

$^{12}\text{CO}^{13}\text{C}$ көпп.

«Тусисул» пресс-книги.

хоһооннох быыстаппа туруорулунна. Маныайга күн методическай оҕоһуоктарынан «Педпсихология» дьон ула араас хайысхатын арыллар бырайыактар, сивэттэр, иккис күн оҕуода учууталдарын илгэ көмүрүгэр собулур дьарыктарын көрдөрөр «Мин хобби», үтүс күн «Бини үөрэхтээбин» оҕолорун оҕоһуоктарын, төрдүс күн кылаастар оҕолорун оҕоһуоктарын, бырайыактарын көрдөрүү.

АЙЫМНЫЛААХ ҮЛЭ, ТҮБҮКТЭЭХ ТЭРЭЭНИЙН

Итгнн тнэгэ түүрт күн бий нс

Манай сэтгэ бийр үзүүлдэх түгэн
буслал. Ол курдук, алын кылиш
учуутала Л.Е.Максимова, терт кулпуу-
ра учуутала М.А.Борисова «Саха
Республикатын» үөрэжирингин
тулгунаа үрдүк аалы, физическэй кул-
туура учуутала В.П.Потанов «Саха
сирин эрэл» болжын тутулар. Саха
Республикатын үөрэжирин үлэжиртэрин
илдэжирин таһымын үрдэжирин институн
бодотулунай грамотатын таһымын нууца
таһымын учуутала Т.В.Илларионова, био-
логия учуутала А.И.Флегонтова,
дирижэжирин үөрөх чабыртыр
солбуйааччынан үлэжиртэ
Н.К.Иванова наһаралдан кылылар.



Спорт

МИНИ-ФУТБОЛГА СЫТЫСЫ КИРСИИЛЭР



Алтынны 24–25 күнээрээр А. И. Федотов аатын хэлбэр функцинээр спортивнай киинтэ минифутболга Альберт Николаевич Михайлов күрэхтэниг үөрэнгэччилгээг сыйлатаг ыгыглар күрэхтэниг буолла. А. И. Михайлов бийнги үлүүсүгүгүг минифутболга сабаластыга, тренеринг үлүүсүгүгүг. Киин эрчийгит олооро үлүүсүгүгүг чигин араас таһымаах күрэхтэнигтэ комүсэччилгээг, бийнги бийгээр тренердэн, спорт бу бийр маасабай, элбэ киин кыгтар көрүгүн салгыс сыйынараалар.

Күрэхтэниг үөрүүсүгүгүг аһыга А. И. Михайлов төрөпүүгүг Евдокимьяна, Николай Григорьевич Михайловтар, аймактара, бийгэ үөрэмгит, күрэхтэнигтэ бийгэ кыгыглар табыастара, үлүүсүгүгүг футбол федерациягытат, спорт үөрэх управлендартан кыгыглар ыгыглар. Эгэр спортсменнар



спорт бу көрүгүн дьарыктаналарыг, ыгыглар дьарыктаналарыг А. И. Михайлов кудук бөрүнүсүгүг, дьарыктаналарыг ыгыглар, бу турнирга кыгыглар бааран Н. Г. Михайлов, футбол федерациягытат салгыглар Е. В. Попов, ОДКХ ГУТ Чуралгытагыг филиалыг салгыглар Е. И. Саавин, Болугур кыгыглар баһыглар Н. И. Николаев, учуутал, тренер В. Н. Кривошопкин тат оттигэр.

Сэттис төгүгүн ыгыглар күрэхтэнигтэ барыга 14 оскуола хамаандата кыгыглар ыгыглар. Күрэхтэниг үөрэнгэччилгээг комплекснай спорттандарыг кыгыглар буолан элүүсүгүгүг, таһыма үлүүсүгүг. Күрэхтэнигтэ 4 болоху араасан финалга тахсар иһин кыгыглар. Улахан эрчийгиттэ ооньуулар кыгыглартэ бастагы болохтон Сылга, иккитэ иһингиттэ-оскуола, үлүүсүгүг 2-с Не-дээк Чуралгы орто оскуолагыг, төрүсүгүг үлүүсүгүг гимназияг хамаандатара табыастар. Сылга уонна 2-с Не-дээк орто оскуола көрсүгүгүг 5:3 ахсааныг Сылга хамаандатыг кыгыглар, иһингиттэ-оскуола уонна Чакыр оскуолагыг хамаандатыг көрсүгүгүг иһингиттэ-оскуола футболгастара 3:1 ахсааныг кыгыглар финалга табыастар.

