



# ОҔО БЫРААБА КҮӨМЧҮЛЭНИЭ СУОХТААХ

Кулун тутар 23 күнүгэр, киһи быраабын көмүскүүр күнүгэ Н. Рыкунов аатынан библиотека сокуоннай саастарын ситэ илик оҕолор комиссияларын уонна «Правовед» кулууп тэрийиилэринэн «Саастарын ситэ илик оҕолор бырааптарын уонна сокуоннай интэриэстэрин көмүскээһин» дьээн төгүрүк остуол буолан ааста. Манна туһааннаах дьон бэйэлэрин информацияларын оҕордулар.

КДН эспиаэтиир секретара М.А. Ядрихинская оҕону хаҕыс сыһыантан (жестокое обращение), күүһүнэн өттөйүүгэ (насилие) көмүскээһин туһунан иһинтэриитигиттэн Россияҕа 20 тыһ.тан тахса оҕо хаҕыс сыһыанга түбэспитин, 100 тыһ.кэриҥэ оҕо күүһүнэн өттөйүүтүн эмсэҕэлэбитин, 130 тыһ. тулаайах оҕо баарын, онтон биһиги улууспутугар манньк быһыы-майгы, оҕо быраабын кэһин тахса турарын туһунан биллибит.

КДН уонна «Правовед» кулууп оскуолаларынан сылдьан оҕолорго анкета толорторбуттар. Онно суруйбуттарын бу оҕолор 14%-ра күүһүнэн өттөйүүгэ, ол иһигэр 5% олус элбэхтик, 6% элбэхтик, 29% аҕыйахтык түбэспиттэр, 40% учууталтан атаҕастаммыттар. Онтон 50% сороҕор, 21% куруук бэйэлэрин саастыылаахтарыттан атаҕастанар эбиттэр, 29% саастыылаахтарыттан ханна да атаҕастамматтар.

Хомойуох иһин, оскуолаҕа этиһэ-охсуһа сылдьыны оҕолор буолуохтааҕын курдук саньыллар эбит. Ол курдук 68% оскуолаҕа этиһини-охсуһууну, үөхсүүнү буолуохтааҕын курдук ылынар, 32% атаҕастаммыт курдук сананар эбиттэр. «Дьэ кэргэнгэ күүһүнэн өттөйүү баар дуо?» дьээн ыйтытыга 68% суох дьэбит, 32% баар дьэбит. Онтон дьэҕэ хаҕыс сыһыан ордук дьэ кыһалларыгар түбэһэр эбит (42%), 8% кыра балтывыларга, бырааттарыгар, 9% ийэлэригэр, 36% убайдарыгар, 7% эбэлэригэр түбэһэр. Бу хаҕыс сыһыаны кытта оҕолор 7%-ра сөбүлэһэр, 20% эспиаэтиэһин баҕарар, 5% куттанар, 27% хомойор, 12% санаара ылларар, онтон 11% ханна эрэ сүтэн хаалыан баҕарар.

Оҕолор 79%-ра дьэ кэргэнэригэр, 21%-ра уулуссаҕа бэйэлэрин көмүскээлээх курдук саналлар. Оҕолор 61%-ра кыһалдарын довордоругар, 22%-ра төрөспүттэригэр, 2%-ра учууталларыгар, аймахтарыгар, 2%-ра психологтарга этиэхтэрин ба-

ҕараллар эбит, 10% кимиэхэ да этэрин билбэт.

Этиһини-охсуһуу, өйдөспөт буолуу 51%-на киһи майгытыттан, 2%-на атаҕастыыр киһи майгытыттан, 29%-на бытовоей, производственной проблематтан, 18%-на үөрэҕиттэнтүтүлүктээх Анкетаҕа оҕолор сокуону төһө биллэлэрин ыйыһыттар. Онно 60% сорох эрэ сокуону, 44% ханнык да сокуону билбэтин эспиттэр, 6% сокуону билбэт дьэбиттэр.

Мантан көстөрүнэн оҕо үксэ бэйэтин быраабын билбэт, онтон сиэттэрэн эбэһинэһин эмиз билбэт. Эспиаэтиэти оҕолор үөрэнэргэ бырааптаахтарын эрэ биллэлэр эбит. Онтон оҕо барыта 5 сүрүн быраабын (дьэ кэргэнгэ олорор, иитиллэр; төрөспүттэрин, аймахтарын кытта алтыһар; бэйэтин быраабын, сокуоннай

оҕо улууска баар. Оттон 18 сааһын туолбут 16 тулаайах дьэҕэ наадыйар. 2011 сылга манньк оҕолору дьээнэн хааччылыыга 540 тыһ. солк. көрүлүбүт. Дьээнэн хааччылыахтаах оҕо үөрэҕи бүтэрэн дипломнаах буолуохтаах.

Усулбунайдык сууттаммыт дьону хонтуруоллуур инспекция начальнига В.И. Аммосова иһинтэриитинэн оҕо 14 сааһыттан өлөрүү, кырбааһын, күүһүнэн өттөйүү, сексуальной дьайыы, уоруу, халааһын, угоннааһын, теракт, ороспуйдааһын о.д.а. буруйдар иһин эспиаэтиир. Сылга 25-ти оҕо сууттанан усулбунай мизэрэҕэ тардыллар. 2011 сылга 8 оҕо учуокка туруоруллубут. Кинилэр оҕорбут сүрүн буруйдаара — угоннааһын, уоруу, халааһын, ороспуйдааһын. Манньк оҕолор сайынгы өттүгэр лааҕырынан хабыллыбатара инспекция үлэтигэр биер сүрүн ыараханынан буолар.

