

Засагт хан аймгийн Олхонууд гурван хошууны халхчуудын уламжлалт хоол, идээ ундаа (XIX зууны эцэс XX зууны эхэн үе)

Баасанхүүгийн Батмөнх^{1,*}

Товч агуулга: Энэхүү өгүүлэлд Халхын Засагт хан аймгийн “Олхонууд гурван хошуу” хэмээн нэрлэгдсэн Эрдэнэ засаг, Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошууны халхчуудын уламжлалт хоол, идээ ундааны талаар тоймлон өгүүллээ. Халхчуудын эдийн соёлын нэгэн бүрэлдэхүүн хэсэг нь уламжлалт хоол, идээ ундаа билээ. Уламжлалт хоол, идээ ундаа нь байгаль цаг уур, эрхлэх аж ахуйтай нягт уялдаатай. Олхонууд гурван хошууны халхчуудын уламжлалт хоол хүнс, идээ ундааг дотор нь цагаан идээ, махан хоол, холимог хоолны төрлүүд, хоолны хольц буюу ааг амттан, цай ундаа, өдөр тутмын хоол унд, ёслол хүндэтгэлийн хоол унд гэх зэргээр ангилж болох бөгөөд тэд цаг уурын байдлаас хамаарч жилийн дөрвөн улиралд идэх хоол хүнсээ бэлтгэн, боловсруулсаар иржээ.

Түлхүүр үг: Засагт хан аймаг, Эрдэнэ засгийн хошуу, Баатар засгийн хошуу, Үйзэн засгийн хошуу, уламжлалт хоол, идээ ундаа

Удиртгал

Халхчуудын эдийн соёлын нэгэн бүрэлдэхүүн хэсэг нь уламжлалт хоол, идээ ундаа билээ. Тэдний хоол хүнс нь аж төрөн сууж буй газар орны байгаль цаг уурын онцлог, аж ахуй эрхлэн хөтлөх арга ухаан, боловсруулах технологи зэрэгтэй салшгүй холбоотой. Засагт хан аймгийн Олхонууд гурван хошууны нутаг нь байгаль газар зүйн хувьд Монгол Алтайн нуруу, түүний салбар уулс, Их нууруудын хотгорын савд хамаардаг. Байгаль цаг уурын эдгээр хүчин зүйлээс хамаарч Олхонууд хошууны халхчуудын уламжлалт эдийн соёлд зарим онцлогууд бий. Засагт хан аймгийн Олхонууд гурван хошууны нутагт Сутай, Жаргалант, Хасагтхайрхан, Бумбат, Жаргалан зэрэг Алтайн нурууны салбар уул хайрханууд, Монгол элс, Хүйсийн говь, Хар-Ус, Хар, Дөргөн, Эрэн, Ажиг, Дөрөө зэрэг нуурууд, Завхан, Хөвхөр, Зайлган зэрэг голуудын сав нутаг тус тус хамаарагдана. Ингээд эл өгүүлэлд Засагт хан аймгийн Олхонууд гурван хошууны халхчуудын уламжлалт хоол, идээ ундааны талаар өгүүлье.

Судалгааны хэрэглэгдэхүүн, арга зүй

Миний бие сүүлийн 10 гаруй жилийн хугацаанд хуучнаар Засагт хан аймгийн Эрдэнэ засаг, Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошуу буюу өнөөгийн засаг захиргааны зохион байгуулалтаар Ховд аймгийн Дарви, Чандмань, Говь-Алтай аймгийн Хөхморьт, Баян-Уул, Жаргалан сумдын нутагт аж төрж буй

халхчуудын дунд угсаатны судлалын хээрийн судалгаа хийж, халхчуудын уламжлалт хоол, идээ ундаатай холбогдох баримт хэрэглэгдэхүүнүүд цуглууллаа. Хээрийн судалгаагаар цуглуулсан хэрэглэгдэхүүнийг боловсруулж сайхь өгүүллийг бичив. Өгүүлэл бичихдээ анализ, синтез, бичиглэлийн болон харьцуулалтын аргуудыг хэрэглэлээ.

Хэлэлцүүлэг

Халхчуудын уламжлалт хоол, идээ ундааг дотор нь:

1. Цагаан идээ
2. Махан хоол
3. Холимог хоолны төрлүүд
4. Хоолны хольц буюу ааг амттан
5. Цай ундаа
6. Өдөр тутмын хоол унд
7. Ёслолын хоол унд гэх зэргээр ангилж (БНМАУ-ын 1987: 166) болох юм.

Цагаан идээ: Халхчуудын уламжлалт хоол хүнсэнд цагаан идээ чухал байр эзэлдэг. Цагаан идээ гэдэг нь сүүгээр боловсруулсан хоол хүнсийг бүхэлд нь нэрлэдэг. Олхонууд хошууны халхчууд сүү цагаан идээгээр ааруул, бяслаг, эзгий, өрөм, цагаан тос, шар тос зэргийг боловсруулж хоол хүнсэндээ түгээмэл хэрэглэсээр иржээ. Төрөл бүрийн аргаар нөөцөлж хадгалах боломжтой тул жилийн ихэнх хугацаанд хэрэглэсээр ирэв.

Ааруул: Буцалгасан цагаагаа тааран уутанд хийж хананы толгойноос зүүж, шар усыг нь саванд тосож авна. Шүүсэн аарцны амыг битүүлж хавтгай модон дээр тавьж, дээр нь банз тавьж чулуугаар дарж

¹ МУИС-ийн Баруун бүсийн сургууль

* Холбоо барих зохиогч: batmunkhbaasankhuu09@gmail.com

тавина. Аарц бэхэжсэний дараа нарийн утсаар зүсэж, дэлгэцэн дээр хатаадаг. Зүсэхдээ нарийн, бүдүүн янз янзаар зүсэж хэрэглэнэ. Тос даасан, шаргал өнгөтэй, амттай сайхан ааруул хийдэг.

Ааруулыг зүсэхээс гадна атгаж, базаж, хэвэлж, шахаж янз бүрийн хэлбэртэй гаргаж авдаг. Үүнийг “базмал ааруул”, “атгамал ааруул”, “хорхой ааруул”, “хэвийн ааруул” гэх зэргээр ялгамжаатай нэрлэнэ. Түүнээс гадна аарцанд чихэр хольж гараар хэвлэсэн ааруулыг “чихэртэй ааруул” гэдэг.

Бяслаг: Түүхий болон болсон сүүгээр бяслаг шахдаг. Бяслаг нь ээдмээр шахаж найруулан хийсэн идээ. Түүхий сүүг бүлээсгэсний дараа тараг хийж ээдүүлнэ. Ээдмээ шүүж аваад шингэн хэсгийг шүүрэх бүс даавуу зэрэгт боогоод саванд тосож авна. Үүний дараа хавтгай зүйл дээр тавьж, хүнд чулуугаар дарж бэхжүүлнэ. Үйзэн засгийн хошуунд зөвхөн түүхий сүүгээр бяслаг шахна. Болсон сүүгээр бяслаг шахдаггүй. Түүхий сүүний бяслаг тослог, амтлаг байдаг.

Ээзгий: Хонь, ямаа, үхрийн сүүгээр хийдэг. Сүүгээ ээдүүлсний дараа шар сүүнээс бага зэргийг авч багасгаад үлдсэн шар сүүгээ ширгэтэл буцалгана. Ээдмийг улаан шаргал өнгөтэй болтол нь хуурч байгаад гаргаж, нар салхинд сэврээн хатааж хийснийг “ээзгий” гэнэ. Ээзгийг дээр үеэс элэг, цөсөнд сайн хэмээн ярьцгаадаг.

Ээдэм: Буцламгай халуун сүүнд тараг, хоормог, цагааны шар ус зэргийг бага багаар таслан хийж хутган ээдүүлж, ялгаж авсан зүйлийг “ээдэм” гэж нэрлэнэ. Ээдмийг их төлөв бяслаг шахах, ээзгий чанахад хэрэглэдэг. Түүнээс гадна ээдэм хэвээр нь идэхээр бол идэх хир хэмжээгээр аяга шанага мэтэд бага багаар ээдүүлж хэрэглэнэ (Цэвэл 1969: 62).