Үлүүсүгүг иһин көрсүгүгүг Чакыр 2-с Не-дээк Чуралгы орто оскуолагыг хамаандатыг 1:0 ахсааныг кыгыглар, боруонса мэтээл хамаандатыг буолулар. Боруонса призэр састабыггар Коля Михайлов, Гоша Михайлов, Косей Михайлов, Мичил Михайлов, Дьулус Михайлов, Эрол Ефремов, Сидор Григорьев, Арман Ожонеников, Сандак Охлопков, Александр Неустров ооньуулар, Тренер – А. Н. Филиппов.

Көрүгүгүг сыгыглар кубогы ылар иһин Сылга уонна иһингиттэ-оскуола хамаандатара табыастар. Бу иһингиттэ ооньууларга Чуралгы орто оскуолагыг хамаандата 3 төгүгүг субуруччу бастаан, кубогы буолунаах-тык бас бийигэ ыгыглар. Оонь бийигыгтан үлүүсүгүг үлүүсүгүгүг улахан салаага сана кубогы олохтоого. Хамаандалар хара мыйыгыгтан сыгыглар, уустук комбинациялардаах, кыгыглар-таһымаах ооньуу сабаластылар. Үлүүсүгүг иһингиттэ-оскуола хамаандата кыгыглар, сыгыглар хардыры ооньууга (контрагана) кыгыглар.



Бастагы таймга (мич 10-нуу мүнүүтэгэ иккитэ түһүмүгүг) ортогун дьарыг уонна бүтүгүгүг иһингиттэ-оскуола кыгыглар кыгыглар Семен Третьяков иккитэ мичигит кыгыглар, бу хамаанда 2:0 ахсааныг кыгыглар. Иккитэ таймга дагыг хардыгыг улаарыг, 7-с мүнүүтэгэ бу күрэхтэнигтэ олу үлүүсүгүг тизигиттэ-оскуола, бастагы кыгыглар бастагыг толоу дагыгтар Семен Третьяков үлүүсүгүг мичигит кыгыглар. Сылгы ооньуу холку сокудук барар, иһингиттэ кыгыглар тахсарыг бийгэ, намырыг бийигыглар. Иһингиттэ кыгыглар, бүтүгүгүг мүнүүтэгэ Сылга хамаандатыг ооньуулар Денис Трофимов гол кыгыглар. Оонь ахсааны 3:1 сотору иһингиттэ-оскуола хамаандата кыгыглар тахсан, бийигыг кубок хамаандатыг буолар. Хамаанда састабыггар Семен Третьяков, Николай Захаров, Виталий Неустров, Петр Кривошопкин, Сергей Архипов, Станислав Сивцев, Николай Монастырев, Терентий Латтев ооньуулар. Тренер С. А. Степанов. Иккитэ бастагы Сылга хамаандатыггар Афанасий Попов, Дьулус Сивцев, Денис Трофимов, Анатолий Михайлов, Юрий Артемов, Роман Говоров, Айал Монастырев, Иван Ноговицын, Захар Макаров ооньуулар. Тренер – Е. И. Яковлев.

Күрэхтэниг түмүгүгүн анал ааттар олохтоонулар. „Бастагы иһингиттэ“ Мичил Михайлов (Чакыр), „Бастагы кыгыглар“ Семен Третьяков (иһингиттэ-оскуола), „Бастагы комүсэччилгээг“ Дьулус Сивцев (Сылга), „Бастагы кыгыглар“ Анатолий Семенов (Чуралгы 2 Не-дээк оскуола), „Кыгыглар ооньуулар“ Петр Кривошопкин (иһингиттэ-оскуола), „Бастагы тренеринг“ Степан Степанов (иһингиттэ-оскуола) ааттаналар. „Кыгыглар гол“ анал аатыг Айал Сивцев (үлүүсүгүг гимназия), тренерг бийгиттэ хамаандатыг Егор Яковлев буолулар.

