



Эрилик Эристини аатынан колхозка Сидорова Анна Андреевна автоконтинент биллэр. Кини манныксыта, уонна үлээбитин тухары бастык үлээхтэр ахсааннарыгар сылдьар. Пятилетка төрдүс сылыгар бикриди фурежнай ынахтан 2200 кг үүтү ыыргэ диэн үрдэтиллибит эбэһээтэликти бэни ылыммыта, икки тыһыынча лавтар хамсааһыннарын биир көбүлээчинэн буолбута.

Сыл бастагы агарын түмүгүнэн кини бикриди ынахтан 1102-лэн кг үүтү ыан кэллэ. Ол иһиттэн маннайгы сайынгы ыйга—бэс ыйыгар—фурежнай ынах ахсыттан 328-тыы кг үүтү ылла. Бу күнүргэ ынахтан уон уон иккилэн кг үүтү ыыр.

СНИМОККА: колхоз Хөлгөдоттоосу биригээдэтин манныксыта, коммунистическай үлэ ударнига А. А. СИДОРОВА.

П. СЕДАЛИЩЕВ фотота.

Оройуон киинэтин үлэһиттэрэ В. И. Ленин төрөөбүтэ 100 сылын туолуутугар аналлаах республиканскай конкурсна ситиһилээхтик кытталлар. Бииһиги пятилетка төрдүс сылын бастаан кыбартаалын түһүгүнэн бэйэбит зонабытыгар кыайылыабынан буолбуппут, кинофикация управлениетин уонна культура үлэһиттэрин профсоюзун өбкомун көһөрүлүс сылдьар Кыһыл знамяларын ылар чыстэмиппит уонна Бочуотунай грамотанан наараадалааһыппыт. Оттон Бүтүн Россиятаагы социалистическай куоталаһыга кыттан, харчынан биризмийбэз тиксибиллэ.

Оройуонга 22 киноустановка үлэһиттэн 18-тара былааннарын аһара толордулар. Арай Чакыр (киномеханик Иннокентий Лебедев) уонна Сылга (киномеханик Степан Лебедев) установкаара былааннарын толорботулар. Иккис кыбартаал устата былаан көрөөччүнү хабыыга 128,4, оттон үп кириитигэр 119,6 бырыһыаннарын толоруллан түмүтүнэн. Онон сыл агарыгар үп кириитин сорууда 124,8 бырыһыанга тэрдиллэнэ, ити былаан та-

һынан 10000 солк. эбии хоумуларыгар тиэртэ.

Стационардар нуоталаһыларыгар Диринг киноустановка бастаата, үлэ бары көрүүнэригэр кыайан, көһөрүлүс сылдьар кыһыл вымпелы иккистэн илдьэ хаалла. Манна агардас үп кириитин былаана 163,8 бырыһыаннарын толорулунна—бу оройуонга саамай урдук көрдөрүү. Сага типовой нуууука көһүүлэригэр «Ксенон» диэн аппаратура туруоруллубута. Старшай киномеханик Карпов И. И., көмөлөһөөччү Федосеева М. М. уонна моторист Степанов И. Н. оройуон бастык кинофикатордарынан буолаллар. Кинилэр үтүө суебастаах үлэлэринэн киинэни көрдөрүү хаачыстыбатын лаппа тупсардылар, иһилиинньэ киинэ сылдьытын балаачча элбэтэри ситистилэр. Бэйэлэринэн үлэлэһэн аппаратнай дьээ муостатын цеменнэтиилэр, истизэлэрин штунатурналаатылар уонна бэйэлэрэ фильмохранилищени туттулар. Онон ыылгас кэм иһигэр киноустановка турар сирэ бары техническай баһаарынай көрдөбүллэргэ толору эппизтир буоларын хаачыйдылар.

Оройуоннаагы көрүү-көтүү курсна сыл агарыгар иккис кэстэни I категориялаах киномеханик Макаров И. К. үлэлиир интернат-оскуола установка ылла. Быйылгыттан манна кэтит экраннаах фильмнэр көрдөрүллэллэр. Оттон Ленинскэй темаларга аналлаах хартыыналар лекция, бэсиздэ дэбуһуоллаах көрдөрүллэллэр улаханнык биһирэнэ.