Өрөм: Сүү хөөрүүлж шанагаар олонтаа самарч хөөсрүүлээд тогоотой нь эсвэл амсар томтой өөр саванд юүлээд хөргөөж хонуулна. Үүний дараа сүүн дээр зузаан зүйл өрөмтөн тогтоно. Тэр царцмагийг “өрөм” гэж нэрлэдэг.

Эрдэнэ засгийн хошууны нутаг Сутай, Бумбат хайрхан, Үйзэн засгийн хошууны нутаг Хасагт хайрханд голдуу сарлаг малладаг байжээ. Сарлагийн бие махбод нь өндөр уулын бүсэд хүчилтөрөгчөөр бага, сийрэг агаартай, тачир ургамалтай нутагт амьдрахад зохицсон биологийн олон онцлог шинж чанарыг хадгалсан байдаг (Төмөржав 1989: 206). Сарлаг нилээд удаан буюу бараг өвлийн эхэн сар хүртэл саалгана. Намрын эхэн сараас сүү нь өтгөрч, өрөм сайхан загсдаг. Өрмөө гүзээнд хурааж авна.

Цагаа: Айргаа нэрж архи гаргаж авсны дараа тогоонд үлдсэн шүүгээгүй шингэнийг “цагаа” гэж нэрлэдэг. Үүнийг Ойрад монголчууд “боз” гэж нэрлэнэ.

Айргийн тос: Айраг бүлээд хөхүүрт унасан тосыг хэлнэ.

Цагаан тос: Хураасан өрмийг удаан хадгалсныг хэлнэ.

Зөөхий: Сүүгээ хөөрүүлээд хамж авсан өрмийг “зөөхий” гэж нэрлэдэг. Зөөхийг гүзээнд хурааж, хадгална. Гүзээнд хадгалахад шүлт ялгарч илүү амттай болдог.

Шар тос: Зөөхийг хайлж, ялгаж авсан тосыг хэлнэ.

Ээрэм: Тогоо нэрэхэд буцалгасан айраг нь хөөрч бүрхээрийн дотор наалдан үлдсэнийг баруун халхчууд “ээрэм”, “ээрмэг” гэх зэргээр нэрлэнэ. Үүнийг сүүгээр зуурч идэхээс гадна хатаагаад, хаврын хахир цагт хоолонд бага багаар хийж хэрэглэдэг байжээ.

Хусам: Сүү зэрэг идээний зүйлийг буцалган чанахад түлэгдэж тогоонд үлдэж тогтсон үлдэгдлийг “хусам” гэдэг. Хусам нь хэдийгээр бага хэмжээтэй гардаг хэдий ч хүүхдүүдийн идэх дуртай цагаан идээний нэг юм.

Чанасан уураг: Мал төллөх үеэр бог, бод малын уургаар цагаан идээ боловсруулж хэрэглэдэг. Адуунаас бусад малын уургийг ашигладаг. Мал төллөсний дараа сүүг нь тогоондоо буцалгана. Үүний дараа бүхэл хэмжээтэй уураг гарна. Үүнийг иднэ.

Монголчуудын цагаан идээний талаар Оросын судлаач Г.Н.Потанин: “... Цай уухад хөөрүүлсэн сүүний өрөм хэмээх маш амттай идээг өгнө. Эсвэл тос хэмээх өөх тос, будаа, сүү, арвайг бөөгнүүлж хийсэн саарал зүйлийг өгдөг. Дээр дурдсан цагаан идээнээс гадна монголчууд дөнгөж тугалсан үнээний сүүгээр уураг (киргизээр ус) ба исгэлэн аарц хийдэг. Уургыг гүзээнд хийдэг. Таргийг хийхдээ шинэ сүүг гал дээр халаагаад, урьд нь бүрсэн тарагнаас авч холиод, хуучин тарагтай саванд хийгээд, дээлээрээ хучаад орхино. Өглөө хучсан тараг орой гэхэд бэлэн болно. Энэхүү тараг манай тарагнаас арай исгэлэндүү. Уургыг мах чанасан шөлтэй хольж, амтлагч болгоно. Таргийг юмтай холихгүй иднэ” (Потанин 2018:103) гэж бичжээ.

Махан хоол: Олхонууд гурван хошууны халхчууд махан хоолыг өдөр тутмын хоол хүнсэндээ хэрэглэсээр ирэв. Махаар олон төрлийн хоол хийдэг. Ингээд тэдний хийж хэрэглэж ирсэн зарим хоолны талаар өгүүлсүгэй.

Бүхэл махан хоол: Бүхэл мах гэдэг нь зөвхөн давстай усанд чанаж болгосон ястай махыг хэлнэ. Чанахдаа тогоондоо бүхэл махаа хийгээд дээр нь ус, давс хийж буцалгана. Махыг зөөлөн галаар зугуухан буцалгаж чанаж болгодог. Махаа удаан хугацаанд ялз чанадаггүй.

Оросын судлаач Г.Н.Потанин нэгэнтээ: “... Монголчууд мах чанахдаа ямар нэг амтлагч хольдоггүй, киргизүүдийг бодвол удаан хугацаагаар чанадаггүй болохоор хагас шүүрхий махыг тогоон дотроосоо гаргаж иддэг болохоор мах чанасан шөл нь

нэг их амттай биш. Монголчууд болтол нь чанасан мах амттай боловч биед хортой, гэдэс өвтгөдөг гэж үздэг. Монголчуудын соёлын энэ онцлог нь Тагна урианхай, Алтайчууд болон шүүрхий мах иддэг Сибирийнхтэй төстэй. Киргизүүдийн маш их хэрэглэдэг утсан махыг монголчууд огт мэддэггүй“ (Потанин 2018: 103) гэж бичсэн буй.

Г.Н.Потанины саналыг дэмжиж Японы эрдэмтэн Ёшида Жүничи судалгааны өгүүлэлдээ: “...Потанин шүүрхий иддэгээр “Танну урианхайчууд, Алтайчууд болон Сибирийн түүхий идээт нийтлэг чанар бүхий өөх бусад хүмүүстэй ойртож байна” гэж өгүүлсэн билээ. Энэ саналыг анхааран үзвээс зохилтой гэж би бодож байна. Энэ мэтээр түүхий буюу шүүрхий мах иддэг шалтгаан гэвэл С-г нөхөхийн учирт байсан юм. Энэ талд витамин С-г ихээр агуулсан цагаан идээ хүнд чухал үйлдлийг биелүүлжээ. Гэвч цагаан идээ бол зун намрын үед малчдын гол идээ ундаа болж байсан боловч өвөл хаврын урт хугацаанд гол идээ ундааны үүргийг биелүүлж чаддаггүй байжээ... Сайн чанасан мах сайн амттай гэдгийг мэдэж байсан боловч ийм махыг идвэл ходоод амархан мууддаг гэж монголчууд бодож байсан нь сайн чанасан махыг идвэл чийг бам өвчин олдог явдлыг туршлагаараа мэдэж байсан болохоор түүнээс сэргийлэхийн тулд тэгж хэлж байсан гэж бодогдоно” (Ёшида Жүничи 2004: 86-87) гэж дүгнэжээ.

Шарсан мах: Тураг мах, өөхийг жижгэвтэр хөшиглөж, шор модонд хэлхэн хатгаж галын дөлөнд шарж болгоно.

Махан хуурга: Мах, өөх зэргийг жижиглэн хэрчиж, дээр нь бага хэмжээний ус хийж, давс, сонгино зэргээр амталж, хуурч болгоно.

Хар шөл: Хөшиглөсөн мах, өөхөн дээрээ тохирох хэмжээний ус хийж давс, сонгино зэргээр амталж, буцалгана. Хар шөлийг голдуу хонины махаар хийдэг.

Битүү шөл: Нимгэн хирж хөшиглөсөн мах, өөхөнд давс, сонгино, сармис тэргүүтнийг хольж, аяганы гадуур элдсэн гурилаар битүүлэн таглаж, жигнэж болгоно.

Олгойн шөл: Хонины олгойнд мах, өөх, давс, сонгино тэргүүтнийг хольж хийгээд амыг нь боож, усанд чанаж болгодог.

Гүзэн шөл: Хонины гүзэнд мах, өөх, давс, сонгино тэргүүтнийг хольж хийгээд амыг нь чанга боож, усанд чанаж болгоно.

Олхонууд гурван хошууны халхчууд зун, намрын цагт бас хорхог, боодог хийж иддэг. Заримдаа хавчаахай хийнэ. Эдгээрийг хэрхэн хийж ирсэн арга, технологийн талаар товч өгүүлэе.

