Далыр нэһилиэгэ

“ДОРУОБАЙ БУОЛУОХХА” БЫРАЙЫАК



Үөһээ Бүлүүбут улууһун үрдүнэн “Вторник – Доруобуйа кунунэн” биллэриллибитинэн, Далыр нэһилиэгэр Балаҕан ыйыттан саҕалаан “Доруобай буолуохха” - диэн хаалыктаах хаамыы бырайыак үлэтин саҕалаабыта


ДАЛЫ

Бырайыак сыала-соруга:

- ***сарсыардааҥы сибиэһэй, ыраас салгыҥҥа хаамыы***
- ***Доруобуйаны тупсарыы***
- ***Түмсүүлээх буолуу***

ХААЛЫКТААХ ХААМЫЫ: БАРЫ ӨТТҮНЭН ТУҺАЛААХ ДЬАРЫК



Икки атахтаах орто дойдуга айыллан кэлиэҕиттэн олох туһугар охсуһар, иннин диэки тохтообокко дьулуруйар, туруорумму сыалын толоро сатыыр адьынаттаах. Ол туһугар барар-кэлэр, сүүрэр-көтөр, эт тилэҕэ элэйэр. Хайа да өйдөбүлүн ыллахха, олох диэн — хамсааһын.

Хаалыктаах хаамыы дьоҥҥо барытыгар (сааһыттан тутулуга суох) туһалаах. Бу доруобуйаны лаппа тупсарар көрүҥүнэн буолар.



ЧҮҮТ эбэ Хотун

Киьи доруобуйатыгар туһата

Бастатан туран, скандинавскай хаамыы сүрэххэ, тымырга үчүгэй.

Сүрэх-тымыр ыарыылара аан дойду үрдүнэн бастакы миэстэҕэ тураллар. Оттон эрдэттэн эрчиллэр, хамсанар дьон ыарыыга ордук тулуктаһаллар. Скандинавскай хаамыы сүрэх үлэтин 20%-нан тупсарар.

Киһи организмыгар 600-чэкэ араас былчыҥ, 200-чэкэ сүһүөх баар. Көннөрү хаамарбытыгар былчыҥнарбыт 40 %-нара эрэ кыттар. Оттон тайахтанан хаамыыга эппит-сииммит бүтүннүү үлэлиир, кыра-улахан былчыҥнар 90 %-нара кыттар, аҥардас 1 чаас хаамыыга 800-900 ккал умайар, сүһүөх ноҕурууската 30 % аччыыр. Хааман, дириҥник тыынан бардахха, тыҥабыт иэнэ 30 % улаатар, туттуллубут салгыны таһаарар, ыраас салгыны киллэрэр кыаҕа улаатар. Àны бу хаамыы ыйааһыны түһэрии саамай сиэрдээх көрүҥүнэн буолар. Оттон уҥуох 2 %-нан чиҥиир. Онон скандинавскай хаамыы сүрэх-тымыр ыарыыларын, гиподинамияны, гипертонияны, уойууну, остеопороһы, сахарнай диабеты утары охсуһууга олус көдьүүстээх.



Билиҥҥи кэми стресс үйэтэ диэн ааттыыбыт. Дьиэбитигэр, үлэбитигэр, таска сылдьан, психоэмоциональнай ноҕуруускаланабыт, хомойорбут, ыгылыйарбыт элбэх. Хаамыынан күүскэ дьарыктаннахха, стресс симэлийэр, позитивнай гормоннар үөскүүллэр.



«Хаамаргар дьыл кэмин кэрэтин бэлиэтии көрөбүн»



Салгыҥҥа хаамыы туһата олус элбэх

Салгынынан тыына сылдьарбыт – олох.

Киһи аһылыга суох ый устата тыыннаах олоруон сөп, уута суох – аҕыйах күн. Оттон салгына суох аҕыйах да мүнүүтэ буолбаппыт. Ыраас, чэгиэн салгын төһө да элбэх буоллун, хаһан да киһи доруобуйатыгар буортуну оҥорбот.

Салгын мэйии үлэтин, ньиэрбэ, сүрэх-тымыр уонна ас буһарар систиэмэлэр үлэлэрин тупсарар кыахтаах.


МИН ДАЛЫРБЫН

МЭЙИИ ҮЛЭТИГЭР ТУҺАЛААХ

Салгыҥҥа аҕыйахтык сылдьар буолууттан тыҥа уонна тымыр араас ыарыылара үөскүүллэр. Ол түмүгэр сүрэхпит кэһэйэр. Ону кытта киһи кыраттан ньиэрбинэйдиир, кыйахана сылдьар буолар.

Учуонайдар суруйалларынан, ыраас салгын киһи организмыгар бастаан мэйиигэ, психикаҕа уонна ньиэрбэ систиэмэтигэр туһалыыр – информацияны өйгө хатааһын (память) тупсар. Кислород киириитэ сүрэх, тыҥа, ис уорганнар уонна тымырдар үлэлэрин тупсарар. Киһи олоҕо уһуур, үгүс ыарыыта үмүрүйэр.



Хас вторник аайы, сарсыарда 7 чааска мустаммыт хаамыыбытын саҕалыыбыт





<u>Хаампыт маршруттарбыт</u>: Далыр, Тиргэтит, Уоттаах, Тэкэндэ, Чуут эбэлэр



Аҕам саастаах бырайыак кыттыылааҕа – Морфунова Матрена Тихоновна, нэһилиэкпитигэр эдэрдэргэ өрүү холобур буолар күндү киһибит








1941
МАНТАН СЭРИИГЭ БАРБЫТ
1945






МАНТАН СОШ

Бука бары Доруобай буолуоххайын!