Библиотека правовой информации киһини сэбиэдиссэйэ, «Правовед» кулууп салайааччыта В.А. Корнилова кулууп үлэтин туһунан сырдатта. Бу кулууп 2007 сылтан библиотека иһинэн тэриллэн үлэлиир. Информационнай-маасса-бай, методическай көмөнү оҕорор, буклеттары бэчээттээн таһаарар. Быраабы билээччилэр турнирдарыгар 72 оҕо, интернет-викторинаҕа 25 оҕо кыттыбыт. Киһи быраабын күнүнэн «Имею право» дьээн үөрэнээччилэргэ аналлаах кэспэти ыйтыллыбыт.

Төгүрүк остуол түмүгүнэн туһааннаах тэрилтэлэргэ үлэни ытарга, төрөспүтү оҕотун иити-итигэр эспиаэтиэһин үрдэтэргэ резолюция ылылынна. Хаҕыс сыһыанга оҕону кырбааһын, мөвүү эрэ кириһбэт. Киһи ороно, таһаһа, аһыыр иһитэ, аһа суох буоллаҕына ол аата хаҕыс сыһыан дьээн буолар. Овоҕо хаҕыс сыһыаны, күүһүлээһини көрбүт-билбэт эбэтэр кыһалдарын быһаартарыан баҕалаах дьон 88001003550 №-дээх республикатааҕы итэҕэл телефонунан, КДН-на 42819 (Ядрихинская Матрена Андреевна), опека, попечительство отделыгар 42605 (Винокурова Мария Михайловна), ыччат социальнай-психологическай өйбүлүн кинигэр 42403 (Попова Варвара Николаевна), оҕо приютугар 42645 (Маркова Любовь Михайловна), ПДН-на 43076 (Москвитина Лена Прокопьевна), республикатааҕы наркологическай диспансера 434040 телефоннарынан биллэриэххитин сөп.

**В. РЫКУНОВА**

# ТӨРӨПҮТ – ТӨҺҮҮ КҮҮС

Биһиги төрөспүттэри детсадинэн ытыттылар араас тэрэһингэ актыбынайдык кытталлар. Былаан быһыытынан төрөспүттэргэ аналлаах араас күрэхтэһиилэр, конкурстар ытыттыллар. Ол курдук Аҕа дойду көмүскээччилэрин күннэригэр аналлаах бөлөхтөрүнэн «Аҕалар — туттаах дьондор», «Аҕам уонна мин» фотобыстап-калар тэрилиннилэр. Ону таһынан «Дьобурдаах аҕалар» дьээн конкурсу ытыттылан, аҕалар үлэлэрэ дьон-сэргэ биһирэбилин ылыллар. Маны барытын сүрүннээн, былааннаан ытытталар бөлөх иитээччилэрэ, төрөспүт комитет-а. Аан дойду дьахталларын күнүгэр аналлаах кырачаан кыргыттарга «Сааскылаана-Куо», самай кыра «Күнчээн» бөлөх ийэлэригэр «Кыраһыбай былааттар», «Чуораанчык» бөлөх ийэлэригэр «Супер-мама» конкурстар тэрэһиннээхтик ытыттыллылар. «Супер-мама» конкурса ийэлэр М.А. Нартахова, Л.С. Максимова, М.В. Слепцова ситиһиилээхтик кытыннылар. «Супер-мама» үрдүк аатын Л.С. Максимова ылла, иитээччилэрэ В.Н. Трунина, Улахан бөлөх оҕоло-

ругар араас тэрэһиннэри төрөспүттэр бэйэлэрэ ытытталара олус интэриэһинэй уонна көхтөөх буолла.

«Кустук» бөлөххө аҕалар түмсүүлэрэ тэрилиннэ, иитээччилэрэ Нартахова М.А. Түмсүү салайааччытынан биһиги төрөспүтүт Протопопов Андрей Андреевич. Маны таһынан суботунньуктарга, детсад үбүлүөйүн тэрэһинигэр актыбынай кыттыыны ылбыттар. Бу соторутааҕыта Нам селотункырачаан кыргыттарыгар аналлаах «Минимисс» конкурсу эмиз биһиги эдэр ийэлэрбит түмсүүлэрэ тэрийэн ыһыттылар. Бу түмсүү салайааччытынан Федорова Вера Владимировна, үс оҕо ийэтэ буолар. Актыбынай кыттыыны ылбыттар Доромонова Надежда Александровна, Колмогорова Туяра Олеговна. Сүрдээх бэртээхэй конкурсу тэрийэн, элбэх киһи махта-лын ылыллар. Биһиги киэн тутта-быт актыбынай төрөспүттэри-тинэн Федорова В.В., Степанова Т.А., Протопопов А.А., Попова В.Н., Слепцова М.В., Федоров П.Л., Сивцева М.Г. о.д.а.