Хорхог: Хонины махаар голдуу хийдэг. Хорхогны чулууг аргалтай үелж өрөөд галлаж, чулуугаа сайн улайтгана. Махаа жижиглэж давс, сонгино зэргээр хачир нэмж, амтаа тохируулан гүзээ сархинагт хийж,

галд улайтгасан чулуудыг махтай ээлжлэн хийж, хийг нь сайн гаргаж, амыг нь боож зангидна. Халуун нурман дээр хэсэг хугацаанд тавьж болгодог. Халуун чулуу гартаа атгах нь хий хуй, ядаргаанд тустай гэдэг. Хорхогийг тарган малын махаар хийдэггүй. Тос их ялгарч шөл нь уухын аргагүй болдог.

Боодог: Боодгийг гол төлөв ямаа, тарваганы махаар хийнэ. Ясыг бүтэн шулаад махыг арьсанд нь үлдээнэ. Ингэж битүү туламлан өвчсөний дараа арьсны онгорхой хэсгийг битүүлээд давс, сонгиноор амтлаад халуун чулуу хийж дүүргэнэ. Амыг нь сайн боож битүүлдэг. Шарахдаа гаднаас нь аргалын цог дээр тавьж эргүүлэн жигд халаагаад сайтар цэвэрлэж хусна. Үүний дараа усаар угааж цэвэрлээд, хуйхтай нь огтолж иднэ. Боодог нь хорхоогоос илүү амтлаг.

Тарвага дөнгөж таргалж буй 7 дугаар сарын дунд үе хүртэл боодог хийдэг. Түүнээс хойш тарвага өөхөлж, хийх аргагүй болно. Тарвагаа эхлээд туламлаж өвчинө. Үүний дараа махаа эвдэж, жижиглэнэ. Чулуугаа галд улайтгана. Мах, сонгино, чулуугаа тулам руугаа сөөлжүүлэн хийгээд амыг нь боож битүүлнэ. Боодгоо аргалын цог дээр тавьж эргүүлнэ. Үс үлдээхгүй хусаж цэвэрлэсний дараа усаар угааж цэвэрлэдэг. Ийнхүү болгосон боодгийг хуйхтай нь огтолж иднэ.

Хавчаахай: Хавтгай чулууны завсар мах шарж болгохыг хэлнэ. Хавчаахайг ясгүй цул махаар хийдэг. Эхлээд хавтгай чулуунууд сонгоод, чулуугаа халаана. Ясгүй зузаан махыг хутгаар жигд зүсэж сонгино, хөмөл зэргийг тарааж тавиад халаасан хавтгай чулуудын хооронд хавчуулаад, бага зэрэг давс цацаж шарж болгоно. Чулууг хэт халааж улайсгавал махаа түлнэ.

Махаа халуун чулуунд наалдахаас сэргийлж хиаг, хялгана мэтийн өвс, далбан навчаар хооронд нь жийрэг хийж болно. Хавчаахайг голдуу мөндөл, туулай зэрэг ангийн махаар хийдэг. Ер нь хавчаахайг голдуу гэрээсээ хол, тогоо шанагагүй яваа үед хийж иднэ. Хавчаахай нь аяны явцад хийхэд хамгийн тохиромжтой хоолны нэг юм.

Үүц: Өвлийн идшинд хэрэглэхээр нядалсан үхрийнхээ махны зарим хэсгийг хаврын тарчиг цагт хэрэглэх зорилгоор үүц хийнэ. Үүцэнд нуруу, сээр, сүвээний өөхтэй болон өндөр хавирга, бөөр, зүрхний тал хэсэг, цагаан гүзээ, мах чихсэн өөхтэй гэдэс зэрэг шим шүүс сайтай махыг өвчүүний цоройнд боож хөлдөөнө. Үүцэнд боосон мах хавар задлахад хуучраагүй шинээрээ байдаг.

Хонины махыг арьсанд нь боож үүцлэхээс гадна бог мал төхөөрөөд арьсыг нь хуулалгүй гэдэс дотрыг нь аваад хөндий зайд цас, мөс чихээд цасанд булж хөлдөөгөөд хавар хэрэглэдэг байжээ. Халхчууд бас өвлийн эхэн сард идшээ төхөөрөөд богийн махыг арьсанд нь битүү боогоод бууцан дээрээ газар ухаж булаад өвөлжөө рүүгээ нүүнэ. Хавар нүүж ирээд үүцээ

задлахад мах шинээрээ байдаг аж.

Шууз: Дулааны улиралд малын махыг муутгалгүй удаан идэхийн тулд шууз хийнэ. Махаа шулж, жижиглэн хөшиглөөд, нэлээд хэмжээгээр давсалж ус хийлгүйгээр өөрийн шүүсэнд нь буцалган ширгээж, сайтар хөргөж битүү таглана. Хэрэглэх хэмжээгээрээ авч хэрэглэнэ. Сайн хийсэн шууз удаан хугацаанд мууддаггүй. Шууз нь махыг нөөшлөн хадгалах нэг арга юм.

Борц: Олхонууд гурван хошууны халхчууд борц хийж хүнсэндээ хэрэглэсээр ирэв. Урь идүүлэн хатаасан махыг “борц” гэж нэрлэдэг. Борцыг үхэр, ямааны махаар голдуу хийдэг. Өвлийн эхэн сард идшээ төхөөрсний дараа борцоо хийнэ. Гуя, хаа, хүзүүний махыг зузаан урт хэмжээтэй зүсээд, дундуур нь цуулж хэцэн дээр тохойж, гурван сар гаруй хугацаанд хатааж болгодог.

Борцыг хавар, зуны цагт голдуу иднэ. Борцоо голдуу ширэн тулманд хийж хадгална. Муудаж ялзрахгүй, чанараа алдахгүй, шим шүүсээ дотроо агуулж байдаг тул дөрвөн улирлын турш идэж болдгоороо онцлогтой. Нүдэж хоолонд бага хэмжээгээр хийдэг тул арвин байдаг. Үхрийн махаар хийсэн борц удах тусам илүү амь ордог аж. Ийм ч учраас Олхонууд гурван хошууны халхчууд “гурван жил хадгалсан үхрийн борц эм болдог” хэмээн ярьцгаадаг. Засагт хан аймгийн Баатар засгийн хошууны халхчууд цастай өвөл хоёр шон суулгаад, хэц татаад махаа зүсэж тохно. Ил задгай салхинд хатсан борц сайн хатаж, амттай болдог.

Олхонууд гурван хошууны халхчуудын махан хоол хүнсэнд ан агнуур багагүй үүрэгтэй байжээ. Сутай, Жаргалант, Бумбат, Хасагтхайрхан, Жаргалан зэрэг уул хайрхадаар нутагладаг халхчууд аргаль, янгирын махыг хуучин цагт түлхүү хэрэглэж иржээ. Түүнээс гадна Хүйсийн говь, Дөргөн нуурын хөвөөгөөр хулан бэлчдэг бөгөөд түүнийг агнаж хүнсэндээ хэрэглэж ирсэн байна.

Монгол Алтайн салбар уулсаар нутагладаг хүмүүс тарвагыг хоол хүнсэндээ түлхүү хэрэглэж ирэв. Эрдэнэ засгийн хошууны Тунгалагийн талаар нутагладаг ардууд Бумбат хайрханаар нутагладаг хүмүүсээ:

Шар тарваган идэштэй

Хар сарлаг унаатай гэж хошигнон нэрлэдэг байжээ.

Алтайн уулсын нэгэн амьд эрдэнэ бол хойлог шувуу (*Tetraogallus altaicus*) юм. Хойлог шувуу Монгол Алтайн нуруунаас гадна Говь-Алтайн нуруу, Алтайн цаадах говийн уулс, Хангайн нуруу, Хөвсгөл, Тагнын нуруу салбар уулсаар тархжээ. Алтайн хойлог хамгийн амт чанар бүхий сөлтэй ургамал түүж иддэг. Хойлогийн идэш тэжээлийн зүйл нь:

1. Үетэн буурцагтан

2. Ургамлын ногоон хэсэг (нахиа, навч, найлзуур)

3. Ургамлын газар доорх хэсэг (нахиа, навч, найлзуур) зэрэг болно (Зориг 1989: 74).

