӧдыс, оживи-  
тель). Сӧмын кужтӧг пуиг-пӧжӧгӧн витаминыс, мед-  
коланторјыс, вошӧ. Сывӧсна быдмӧг-пуктасыд  
еојантӧ кужмӧн колӧ вӧчны. Шӧкыда овлӧ, мор-  
ковтӧ лӧбӧ еоркӧитӧ пуигӧн васӧ чугунас зев уна  
бузгасны-кӧтасны, сесеа, пусас-да, којыштӧны  
сӧјӧс ортсӧ. Сӧјӧ зев абу шаӗ. Ӧд уна витамин  
пуигас пуктасыс ваас петӧ. Оз ков сӧјӧс којышт-  
ны, а колӧ сыыс шыд пуны. Картупель пуигӧн  
картупельыс витаминыс оз пет: корјыс вӧџӧ.

Кыџи-жӧ буржык еојан пуктасыс лӧсӧдны че-  
ладылы? А со кыџи (ӧти морт-вылӧ тани индӧма).  
3 картупель, 2 капуста кор, 2 шӧркоддем морков-  
-да весалӧны, мыекӧны, поснӧдика вундалӧны  
да пуктӧны пуан ва-пыщкӧ чугуно (2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стӧкан ва-  
ыс колӧ), пуӧны 15 минут. Пуеӧм-бӧрас ваыс  
лептӧны да мӧчаа нырӧны, сесеа бӧр шоныд инӧ  
пуктӧны (пач под-вылас-лӧ — оз-кӧ ломтыс сӧјӧ),  
мед оз кӧџав. Сек-костӧ щажнеј паӗ свежеј выј-  
-шын щажнеј паӗ пыџ гудралӧны. Ештас-да, кӧ-  
тӧны нырӧм рокас, солыштӧны ӧчӧтика да ставсӧ

---

<sup>1)</sup> Железасыс зев-жӧ колантор вӧрын. Мыӧн сӧјӧ чӧнас вӧрыс, морт  
быгымӧ, малокровнеј лӧб.

бура гудралёны.—сожанторжыд гөтов. Свежежнас і колё вердны кагатё.

Бур сожантор челады фруктыён да вотёсён сорлалём рок. Пуёны јёла манней либё ріс рок. Торјён, пуктасјасые-моз-жё, лёёдёны фруктыые рок, либё вотёсые кісёл. Сорлалёны воґа рокыскёд, сакар песокалёны да свежејывыыс і вердёны челадыё.

Гожёмјасын челадытё пыржык пуктасјасён колё вердны, секі свежеј пуктасјасад вітаміныс унжык.

Медбур сожантор челады фрукты—зев уна сені кракмалыд-і, железаыд-і, вітаміныд-і,—да міянын, комын, сіјё абу. А градыв пуктасјастё поґё вёдітны.

Тсынгаыс візём пуктасјаслыс важён-һін төдмалісны. А ґік-на һеважён адысны, мыј лёё мукёд сожанторжыс. Вердны-кё челадытё пыр елівкіув јёлён (а мамјас шёкыда сіґі вёчлёны: елівкісё сојём-воґвылас нароенё куртёны), ґоһвіґаыс налён торкеё. Загранітсаын өті карын 40 посеі челадылён еінмыс віемёма. Пондёмадыё корены помкасё. Вёлмакё, ставнысё најёс елівкіув јёлён вердёны. Сіјё челадыс зев һёжјё быдмёмадыё-і. Пондёмадыё елівкіув јёлё чері выј содавны, шажнеј паёён лун-вылё. Челады мёдымадыё быдмыны, еінјасыс бурдёмадыё. Бура быдмёны челады вёркыс, мусыс, елівкі выјыс, селдыс, колк віжыс. Бур сожантор посеілы і ғырысды вем, пёк, аһкыш, бобі, зёр, ма, ёрёшкі, томат.

Сіґ-кё інё, челадыёс бура да ґоһвіґаён быдтыны оз ковны торја дона сожанјас. Ассајад буреожан-

сө лөсөдөмыс. Сиж-жө сояны, кодос соям быд лун, кужомн-кө лөсөдан, став пөтөса торсө позө бостны зоньвиза кутны.

Они, кушом сожанторяс оз шогмыны челады. Челадылөн сувясы слабө-на, быд пөлөс сожан оз вермыны пусыны. Шуам, поре јайе да госа ыж јайе, воблаыс-да, мыт најөс бостө. Кушман, переч да горчитса оз-жө тужны. Свежеј лук ічөтї-кайн позө сетыштавны. Свежеј калбасөн позө вердны, сөмын свежејөн, а неуна-кө визөма-нын, лушцө ен верд. Гырыяс щөкыда важ калбасыс вїемылөны-а, поснїјасыд вїемасны-нын.

