

Чөл олох – бу киһи доруобуйатын тупсарарга, ыарыылары сэрэтэргэ, киһи этин-сиинин эрчийэргэ туһуламмыт олоҕун уобараһа буолар. Чөл олох сиэрэ киһи бары өттүнэн сайдарыгар көмөлөһөр, кырдыар сааһыгар тэтиэнэх сылдыарын мэкһиэлиир. Кэлинни сылларга хаһааннытааҕар да чөл олох суолтата үрдээтэ. Олохпут тэтимэ уларыйан, бырамыысыланнас сайдан, экологиябыт мөлтөөбүтүн түмүгэр киһи доруобуйата айгырыыр. Чөл олоҕу тутуһуу күннээҕи олохпут суолтата буолар. Чөл диэн бэрт кылгас тыл, ол да буоллар суолтата бара турар элбэҕи этэр, хабар, быһаарар. Бүтэнигэр сокуон тылынан ДОРУОБАЙ. Саамай сүрүнэ олох тупсуута буолар. Киһи биирдэ бэриллитбит олоҕунан толору астынара нэһилиэнньэҕэ барытыгар тарҕаныахтаах. Биһиги көлүөнэ олохпут отой атын этэ. Билигин отой атын олох. Сирдээҕи олох сайдыыта балысхан. Уруккулуу ыарахан хара үлэ аны суох. Олорор усулуобуйабыт күн-түүн тупса турар.

Чөл олохтоох дьон уһун үйэлээх буолаллар диэн этэллэрэ кырдык оруннаах. Ол курдук, чөл олохтоох буолуу диэн куһаҕан дьаллыктары утарыы эрэ буолбакка, күннээҕи эрэсиими тутуһуу, иңэмтиэлээх аһынан аһааһын (билиңни үйэҕэ сытыытык турар боппуруос), үлэлээһин-хамсааһын, үчүгэй майгылаах буолуу, айылҕаны кытта алтыһыы, сөптөөхтүк сынньалаңы тэринии, сиэрдээх буолуу, ыраастык тутта-хапта сылдыы барыта киирэр.

- 1. Эрэсиими тутуһуу.** Дьэ кэргэн күннээҕи эрэсиими тутуһан, оҗотун оннук кыра эрдэҕиттэн үөрэтэҕинэ, наар биир бириэмэҕэ туран-аһаан, киэһэ 10-11 чаастан хойутаабакка утуйан, оччоҕо бу дьэ кэргэн олохторо тупсан барара саарбаҕа суох. Күннээҕи эрэсиимтэн туох барыта тутулуктаах. Улахан киһи сарсыарда тураат да оҗотун кытта тэңнэ эти-сиини уһугуннарар эрчиллиилэри оңороллоро бу доруобуйаҕа эрэ буолбакка, киһини бэрээдэктиир. Сарсыардааңны аһылык эмиэ улахан суолталаах, сылаас хааһыны (геркулес, гречка) сиир ордук туһалаах диэн быраастар сүбэлиллэр. Онтон оҗо оскуолаҕа үөрэнэ барар, күнүс уруктары кэнниттэн эбии дьарыктаах буолара ордук. Спордунан дьарыктаныы, куруһуокка сылдыы, төрөпүттүргэ дьэ ис-тас үлэтигэр көмө буолуу. Оҗо мээнэ таах сылдыар бириэмэтэ суох буолуохтаах, оччоҕо эрэ толору сайдыылаах, културуналаах, киэң билиилээх киһи буола улаатыа. Норуот муудараһа этэр: «Эрдэ турбут чыычаах тумсун соттор, хойут турбут чыычаах хараҕын хастар».
- 2. Сөпкө аһааһын.** Биллэн турар киһи барыта өрүү доруобай, чэбдик сылдыан баҕарар. Дьон мээнэҕэ эппэт: «Доруобуйа баар буоллаҕына туох барыта баар буолуо» диэн. Киһиэхэ олох биирдэ бэриллэрин курдук доруобуйабыт эмиэ биир. Биһиги доруобуйабыт аһыыр аспытыттан олус тутулуктаах, Күннээҕи рационна иңэмтиэлээх ас хайаан да баар буолуохтаах, аспытын көрөн туһалааҕын талан сиэхтээхпит. Биһиги сиир аспытын кытта организмытыгар араас иңэмтэлээх веществолар, туһалаах битэмииннэр киирэллэр. Ол иһин биһиги улаатабыт, хамсыыбыт – имсибит, сүүрэбит –көтөбүт, олоробут.
- 3. Үлэ.** Саха киһитэ былыр-былыргыттан үлэһит. Өс хоһоонор: «Ким үлэһиир – ол аһыыр», «Үлэһит киһи - дьоллоох киһи», «Үлэ диэн дьол», «Киһини үлэ киэргэтэр». Саха ыала былыр бары кэриэтэ хаһаайыстыбалаахтар этэ. Инньэ гынан кыһыннары-сайыннары үлэ үөһүгэр сылдыаллара. Урут уруккаттан сүөһүлээх эрэ саха ыала астаах-үөллээх буолаллара. Ынаҕы сатаан ыабат киһи диэн сахаларга суоҕа. Аҕа баһылык уолаттарын кыра эрдэхтэриттэн батыһыннара сылдыан бастаан мас сыһын, тиэргэн бөҕүн ыраастатара, кэлин мас, муус, от үлэтигэр, бултка барытыгар илдэ сылдыан үөрэтэрэ-такайара. Сүрэхтээх, үлэһит эрэ буоллахпытына туһа киһитэ буолабыт. Үлэни таптыыр, сатыыр, кыайар буолуу киһиэхэ үтүө суобастаах сыһыан, ханнык баҕар киһини дьоллуур, киэргэтэр.
- 4. Үтүө майгылаах буолуу.** Төһөнөн үчүгэй, көрсүө майгылааххын да соччонон доҗотторун эйигиттэн тэйиэхтэрэ суоҕа. «Улахан дьону убаастаа, кырлары атаҕастаама, дьондо эйэҕэстик сыһыаннас, аламаҕай буол, сатабыллаахтык кэпсэт»-диэн. «Кырдыаҕаһы хаһааха укта сылдыан сүбэлэт» -диэн өс хоһооно иитэр-үөрэтэр суолталаах.
- 5. Айылҕаны кытта алтыһыы.** Саха –айылҕа оҗото, айылҕа киһитэ. Сайынын бары от