Алтайн хойлог ийнхүү сөлтэй ургамал сорчлон түүж иддэг учраас түүнийг эрт цагаас халхчууд агнаж, махыг нь эмчилгээ сувилгааны зорилгоор хэрэглэсээр ирэв. Хойлогийн мах, шөл нь шарх эдгээх, цус төлжүүлэн тамир тэнхээ оруулах, биеийн эсэргүүцэл сайжруулах зэрэг олон талын үйлчилгээтэй.

Шахалдаг: Тарваганы махыг зөөлөн галаар тосонд нь чанаад ялз болгодог. Томхон саванд тостой нь гаргаж, битүүмжлэн хэд хоногоор хадгална.

Махан хоолоос гадна дотор махан хоол гэж буй. Энэ хоолны төрөлд малын гэдэс дотроор бэлтгэсэн хоол хамаарагдана. Дотор мах гэдэг нь зүрх, уушги, элэг бөөр, ходоод, гэдэс, олгой, өлөн, хос, гүзээ, сархинаг, сэмж, цус зэрэг зүйлсийг хэлдэг.

Гэдэс дотор: Мал төхөөрсний дараа гэдэс дотрыг нь цэвэрлэнэ. Мал төхөөрсөн хүн цусаа заавал базна. Эхлээд хосонд цус цутгаж, амыг нь зангидна. Дараа нь ходоодонд цус цутгаж, амсрыг шор модоор сүлбэж, нимгэн элгийг модондоо хатгаж, сэмжээр хучаад, гадуур нь өлөн гэдсээр ороож өгнө. Түүнийг “шавиа” гэж нэрлэдэг. Гүзээг буцалсан шөлөөр зумалж цэвэрлээд чанана. Мал төхөөрсөн хүн үнхэлцэг чихнэ. Зүрхний бүрхүүл хальсыг бага зэрэг зүсэж, цөвдөл мах хийж үнхэлцэг чихдэг. Зүрх, уушиг, бөөр, элэг, сэмж, өвчүү зэргийг хамт чанана. Баруун халхад гэдэс дотрыг зөвхөн эмэгтэй хүн цэвэрлэдэг. Гэдэсний шөлийг дангаар нь, эс бөгөөс шөлөнд хөц будаа, шар будаа хийж иднэ.

Сорс: Хонины элгийг гадуур нь сэмж ороож галд шарж идэхийг хэлнэ. Үүнийг Ойрад монголын Урианхай, Захчинууд “согож” гэж нэрлэдэг.

Цусан хуурга: Цусанд мах, өөх хольж давс, сонгино зэргээр амт тохируулан хачирлаж хуурч болгоно.

Ан амьтдын гэдэс дотроор хоол бэлтгэх заншил уламжлаагүй. Гагцхүү тарваганы уушиг, зүрх, элэг бөөр, сэмжийг чанаж хэрчиж жижиглээд, сонгино, давсаар амталж, базаад “базмаг” хэмээх зүйл хийж иднэ. Халхын зарим нутагт үүнийг бас “ялбага” хэмээн нэрлэдэг.

Махан хоолны төрөлд малын хуйхалсан шийр, толгой багтана. Хонь, ямааны толгой шийрийг дулаан цагт тураг махнаас өмнө иддэг. Харин өвлийн идшээр төхөөрсөн малын толгой, шийрийг хавар хуйхалж иднэ. Бас үхрийн тагалцагийг хуйхалж чанаж иддэг.

Толгой, шийр хуйхлахдаа түлж язлах, үстэй хуйхлахаас болгоомжилно. Энэ нь хоолны амт чанарт муугаар нөлөөлдөг аж. Хуйхалсны дараа усанд дэвтээж хярваслаад чанана. Хуйхалсан сүүл, цагаан махыг хамт чанадаг. Хошногонд сайн сархинаг, цоройны мах зэргийг нарийн цуулж, хосны хамт чихнэ. Үүнийг “цагаан мах” гэж нэрлэдэг.

Толгой чанахдаа заавал эрүүг нь заалж (салгаж) чанана. Эрүүг нь зөвхөн эрэгтэй хүн заалдаг. Учир нь эмэгтэй хүн амаржихдаа эрүүний яснаас бусад нь салдаг гэнэ. Иймд эмэгтэй хүн толгой заалдаггүй. Шийрийг туруутай нь чанахад шивтэр амтагддаг тул хар турууны дээгүүр үеэр нугалж чанадаг.

Олхонууд гурван хошууны халхчууд малын эрэлд аяншиж, ядарч яваа хүнийг сайн цайлж дайлаад, тав тухтай дулаан хонуулахыг ихэд хичээнэ. Аяншиж, ядарч яваа хүний гэдсийг нь цатгаж чадаагүй, дулаан хонуулаагүй айл муу нэртэй үлддэг. Иймд хир хэмжээндээ л хичээдэг байжээ.

Холимог хоолны төрлүүд: Халхчуудын холимог хоолны төрөлд хоол боловсруулж буй аргыг бус, харин ямар ямар бүтээгдэхүүнийг өөр хооронд нь хоршиж, хоол хийж байна гэдгийг харгалзан үзэх нь илүү зохимжтой (БНМАУ-ын 1987: 185). Халхчуудын дунд холимог хоолны олон төрлүүд байжээ.

Хэрчсэн гурилтай хоол: Хөшиглөсөн мах, зуурч элдээд хутга заазуураар нарийхан хэрчсэн гурилыг давс, сонгино зэргээр амт тохируулан хачирлаж усанд чанаж болгоно.

Тасалсан гурилтай хоол: Хөшиглөсөн мах, зуурч элдээд гараар жижиглэн тасалсан гурилыг давс, сонгино зэргээр амт тохируулан хачирлаж усанд чанаж болгодог.

Цагаан будаатай хоол: Хөшиглөсөн мах, цагаан будаа зэргийг хольж давс, сонгино зэргээр амт тохируулан усанд чанаж болгоно.

Шар будаатай хоол: Хөшиглөсөн мах, шар будаа зэргийг хольж, давс, сонгино зэргээр амт тохируулан чанаж болгодог.

Хөцтэй хоол: Эрдэнэ засгийн хошууны ардууд хөх тариа тарина. Тариаг чийглээд мод чулуун нүдүүрт нэлээд удаан хугацаагаар нүдэж хальснаас нь салгана. Үүнийг “хөц цохих” гэж нэрлэнэ. Үүний дараа нимгэн хальс нь салж няцраад, уураг цардуул нь гадагшилж цавууллаг, цардууллаг болно. Ингээд мах, хөц зэргийг хольж давс, сонгино зэргээр амтлан усанд чанаж болгоно. Хөцийг голдуу толгой шийртэй хамт чанана. Хөц удаан буцалж байж болдог. Болохоороо хөөж томорно. Толгой шийртэй хамт чанасан хөц наалдамхай чанартай болдог. Түүнээс гадна толгой шийр чанасан шөлөнд цагаан, шар будаа хийж иднэ.

Хярамцаг: Өвлийн цагт идшээ төхөөрөх үед нядалсан малынхаа гэдэс, дотрыг цустай нь хамт гүзээнд хийж хөлдөөснийг “хярамцаг” гэж нэрлэдэг. Үүнийг хэрэгцээнийхээ хирээр хөшиглөж хэрэглэдэг. Хярамцаг бол маш өөг хоол. Хярамцаг хөшиглөсөн шөлөнд бас цагаан, шар будаа хийж иддэг.

Бантан: Шөлтэй хоолны адил мах хөшиглөж, ус хийж, давс, сонгиноор амталж буцалгана. Хуурай гурилан дээр хоолны шөлнөөс дусааж, гарынхаа алгаар жигд имэрнэ. Үүний дараа шөлөндөө хийж

буцалгана. Гурилын имрэлтийн том жижгээс хамаарч өөр өөрөөр нэрлэдэг. Тухайлбал, бүдүүвтэрийг “үхэр бантан”, жижгэвтэрийг “хонин бантан”, нарийн сайн имрэснийг “хурган бантан” гэх зэргээр нэрлэнэ.

Зутан: Махаа хөшиглөөд савандаа ус хийж, давс, сонгиноор амталж буцалгана. Дээр нь сулийн гурил бага багаар цацаж болтол нь буцалгадаг.

