



Улууска — бу күннэргэ

Улуус баылыга Степан
Саргыдаев нэшилийктэрийн
үлэлийр/2

Тиэргэн

Аба уолунаан – биир ситим:
Болгонготон Крыловтар
- улуустаацы Аба күрэйн
кайайылаахтара /4/

Кэпсийхин баџарабын

Үөрүү турутун бэйэтин
дъарыгынан унугуниараар
Парасковья Гладкина/5

Чурапчы нэшилийгээр ырааңырдын үлэгэ тэтийнээхтийк ыытыллар

Үтүө холобур. Чурапчы нэшилийгээр Чөлөөлөх сылынан
бөхүөлэл иниин ыраастааңынгага болбомто ууруллар/3



Иккис кыбаартал эргэ дыэлдэрин көтүрүү түгэнэ/СЭМНН индирийн халтсын түүрүүтэй

Чурапчыга күн-дьыл турuga

Муус устар
26 күнү
бээтиңсэ

Муус устар
27 күнү
СУБУОТА

Муус устар
28 күнү
БАСКЫНЫАННЯА

Муус устар
29 күнү
БЭНИДИЗНЫЙК

Муус устар
30 күнү
ОПТУОРУННЬҮК

Ыам ыйя
1 күнэ
СЭРЭДЭ

Ыам ыйя
2 күнэ
ЧЭЛПИЭР



Алаңдардада герблэрээ РФ Геральдика Сэ- бизитигээр бигэргэнээ

Ааспыт сүлтга Алаңдар нэшилийгээн герблэгэн оно-
рууга курж билирэллэн, кайайылааынан РФ ху-
дуунуннуктарын Сойтуунун чилиэнэ, Алаңдар нэши-
лийгээн бочууттаах олохтообо Иннокентий Попов
эскинэ ааттаммынтаа.

Бу күннэргэ бөнүүлээж уялдуулээх сонун калла.
Ол курдук, герб РФ Геральдика Сэбизитигээр бигэрг-
энэ, алдан нүемэрдээж сибирийтээлийн болилэнэ.
Онон, Алаңдар нэшилийгэ тусла герблэнэр, былаах-
таран бираабы тогторууылла.

"Халлаан куб, янгын дэлгачны туттуубут көмүс
яннаттаах, сырдык түеэстээх куяргэй чынчаах.
Куяргай – эдээдийн эрчими, эрдэнйт, улзийн ныры
купталык Алаңдар дынун-сэргэтийн близитийр символ
буолар. Оттон герблэр аллараа еттуүгээр от күеэж онгихеэх
үс сахалны үүнээйн "сүрэх ойуу" – онголох-чонгох
алластарга тагтал, уйгу-байлан, үүнүү-сайдын бэлиз-
тээ – дээш алтар. Иннокентий Петрович бынаарар

Аба дойдуну көмүскээчилэри өйүүр пуонда

Исписэлийс тырыбыната. "Аба дойдуну көмүскээчилэр" судаарыстыбаннай пуонда үлэтин-хамнахын туунан билсинг.

Людмила ГОРОХОВА

Анал байыннай дьайыны саца-ланы азыттан Дойду урдунэн ба-йыннай дьайыны кыттылаахтарыгар, кинилэр дэйз кэргээтэ-ригэр арвас хабааннаах көмө мизэрэлэр онгоуллаллар.

Былсырын Дойду Бэрэсидынэн Владисир Путин көбүлээнинэн «Аба дойдуну көмүскээчилэр» судаарыстыбаннай пуонда айллыбыга. Бу пуонда Саха сиринээси филиала былсырын бэс мыйтгэн, оттон ууласпутугар ахсынныттан айллан үзлийр.

Пуонда үлэтин-хамнахын туунан Чурапчыгацаа филиал социальний координатора Сергей Атласов кэпсийнр:

«Аба дойдуну көмүскээчилэр» судаарыстыбаннай пуонда байыннай сууласпарттан төннүүт уонна өлбүттээх анал байыннай дьайыны кыттылаахтарын дэйз кэргэннэрин чилийттэригэр комону онгоруу үлэтин тытар. Ону таанан, байыннай дьайыны хайысхатынан кынналцаах дьонгэ, турор туронан хэбисээж, гөхе кыалларынан камалажаа сатыбыт.

Тэрэллиэкспититтэн, түорт ый иңгээр, уопсайа 200-чээз түннанах ыйтык киирэн, күн бүгүн



160-на бынарылынна. Саамай элбэх ыйтык бэтэрэн даста-бырыннтын онторторуу уонна ыллыы, социальнай өйөбүл, харчын төлөбүрдэри анаанын болтуруостыгар киирэр. Ону тэнз, байыннай сууласпарттан бүтэн кэлбит биир дойдулаахтарбытын үзбүлалларыгар, мэдисси-на хайысхатын болтуруостыгарыгар, санаторийдирга, курордарга эмтэнии өнөгүүн болтуруостыгарыгар ыйлан-кэрдэн комоленбүт. Үгүс дэйз кэргэн кинилэрэг тухох-ханын көмө көрүллэрийн билбэйтэр, олпорто көмө буолабыт. Байыннай дьайыны кыттылаахтарын овогоро үнүйянга усунуоу төлөөбөттөр, үөрэнээч-

чилэр оскуолаада босхо аймыллар. Анал спортивной курууукка дьарыктанар оюу мэдэртэгыбынай тагаа босхо хиччиллар.