Биир үчүгэй үлээхтэр ахсааннарыгар Соловьев киноустановка кириэр. Оройуон бу үһүк, ыраах кыһыллар суол-иис мөлтөбүнэн кинофильмнэры бырахтарыы биллэр күчү-избэйдэрдээх. Ол да буоллар киномеханик Константинова А. Д. киинэни пропагандалааһыны үчүгэйдик тэрийэр, киинэни көрдөрүү тула араас пруттээх үлэни сатабыллаахтын ыһтар буолан былааны нуруутун аһара толору кыагы үөскэтэр. Олохтоох оскуола иһинэн тариллибит пионерскай кинотеатр ааспыт сыл бэриэ үлээлээбитэ.

Мансимов И. П. киномеханик идэлэммитэ 25 сыл буолла. Кини Калинин аатынан колхоз икки бөһүөлэгин—Мэзидийэни уонна Төлөй Диринин—хабан көһө сылдьар

установкаһы сөбөтөбүн үлээтэр. Конкурсна кыттарга үрдэтиллибит эбэһээтэликти бэнылыммыта уонна оройуон кинопередвижналарын үлэһиттэригэр ыгырыы таһаарбыта. Онтукатын бигэтик тутуһар—былаанын 183 бырыһыан толорон бастаан иһэр.

Аһан иһэр сыл алта ыйдарыгар үчүгэй түмүгү райстационарга (механик Дьячкова Е. Е.), Мындабаайыга (механик Лыткин С. К.), Одьулуунга (механик Харитонов Е. В.) ситиститтэрин бэлиэтиэххэ сөп. Кинилэр үп кириитинэн кирибиэлэрин 123—133 бырыһыан толорон излиллэр.

Быйыл советскай кинематография 50 сылын туолар. Оройуон кинофикатордара бэйэлэрин юбилейдарын өссө кэрэ бэлэхтээх көрсөргө дьулуһаллар. Оттон улуу сирдэ В. И. Ленин төрөөбүтэ 100 сылын чыһыгар ытыллар конкурсна кыттан, ити үөрүүлээх датага үлээс сага кыайылыаах тийгэргэ социалистическай куоталаһыы знаматын урдуктун көтөхтүлэр.

В. МАКАРОВ,
кинесеть директора.

Народнай контуруос КОМИТЕТЫГАР

КӨМӨ ГРУППАЛАР ҮЛЭЛЭРИН ТУПСАРАР ИҢИН

Народнай контуруос оройуоннаагы комитети Ленин аатынан колхозтаагы народнай контуруос группаларын үлэлэрин туруутун туһунан бөһүөрүөх көрдө. Онон народнай контуруос голоһной группатын председатели Васильев М. Г. отчуота ытыллына.

Комитетке колхозтаагы контуруос группалара балаача үтүө үлэни ытталара бэлэтэниэ. Колхоз Мындабаайытаагы учаастактын группата (председатель Лыткин С. К.), Одьулууннаагы группата (председатель Батучин П. И.) кэксэ бөрөбүрүкэлэри ыттан, ол түмүктэрин учаастак Советтар, колхоз уонна сельпо бырабыллыаһыналарга, иһилинэк Советтар исполкомутар туруоруу, үлээс баар итэһэтэри туоратар дьаһаллары ыттылар. Ол күрдүк общественнай сүөһү ыстыгыт турутар, сааһы ыһыма бэлэһэниингэ, арыы ыһахтары үлэлэригэр, оту уонна бурдугу ороскуоттааһынга, техника үлэтигэр, сельпога бөрдүүктэни таһаары көрүүгэ-хараһыма туруу, оттон да атын үлэлэргэ бөрөбүрүкэлэр ытыллан дьүүлэһинтэр. Колхоз уонна сельпо бырабыллыаһыналарын буруйдалахтар эппиэксэ тардыллыбыттар.