Цутгамал: Эрдэнэ засгийн хошууны халхчууд хол ойроос ирсэн айлчин гийчиндээ шинэ цутгамал хийж өгдөг байжээ. “Шинэ цутгамал” гэдэг нь халаасан тогоон дээр шинэ өрөм тос хийж жонхуулан зуурсан шингэн гурилыг дээр нь хийж тал тал тийш нь нимгэлэн хайрсан гурилан боовыг хэлнэ (Даваа., Намжил 1996: 18).

Цутгамлыг бас Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошууны халхчууд хийдэг. Буцалгасан чихэртэй усанд гурилаа нялцайлан зуурч, тогоонд хийгээд эргүүлнэ. Шажигнасан, амттай сайхан болдог.

Шарвин: Зуурлагадаа элсэн чихэр, давс тэргүүтнийг хийж, гурилаа маш нялцгай зуурна. Тогоондоо тосоо хийж, сайтар халаасны дараа түүнийгээ хийж, хутгуураар эргүүлж хайрна. Зөөлөн, амттай болдог.

Далан давхар: Гурилаа зуураад, маш нимгэн элдээд шар тос нэлэнхүйд нь нялаад нэг захаас нь хуйлан орооно. Түүнийхээ нэг үзүүрээс давхарлан ороож дугуй болгоод, дахин зузаавтар элдээд тосонд хайрч болгодог. Үүнийг зарим газар “бин” гэж нэрлэдэг.

Хайлмаг: Олхонууд гурван хошууныхан өрөм, зөөхий хайлж хайлмаг хийнэ. Хайлмагийг зун, намрын улиралд голчлон хийдэг. Хайлмаг хийхдээ эхлээд тосоо хайлна. Хайлсан халуун тосондоо ётон болон элсэн чихрээ хайлуулж, дээр нь гурилаа жигд хийж хутгана. Дээр нь бага зэрэг цай хийгээд жигд хутгаж, зөөлөн галаар болгодог.

Хайлмагийг зочин гийчинд түргэн хугацаанд хийж өгдгөөрөө онцлог юм. Ер нь хайлмаг хийх нь халхын төв, умард нутгуудад түгээмэл байжээ (БНМАУ-ын 1987: 175). Засагт хан аймгийн Баатар засгийн хошуунд хайлмаг хийж байхад гадны хүн ирэхийг таатай биш гэж үздэг байна.

Арвай: Эрдэнэ засгийн хошууны ардууд хөх арвайг голлон тариалж хүнсэнд хэрэглэсээр иржээ. Хөх арвай бол экологийн цэвэр бүтээгдэхүүн учраас гэдэс дотор цэвэрлэх үйлчилгээтэй, ходоод дотор нэн сайн. Арвайг модон ууранд цогнож дэвээд цэвэрлэн ширмэн тогоонд хуурч болгоод, чулуун тээрмээр тээрэмдэж арвайн гурил гаргаж авдаг. Тариагаа хуурахдаа бага зэрэг элс хийнэ. Халуун элс тариаг хурдан хугацаанд болгодог. Дараа нь элсээ шигшиж авдаг. Эсгийгээр нэг үзүүрийг нь бүрсэн, тариа хуурах модыг “өгт” гэж нэрлэнэ. Дайчин засгийн хошууны халхчууд бас “өгт” гэж нэрлэдэг байжээ (Аюуш 2011: 19).

Эрдэнэ засгийн хошууны халхчуудын олон

жил хоол хүнсэнд хэрэглэж ирсэн арвайн гурил нь амт чанар сайн, хүний бие организмд нэн чухал аминдэмийг өгдөг. Арвайн гурилыг аяганы хийц болгож хэрэглэнэ. Олон хоног, сараар хадгалахад хуучирч мууддаггүй. Тосонд багсарч зуурсан арвайн гурилыг осгож буй мал, хүнд бага багаар өгч идүүлэхэд учирч байгаа аюулаас авардаг. Өвлийн улиралд малын эрэлд явах, ан авд мордох үедээ шар тос, хонины сүүлэн тосоор багсарсан арвайн гурилыг бөөрөнхийлж хэд хэдийг авч яваад өлсөх, даарч хөрөх үедээ иднэ. Зуурч бөөрөнхийлсөн гурилыг “бөмбий” гэж нэрлэнэ. Шар тос хий дарж, арвайн гурил гэдсэнд илч үүсгэн хүйтэнд сайн шим тэжээл болдог аж. Хавар мал төллөх үед өглөө, оройд арвайн гурилыг түлхүү хэрэглэдэг байжээ (Батмөнх 2020: 149). Эрдэнэ засгийн хошууны халхчууд хол ойроос ирсэн айлчин гийчиндээ шар тостой арвайн гурил таваглаж тавьдаг.

Суль: Засагт хан аймгийн Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошууны нутагт суль (*psammochloa villosa*) ургадаг бөгөөд хошууны ардууд эрт үеэс түүж боловсруулан ахуй амьдралдаа хэрэглэсээр ирэв. Суль, сульхир нь Монгол элсэнд хур бороо ган гачигаас үл хамааран зөвхөн хөрсний чийгээр ургадаг онцлогтой.

Сулийг жил бүр түүж, чулуун тээрмээр гурил болгон татаж, боловсруулж хэрэглэнэ. Баатар засгийн хошууны халхчууд эрт үеэс хоол хүнс, эмчилгээ сувиллын зориулалттай хэрэглэсээр ирэв. Сулийн гурилыг шар тос, сүүлний тосонд зуурч идэхэд маш өөг. Сулийг зөөхийтэй сүүнд зуурч идэхэд хамгийн амттай. Суль зуурахад өсдөг. Аягандаа их хийвэл хальж асгарна. Хүний биеийн хий хуй, хаванг анагаахад тустай гэдэг.

Баатар засгийн хошууны халхчууд сулийн гурилтай цай хийдэг. Энэ нь хоол боловсруулах эрхтнийг тэнцвэржүүлж, цус төлжүүлэх, нойргүйдлээс сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой. Сулиар нялх хүүхдэд зутан хийж өгнө. Эх нь сүү орохгүй тохиолдолд хүүхдийг сулин зутангаар хооллоно. Хөхөө хөхсөн хүүхдээс дутуугүй мариалдаг (махалдаг).

Сульхир: Засагт хан аймгийн Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошууны нутагт багтах Монгол элсэнд сульхир (*agriophyllum ageratum*) ургана. Сульхирыг хоёр жил болоод түүж, боловсруулж хэрэглэнэ. Үндсээр нь савардаж түүдэг тул, жил өнжиж байж төлждөг. Баатар засгийн хошуунд “сульхир”, “цульхир”, “цулхир” гэх зэргээр нэрлэдэг. Сульхир нь өмнөх оны чийгээр ургаж, томорч идээ авдаг. Элсэрхэг хөрстэй газар ургадаг өргөстэй, хамхуулархуу ургамал. Хөрс нь элэгдэж халцайсан газар илүү их ургадаг болохоор нутгийн хүмүүс хогийн чанартай ургамал гэх боловч хөрсийг төлжүүлдэг сайн чанартай.

Сульхир цайруулж, боловсруулах явц яггүй хүнд ажиллагаа шаардана. Харин суль боловсруулах нь арай дөхөм. Сульхираа усанд хийхэд дээрээ хөвж

элс нь тунаж үлддэг аж. Сульхирыг боловсруулахдаа олон удаа зайлж асгана. Муу зайлбал элс амтагддаг. Сульхирын гурил суль шиг заарам (бүдүүн ширхэгтэй гурил) гардаггүй, жижиг зөөлхөн байдаг. Сулинаас хөнгөн, шар өнгөтэй гурил гарна.

Засагт хан аймгийн Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошууны ардууд дээр үеэс сульхирыг хоол хүнс, эмчилгээ сувиллын зорилгоор хэрэглэсээр иржээ. Нутгийн ардуудын ярьж буйгаар, сульхирын гурил нь нойргүйдлийг багасгаж, чихрийн шижинг бууруулна. Элэг, бөөр, давсагны үйл ажиллагааг сайжруулж, хүч тамирыг сэргээх үйлчилгээтэй аж.

Монголын уламжлалт анагаах ухаанд сульхирыг хий өвчин бүгдэд тустай. Мөн хижиг, хорын халуун, бөөрний халуун зэргийг дарна (Баавгай., Болдсайхан 1990: 262) гэжээ.

