



Бэс ыйын 1 күнэ - оҕо көмүскэлин күнэ

ОҕОБОР

Оҕо санаа ымыыта,
Оҕо оонньоон ылаар,
Оҕо дыкти күлүүтэ,
Олох сырдык сарыала.

Таптал уота суһумнуур
Тулам өттүн сырдатан.
Кууһан ыллым оҕобун
Кыра, кэрэ бэйэтин.

Сүрэх үөрэр сылпыртан
Сылаанньыйан ылбахтыыр.
Дыкти чабыл көрүүттэн
Дууһан ыллыыр сипсийэн.

Олох устун эрдээхтик
Оломнорун туораангын,
Кэскилбитин тэнитэн,
Кэрэ киһи дэттэриэн.

Дьоллоох кэмим кэлибэ,
Дьолун-мааны ыал дэтиэн.
Оҕолонуон, уруйданыан
Оҕо сааскын санаан ылыан.



Иннокентий АЛЕКСЕЕВ хоһооно уонна уруһуйа.

Сахалыы иити саргыланньыт!



Ыам ыйын 28 күнүгэр "Айылгы" Култуура киинигэр дьоро күн буолла. "Тулукчаан" уһууаан үгүс сыллаах үлэтин уопута муньуулан, "Сахалыы иити саргыланньыт!" диэн кинигэ бэчээттэнэн тахсан, кинигэ эйгэсэ билиһиннэрэр сүрэхтэниитэ сүрдээх истинг, сылаас эйгэсэ ыытылынна.

Кинигэни этно-педагог, Саха өрөспүүбүлүкэтин үөрэҕириитин туйгуна, Саха өрөспүүбүлүкэтин үөрэхтээһинин үтүөлээх үлэһитэ Ирина Дмитриевна Захарова, СӨ Ил Түмэн Судаарыстыбаннай Мунньабын сис кэмитиэтин референс, СӨ култууратын туйгуна, РФ суруналыыстарын сойууһун чилиэнэ Светлана Владимировна Дидорова-Лаврентьева хомуйан оҕорбуттар. Кинигэ Дьокуускайга "Алаас" кинигэ кыһатыгар 100 ахсаанынан бэчээттэнэн тахсыбыт, СД диискэлээх, онно "Туску" этно-бөлөх репертуаратүмүллэн кирибит. Кинигэсэ аан тылы Саха өрөспүүбүлүкэтин Ил Түмэнин наукаҕа, үөрэххэ, култуураҕа, сонуну киэнник тарҕатар ситимнэргэ уонна уопастыбаннай тэрилтэлэр дьаһалаларыгар сис хэмитиэтин бэрэссэдээтэлэ, педагогическай

Сахалыы иити саргыланньыт (Кинигэ сүрэхтэниитэ)

наука доктора, профессор Федосия Васильевна Габышева суруйбут. Кини "Тулукчаан" уһууаан иитэр-үөрэтэр үлэтигэр, норуот педагогикатыгар олобуран, үтүө үгэстэригэр тирэҕирэн, сахалыы эйгэни тэрийэн үлэтиир уһууаан бары иитээччилэрин үлэтигэр улахан сыанабылы биэрбит. "Сахалыы иити саргыланньыт!" кинигэ "Тулукчаан" уһууаан тэриллэбитэ 30 сыллаах үбүлүөйүн көрсө табыста. Кинигэ ис тутулун кылгастык билиһиннэрдэххэ:

Холумтан сылааһа түһүмэх - саха омук эйгэтин билиһиннэри, Эйгэлэри билиһиннэри бэрээдэгэ саха олобун-дьаһабын оностор үгэстэригэр олобуран толкуйдааммыт. Барыта тоҕус эйгэни: үтүө, үлэ, идэ, дьаһалта, терүт, кэскил, чөл, билии, арчы эйгэлэрин билиһиннэри. Ону иитэр үлэсэ септөөхтүк туһаныы. **Балабан** - саха иитэр эйгэтэ түһүмэххэ ийэ тыл, оонньоуу, оһуохай, алгыс түһүлгэлэрин үлэлэрэ сырдатыллыбыт; төрөппүттэри кыттыһынараран үлэлээһин ис хоһооно арыллыбыт. **Сыл эргирэ** - саха халындаарыгар сеп түбэһиннэрэн оноһуллубут. Сыл устата ый ахсын оҕолор саастарынан сеп түбэһэр туому ылар уопуттарын сипилии сырдаппыттар. Хас биридди ый аһыллыытыгар ый суолтата, оҕолорго септөөх оонньоуулар, сценарийдар, хаартыскалар кирибиттэр. **Олонхо** - саха өйүн-санаатын чыпчаала: Ирина Дмитриевна оҕолорго олонтону билиһиннэриини 2007 сылтан сабалаабыт. Мария Эверстова-Обутова "Үс үтүө күрүөнү үрдүнэн көтөр Үрүмэччи манан аттаах Үрүлү Бэргэн бухатыыр" олонтону, испэктээх гынан, бэйэтэ режиссердаан туруорбута. Олонтоттот оҕолорго улуустаабы, өрөспүүбүлүкэтээҕи фольклор күрэхтэрин кыайылаахтара. Ирина Дмитриевна оҕолор болҕомтолорун, интэриэстэрин тардар оонньоулары айбыта, өрөспүүбүлүкэ уһууааннарыгар бастын уопут быһыытынан тарҕатан, киэн сэнээрими ылбыта.

Бу кинигэсэ "Тулукчаан" уһууаан иитээччилэрин бырайыактара кирибитэ олус кэрэхсэбиллээх. Кинилэр тустуспа үлэтиир бырайыактаахтар. Ол курдук "Хаарчаан" бырайыак ааптара - бастагы категориялаах иитээчи Анна Михайловна Коркина. Кини бырайыагы сыла - кыыс оҕо саалыы оһу тигэн кэтэрдди. Михаил Прокопьевич Сивцев - оҕону эт-хаан өттүнэн уһууааччы, тириэньэр. Кини "Тамаллааһы Бэргэн" бухатыыр бириһиһигэр бириддиһэн бастыыр иһин күрөс бырайыак ааптара. Онтон Саха өрөспүүбүлүкэтин үөрэҕириитин туйгуна, үрдүк категориялаах иитээчи Кима Егоровна Теплоухова бырайыага - "Сахалыы оһуордаах үтүлүк". Бүтэһик түһүмэх - **Саргылаах санаалар**. Мэна "Тулукчаан" уһууаан иитээччилэрэ оҕо бэйэтин омугун үгэстэригэр уһууулан, саха сизирин-туомун тутуһан, үтүө үгэстэрин билэ улаатарыгар сүткэн үлэни ытталларын туһунан санаалар, сыанабыллар кирибиттэр.

"Сахалыы иити саргыланньыт!" кинигэсэ киһи кэрэхсии көрөрө - киһи харабын сылаанньытар оҕолорбут хаартыскалара. Биллиилээх фотографтар Иван Андросов, Иннокентий Барашков, уо.д.а. хаартыскалара туһаныллыбыттар.

Кинигэ сүрэхтэниитигэр кэлбит ыалдьыттар "Тулукчаан" оҕо сайдар киһэ ылар иитэр-үөрэтэр үлэсэ улууска эрэ буолбакка, өрөспүүбүлүкэсэ эмиз киэнник биллэрин бэлиэтээн эттилэр. Кинигэни эрдээктэрдээн, бэчээккэ бэлэмнээн таһаарбыт Светлана Дидорова-Лаврентьева: "Уһууаан аанын арыан кириэхпиттэн мэна сахалыы эйгэ, сылаас холумтан олохтоммута тутта илгийэр. Иитэр-үөрэтэр балабанньыт саха куттаабы өссө сириздитэр, астыннарар! Мин үлэбинэн элбэх командирскааҕа сылдьабын да, манньк сиздэрэй балабаны ханнык да уһууаанга көрө иликим. Кинигэбит сүрэхтэниитин хас биридди хаамыһын ымпыктаан-чымпыктаан толкуйдаабыккыт

көстөр. Бырайыаккытын мизэс эрээн, итэҕэйэн оҕотторбуккутугар махтанабын, Инникитин бу кинигэ ыраа киэн, аартыга аһаҕас буоллун".