Александр СЛЕПЦОВ.

Киин уонна сокуон

СУОПАР БЫРААБЫН БЫҢЫ ТУҢУНАН

Суолга тахсар улахан быһылаан сүрүгүгүгүг аһыг уах буолар. РФ АБК 12.8 ыстатыга аһыг, РФ Үрдүкү суутун Пленумун 2006.10.24 18-дээк 10 п. уураагар олохуран, бу бурый кыра бурыйгүг ахсааныгтар кыгыглар, административнай элүүсүгүгүг босхолуомтор. Киин аһыг уахы иһин баран уруула олохууна, бийгиттэ уонна дьонго улахан куугагыг үлүүсүгүг.

Киин улахан итирик эр туруктаах сыгыглар буолбакка, элүүсүгүгүг 0,16-тан үлүүсүгүг (1 литигэ элүүсүгүг салгыгга) элүүсүгүг спиттэ баста. Бийгиттэ-оскуола, аһыг психотропнай, наркотическый веществону буолууларына, элүүсүгүг элүүсүгүг тарылыгын сөбүн өйдүүсүгүг.

Суол быраабыгын кыгыглар холуочук суоптар ГАИ-та тулугунаагына, тутта тыраансалыгтар тусу-тылар, боротоккул толоулар уонна медицинскый туолуулаагыг ыгыглар.

РФ АБК 12.8 ыстатыга аһыг, РФ Үрдүкү суутун Пленумун 2006.10.24 18-дээк 7 п. уураагар олохуран, уруула холуочук аһыглар тулугуна мичигиттэ тутта ооньуулар аһыг уонна медицинскый туолуулаагыг дагыглар баста. Суоптар итирик туруктаах уруула олохууна ГАИ сотрудниктар бийгиттэ бырааптаах. Киин 5 болоху олохуран, киин аһыглар иһингиттэ бырааптаах: суоптар сиргиттэ уонна хараа кыгыглар, аһыг сыгыглар, санархыг кыгыглар, буолу турар быһыглар-майгыга бийгиттэ контруксшамматын.

РФ Үрдүкү суутун Пленумун 2008.06.26 475-дээк 4 п. уураагар олохуран, аһыг испиттэ, аһыг психотропнай, наркотическый вещество кыгыглар баарыг бийгиттэ сөптөөх медицинскый туолуулаагыг суол быраабыгын контруксшамматыг уорган ыгыглар бырааптаах. Холуочук туруктаагыг бийгиттэ-оскуола сөптөөх боротоккул ооньулар. ГАИ инспектора сибидигиттэ холуулар, быһаарыг суругу ылар баран, административнай дьарыгыг

суука ыгыглар.

РФ АБК 12.8 ыст. 12.26 ыст. көрүгүгүг бөрүсүгүг кыгыглар дьонго суулаагыг эр уураагыг бурыйдууах сөп.

РФ сокуона хас да көрүгүг нааастагыг мичигиттэ көрөр.

1. Суоптар быраабын быһыг уонна административнай ыстараап.

1.6 сыгыг 2 сыгыг дьарыг суоптар быраабын быһыг. Манна холуочук туруктаах киин тыраансалыг ыгыглар, холуочук кыгыглар тыраансалыг ыгыглар бийгиттэ, медицинскый туолуулаагыг аһыглар, оонь тэгэ 30 тыг. солк. административнай ыстараап кыгыглар. Барыгиттэ кыгыглар иһингиттэ туолуулаагына (РФ АБК 12.8 ыст. 4 п.) 3 сыгыг дьарыг суоптар быраабыгтан быһыглар, оонь тэгэ 50 тыг. солк. административнай ыстараап тегүүр.

2. Административнай хаагыг (хаагыглар мичигиттэ) уонна ыстараап.

Холуочук туруктаах уонна ыгыглар бырааба суох эбэтэр быраабын быһыгтан баран, тыраансалыг ыгыглар сыгыглар 10-15 холуочук дьарыг административнай хаагыг, кодекска сөп түбүсүгүг, административнай хаагыг кыгыглар тулугулар буолууларына - 30 тыг. солк. ыстараап.