Маны таанан анал байыннай дьайыны кыттылаахтарыгар уонна кинилэр дэйз кэргээтэрийн чилизинэригэр ууласпутугар олохтоммут комалер бааллар. Ол курдук. Дьокуускай куракка затобуунан ыйгабинирда, таксинин салта биирдэ баран калии босхо көрүллээр. Улуус инизиэн сүүрээр маршруттай автобуска, баанынхийн, улууе инизиэн ынтыллар култуурунай тэрэзиниэргэ босхо салдьдар кыахтаахтар. «Айыллаан» кинэ-тыаатырыгар оюдор босхо, улахан дьон 50% чэпчтийлээх салдьдар бырааттаахтар. Оюу уонна дыхтар консультациятыгар уочарату суюх көрдөрөр, үнүйянга уочарату суюх киирэр кыахтаахтар.

«Аба дойдуну көмүскээчилэр» судаарыстыбаннай пуонда филиала Чурапчы нэшилийгэр Ленин азтынан уулусса, 41-тэр узуус дъаалтатын дъигтигэр, 117 кэбинизээ үзлийр. Билсэр төлөпүен: 8(984)1095496. Ким тустаах кынналцаах, болтуруостаах бу аядырыска тийизэн, эрийн сүбэлэтийн, комоленчиирийн сеп.

● Утуе холобур

Чурапчы нэшилийгэр ырааңырдын үлэтэ тэтимнээхтийк ыытыллар



Сэмэн ЖЕНДРИНСКИЙ

Бу күннэргээ өрөспүүбүлүкэ үрдунэн ырааңырдын үйя биллэрилэн, үзэхамнаас ыытыллар. «Чурапчы нэшилийгэр» МТ баалыгын саласы ырааңырдыга дыналаа ессе муус устар 2 күнүүгээр тахсамыга. Нэшилийк баалыгыга Владимира Сиццева көнүүзэнинэн, улуус киннигэр хаарбах дынэлэри котуруу, территориаларын ыраастаанын угана.

Ол курдук. Трактовай уулусса иккиллии мэндээмэн-изэх эрг дынэлэрийн "Хатан" ХЭТ ыласан котуруу. Салгын Ярославской, Артемьев, Ленин, Константинов, Коркин азтынан уулуссаларга турар хаарбах туруктлаа дынэлэри котуруу ылааннанар.

Быбыл Чурапчыбыт нэшилийгэр Чол олох салы билээрэлэн, баалылэк ишин ыраастаанын уонна түпсаран онгоруу үзлэригэр ордук улахан боломто ууруулна. Ласпигт нэдэлэлтэн ханаийстыбаннай тэрэлтэлэр үзүүнтэрэе улахан уйуктаах тиэхинькэлэрийн ыраастаанын үзэтигэр күүксэ ылыстылар. Ол курдук, иккис кыварталга турбут хаарбах дынэлэр котурууллэн, онгулара ыраастааны, баан ишр дьон бэлизни кирер буулуухаах.

Тувааннаах үзүүнтэр Ярославской азтынан уулуссаа турбут хаарбах дынэлэр котурууллубут эргэ матырыйаалын Павел Пинигин азтынан уулусса солун ыктын етгүн бөөрөгтүүгүү түннинилар.

«Тутуу матырыйаалын саласы халаан уутун бохсор салттан, сурун чаанын солу бөөрөгтүүгүү түннинийбүт. Күүетэх үз субустуннүүтар ыктыбыт дьони итии, тоготоо ыйанан Прасковья Борисова азтынан "Улыбка" орону сайыннаар кинн-үйүйн кукуунатын кэлэктинибо хааччыйда», - дыэн, баалык Владимир Дмитриевич кинилэрэг тус бэйзин уонна нэшилийк дъаалтатын азтыттан истиг махталын тизэрдэр.

Анал байыннай дьайы. Улуус дэлэгээсийэтэ Анал байыннай дьайы сиригэр үлэлээтэ

Марфа ПЕТРОВА

Чурапчы улууңун дэлэгээсийэтэ анал байыннай дьайыны ылтылаа турар сиригэр тиййэн, биир дойдулаахтарбытын кытта көрүстүлэр.

Ол курдук, улуус баалыгын бастакы солбуйгааччы Егор Сиццев, улуус баалыгын солбуйгааччы Алексей Лобанов уонна Чурапчыгацаа ДЮСШ дыризектэр Александр Иеустров иккис нээлтийн устатаа улалзсан каллилэр. Бу туунан Алексей Лобанов сирилийн билиннэрдэ:

«Анал байыннай дьайыны ылтылаа турар Запорожье уоблаанын, Донецкий, Луганский норуудунай өрөспүүбүлүкээригэр сириттэбүт. Оноо кундым турога сайнанынын сылаас, күнүүн +30 кыраадынка тиййэр эбиг. Уолаттарбыт бронежилеттарын, ялсаларын, толору кэмпилизэктэрийн устубакка кэтэллэр. Баланынан уустук, эстех чугуяар санаату суюх. Оноо кыргызын, билээрин курдук, баалырынтаа, алуттуу түүхүүтүү суюх буолбат. Уолаттар-



● Улуус дэлэгээсийэтэ Тирэх пүнн волонтердарын кытта.

быт эр санааны ылтынан, дойду-бутун көмүскээнгээ ниники күнгээс салдьаллар. Кинилэр санаадара-оноолоро күүстээх, бенх, кыайынга эрзэлэхтэр.