СӨ национальнай оскуопаларын үнүстүүтүн ыстаарсай научнай үлэһитэ, СӨ үөрэхтээһинин үтүөлээх үлэһитэ Диана Гаврильевна Ефимова, Өксөкүлээх Өлөксөй аатынан Норуоттар доһордоһуулары киинин үлэһитэ, "Ийэ кут" өрөспүүбүлүкэтээҕи түмсүү салайааччыта, СӨ култууратын үтүөлээх үлэһитэ Зоя Григорьевна Сысолятина, "Чуораанньык" уонна "Колокольник" оҕо сурунаалларын кылаабынай эрдээктэрэ, СӨ үөрэҕириитин туйгуна, СӨ бэчээтин туйгуна Татьяна Ильинична Жиркова - уһууаан оҕолор төлбөлөрүн олохтоохторун, тэрилтэлэри, улуустаабы гимназияны кытта ыкса сибээстээхтик үлэтииллэрин, кыра сааһыттан сахалыы эйгэсэ итиллэн улааппыт оҕо олоххо сипиһиһилээх, сайдыыга тардыһылаах, инникигэ эрлээх буола улаатарын бэлиэтээтилэр.

Дьоро күн уһууаан оҕолоро М.Эверстова-Обутова "Үс үтүө күрүөнү үрдүнэн көтөр Үрүмэччи манан аттаах Үрүлү Бэргэн бухатыыр" олонтотттан үс тылынан: сахалыы, нууччалыы, ааҕылыһыаһы топордулар, чабырбахтаан чоргуйдулар, хоһоон ааҕан эбэрдэлээтилэр. 1-кы категориялаах иитээчи Анна Михайловна Коркина төрөппүттэри кытта тикпит сахалыы оһуордаах соннорун кэтэн тахсан хаамыстылар, СӨ үөрэҕириитин туйгуна, үрдүк категориялаах иитээчи Кима Егоровна Теплоухова бырайыагынан тигиллэбит дьэрэкээн ойуулаах - мандардаах үгүлүктэри кэлбит эрэ барыта сөҕө көрдө.

Ирина Дмитриевна Захарова хомуйан таһаарбыт "Сахалыы иити саргыланньыт!" методическай босубуйа уһууаан иитээччилэригэр эрэ буолбакка, төрөппүттэргэ, учууталларга, саха омук үөрэбин, тылын өрө тутар бары ааҕааччыларга олус туһалаах боспуо.

Наталья ЗАХАРОВА.

Сэргэх дьаһал



Ыам ыйын 19 күнүгэр Бүтүн Союуустаабы пионерскай тэрилтэ уонна Саха Сириг пионериата тэриллэбиттэрэ 95-с үбүлүйдээх сыла бэлиэтэммитэ.

Бу күнүгэ аһаан, С. Д. Флегонтов аатынан «Сырыкыс» оҕо тэрилтэ бэртээхэй түмсүүнү тэрийэн ыыппытыгар, Чурапчы партийнай тэрилтэтигэр тохсуо буолан ыгырыллан сырыттыбыт.

Оскуола иһинэн тэриллэбит Сима Сергеев аатынан пионерскай тэрилтэ үс этэрээтэ араас көрүннэргэ күрэхтэстилэр, пионерскай кастеру оҥордулар.

Бастаан оҕолору уонна үөрүүлээх дьаһалга мустубуттары оскуола дириэктэрэ Александр Лукин, Чурапчытаабы коммунистическай партия бастагы сакирэтээрэ Семен Никитин, бэртээх пионер, Сэбиэскэй Союус, Араасыйа бочуоттаах донора Спартак Слепцов эбэрдэлэстилэр. Ити кэннигэр дириэктэри иитэр үлэбэ солбуйааччы Лидия Лукина түнээпит тус-туһунан маршруттарынан үс атарээт «Саал Хайа» диэн кастердуур сиргэ диэри хайа этэрээт урут тийээригэр күрэхтэһи маннайгы



ПИОНЕРИЯ КҮНЭ БЭЛИЭТЭННЭ

түһүмэтин старда бэрилиннэ. Онно оҕолор ким түргэнник чэй оргутарыгар, миин буһарарыгар күрэхтэстилэр. Аны ол мииннэрин «дегустатордар» М.М. Новгородов, В.П. Лебедев, С.Г. Слепцов сыаналаатылар.

Эбиэт кэннигэр кастер таһыгар төрдүс кылаас үөрэнээччилэрин пионерга ылыы сизэр-туома буолла, пионер бэртээхнэрэ кыһыл хаалтыһы бэйэ-бэйэлэригэр абыс оҕо кириэ.

Мэһэйдээх сүүрүү бэрт эрийсиилээхтик, көхтөөхтүк барда. Манна пионер, комсомол, партия бэртээхэ Христина Федулова судьуйалаата. Бу түһүмэх кыайылыахтары улуустаабы бэртээхнэр Сэбиэттэрин бэрэссэдээтэлэ Мотрена Матеева, Семен Никитин эбэрдэлэстилэр, сэмэй бириистэрин туттардылар.

Оҕолор сүүрэн-көтөн, аһаан, айылбаа дуоһуя



сынньанньылар. Бырааһынньыгы тэрийбит оскуола кэлэктиибигэр улахан махтал.

Семен КАРПОВ,

Аалтар хаартыскаба түһэриитэ.



Бу - иитэриэхинэ

ЧУРАПЧЫ ЛЫНГЫНАС ТЫАСТААХ ТУОЙ ИИТ КҮӨСЧҮТҮН СЭНЭНЭ



«Дьинэр сахаба күөсчүт идэтэ, чуолаан, дьахтар дьарыга. Бу идэни Аан Алахчын Хотун арагаччылыыр диэн ааттанар эбит. Күөс охсооччунан көнө сүрүннээх, өйдөөх, дьолуннаах, эмэн саастаах дьахталлар уонна эмээхситтэр буолаллара эбитэ үһү. Эдэр кыргыттары, дьахталлары чуолаата даҕаны сатаабаттар. Бу идэ ийэ ууһунан көлүөнэттэн көлүөнэбэ бэрлэлэр диһиллэр. Күөс охсооччу кимин-тугун күөскэ түһэрибит ойуутунан-оһуорунан биллэллэр» — диэн Чурапчы нэһилиэгин олохтооҕо, соҕотох аба, саҕаны айааччы-тутааччы **Ньургун Филиппов** туойун мэһийэ олорон, күлэ-үөрэ сүрдээх истинник, аһаастык сэнэргиир.

Чурапчы нэһилиэгин олохтооҕо, айар куттаах Ньургун Филиппов «Саҥа олох» хаһыат эрдээксийэтигэр олох туһунан толкуйун сэгэтэн кэпсээтэ.

