№ 17 кэскил
Оскуола оҕолоругар аналлаах хаһыат 6+

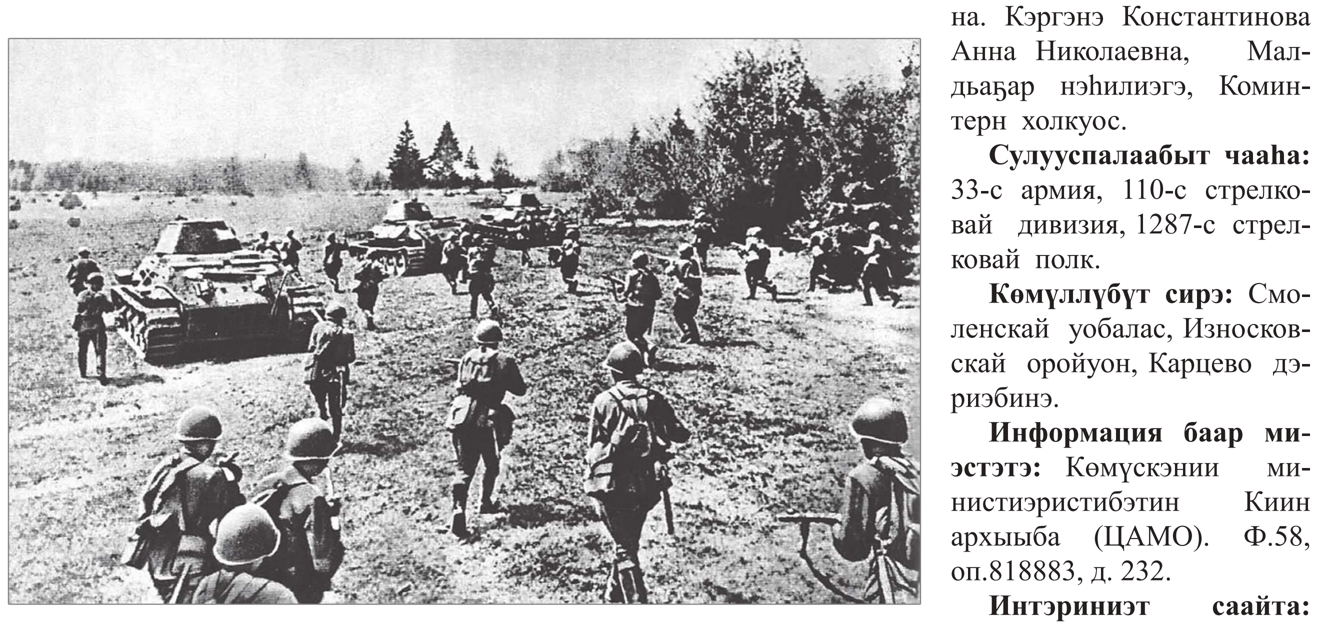
Ким да умнуллубат, Туох да умнуллубат!

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

“Мин эһэм — сураҕа суох суппут биллибэт саллаат” экспедиция

Оҕолор, кытаатын! Ирдэбил үлэҕэ туһанын!

Ржев-Вязьма туһаайыыга



Бу кыргыһыыга тыыннарын толук уурбут саллааттар испииһэктэрин дивизия штабын начальнига подполковник Юрин, батальон комиссара Дедя илии баттаан бигэргэппиттэр. Суох буолбут буойуттар төрөппүттэригэр, аймахтарыгар кутурҕаннаах «хара суругу» ыыппыттар.

ВАСИЛЬЕВ
Иван Спиридонович
(1911-18.03.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Дьокуускай оройуона. Аҕата Васильев Спиридон Семенович, Хатас ? (Хотанский с\с), Каландаришвили холкуос.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1289-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Шанско-Заводской сэлиэнньэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп.818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1552848 (13.04.1942, 27), Л.16. № 228.

