



Эрхлэг Эрстийн аатын колхоз
Сидорова Анна Андреевна ага
хэргийн биллэр. Хини шэнхүүсгүй
нэн үлээлээгийн тухарь багын үлээ
лээхтэр ахсааннарыг сүлдээр. Пе
тишкөө төрдүс сүлгээр бнрдин
фураминей ынахтөн 2200 кг үүтү ынг
га днэн үрдэтлнлнбт эбэлээлнлнн
бнн шлнммытө, ннн тлнннчлн
лээхтэр хамсаагннчарын бнр хөү
лээлннннн буолбуга.

Сыл бастагы акарын түмүүнүн кини бырдан шыктан 1102-лүн ки үүтү аян кээлэ. Ол иштэн мөнгөнү ги сайынган мйга—бис айыгар—фу ражнай шык ахыттан 320-таы ки үүтү алла. Бу күнөргө шыктан уом лон меккелни ит үүтү мйр.

СНИМОККА: колхоз Холбогтоогуу
Биргээдэтин яамныкыста, комму-
нистической улэ ударнига А. А. Си-
ДОРОВА.

П. СЕДАЛИЦЕВ фотота.

Оройгоо ижинэтин үлэнтгэрэ В. И. Ленин төрөөбүтэ 100 сылын туолуутугар анаа-лаах республиканскай конкур-са ситиһинилээхтик ныйталлар. Билиги олтилетка төрдүс сы-лын бастагы ныйбартаалын тү-мүгүнэн бэйэбит зонабытыгар ныйаһылаабынкан буолбуппун, кинородакция управлениетын уонна культура үлэһиттэригэр профсоюзун обьексун кайаруу-ла сымдар Кыһыл элэмэлэ-рин ылар чыстээминиппит уон-на бочуотунай грамотаанан на-дароодалаһыныпыт. Оттон Бү-түн Россиятаабы социалисти-ческай куоталаһыга ныйтан, харчыан биризмийбэз тикси-биллэбит.

Оройуонига 22 ниннуста-
накка улалиириттэн 18-тара
былааннарын аһара төлөрдү-
кэр. Арай Чаньыр (кинемата-
ник Иннокентий Лебедев) уон-
ка Сыхан (кинематаник Сте-
пан Лебедев) установкалар
былааннарын төлөрөтүлэр.
Нинне кыбартаал устата бы-
лаан караччуу хабыйыт
128,4, өттөн үл кириитигэр
119,6 бырыһыаннарыннан тө-
лөрүлөн түмүктэннэ. Ошон
был агарыгар үл кириитик
сорууда 124,8 бырыһыанга
түсүлүннэ, ити былааны та

Һынан 10000 сәтн. збнн 20-мусаларыга тизит.

Стационардаар нусталзыхыг
лорыг Дириг киноустанов-
ната басталга, үлэ бары нэ-
рүгнэригэр нэлээн, нэһэрүл-
лэ сылдыар кыһыл ыһмпыл
киннэстээн илдьэ хаалла. Ма-
на аһардас үл кийримтин бы-
лаана 1638 бырыһынынан
телорууһунна—бу эрайуонга
саанай үрдүкү нөрдөрүү. Сага
типовой кулуупка кэлүүдөрү-
гэр «Космос» дикт аппаратура
туроруллубута. Старшой ки-
ноеханик Карпов И. И., ка-
мелёйааччу Федосеев М. М.
уонна нэтерист Степанов И. Н.
эрайуан бастыг кинофиксатор
дарынан буолаллар. Кинилэр
үтүө суебастаах үлэлэринэн
киннээн нөрдөрүү хаачысты-
батын лаппа туһардылар, нэ-
һилиэтинэн киннэбэ сылды-
тын балаача элбэтэри сити-
тилар. Бэйэлэринэн үлэлэһэн
аппаратнай дьмэ нустаты
цөмөннөсттилэр, истизнэлэри
штукатурналаатылар уонна бэ-
йэлэрэ фильмохранилищен-
туттулар. Онон кылгас кин-
нэригэр киноустановка тура-
сирэ бары техническэй бала-
рынай нөрдөбүллэргэ төлөр
эппэттигир буоларын хааччы-
дылар.

Орейуенидашы керүү-конкурсна сыл агарыгар иннис кизистени I категориялаах инномеханик Мамаров И. К. үлүлүп интернет-окуулаа установакта ылла. Билылгыттан машина кизит кизаннаах фильмнэр көрдөрүллэллэр. Оттен Ленинскэй төмөлөргө аналлаах картыванналар пенсия, бжизиз дорууулаах көрдөрүллэллэр кизилленил бейизиниз.