Байыастарбытыгэр дэйз кэргээтээр, төрөнпүтгэрээ аадмырыстсан ыншын малларын тиксэргдүүт. Маны сэртэйрах салдьаллар киинэхэд дойдунан ахаа тухортаа да кунду буолор. Ол ишийн ууласпарт дьони көхтөөхүүтүү кыттын, комоленчийн,

түөрт дьаанык ынаарыламмыт собону илдээн туттардыбыт. Балыктары тоонуу тымнынны тутар дьааныктарга укшуппүүт. Айаммыт устун ирбэккэ, сибирийдийн тийдилэр. «Чурапчы» ТХПК, буоларын курдук, бу да сирмынгэй комоленчийн турор турбат - отон сиробун. Чурапчы халбааны нобуордан ыншын, энэ зурагт кинийн тогтолцоо. Ону таанан ууласпарт гуманитарийн комоленчийн туттарын уртуубут.

Байыастарбыт араас кынналцаар үсүүлүллэр, ону түрэгэнни мээстэгтэгэр ынаарынга си-тимийн үзээр ынтыллаллар. Онууха салдьаллар биир дойдулаахтарбытыгэр күүс-коме буола салдьаллар тэрэлтээрэг, түмсүүлэргэ, биндийлэх дынгиг махталбытни тизэрдүүт.

Байыастарбыт силовой структураларга командированын үлэлэн кэлиигэ Чурапчы улууна өрөспүүбүлүкээ ба-стыйнарахсаннарыгэр кинрэй дыэн Анал байыннай дьайыны болтуруостарын хонтуруолга тутар СӨ Биребытальстыбатын барэсэдээзтийн бастакы солбуйгааччы Андрей Федотов элпиз. Оноо кыайыннын үнанса салдьаллар биир дойдулаахтарбытыгэр күүс-коме буола салдьаллар тэрэлтээрэг, түмсүүлэргэ, биндийлэх дынгиг махталбытни тизэрдүүт.

Байыастарбыт араас кынналцаар үсүүлүллэр, ону түрэгэнни мээстэгтэгэр ынаарынга си-тимийн үзээр ынтыллаллар. Онууха салдьаллар биир дойдулаахтарбытыгэр күүс-коме буола салдьаллар тэрэлтээрэг, түмсүүлэргэ, биндийлэх дынгиг махталбытни тизэрдүүт.

Ага уолунаан биир ситим: Болтонготтон Крыловтар - улуустааы Ага курэчин кыайылаахтара

Тиэргэн. Өрөспүүбулүкэтээбү Ага курэчээр Болтонготтон Сергей Крылов уолунаан Саяннын ситиийилээхтийн кыттыбыттара. Бүгүнгү ханыат нүөмэрийгээр Крыловтары кытта кэпсэтийиитин таарабыт.

Марфа ПЕТРОВА

Муус устар бастакы ербүлүгээр Саха сиригэр Ага күнэ бэлиэтэнэр. Бу күнгэ сел түбэхиннэрэн, муус устар 6-7 күннэригэр Мэнгэ Хамгалас улуунун Майа сэлийннэтийгээр өрөспүүбулүцээтэй XXIV Ага курэчин мэдээллийннаа. Бу күрэх угэсээ кубулуйан, сэллатаа ере кетөвүлүүлэхтийн мэдээллийннаа.

Сүрүн сывалынан – уопеастыбаа ага статуун уонна оруулж ураджийн, дээд кэргэн, спорт уонна гарч үзэстэри харыстаанын иенгүү чөлөө тардатын буолар. Тэрэзингийн уовсайа 17 улуустан 19 хамаандын кыттыннаа. Агаарын уолаттарын кытта бэрэхинээни суоруу, маңы хайтын, ойонуулларын, оствулаа даацын, кутаа оттон, чай ортуу көрүнгнэригэр курэхтээсэлтээр. Кыайылаачын Амматтан Николай уонна Аркадий Федоровтар тахсан, сүрүн бириншийн – 300 тын. солт. наадраадаламмыгтара. Бу түнгээнинаах киришигэ Чурапчы улуунун сүүмэрдийр түүмээн кыайылаахтара Болтонготтон Сергей Крылов уолунаан Саяннын ситиийилээхтийн кыттыбыттара. Онон бүтгүнүү ханыат нүөмэрийгээр Крыловтары кытта кэпсэтийиитин таарабыт.

Сергей Эдуардович, уолунаан Саяннын бу курэхсэ хайдах кыттыныгыт, эрдээ эмиз кытта сэлдээбыт эбик-



кин дин?

● ● ● Ага курэчин түүнан аан бастаан, 5 сэллаацьга, ишнийн эзлэхтийн дэхэнтэйтэйтэн истэн билүүлжээ. Ол курдук, 2019 сэллааха улахан уолунаан Дамирдымын Хатылы ишнийнээгээр буолбут улуустааы Ага курэчээр кыттан, бочуутгаах иккис мизэтийн ылбэрлэхтэй. Онно бэлэмээ суюх, үзэлийн үерэмжит сатаабыттынан холонон, билинбэтийн-көрүүбүтүн тургутан көрбүүлжээ. Оттон бывырын кыттааары гүммийнпэтийн, кыра уолум Саян 13 саастаах буолан, эрдээ дээн чугаанчилжээ. Быйыл 14 саалын туолан киристижээ. Таигаспэтын-сапытын буулан, тылбятын-өспүүн үерэгэн, сатаабыттын, күүспүүн-уохпүүн