**Т. ЗЫРЯНОВА,**  
*иитээчи*

# АҔА УОННА УОЛ – ИННИКИ КҮӨНҮГЭ

Аҕа барахсан ылынна да, тугу кыайбатаҕа, сатаабатаҕа баарай, дьэ кэргэн бигэ туруга аҕаттан тутуллан турдаҕа. Аҕыйах күннээ-витэ Граф Бизрэгэр Хатын Арыы нэһилиэтин «Аҕа күрээ» ыгыты-лынна. Көккэ сылларга тохтуу сылдьан баран, быйыл аҕалар сэби-этэрин көбүлээһининэн, чуолаан П.Н. Оконешников, Т.П. Сметан-нин, Ф.П. Сивцев сүүрэн-көтөн тэрийдилэр. Хайа баҕарар күрэхтэһии үп-харчы эрэйэр, онно олохтоох дьаһалта уонна сыл-лата спонсордыр тэрилтэлэр, бириддилен дьон көмөлөстүлэр. Супер-бириһи улуус ОДьКХ-та туруорда.

Барыта 7 хамаанда күрэх былдьаста. Алта түһүмэххэ арааран, о.э. мас эрбээһинэ, хайытааһына, аты көлүйүү, ойбон алларыта, триатлон-стафета, хаарыны сүүрүү, виторина түһүмэхтэргэ куоталастылар. Аҕалар сэбиэттэрэ элбэх аҕаны, оҕону хабаары 5 кылаасан 10 кылааска диэри оҕолору кытыннарда. Онон бэрт ты-нааһыннаах күрэхтэһии буолла.

Түмүккэ «Аҕа күрээ» кыайылаахтарынан Аппаангыттан Р.Р. Слепцов уолунаан Ванялыын (10 кыл.) буоллулар, «Дьөһөгөй» но-минацияны эмиз ылыллар. Иккис миэстэҕэ уонна «Бэртэн ытаач-чы» номинацияҕа Г.П. Мальцев уолунаан Мичилилин (6 кыл. Граф Бизрэгэ) тигистилэр. Үһүс миэстэни уонна «Сымса» номинацияны Граф Бизрэгиттэн Р.А. Федоров уолунаан Толялыын (6 кыл.) ыл-лылар. С.В. Бугаев сиэнэ Олегтыын (ХАСОШ 7 кыл.) – «Күүстээх, дуулуурдаах», И.А. Корякин уола Айсенныын (ХАСОШ 5 кыл.) – «Эдэр кыттааччы», Н.Г. Дьяконов уола Гришалыын (ХАСОШ 7 кыл.) «Булууга өй», Ермолаев Кэрэмэн (9 кыл.) В.Д. Гаврильевы кытта «Кыайыга дуулуур» ааттанылар, сыаналаах, туһалаах бириис-тэринэн наҕараадаланнылар.

# КИҢИ АРЫҒЫҤЫТ БУОЛАН ТӨРӨӨБӨТ

Киһи этэ-хаана чэгиэн, өйө-санаата чэбдик, күүһэ-күдэҕэ хатан уонна ону барытын толору туһанар кыахтаах буоларыттан ордук дьол суоҕун бары да өйдүүбүт. Киһи арыгыһыт буолан төрөөбөт, киһи арыгыһыт буола үөрэнэр. Сахалы иитилилбэтэх, тылын бил-бэт, ийэ кута, итэҕэлэ суох күннээһини эрэ быһаара сатыыр ыччат инники олоҕун чуолкай билбэт, кимин-тугун, төрүттэрин үгүтүн-мөкүтүн билбэт буоллаҕына сүнньэ суох буолар, үтүктэн сананар, үтүктэн олоҕор, наркоманияҕа, алкоголизмга түргэнник ылларар, өй-санаа өтүгүнэн сатарыйар, ыһыллар, сайдыбат, төттөрү төннөр. Бу туһунан кулун тутар 18 күнүгэр Хатын Арыы нэһилиэгэр кэлэ сылдьан үрдүк категориялаах норуот эмчитэ, медицина магистра, СР «Кыһыл көмүс кинигэтигэр» киирбит меценат, Мэнэ-Хаҕалас улуунун II Наахара нэһилиэгин бочуоттаах олохтооҕо А.П. Егорова бэсиэдэ ытта.

Александра Петровна кытта «Алгыстаах айан» айар бөлөх кэлэ сырытта. II Наахара А. Ефремов аатынан кулуубун директору Н.И. Слепцова, библиотекарь И.Д. Никанорова, ырыа-тойук аргыс-таах ыччаттар Варя Никанорова, Тима Тимофеев, Николай Куприя-нов, кулууп үлэһитэ Н.Д. Никанорова, дьаһалта суоппара Г.Г. Плато-нов састааптаах айар экспедиция нэһилиэк баһылыга А.И. Григорьев өйбүлүнэн саҕаламмыта. Айар бөлөх чөл олоҕу пропагандалаан илин энэргэ үгүс дьон сэһэриитин ылан үлэлэрин салгыы сайыннаралларыгар тирэх буолар.