Хоолны хольц буюу ааг амттан: Халхчууд цагаан идээг ямар нэгэн ааг амттай ургамалтай хольж багсран хатааж хоол хүнсээ амталж ирсэн уламжлалтай. Халхчуудын хоолны хольц буюу амтлагчийг халуун ааглаг, исгэлэн, аагтай исгэлэн, чихэр гэх зэргээр бүлэглэн үзэж болно.

Ааглаг хольцонд сонгино, хөмөл, таана, гогод, мангир халиар зэрэг ургамлууд ордог. Эдгээрээс хоолонд хамгийн өргөн хэрэглэдэг нь уулын зэрлэг сонгино юм. Зэрлэг сонгино Алтайн салбар уулсад ургадаг. Түүнийг Олхонууд гурван хошууны халхчууд “Алтай сонгино”, “Уулын сонгино”, “Зэрлэг сонгино” гэх зэргээр нэрлэдэг. Алтай сонгино маш хүчтэй үнэр, ааг амттай.

Хөмүүл (хөмөл)-ээр хоол амтлах уламжлал нэлээд байжээ. Хөмүүл Алтайн уулархаг муж, Алтайн ар, өврийн говь, Их нууруудын хотгороор элбэг ургана. Хөмүүлийг гараар таслан түүж, хэрчээд саванд давслан хийж хатаах аргаар нөөцөлж хадгална. Халгайг хоолны хольц болгох зорилгоор залуу нялх навчийг түүж ашигладаг. Түүнээс гадна тааныг давстай даршлан бэлтгэж хоолонд амтлагч болгон хэрэглэдэг.

Өвөл, хаврын цагт махтай шөлтэй хоолонд аарц, цагаа, айраг, ааруул хурууд тэргүүтнийг хольж иддэг. Эдгээр хольцоор хүйтэн сэрүүн улиралд шөлтэй хоол амтлахад амтлаг сайхан хоол болдог. Элдэв чихэрлэг ургамлыг цагаан идээнд хольж ашигладаг өвөрмөц уламжлал бас бий (БНМАУ-ын 1987: 188).

Цай ундаа: Халхчуудын ундааны төрөл зүйлд сүүтэй цай, бор цай, хийцтэй сүүтэй цай, хярам, цийдэм, айраг, тараг, шимийн архи зэргийг дурдаж болно. Эдгээрийн заримыг улирлын чанартай хийж хэрэглэдэг. Үүнд:

Сүү: Сүү бол цагаан идээ боловсруулах гол түүхий эд болдог. Монгол малын сүү шим тэжээл, илчлэг чанараараа маш сайн. Сүү хөөрүүлж ууна. Сүүгээр төрөл бүрийн өвчин эмгэгүүдийг анагаан эмчилдэг.

Ямааны сүү, хонины сүү, үхрийн сүү, сарлагийн сүү, ингэний сүү, гүүний саам гэх зэргээр ялгаж нэрлэнэ.

Сүүтэй цай: Жилийн дөрвөн улиралд халхчуудын өдөр тутамд уудаг ундаа бол цай юм. Олхонууд гурван хошууны халхчууд сүүтэй цай, хийцтэй цай, бор цайг ууж хэрэглэнэ. Сүүтэй цай чанах арга халхын аль ч нутагт бараг адил. Тогоонд усаа хийж нүдсэн цай идээгээ хийж буцалган идээшүүлж, давс, хужраар амталж сүлнэ. Халхчууд цайгаа амттай болгохын тулд олон дахин самардаг. Олон удаа самрахаар цай амттай болдог гэж ярьцгаана.

Баруун халхчуудтай олон жил зах залган нутаглаж ирсэн Ойрад монголчууд цай чанахдаа зөөлөн галаар хөөрөгдөн буцалгаж уудлаад (савлаад), савласан цайнаасаа тогоондоо бага зэрэг цайг буцааж хийгээд дээр нь их хэмжээний сүү хийж зөөлөн галаар буцалгана. Дараа нь дээр нь анх савласан цайгаа хийж буцалгаад шар тос орхиж олон удаа самарна. Өөрөөр хэлбэл гурван удаа буцалгана. Үүнийг “цай тавлах” гэнэ. Ойрад монголчуудын уудаг цайны 60 хувь нь ус, 40 хувь нь сүү байдаг аж. Тэд цайгаа домбо, цорготой модон суулгад юулж уудаг. Чингэхэд цай амт чанараа үл алдана (Баасанхүү, Батмөнх 2010: 58).

Монголчуудын цай ундааны талаар Оросын судлаач Г.Н.Потанин: “...Монголчууд хятадуудын адил цай их уудаг. Цайг баянаас ядуугаа хүртэл бүх хүмүүс ууна. Цайг тогоонд сүү давстай холин буцалгаж бэлэн болгох ба дээр нь арвайн гурил холин чанаж бэлтгэнэ” (Потанин, 2018: 103) гэж бичжээ.

Бор цай: Тогоонд усаа хийж нүдсэн цай идээгээ хийж буцалган идээшүүлж давс, хужир хийж буцалгана. Бор цайг зуны халуунд ихээр чанаж данх саванд юулж хөргөөнө. Халуунд амны цангаа сайн тайлдаг. Хүүхэд, хөгшидгүй бор цай залгилна.

Бөөнтэй цай: Баруун халхчууд хийцтэй цайг жилийн дөрвөн улиралд ууж хэрэглэнэ. Хийцтэй цай хийхийн өмнө эхлээд бор цайгаа чанаж идээг нь шүүж бэлдэнэ. Үүний дараа өөр саванд юулнэ. Сүүлээ нимгэн далбагар хэрчиж, тогоондоо хайлж тос гаргана. Тосон дээрээ гурилаа хийж хольж хутгана. Хуурай гурилан дээрээ бага зэрэг цай дусааж хутгаж зууралдуулна. Дараа нь түүн дээр бор цайгаа хийж буцалгана. Дээр нь сүү, шар тосоо хийж буцалгаад цай бэлэн болно. Энэ цайг “бөөнтэй цай”, “бантантай цай” гэж нэрлэнэ. Захчинууд “зутантай цай” гэж нэрлэдэг.

Эрдэнэ засаг, Баатар засаг, Үйзэн засгийн хошууны халхчууд цайнд будаа, борц хийж будаатай цай, борцтой цай гэх зэргээр нэрлэнэ. Бас хужиртай цайг хүнсэндээ хэрэглэж иржээ. Хоол хүнсэндээ жамц давс, нуурын цагаан давс хэрэглэдэг.

Хорхоглосон цай: Бор цайнд улайсгасан халуун чулуу хийж, сүлээд уудаг. Үүнийг “хорхоглосон цай” гэж нэрлэнэ. Биеийн тамир тэнхээг сэргээх зорилгоор хийдэг.

Будаатай цай: Сүүтэй цайндаа цагаан, шар будаа хийж чанаж буцалгана.

Борцтой цай: Сүүтэй цайндаа хэдэн годгор борц хийж чанаж буцалгадаг.

Хярам: Олхонууд гурван хошууны халхчуудын зуны дэлгэр цагт уудаг ундааны нэгэн төрөл. Хярманд цай идээ хийхгүй, зөвхөн усаа сүлж, давс хийж чанана. Баатар засаг, Эрдэнэ засгийн хошуудтай хил зэргэлдээх Сэцэн сартуулын хошууныхан хярмыг зун цагт өргөн дэлгэр хэрэглэж ирэв. Сартуулууд хярмыг сүү багатай бол “цэхэр хярам”, сүү ихтэй бол “шаар” гэж ялгамжаатай нэрлэнэ (Пүрэвдорж 2019: 100).

Тийм ч учраас хил залгаа нутагладаг Хотгойдууд, Сартуулуудыг:

Сартуул шааранд дуртай

Шаазгай дайранд дуртай гэж гоочлон ярьдаг байжээ.

Цийдэм: Зуны халуунд түгээмэл уудаг түргэн зуур цангаа тайлах ундаа юм. Булгийн болон цэнгэг усанд айраг, ундаа бага зэрэг хийж цийдэмлэж уудаг. Төв халхад зуны халуунд цийдэм их уудаг байна. Аяганы ёроолд тараг дусаагаад түүхий ус хийгээд уудаг бөгөөд үүнийг “цийдүүлгэ” гэж нэрлэдэг (Аюуш 2011: 79).