АМОСОВ
Александр Васильевич
(1910-22.03.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Уус Алдан оройуона. Ийэтэ Аммосова Мария Ивановна, Курбуһах нэһилиэгэ.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1287-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Беспутино дэриэбинэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО) Ф.58, оп. 818883,д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110.сд. 1552848 (13.04.1942, 27), Л. 7. № 87.

НОГОВИЦЫН
Михаил Михайлович
(1910-01.04.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Горнай оройуона. Ийэтэ Ноговицына Матрена Николаевна, Одуну нэһилиэгэ, Ворошилов холкуос.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1287-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Карцево дэриэбинэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп.818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1553260 (21.04.1942, 6), Л.5. № 30.

ДЬЯКОНОВ
Семен Гаврилович
(1910-01.04.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Чурапчы оройуона, кэргэнэ Дьяконова Татьяна Гавриловна.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1287-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Карцево дэриэбинэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп. 818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1553260 (21.04.1942, 6), Л.5.№ 29.

ЗАХАРОВ
Игнатий Петрович
(1910-01.04.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Горнай оройуона. Ийэтэ Истенинова Мария Дмитриевна, Мытаах нэһилиэгэ.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1287-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Карцево дэриэбинэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп.818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1553260 (21.04.1942, 6), Л.5 № 31.

СЕРГЕЕВ
Михаил Матвеевич
(1918-01.04.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Горнай оройуона. Аҕата Сергеев Матвей Григорьевич, Солоҕон нэһилиэгэ, Чкалов холкуос.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1287-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Карцево дэриэбинэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп.818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1553260 (21.04.1942, 6), Л.5. № 32.

КОНСТАНТИНОВ
Иван Константинович
(1911-01.04.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР, Ньурба оройуона. Кэргэнэ Константинова Анна Николаевна, Малдьаҕар нэһилиэгэ, Коминтерн холкуос.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1287-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Карцево дэриэбинэ.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп.818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1553260 (21.04.1942, 6), Л.5.№ 33.

ЕГОРОВ
Иван Степанович
(? -06.04.1942)

Төрөөбүт сирэ: Саха АССР. Аҕата Егоров Степан Антонович, Горнай оройуона.

Сулууспалаабыт чааһа: 33-с армия, 110-с стрелковай дивизия, 1291-с стрелковай полк.

Көмүллүбүт сирэ: Смоленскай уобалас, Износковскай оройуон, Шанско-Заводской с/с, Шанскай Завод с.

Информация баар миэстэтэ: Көмүскэнии министиэристибэтин Киин архыыба (ЦАМО). Ф.58, оп.818883, д. 232.

Интэриниэт саайта: 110 стрелковая дивизия. Ссылки на донесение. 110. сд. 1553260 (21.04.1942, 6), Л.5. № 36.

№ 17 кэскил
Оскуола оҕолоругар аналлаах хаһыат 6+

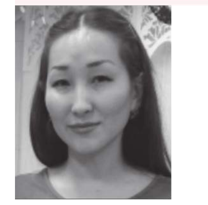
Ыикти саас

Үрдүкү кылаас үөрэнээччилэригэр аналлаах сыһыарыы

АМАН

Сэллик – сыстыганнаах ыарыы. Бу ыарыыны үөскэтээччи бактерияны 1882 с. немец учуонайа Роберт Кох арыйбыта.

Бүгүн терапевт-быраас Алена Платоновна АТЛАСОВА бу ыарыы туһунан ыйытыыларга хоруйдуур.



Сэлликтэн сэрэнин!

– Сэллик ыарыыга ылларбыт киһини хайдах билиэххэ сөбүй? Ыарыы бастакы бэлиэлэрэ?

– Сэлликкэ ылларбыт киһи үксүн наһаа сылааргыыр, сылайар, этэ-сиинэ ыарыыр, кыраттан да кыыһырар, кыайан утуйбат буолар, тиритэр, киэһэтин температурата үрдүүр, эмиэ да титириир, тоҥор, аһыан-сиэн баҕарбат, ырар, дьүдэйэр.

– Бу ыарыы хайдах сыстарый?