Колхоз парткомутар Анна учаастагар социалистическай бас билиини харыстааһын уонна көмчүлээһин режимин тутуууга уонса партыйнай мунуах уурааһын толоруу турутар голоһной

группа бөрөбүрүкэ ыттан бөһүөрүөхү туруорбут. Итинэн сибээстэн, колхоз бырабыллыаһыналарын мунууларын таһаарылыыт итэһэтэргэ тустаах буруйдалахтар эппиэтиксэ тардыллыбыттар. Биригэдиин Аржаков Д. Т. төрөөбүт 40 ыһаһы 24 №-дээх отчуотка киллэрбэтэни, ол түмүгэр үүтү аһара ороскуоттааһын тахсыбытын, биир кэмгэ төрөөбүт ыһаһы 7 хонүөр дьэри эмиз 24 №-дээх отчуотка киллэрбэтэ сылдьыбыттарын уонна 11 сибииһи итэһэ буолбутун бөрөбүрүкэлэри кэһиттөрбүттэр. Писематериалы ороскуоттааһынга, оту уот сибииһигэр, оттон да атын бөһүөрүкэлэргэ бөрөбүрүкэлэр ытыллыбыттар.

Народнай контуруос комитети,

итини тэһини, контуруос группаларын үлэлэригэр элбэх итэһэтэр баадаларын бэлэтээтэ. Голоһной группата (председатель Васильев М. Г.) учаастактардаагы группалары мөлтөхтүк салайар. Группалар былаана, инициативата сүөх үлэһитлэр. Кэһин бириэмэһэ Мындабаайытаагы группата председатели Лыткин С. К. үлэтин мөлтөһүт. Ол хомуруугар бэлэһэниини үлэ, тутууну ытыма уонна инвентары көрүүгэ-хараһыма народнай контуруос оройуоннаагы комитети бөрөбүрүкэ ыттарга бөрөбүт дьаһалын толорбөтөхтөр. Народнай контуруос группатын мунууга Мындабаайыга отчуоттубатах. Профтехшколада өст тэһилибитэх. Группалар активы мөлтөхтүк туһаналлар, группалар сөрөх чилиһинэ үлэлэригэр аккаастаһаллар.

Народнай контуруос комитети Ленин аатынан колхозтаагы голоһной группата председатели Васильев уонна учаастактардаагы группалар председателин Батучина иһинэ Лыткин группата

лар үлэлэрин кыбартаалынан отчуоттубут былаан быһымынан системалаахтык ытталларыгар, итиннэхэ сезоннай үлэлэргэ бэлэһэниингэ техниканы үлэтиитэ, көрүүгэ-хараһыма, көмчүлээһин режимин олоххо киллэрингэ, үлэ уонна бөрдүүксийа хаачыстыбатыгар, тутуу үлэлэригэр, оттон да атын бөһүөрүкэлэргэ бөрөбүрүкэлэри бастааһынайдык ыттан, баар итэһэтэри туораттар дьаһаллары тутатына ылан иһэлэригэр соруудаһаата. Онон кирибит эрэ үгэһүн уонна тахсыбыт эрэ итэһэтэри бөрөбүрүкэлэһиниин мунуудьуомматтарыгар сүбэлээтэ.

Ол ыйыгар инвентардары көрүүгэ-хараһыма (жулуунтарга, балыһаларга, оскуолааларга), тутуу үлэтигэр уонна бурдук хомуруугар бэлэһэниингэ бөрөбүрүкэлэри ытталларыгар соруутары туруорулуна. Оттуур эһеналарга, сайынгы фермаларга быстах үлэлиир постары тэһийэллэригэр, эбэтэр группата чилиһинэригэр сымаралларыгар, профтехшкола

бастааһынай поһу тэһийэллэригэр этилиһэ. Группата үлэтигэр специалистары активы киһиги тардалларыгар, үлэлээбэт группата чилиһинэри ууратан, үлэлиир дьоннорунак солбуйан иһини комитет наадалааһынан аахта.

Ол ыйы 15 күнүгэр дьэри үлэни наһаадык тэһийи Советтин колхоз парткомунан, бырабыллыаһыналар тэһийтэрэн, Совет үлэтигэр практической кыттылына ыларга. Бу күнүгэ учаастактары народнай контуруос группалары мунуутарын тэһийэллэригэр, группалар ытар бөрөбүрүкэлэри уонна ылыммыт дьаһаллары мааһаа киһиги пропагандалаан, иһитиннэри иһэллэригэр соруудаһанна.

Народнай контуруос комитети группалар председателин колхоз бырабыллыаһынага госуарствога хаарбах тимирн хомуйан туттары былаанын толоруутун күнүгэ кытаанахтык контуруолууларыгар уонна атынныы I күнүгэр дьэри сыллаагы былаанын толорторор эһи дьаһаллары ытталларыгар эбэһинэстээтэ.