Тараг: Хөөрүүлсэн хүйтэн сүүг тогоондоо хийж, хөрөнгөө тааруулж хийгээд галаа зөөлөн түлнэ. Халаах явцдаа тасралтгүй хөөсөртөл самарна. Халуун, хүйтнийг ядам хуруугаа дүрж шалгаж үзнэ. Үүний дараа таглаатай саванд юулж, хучаад тавина. Таргийг үхэр, хонь, ямааны сүүгээр бүрдэг.

Айраг: Айраг гэдэг нь малын сүү, тараг хоормогийг хөхүүрт хийж хөрөнгөлөн хутгах, бүлэх зэргээр эсгэсэн шингэн ундааны нийтлэг нэр юм. Малын төрлөөр нь үхрийн айраг, гүүний айраг, ингэний хоормог гэхчлэн ялгаж нэрлэдэг. Ер нь таргаа хөхүүрэнд хийж дээр нь болсон сүү хийж бүлж айргаа эсгэнэ.

Олхонууд гурван хошууны халхчууд зун, намрын улиралд гүү барьж айраг эсгэж ууна. Гэхдээ айраг эсгэх технологи халхын төв нутгийг бодвол дутмаг. Бас айраг ууж хэрэглэх уламжлал ч харьцангуй бага. Тэдний дунд айл саахалтаараа цуглан айргаа сөгнөн найрлах, хуруу гаргах, дэмбээдэж наадах заншил тэр бүр байсангүй. Харин баруун халхчуудтай зах залган нутагладаг ойрадууд айргийг “чигээ”, “цэгээ” гэх зэргээр нэрлэдэг.

Ингэний хоормог: Ингэний сүүн дээр хөрөнгө хийж бүлж эсгэнэ. Нэгэн жигд маш өвөрмөц бүрэлдэлт үүсгэдэг. Хоормог нь шим тэжээл, эмчилгээ сувиллын чанараараа гайхалтай. Элэг цөс, бөөрний ужиг өвчнийг анагаан, хаван хөөж, зүрх судасны үйл ажиллагааг идэвхжүүлдэг байна.

Шимийн архи: Цагаагаа тогоонд юулж, тогоон дээрээ бүрхээрээ тавьж, даавуугаар сайтар ороож өгнө. Түүний дээр жалавч буюу жижиг тогоо тавьж, жалавч, бүрхээр хоёрын завсрыг даавуугаар сайтар

ороож уур гаргахгүй болгож битүүлнэ. Бүрхээрнээсээ архи тосох сав дүүжилнэ. Тогоондоо ус дүүргээд галаа өрдөнө. Тогооны ёроолд тогтсон уур тоссон саванд дуслууд болон унаж хуримтлагдсаныг нэрмэл архи буюу “шимийн архи” гэдэг. Халсан усаа хоёр удаа солино. Архийг их төлөв хоёр усаар авдаг.

Халуун газрын архи чанга гардаг. Учир нь айраг цагаа их исдэгтэй холбоотой бололтой. Сэрүүн газрын архи сул гардаг. Гэхдээ гэрийн эзэгтэйн гараас бас шалтгаалдаг гэж ярьцгаана. Өөрөөр хэлбэл, идээ цагаа сайтай эзэгтэйн идээ цагаа амттай, архи чанга гардаг гэгцгээдэг. Архи нэрсний дараа галд өргөж галын бурхнаа баясгана. Энэ явцад хир гарснаа шалгачихна. Гал дүрсхийн оволзож байвал архи сайн гарчээ. Бурхийгээд намдчихвал тааруу гарсны шинж.

Халхчууд шимийн архийг найр наадам, хурим, цагаан сарын ёслол зэрэгт хэрэглэхээс гадна элдэв гэдэс дотрын өвчин, нойргүйдэл, чийг бамын үед эмчилгээний зорилгоор хэрэглэж иржээ.

Өдөр тутмын хоол унд: Олхонууд гурван хошууны халхчуудын өдөр тутмын хоол унд нь цаг улирлын байдлаас шууд хамааралтай хэвшиж тогтжээ. Халхчууд өдөрт гурван удаа хооллоно. Тэд өвөл, хаврын улиралд оройдоо махан хоол тогтмол хийж иддэг. Харин өглөө, өдөрт тусгайлан хоол хийж хэвшээгүй, их төлөв цай унд-цагаан идээ-гурил ургамлын зүйлийг хольж иддэг. Харин зун, намрын дулаан цагт оройн хоолонд сүү цагаан идээ, гурил ургамлын зүйлийг боловсруулж иддэг байжээ.

Зуны цагт өглөө, өдрийн цай унданд өрөм зөөхий, хусам тэргүүтнийг цагаан идээ (аарц, бяслаг, эзэгий, ааруул, хурууд)-тэй хольж идэх, эсвэл суль, сульхир, арвайн гурил зуурч, хийцтэй, хийцгүй цай ууна. Зарим тохиолдолд далан давхар, шарвин хайрч, өрөм зөөхийтэй хольж, сүүтэй цайтай хольж хэрэглэнэ. Өвөл, хаврын улиралд өглөө, өдрийн цайнд нөөцөлсөн цагаан идээ, арвай, суль, сульхирын гурил тэргүүтнийг цайтай хольж иднэ. Түүнээс гадна зарим үед бөөнтэй болон бантантай цайг ууж хэрэглэдэг. Бөөнтэй болон бантантай цай нь хоолыг шууд орлох өөг үйлчилгээтэй.

Монголчууд эрт үеэс хоол, идээ ундаагаа бэлтгэн, боловсруулж ирсэн өвөрмөц уламжлалтай. Хоолыг зөвхөн идэж барах биш, зөв, соёлтой хэрэглэхийг эрт үеэс зааж зөвлөсөөр ирсэн бөгөөд түүнийг чанд мөрдсөөр иржээ. Чанасан махыг голдуу модон тэвш, тэрчлэн зэс, гуулин цар тавагт гаргана. Маханд эхлээд гэрийн эзэн заавал гар хүрдэг. Үүний дараа хүн бүрт хувь оногдуулан таваг аяганд хувааж өгнө. Махыг зөв барьж, сайхан мөлжинө. Хүүхдийг яс сайн мөлж, амны хишиг, буян сайн тогтоно гэдэг. Аягандаа хоолны шавхруу үлдээхийг буянаа барна хэмээн цээрлэнэ. Хүүхдүүдэд айраг, тараг уусны дараа аяга долоолгоно.

Ёслолын хоол унд: Өдөр тутмын хоол унднаас гадна хурим найр, баяр ёслолын үед тусгайлан иддэг хоол хүнс байжээ. XIX-XX зууны зааг үед Олхонууд гурван хошууны халхчуудын дунд цагаан сар, жасаа даллага авах, уул овооны тахилга, хурим зэрэг иргэний болон шашны шинж чанартай томоохон баяр ёслолын зэрэгцээ эсгий хийх, хүүхдийн угаалга, сэвлэг үргээх зэрэг баяр ёслолууд нийтлэг байжээ.

Ёслолын хоол хүнсэнд мах, цагаан идээ голлоно. Хүндэтгэлийн махан зоогонд голдуу хонины мах тэргүүлнэ. Хурим найр, ёслол хүндэтгэлийн үед Засагт хан аймгийн Олхонууд гурван хошууны халхчууд голдуу ууц тавьдаг байжээ. Ууцыг хүндтэй идээнд тооцдог. Ууц хөндөх тодорхой дэг ёстой. Гэхдээ Олхонууд хошуудын дотор бага зэргийн ялгаа байсан бололтой.

Баатар засгийн хошуунд хурим найрын үед таван түрүү ууц тавьдаг. Таван түрүү ууцанд ууц мах, дөрвөн өндөр хавирга, шаант, сээр багтдаг. Засагт хан аймгийн Дайчин засгийн хошуунд таван түрүү засах гэж ууц, шилт сээр, хонт шаант, дал дөрвөн өндөр, толгой засахыг хэлдэг (Аюуш 2011: 38) байжээ.

Үйзэн засгийн хошуунд хурим найрын үед тэвхцэг ууц тавьдаг. Тэвхцэг ууц гэдэг нь сүүл багатай, хоёр талдаа сүвээнээс авчихсан ууцыг хэлдэг байна. Харин Эрдэнэ засгийн хошуунд хурим найрын үед таван түрүү ууц тавьдаг. Ууцанд дээр дал, дөрвөн өндөр хавирга, хонт шаант, хуйхалсан хонины толгой, дөрвөн шийр, хошногыг тавина. Хошногыг аманд нь зуулгах маягтай тавьдаг байв. Ийм бүтэн засалттай ууцыг “их ёсны ууц” гэж нэрлэдэг.