Щөкыда гөнеч-пыды челады нөбөны өрөшкі да подсолнечник. Јадрасө сојөмые ескө і омөлыс абу, да кышас налөн уна најт да бус. Челадылы весавтөг, кышнас сетөны. Вермасны вїемыны вужан вїөмјасөн. дај пїнјасыс-на челадылөн абу зев јонө: өрөшкісө тричөдїгөн вермасны најөс жуглыны.

Сїзім арөсөз челадылөн кыз кык јөла пїн. Сы-бөрын најө гылалөны, а на местаө быдмөны гырыяслөн-код јон лы пїнјас. Јөла пїнјас унжык челадыслөн зев омөлөс. Відлалөмаө-да, 100 челады-пїе сөмын 20 зоньвиза пїнаыс. А чїг квајт арөсаөс-кө бостан, зоньвиза пїнаыс со-пыщкад сөмын квајт. 94-ыслөн пїнјасыс сїсөе, рожаөе, вїсөны. Таыс, дерт, унжыксө бат-мам мыжаөе. Вїсан пїннад, буракө, сојантө бура он куртчав, сїзі посөдлытөгыс і лөө нылавны. Сыыс кагаыд вїемө, оз кут чөсмасны сојанөн. Пїн розјасө мїкробјас (вїсөдыс гагјас) вескалөны, јешцө чорыда

вiсöдöны. Ыжыд мортыс пiн вiсiгaд мaтaйтчылан-  
-a, пoснiыд сeкi тöдöмьe-нын jонa мучитчö. Сывöс-  
на бат-мамлы jонa колö тöждьeны мeд пoснi чe-  
лaдлөн пiнжасьe оз вiсмыны. Быд eojöм-бöрын  
колö щöктыны пoжвaвны вoмсö. Пöе eojан-jуан-бö-  
рын кöзьидöс оз ков сeтны, a кöзьид-бöрын пöеöс.

Сук щajөн чeлaдтö оз ков jуктавны: омöл-жö  
сьыe. Мeдбур jуан сылы кiзeринiк щaj лiбö id  
копeј. Мeдjонa колö вiдчыены вiнaдн да сурөн  
jуктaсöмьe. Щöкьда овлö, батjасьe пpащнiкjасö  
лiбö пiр-вылын пoснi чeлaдыслы щöщ мьитчöны  
вiнa румкaтö: вiдлы-пö, нiнöм-пö-öд он лo. Еeкö  
лоö. Зев ыжыд лок вiнa да сурьe пoснi чeлaдлы,  
нeкop оз ков нaјöс сiјөн jуктавны. Вiнaыд-öд—  
jad. Зев jонa торкö вeмтö да нeрвjастö. A чeлa-  
дыдлөн-öд ставьe нeр, толкö-на чукöрмö, jонмö,—  
дыр-ö сeщöмтö торкны. Iчötдырji jуöм-пoмьe зoн-  
вица торкeöм нeмыс-кeжлö колö, нeмыс лoö сiјöс  
кьскьны. Нeкyщöм лeкaртвoјасөн он вeскöд.

Быд мамлы аслас кагаьe мyсa, зилö вepдны  
сiјöс пöттöзьe. Щöкьда овлö, yнa тор eojныс лö-  
сöдaс, сöмын кyжтöгыд став eojаныс чöскьдтöмöе  
лоöны. Лушщö колö ещa лöсöдны, да чöскьдöс,  
бурьe сeкi унжык лoас. Кор мi чöскьдтортö ад-  
зам, „дул ваным“ пeтö, сiзi еeкö i eojыштам. A  
чöскьдтöмтор eojигөн кöт мьida сiјöс eojан, oгö  
i быггö пöтлöј, eöлöмным оз i бурмыв. Öвiдук  
oлыштам-да, бapa-нын кьнöмьд eумалö.

Мыла сiзi?

Вöлöмакö, кор чöскьд eojантö eojан, вoмад да  
желудокaд yнa сок jансалö, бyра кiзeртöны eo-

жансө, отсалöны регыджык да буржыка изыны-  
-пуыны сожанлы.