кердэрөр түүмэхтэргэ туттулгар тэрилээрбүтэн тэринэн, эрдэтэн бэлэмжиммийнгээ. Ол ишний улааскаа кызайан, өрөспүүбулүцээтэй үрдүү сүолталаах курэхтэйнээгээ кыттар чиаслаа тигистибүт. Түүмэхтэргэ тус-түүнан уустуктардаахтар. Холобур, биризмээ 20 чуурканийн 4 антыг хайтэр, 80 хардаааны санланынгээр бишихээ да, үгүс да хамаандадаа шарахан этээ. Манна хайдаах мас түбэхэртэн эмээ олус тутуулжээ. Онон баарт тосхойро эмээ орууллаах эбигээ. Майаа буолбут курэхтэйн олус үчүүгээ тэрэзиннээх буолла. Улуустартан бастын хамаандалар кэлбэйтээр тутаа коштар. Быйыл ханыстарын да кыттар агаарын бааллар, уолуттаахтара, ох курдук онгостон, бэлэмжинэн

кэлбэйтээр биллэр. Үзэлдэгтээр, көрөөччүлэр, үзэлдэгчилэх бары астыннылар, үерэгээ, үчүүгээ настыранилаах тарбастыбүт. Биир санаалаах дьону кытта билсэн, уолут атас-таван сэргэхийн кэллийт.

● ● ● **Уолаттаргын кытта все ханын курэхтэйнээрэгээ кытта сэлдээбүккүүмий?**

● ● ● Ааспыт сэлдээбүккүүмийнгээ «Күнгэгүү идээ» курхажаа, улахан уолунаан убаша астасан, 1-кы мизэтийн буолбупшт.

● ● ● **Дынэ кэргэнгийн бийниннэр эрэ?**

● ● ● Кэргэнгийн Ирина Максимовна – Таатгуттан төрүүлэхээ. Кини учутал үерэгийн бүтээрэн, Болтоююо улаа мизэтийн кэстен, эзэрээн кынсээ кэлбэйтээр. Кэргэнгийн бийниннэр эрэ?

● ● ● **Уол олону ишнийгээ ордук тухаа болцомтогч уурацын?**

● ● ● Төреппүт оюутун иллэн кэмнэгээр бэйэтин кытта илдээ сэлдээн, үзээр-хамнаека тайвайхтаах, айылчланы кытта алтынхажтаах. Оюо үзэлжиргэн керен үерэнэр. Оюо барын үлээгээн чайыг бакчын үлээж, эт-хаан өтгүүн сайдар, чал туркутаах буолар, сэргэхийнэр, толкуйдуур дьонура күнүүрээр айылчланы харыстырыгра, сиари-туюму тутунаага үерэнэр. Уол оюо интарианин таба керен сепке иштээхээ нээдээ. Эркини от-мас үлээгээн кытай тутар, бүлтүүр, балыктыр буолуухтаах дийн сэлдээбүккүүмийнгээ.

● ● ● **Иллэн кэмнэгээр түүнан сэлдээн дъарыктанаа?**

● ● ● Дамир саахынчилжээ. Саян сүүрүүнэн дъарыктанаарын сэлдээбүлээр. Оттон кыргыттарын - Дарина ас астыры, Арианаалаах София уруундудууларын сэлдээбүлээр. Кэргэнгийн хаартысканын колаж, видеонан открыйкалары охорор.

● ● ● **Түмүкээр эдэр малларга тутуу сэлдээбүккүүмийнгээ этэй?**

● ● ● Эдэр малларга сэлдээбүккүүмийнгээ этэй – оюулоругар болцомто ууран, истигник санынаналдлыгараа, санаадарын үлээгээн кэпсэтийлээр. Төреппүт – оюобо холобур. Агаарын арасын мэдээллийн тэрэзиннэрээ кыттаа ишний энгийн олохко актыбынай позициялаах буоллахыгын, уолаттарыг эмиз энгийн холобургутун батынхажтара.



Үөрүү туругун бэйэтин дъарыгынан унгууннаар Парасковья Гладкина

Кэпсийхин бацарабын. Бишиги юккүбитетигэр олус интэриэнэй, угус киши боломтотун тардар ураты дъарыктаах дьон баар буолаллар. Бэйэлэрин олорор ынчарынан, тулалыр дьонноруулан, үзэлэринэн эрэ мунгурданаан хаалбакка, ол дъарыктарын элбэх киңизэ тарбатарга, тухо эрэ сангаа дьону үерзэргэ дуулуваллар. Ханыаптыг бүгүнгүү ыалдыта оннук дьонтон биирдэрэ буолар.

Наталья СИБИРЯКОВА

Бишиги юккүбитетигэр олус интэриэнэй, угус киши боломтотун тардар ураты дъарыктаах дьон баар буолаллар. Бэйэлэрин олорор ынчарынан, тулалыр дьонноруулан, үзэлэринэн эрэ мунгурданаан хаалбакка, ол дъарыктарын элбэх киңизэ тарбатарга, тухо эрэ сангаа дьону үерзэргэ дуулуваллар. Ханыаптыг бүгүнгүү ыалдыта оннук дьонтон биирдэрэ буолар.



комигэр ити эйгэни билүүнин нарбитигэр тута дъарыктаана турган собүлээбүтим. «Ким үерзинэн бацаарар?», - дин ыйып-птыгагар олох мин дээбишилн бэйэм да билбэкэ хадбытим. Онтон бу эйгэни билсэн атын кэр агаардад билэлдэрийн туугар уонна биир өттүнэн бэйэм ис сүрэктэн собүлээммин дъарыктаанаага бынаарыммытим.