Туой иһит «тойуга»

Туойунан иһит оҥоруохпун толкуйдаабытым ыраатта, ол эрэн Чурапчыга туой суоҕа буолуо дии саныырым. Кэлин аһаан көрдөөммүн, билигин тургуһан, үс араас туойу булан оҥоробун: кыһыл, халлаан

күөх уонна от күөбэ өнөөхтөрү. Киһи көрдөөтүгүнэ, төһөнү баҕарар булуон сөп. Иһити онорон таһаарарбар туойдарбар туу даҕаны булкупалпын, ардыгар бэйэ-бэйэлэрин кытары холбуубун, ардыгар бэйэлэрин өнөөрүнэн боруобалыбын. Иһити онорон таһаарар станокпун бэйэм оҥорбутум, билигин иһитиниэт ситимин нөҥүө туу баҕарар көрөн үтүктүүхкө сөп, ол сизиринэн станок төһө кээмэйдээгин, үлэпиир



мэхэниисимин сирийэн үөрэллэптим, кэмпириэссэр мотуорун олордон, атаһынан тэбэрим быһылыгар ардыгар уокка холбоон көмөлөһүннэрбим. Туойу үчүгэйдик, тизгэни мэһийэр курдук сыһын-бөҕүн, кыра кырапак таастарын ыраастаан мэһийиллэр (ортотунан 5 мүнүүтэ устата). Ити кэннигэр станокка ууран, эргийэр кэмизэр иһитим, тарбаҕым иминэн айан-тутан барабын. Үчүгэйдик 4-5 хонук куурдан баран (түргэниик куурдар алдьаныыга тиздэр), арыынан сотон оһобум түгэбэр уган, уот оттор маспын кытары тэнгэ уматан хатарабын. Уопсай кэтээн көрүүбэр, атын омукар

иһиттэрин онорордообор, туойунан саха иһиттэрин онорор олус уустук эбит. Маннай иһиттэригэр өр кэмнэ сатамматахтара, онтон сыһыа-бааһа кырааан табыллан барбыттара, бастагы иһитим уу иһэр ыстакаан этэ. Кэлин сибээки кашполарын, чааскылары, тэриэлкэлэри онорон саҕалаатым. Билигин биһир билэр киһибэр сакааска хоруолук аһыыр иһитин оноро сылдьабын. Аһылыкка, ууга-хаарга туой иһит олус табыгастаах, бэл килиэби буһарар кизби онорон сытыарабын.

Иччилээх идэ бадаба

Чакчы да, күөсчүт идэтэ ыраахтан силистээх-мутуктаах быһыылаах. Сахаба тимир ууһа ойууннааһар үрдүк кэрдиискэ турарынан, оттон уустар күөсчүтү аҕаспыт диэн алы ынан ааттыылларыттан көрдөхкө, чакчы да «кырдыабаастара» быһыылаах. Ол



курдук ойуун күөсчүтү «кыңчырыһан», илиитин «алдыатар» түбэлтэтигэр, күөсчүт ойууну барар-кэлэр суолугар тоһуйан, ботугураан баран буору бырахтаһына ойуун өлөр. Эбэтэр ойуун дуу, уус дуу өһүргэттэхтэринэ, иһит охсор лаппаактынан суолларыгар кириэс охсон куһаҕаны ытар кыахтааҕа.

Күөс иһитэ дьини-уоту арагаччылыыр үтө санаалаах, кыр-хох сыстыбат иччилэригэр киһирсэрэ. Ол да иһин өлбүт киһилээх эбэтэр сана төрөөбүт дьахтардаах дьыттан ким эрэ кэллэбинэ, күөсчүт үлэтэ тахсыбата. Быһыр туранныыр, быарбытын сымнатабыт диэн кырдыабаас дьон инчэбэй туойу сииллэр эбит. Ампаарга халпат сиргэ уура сылдьан, кыра куһуок саахар саҕа инчэбэй туойу тылларыгар уугларан, эмэн сии

сылдьар буолаллара диэн оҕонньоттор ахталлара.

Туой иһит «мас иһиттэр» эдьиийдэрэ

Билигин Саха сириг туойун туһаныы суоһун кэриэтэ. Ол да буоллар, кэлинни кэмнэ фарфортан сахалыы араас оһоһу, иһити онорор тэрилтэлэр: «Чороон XXI век», «Көмүлүү» баар буолбуттара дьону улаханник үөрдэр. Ордук «Чороон XXI век» ХЭТ уонтан тахса сылы быһа дьарыктанан, бу идэни балаҕа атаһар туруорда. Өрдөөбүтэ тэрилтэ дириэктэрэ Софья Попова, судаарыстыбаннай өйөбүл баар буоллар, бэйэбит туойбутун туһаба таһааран, бэйэбит иһиппитин-хомуоспутун онорон барыа этибит диэбитин сүрдээбин сөбүлүү истибитим. Күөсчүт диэн быһыр-быһыргыттан бэйэбитигэр баар, бэл ойуунна, ууска сабырытарбат улахан толлу иччилээх идэбитин тилиннэрэр сөргүтэр кэммит буолла. Онон бэйэбит дойдубут туойун булан, иһити-хомуолу оностуобун, бэйэм уопулпун кими баҕарар кытары үллэстэргэ бэлэммин.

Киһи-аймах туой иһити неслит кэммиттэн, сана таас үйэттэн оностор, туттар буолбута. Ол көстүү устуоруйага «неолит өрөбөлүүссүйэтэ» диэнинэн кирибитэ. Саха омок даҕаны аан дойдуга дьон барыта ааспыт сайдыыларын мүччү аһарбатаҕа, бэйэтин кыаһынан туой иһити XX-с үйэ 30-с сылларыгар диэри охсон кэлбитэ. Арай кэлин кэли иһит аһара элбээн, бу дьарык уостубута. Туой иһит саха оҕолор-дьаһаар кизниик туттуллары, улахан олгуйдартан саҕалаан, оҕо үтү иһэр кыракий боччугар тийэр онороллорун бастагы чинчийээччилэртэн саҕалаан бары бэлиэтээбиттэрэ.

Семен ЖЕНДРИНСКЭЙ.



ЧӨМГҮЧҮК

Оболорго уонна дьахталларга анатлаах сыһыары

КИМНЭЭБИ ОРДУК СЭНГЭЭРЭН КӨРӨБҮНҮЙ?

Билинг кэмэ Инстаграм дин аандойдуурдун саамай биһирэнэр уонна тарбаммт сыһыары маһылынар баарын бары кэриэтэ билэбит. Инстаграм нөүө аан дойдуга туох буола турарын, биллиилээх дьоммут, "сулустарбыт" тугунан "тылыналларын" барытын көрө билэ олоробут. Хас биһирдэбит эмиз тугу гыммытын, туох сонуннабын күннээбинэн үлэстэ

үөрэннибит. Маны таһынан араас өгөнү онорооччулары, эмиэ «илиибитигэр тутан олоробут». Сорохтор Инстаграмы үлэ, харчы быһытынан туһаналлар. Сурутааччыларын элбэтээр араас оонньуулары тэрийэллэр, куонкурустары биллэрэллэр, быһаччы элтэххэ, маркетинг хаамыта. Холубур, Ольга

Бузова Инстаграмна рекламата Арассыйа хайа да "сулуһунаагар" ыарахан, биһир рекламата – 400 тыһ. солк. Оттон биһир сыллаабы рекламаттан дохуота 100 мөл. солк.

Бэйэм Инстаграммын ырытан көрдөххө, 2014 сыл тохсунньу тугар киирбиппин. 592 подписчиктаахпын, оттон бэйэм 872 күүһүмэ подпискаламмпын.

Күннэ ортотунан 1 чаас 11 мүнүүтэ олоробун дин таһаарар. Бэйэбэр наадалаах дьизбит өгөнү онорооччуларга, маһылынарга ону таһынан сөбүлүүр "сулустарбар", блогердарбар подпискаланыбын. Олортон кимнээби ордук сэнгээрэн көрөрбүн таһаарыым, ырытыым.