Чөскыдтөм сожан сојігөн сокјас оз петны. Сојаныд омөла кылалө, еща бур наыс челафлы. Мукөддырјыс мамыс колан сожан челафыслы лө-  
еөдас, пуктасјасые, да лөөдігас щыкөдас: јон-  
жыка солалас-лы, щын дука лө-лы. Сојанторјыд  
чөскыдтөммас, вомад оз пыр. Бөрдігтырјі перво-  
-ые кагаыд сөщөм сојантө сојас-а, кынөмыс-кө  
сумалө, а мөдые сјө-жө сојантор, көт і чөскыда  
сјөс лөөдөма, матө оз сібөд. Важыс-на төдвылас.  
Мукөддырјі сөщөм сојан-дінө морттө бөр велөдны  
војасөн ковмас.

Уна мамјас шуөны, немтор-пө челафөс велөд-  
ны чөскыд сојанө, матајтчан, піскаөс лөөны. Абу  
сіз вөлөма. Челафтө колө вердны чөскыда. Секи  
сојаные бурыс унжык лөб.

Ічөтысаң челафөс колө велөдны вөчны быдтор  
өтө кадө. Быд лун мед өтө кадын сојөны.  
Мамјас, часі-сертеі-кө һөһөдчөсны, төдөны, кущөм  
кокні велөдны челафөс сојны өтө кадө. Челафыс-  
лы лөсыд, дај мамјасыслы кокні. А челафыс,  
өтө кадын-кө пондасны сојны, өтө кадын  
і асмогасасны. А сјө, медем лоны зөһвізаөн, зөв-  
-жө колантор.

Дугдывтөг челафөс оз ков вердны. Öд кы-  
нөмлөн і сіз зөв уна ужыс, колө сјөс шојтчөдыш-  
тавны. А мјан кызі мунө? Челаф пыр уеласөны  
һаң кусөк-вылө, пыр һаргөны—корөны сојны,  
пыр кынөмлы выль уж содтөны. Öтө сојан кад  
мјан челафлөн абу. Гырыекөд щөщ пукөдасны

сijöс пызансаjö-да, муртса журыс тыдалö. Суçласö пызан-шöрыс ыжыд паңөн, киекалö сожансö, а вомас унжыкысö тыртöм паңсö-нын суjö. Тöдöмье, сiçi соjöмөн сijö оз пöt. Недыр-мысi соjöм-бöрын бара наң корас, наңөн котöртас ворсныс. Ворсигас вильшмас либö ылалас-да, наңсö бара-на оз соj, пуктас лабичö либö жоқас. Качалас, кор наңыс тырöма-нын бусөн да jогөн. Кватитас сijöс—соjö-вацкö. Мыjда зараза вомас суjас: кi-жасыс наjtöе, наңыс бусöе. Мöдые соjигөн гырыс-жаскöд бара пызансаjын пукалö, паңнас гудрасö. Тöдöмье, таçи соjöмье зев ыжыд лок. Рушкулы шöйтчöг абу, сывöсна сожан iзыс-пуыс органjас омöлжыка ужалöны, локногөн-даj. Челадыдлыс гырксö jöртö, либö мыт бостö. Медым сещöмтор-жасыс видчыены, челаdтö колö вердны пöттöзис нöлыс лун-кежлö: 8—9 ч. асылын, луншöркадын, рытja 4 да 7 часjасын-да. Çоңвиçа кага-кö велалас öтi кадын соjны, зев бур лöб. Сылөн сöмын секi кынöмыс пондас сумавны да быд сожан бура соjас. Асывjасын челаdтö пötöса сожанөн колö вердны: öд сijö шöйтчöм-бöрад (уçöм-бöрын) jона пондас котравны да ворсныс. Медбур вердны сijöс секi кущöмкö рокөн, jajöеңичаөн, небыда пу-öм колкөн (в смятку), выja наңөн, jөлөн. Бур jуктавны jöла копейөн, теса jөлөн либö (гежеңөн).  
Луншöркадын колö сетны jöла щaj, выja либö маа наң, ем-кö фрукты-да.

Ужнаjtигөн вердны шомjөлөн, нökja рысөн, jöла киеелөн, рокөн, jajöеңичаөн. Öтi пöлöс сожан öтi лунö кыкыс оз ков сетны, öтчид шаң.

Öböд-бөрын поснїджыкјасөс колө үчтөдны, а ты-  
рыежыкјас—мед шөйтчасны. Ужнајтөдны колө час  
лыбө часөн жыңјөн водавтөз војдөр.