Бу сырыыга Хатын Арыы орто оскуолатын актовай саалатыгар толору мустубут дьонно «Алгыстаах айан» үлэтин саҕалаата. Экспедиция кыттыылаахтара лекция аахтылар, олохтоохтору кытта «Мичил» дьээн уус-уран киһини көрдүлэр, ол кэнниттэн аһаҕас кэп-сэтии, санаа атастаһыта буолла. Нэһилиэккэ, улууска чөл олоҕу тарҕатар куруһуоктары, обществолары тэрийиини туруорулдулар. Активная кыттааччыларга А.П. Егорова «Алгыстаах айан» сер-тификаттарын туттарда. «Хатын Арыы нэһилиэк» МТ баһылыга Ю.И. Слепцов айар бөлөх кыттааччыларыгар, Александра Петров-наҕа махтал суруктары уонна сэмэй бэлэхтэри туттарта. II На-ахара ыччатын эвэрдэ кэнсиэрэ киһэ хойукка диэри дьэирэйдэ. Бу күн сылдыһыт бары олохтоохтор, студенттар, салайааччылар са-наалыын күүһүрэн, дууһалыын чэпчээн тарҕастылар. Салгыы икки күн устата Александра Егоровна ыраахтан-чугастан кэлбит дьону арыгы дьаллыгыттан эмтээтэ.

Норуот эмчитэ А.П. Егоровна-Тупсуона алгыс тылларынан түмүктүүбүн: «Сылааспын сыдыааиммын санныйбыт санааны чэпчэтэрибиз, хомолто инмитин хонуннаран ылларбыан, ыраах-тан да буоллар ыарыгытын ылҕаартарыан, үтүө санаабынан үөрүүгүтүн үллэһинэрбиз, имигэс эттээх илибинэн имэрийэн биэрдэрибиз, үтүө тылбынан-өспүнэн бар дьоммор өйбүл буоллар-быан.»

**Н.Д. СИВЦЕВА**



интэриэһин көмүскүүр; бэйэтин тус санаатын этэр; араспаанньа-тыгар, аатыгар, аҕатын аатыгар) биллээтэх.

Опека уонна попечительство отделын кылаабынай специали-ста М.М. Винокурова үлэтин сыр-датта. 2010 сыл түмүгүнэн киһи-эхэ учуокка 124 оҕо турар, ман-тан 22 оҕо приемнай дьэ кэргэнгэ иитиллэр. 30 оҕо төгүрүк тулаайах. Төрөспүттэрэ иитэр бырааба быһыллыбыт бу-олан попечительствота суох ха-албыт 63 оҕо булуллубут. Кини-лэртэн 18 иитигэ, 13 опекаҕа, 11 оҕо приютугар, 1 балыһаҕа, 17 төттөрү төрөспүттэригэр бэрил-либит. Онтон ханна да барар сирэ суох оҕо 1 ыйга республикатааҕы реабилитационнай киһингэ ута-арыллар. Билигин оҕону приюк-ка, детдомга буолбакка прием-най дьэ кэргэнгэ ииттэрэ биэр-рэр сыал-сорук турар. Ол быһыытынан оҕону иитэ ылын баҕалаах 10 киһи баар. Опека учуотугар 16 айгыраабыт олох-тоох ыал турар.

Биер сүрүн ыараханынан ту-лаайах оҕолор дьэҕэлэрэ суоҕа буолар. Билинҕи туругунан 18-гар диэри саастаах 31 тулаайах

пыт үс оҕолоох дьахтар буолан кэргэни көрсөр. Арааһа, тап-тал, эрэлбаар, олох салҕанар ди-этэхтэрэ.

Манна тугу этиэххэ сөбүө? Буруй арыгыта сытар. Кырдьы-га арыгыга буолбакка, арыгыла-аһынга. Арыгы испит киһи мас-сынаҕа олорон аварияга хайа-ан да түбэһэр, эбэтэр кырбанар, эчэйэр, суицидка тийэр.

Иккис түмүк. Ханньк да күүстээх, аптаах эмп үтүөрдүбэт, киһи үтүөрэрэ көмөлөһөр эрэ. Сүрүнэ — бу эми истэхпинэ хайаан да үтүөрбүн дьээн санаабын бөөрөгөтүн, эрэн-эһин, экин-хаангын онно ту-һайан ыарыһы утарар күүһүрдэбин.

Онон, арыгыны быраҕыахха сөп. Арыгыны утары эмп көмөлөһөр эрэ, кылаабынайа, бэйэн баҕа санаан, санаан күүһэ, тулалыр дьонун, доҕот-торун өйбүллэрэ. Дьэбэрэттэн тахсыахха, күүстээх санааланы-ахха. Ити киһини ханан эмэ көрдөрдөхтөрүнэ хайаан да көрүн дьээн сүбэлибин.

**Макар ЖИРКОВ, Нам**

# ТОЛКУЙДАТАР КИҢЭ

Ааспыт сыл сэттиннэ 21 күнүгэр киһэ 9 чаас 5 мүнүүтэҕэ Россия 1-кы канаалыгар көрдөрүлүбүт «Все не случай-но» дьээн киһини көрөн олус сөбүлээтин. Киһини долгутар, толкуйдатар киһи эбит. Дьору-ойдарын ааттарын өйдөөн хаал-батым, ол улахан буолбатах. Чэ, уол уонна кыс дим. Кыс уолу сөбүлүүр, сыһыа сөбүлэһэн ыал буолаллар. Оттон... арыгы уонна массына.

Уол табаарыһынан сампаа-ныскай иһэллэр, оттон массына-ныгар ааттаах киһибиит кы-һын кытта эмиз арыгы иһэр, массына ытан иһэн киһиргэ-эн, кэлсээн-ипсээн дьаллангы-ыр. Итинтэн атынник этэр кыах суох. Утары иһэр массына уотугар хараҕа саатан аварияҕа түбэһэн сиһин өлөрөр, сыһыла сылдыар, хаампат киһи буолар. Суорданга-тэллэххэ сытар, ньиэрбэтэ алдынар, быраас кэ-лэн эмтээри гыммытыгар күнүүлээн эмтэммэт.