Ханаангыттан дъарыктаанаага, дьону дъарыгынныг?

Фитнес ураты корунгунэн 2018 сүлтнан Одулуунтанд саёлаан дъарыктаанан барбытим, онтон салгын Чурапчыга - киң сиргэ тэрийэргэ сананан, дыншугут көрдөн ишнийгээ дъацатыгагар тийиэн сайабылыланын суурин. «Үтүм» дъизтигэр хос анатан, онно тэрийэн саёлаабытим уонна күн бүгүнгүү тишиггин быспакка кэрэ эйгээр түмэс сүлдэбүн.

Этнофитнес, уопсайынан, киңийэхээ тухох кемолеөүүй, көннөрүү фитнесстэн тухох уратылаачий?

Бу «Эгэй-сэгэй» сахаэтнофитнес сүрдэх дириг дъайылаах. Ол курдук, Ирина бэйэтэ сахалын алгыс хамсанынлаарын үерэгэн-чинчийн огортут научнай үзэг буолар. Кини идэтийн күлтүролог, ол ишин дъахтар кини алана дынэ ханаайката буолан туран үерзэ, астына араас хайысханан тарбатын дээжэхэн сыйслытим буолуу

эйгээ сүрдэх тутуулуктавын бэйдэн диригник үерэгпит, онон буэйгэ дъахтар үөрүү турутар олохуйгар. Хас биирдии сахалын музыката, хамсанынлар дъахтар үөрзэ, астынаар эйгэтийн үескээр аналаах. Манна хамсанын эрэ буолбакка ис турук тупсуута, астыны, дуонуу, үөрүү туруктарын билэн, этэсийнэ, дууната чөлчир, үөрзэ. Сахалын эйгэ саха кутугар дъайыгта ис кыаа арызар. Ол түмүгээр дъарыкка сүлдэй дьон айар-тутар дьюцурдара сайдар звит. Дъарыкка сүлдэй кэрэ агаардадары кытта билсэн, биир санааа түмээн алтынныг. Бу эйгээсаа дин захсылыбат үөрүү эрэ дин баар, ол эбэтэртумсо эрэ түстэрбигт саас-птыттан тутуулуга суюк бука бары дуонуу, биир чооны бына үнкүүлүү, кэрэ эйгэтийн кыттаа сүлдэйн музыка дуунуулунан санаобын соосыланабын тутарын - хоттарын до чөлчир.

Бу сахаэтнофитнес конноруфитнесстэн уратыга САХА уонна ЭГНО дин сүлталаах тылыгар сагтар. Саха дин ураты омуу тынын унгууниаар. Энэ дин ишүүгээртэйтэн кэлбэг хаммыг гар баар аймалцатан айдараылорбытагар дайыны. Ол ишин бу сахалын музыка, сахалын алгыс хамсанынтаа ураты туртуу үескээр уонна унгууниаар.

Дъахтарга бу эйгэ көмөтэд дин, бастатан турал, уопсай турук тупсуутуугар улахан дайыны, иккүүнэн, хамсанан эт-хаан чөдигиринтэй, уонна, үсүүнэн, ураты өй-санав үескэхин, ис айылданы кытта алтын?

Парасковья Васильевна, иллэг кэмнээр туунан дъарыгыннан собүлүүтүн?

Иллэн кэммэр уопсастынай үзэм элбэх. Улуус дыхталларын сэбэстин чилиэнэбин, ишнийгээр дъахтар кэмитизтийн чилиэнэбин, оскуолаа тереплут сэбэстин бэрэсэдээзэлэбин, удуускаа тереплут сэбэстин бэрэсэдээзэлэбин уонна ишнийгээ Субатин чилиэнэбин. Ону таңынан Одулууммарырын писамбылыгар ыллымыбын, арас курхэргэ, генсийн дэргэ кыттабын. Уопсайынан, мин хоббим дин кэрэ эйгэни араас хайысханан тарбатын дээжэхэн сыйслытим буолуу

Эйзэхээ тус бэйэээр эт-нофитнес туту биэрзэй (холобур, санга дојоттору, энергияны, эт-сиин доруобуйатын о.д.а.)?

Мизхээ бу сахаэтнофитнес дъахтар бынынтынан тус бэйэм турукпар, доруобуйбар, дьону, дынээ көргэммиин кытта сыйнамар ураты уларыймылары агаарлар. Бэйээр, турукпар боломто уураг буоллум уонна ис эйгэни кытта үзэлээрэгээ үөрзэ буоллум. Саамай астынарын дин бу эйгэ тута кэрэ агаардадары кытта билсэн, биир санааа түмээн алтынныг. Бу эйгээсаа дин захсылыбат үөрүү эрэ дин баар, ол эбэтэртумсо эрэ түстэрбигт саас-птыттан тутуулуга суюк бука бары дуонуу, биир чооны бына үнкүүлүү, кэрэ эйгэтийн кыттаа сүлдэйн музыка дуунуулунан санаобын соосыланабын тутарын - хоттарын до чөлчир.

Элбэх кэрэ, сүрдэх санаадаахыннадарын алтынан бэйэм эмээ учусгээ тордийнбай.

Наталья Захарова.