Мї шуім-һин, мыј чельадтө колө вердны чөс-  
кыд сојанөн, пыр өтї кадын, сојанторсө щөкыда  
вежлалөмөн. Сїјө еща-на. Колө, мед сојан-гөгө-  
рыд вөлі сөстөм. Сојан лөөддан пызантө, пачвозтө  
да лабїчтө колө віңны пелька. Тастї-паңтө быд  
сојөм-бөрын колө мыекыны пуан ваөн, ветөкөн,  
мед дор-гөгөреыс став гөсыс мынас. Мыекөм-бө-  
рас најөс колө костыны пачвозад лыбө косөз  
чышкыны да ідравны, мед гутјас оз сїтавлины.  
Тастї-паң чышкөдыд мед торја вөлі, сетчө чыш-  
кыны оз ков, пызантө чышкыны сїјөн оз ков-һї.  
Сојан лөөдыелы асө сөстөма-жө колө віңны.  
Сарапаныд да ковтаыд мед оз лакөсөавны, колө  
нагруңикасны. Кїјасыд мед пыр сөстөмөс. Колө  
щөкыджыка мыекыны најөс, да мајтөгөн. Јајтө  
колө һөбны төдсалыс. Төдтөмыдлыс һөбан-да, ку-  
щөм-өд вескалас. Верман віемыны.

Сојөм-возвылын чельадтө колө мысөөдны,  
сөстөм кїјасөн мед пызансајас пукөсны. Пы-  
зан-вылад колө волсавны сөстөм пызандөра лыбө  
клејонка. Быд сојыелы нырулас колө лөөдны  
торја төрөлка, паң да вілкі. Һаңтө колө вајны  
торја төрөлка-вылын-жө.

Чельадтө ічөтысаңыс колө велөдны кїјасө сөс-  
төма віңны, щөқтыны щөкыджыка мысөыны. Öд  
ворсїгас кымын тор најө бөстласны, кымынлаө  
күтчїеласны, кымын понөс да каңөс малыштасны,

мыҗда быҗеама заразыс вермас налы еурны.  
Medea јона ковјосеёны.

Кутан-кө жуасны мамлые куцём виеёмјасён кагаыс виелис, ковтө шочыс каҗтыштас. Вескыда-кө жуалан: „ковјас петавлисны ез?“—секи шуас: „петавлисны җерт, ковтём кагаыд-өд шоч“. Збылые шоч, сижө и матыс. Мамјас велалёмаёе-нын ков-ди-над да вескодён сижөс лыд-дөны. Ескө ковјыд зев омёлтор, уна лок сыыс. 100 челад-шыс 70—80-ыс ковјаёе. Мукөдыслөн өтпырјө кујим-ноль пөлөс ков олөны да ноғалөны сижөс. Ковыд-өд уна пөлөс ем. Медщөкыда кујим пөлөсөс адзылан. Өти пөлөс ков шусө аскарідаён. Сижө розөвејвевја жежыд, гөгрөс. Овмөдчөны кага еувјын, зев уна овлө. Вужөны подајассағ: пода ситын зев уна аскаріда колькыс. Челад еувјыс најө ситөн-жө петөны, а овлө и вомөдыс. Вермасны пөдтыны кагатө. Еувјын гөгрөс ковлөн зев уна колькыс, пыр вылыс выль ковјас быдмөны, ноғалөны кагалыс соксө, леҗөны ас-пыщыс став шыблассө. Кага омөлтчө, коемө. Щөкыда сижөс восөдө. Регыд-кө он вөтлы став ковсө, кагаыд малокровнеј лө. Ковјас еувјыс пиекөдчасны мукөд органјасө, јешщө јона кагатө виемөдасны.

Мөд пөлөс ковјас шусөны власоглавён, јурјасыс налөн јурей-код-да. Журнаныс најө сацкыёёны еувјө да быдсөн сижөс кырлөдлөны-дојдалөны. А дојјасас вермасны вескавны виеёдые гағјас.

Кожмөд пөлөс ков шусө остритсаён. Сижө номыр-код. Војјасын еувјыс петө да визлалө ситан-

-гөгөр, гилөдө сеті. Челад гыжасёны, бөрдёны. Омёла уэёны. Сывёсна скөрёе луннас, быдторжье кокня дёзмёны, лёгасёны.

Мыжён каэалан челадлые ковјас, пыр-жё колё бостчыны сјёе бурдённы; вётлыны ковјасё. Кагатё колё петкөдлыны докторлы.

Нёшта ёётор колё тёдны бат-мамлы: оз ков челадёс вёдны да пёнавны еојігён, оз ков повэёдлыны нёмторјён. Унаые адэывлан, кага сыркјалёмён еојё, еојанё еінванас сорлалё. Еојаныс вомас оз пыр, тасасё горшас. Сеэом еојёмые бурыд абу. Секи зев чёскыд еојан чёскыдтёмён кажітчас. Кагаыд оз пёт. Еојігён нётчыд вёдчыны да горзыны оз ков, скёравны-ны. Лыддысны оз-жё ков: ылалан-да, омёла курт-чавысас еојаныд.