Олох алдыанар. Арахсыы ыгар. Кыс уолу сөбүлүүр бэрт буолан оҕолонорго быһаарынар. Ити иннинэ биер быраас кыһыи оҕолонор кыаҕын суох, оҕолон-ноххуна өлөвүн дьээн сэрэспитин үрдүнэн уолун санаатын өрө көтөҕөөрү итинник быһаарыны-ыны ылынар.

Кыс уол ийэтин кытта сүбэ-лэһэн: «Олус күүстээх эми бул-лум, маны истэххинэ хайаан да үтүөрэбин», — дьээн бычыккайы-ык флаконга туустаах ууну ку-тан аҕалбыт. Уол кэргэнин уон-на кэлиэхтээх оҕотун тустары-гар хайаан да үтүөрүөхтээһин дьээн ол аптаах күүстээх эми иһэн үтүөрэр. Ол онугар кыс барахсан оҕолонобун дьээн өлөр. Уол кыһын тохтообут чаһытын собуоттаан, тохтуу турарын үлэлэтээри, мунҕанар. Ол үрдүнэн кыс сүрээҕэ тохтуурун кардиограмманан көрдөрүллөр. Бу символика — чаһы үлэлээ-бэт, кыс сүрээҕэ тохтуур. Өйдөөбөтөүм дьээн өлбүт кыс-

«Доруобуйа» национальной бырайыак

# ЭРДЭТТЭН КӨРҮНҮӨХХЭ

Хаан баттааһына (давление) ордук сүрэх, бүүр, быар мөлтөх туруктаах быһаччы туту-дуктаах. Эрдэттэн харыстам-макка, улаха а уурбакка сы-рыттаах инсулт, инфаркт о.д.а. ыарахан ыарыыларга ыллары-ахха син. Онон бу ыарыы туох-тан үөскүүрүн уонна хайдах эм-тэнэр туһунан киин поликлини-ка терапевт бырааһын Елена Алексеевна Шестакованы көрсөн сэнэргэстим:

- Хаан баттааһыныгар үөһээ кээмэйин, о.э. сүрэх күүскэ тэбэр кэмэ уонна сүрэх холкутуур кэм-ин кээмэйдэниллэр. Саамай үчүгэй көрдөрүү - 120/80 буо-лар. Оттон 130/85 биитэр 139/89 буоллабына «нормальной үрдүк» диин буолар. 140/90 уонна бу көрдөрүүтүн үрдүк буоллабына үрдүк дэниллэр.

**ХААН БАТТААҤЫНЫН ҮРДҮҮРҮГЭР ТУОХ ТИЭРДЭРИИ?** Хаан баттааһына 90% туох да биричиинэтэ суох үрдүүр буоллабына гипертониче-ский ыарыы эбэтэр эссенци-альной гипертензия диин ыары-ылар буолуохтарын сөп. Маны таһынан, хаан баттааһына атын орган ыалдыр буоллабына үрдүн сөп: бүүр, эндокриннай, былчархай, сүрэх уонна тымыр ыарыыларыгар.

## ҮРДЭЭНИН ТУОХХА ТИЭРДЭРИИ?

Бастан туран, сүрэх был-чы а халы ырыгар (гипертро-фия) тиэрдэр. Тымырдар эмиз халы аан, кыраан биэрэллэр.

Саамай кутталлааҕа кыараҕас тымырга хаан бөлүөхсөн тымы-ры бөлүөһүнэ буолар. Оннук бөлүөһүн сүрэх тымырыгар бу-оллабына инфаркт, онтон төбө тымырыгар инсулт ыарыыла-рыгар тиэрдэр. Үрдүк давлени-елаахтар нормальный хаан ба-ттааһыннаах дьонтон инфаркты-нан 3 төгүл, инсулунан 7 төгүл элбэхтик ыалдыбаллар.

**ИНСУЛТ ДИЭН ТУГУЙ?** Мэйиигэ баар тымыр бөлүөһүн-тэ (ишемической) эбэтэр тымыр хайа барыта (геморрагической) диин ааттанар. Бу ыарыыга мэй-иигэ хаан эргирэ күүскэ кэһил-лэр, салгын кыайан тийибэт бу-олар. Бастагы бэлиэлэринэн бу-олаллар: киһи а ар өттө, сирэйэ, илиитэ, атаҕа эмискэ мөлтөөн хаалар, са ата булды-руйар, өйө буккуллун сөп, мэй-иитэ эргийэр, төбөтө ыалдыр. Манник түбэлтэвэр түргэнник су-нал көмөнү ы ырыахха наада.

**ХАЙДАХ ХАРЫСТАНЫ-АХХА СӨБҮЙ?** Табахтааһын, арыгылааһын бу ыарыыга ылла-рары хас да төгүл үрдэтэр. Ары-гылааһын бары өттүнэн олоххо-дьаахха улахан стресс (кы-һырсыы, өйдөспөт буолуу, ньиэрбинэйдээһин) буолар. Арыгыны иһини аччатарга би-ниги президентимит Е.А. Борисов «Арыгыны утары охсуһууну күүһүрдэргэ» диин программа-тын бары улусу тэрлэтлэр, салайааччылар, общественнона күүскэ турунан үлэлиэхтэрин наада. Билигин олох уларыыы-

тын түмүгэр элбэх эдэр дьон үлэтэ суох сылдьан санаалара түһэр, нэһилиэнньэ киэ ара-тын хабар үгүс аралдытар спортивной-культурнай тэрээ-нин аҕыйааһына арыгы иһиигэ төрүөт буоларын бары билэбит. Онон күрээби, эстафетаны түөлбөлөрүнэн, тэрлэтэлэринэн ситимин быспака ытыты көдүүстээх буолар.