Араассыйа сулустарыттан бастатан, Ольга Бузованы @buzova86 көрөбүн. Кинини мин эрэ буолбакка, 15.7 мөлүүөн киһи көрөр. Тоҕо кинини дьон бары сэнгээрэр? "Хайдах баарбынан сылдыбын, дьонно-норуокка аһааспын, тугу да кистээбэппин, мин дьин-ээхпин, кубулуммаппын" дин этэр. Ити оруннаах. Кырдыга даҕаны, мин кинини хайдах баарынан: күлэ-үөрэ, ытыы-сонну, тугу гынарын аһаастык кэлси сылдыарын иһин сөбүлүүбүн.

Кини дьиннээх үлэһит (трудолюбив), сууккаба 3-4 чаас утуйар дуу, суох дуу, оннообор доруобуйатын да көрүмүт, охтон тутуу да буоллар, үлэтиир. Үгүс дьон кинини арахан баран ылыыр буолла диир. Ол эрэри, кини урут Дом-2 дин реалити-шоуга кытта сылдьан, ылыыр этэ, Арассыйа устун гастроллуулара.

Билигин Ольга вокалынан профессионал преподавателлэргэ дьарыктанарын кэтээн көрөбүт, куолаһа тулсар-сайдар.

Иккиһинэн, Ксения Бородинна @borodylia. Ксенияны кытаанах майгылаах дии саныбын, шоу-бизнес тугура туттар, кини туһунан хобу-соби сөбүлээбэт, утары санарааччыларга харда элпизги күүстээхтик биһэр. Ол ээзери, олус дьинмэх, дьиз кэргэнигэр улахан болгомтотун уураар, кинилэр тустарыгар тугун барытын толук ууруон сөл.

Үсүһүнэн, психотерапевт-блогеры Кирилл Сычев @dr_sychev. Кэнники кэмгэ уйулба, подсознание өтүнэн сайдыахха, бэйэ эмоциятын көрүнэ, табетык өйдүү үөрэниэххэ дин санааттан, элбэх психологтарга, психотерапевтарга подпискаламмым. Олортон биһирчабылхайдара Игорь Сычев. Кини хас биһирдэи ыйытыга көтүлүккэ элпизтиирин бэлиэти көрөбүн, бэйэм эмиз хас да болпуруону биһэр туһаммыт. Дьонно онлайн-консультацията биһир чааһа 4 тыһ. солк. Араас тизмэлэри, кыһалбалары кылгастык өйдөнүмтүгүк быһааран биһэрэгэ маастар дьизхэ сөл. Холубур, утуйбат буолууга (бессонница) ханнык да эм наадата суобун, абыйах боростуой дьайылары онордоххо, бу түгэнник аһаарын бэлиэтиир кини.

Саха сириттэн бастатан, Лина Малинаны @linamalina999 сэнгээрбин. Кини хааччылы айгэтин, өгөнү онорууу олус үчүгүйдик ырытан таһаарар. Дьоккускай аһатар сирдэрин "Пятница" ханаалга көстөр "Ревизорро" бырагырааматыгар майгыныкырдый аһаастык ырытар. Хаста даҕаны

Лина-Малина дин промо-кодунан чэпчэтинни туһаммыт. Маны таһынан элбэхтэ сир-дойдуну кэрийэр, онно хайдах харчыны экономиялаан сылдыар туһунан сүбэлэри биһэр. Кэнники кэмгэ өбөтүн хайдах иитэрин, дьиз кэргэни туһунан интэриэһинэйдик кэпсиир.

Иккиһинэн, Катя Фонбуньярак @phonbunyarak. Бу саха кыһа, икки оҕоһо, урут Таиланд киһитигэр кэргэн тахсан, хас да сыл онно опорбут, соторутаабыта арахсыбыта. Билигин Дьоккускайга олорор, "Лакшми" дин дьахтар тыһырабын онорор салоннаах. Катя уратыта дин тас дойдуга сылдыа үөрэхтээх, аангылыа тылын баһылаабыт уонна үлэтин тутулууга суох (финансово независимая) киһи дин кин тутта этиэххэ сөл. Үкүсүгэр тас дойдуга

сөбөтөбүн сылдыарын ордорор. Соторутаабыта Турцияга икки өбөтүн илдьэ күүлэйдэн кэлбитэ. Турция хас да куоратыгар сырыттылар, Кападокия дин сиргэ салгын саарынан көтүү дьикти түгэни Инстаграм нөүө бэлэхтээтэ. Салгын саары күн аайы сарсыарда 5 чааска көтүтэллэр. Онно түүнтэн бэлэмнэнэлэр уонна дьэ, 5 чааска бары саардар көтөллөр, дьон бөҕө олорсор эбит. Көрүөххэ олус дьикти көстүү!

Үсүһүнэн, «Мисс Якутия» – Алена Алексеева @alenaalexeeva. Кини бэйэтин сааһыгар олус кырасыабай, элегантнай, «Мисс Якутия» статуһун үрдүктүк тутта сылдыар киһи дьизхэ сөл. Бэйэтин көрүнэриттэн саҕалаан, дьахтар анал, эр киһилин сыһыанын туһунан лизксийлэри, сэмнээрдэри ытар. Маны таһынан ийэ, кэргэн оруолун олус үчүгүйдик толорор. Билигин трикотаж суумкалары баайан атыылыыр, онон умсугуйан дьарыктанар. Кини этиилэрэ, суруйуулары барыта оруннаах уонна чаччыларга олбурбут буолаллар.

Төрдүтүнэн, успуордунан дьарыктаначчы, фитнес-ийэ Виктория Бястинова @victoriasport. Виктория «Тэтим» араадыа ыспартыбынай комментаторун Николай Бястинов кэргэнэ, уоллаах кыыс оҕоһоохтор. Идэтинэн суруналыыс, сүүрүк. Инстаграмна бастакы өбөтүн олоһон баран, пуорматыгар түһэри, страницатын арыйыта. Бастаан дэриэбинэ сүүрүк, дьизтин таһыгар

боростуойдук дьарыктанара, аһын көрүнэрэ. Абыйах кэм иһигэр пуорматыгар түһэн, тулсан, билигин элбэх подписчиктаах. Теһе да сыры-сыллата кыракий оҕолорун көрөн олордор, "Свекир" фитнес-саалага тириньэрдий, таба аһыырга (правильное питание) үөрэтэр, араас тизмэлэргэ сүбэлэри биһэр. Киһи баҕардабына барытын кыайар дин санааны тутуһар.

Бэсиһинэн, саамай тоговай ытыааччы – Лиза Газизова @liza_gazizova. Бу олус ураты киһи, тугу саныырын уонна кырдыгы этэртэн толлубат. Дьахтар киһизхэ сөптөөх тизмэлэри – косметика, бэйэни көрүнүү, танас-сап туһунан кэпсиир. Көрдөөх-күлүүлээх, дьээбэлээх сторизтарын көрөрбүн сөбүлүүбүн. Инстаграмна

рекламанан харчыны Саха сириттэн саамай элбэги Лиза Газизова өлөрөрө буолуо дии саныыбын.