Дьон санааты

Мин бу «Эгэй-Сэгэй» дьюргар саболанынтынан сабуулзэн сүлдэбүн, ханын буолорын аруу кэтэйбин. Билигийн хамсанын проблематадаа дээрдэгээ до, саас тохижь дьонгээ до күүсээ туурал. Улээ үзэс аюорон курдук буолло. Ол ишин хамсанынтын алохутудаа ирдимр. Бу дөврүнка сүлдэйн мин турукпүн түлсарыбин, биир чооны бына үнкүүлүү, кэрэ эйгэтийн кыттаа сүлдэйн музыка дуунуулунан санаобын соосыланабын тутарын - хоттарын до чөлчир.

Элбэх кэрэ, сүрдэх санаадаахыннадарын алтынан бэйэм эмээ учусгээ тордийнбай.

Сахаэтнофитнес дьюргор: сөндөнбүтим иккис сыйлым буолар. Мин принципиальной судис буоламмын, сабуулувхун эрэ наадаа этэ. Онууха бастакы дъарыктан тута салайоочныбытын Парасковиевын сабуулээбүтим, олус позитивам, ханын до «ромкою» киллэрбээт, сүрдэльчном сүдьсийн эмчилжүүлэх, угие эрэ изийнни ингээрэл салойтоочныны кытта дъарыктанар учугэйдик эрэ дьюйар дим саныбын. Дъарык түүнэн ээр буоллаха, сибуухэ одыас учугэй, бары да втүнэн түнхэлэх дигэхтэй аллас буолбатах. Сахаэтнофитнес иннихи иттуугэр симулайбэнсэ сайдын дин эрэлзэжин.

Парасковья Данилова.

Бу Сахаэтнофитнесна тэриллийгээдэн сүлдэбүн, быныт 7-с сүлбэгт. Үнкүү кинийээ түнхэлэх сүрдэх элбэх, онгардас хамсанын эрэ буолбакка, киңи энергия үллэх, ишүүтэйнан да, өй-санав түнхэн да улдагийн, бары да үнкүү эрэ втүнэн дьюйара элбэх орууллас. Мин бэйэм 70 саадын, бу үнкүү мийгийн эдэр саасын санатор, туруклун бөвөгтөр. Инструментын түүр Парасковиева махтам мултура суюк



Санын
бүсийн
нормы



Улууспут кэрэ агаардадарын А.К Софронов автманан КСКда нээдээлэх хэсэн саардээзээ уонна бхогинсээр кизэх 17 ч 30 м калэн үөрүү кеөр кыттынан, туруккүү тутуулуктаах, онон дынэ кэрэн тургун үөрүүгүүнэн, танталыгынан түпсара тургун!

Интэриэнэй кийс-тийбэйт ишин махтад!

Бу сиргэ хаалларбыт суоллара сулустуу тырымны туруоңа...

Ахтан-санаан. Анал байыннай дъайыыга баран олохторун толук уурбут биир дойдулаахтарбытын ахтан -санаан ааһыаңынг, кинилэр кылгас олохторун, обо саастарын...

Иван ПОПОВ-Байдам

АВКСЕНТЬЕВ
АЛЬБЕРТ
ВАСИЛЬЕВИЧ



1997 саллаахха муус устар 2 күнүгөр Дъоллоох Дъокуускай куоракка Аксентьевтар дыз изргэнгэ үүсөвөнөн кун сирин күлүмнэс сирдигын корбута. Ийзлээх аята Наталья Егоровна, Василий Васильевич үерүүлэрин үрэллэгтэ.

Кини ооннүүр-керүлүүр овоо саанаа Одыгуулун бөгүүлэгээр аасынга. Кыра эрдээйттэн сэмэй, киши тылын истимлийн уонна сурдээх аяныгас, кыраны-кылмамматы комүсүүр майгылаацаа, ерүүтүн дьонгко кемолоно сымдьара. Аяныг олох сизринэн, дынсаакка сымдьыбыта. Онно оюнору кытта үнкүүлүүр, араас дъарыктарга сымдьара, бкир саас-тылаахтарын кытта доордонон сайдан-үүнэн барбыгта. Олох суюлтар бастакы олууга уурлубута. Көхтөөх, түмсүүлүх эйгэ баарын билэн, биир буолуу, доордоноо уонна түмсүү дизни билбиз.

Оскуолаа киирэн, ааца-сурыйа үерэнэн, араас дъарыктарга кыттан улахан олохко бэлэмнэмнэммитэ. Себүүр идэтийн талан, 9-с кылваас киннитэн олохтох лицейтэй, суппар буолар баатын толорон, автомеханик куурунгага үерэммитэй. Кини эт-хан етгүүнэн бэйзтийн сийяннаар, спорт араас көрүнгэрийн дъарыктанара. Хамаандатын, оскуолатын, лицейин, нахилиэгийн түнүгээр араас курахтэйлийзгээ кыттара, ону билигин бииргэ алтыспыт доортуу Альберт түнүнай истигч-иһирэхтийн саныллар.

Аялты 18 сааын түмбүтүн киннитэн Армияа ынгырыбыттара. Ол курдук, Уссурийскайга биир сал ВДВ-га (воздушно-десантные войска) суюуспалаа-быта. Суюуспалаа чавыттара махтал суркутаах кэлбигээ. Онно кини киши быыытынан сэмэйин, доюотторугар истин сийяннаа-зын, эт-хан етгүүнэн сайдылаа-зын, дойдугутар бэрийнлийн түнүнан чаанын хамандыра тоюроюн болиж-

тээбита.

