**Буряад ёhо заншалнууд.**

Буряад хүн гээшэ хадаа, зүб мүрөөр ажабайдалдаа хандабал, ерээдүй байдалаа тэгшэлэн, аза талаантай, урагшатай, олзо оршотой ябаха аргатай.

Yхибүүдээ хара багаһаань, ганса бү иигэ, бү тиигэ гэжэ ходо хорюул хэлэжэ хүмүүжэлхэ бэшэ, тэдэ заршам заяануудайнгаа удхыень тайлбарилжа, ойлгуулаа һаамнай, сэдьхэлдэнь зүбөөр шэнгэхэ, гурим дүримөө сэгнэхэтэй ябаха гэжэ һанамаар.

• Yглөөгүүр бодоһоор унтарияа таб яб хуряаха – һанаһан хүсэл хэрэгүүд урагшатай бүтэхэ, аза талаантай ябаха. Тон ехээр яаража байгаа һаа, дэрэеэ урбуулаад табиха.

• Yглөөдэрэйнгээ түсэбүүдые үдэшэнһөө сэдьхэл ухаандаа эрьюулхэ, унтахынгаа урда үглөөдэрэйнгөө сагай хубаари тухай бодобол, аза талаан урагшадаха гэһэн удхатай.

• Гэрэй хубсаһаяа тайлаһан тээшэнь хаяад ябахагүй, зүб мүрөөр эбхээд, эмхилээд орхихо – баһал хэрэгүүд булта зүб гуримаар бүтэхэ.

• Хахархай удархай хубсаһа үмдэхэгүй – гарзаһаа бэеэ усадхаха гэһэн удхатай. Тиимэһээ халахыень халаха, хахархайгаа шэдэхэ хэрэгтэй, үгы һаань, хаяха. Хуушан, алба хаажа дүүргэһэн нобшо элшэ хүсыетнай шэнгээгээд байхагүйн тула, мэнэ мэнэ хэрэггүй хубсаһаяа тарааха, хаяха, хандилжа, ондоо юумэн болгоходо болоно.

• Хооһон аяга табагаа ехээр хангиргахагүй – үгырхын тэмдэг, хэшэгээ алдаха.

• Халуун эдеэ табихадаа, шанаха амһарта руугаа түрүүн шэнгэн зүйл эюулэжэ хээд, һүүлдэнь хуурай зүйлнүүдээ үйхэ, нэмэхэ. Хооһон тогоо руу түрүүн уһыень хээд, мяхаяа һүүлдэнь үйхэ – ходо хэшэгтэй байха гэһэн удхатай.

• Уһа гү, али һү, шэнгэн зүйл шанагаар эюулэхэдээ, шанагаа, амһартаа өөр руга нэнгылгэхэ, газаа тээшэнь адхабал, хэшэгээ алдаха гэһэн удхатай.

• Бэе дээрээ шагта хубсаһанда хадахагүй, тон лэ хашагдаа һаа, амандаа юумэ зуугаад, хадаха.

• Гуталаа хоншоороорынь хана руу харуулаад табихагүй – урагшагүйдэхэ.

**Намжилма Цыденова бэшэбэ.**