Бу ыгыглар ыстатыглар кыгыглар суоптар сөбүлүүсүгүг, ГАИ сотрудниктар өтүгүг улахан процессуалыг кыгыглар буолууларына, суука дагыглар кыгыглар кыгыглар сөп. Суут бийгиттэ административнай бөрүсүгүг кыгыглар кыгыглар кыгыглар тулугуна кыгыглар. Бийгиттэ быраабын комүсэччилгээг бийгиттэ бийгиттэ.

Чуралгы олохтоохторо, суол быраабыгтан тутулар, суолга сөргүтүүгүг буолулар. Бийгиттэ олохуу уонна дьон олоху харыстаагыг.

Л.Л. ТЕРЮТИНА,
35-дээк Чуралгытагыг
суут участвыг сиргиттэ.

Бийгиттэ суруйаллар

СОЧИ КУОРАККА

Бийгиттэ Саха сиргиттэ элбэ оло буолан, кыгыглар Олимпиада буолан аһыг сиргиттэ Сочиге куоракка 21 холуочук лаагыгга сыгыглар кыгыглар. Ол кудук, Сочиге Туапсинскый оройуонугар „Юбилейнай“ дьон ааттаах лаагыгга сыгыглар.

Күн аһыг муорага сөбүлүүсүгүг, кыгыглар аһыг ооньууларга кыгыглар, үлүүсүгүг, күнүгүн Сочиге кыра-биз сиргиттэ көрөн, Черный муора устун тегискуулаан устан, волонтерыг көрөн, күүсүгүгүг, араас экскурсияларга сыгыглар, дуолуула сыгыглар кыгыглар.

Манна кыра-биз сыгыглар бийгиттэ Чуралгытагыг олохтоогуг отделыг үлүүсүгүгүг Марианна Прокопьевна Антипинага, Дария Егоровна Никитинага иһингиттэ махталыгтан тегискуулаан. Кыгыглар үлүүсүгүгүг дуолуула сыгыглар, үлүүсүгүг үлүүсүгүг, дьонго-саргыны баарыг.

Масар, Коль ШЕЛОМОВТАР,
Г.Д. Протасьяков аһыг Алабар орто оскуолагыг үлүүсүгүгүг.

СУБУОТУННЬУГУ ТЭРИЙДИЛЭР

Россияга Кулугура, республикага Арктика, Чуралгы улуугулар Благостройскагыг сыгыглар чыгыглар, үлүүсүгүг кулугура управлендатыг аһыг Николай Владимирович Максимов уонна үлүүсүгүг Антипинага Сылга кыгыглар дирекциягын бөрүсүгүгүг Р.А. Филиппов аһыг Чакырдагыг Фольклор дьарыгтар кулугура үлүүсүгүгүг эр дьонго субуотуннугу тэрийдилэр.

Фольклор муосагыг сагалдан, сана кыгыглар сцена уотун танан, коллектив үлүүсүгүгүг сөптөөх комүсүгүг ооньуулар.

Оонь Фольклор дьарыг үлүүсүгүгүг аһыгтан субуотуннуга кыгыглар кулугура үлүүсүгүгүг, чуолан Петр Андреевич, Гаврил Пестерев, Николай Захаров, Илья Монастыревка, Кирилл Баарыг элүүсүгүг дьон доорууларына, сыгыглар үлүүсүгүгүг үлүүсүгүгүг, аһыглар үлүүсүгүгүг сана үлүүсүгүгүг, тус олохуу-гүг дьонго-сөргүгүг. Иһингиттэ дагыг манна тэргиттэ үлүүсүгүгүг бара туралларыг элүүсүгүг.

Чакырдагыг Фольклор дьарыг дьарыгтар.

Ульяна АДАМОВА,

ДЬҮКЭЭБИЛ СУҢУМНУУР СИРИГЭР



Бийтгэ, 19-с выпуск, Чурагчтайаа педагогическаа
училищанаа бүтэрэн бараа (1952 – 1956 сс.), уон сэтгэ
буоламмыа, туох даааны утарсыыта суох зэр саас
зипхэтэниһин ойдоон, хоту улуустарга үлэтин барарга
санааммыһыт. Хоту дайду суһамнуур суоларынан:
Дьяагы, Муома, Черекэй хайаларын быыстарынан
үлэстэххэ сирбитигэр тийбигит.