Аны Чурапчыбытыгар кэлиэххэ. Биһизхэ да киһи интэриэһин тардар, улууспут сонунун кэпсиир, санаатын үлэстэр блогердар бааллар. Биһир бастыгынан Сахалы Хомподоеваны @sakhay ааттыбын. Кини култуура үлэһитэ, 1747 подписчиктаах. Таһаарылары өрүү интэриэһинэйдэр, киһи болгомтотун тардаллар. Бэйэтин күннээби олобун, улуус сонунун, тэрээһиннэрин сырдатар, араас тизмэлэргэ санааларын үлэстэр. Үгүс

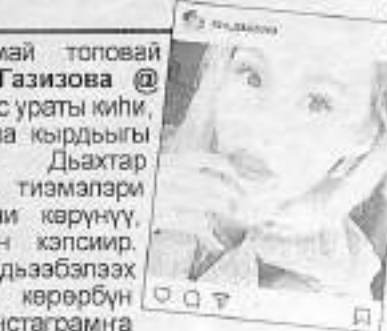
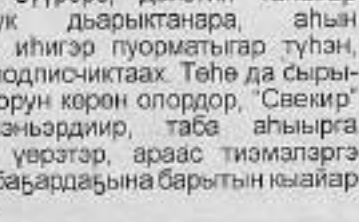
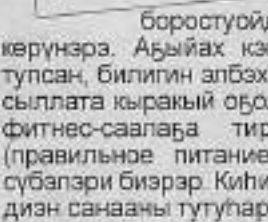
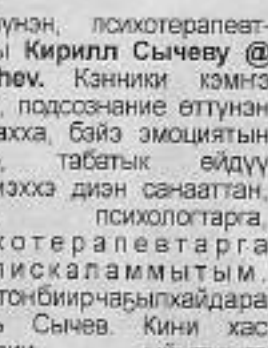
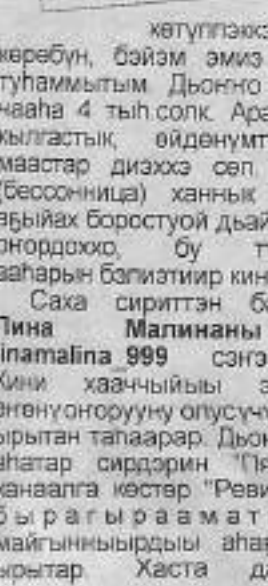
подписчиктар кинини улуус саамай истиилинэй, гламурнай кэрэ анаарын быһытынан сыаналыыбыт.

Наталья Иванова @nataliivanovakonditer улууспутугар эрэ буолбакка, кизгэ эйгэ биллэр киһити. 4551 подписчиктаах. Кини сүрүн үлэһэ – кондитер. Ону таһынан киһи кутун тутар хоһооннору айар, ас ырысыаптарын таһаарар, аска-үөлгэ сүбэлэри биһэр. Баҕа санаатынан олорор киһи дьизэххэ, сыыспатым буолуо. Соторутаабыта биһир баҕа санаатын толорон, оҕолорун кытта Сингапурга, Таиланка баран кэлбитэ. Инниһитин Европа дойдугарыгар уонна үөһэ этилибит Кападокияга барыан баҕарар.

Айта Лазарева @tayalaz Чурапчы олохтоохторугар тамада, "Гринвей" фирма бородуксууатын атыылааччынан биллэр. Кини сана дьизтин тутта сылдьан, хас биһирдэи ымпыгы-чымпыгын кэпсиирин, сүбэлэрин элбэх киһи сэнгээрбитэ. Билигин ас ырысыаптарын, чэпчэки сыаналаах табаар ханна баарын уонна "Гринвей" фирма туһалаах табаарын туһунан бэйэтин уолутугар олобуран кэпсиир.

Манньык киһи интэриэһин тардар, тусла суоллаах-иистээх, дьонно туһалаабы кэпсиир дьон үгүстэр. Бу ааттаммыттары таһынан тас дойдуга олорор Полина Миклигов @polina_micliu, Любовь Миронованы @mironovlove, Анна-Марияны @aria_zar, Антон Сафроновы @aasafonov82 уонна Сангарар Былааны @sagar_bylaas ордук сэргиибин. Кинилэр кизгэ көрүүлэрэ, олоххо сыһааннара, толкуйдаа таһыны атына киһини сөхтөрөр эрэ.

Оттон эһиги кими ордук сөбүлээн көрөбүтүгү?



Сүүрбэ биирис үйэ ыарыыта –нофобия

Нофобия – бу сана термин. Аангыйыалыы "no mobile phone", киһи төлөпүөнэ суох хааларыттан куттаныыта эбэтэр киһи смартфонтан тутулуктаныыта.

Сүүрбэ биирис үйэ үрдүк технология үйэтинэн буолар. Биллэн туран, суотабайга баар араас функциялар киһини сөхтөрөллөр, киһи биризмэтин харыстыыр, үгүс информацияны биэрэр буолан, олус туһалыыр. Ол да иһин суотабай төлөпүөннэ наһаа үбэни, кинитэ суох табыллыбат буолуу ыарыы буолла дииэххэ сөп.

Смартфон диэн тугуй?

Бу бизэс дйомнаах кыра хорусока. Кини иһигэр тыһыынчаттан тахса сыһыарылаах: будильник, халандаар, муусука, почта, кинигэ уо.д.а. Маны тэнэ интэриниэттээх. Оһон смартфон биһиэхэ биир өттүнэн элбэх туһалаах информацияны биэрэр, киһи тус биризмэтин харыстыыр.

Күннээби олохтот смартфон куһаҕан өттүн эмиз көрдөрөр. Эдэр ыччаты угуйар, бутуйар биир сүрүн өттө – социальнай ситим. Социальнай ситим нөнүө дьон биир санаалаахтарын булаллар, сайдыы «үрүн» «хара» өттүн көрөллөр, санааларын суруйаллар, атын дьон санааларын ырыталлар. Түмэн эттэххэ, киһи саныыр санаатын хайдах баарынан суруйар, араас санааны көгүлүк интэринет, талбыт оһоньуутун оһоньуур буолан, бүтэйдии смартфонна тардылар, үгүс биризмэтин оһоньо аһыыр.

Аһы араас угуйар оһоньуу сыһыарыларын ылан көрүн. Того эрэ эдэр ыччат күннэри-түүннэри сылайбака, «көпөн тура-тура сэрйиллэр», сана сирдэри баһылыыр, маньыатын «бонус» ылар. Кылгатын эттэххэ, аһы оһоньуулар абылыыр кистэлэһинэрэ эдэр киһини маньыалааһын уонна угуйуу. Ол түмүгэр оһо санаттан сана оһоньуулары харчытын харыстаабакка хачайдыр, оһоньоһор малын-салын атылыыр. Оһоньуур туһугар эдэр киһи сыаннастары да харыстааһын сөп курдук.

Калинни кэмнэ нофобия эпидемиятын туһунан суруйар буолан эрэллэр. Бу ыарыыны оччоһо тусх тохоттор? Судаарыстыба манна сыһыана хайдаһый?

Бастакы сабадалааһынар бачээккэ тахсан эрэллэр. Аһыгы ыччат смартфонна олус ылларбыта чачхы. Оһоньоһор калинни ыччат илиитин тарбахтара өбүгэлэрбитигэр тэнээтэххэ, уһаабытын бэлэтииллэр. Маньык араас көрүүлэр күннэте эбиллэн иһэллэр.

Нофобия биричиинэлэрэ

1. «Соботох хаалыам» диэн сэрэхэдийи. Смартфонна ылларбыт киһи кинитэ суох табыллыбат. Саамай чугас сүбэһитин сүтэрэн, адыас соботох хаалбыт курдук сананар. Ылларбыт киһи санаатыгар төлөпүөнүнэн кэлсэтэр кэмигэр аттыгар

ким эрэ баар уонна кинини өйүүр курдук.

2. Тас эйгэтэн тэйэртэн куттаныы.

Олус төлөпүөннэ ылларбыт киһи, төлөпүөнэ суох биир да сөхүүндэ табыллыбат. Интэриниэтэ суох хаалар да санаатыттан паникалыан сөп. Тас эйгэтэн олох тэйбит, дьонуттан-сэргэтиттэн тэйитиллибит курдук санааба киһирэ саарбаҕа суох.

3. Реклама дьайыыта.

