***Ажык чугаа (беседа)***

***«Кыстын будужу, оон дурт-сынынын чараш болуру».***

**Сорулгазы:**

1. Уругларны чараш аажы-чанга, мозу-будушке бодунун алдынып билиринге, кадык болурунга, хепти бодунга таарыштыр шилип ап кеттинип билиринге ооредир.
2. Кижизиг болгаш толептиг, чоргаар байлак сагыш-сеткилге кижидер.

 Шаг тоогуден тура-ла кижинин кеткен хеви-биле оон бодунун алдынып чорууру сырый харылзаалыг, бот-боттарындан хамааржыр деп чувени янзы-буру чоннар айтып турар. Кыс уругну кол-ла каасталгазы сагыш-сеткилинин каазы, кеткен хеп кысты эвес, а кыс боду хепти каастаар деп чугаалаары-даа шын. Кол-ла чуул идик-хеп дурт-сынга таарышкан, чылдын уезинге таарышкан, он-чузуну аяннашкан турар. Уенин негелдезинге база дууштур кеттинери болгаш хар-назын база кол черни ээлеп турар.

 Хеп-сын чугле чараш болур эвес, ол амыдыралдын янзы-буру байдалдарынга таарышкан болгаш эптиг болур. Ол бажынга-даа, байырлал уезинде-даа, спортчу оюннарга киржир уеде-даа чараш болгаш арыг-силиг костуру чугула.

 Кыс кижинин каасталгазы – оон кижизиг чаражы, будуштуу, оожум-топтуу, сеткилинин арыг-силии, арын-нууру. Оон хеви эптиг, кадыкка багай салдар чедирбес, мага-бодун камгалап чоруур болуру чугула.

 Хеп дугайында чугаалажып тургаш, мындыг кол дурумнерни сагып чорууру таарымчалыг: иштики хевинерни ургулчу арыг тудунар, ону, аргалыг болза, синтетиктиг будумелдер холуксаазы эвээш хлопоктан (ховен холуксаалыг постен) кылган болза, кадыкка холчок таарымчалыг. Уктар база ындыг болур болза эки. Соокта эки чылыгланынар: Чангыс каът чуга уктар кедип алгаш чоруурга, ылангыя келир уенин аваларынга кончуг хоралыг. Уктарынар база ургулчу чуп ап турунар. Бут чыдыыры хирлиг уктардан база хамаарылгалыг. Кол чуве – хептеринге камныг болуру, уе шаанда селип-септеп, арыглап-чуп кедип чанчыгары. Хептеринерни эш-оорунер-биле солчуп кедишпенер, ол чараш эвес. Гигиенанын дурумнеринге таарышпас.

 Хеп кижини ойбес, кыспас, тар болбас ужурлуг. Эмин эртир тар юбка азы платье кылаштаарынга таарымча чок болур, шимчээшкин хостуг эвес, кыдыындан коорге, каттырынчыг болур. Ол ышкаш тар хеп хан эргилдезинге база шаптыктыг, ынчангаш дурт-сынынга таарышкан болур ужурлуг. Бодунга ой хепти кедерин оралдажынар.

 База бир чугула чуул: эмиг хаптарын эмиглернин хемчээлинге дууштур садып кедер, эмиг бестеринин сайзыраарынга, хан эргилдезинге ажыктыг. Хлопок постен кылган эмиг хаптары эптиг болгаш агаар эрттиреринге шаптык чок.

 Хеп дугайында чугаалажып тура, идиктер дугайында утпаза эки. Идиктер кыспас, ой болгаш буттарынын тавангайы долузу-биле идикке хостуг чыдар. Кызар идиктер буттарынарнын хевирлерин оскертип, сооктерин достайтыр уреп кааптар. Ээледи уруглар бедик ээжектиг идиктер кедеринче далашпас болза эки. Ол чаа озуп олурар мага-ботту, дурт-сынын хокпейти урээр, чамдыкта кадырлыышкыннарга таварыштырар, булчудар. Идиктин эжээ 4-5 см бедик турда, шыланчыг берге эвес. Ынчангаш буттарынарга тааржыр идик силернин дурт-сынынарны каастаар болур.

 Уруглар, кол-ла чуве кадыкшыл-ла болгай. Ынчангаш хептенирде ол дугайын утпас бис. Силернин дурт-сынынар чараш болуру, силернин кадыынардан кол хамааржыр. Чойган дег хону-сынныг чараш кыстар дурт-сынынарны каастанар.