Бишр үчүгүтэй үзлэлзэхтэр ахсааннарыгар Саломонго киноустановкага кижрээ. Орайун бу үлүк, араах наһилкэгэр суунак мөстөгүкүн кинофильмнэры бырактарымы биллэр күчүктөйөйдөрдөх. Ол да буллар киномеханик Константинова А. Д. киинэни пропагандалааны үчүгүтэйдик тэрийэр, киинэни көрдөрүү тула араас пруттээх үлэни сатабыллаахтын ыштар буолан былааны куруутун аһара телорор нымды үсөкэтэр. Олуктоох оскула иһинин тариллибит пионерскэй кинотеатр ааспыт сул баркы үлэлээбитэ.

Мансина И. П. киномеханик идиолонго 25 сол булла. Юон Калинин хатынханхоо миин бэһууэлэрин—Мээнэйдэрин уонна Төлөй Дирэрин—хабан наһа сылыа.

установланы сәбатәүн үлэл-
тәр. Конкурсна кыттарга үр-
дәтиллибит эбһәзгәлистебә
ылымныта унна оройун ки-
нопередвижналарын үләннәт-
рингәр ыгырым гәһәрбыта.
Онтуздын бизтин тутуһар—
былазын 183 бырыһман те-
лефон бастаан иһәр.

Аажан ийэр сэл ахта ыйда
рыгэр үчүгэй түмүгү райста-
ционерга (механик Дьячов
ская Е. Е.), Мындабаймыга
(механик Лытин С. Н.), Оду-
луунга (механик Харитонов
Е. В.) ситиспиттарин бэлиз-
тиэххэ сөл. Кинилэр үп ин-
жининэн кирбимэлрин 123—
133 бырыһыан телорон кэллэ-
лэр.

Бийыл советскай кинематография 50 сылын туулар. Оройун кинофактардара 60 йылларин нобилейдарын өссө изр болуктуктук нарсерге дуулу-баллар. Оттон улуу сирдыт В. И. Ленин төрөбүтү 100 сылын чизмизер мытылар накурскка ыттан, ити үрүү-лүк датары үлүсү самга ыла-йыллуктук тийкээр социалисти-ческай кустаналары ызылтын улуутун нобилейдары.

В. МАКАРОВ,
НИНКОСТЬ ДИРЕКТОРА

НАРОДНАЯ *контуры* КОМИТЕТА

КӨМӨ ГРУППАЛАР ҮЛЭЛЭРИН ТУДСАРАР ИЙН

Народный контурчол арбун-
налары кичиктеа. Ленин аатынан
кышкытасы народный контурчол
группаларын үлөзүн туругун
тууван контурчолу кордо. Ойно
народный контурчол гажовной
группатын председателю Ваське
М. Г. отчута истиинно.

Комитетин колхозтаары хонтуруул группалара бэлэччэ үтүөлэни ытталлара бэллэтэниэ. Колхоз Мөмдараайыттары үчээстэтин группата (председатель Дыттин С. К.), Омулууннаары группата (председатель Батучин Н. П.) күүкэ бөрөбөркөлөрө ыһыттан, ол түмүктөрүн үчээстэх Советтар, колхоз үһүдэ селүү бэрэбэркөлөрүгүт, ыһыттан Советтар исполкомутар туруоран, үлөү-бэлэр итээстэри туоратас группалары ыһыттар. Ол курдук общественный сүлүү кыстыгын турутар, сөөккэ ыһытга бэллэтэниэ, арыы сымхтарын үлээртэр, оту уһуна бүрдүтү өрөсүктөөбүтүгэ, техника үлэтигэр, селүүгэ бөрөдүтүтэни тээбэр көрүүтү-тарабытга турутуу, онтон да этин үлээртэ бөрөбөркөлөр ыһыттан дүүдэтэниэтэр. Колхоз үһүдэ селүү бэрэбэркөлөрүгүт буруйдуохтөр итээккэ тартылыһыттар.

Колхоз парткомунгар Аймаг
учаагдтаг социалистический бас
билэний харьтаадын уолна нам-
чилэний режимий туулууга
уосай партийнай хуных уурал-
хайн толоруу тултар галондой

[illegible]

Народный конституционный комитет.