Армияттан кэлэн баран Одыгуунаацы лицейгээ элек-трик-слесарь үерэгээр үерэнэ киирбите. Үерэгийн сийяннилэхтийн бүтээн, таатыг убайынан Айтальын сыймын Дьюокууский куоракка уот сиймин гардымга үлэлиира. Оттон кыныннын бираатынай хотуу ууустарга от тизийнтигээр, таас чох таанытыгар, хотуу ууустары айнан-үүлүнэн хачччыныг үлэлниро. Ити курдук, аяныг олох сизринэн, тус олоодун онгостон, тугу тобуларынан олох оргуйгар үеңүгээр сүүрэ-кете, улалии-хамсын сымдьыбыта.

2022 саллаахха үс ый Том-мокко баран үлэлэн кэлбигээ уонна Дьюокуускайга үзүүн сымдьан, көргөн ылбыта. Дойдугутар мал буолан олохсуйваары, ыраах сымдьан үлэлнириин тохтотон, олохтох техникумга суюппарынан киирбите. Ити курдук, мал буолан тааталлаах Одыгуулнагар түтээхтийн олохсуйан, үлэлэн-хамсаан эрдээниэ. Анал байыннай дъайыга ынгырыы кэлбигээ. Эдик чаылхай биир улахан сийинийнэн – улаатан баран Бразилияа Аан дойдугутар тааныах мас тардынытын күрээр уруун комүс мэтээли ылбыта. Кини ылсыбытын ынгытыбат, түнэйбытыгтан туорабат кытаанах, дылдуурдаах майгылаа-ва. Аны оскуолатыгар үерэнэ сымдьан, "Альфа" байыннай-патриотической куулупка 7-с кылваасан сийинийэхтийн кыттыбыта. Бары ынгыллар араас тааныах күрэхтэнийнээрэг оскуолатын автун чизээхтийн комүсүүрээ, барытыгар кыайымы кыннатаах, өргөгийн сийинийэх кэлэрэ. Ону үгүе ах-саннаах грамоталара, анал мэтээлээр туюнууллар.

Оскуолаа киннитэн, 2013 саллаахха Тыа ханаайыстыбатын академиятыгар үерэнэ киирбите. Онно бары оттүнэн чаылхай уолу бэлигийн көрөн, устудууннаар уопсайдарын бэрасадээтийнэн таалбыттара. Онно да сымдьан мас тардынытын уотмонаахтых дъарыктамыга. Үерэнэ сымдьан олоодун аргынын Күннэйи көрсүбүтэй. 2015 саллаахха бастакы уоллара Саша күн сирин көрөн, аяа буолар дьодуу билбиз.

КАРПОВ
ЭДУАРД
АЛЕКСАНДРОВИЧ



1995 сал, муус устар 28 күнүгээр Мэнэ Хангалас Тонгуулутарын бастакы оюто буолан айыллан, күн сирин көрбүгээ. Ийзээ - Сардаана Ивановна,

аяата - Александр Ильич. Эдик умсулданаах, умнүллубат овоо саанаа Одыгуулнага аасынга. Кырачаан киши ологун бастакы олуултара "Күнчэн" улбаалантан сааламмыга. Дынсаакка сымдьан аяйаха сагалаацын, олус холку майгылаацын ийтээчилэр бэлигийнлэр.

2003 саллаахха орто оскуола боруогун аан магнай атмаллаа-быта. Дээ, ити кэмтэн кинийн билин-коруу киши гарыга тиргүллэбига - көхтөөх олох энин эгэлтэй дъарыгарын кыттан, билинтийн-коруутун сайниннан, үерэхээ, күрэхтэргэ сийинийнэн барбыта. Ол курдук, биология, география олимпиадаларын киирбите. Ити курдук, мал буолан тааталлаах Одыгуулнагар түтээхтийн олохсуйан, үлэлэн-хамсаан эрдээниэ. Анал байыннай дъайыга ынгырыы кэлбигээ. Эдик чаылхай биир улахан сийинийнэн – улаатан баран Бразилияа Аан дойдугутар тааныах мас тардынытын күрээр уруун комүс мэтээли ылбыта. Кини ылсыбытын ынгытыбат, түнэйбытыгтан туорабат кытаанах, дылдуурдаах майгылаа-ва. Аны оскуолатыгар үерэнэ сымдьан, "Альфа" байыннай-патриотической куулупка 7-с кылваасан сийинийэхтийн кыттыбыта. Бары ынгыллар араас тааныах күрэхтэнийнээрэг оскуолатын автун чизээхтийн комүсүүрээ, барытыгар кыайымы кыннатаах, өргөгийн сийинийэх кэлэрэ. Ону үгүе ах-саннаах грамоталара, анал мэтээлээр туюнууллар.

Оскуолаа киннитэн, 2013 саллаахха Тыа ханаайыстыбатын академиятыгар үерэнэ киирбите. Онно бары оттүнэн чаылхай уолу бэлигийн көрөн, устудууннаар уопсайдарын бэрасадээтийнэн таалбыттара. Онно да сымдьан мас тардынытын уотмонаахтых дъарыктамыга. Үерэнэ сымдьан олоодун аргынын Күннэйи көрсүбүтэй. 2015 саллаахха бастакы уоллара Саша күн сирин көрөн, аяа буолар дьодуу билбиз.

Эдик тыа ханаайыстыбатын академиятыгар үерэнэ, "Ветеринарний-санитарний экспертиза" идэтийн байналаа-быта.