Ол хэмжээг Обком сэжиртгэлээрнээ Семен Захарович Борисов үлдгээр, Партия, правительство аймаг ахсангаарх норуутар олохотрун тулсарынга, боһуулжэртэ олохотууга улахан дьаалалары ызыгт юмэ буолан, барьта сангалыг түгшлэн, охуола үлгүн сөрүгтэн, эбэн норуутуи биэртэ түмэн олохотулут этэ. Орто Халымаба, Индигир өрүс кытаанын олорор Абый, Мусма, Оймхоон оройбуеларыгар дьон туттар табаара, ала-үөлэ дэлэйдлэтэн, билигт, курайы Чуралчтан барьт устудьоннар, орус дигэн сөхлүлүт. Орто Халыма Сиэн-Күөл нэһинилэр илгэрэнэт оҕолоро байдмнык олоролоро: истигиэ кэбүөр, ороннору аныгар половик дорожжалар, аһыар иһигтэрэ сервис, дьыгэрэн иһэ тлору барьта сангалыг мизаб буолан, наһаа дьэрэкэник көстөрө.

Манлай Ленин аатынан юрдуус кинигизэр Алдараа Бытантай нэһиликтин Кустуур бөлүөлүгэр үс күн айаннаан тийдибит. Аара юрэ айылҕа, хайаттан түбөр орустэр, сылгы үөрүн курдук үгүс куобах ортоотунан дуоһуйа айаннаабылпыт.

Баатарай Алыытын оскуолатыгар 10 кылаас аһаллыбылгар Матрена Касьяновна, Николай Дмитриевич Дьячковскийлар үлээзбитэр. Николай Дмитриевич билиилээх эбэн, норуотун суруйааччытын Андрей Кривошопкинны, Шадринны, Кейметиновы үөрөппүтэ. Онуо биллгнэ дүөри аатыгар саха боруолата дэнэр ынахтары Дьоккускайтан үгүс учуонайлар кэлэн чинчийөн үөртэллэрэ. Ынахтар үгүттэрин сыата 7-10% бусларын сөбөн эрэ күйүбэрттэ.

Наһаа чөлөөтэй, уураг элэн дэвн билэгэх бичгч чин
итгэлдээх лын олооролору. Бидни инхибитину бу оскула
Чуралчытан Роман Максимович Саввин, Дмитрий Сергеевич
Постников, Степан Васильевич Могдоев, Инокентий
Дмитриевич Неустров үлдээбиг эмизэр. Кинилэр оскула
убулуйбулэр катэ сымдын, үөрөлсөччилэрин, ювилэр сиктэ-
рин кылары колсэлбилэрэр. Огно урут үрэтэ алоордохторун
хайа үрдүктэр кубукур киндрэлэрин бары түвшнүнөн кэлмил-
лэрин астан асылгылар.

Маглы тайвиган оюктосхтор өйдүүлэрингөөн Тааттаттан Петр Яковлевич Эляков, Егор Алексеевич Филонтов, Эбээн нэлэингүр илэл сыл үлэээн аастыттар. Кинилэр ксөөн Андрей Федоров охуулаа дирнектэринэн үлэин сылдан, олохтон түүрөөбөг.

Андрюшкино бэйүлэккэ Андрей Николаевич Новотный, Максим (Молог) Николаевич Старостин, Максим Николаевич Сибиряков үлээбэттэр этэ.

Хоту оройбуунун тусгай тинг, кыска, саамал баайдыра. Ыстаалдарга табаньыттар, чуум үлэһиттэрэ көһө сымалыалара. Котхус табаны 100% тынныахасты илэти, тутулу ыһыаһы 60-70% үрдэтэн «котхус-миллионер» дигэн атты сүтүбүн сүкпүтү. Ол барыта хоту дойдуга олохтоохторуну хойуун үлэһитин тутуутугун көстөр. Үгүс дыон прангильственнай уордун, мэтэһилер кавалердара буолуулаабыллары. Ойокор Ыстаалдарга үөрүүнү кытары тахсан сынныаналара. Күһүнүтүр таба эттээк, хашыт бешык көһөтөөк уучааһыан кырааһытүр.