[illegible]

Народный контурный артист
Ленин артистам колхозаады
мужской группы председатели Ба
сильев уюна участвастарды
группаар председатели Ба
гунны итине Лыткины группа

дар үлээлэриг хябартаалинаан өгч-
буудлуудт бичлэн бичигдэснэн
системалаахтыг мэтэлхэригэр,
итгилээ селоннай үлээлэргэ бэ-
лэжигингэ техниканы үлээлэни-
гэ, көрүүтэ-хэрийнхэ, кичилээ-
лэн режимин элээтэ киллэрингэ,
үлэ уонна бородуусууды хаачыс-
гыбатыгар, тутуу үлээлэригэр, өк-
төх да атын бонитруустарга бэрэ-
бэркэлэри бастайааннайдыг мэт-
там, баар итэктэри түрөттэрэр
дэһаллары тутатына мэлэн илээ-
лэригэр соруудахтаата. Онон кинир-
бит эрэ үгсүүнү уонна таланыбат
эрэ итэктэри бэрэбэркэлээһини
илиһин мунурдүмматтарыгар сүбө-
лөөтэ.

От ийылар инвентардары көрүүгө-карашына (кулунтарга, башыналарга, аскулаларга), тууу үлөтүр зина бурдук конуу-рутар башыналарга карооноорка-ры мыталларынтар сөрүктары тууурулуна. Оттуу зиналарга, сайынты фермаларга быстак үлө-лөр постары тарыбаларынтар, оботар зина чилимнардынтар сө-буларалларынтар, профтехколара

[illegible]

От мыйн 15 күнүгөр дөр
үлүнэ маучкайдык тэрийин Соо
тын кэллээ парткомунан, быраа
лыааыагынан тэрийтэрэн, Соо
үлэтигэр практическай кыттымы
ыларга. Бу күнүгэргэ участвэти
га народнай контуруод группал
рын муунуктарын тэрийэллэригэ
группалар мытар бэрэбэрэкэлэри
үөһө алааллыбыт дьаадалар
маассога кыттынан пропаганда
лаан, инитиинирэн иналлэригэ
сорулаахтаны.

Народный хонтуруул комите-
тингаар председателлэрин ш
амс бйрайсалманьнхата госуд
ствода хайрлах тунхири хонуй
туттарым бмзанын тэлэрүтү
күнүтө кытаавалтык хонтуруу
дууларыгар уюна алтынны
күнүтөр дэри сымлаары бмз
нын тэлэрторор эби дыбаллар
малларыгар эбээнхэстэте.

Эргийн үлэһиттэрин активыгар

Сотхууаагын оргин үлдхтэрн аройуоннаады активитэр Коспертиний бос билинц, хариктыр, арастералтын укин үбү снэкин утары олхуыр дн-налар тустаринан. Коспертеб сонн бираблманыаатын зурал-рым олхыа килларин туркун боптуруос дуудууааааа. Дн-нааатын оргин үлдхтэрн икхлэх сонхуа аройуоннаады комитетын председателэ тиб Дндалова П. Н. оморд.

Актив кыттылымлактары оро-
рун организм систематалары
дистанция уюна үбү сизини тү
болоткөзө ким да тахса турал
лар дини болоткөзөткөзөткөзө. Кыт-
нак селенотугар кыттылым сө
бизилегиш Мамыр Д. П. 1245

Туристтерге маданий продукциялар Мостинков В. Г. 1400, Белев Н. П. 500 сом, итерастыканы тааардылар. Итерастыканы атын да селалопарты эми тааардыгына.

[illegible]

чы остолобуудтар буфетчинийн үзэсн сэлдэн 1100 солг, итэ- рхээбиг Тоскина А. В. нугьтур- шай табоардыг ачимлыг ма- даһын остуораһынан хавла- рылган баран, мөдаһымтан 520 солг, харчмьг уорбута ту- галунна.

Сельгослар бирабылманынчаларын председателлара, бухгалтерлара үлөһитери китинин, кинилар эһиниһиниһтерин урдетиһинин, үлөһитин контуруоллааһынынан олох мөһтөхтүн дьарыктанналар. Чурапчы автовокаалыгар буфетчиһинан үлөһөһүн Винокурова Т. П. үлөһитин маарыһатарын, үлөһитин элэһиһтиһти мөһтөхтүн урдүнүн, Чурапчы сельпөтүн бирабылманыһа ханниһи дьарык

нону оңорботого, бирде да и
центризация ыялпатага. О
түмүгөр Винокурова 701 сол
ишбестеги. Оттон Амань сель
тутар Кирилин Н. В. сөбиде
сыйлык ысымзакка 1968 с
балары ыйыттан тутууу
тыллар да, баччаанга дери т
мүктөк илк. Сельо салатте
налыма ханым да дьба
албате

Эргэн гарилталарыг мөхмөл
тууллаулагдсантай таабиардир
айаарыг халлаан янныгир хэр
базларьтган, суол-ице мөлт
буолан, суолга табаар алд
нааьтгтан айна улахан оро
хуоту сүгөлдэр.