Хамсаныгы хаан эргирин тупсарар, уойууну, саахарнай диabetы аччатар. Билигин нэһи-лиэнньэбит а ара кэриэтэ ыйа-аһына нуорманы аһарар. Уойар киһи ыйааһынын көрүнөн түһ-ринэр буоллабына соччонон да-былыанньатын түһэрэр. Давле-ниелаах дьон аһы кыратык туу-һаан аһахтаахтар. Сахарнай диabetынан ыалдыр дьон ый аайы анализ туттаран бэрэбиэр-кэлэтэн, анаммыт эмтэрин иһэ сылдьыахтаахтар. Маны таһы-нан, хаа а холестериннара үрдүк дьон сылаах-арыылаах астарган туттунуохтарын наада.

Хааннарын баттааһына үрдүүр дьон дабылыанна түһ-рэр эми үрдэтэбинэ эрэ буол-бакка, өрүү иһэ сылдьыахтаах-тар. Киһи - киһи организмэ тус-тупса буолан, эмп биер киһиэхэ туһалыан сөп, биер киһиэхэ атыннык дьайыан сөп. Онон хай-аан да бырааска көрдөрөн, эмп кээмэйин быһаартаран анаттар-дахха эрэ туһаһыа.

Бэйэбит доруобуйабытын эр-дэттэн көрүннэххитинэ, ин-фаркт, инсулт о.д.а. ыарыыга бэриммэксэ төһө баһарар уһун-ук олоруоххутун сөп.

**Бэлэмнээтэ М. САВВИНОВА**

Спорт – дьулуур, спорт – тулуур

# ЭЛБЭХ

## СЭНЭЭРЭЭЧЧИНИ ТҮМТЭ

Кулун тутар 27 күнүгэр Нам улуунун II Хомуустаах нэһилиэ-гэр В.Н. Новгородов кэриэһигэр остуол тенниһигэр аһаҕас тур-нир иккис төгүлүн буолан ааста. Нам, Уус-Алдан, Мэнгэ-Хага-лас, Амма улуустарыттан уонна Дьокуускайтан 33 спортсмен илин-калин түһүстүлэр.

Республикаҕа кизник бил-лэр Еремей Куприянов (Мэнгэ-Хагалас), Константин Слепцов, Алексей Гоголев (Амма), Иван Шапошников, Дмитрий Ники-тин, Виктор Иванов (Нам), Васи-лий Данилов (Дьокуускай), Алексей Ядрихинский, Гаврил Рожин, Василий Сивцев (Уус-Алдан) кэлэн сытыы киририллэ-рин көрдөрдүлэр, күрэхтэһини кизэргэттилэр.

Үс бөлүгүнэн ытыллыбыт күрэхтэһини түмүгэр эдэрдэргэ тобуста оонньоон Егор Слепцов (II Хомуустаах) ыраас кыайыны ситистэ. Иккис Альберт Новго-родов (Найахы), үһүс Павел Яковлев (Кэптэни) буоллулар. 41-55 саастаахтарга бэрт уһун эрийсиилээх кирири кэнниттэн I миэстэни Еремей Куприянов, 2 миэстэни Алексей Гоголев, 3 ми-эстэни Василий Сивцев үллэ-һинилэр. Ветераннарга 7 чаас устата бэрт тыҥааһыннаах ки-рири түмүгэр кыайыылаах

үрдүк аатын Виктор Иванов ылла. 2-с миэстэни Алексей Яд-рихинский, үсүһү Василий Да-нилов ыллылар.

Абсолютнай күрэххэ 29 ки-һиттэн кыайыы өрөгөйүн Май-аттан сылдьар Еремей Куприя-нов иккис төгүлүн биллэ уонна В.Н. Новгородов биергэ төрөөбүттэрэ олохтообут бензо-генератор бириистэрин тутта. Күрэхтэһини саамай кыра кытта-аччыта Майа орто оскуолатын 6 кылааһын үөрэнээччитэ Миша Куприянов («Эдэр кэскиллээх оонньооччуна» ааттанна.

Атын спортсменнар элбэх спонсордар: Виктор Новгородов биергэ төрөөбүттэрэ, Кэптэниэт-тэн, Тумултан, Бэрдьигэстээх-тэн аймахтара, доботоро, тенни-систэр, нэһилик дьаһалтата, «Кэскил» бааһынай хаһаайыс-тыба, ИП «Кузьмин А.А.», «Ра-дуга» маҕаһыны, ОДКХ ГУП Намнааҕы филиала олохтообут бириистэрин туттулар. Кылаа-бынай судьуйанна Касьян Оле-сов үлэлэтэ. Эһиил күрэхтэ-һини эмиэ маннык үрдүк таһы-мга ытыллан өссө элбэх спортсмены түмтүн диин баҕа са-наалаахпыт.