Эрдэнэ засгийн хошуунд хурим найрын үед шинэ бэр гэртээ орж ирэхэд хүндэтгэж хонины өвчүүг бүтнээр нь чанаж тавьдаг. Олхонууд гурван хошуунд шинэ хүүхдийн угаалганд дал дөрвөн өндөр, хонт шаант чанаж, шөлөөр нь хүүхдээ угаана.

Настай хүн зочилж ирэхэд ууц, дал дөрвөн өндөр, шаант чөмөг тэргүүтнийг чанаж зоогонд барина. Залуу хүн хамт ирсэн бол сээрээр дайлдаг. Дал хүндтэй махны нэг гэгддэг учир зочин далыг ганцаар иддэггүй, далны хуудсаас бусад заавал амсуулна. Тийм ч учраас “далны хуудсыг далуулаа” хэмээх хэллэг бий. Нагацын дэргэд дал барьдаггүй. Далыг шүдээр зулгааж иддэггүй. Далны ясыг мэргэ төлгийн зүйлд тооцон галд шатааж мэргэлдэг. Үүнээс үзвэл дал зөвхөн хүндэтгэлийн утгаар бус, бас шүтлэгийн учир холбогдолтой байжээ.

Олхонууд гурван хошууны халхчууд хурим найр, баяр ёслолын үед зүсмэл боов хайрч таваг засдаг. Зуурлагадаа шар тос, элсэн чихэр тэргүүтэн хийж гурилаа зуурна. Дараа нь гурилаа удаан нухаж, эвийг нь нийлүүлэн, банзан дээрээ элдэнэ. Тавих тавгандаа тааруулан нэгэн жигд хэмжээтэй зүсэж хийдэг. Үүний дараа тогоотой тосонд хайрна. Цагаан сараар тавгаа

голдуу 5 үеэр засдаг. Залуу хүмүүс 3 үеэр засах тохиолдол байжээ.

Баяр ёслол, хурим найрын үед архийг идээний дээж болгон хэрэглэдэг. Монголчууд дээр үеэс архины зөв хэрэглээтэй ард түмэн байжээ. Архи дарсыг хүн болгон уухыг цээрлэнэ. Найр хурим, ёслолын үед ахмад настай хүмүүс ялимгүй хэмжээтэй тааруулж ууна. Ер нь залуу хүмүүст архи өгөхийг ихэд цээрлэж иржээ. Тийм ч учраас ардын дунд “Дөч хүрээд дөнгөж амс, тавь хүрээд тааруулж балга, жар хүрээд жаргаж хүрт” гэх хэллэг бий.

Дүгнэлт

Халхчуудын уламжлалт хоол, идээ ундаа нь байгаль цаг уур, эрхлэх аж ахуйтай нягт уялдаатай. Засагт хан аймгийн Олхонууд гурван хошууны халхчууд нь Монгол Алтайн нуруу, түүний салбар уулс, Их нууруудын хотгороор нутагладаг бөгөөд байгаль цаг уурын байдлаас хамаарч жилийн дөрвөн улиралд идэх хоол хүнсээ тохируулсаар иржээ. Хаврын улиралд хүний бадгана арвидаж, хүйтэн чанартай зүйл хөдөлдөг тул мах, өөх тослогийн зүйл, өрөм, ааруул зэргийг арай түлхүү хэрэглэнэ. Бас хаврын хахир цагт мал төхөөрөхийг цээрлэж, үүц, борц зэргийг хэрэглэж заншжээ. Намрын цагт ургамлын хоол хүнс, цагаан идээг махан төрлийн хоолтой хольж хэрэглэдэг. Өвлийн хүйтэнд тамир тэнхээг сэргээх, дотоод энергийг халуун байлгах зорилгоор махан төрлийн хоол хүнсийг түлхүү хэрэглэнэ. Зуны улиралд махнаас татгалзаж, сүү, цагаан идээ голдуу хэрэглэнэ. Энэ нь мал тарга хүч аваагүй учраас мах идэх боломж муу, нөгөө талаас өвөл, хавар идсэн махны хорыг биеэс гадагшлуулах зорилготой байсан бололтой.

Abstract

Food and drink of khalkh people of Olhонууд three hoshuu in Zasagt khan aimag (late XIX c. and early XX c.)

Baasankhuu Batmunkh

This article summarizes the traditional food and drink of Khalkh people of Olhонууд three hoshuu in Zasagt khan aimag. Khalkh people of Olhонууд three hoshuu lived in the west part of the Mongolia.

The traditional food and drinks of Khalkh people of Olhонууд three hoshuu: white pudding, meat food, types of mixed food, food mixture and spices, food and drinks, everyday food, it can be classified as ceremonial food. The traditional food and drink of Khalkh people of Olhонууд three hoshuu are inextricably linked with nature, climate and pastoralism.

Keywords: Zasagt khan aimag, Erdene zasag's hoshuu, Baatar zasag's hoshuu, Uizeng zasag's hoshuu, traditional beliefs

Ном зүй

Аюуш, Ц. (2011). 1982 онд Төв, Баруун халхад ажилласан угсаатны зүйн хээрийн судалгааны тайлан, эх хэрэглэгдэхүүн // Монголын угсаатны зүйн хээрийн судалгааны эх хэрэглэгдэхүүн (1982-1983). Боть VII. Эрхэлсэн С.Чулуун. УБ.

Баавгай, Ч., Болдсайхан, Б. (1990). Монголын уламжлалт анагаах ухаан. Редактор Д.Батчулуун, А.Дамдинсүрэн. УБ.

Баасанхүү, А., Батмөнх, Б. (2010). Монголын Ойрадуудын соёл (XIX-XX зууны зааг үе). Ариутган шүүсэн Л.Дашням, Б.Сувд. УБ.

Батмөнх, Б. (2020). Засагт хан аймгийн Эрдэнэ засгийн хошууны Олхонууд халхчуудын уламжлалт тариалан (XIX-XX зууны зааг үе). *Studia Ethnologica*. Tom. XXVIII, Fasc.11. УБ.: 144-150.

БНМАУ-ын угсаатны зүй. (1987). Халхын угсаатны зүй (XIX-XX зууны зааг үе). Боть I. Редактор С.Бадамхатан. УБ.

Даваа, И., Намжил, Ц. (1996). Ховд аймгийн Дарви сумын уг түүхийн бичиг. УБ.

Ёшида Жүничи. (2004). Монголын идээний соёлын тухай. Монголын угсаатны судлалын зарим асуудалд. Монгол улсын ШУА-ийн Түүхийн Хүрээлэн, Японы Тохокү их сургуулийн Зүүнхойт Ази Судлалын Төвөөс хамтран зохион байгуулсан эрдэм шинжилгээний бага хурал, Монгол Японы төв, Улаанбаатар, Монгол улс, 2004 оны 9 сарын 15. Эмхэтгэсэн Аюудайн Очир, Ока Хироки. Сэндэй: 85-94.

Зориг, Г. (1989). Алтайн хойлог. УБ.

Потанин, Г.Н. (2018). Монголын баруун хойд нутаг. Эзэн хааны Газарзүйн Нийгэмлэгээс шийдвэрлэснээр тус нийгэмлэгийн гишүүн Г.Н.Потанины 1876-1877 онд хийсэн аяллын тайлан ба Монголоос бичсэн захидлууд. II боть. Орчуулсан Ч.Баасанжаргал. УБ.

Пүрэвдорж, Г. (2019). Засагт хан аймгийн Сэцэн Сартуул хошуу. Хянан тохиолдуулсан Г.Цэрэнханд. УБ.

Төмөржав, М. (1989). Бэлчээрийн монгол мал (Ашиг шим, биологийн гол чанар). Редактор С.Балдан. УБ.

Цэвэл, Я. (1969). Монголчуудын хоол, хүнсээ бэлтгэн боловсруулах арга барилын тухай тэмдэглэл. *Studia Ethnographica*, Tom. IV, Fasc. 4. УБ.: 37-78.

Received: Oct. 6, 2024; Revised: Nov. 10, 2024; Accepted: Dec. 16, 2024