Эргин үлэһиттэрин активыгар

Сотурууларыт эргин үлэһиттэрин оройуоннаагы активыгар «Кооперативнай бас билиини харыстыыр, арастарытны уонна үбү сибиини утары охсуһар дьаһаллар тустарынан» Роспотребсоюз бырабыллыаһыналар уурааһын олоххо киллэрини туһунан бөһүөрүөх дьүүлэһилинэ. Дьаһаллары эргин үлэһиттэрин идэлээх сөһүн оройуоннаагы комитетин председатели таб. Дюдороз П. И. өһөрдө.

Актив кыттылаахтара оройуон эргинни систематыгар итэһэтэһини уонна үбү сибиин тутууларга көм да таһа тураллар диэн бэлэтэһтидэр. Кытаанах сельпостугар ыскылаат сибээһиссэ Макаров Д. П. 1245,

Туһаһаһа маһаһын продавецтара Местинков В. Г. 1400, Васильев Н. П. 500 солк. итэһэтэһини таһаардылар. Итэһэтэһини атын да сельполарга эмиз таһаарылына.

Ити сүрүн бириччиһэниин эргин тэһиттэлэрэ үлэһиттэринэн мөлтөхтүк хаачылаһыларга буолар. Ол түмүгэр үлээс туһаһах дьоннор ылымлаалар, үлэһиттэртэн көрдөбүл кэмтатыллар. Ол күрдүк Туһа маһаһыныгар итэһэтэһини таһаарыт Васильев Н. П., Кытык-Кутта маһаһыныгар итэһэтэһини таһаарыт Ваякинов О. А. салгы үлэһини сылдьаллар. Ол сылдаан Ваякинов О. А. итэһэтэһини салгы таһаарда. Оттон Чурап-

чы остолобуойугар буфетчицанан үлэһини сылдаан 1100 солк. итэһэтэһит Тоскина А. В. культурнай табалдары атымыр маһаһын остуораһынан хаалларылаан баран, маһаһынтан 520 солк. харчыны уорбута тутулуна.

Сельполар бырабыллыаһыналарын председатели, бухгалтердара үлэһиттэри иһитинэн, киһилэр эппиэтиксэтэрин үрдэтиһэн, үлэлэрин контуруолааһынынан олох мөлтөхтүк дьарыктаһаллар. Чурапчы автовокзалыгар буфетчицанан үлээһит Винокурова Т. П. үлэтин марыраатарын, үлэтин хаачыстыбата мөлтөбүн үрдүнэн, Чурапчы сельпостун бырабыллыаһына ханнык да кө-

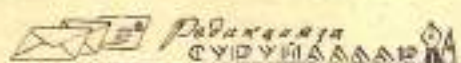
мөнү оһөрбөтө, биирдэ да инвентаризация ыһыптаһа. Ол түмүгэр Винокурова 701 солк. итэһэтэһит. Оттон Амыр сельпостугар Кириллин Н. В. сибээһиссэһэ ыскылаакка 1968 сыл балаан ыйыттан тутууу ытыллар да, баччааһа дьэри түмүктэнэ илик. Сельпо салалтата маһааха ханнык да дьаһал ытбата.

Эргин тэһиттэлэрэ ыскылаат тутуулабатиаттан таһаардарын аһаас халлаан аһагар хараһалларыттан, суол-иис мөлтөх буолан, суолга таһаар аһаһымыттан эмиз улахан ороскуоту сүгэллэр.

Эргин үлэһиттэрин активы таһаарылыыт итэһэтэри туоратыма туһаһа уурааһы ылына.

Е. УСТИНОВ.

Е. БАШМАЧНИКОВ, ССТА.



Пенсия

уонна хамнас

Тыа хаһаайыстыбатын уонна промышленность үтүө салааларыгар рабочайдарынан уонна маастардарынан үлэһиттэр кырдыаһастарга аһаҕыт пенсиялары төлөөһүгү улахан чөлүөтүлөр өһөбүлүнүлэр. Аһаҕыт уонна чөлүөтү промышленность, тутуу матырыйаалларын промышленноһун рабочайдара, маастардара, тутар-монтажтыыр уонна тутар-өрөхтөнүүр тэрилтэлэр рабочайдара, маастардара, прорабтара, политехнической промышленность, сибээс предприятийларын сорох итэ-лэрин үлэһиттэ, элгипрофилатическай тэрилтэлэр, балыһаһалар, поликлиникалар, санаторийдар аһаҕыт уонна орто персонал үлэ-һиттэ, үп-банк сорох үлэһиттэ-

ра ылар хамнастарыттан тутууга суох аһаҕыт пенсияларын 100 бырайыан ылаһалар быһаарылына.