– Бу ыарыы бактериятын тарҕатааччынан аһаҕас сэллигинэн ыалдьар киһи буолар. Тыҥата сэлликтээх буоллаҕына, бактерията силин кытары, бүөр сэлликтээх – иигин, уҥуох, сүһүөх уонна быччархай сэлликтээх – аһаҕас баас ириҥэтин кытары тахсар.

– Киһи ханнык уорганыгар ордук кутталлааҕый?

– Сэллик ыарыыта киһи ханнык баҕарар уорганын (тыҥатын, тириитин, бүөрүн, уҥуоҕун, сүһүөхтэрин, хараҕын, о.д.а.) сутуйуон сөп. Ол гынан баран ордук киһи тыҥатыгар хатанар. Ардыгар сэллик хас да уорганы тэҥинэн ыарытыннарыан сөп. Сутуллубут уорган эрэ буолбакка, киһи туруга барыта мөлтүүр. Бактерия таһаарбыт дьаата киһи хаанынан бары уорганнарга тарҕанар.

– Киһи барыта ыалдьыан сөп дуо?

– Доруобуйалара мөлтөөн, тумуулуу сылдьар дьон ордук дөбөҥнүк ылларыахтарын сөп. Үлэттэн, үөрэхтэн сылаарҕаабыт, аһылыктара мөлтөх, санаарҕабылга сылдьар дьон, арыгыһыт, табахсыт, хроническай ыарыылаахтар ордук кэбэҕэстик сутуллаллар.

– Тыҥа сэллигин хайдах сэрэтиэххэ сөбүй?

– Сэллиги утары оҕуһуулга (БЦЖ) быһыы оҥоһуллар. Вакцинаны тирии иһигэр киллэрэн, искусственнай иммунитеты үөскэтэллэр. Ол эрээри бу иммунитет ааһымтыа. Онон оҕоҕо 7, 11, 16 сааһыгар быһыы хайаан да оҥоһуллуохтаах. Сылга биирдэ эбэтэр иккитэ рентген-флюорографияҕа түһүү, чинчийии ирдэнэр. Төһө эрдэнэн ыарыы булуллар, эмтэниллэр да, оччонон киһи түргэнник үтүөрэр.

– Организм бэйэтэ утарылаһар дуо?

– Киһи организмыгар сэллик палочката киирдэ даҕаны, киһи тута ыалдьыбат. Аҕыйах бактерияттан доруобай киһи организма бэйэтэ ыраастанар. Организм утарылаһар дьоҕурун улаатыннарыахха сөп. Спордунан дьарыктаныы, сарсыарда сэрээккэ оҥоруу, тымныы уунан чэбдигирии эт-хаан уопсай туругун тупсарар. Чэбдик салгыҥҥа күҥҥэ 2-3 чаастан итэҕэһэ суох сылдьыахха наада.

– Ыарыһах киһи баар буоллаҕына?

– Ыарыһах киһини кытта бэйэҕит да, оҕоҕут да билсибэккит ордук. Аһаҕас сэлликтээх киһи туспа дьиэҕэ олоруохтаах. Ыалга оннук ыарыһах баар буоллаҕына, туох баар гигиена, санитарнай нуорма тутуһуллуохтаах. Ону бөһүөлэк биэлсэрэ кэтээн көрүөхтээх, барытын быһааран, үөрэтэн биэриэхтээх.

– Гигиенаны хайдах туһуохтарын, бактерияны хайдах өлөрүөхтэрин сөбүй?

– Сэллик бактерията тулалыыр эйгэ араас дьайыыларын олус тулуйумтуо. Ол курдук, төһө баҕарар тымныыны тулуйар. 80-90 кыраадыс итиигэ эмиэ 30 мүнүүтэ устата өлбөт. Сиргэ-буорга, быылга, сиккэ хастыы эмэ сыл тыыннаах сытыан син уонна киһи организмыгар түбэстэҕинэ, түргэнник төрөөн-ууһаан, ыарыыны үөскэтэр. Араас кислота, щелочь, спирт курдук дезинфекциялыыр убаҕастарга бэриммэт. Бактерияны суох оҥоруохха сөп: таҥаһы, иһити, туттар малы ууга оргуттахха, хлорнай испиэскэ уонна 5% хлорамин суурадаһынынан соттоххо, ыраастаатахха.