үлэтигэр, сир аһыгар сылдыабыт. Өрүүтүн сибиэһэй салгынынан тыынабыт. Сири-уоту киртитиэ, алдьатыа суохтаахпыт, айылҕаны тапты, харыстыы улаатыахтаахпыт, ойуурга сылдьан улаханлык айдаарыа, хаһыытыа суохтаахпыт, сиэри-туому тутуһа сылдыахтаахпыт. Ол курдук маннык өс хоһооно баар: «Ийэ сир барахсан иитэр, күн барахсан сылытар».

6. **Сөптөөхтүк сынныалаңы тэрийии.** Иллэң кэми туһалаахтык атаарыы олоххо олус наадатын туһунан үгүстүк этэллэр. Билигин гаджет, сотовай технология сайдан турар кэмигэр бу улахан проблема буолан эрэр. Сотовайа суох олохпут тохтоон хаалыах курдук саныыр буоллубут. Хара сарсыардаттан киэһээңнэ диэри көрөрбүт бу ордук саңа улаатан эрэр оқолорбутугар охсуулаах буоларын өйдүөх тустаахпыт. Төрөппүт оқотугар кыра сааһыттан бириэмэтин тутуһуннаран биэриини, ол эбэтэр бу чааска ылабын диэн үөрэтиини хайаан да киллэрэрэ наада. Оқо доруобуйатыгар охсууну ыларын кэтэспэккэ. Хас биирдии киһи бэйэтэ сөбүлүүр дьарыгын булуохтаах. Холобур: успуорт араас көрүнүнэн дьарыктаныы, баайыы, иистэнии, маһынан уһаныы, уруһуй о.д.а. Аныгы үйэҕэ ютубтан лайхфактары, сүбэлэри көрөн олоххо туһаныахха сеп. Ону таһынан дьыэ кэргэнинэн тыаҕа походтааһын, сир аһын хомуйуу. Төһөнөн элбэхтэ оқолоргутун, чугас дьоңнутун кытта алтыһаҕыт да соччонон дьыэ кэргэн өйдөһүүтэ-өйөһүүтэ күүһүрэн иһэр. Биир дьарыктаах буолуу дьыэ кэргэни түмэр, биир санаалаах, эйэлээх онорор.
7. **Сизэрдээх буолуу.** «Дьоңцо куһаҕаны бақардаххына, онтун бэйэқэр тийээн кэлиэн сөп», - диэн этии баар. Оннук санаа киирбэтин курдук, бэйэ бодону тардына сылдыыы, куруутун үчүгэйи, кэрэни эрэ ыралана сылдыар буоларга үөрэнии буолар. «Куһақан тылы саңарыма, киһини өһөрөр аналлаах», «Мээнэ ону-маны тыллаһыма, тыл күүһэ сэттээх, биир тылынан киһини өлөрүөххэ эбэтэр тилиннэриэххэ сөп»,- диэн былыр өбүгэлэрбит этэллэрэ. Онон хаһан бақар тылгын-өскүн көрүнэ, ханна да сырыттаргын ааккын түһэн биэрбэккэ, сизэрдээхтик тутта-хапта сырыт диэн оқону кыра эрдэқиттэн үөрэтэбит.
8. **Ыраастык, култуурунайдык тутта-хапта сылдыыы.** Дьыэқэ-уокка, уопсастыбаннай миэстэлэргэ ыраастык туттуу, култуурунайдык кэпсэтии. Үөрэхтээх , үлэһит киһи буола улаатан, дьоммут туйақын хатаран, эбээбит-эһээбит удьуордарын салқан улаатарбыт бэйэбитигэр туһалаах буоларын умнубаппыт.
9. **Үөрэхтээх буолуу.** «Үөрэқи өрө тушпут киһи олоххо миэстэтин эрэйэ суох булар», «Үөрэх баар бараммат баай», «Киһи үйэтин тухары үөрэнэр» диэн өс хоһооноро бэйэлэрэ этэ сылдыбаллар. Дьыссаат, оскуола оқотугар эн ийэң-ақан эмиэ үлэлиллэр, онтон «үөрэх бу эн үлэң буолар»,- диэн өйдөтүү кыра сааһыттан барыахтаах, оччоқо кини эппиэтинэстээх буоларга үөрэниэ.