Билинни кэм – реклама үйэтэ. Смартфоннаах киһи ситиһиллээх уонна истиилинэй буоларын күн аһы рекламаба көрөбүт. Бу аһыгы ыччат усбараһа «Смартфона суох киһи ким да буолбатах» диэн өйдөбүл ыччаты куттуур.

4. Ураты эйгэтэн бырабыллыбыт курдук сананыы.

Ыччат сүрүннээн социальнай ситимнэ бэйэтин интэриэһигэр эйгэтин кытта сибээскэ тахсар. Манна оһообай эйгэ аһын аһар. Бу эйгэтэн эдэр киһини тэйити билинни кэм сүрүн кыһалбатынан буолар.

Киһи нофобияба ылларбытын хайдах билэбит?

• Туохтан эрэ олус түбүгүрүү, паникалааһын, кыһырыы.

• Сүрэх тэйиитин түргэтээһинэ, төбө ыарыыта, илии салыбырааһына;

• Төлөпүөнү наар тутта сылдыһы, бигээ да бигээ буолуу;

• Сылтах булан смартфон үлэтин чаастатык бэрэбиэркэлээһин, смс-биллэриилэри уонна төлөпүөн звоноктарын солуута суох элбэхтэ көрүү;

• Төлөпүөнү бэйэттэн араарбат буолуу (киинээ, ыалга, үөрэххэ уо.д.а.);

• Төлөпүөн иитиллибитин хат-хат, чаастатык хонтуруоллааһын;

• Төлөпүөннэ наһаа элбэх харчыны солуута суох ууу;

• Смартфону күнү быһа хаһыы (бырагы-раамалары, сыһыарылары).

Үһэ суруллубуту түмэн, психолог киһи нофобиянан ыалдыбытын быһаарыан сөп. Ол иһин эһиги чугас дьоннот төлөпүөннэ ылларбыт диэтэххитинэ, психолог консультацията эрэйиллэр. Маньык дьаллыктан оһо ардыгар бэйэтэ эмиз аһаастаныа, өсөтүн эһиги иитэр-өйдөтөр үлэни кэмигэр ыттааххытына.

Дьиннээх олох төлөпүөн оһоунааһар интэриэһинэйин киһи итэҕэйиэн наада. Манна чугас дьон көмөтө ирдэниллэр. Элбэхтэ дьыз кэргэнинэн күүлэйдээн, успуордунан дьарыктанын, интэриэһинэй сирдэри кэрийин.

Хайдах гынан эдэр ыччаты бу ыарыыттан босхолоубут?

Бу болпуруос хас биридди дьыз кэргэнтэ



сыһыаннаах. Того диэтэххэ, билигин хас ыал аһы төһөлүү смартфон баарын аһан сиппэкин. Ол аһа дьыз кэргэнтэ төһөлөөх араас информация күннэте киһирэй, «букууру-тэкири, ардыгар дьыз кэргэн иһигэр «арахсыһыны» үөскэтэрий? Маны киһи сатаан да кэтэбэт балаһыаньыта. Күн бүгүн бу аһаас болпуруос.

Нофобияттан босхолоһуу бастакы хардыларынан, биһиги санаабытыгар буолаллар:

1. Бүтүн дьыз кэргэнинэн сүбэлэһэн, суотабай төлөпүөн сорох сыһыарыларын туттары биризмэлээххэ.

2. Сорох түгэнтэ төлөпүөнү дьызэ хаалларан, кылгас кэмнэ «смартфонтан сыһыаннааһа».

3. Иллэн кизһэлэри дьыз кэргэнинэн биһирэ атааран, араас көхтөөх оһоньуулары тэрийээххэ, оһону интэриниэттэн аралдыһаахха.

4. Өрөбүл күннэргэ уопсастыбаннай миэстэлэргэ, кэнсирдэргэ сылдыһаахха, айылбаҕа тахсыахха уо.д.а.

5. Бу кэспэтиини улахан таһымна таһааран, дьон-сэргэ санаатын истиэххэ-билиэххэ, туһалаах түмүктэри оһоньуохха.

Парасковья ПОПОВА-ТУСКУЛААНА;
РФ суруналыыстарын сойууһун чилиэнэ, РФ уопсай үөрэхтээһинин бочуоттаах үлэһитэ.

БЕЙ ЕГО, БЕЙ

(рассказ от газеты "Она+")



Рита вышла замуж в 20 лет за одноклассника. Дружили они еще со школы. Были такой странной парой. Витя – молчун. Все, что делал, делал медленно, обстоятельно, если принимал решение, то находил какой-то разумный вариант. Рита – хохотунья, с легким характером. Все у нее вылетало из под рук, могла вообще о результате не думать: будь как будет.

У них родилось трое чудесных детей, построили дом. Витя крутил баранку, а Рита, начав работу с простого бухгалтера, сделала карьеру. Вот тут и появилась первая трещина в их отношениях. Жена все чаще стала задерживаться на работе. То какой-нибудь аврал, то какие-нибудь совещания-заседания, ну и обязательные банкеты и презентации. Домой приходила навеселе. Муж с ней разговаривал по хорошему, пытался уговорить, мол, дети растут, смотрят на мать, потом поднял на нее руку, а когда понял, что ничего не помогает, стал и сам выпивать. Но потом как-то справился с недугом и ушел с головой в работу. Для него труд и семья прежде всего.

Рита если не было долго праздников, сама их организовывала. Поводом могло послужить что угодно. К ее опозданиям на работу коллеги привыкли, хотя начальник не раз выражал недовольство, а когда начались прогулы, то ее попросили освободить место. Женщина забросила семью, детей. Все чаще ее стали видеть в каких-то сомнительных компаниях. Хохотушка превратилась в занудную, порой злоую, когда не на что было выпить, мымру. Муж махнул на нее рукой, решив, что такая мать вообще не нужна. Дети же с надеждой уговаривали бросить пить.

Рита не помнит, где она

познакомилась с симпатичным парнем. Увлекалась. У него всегда водились небольшие деньги, которых на бутылку точно хватало... Из дома ушла.

Уже без нее сын окончил школу, поступил в университет, вторая дочь – старшеклассница выбирала ВУЗ, а младшенькая перешла в седьмой класс. Если старшие маму помнили моподой, красивой, то меньшая такой образ матери вспоминала с трудом. Но она так скучала по ее родному и теплему запаху, мягким рукам, которые успокаивали, когда она разбивала коленку...

Однажды группа пьяных избива двух прогуливающихся парней. Когда приехала милиция, женщина бывшая в той компании, рьяно защищала своего друга. Всех гуртом забрали в милицию, пострадавших увезли на скорой. Вскоре сообщили, что одного из парней не довезли до больницы – умер.

На следующий день когда сообщили имя погибшего, женщина вдруг закричала, запричитала: "Сын, мой сын..."

Я не знаю, что чувствовала и как прожигала эти дни Рита, но трезвая и какая-то

окаменевшая появилась на похоронах. С ней никто кроме младшей дочери, не разговаривал. Та все не отпускала руку матери, боясь что она исчезнет.

На поминках вдруг встала и, ни к кому конкретно не обращаясь, сказала: знает, ей нет прощения. Она вернулась домой. Взгляд потерянный, затравленный. Родственники стали ее выталкивать из дома, даже пару тройку раз ударили, но их остановила дочь, плача, кинулась защищать.

...Прошел год. Рита живет дома. Вернуться к былым отношениям не удается. Каждый живет своей жизнью. Лишь маленькая не отходит от нее ни на шаг. Она так и боится, вдруг Рита уйдет. Только с ней женщина иногда становится той прежней, веселой, безалаберной, готовой всегда на выдумку старшеклассницей, которую знал Виктор.