Онон, күндү төрөппүттэр, оҕоҕут доруобуйатын эрдэттэн бэрэбиэркэлэтэ, көрө-истэ сылдьыҥ.

Таисия АЛЕКСЕЕВА.

Бэйэҕиттэн тутулуктаах

Биһиги алта уонча сыллааҕыта СГУ-га биология учууталын үөрэҕэр үөрэнэрбитигэр киһи анатомиятыгар, физиологиятыгар холбоон биэстии эксээмэни туттарбыппыт.

Мин билигин 80-тан тахсыбыт оҕонньорбун, урут 17 сааспар тыа хаһаайыстыбатын техникумугар үөрэнэ сылдьан, мөлтөх астаах-таҥастаах буолан, тыҥабынан ыалдьан, аармыйаҕа сулууспалыыртан сыыйыллыбытым.

Мэҥэ Хаҥалас тубдиспансерыгар эмтэ-нэн, лаппа үтүөрбүтүм. Онно оччолорго элбэх укуол энин суоҕа, хата, күн аайы биирдии ыстакаан дөлүһүөн сүмэһинин иһэрдэллэрэ улаханнык туһалаабыта быһыылааҕа. Ол кэнниттэн дойдубар, тыа сиригэр тахсан, чэбдик салгыныннан тыынан, үрүҥ аһы, күөрчэҕи, суораты аһаан, хата, үтүөрбүтүм...

Киһи анатомиятын туһунан, оҕолор ааҕан туһаныахтара диэн, суруйарга сананным.

Киһи этин-сиинин уорганнара бары туһалаахтар, бары тус-туһунан үлэни (функцияны) толороллор. Холобур, киһи сүрэҕэ хааны тохтоло суох тымырдарынан эргитэр. Сүрэхтэн тахсар тымыр – артерия. Артерия улам синньээн, баттах саҕа синньигэс капилляр буолар, онтон сыыйа соноон, сүрэххэ төннөр вена тымырдарыгар холбоһор.

Киһи хаана ортотунан биэс киилэ курдук буолар. Хаан киһи тыҥатынан ылбыт кислородун уонна оһоҕоһун нөҥүө аһаабыт аһыттан киирбит иҥэмтэлээх бэссэстибэлэри киһи этин-сиинин бары килиэккэлэригэр тиэрдэр аналлаах. Аһы буһарар уорганнар: сыраан быччархайдара, куолай, куртах, быар, ноор быччархайа, синньигэс, суон оһоҕостор. Буортулаах астан (доширак, чипсы, о.д.а.), арыгыттан куртахха уонна быарга араас ыарыы үөскүүрэ киһи доруобуйатыгар, олоҕор кутталлаах. Эдэр киһи аһыыр аһын көрүнэн, күн аайы эти, балыгы, битэмииннээх, аҕыйах арыылаах, сыалаах аһы аһыахтаах.

Киһи барыта доруобай буолуон, бу орто дойдуга уһуннук олоруон баҕарар. Дьэ, ол иһин эдэр саастан физкультуранан, спордунан дьарыктаныаххытын наада. Дьарыкка киһи күүскэ тиритэр-хорутар, аҕылыыр, ол кэмҥэ сүрэҕин тэбэрэ күүһүрэр, хаан эргиирэ түргэтиир. Үчүгэй эрчиллиилээх киһи хаана тымырын устун иҥнигэһэ суох холкутук сүүрэр буолан, кини ноҕуруусканы тулуйар, сылайбат.