Үлэһит пенсияларда пенсияларын ол үлэһит тэрилтэлэртэн төлөөһүгү, пенсияны төлөөһүн кээмэйин администрация уонна профсоюз олохтоох комитетинан быһаарылар. Онон пенсияларда хамнас үлэһит үлэһиттэртэн көрөн пенсия төлөрү төлөөрү билэргэ болгомотону ууруоха.

А. НЕУСТРОЕВА,
райсовет социальной харал-таба салаатын старшей бух-галтера.



Быһыт саас аһаҕыттыгыт оҕолор уус-уран оҕоһуктарын оройуоннааҕы быһытаскаларыгар интернат-оскуола үөрэнэччилэрэ киллэрбит экспонаттара көрөөччүлэр үтүө хайдаларын ыһыттар.

СНИМОКТАРГА: онус кылаас үөрэнэччигэ Селя Понсеев бос мастан хыһан оҕорбут тайа-ба уонна көзүтэ итэһинэ тохсус кылаас үөр-энэччигэ Алеша Эверетов эмнэ бастап чочубут ата.

П. СЕДАЛИЩЕВ фотолара.

Оҕолорбут оҕоһуктара



ВРАЧ СУВЭТЭ

Кыра оҕо этин-хаанын эрчийии

(Оҕону кыра сааһыттан эрчи-ийи киһини физическай интэни систематын кытта сибээстээх. Оҕону биир сааһын туолуор дьэ-ри табатык эмийдэниэхтээх. Сэттэ сааһыгар дьэри уонна оскуолага үөрэнэр сылларыгар ре-жимин сөптөөхтүк тутуһунарыла-лаахтаах. Эрчийи дьэри, баста-тан, оҕо организмэ тыһымыһан шалдымта утарылаһар дьоруун үрдэти, тулуурдаах оҕору, ти-рини тымырдарын үлэти саймы-лары буолар. Ити тымырдар кээҕэбит буоллаһарына, оҕо этин тас араагыгар хаана сүү-рүүтэ үчүгэйдик барар, орга-низма тыһымыһан шалдымтаах хааччылар. Оскуотун тири ты-мырдар кырааһа буоллаһары-на, хаанын киириитэ мөлтүүр, тыһымыһан, онтон сылтаан мал-дыар. Ол иһин тыһымыһан ута-ры өхсүһүргэ оҕо тириитин ты-мырдарын температура дьайы-тыттан тутулуоттан, түргөһүн кээҕир уонна кырааһа буола-лары туһугар эрчийиэххэ наада.

Оҕо организмэгар хаана ити курдук түргөһүн уларыт-тэ-лэ-рийэ туруута перенэй систематын курдат аһар. Тири нервэтэ тыһымыһаны олус билиити, кини күүрөн тымыр клеткалары-гар аһарар, онон тымыр кээҕир, кырааһа. Сорох ийэлэр: «Түөх буолуой? Атах сыһынааҕын сы-рыттын, биһиги оҕобут эрчил-лиэххэ», — дьэччилэр. Кырааһа, эрчиллибит оҕо тириитин ты-мырдар иһигэ буоланнар тыһы-мыһыттан уонна курдары үрэр сыһыттан ыалдыбит. Эрчийи-тэ ууну, салгыны, күн уотун ту-һаһаллар.

Эрчийиһин сыйыа ыһыт-лаахтаах. Онуоха биримэтин сыйыа улаатыннан уонна уу, салгы температураһын сыйыа лямтатан иһилиэхтээх. Оҕону үчүгэйдик эрчийи биир сүрүн усулуобуйатынан сыйыа быһа хас күн айы уһунуук эрчийи буо-лар. Маныаха оҕо доруобуйатын эмнэ учуоттуоха наада. Оску-отун оҕо ылар эрчиллэһиттэн ыһыар, этин тартарар, тириитэ күүс этин курдук бидьыһаас ойууланар, көдөрөр, үөрбөт-көп-пөт буоллаһына, эрчийиһин ула-рыһааха наада уонна урукку өттүгэр сөбүлүүр температура-лаах эрчиллиһири хатылааха. Эрчийиһи араас көрүһнө-дээх: тус-туһунак температура-лаах салгыһынан, уунан, күн уотунан, кварц сардаһаларынан тыһыры.