**Варвара ПЕТУХОВА Уус-Алдан**

тутоухтаахпыт. 42 ыал холбонор саҥа котельнай үлэвэ киририх-тээх. Манна холбонорго харчы төлөнөр, ону ол диибэккэ дьон 3 чаас иһинэн сайабылыанньала-рын аҕала оҕустулар. Заправканы «Сахатрансгаз» тэрлэтэ чөлүгэр түһэрэн ыһаахха диири бүтэриэхтээх. Таһыгар Г.Е. Бу-бякин чайной оҕоруохтаах. Вун-кансыах аһыллыахтаах, манна 10-ча киһи үлэлиэхтээх. 10 миэ-стэлээх баһаарынай депо аһыл-

реработкаҕа күүскэ үлэлиэхпи-тин баһарабыт. Туттарбыт үүппүт суумата 7 мөл. солк. ти-ийэр. Пельмень оҕорон атыылы-ахпытын сөп, оборудование ыларга 5 мөл. солк. наада.

Социальной объектарбыт үчүгэйдик үлэли олоролор. Ам-маттан төрүттээх үминистр В.А. Новиков көмөтүнэн балыһа өрөмүөннөмитэ. Арыгыны утары күүскэ охсуһабыт, президент ыйааҕа көмө буолла. Тэрэһиннэр-

Биэрэпис түмүгүнэн Эмискэ 586 киһи олоор. Эмис нэһилиэ-гэр өссө Олом Күөл диин учаас-так кирирсэр. Элбэх оҕолоох ыал элбэх. Республика Бочуотун ки-нигитигэр киририбт 7 оҕолоох Ти-мофеевтарынан кизин тутталлар. Ово төрөөһүнэ кизини сыллара үрдэбит. Үлэтэ суоһунан 32 киһи пособие ылар. Үлэтэ суох-хы общественнай үлэвэ сыйы-араллар, производство тэрийэн хамнастыгы сатыыллар. Дьаһал-

риллибит, билигин почталара дьаһалта дьизигэр баар. Ыал барыта телефоннаах, интернет-тээх буолан «Сахателеком» фи-лиала эмиз баар. Маны таһынан 1994 с. тэриллибит ОДКХ фи-лиала (нач. Н.В. Уваров), 1938 с. аһыллыбыт, 3 үлэһиттээх, Ф.А. Устинова салайар, туох барыта атыыланар «Кэскил» ПО маҕа-һына нэһилиэнньэ кыһалдытын толуйаллар. Маҕаһын арыгы атыгытын бэрээдэктээн, өрөбүл күннэргэ атыылаабат буолан арыгы иһэр киһи аҕыйаабыт. «Мария» уонна «Галина» диин икки чааһынай маҕаһынтан дьон эмиз атыылаһар. Бэйэлэри-гэр пекарня суох буолан килиэп-тэрэ нэдиэлэвэ үстэ Алтантан кэлэр.

Нэһиликкэ общественной түмсүүлэр олус көхтөөхтүк үлэлиллэр эбит, дьаһалтага төһүү күүс буолаллар. Дьону көүлүүр инниттэн быйылгыт-тан көлүөнөн үлэни кыһалдыт-тар. Ол эбэтэр бары көлүөнө-лөр кытталлар. Бу иннинэ түөлбөнэн барыт эбит. Аны ту-ран күрэхтэһиилэр тэрлэт-лэринэн ытталлар. Манна оску-ола оҕолоро бэйэлэрэ хамаанда туруоран эмиз кытталлар.

Аҕа түмсүүтэ Эмискэ 5 сыл-лааҕа тэриллибит. Билигин бү түмсүүнү С.Н. Прохоров салай-ар. Аҕалар нэһиликкэ обществен-най олоһор, субуотунньуктарга, күрэхтэһиилэргэ актыыбынай-дык кытталлар. Сылын аайы ытыллар аҕа күрээбэр Сергей Устинов уолунаан кыттар. Бы-лырыын Аммага республика-тааҕы күрэххэ 1-кы миэстэни ыллыттар.

«Сандаара» дьахтар сэбиэтэ 5 чилиэннээх, салайааччы М.Н. Тимофеева дьахталлары түмэр, үлэвэ көүлүүр. «Көлүкэчээн» эбээлэр ансаамбыллара ырыа-нан дьарыктанар, кэрэ ырыала-рын дьонноругар хас тэрэһин аайы бөлөхтииллэр. Ыччат түмсүүтэ күүскэ үлэлиир. Саҥа кулууп, спорсаала быһаарыла-ра буоллар дьарыктанар ыч-чат элбиэ этэ диин Дария Вла-димировна этэр. Уопсайынан бу нэһиликкэ спорт күүскэ сай-дыбыт, дьон тустануан, тенни-һинэн, футболуна, волейболу-нан утумнаахтык дьарыктанар эбит. Республикаҕа биллэр спорсменнардаахтар.