Өссө эдэр дьоҥҥо туһаайан этэбин: кыһыҥҥы тымныыга таҥнар таҥаска болҕомтотун уурарыгар сүбэлиэм этэ. Киһи көхсө, атаҕа, тобуга тоҥоруттан тыҥа, бүөр, хабах, сүһүөх, ууһуур уорганнара ыарыы буолаллар.

Ханнык баҕарар киһи бэйэтин уонна чугас дьонун доруобуйаларын иһин кыһамньыта туһаттан атыны аҕалбат. Киһи уһун үйэлэниитэ бэйэтиттэн улахан тутулуктаах .

Пантелеймон ДАРБАСОВ.

Мэҥэ Алдан, Томпо.

“Пассивнай” табахтааһын

Табах никотина табахтыыр киһиэхэ бэйэтигэр эрэ буолбакка, аттыгар баар дьоҥҥо бэйэтин буортулаах дьайыытын эмиэ оҥорор.

Дьиэлэригэр дьонноро табахтыылларын түмүгэр оҕо күн аайы табах буруотун эҕирийэр. Онон оҕо тыынар уоргана мөлтүүр, вируска, инфекцияҕа хаптарар, тымныйар, бронхитынан, пневмониянан кэбэҕэстик ыалдьар буолар.

Сакалаат тула мөккүөр...

Сакалаат – диэн какаоттан оҥоһуллар минньигэс ас. Какао – итии дойдуга үүнэр мас. Сакалаат састааба – мэһийиллибит какао, үүт, саахар, корица, аһыы биэрэс, ваниль. Убаҕас, кытаанах, сымнаҕас, бороһуоктуҥу буолар.

Сакалааты аһылыкка биһиги эрабыт 4 тыһыынча сыл инниттэн туттар буолбуттара. Европаҕа какао туораахтарын Соҕуруу Америкаттан аан бастаан Христофор Колумб аҕалбыта. Россияҕа сакалааты ньиэмэстэр оҥорор буолбуттара. Революция кэнниттэн ньиэмэстэр фабрикаларын судаарыстыбаннай оҥорбуттара уонна «Красный Октябрь», «Бабаевская» диэн ааттаабыттара.

Сакалаат туһунан манньык үһүйээннэр баааллар: састаабыгар олус элбэх кофеин баар, киһи тииһин алдьатар, киһи уойар, тымырга холестерины үөскэтэр.

Ити үһүйээннэр төһө оруннаахтарын ырытан көрдөххө манньык эбит:

Сакалаат састаабыгар баар кофеин уонна теобромин киһиэхэ үлэлиир уонна айар дьоҕуру көҕүтэллэр, сэниэ, күүс эбэллэр. Хара сакалаат сөптөөх нуормата сүрэххэ, тымырга туһалаах. Ол эрээри маҥан сакалаат көмөлөспөт эбит.

Психологтар этэллэринэн, сакалаат эбиитин уоскутар дьоҕурдаах.

Аны тиис быраастара быһаарбыттарынан, какао арыыта бактерияттан көмүскүүр эбит. Ол эрээри минньигэс сакалаат тиискэ, кырдьык, буортулаах. Тоҕо диэтэххэ, сакалаат амтанын тупсарар глюкоза тиис эмээлин алдьатар бактериялары үөскэтэр.

Сакалааты утараачылар киһи түргэнник уойар, ымынах, хатаал тахсар, аллергияны, диатеһы күүһүрдэр дииллэрэ оруннаах. Ол да буоллар туһата эмиэ элбэх: сүрэх, тымыр бүөлэнииититтэн харыстыыр, кырдьыыны битаардар, калий, кальций, В1 уонна В2 битэмииннээх.

Онон, сакалаат сөптөөх нуормата доруобуйаҕа буортуну оҥорбот. Киһи настарыанньатын көтөҕөр, ньиэрбэни уоскутар. Үлэлиир уонна айар дьоҕуру күүһүрдэр. Сүрэх, тымыр үлэтигэр көмөлөһөр. Күүс-сэниэ эбэр, киһи уопсай туругун тупсарар.

Кеша СМЕТАНИН,
Кэбээйи орто оскуолата.