Кагаыд јон да эоёвёза лёё кор сјёе бура вёчан-вердан. Сетдомјасын велёдыејас шуёны, пріјутса челад-пё да еемјаын (гортын) олые челад-тушанас да еёктанас јона јансалёны: пріјутсајас гырыёеэжык дајёёкыдёеэжык гортса челадые. Мыјла сјізі? да сывёсна, мыј пріјутјасын челадсё вердёны сёмын челадлы колан еојанён. Шёкыда најёе вежлалёны, бура лёёёдёны. Пріјутса челад-пёвсын малокровнејјас еэаэжык гортса челад-пёвсын-дорые. Сетскеј садё волие мамјасёс велёдыејасыс велёдёны кычі вёчны-вердны челадёс. Челад-сертые сесеа тёдёны, кодлён мамјасыс кывзёмаёе велёдёмсё, велёдём-серті быдтыёны. Оні індамё (ылёсас) поснё челадлы еојан дас-лун-кежлё.

## 1. Въллун.

1. Јѳла ид копелј лѳбѳ щаж, выја ѳаѳ-да.
2. Свежелј јаја шыд, зѳр шыдѳса рок-да.
3. Јѳв ѳаѳѳн (ем-кѳ желыд ѳаѳѳн).
4. Выја макарон.

## 2. Воторѳик.

1. Јѳла щаж, выја ѳаѳ-да.
2. Картупела щака шыд, броса рокѳн јаж котлет, ул морков-да.
3. Јѳв рѳшкыд ѳаѳѳн (сѳчѳнѳн-лы, шаѳгаѳн-лы).
4. Вѳѳегрет (сорлалѳны ѳтлаѳ пуѳм картупель, морков, свеклѳ, капуста да ѳгурчѳ, сесеа нѳкјалѳны).

## 3. Герѳда.

1. Јѳла щаж, колк, выја ѳаѳ.
2. Пуктасјасые шыд, жарѳтѳм јаж макаронѳн.
3. Јѳв, выја сѳд ѳаѳ.
4. Манжелј рок.

## 4. Четверг.

1. Јѳла щаж, выја ѳаѳ.
2. Јаја шыд, капустаа пѳрѳг, вотѳса кѳсел.
3. Јѳв, выја ѳебыд ѳаѳ.
4. Пуѳм картупель нѳкјѳн.

## 5. Пекніча.

1. Нёкја рые, јöv, һаһ.
2. Јајтөм шыд пуктасјасые, жаритөм чері-да.
3. Јөла щаж, выја һаһ-да.
4. Шомјöv (простокваша) һаһөн.

## 6. Субөта.

1. Јөла копөј, јајөһича, һаһ.
2. Аһкыща шыд, рыека шаһга.
3. Јöv, жежыд һаһ-да.
4. Маннеј рок.

## 7. Вөскресөһна.

1. Јöv, выја һаһ-да.
2. Зөршыдөса рок выја картупелөн, жаритөм мус-да.
3. Јөла щаж, булкі-да, лібө рөшкыд һаһ.
4. Ріс рок выјөн.

## 8. Выллуһ.

1. Зөршыдөса рок, јöv-да.
2. Аһкыща шыд, жаритөм картупелөн чері котлет-да.
3. Јөла щаж, выја һаһ-да.
4. Јөла кісөл.

## 9. Воторник.

1. Јола копеј, выја либѝ маа њањ-da.
2. Ріс сора јаја шыд, пѝжѝм пуктасјас, вотѝса кісел.
3. Јѝв, рѝшкыд сѝчѝнјас-da.
4. Выја гречуга рок.

## 10. Герѝда.

1. Јѝла щаж выја њањѝн.
2. Шыдѝса шыд, чері картупелѝн-da.
3. Јѝв, колькја да ріс шыдѝса пірѝг-da.
4. Колькѝн жарітѝм макарѝн.

Ив. № 4620 .



Фоныс 12 ур.

26748

Цена 12 коп.

У. Д.

Коми-3

2-993



На зырянском наречии яз. коми

---

Л. ГЕШЕЛИНА. Дайте здоровую пищу ребенку.  
Перевод Н. КАРАКЧИЕВОЙ.

---

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО НАРОДОВ СССР  
Москва, центр, Никольская, 10.