Салгыһынан эрчийиһи кыһын оҕо балтаран ыйдаһыттан, от-тон сыйын 15—20 хонугуттан са-жаланар. Салгыһынан эрчийиһи сааһы бөрөстүөй көрүһүнэн оҕо хоһун күнүн 5—6 тогул салгы-лааһы буолар. Хос салгына оҕо этин температураһыттан туһу-ни буолуохтаах. Дьэ итинни-

эре буоллаһына, салгыны оҕо ор-ганизмэгар эрчийиһи сааһыттан оҕоруоҕа. Иккисини—оҕону күнүс салгыһа тутуу. Итин саас ордоттон, кулун тутар ый бүтэһигиттэн ыла, садалаан ба-ран балаһан ыйа бүтүүр дьэри оҕоруоха сөп. Оттон кыһынын оҕону хос иһигэр форточканы аһан баран утутулар, оҕону ол-буор иһигэр тыал түсүт сир-игэр эбэтэр күүлэҕэ, аанын аһан баран, итин мөһөөччүккэ уту-туохха сөп. Маныаха сирейи чараастык арыһан оҕунуох-туохха. Ити салгыһан хатырба-тын уонна салгыны курдары үр-бэтин иһин тутуулар.

Салгыһа күлэйдэтинни са-йын 15—20 хонугуттан кыһын 40 кырааһыс тыһымыһа дьэри балтаран ыйыттан ыһыар сөп. Онуоха 2—5 мүнүүттөн сада-лаан сыйыа уһатан балтаран-и-ки чаас устата күн айы ы-тыллыахтаах. Салгыны ваннатын оҕо иһин ыйыттан ыла оҕо-руоха сөп. Оттон сыйынын дьэ-тиһыгар таһаарыаха. «Обургу оҕолор салгыны ваннатын оон-дүү ыһаһан ылаһаллар. Маныа-ха эмийдэх оҕолорго салгыны температура 20—22, балта-раа-үс саастаахтарга 18—20 кы-рааһыс буолуохтаах. Бастаан 2—3—5 мүнүүтэ устата, онтон 30 мүнүүтэ, ити курдук икки чааска дьэри уһатылар. Үрдүк температураһа, дьүдүх оҕолор-го салгыны ваннатын оҕорор са-тамтат.

Уотун эрчийиһи оҕо тириитин тымырдарыгар салгыһааһар улахан дьайыһы оҕорор. Ма-ныаха оҕо этин бүтүннүүтүн эб-тэр сорох эре өттүн сууһуоха сөп. Эрчийиһин бастаан иһчэ-дэй таһаһынан сотууһан эбэтэр ууну кутууһан садалааха. (Уу-оха уу температура 28 кыраа-һыс итин буолуохтаах. Кэлин иккилин хоно-хоно кырааһыс аһардыһынан лямтатан 18 кы-рааһыска тириллиэхтээх. Ири-нэһ, рахиттаах, диатезтаах оҕо-лорго уу процедуратын 6 ый буолан баран оҕоһулар. Оҕо этин иһчэдэй таһаһынан сотуу-га кини этин хайа эмэ өттүн, иһитин эбэтэр аһаһын соту-луохтаах. Ута туһу (биир мс-такаанга чайнай ньуоска аһа-ры), одоолону (биир мс-та-каанга биир чайнай ньуоска-ны) кутуохха сөп.

Оҕо иһитин эбэтэр аһаһын сотон бүтэрээт, тута тириитэ кы-тарыгар дьэри кураанах, сыһы-дас сотторуһан сотуулар. Оттон бүтүннүү сууһар процедурада киириллэр: сөтүөлэтин (паниаҕа, күөлгө), бүтүннүү сууһу, сотуу.