2017-2018 саллаахха Армияа сийинийэхтийн суюуспалаа-быта киннитэн колбигээ. Кэлээт, Күннэйинэн мал буолубуттара.

Эдик мал Одыгуулнага олохсуйан, үлэлэн-хамсан, дьоллоох олох үтүү түгээниэра инилэхтийн күрдүгээ. Эдик үзүүт буолан, анал байыннай дъайыга барывр дьонгко күрдүгээ тааталыгын түүнээбигээ тээрилтэй - Одыгуулнаацын агара-

най техникум буолар. Кыра эрдээйттэн араас күрэхтэргэ, олимпиадаларга сийинийэхтийн кыттыбыт, бары хайысхалтара ингигээс сух бываарсар, калэктиникээ уопсай тылы булаар эдэр кинийн техникум профсоюунун бэрасадээтийнэн таалбыттара. Үзүүт тааныин эбии ылыммегүээтийгээр олус далаанынаахтык, сийинийэхтийн, дьон өйүүгээр дыригнин никэр гына үлэлзэбига. Ол смырттаа-быта, анал байыннай дъайыгытаа ынгырыбыттара. Онно баран, эр санаалзах буойн Дойдугутун түнүгээр хорсуннук түрүлсүүтэй. Бастын саллааты балигийн көрөн, отделение хамандырынан анаабыттара. Күдэн-холорук кытаанах күрсүүтүгээр бааныран, госпиталга кэлэн эмтэнэн барбыта. 2024 сал, муус устар ыйга тэнэ сухох кыркытых киирсингээр хорсуннук сэрийн эс сымдьан, остоох буулдьыттын күн сириттэн күрэммитэй. Хорсун бынытын иин, Эдуард Александрови, албутун киннитэн Арассыйыа оборонатын министрийн бирикэнинэн, анал уордзанынэн наацаадаа-быттара.

КАРДАШЕВСКАЙ
АРТУР
НИКИТИЧ



1998 сал, ахсынны 24 күнүгээр Одыгуулнага Кардашевской-дарга бастакы оюони күн сирин көрбүтэй.

Кини - элбэх оюлоох дьон кэргэн бастакы оюто. Ийзээ Надежда Анемподистова.

Артур "Күнчэн" унуйзанга сымдьыбыт түгэннэртэн ийтээчилэрээ кинийн сурдээх сэмэй, олох холку, обдорору кытта биир тылы булумтуу уонна омунаах-төлөннөөх фанталиядах кэлээннитэтэй дин истинник ахтальяа. Унуйзанга сымдьан "Үүриг Уолан" азтык сүкүпүү бу баардын бийдүүлтэр.

2005 саллаахха оскуола буулдугун аасынга. Араас дьарыктарга, олимпиадаларга, күрэхтэйлийн эс сийинийэхтийн кыттара. Гуманитарийн хайысхалтараах предметтэйгээ дьоцуулдаа, ону тэнэ уол овоо быынынан, билэн турар,

физкультуре ууругун сэбүүлүүр. История олимпиадын араас күрэхтэргэ, олимпиадаларга сийинийэхтийн кыттыбыт, бары хайысхалтара ингигээс сух бываарсар, калэктиникээ уопсай тылы булаар эдэр кинийн техникум профсоюунун бэрасадээтийнэн таалбыттара. Сахалмын тааныин эбии ылыммегүээтийгээр олус далаанынаахтык, сийинийэхтийн, дьон өйүүгээр дыригнин никэр гына үлэлзэбига. Ол смырттаа-быта, анал байыннай дъайыгытаа ынгырыбыттара. Онно баран, эр санаалзах буойн Дойдугутун түнүгээр хорсуннук түрүлсүүтэй. Бастын саллааты балигийн көрөн, отделение хамандырынан анаабыттара. Күдэн-холорук кытаанах күрсүүтүгээр бааныран, госпиталга кэлэн эмтэнэн барбыта. 2024 сал, муус устар ыйга тэнэ сухох кыркытых киирсингээр хорсуннук сэрийн эс сымдьан, остоох буулдьыттын күн сириттэн күрэммитэй. Хорсун бынытын иин, Эдуард Александрови, албутун киннитэн Арассыйыа оборонатын министрийн бирикэнинэн, анал уордзанынэн наацаадаа-быттара.

2016-2017 саллаахха Приморской кыраайтаа Чуумпу акыааныаа-быта байыннай дъайыгытаа ынгырыллан бааран, штурмалыр анал байыннай чааска суюуспалаа-быта. Онно кини улахан күүстээх кыргызныларга кыттара. Холобур, Угледар куоракка хамын хамалыны киннитэн бээр буулан тахсыбыттара. Ити киннитэн баарыларын атын чаастарга таржапыттара. Ити курдук, араас баланынцаа түбэнэн, Аяа дойдугутар ытык иэхин толуу сымдьан, 2023 сал, ахсынны ый бутүүтүгээр сибээнэ быстбыта. Ол киннитэн кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Үе эдэр хаарыланнаах ычкаттарыт үйлдлийн баатакы антварын да сийэ олорбокко, дойдугутар, норуут түнүгээр, эйзээх олох иннингээр олохторун толук уурдуулар... Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

Кинийн коллежийн киирбите, кинийн көрдүүр улаа быттыллан уонна мэлдэй бииргэ сымдьыбыт чугас дооро, хамандыра Петр кометунан комүс унгуубун буулан, төрөвүүт дойдугутар муус устар ыйга аялбыттара...