**В.РЫКУНОВА (Салгытын кэлэр нүөмэргэ кэр)**

Амма улууһа тэриллибитэ 100 сылыгар

# ЭМИС — ДЬОН СӨБҮЛЭЭН ОЛОХСУЙАР СИРЭ

лыахтаах. Биһиги нэһиликкэпит спорка бастыҥнар кэксэлэригэр сылдьар, спорду өйүүбүт. Бый-ыл кыра нэһиликкэргэ футболга, теннискэ 1-кы миэстэлэри ылыбыт. Эр дьон спартакиада-тын тэрийэн 8 көлүөнөнэн күрэхтэстибит, 80-тан тахса киһи кытынна. Бэдьимэвэ буолбут «Спорт-тыа сиригэр» диин күрэхтэһиигэ 4-с миэстэвэ табыстыбыт. 70-ча киһини олохтоох ма ссынаалаах дьон бэйэлэрэ таһа сырыт-тылар. Быйыл маннык күрэхтэһини биһиэхэ буолуохтаах. Аныгы-лы футбол хоңуутун ылан туруоруохпутун баһарабыт. Кыайыы 65 сылыгар аналлаах фе-стивальга 2-с миэстэни ылыбыт. Нэһилик-кэпитигэр саҥа культура киинин туруорсабыт. Ыччаттар-бытын өйүүбүт. Нэһилиэнньэ-тэн ый аайы 30-туу солк. хомуй-ан ыччат фондатын тэрийби-пит. Бу харчы бастыҥ ыччаттары өйөөһүннэ, күрэхтэ-һиилэргэ, конкурстарга кыттал-ларыгар туттулар. Урут күрэх-тэһэ барар оҕо төрөһүтэ кэлэн харчыны ылар этэ, аны оҕо бэй-этэ кэлэн баһылык илииттэн тутарын олоххо киллэрдиктэ. Оччоҕо кини суолтатын өйдүүр буолар. Кырдырастарбытыгар босохо муус, мас тизийиэхтээхпит, бороҕо туолла.

Сүөһүбүт ахсаана көбүрүү илик, элбири чинчилээх. Сүөһү иитэргэ сирбит эппиэттээр. Пе-

битин барытын арыгыта суох ыгытабыт. Улахан болҕомҕону нэһи-лиэти тупсаран оҕоруута уурабыт, чааһынай дьизэлэр толору хаач-чылыылаах буолалларын ситиһэ сатыбыт».

Түмүгэр Эмистэн төрүттээх



«Эдэр саас» редакторыгар П. Бубякинна «Сыл журналына» ааты ылбытынан эвэрдэ суругу туттарда. Дьонго-сэргэвэ үтүө сыйһаннаах, нэһилиэтин туһу-гар ис дууһатын кыһаллар, дьонун бары өттүнэн өйүүр ба-һылык И.И. Пестерев биһигини кытта кэпсэтиигин түмүктээт тиэтэйэ-саарайа дьыалаларын быһаарса барда.

## ТЭРИЛТЭ — НЭҤИЛИК КИЭН ТУТТУУТА

Ол кэннэ дьонум тэрилтэлэ-ри кэрийэ бараллар. Мин дьа-һалта дьизигэр хаалан баһы-лык солбуу ааччытын Дария Владимировна Захарованы кыт-та кэпсэтибин.

Амма улууһа тэриллиби-тэ 100 сылын сибээстээн олунуу 9-11 күннэригэр журналистский десант кыттан бары нэһиликкэри хабан үлэни-хамнаһы били-стибит, тэрилтэлэргэ сырыт-тыбыт, интэриэһинэй дьа-рыктаах дьону кытта кэп-сэтибит.

Мин бөлөхпүн «Эдэр саас» хаһыат редактора Про-копий Бубякин салайан ил-дэ сырытта. Биһигини та-һынан бу бөлөххө «Якутия» хаһыат корреспондента Георгий Татарников, «Забота-Арчы» хаһыат корреспонде-на Александр Лукин, «Саха» НККК музыкальной биери-тин редактора Вера Захаро-ва, «Лига Саха» КВН салай-ааччыта Геннадий Охлопок киридилэр. Амма улуунун дьаһалтатыттан ыччат отде-лын начальнига Михаил Да-выдов сырытта.

Олунуу 10 күнүгэр Амма селотун «Дружба» диин спорттивной саалатыгар куораттан кэлбит ыалдыттар уонна олохтоохтор икки ар-дыларыгар волейболга, дуо-бакка, остуол тенниһигэр күрэхтэһини буолла. Ол кэннэ культура киинигэр нэһили-энньэни кытта көрсөн дьон санаатын иһиттибит, ыйы-тыыларга эппиэттэстибит. Бу кизинэ журналистар күүстэринэн туруоруллубут концертынан түмүктэннэ.

## НЭҤИЛИК — БАҤЫЛЫҤНАН

Олунуу 9 күнүгэр сарсыар-да журналистский десаммытын Эмис нэһилиэгиттэн саҕалааты-быт. Дьаһалта дьизигэр нэһи-лик баһылыга Илья Ильич Пе-стерев көрүстэ, бары тэрлэтэлэ-рин салайааччыларын түмүт. Нэһилиэтин туһунан маннык кэпсээтэ: «Быйыл дьиз туттар-га 4 ыалга 1 мөл. солк. суумаҕа 10 сылга ырыһыана суох кредит биэрдибит. Кредит ылыан баҕа-лаах олус элбэх, онон конкурс тэрийэн кыайыылаахтарга биз-рээбит. Быйыл эдэр ыаллар Соло-вьевтар кыайыттар, кинилэр-гэ тутуу матырыйаалын 100 % биэрээбит. Тыа хаһаайыстыба-тын өйөөн хотон тутуутугар кон-курс биллэриппит. Сүөһү иитэр дьонго грант олохтубут. Туту-уга КСК өрөмүөнүнэн, Олом Күөл учаастагар улахан муоста