Старшая не может простить маму. Муж, да что говорить, вежливо, но не всегда ее замечает. За эти годы привык принимать решения, советуясь только с собой.

Рита столько раз себя корила, что вот так просто, ради смазливой юнца и бутылки, бросила семью. Иногда ловит себя на желании приложиться к бутылочке, заходит в магазин, смотрит на дешевое спиртное... и видит глаза сына... Она постоянно вспоминает его маленьким и вечер, когда парня не стало. Снова и снова перед ее глазами та драка, когда ее сожитель палкой бьет ее сына по голове, а она, разгоряченная алкоголем, подбадривает.

- Бей его, бей...

Анна МЯГКОВ.

Сыһыарыны бэлэмнээтэ Елена МАКАРИНСКАЯ.

Уенуорт

Чурапчыттан маастар

эдэр оонньоочулардаахпыт.

Өрөспүүбүлүкэбэ тизнискэ бастакы күрэхтэһиилэр 60-тан тахса сыллаабыта буолбуттара. Ол кэм устата быстыбакка, син сир-сир аайы оонньоулар да, тарбахха баттанар ахсааннаах маастар бэлэмнэнэн табыста. Бу – тизнис устуорт биер ыарахан көрүнэ буоларын, үрдүк тизхиныкэни баһылаахха эрэ маастар буолуохха сөбүн туоһулуур. Бу кэм устата Василий Румянцев (Уус Алдан), Владимир Сыч (Ленскэй) уонна Ньургун Сабарайкин (Таатта) маастар буоллулар. Итини таһынан инбэлиит, кэлээккэбэ олорон оонньоочулар ортолоругар Арасыйыа призера буолан, маастар буолбут Михаил Неустроев (Дьоккуускай) баар. Тизнискэ саха икки бастакы маастардара В.Румянцев, Нь.Сабарайкин Чурапчы устуорт үнүстүүтүн бүтэрбит, этэргэ дылы, «Чурапчы тизниһин оскулатын» Чурапчыга ааспыт, кэлин кылаастарын Кытайга баран чочуйбут оонньоочулар буолаллар уонна ол билиилэринэн билигин эдэр тизнисчиггэри эрчийэллэр. Онтон В. Сыч Италияга тириэньэринэн үлэлиир.

Мантан сизтэрэн, кэлинни кэмнэ миигин үүйэ-хаайа тутар санаабын кытта үлэстиихпин баҕарабын. Биһиги сабана, ол да инниттэн, дыз кырдык, «Чурапчы ыспарсымыаннара» диэн туох да хос быһааттарыта суох Чурапчыга төрөөбүт, Чурапчыга устуордуан дьарыктанан, Чурапчы хамаандатын өрөспүүбүлүкэбэ

кыайылыаахтар ортолоругар ааттатар этибит. Бүгүнгү мин бу үөрүүм арыый кэлтэгэй – бу Чурапчыттан тахсыбыт устуорт маастардарбыт атын улууска иитиллэн баран, биһиэхэ кэлэн оонньоур маастарыстыбаларын чочуйбут дьон буолаллар. В. Румянцев билигин бэйэтин төрөөбүт улууһун аатын көмүскүүр, Ньургун-мантан иннэ, баҕар, Тааттатын аатын көмүскүүр. Кыргыттар хамаандаларын чилиэһинэрэ эмиз, ким Амма, ким Бүлүү умнас, ким куорат, уо.д.а. Уолаттар да, кыргыттар да хамаандалара үксэ үнүстүүккэ үөрэнэ кэлбит атын улуус оҕолоро буолар буоллулар. Онтон олохтоох Чурапчы тизнисчиггэри В. Шадринтан, Н. Федуловаттан атын өрөспүүбүлүкэбэ тахсан эрэр кимнээх баалларый? Нууччалыы эттэххэ, «варягтара» суох Чурапчы тизнисчиггэрин хамаандата бүгүнгү туругунан өрөспүүбүлүкэбэ хаһыс миэстэни ылыа эбитэ буолла? Үнүстүүт өрөспүүбүлүкэтээби статустаах буолан, биллэн турар, өрөспүүбүлүкэ араас улуустарын бастыһынарын үөрэтэр, үүннэрэр эбээһинэстээх, онно мөнүөр суох. Манна атын улуустар бастыһынара кэлэллэр, онтон кинилэргэ Чурапчы бастыһы оҕолоро сабырытаран туораан, устуортан тэйэн бизэр буоллулар дуу, тоҕо тэннэ анныспат, кыайбат буоллулар? Ити тизнискэ эрэ буолбатах, атын көрүнүргэ эмиз. Атын улуустар үгүс күрэххэ бэйэлэрин улуустарын ыспарсымыаннарынан эрэ кытталлар эбээт!

Онон мин санаабар, «Чурапчы – устуорт туснаты», «Ыспартыыбынай Чурапчы» диэн кизн тутта ааттанар аалпытын олохтоохтук салгыы илдьэ сылдьыахпытын баҕарар буоллахпытна, оҕолорбутун, дьоммутун устуорт тыынныыр дьаһаллары, күрэхтэри улуус иһинэн, нэһиликтэринэн чоо сыаллаах былааннары ылынан үлэлиир наадалаах быһыылаах.

Талааннаах оҕолору эрдэттэн нэһиликтэринэн ирдээн-талан иитиэххэ, өйүөххэ наада. Тизнискэ, Ньургун этэринэн, Одьулуунтан, Хайахсыттан, Чурапчы иһиттэн да үчүгэй оҕолор бааллар диир. Холобур, Хатылыттан Изот Кривошапкин диэн оҕону олус талааннаах, инникилээх дириллэр. Ол иһин ааспыт күһүн Кытайга үс ый дьарыкка барарга атын үс оҕону улуустара, төрөппүттэрэ өйдөөн, өйөөн үбүлээн ыппыттар. Арай биһиги эрэ оҕобутугар харчы тийбэтэбэр, ыксаан бэйэм ылсан, хата 300 000 солкуобайы булан, уолу ыппыппыт. Онон барсан билигин сайдан аҕай кэллэ, саамай инникилээх оҕобут дириллэр. Тус тириэньэринэн А.А. Ефремов (Чурапчы) үлэлэһэ сылдьар. Маны быһан кэбиспэккэ, дьарыктан дьарыкка, күрэхтэн күрэххэ сырытыннарар киһи, сотору кэминэн тизнискэ дьиннээх Чурапчыттан маастар тахсыа этэ.

Альбина ПОИСЕЕВА, Чурапчы Одьулуунтан үүнэн тахсыбыт өрөспүүбүлүкэ тизнискэ, волейболга хас да төгүллээх чөмпүйүнэ, устуорт бэтэрээнэ.

Доруобуйа харыстабыла

БАРЫ БИИРГЭ ТАБАҒЫ УТАРЫ

Сыл ахсын Ыам Ыйын 31 күнэ аан дойду үрдүнэн ТабаҒы утары охсуһар күнүнэн бэлиэтэнэр. Бу күнү аан дойдутаабы доруобуйа харыстабылын тэрилтэтэ 1988 сылтан кизн масштабынан кэлэр кэнчээри ыччаты табах буруотуттан харыстыыр сыаллаах ыттар уонна бары нэһилиэһини кыттыһарга ыгыһар.

Статистика көрдөрүөнүнэн, сир саарын эр дьонун улахан аңаардара, оттон дьахталлар 4/1 табаҒы тардаллар эбит. Кырдыаһыттан, эдэриггэ, ким төһө хамнаһы ыларыттан тутулуга суох нэһилиэһинэ араас араҕата барыта табаҒы тардар. Арасыйыаҕа табах сыаната атын дойдуларга тэннээтэххэ, чэлчэки уонна табах тардар дьонун ахсаанынан аан дойдуга инникилэр көкөлүгүгэр киирсэр.