Маныаха уу температура 35 кырааһыс аһаһа буолуо суох-таах, сыйыа 30 кырааһыска тү-һэрилар. Уу процедуратын күн айы биир кээҕэ оҕорор орду. Оҕо этигэр ууну кутууһу биир сааһыттан садаланар. Сөтүөлэ-тин, салгыны, уу, күн уота бары бииргэ түмүллэн, оҕо организмэ-гар орду улахан дьайыһы оҕороллор. Иккисини аһаһыт оҕолору күөлгө сөтүөлэһэххэ сөп. Онуоха салгыны температу-рата 28 кырааһыска таһаһа суох буолара наада. Бастаан 2—3 мүнүүттөн садалан иһ-лин 5—8 мүнүүтэ тирилли-лэхтээх.

Күн уотунан эрчийиһин оҕо организмэ салгыны ваннатын ыла үөрөнүһүн кээҕэ эре садалаа-ха наада. Кыра оҕо күн уотугар 5—6 мүнүүттөн орду сал-дыла суохтаах. Күн уотун ван-натын сыйыа оҕордоххо, оҕо температура 39 кырааһыска таһаһа үрдүөн, хотуолуон, сениз-тэ суох буолуон сөп. Салгытээх анемиялаах, дьүдүх оҕо күн уо-тун ваннатын ыла таһаһы-бат. Таба оҕоһулаһу эрчийиһи оҕо чэһин-чэбдик буолуутугар биир балаһар суолтаах.

Оҕону эрчийиһи массаж уонна гимнастика биир сүткөн суолта-ны ылаһаллар. Быччыг тоһуһа үчүгэй буоллаһына, оҕо сөһкө улаатар, тыһына итэһинэ ха-анын эргирэ түпсөр, рахиттан, анемияттан харыстыыр, тиһэ эрдэ таһаһыгар, эрдэ хаамары-гар көмөлөһөр, перенэй систе-матын бөрөгөтөр, кытаанахтык утуһар. Быччыг хамсаһыһа оҕо организмэ бүтүннүүтэ сөһкө сайдаларын хааччылаһар. Биир саастарын туолуохтарыгар дьэри аһаһах гимнастиканы уонна массажы оҕоруу, киилэр чэһин-чэбдик буолууларын, хам-саһа-иһсөнө шалдыһыларын хаач-чылар. Массаж оҕо биир ыйда-һыттан оҕоруоха сөп. Массаж таһаһына оҕо быччыггарын тус-туһунак бөлөҕө хайа дьэки хамсаһалларыттан көрөн тири-тин иһэрийи, быччыггарын иһинэн аргыһы аһаһыт таһа-батын, сүһүөхтэрин иһитин кии-рэллэр. Бастаан иһитин, аһа-һын, түөһүн, иһин, ол кээҕиттэн көхсүн уонна аһаһарын таһы-нары массажтанар.

Оҕо аһаһын тарбаһыттан сада-лаан улаһуһун, сототун, буу-тун устун сымсыгар тиһиэ мас-сажтанар. Оттон иһин массаж-тырса суол оҕоһо сытарын хоту уһаттан хамсаһа дьэки оҕо-булуохтаах. Көхсүн устатын туһаһы төттөрү-лаары иһэрилар. Массаж олус нарыннык, оҕо сөбүлүүр буоларын курдук, оҕо-

булуохтаах. Пассажы хамса-һыһа оҕо иһин ыйы ало-матын кээҕэ тутуохха наада. Оттон активнай хамсаһыһа 7—8 ыйыттан оҕорор сөп. Ак-тивнай гимнастикада маһын хамсаһыһа киирэллэр: бас-таан иһин иһититтэн, кэлин аһаһа иһититтэн тардыһыһаһан аһаһын үрдүгэр чөхчөтөн оло-дуу, аһаһар туруоруу, бөкү-натын, аттатан саалыһаһан уһа уонна хамсаһа иһэһин уо, д.а. Хас биирдии хамсаһын 5—6 тогул хатылаһаһах уонна 3—5 мүнүүтэ устата оҕо-булуохтаах. Гимнастиканы оҕо-рууһу оҕо үөрэр-көтөр буоларын курдук тэрийиһиэхтээх. Оску-отун кини аһаһымыр, ыһыр-со-нуур буоллаһына, гимнастика-ны оҕорторо да соруһуһан. Оҕо мундуһаһаһа хамсык эмэ ыа-ры садаланан эрчийи туһуһан эбэр.