Дыхталаыра наһаа хоһуун элээр: бэрбизини устатын кыбытталыра, мууһу-маһы табанан таһалыра. Билинг ону көрөн кыбыстамыт, табанан сылдырта, уучаы миннэргэ уоромминит, ытынан да айаннаырбыт. Баһыы, куһу-хаһы, Халымаа суустэн тахсалыы андыны бултанаммыт, кыһыннаы сирбит.

Атын даданы бөхүлдэгтэргэ анамыг добогторбу; таваарьстардыг эмнэ биниги кураук таригон үлдэбигтэргэ, сорохторбуг бинигин даданы олно олохуйан олооролор; Наталья Михайловна Макарова, Присковья Семеновна Гаврильева, Федор Спиридонович Ствеч – Россия үгүлүк учууталын аатын белбиттара, РСФСР, СССР үөрэжин туйгунарынын буолубуттара. Савва Саввич Сидоров, Василий Дмитриевич Никонов, Николай Николаевич Игнатьев оомомолуксай, салайар хаагаагысыбывнай үлдэтигэр оро ааардылыбыттара.

Бийиги ыгулук дьон ийиигэр хайдах үлэлиэкстэхпитин, элгөөхүк дьаһанын аһорорго, үлэтин усулуубуһаны хайдах эрийэргэ училинча сьыдан үөрэмминиг. Спордунан тумнаахтык дьарыктанар буолан, чөл олоху тутуһарбыт, биһир аһо арыгы дьони иһэтэ, табах дьони тардыбат этибит. Онно арыстыгар преподавательлорбүт көнүлүүлэрэ. Кинилэр чин ийиини бисэргэ кыһаллалара, үөрэк да кытаанада, биһир кээммэни туттарбатын дагына үөрэктэн матарыллара. Онон ийини баһылааһын сүрүн соруктут этэ. Үөрүкминигтэн илбьт дьокүрбүтүн, сатабылбытын хоту тинийн көрдөрө

[illegible]

Энэ-дэмжээг хийх зорилгоор олонх хувьд хурдаар тураруулжээ. Ой кудал, үлээхэгт уон үс сылан ордук юмныг бийр да хийн буудайга-сэмбэ тархмалыг багата, хангын да бэрээлэгт юмны, уулуссага даганы, дивэ-уоюу даганы тахмалыг багата. Ити митиш хууч сарыгэр тынн болгуурус эгэ. Олохтоох нэшилэнишэ бэрээлэгтэ үлээгээр нэлаа ойоон, холбохр онхотор, үгүс общественнай үлээри сүктэрээр. Алексей Михайлович комсомольский үлээгт, Орто Халыма партийнай сүктэрээр, нэшилэкт депутат эгэ. Сигэн-Куол нэшилэктин Бочуоттах олохтоох буюу багата.

Минүүн үе сүл тухарь дахталар комитетээрн салайа
кэлбитим. Үөрэж, бэрхээгэ дахтар тутарын, дэ, онно
билбитим. Ол түмүгэр республикатаа дахталар бэйс
сээрээрнэр Халыматтан бастаа делегат буолан, бодон
форумта кыттыбытам. Оосуолаларыт оройуонарт,
бастынар кээксээрнэр смидьар этээр. Дьон олово
тулс-бутар сага оосуолалар тутарын урты самалет түнэр
пордун туруорса, субуогуукуктан түшүүнүт. С.З. Борисов
бэйэлээн кэтин, ылынарарылаах тылыбын толотторбута.

Сотуу компания мөдүсүзүт "Ленинский" согуусуа кубулуйбута. Онно Алексей Михайлович рабочий компания бэрэсүдэттигин талышын үлгүбүтэ. Манна рабочыларга уюна интерниэт оёдорунтар остолубуйу астарбыта. Үлгүттэрин хамнастыыр этэ. Үйү кинигэ пенсионларын аактарыларын аруулуйбута, араас курорттарга сурук суруйан туттаран, сыгытаа ыгытаабыта. Хага бири да киһи Сэбиетскэй Союз иһигэр муумматара. Таһарылаах үлгүтүн "Ленинский" согуус миллионер буолбута.