 Кыс кижинин дурт-сыны янзы-буру байдалдарда бодун шын алырындан база дыка хамааржыр. Ол дээрге шын олут, шимчээшкин, кылаш. «Олут чазаары» деп билиишкин тыва улустун бурунгу культуразындан биске дамчып келген. Кыс кижиге хамаарыштыр олурарда, буттарын канчаар салырын дурумчудуп сагып чораан. Кыс кижи дазалай, хачылай, будун коступ олурбас. Буттарын олуй-солуй салып алгаш, силгип олуруп бээр болза, улуг назылыг огбелер ындыг уругну «сиилен» уруг, халымак, улчумал дээр. Донмээн кызанатпас дээр, азы холун эрттир чолдак хеп кетпес. Ынчалзаа-даа амгы уенин уруглары чолдак хеп кедип алгаш, иштики хеви агарып коступ чоруур болур, ындыг уругларны коорге, коруш чок, чованчыг. Иштин кызаннатпас, ол шуут тыва кыс кижинин бодун алдынарынын дурумунде бижиттинмээн хоруглуг чуул. Ынчазаа-даа уе-шагнын хепке таарыштыр коружу оскерлип турда, мындыг дурумну ботка шингээдип алыр болза эки: чуу-даа чуве ой-хемчээлдиг, кызыгаарлыг.

 Амгы уеде уруглар сандайга база олуруп билбес. Сандайга олурарда, буттарынын чодалары дегжип турда, бир буттун салаалары оске буттун ээжээнин чанынга дегжип турар болза, шын болур.Тыва чанчылдарны сагыыры черле чугула. Семис чолдак буттарлыг кижи бедик кызаа сандайга олуруп алырга каттырынчыг болгаш таарышпас. Машинаже кирерде, олурарда баштай солагай бутту баштадыр киир салгаш, оон боду кирер. Чолдак хептиг болза, (эр) оске кижини баштай киирер.

 Хону сынныг, ээлгир шимчээшкинниг херээжен кижи кылаштап чорда коорге чараш. Кижинин холдарынын шимчээшкини оон кылажынын аайы-биле чергелешкек болур. Холун эмин эртир чаярын, азы сула салырын болдурбаза эки. Чаяннадыр, дурген, эр кижи ышкаш херии базымнардан, халый аарак, самнай аарак «ужугуп», улуг делгем шимчээшкиннер кылырындан, кудуйуп алгаш кылаштаарындан – кыс кижи чайлаар болза эки.

 Турарда дурт-сынын холуйтпес, ооргазын кудуйтуп, буттарын ыргайты хере базып алган, бажын халайтыпкан турары чараш эвес. Ол салдынчак чорукту коргузер. Ханага чоленип алган турбас. Улус аразынга холдарын хорээнин тужунга карыштыр тудуп алгаш турбас. Хой улус аразынга хая корнуп, дайнанып болбас.

 Бодунун даштыкы хевиринин дугайында бодап, сагып чоруур кыс кижи – кезээде арыг-силиг, шевергин. Ол дээрге хунун-не мага-бодун чуннуп, арыгланыры, арыг базып каан хепти, уктарны солуп кедери, бажынын дуктерин, таарыштыр эттинери, узун дыргактыг холдарын чогуур байдалга тудуп, кезип шеверлээри (маникюр), ол ышкаш буттарын хуннун-не чууру, идиктерин кылайты аштап алыры-дыр.

 Даштыкы хевир дугайында боданыры чугле кайы-бир черже баарда, эш-оорунге ужуражырда херек эвес, а кижинин хун-буруде сагыыр ужурлуг хууда дуруму-дур. Эртен туруп келиринден кежээ удуп чыдып алырынга чедир, кыс кижи бодунун даштыкы хевирин, арыг-шеверин, кадыын бодап чорууру эргежок чугула.