Оттон оскуолада киириһи иһ-ниһэһи сааһыгар дьэри оҕолор-го оонһуу көрүһнэх физкуль-туранан—мэчигиниһи, скакалка-нан, салааскаһан дьарыһаһа-рыаха. 5-6 сааһыттан велосипед-ды миннэргэ, 7 сааһыттан хайы-һаһа, хаһыһа, ууну харбаа-һаһа үөрөтүөххэ наада.

М. АММОСОВА,
врач-педиатр.

Туһаһах СУВЭДЭР

Кууһуна килэһэһинэ быһыта барбатын иһиттэн кээҕиттэн-кээ-миһэр көрөн уһсус уонна мас ыһыһын булкаһыһынан сотуу. Онуоха киилэр булкаһа тэн өлүүнү ыһыт буолуохтаахтар. Килэһэһиттэн аһы, сый бээҕи-һитин ыһаһыһаһа хаһы курдук мөһиһиһит туой буорунан ыһаас-танар. Мыйыһан уонна суоданан туттулуубат. Хайа быһыһыһыт килэһэһини төттөрү өттүттэн лейкопластырын эбэтэр таһаһы-нан аһырахтанар.

Остуоллар, олоһостор, киири-һилэлэр аһаһа муостала тирэ-һэр өттүлэриһэр мас сийиминэ суккуһаны эбэтэр фетраны сыйы-һаһыт. Оччоһо сыйыһаһа кии-лэр аһаһа муостаны өлдө-һаһаһа, суол хаалларыаһа суода уонна таһа да суох бу-луохтаах.

Кырааскалаах муостаны, биир биздэрэ 1-2 улахан ньуоска на-шатыһнай испири кутан, сыйыс уонун сууһулар. Нашатыһнай испири кыраасканы килбэһиһс оҕорор. Муостаны суодалаах уон-на мыйылааһа уонун сууһар са-ламтат: мыйыһаһан уонна суодат-тач масһаһа кырааска өлбөдү-һэр.

Редаторы солбуһааччы **А. Г. ТУРАНТАЕВ.**

ССКП райкома, райсовет исполкома уонна БИВСКС рай-кома ССРС спордун маастара, көгүл тустууга Советская Союз сүүмэрдэммит командатын чилиһэ, дойду үрүг кө-мүс призера, аан дойдутааҕы турнирдар кыһыһылааһа, комсомол өбкөмү уонна райкомун чилиһэ

ЗАХАРОВ НИКОЛАЙ СЕМЕНОВИЧ

бу дьыл от ыйын 15 күнүгэр Амма оройуонугар эдэр сааһыгар соһумардык өлбүтүн дьириниһи курутуһан туран оройуон бары үлэһиттэриһэр, ыччаттарыгар, спортсменнары-гар биллэрэллэр.

Интернат-оскуола уонна спортнаһа оскуола коллектив-тара ССРС спордун маастара, көгүл тустууга Советская Союз сүүмэрдэммит командатын чилиһэ, аан дойдутааҕы турнирдар кыһыһылааһа, дойду үрүг көмүс призера

ЗАХАРОВ НИКОЛАЙ СЕМЕНОВИЧ

бу дьыл от ыйын 15 күнүгэр эдэр сааһыгар соһумардык өлбүтүн дьириниһи курутуһан туран аймахтарыгар, билэр дьонноругар биллэрэллэр.

Оройуоннааҕы спортоват ССРС спордун маастара, көгүл тустууга ССРС сүүмэрдэммит командатын чилиһэ, дойду үрүг көмүс призера, аан дойдутааҕы турнирдар кыһыһы-лааһа

ЗАХАРОВ НИКОЛАЙ СЕМЕНОВИЧ

бу дьыл от ыйын 15 күнүгэр эдэр сааһыгар соһумардык өлбүтүн оройуон бары спортсменнарыгар, ыччаттарыгар уонна аймахтарыгар дьирини курутуһаны тириһэр.

Бийиҕи ААДЫРЫСЫТ:
Чурапчы оройуона,
Чурапчы селиһинэһэ,
Н. Маркс уул. 12 №-ра.

ТЕЛЕФОННАР:

Редатор—0—55
Суруй отдела—0—94
Уопсай отдела—0—93

Редацияда ыһтар суруһа адырыһы, араас-паһыһы, ааты, эдэ аатын хайаан да төлөрү суруһулуохтаах.