Табах ордук оҕолорго, эдэр дьонно буортута элбэх. Оскуола оҕолоро оонньоу курдук табаҒы тарда сылдьан, устунан үлэлэрин тухары табахсыт буолбуттара элбэх. Сааһыран табах доруобуйаларыгар буортулаабын билэн, ол дьаһалыктарын быраҕа салгыллара үгүстэргэ кыаллыбат. ТабаҒы тардар оҕо эт-хаан өтүнэн сайдара бытаарар, быччына күүһэ суох буолар, хараҕа көрөрө эмискэ мөлтүүр, сүрээбэр ноборууска та үрдүүр, тэн саастыы оҕолоруттан сайдыыта бытаарар.

Табах оҕо доруобуйатыгар буортулаабын табахсыт төрөппүттэр өйдүүлэрэ наада. Төрөппүттэр табахтаахтарына, ол буруотун тэннэ эбирийэн, табах дьаатын сириллэр. Кыра оҕо тириитэ, салахыдаах бүрүһүнэ (сплизистая оболочка) чараас буолан, доруобуйатыгар оҕустарыта улахан. Оҕо күүтэр ийэлэр табах тардыа суохтаахтарын туһунан этэ да барыллыбат. Аҕыйах мүнүүтэлээх дуоһууу инниттэн бэйэн, дыз кэргэнин ыарыһах буолан, уһуннук эрэйдэниэххитин сөп. Табахсыт эрдээх дьахталлар эмиз табахсыттарга киирсэллэр (пассивные курильщики) кинилэр эттэрэ-сииннэрэ чараас, нарын.

Сылын ахсын аан дойду үрдүнэн 6000000 киһи табах буруотун өлөр уонна табаҒы бэйэлэрэ тардыбат да дьон табах буруотун эбирийэн, араас ыарыһаларга ыалдьаллара бэлиэтэнэр.

Үгү сыллаах чинчийиилэр түмүктэрин көрдөххө, «инфаркт миокарда» табаҒы тардыттан быһаччы тутулуктаах диэн дакаастанан турар, бу ыарыһа эдэриггэ иһэрэ киһини дьиксиннэрэр. Ишемическэй сүрэх ыарыһа (ИБС) табах тардартан эмиз бэргиирэ биллэр. Никотин сүрэххэ кислород тийиитин

бытаардар, хаан баттааһынын үрдэтэр, хааны хойуннарар, тымыр клеткалара түргэнник өлөллөрүгэр тиздэр, хаанга холестерин ахсаанын үрдэтэн, аневризма, атеросклероз курдук ыарыһаларга тиздирэн сөп.

Дойду үрдүнэн хас төрдүс киһи хаанын баттааһынын үрдүгүтэн эрэйдэнэр. Быраастар 30 сыл аннараа өттүгэр хаан баттааһына үрдүүрүн киһи сааһырытынан быһаарар эбит буоллахтарына, кэнники 10 сылга ити ыарыһа дьулуһууһу эдэриггэ иһэр. Билигин 25-27 саастаах эдэр дьон инсуллаабыт түбэлтэлэрэ эмиз баар. Эдэр, сааһырбыт, кырдыаҕас дьон хааннарын баттааһынын кэмни, кэмнэтэ сылдьыахтаахтар. Исписалистэр быһааралларынан, сүрэх ыарыһынан эр дьон дьахталлардааҕар ордук элбэхтик ыалдьаллар.

Ол иһин да Арасыйыаҕа дьахталлар эр дьоннооҕор 13 сыл уһуннук олороллор. Кырдык, киһи үксэ эдэр сылдьан доруобуйатын х а р ы с т а а Һ ы н ы г а р , баҕаргөтүүгэ болҕомто уурбата баар суол. Түмүгэ-эрдэ ыарыһах буолуу. Ардыгар киһи бэйэтэ төһө да харыстаммытын, сэрэммитин иһин, тулалыыр эйгэ киртийиитэ, физическэй уонна эмоциональнай ноборуускалар сүрэх ыарыһыгар тиздэллэр. Хаанга ирдэнэр кэмнэй

быһыытынан сыа - ары, холестерин баара ирдэнэр. Ол эрэри, бу дьахталлар нурматтан үрдүүр түбэлтэлэригэр, тымырдар синнээн, хаан барыта бытааран, баттааһына күүскэ үрдээтэбинэ, кутталы үөскэтэр кыахтаахтар.

Онон табахтааһын сүрэх-тымыр ыарыһаларыгар тиздэр биер сүрүн төрүтүнэн буолар. Табахсыт дьон ортолоругар инфаркт миокардаттан 4 төгүл элбэх киһи өлөр, инсуллаан өлүүнү табах 3 төгүл үрдэтэр. Биридэ эмэ синнигэс, чэлчэки табаҒы тардабын диэн бэйэни албыннаны, аны табах хаачыстыбата онорон таһаарар хампаанналар туруктарыттан сылын аайы мөлтөөн иһэр.

Өйдөөн, табаҒы тардыбат киһи табах буруотун эбирийиитэ бу араас сүрэх-тымыр, тыҥа уонна саамай куттала онкологическэй ыарыһаларга тиздэрин.

Табах тардартан аккаастаныы хас сыл таппыкыттан тутулуга суох, доруобуйан чөлүгэр түһүүтүгэр улахан көмөлөөх. Бары ыраас тыҥалаах, ыраас халпаан анныгар үөрэ-көтө, доруобайдык сылдьыабын

Федяанна АТЛАСОВА, профкабинет сэбиэдиссэйэ.

Утуо холобур



Уолаттар аармыйа олобор, дойдуга бэриниилээх буоларга үөрэнэллэр

Улууска соботох олобор, Аҕа дойду Улуу сэриитин кыттыылааҕа Иван Михайлович Павлов төрөөбүт дойдутугар сылын аайы оскуола саастаах уолаттарга байыаннай-патриотическэй 5 хонуктаах хомуур сылын аайы өрө күүрүүлээхтик тэриллэн ытыллар.

Уолаттар аҕыйах күннээх хомуурга элбэххэ үөрэммиттэр, хас хамаанда аайы сыл-сал курдуктар Ыам Ыйын 26 күнүгэр кинилэри кытары улуустаабы бойобуой дьайылар бэтэрээннэрин түмсүүтүн бэрэссэдээтэлэ Илья Березкин, бойобуой дьайыы бэтэрээннэрэ Руслан Парфенов, Иван Адамов тийэн, уолаттары кытары ирээ-хоро сэхэргэһэн, байыаннай дьаһала, үөрэх туһунан кэпсээн улаханник сэргэхситтилэр.

Хомуурга уопсайа холбоон 80-ча уол сылдьар. Сылын аайы оскуола учууталларын үлэлэрэ, ирдэбиллэрэ күүһүрэн, үлэ эмиз үтүө түмүктэрдээх буолар. Бизс хонук кэннэ уолаттар бэйэлэрин дьаһаларыгар, ийэлэригэр, аҕаларыгар төннөн элбэи кэпсиэхтэрэ, боччумнаах буолууларын биллэриэхтэрэ диэн эрэнэбит.

Семен ЖЕНДРИНСКЭЙ.

Хайнхат бэлчээжээ бэрлэлээр графика: 16 ч 00 м. Бэлчээжээ бэрлиннээ: 16 ч 00 м. "Saiga spot" редакциснай-издательскай холбоунаа 30.05.2019 с. офсетта бэлчэттинээ Тилография аадрынаа: 678670 Чуралчы сал. Карл Маркс уул. 26 "в". Индексээ: 54907. Хайнхат издизлээр икхитэ: олгуорунуунаа усина бэлчинсаа тахгар