**Башкынын унелели.**

Класста уруглар, чараш аажы-чанга , мозу-будушке хевирлеттинип арыг -силиг чараш болзун дээш мындыг беседаны чорудуп тайылбыр ажылын организастаан.Кыс кижи -шевергин, чараш болур, ол бугу боттарындан замааржыр деп чуулду медереп ооредир. Хепти бодунга таарыштыр, шын, шилип кедер,идик хепти чугле кедери эвес.,а ону арыг- силиг камныг кедери чугула черни ээлеп турар болгаш уругнун дурт-сынын хевирлээр кол озек болур. База кол чуул уругнун аажы-чаны. Чараш кеттинген уругнун аажызы чараш эвес болза ол мозулуг овур-хевир болуп шыдавас. Кандыг уеде канчаар алдынып,кеттинери оон сагыш-сеткилинин арыг шынчы чоруундан коску болгаш хамааржыр деп туннелди ундурген бис.

**Лориса Бюрбюевна Ооржак**

 Хостуг хурешке делегей чемпиону, Россиянын он бир дакпыр, Европанын ийи дакпыр чемпиону, аныяк чалыы спортчу кыс «Тыва Республиканын алдарлыг спортчузу» деп хундулуг аттыг, оон адын «20-ги векте Тыванын алдарлыг кижилери» деп Куруне номунче киирген, оске-даа шаннал-макталдары бар. Грециянын Афины хоорайга Олимпий оюннарынга база 2004 чылда чедиишкинниг киришкеш келген. Ол 1985 чылдын август 10-да Овур кожууннун Хандагайты суурга торуттунген.

Хеймери болгаш ог-буленин эрге-чассыг уруу болуп оскен. Чажындан-на спортту сонуургай берген. Хостуг хурешке кыс кижи… а чогум кандыг чаяан ук-достуг болган. Лориса ындыг уктуг, оон хурешти сонуургай бергенин кижи кайгаар чуве чок. Тыванын бир алдарлыг малчыны, оон кырган-ачазы Чирик Ооржак Саглыда шыырак дээн моге чораан, даайлары база-ла «алдан дорттун чириин дуглап», шуглуп чораан чуве-дир. Бирги класс оореникчизи Лориса спорт залынга келгеш, оолдарнын хурежин ургулчу коор апарган. Треннерлер: «Мында чугле оолдар чуве-дир, сен бар че» - деп чугаалап турза-даа, уруг хуннун чыгыы залга кээрин салбаан. Бир катап Виктор Монгушевич Достай Лориса хурештирип коргеш, пат-ла кайгаан. Ол оолдар-биле денге тутчуп, куш-даа, кашпагай-даа талазы-биле олардан чыда калбас болган. Ёзулуг-ла дайынчы мозулуг тол. Сес харлыг, ийиги классчы шак ынчаар спортче баштайгы базымны кылган.

Чангыс борбак моге кыс треннеринин ачызында мергежили бедип, бодунун дензизинге оолдар-биле денге хурежип, тиилеп келген. Тыванын барык бугу кожууннарын эргээн. Барыын-Хемчикке бир малчын Лорисанын хурежин магадап коргеш, шары белекке бергенин утпайн сактырлар. Оолдар кежегелиг моге-биле адаанажып хурежир, ынчалза-даа октадып алгаш ыядыр-даа апарганнар. Могелер аразында оон адын коруп кааш, бир оол хурешке киришпейн барган таварылга тургулаан.

«Чугле Тывазынга эвес, Россияга база хурешсин» деп треннеринин шиитпирлээр уези келген турган. Ынчалдыр-ла ол Россия чемпиону болу берген. Ол 1999 чыл Осинники деп хоорайга маргылдаадан эгелээн. Оон бээр Лориса назы-хар аайы-биле 11 дакпыр Россия чемпиону апарган. Чурттун шилиндек командазынга киргеш, 2000 чылда Братиславага, дараазында чылда Измирге ол Европа чемпиону болган. А 2003 чылда ол шыпшык бажынче унген: Делегей чемпиону болган.

Бичежек дурт-сынныг, конгус чалы кыс бодунун харыысалгазын эки билир, тура-соруу бедик. Сагыш-човаачал, дузааргак Лориса хостуг уелеринде ажыл чок олурбас.

Ол 2007 чылда Европа чемпинадынга тиилеп каан соонда, автомобиль авариязынга аар кемдээшкинге таварышкаш, амыдыралдын эн берге шылгалдазын эрткен. Ынчалза-даа ол ёзулуг кижи. Лориса Ооржак бодунун бичи суурун, Тывазын бугу делегейге алдаржыткан. Ол келир уеже бузурелдиг коруп, чаа чедиишкиннерлиг, тиилелгелерлиг болур дээрзинге идегели кажан-даа ошпес.