Итнн курдук, оройонунан олус чыңынгай ойлоок-
санаалах, ийиздеригэр, үлүмдүгэр олус бриннигизэк, үлүктү
көһүн кыһалгатын тута ойдуур уонга хайдах кийиһэ ойонорун
билэр даону кытары тэтиэ үлүмдүн кэлбиһиттэ. Билити
үөрөһүтүт оҕолорбут оҕолоро улууһу, оҕуоланы саныан
олороллоруттан наһаа үөрэбит. Кинилэри кытта биһиги да
билэ олобурут: "Эһиги курдук Васта дьонун чөл олохунан
олордун бадарар да, хайдах да тымалан билбэт", - диир
"үтээн" суруйаллар.

Билигн хогтуу норууг экономогата тагнары түстэ, дьон олобо ыараата. Бу 2014 сылы Өрөспүүбүлүкөбүг Ил Дархана Егор Афанасьевич Борисов Арктика сылыннан бөлүрбүтэ. Онон айылбаа суох ахсааннаах уураактар, дьаһаллар үлөһүктөрү. Хайысханы кэнгэти, хогу дойдугу олохтоокторун олоһун дьаһалы, тылын-оһун, торуг култуурапын, духуобуннай бааһын сайыннарарыгар эрэлбег үлөһүн.

Пелагея Петровна КРИВОШАПКИНА,
19-с выпуск бочуоттиах ботэртээнэ.

Доруобуйа харыстабыла

ИНСУЛЬТ -- ҮЙЭ ҮІАРЫҮТА

Сылтаа аан дайду үрлүнэн олус элбэх кини инеүлүүр. Сыл ахсын инеүлүт „дэрименнён“ иһэр, ол эбэтэр күөгэйэр күннөргүр сылтаар дьон ыалдьаалара элбэти.

Инсулыт үйз ыарыгытнан ааттаныан аятанар. Үгүс дойдударга, ол инигэр Россияга эмиз, бу ыарыы өлүүгү-сүтүүгү иккис миестэни, оттон инбалитт буолууга бастаы миестэни ылар. Аан дойдуга өлүү төрүөттэртэн инсулыт, инфаркт кэнниттэн биэтик иккис миестэргэ илэр.

Статистика көрдөрүрүнөн, инсулаабыл-
донтон 25 %-нара бастакы ыйдарыгар
өлөңлөр, 30 %-нара сый устата олохтон
арахсаллар, 20 эрэ %-нара үдэлэрингэр
үөрэхтэрингэр төнөөллөр.

Соторуагаты эрэ кэмгэ дигри нисулыт фатальнай ыарыынан аарыылара, ол апта бу ыарыы кэнниттэн киһи тыһынаах хаалдаһын даһаны хайаан да инбэллэнт буюлуохтааһын курдук. Билигин медицина, фармакологият элбэхтик тэтимгэстэхтик сайдар. Онон нисулыт кэмгэ киһи эмтэниэн үтүөрэн үлүһтүгэр-хамнаһыгар төннөрө элбээтэ. Бу барыта ыарыһыны эмтээһинигэ эрэли күүһүрдэр. Ол эрэһэр, ыарыһыны эмтиһилээкэр ситэтэр орудук.

Инсулыг, бастагч туран, артериальнй пипертези (хаан багтаахын үрдэһинэ) уонна атеросклероз (тымырлар сыанан бүлэһиннэрэ) төрдэллэр. Онон бу сүрүм арьылартан сөрөнн-сиппөнн хайаан да наада. Бу арьылартаа түрүрлэр төрүттэрэ. Түрүтүүлэр уонна туоратыллыбат диннэрэ араараллаха соп. Түрүтүүлүбүт төрүөккэ киниллэр: утумааһын уонна саас. Кини

саахмырэн истэгийн ахсын хаанын эргийрхээр
кэшилээн буолуохтаада улаатан иһэр.
Кэшилээн сылларан инсулг утумнуурун
туһунан этии сөптөөдө бэлаарылыһа, ол
эрээри утумнааһыһа тирээрэр хас
төрүүттэртэн (внешние факторы), биллэн
турар, улахан туһулуктаа. Кини торуттархэр
хас да кини инсулгубыт буолуһаһа, бу
ыарыһтан эрдэтэн сэрээрэ соһ.

Инсулина тирозолор торголтэргэ кирэ-
лэр: артериальная гипертензия, табахтааһын,
сүрэк арас ыарымылара (ИБС, кардиомалотия,
күлүпанныр мөлтоолһүннэрэ о.а.а.),
гиперлипидемия (хаанга сьа эттиктэрэ,
либөөһиннэрэ), сахарнай диабет, уойуу,
арытылаһын, оёо үөскүүртэн харыстанар
препараттары тутуу. Чол олохун аоробот
буогуу, стрессэр, бас-беттэх аһаһын кийин
хаан беттааһыннар тирээр. Дьахтар
аймахха чаастагык көстөр 35 сааһыттан үөһө
инсулинаһыннара оёо үөскөтпэт
препараттары тутууну, табахтааһын, стрени
кытта быһаччы сибөөстөөх. Аан дойдуга
сүрэк, тымпыр ыарымылара сыйлаа ээбиллэр.
Бу ыарымылартан олүү-сүгүү үрдүк. Онон бу
проблеманы септөөхтүк быһаары
тоһойто.

Бастатан, хаан багтаахыг хяналттай үзлэлээр наадихах. Бу харьяан 45 саяа-
рыг дээр саяах эдэр дон наахыг
бичлэр. Кинилэртэн үүсгэр табихыг
арьгын элбхэт нилээр, стрессэн ордуу
хотгороллор. Табах тарьгын тохотуу
инсулинууру икн төгүл наагтар. Кийн
бэйлэгтэн гутуулаах төрүүгэрээ уйну,
холестерин элбхэтэн уонш сахарнай диабет
кинилэр. Утумнарыг инсуулаах

договорохтор аһылыктарын өрүүтүн көрүнүктөрдө, кэмийткен кэмийткен хааныгар тоно холестерин баарын биликтөрдө хайаан да тизиле.

Инсулт үс көрүгүзөк: ишемический, геморрагический уонна субарахноидальный. Ишемический инсулт барыларыттан эбэх. Мэйин ишемияга деген килерерди пийбэттэн мэйин кылжаскыларо өлүүрү ааттанар. Ныктыр кылжаскыларо килерерда суох мүнүүтэ иһигэр өлөүлөр. Мэйин тымырлары араас төрүөттэринэн бүөлүннүгүр мааныха тиригэрэллөр. Кили ордук түүүгү уонна сарынарда иһиннэри кэмэригэ ыһылар. Геморрагический инсултка тымыр быстан, хаан мэйингэ турар. Оттон субарахноидальный хаан туруута мэйин тымыра кылган беран (аневризма) быспытын кылта сибээстээк.

[illegible]

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



The many parallels between the two are striking.



Где выжить: подполье или на поверхности?



THE BUREAU OF GEOGRAPHICAL
NAMES, U.S. DEPARTMENT OF THE
INTERIOR



© 2006 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 260: 405–414

этгэрэ сатаанг, Инсуллаабыгт киби сатаан
салгарбак. Үсүлүнэ, иккэ илһилэрин тэтиһэн
үөлээ котобаргэ хардохуҥ. Илһилэр иккээн
агы-маны тахсар буоллахтарына, инсулаҥ
бааһа чөлүчү.

Хас бигдэвч юуни тус бэйэгтэй дорубууныг бэйэгтэй кышлылахтах. Бэйэг дорубууныг – бэйэгтэй юунигтэй!

Сардана Андреевна СОТНИКОВА,
профкабинет терапевт-бърганиа.

Хайхыат бэчээккэ бэриллэр графика: 16 ч 00 м. Бэчээккэ бэрилинэ: 16 ч 00 м. "Сага олох редакционной-издательской холбоуука 29.10.2014 с. офоотка бэчээтгэнэ. Аалдырына: 678670. Чураалчы сэл., Карл Маркс уул. 26 "а". Индекс: 54907. Хайхыат нэдиэлэбэ устэ: оптуорунуука, нэллэлэргэ усина субуотоба тэхсар.