Эргэн үлэгнүүртэйгээ
тунаагчидтайгаа итгэлтэйгээр
ратыг тунаагчид ууралд
хүлээн.

Е. УСТИНОВ

Е. БАШМАЧНИКОВ, ССТА.

А Пенсия
уонна хамнас

Ушша хайлааыастыбатын уонна промышленность үгүс саааларыгар рабочайдарынан уонна маастардарынан үлэллэр илүдүлэстэргэ аналлыт пейсиялары таллоһунта улуһун чөлчөтүктөр оҕоһузуунулар. Аһалык уонна чөлчөтөн промышленность, тутуу каттырылалларынан промышленность рабочайдара, маастардара, туттар-монтажтылар уонна тутар-өрөхчүөнүүр тэрилтэлэр рабочайдара, маастардара, прорабтар, полиграфическай промышленность, сибээс предпритиеларынан сорох илүдүлэрин үлэллүтөрө, эмп-профилантическай тэрилтэлэр, балыһһалар, полкэһһикэлэр, санаторийдар аһал уонна өртө персонал үлэллүтөрө, үл-банк сорох үлэллүтө.

ре ішар кампастарыттан түтүлүтү
суох анямныт неясиналарып 100
бырыһыан ылаалара быһаары-
лыһа.

Үлэшир пенсiонeрдap пенсiон-ларын ол үлэшир төрлэлэрийн тэн төлөнүүгнэ, пенсiоны төлөнүүн элэнэйкн администраци уонн профсоюз олохтоох комитеттэн бэлээрыллар. Ошон пенсiонeрдap ханник үлэр үлэниэлэрийтэн көрөн пенсiн төлөрү төлөнөрүн билэргэ бэлдөмтөнү үтүрүлэ.

А. НЕУСТРОЕВА,
райсовет социальной харал-
таба салазатын старшай бух-
галтера



Биймт савс атаарылмабыт олоор уусуран
огоһуҥтарыы өройуоннаады быыстаниларыгэр
интернат-оҥуолт үөрэнөөччилэрэ киллэрбит
экспонаттара көрөөччүлэр үтүс хайбалларын
ылбытара.

СНИМКОТАРГА: онус кылаас үөрөнөөччигэ Сени Пансов бэс мастан кыһан өгөрбүт талга уонна кесата итгэннэ тохсус кылаас үөрөнөөччигэ Алена Эверстов диэн бастан чочуйбут аа.

П. СЕЛАНИЩЕВ фотограф.



BP44 CUEBT3

Кыра оџо этин-хаанын эрчийи

[illegible]

Одоо органомиыг харна итгн курдук тургэмжис уларийа-тала-рша туруута нэрвэй системаны нурдат аахар. Тирин нэрвэе тигншилмын олус билигтис, шинн хууран тымр илэткалары-г аһар, олон тымр кэгшпир, нилары. Сорох нилэр: «Туюк буеауой? Атах сыгышныаын сь-рэттын, бийаги одобут эрчил-лэнлэх», — диччилэр. Кырдым эрчиллибт одо тиритин ть-мырда кингэс буоллнар тэм-ныаппаттан уонна курдары үрө-сэдьиттан малдыбат. Эрчийн-гэ ууну, салгыны, күн уотун ту-һаччалар.

Эрчийннийн сэмийн мэтл
днэхтээх. Онууча бирнэмэтин
сэмийн улаатыннэран уонна уу
салгын температуратын сэмийн
нэмтэтан шалдэхтээх. Одоо
үчүгөйдийн эрчийнх биэр сүртү
уусулубууатыннан сэмь бмһа ха
кун айлы уһунууж эрчийннэ бую
лар. Маныаха оёо доруубууатын
инэ учуоттууха наада. Оёо
түн оёо ылар эрчиллннннннн
мтшар, этин тэртэрар, тэрмтэ
куе этин курдук бмдыгынаас
ойуулашар, коёорор, үөрбөт-ло
нөт буюлагына, эрчийннэ ула
рыатылха наада уонна урунку
оттүгөр собуддүр температура
лаах эрчиллнннннннннннн
ха. Эрчийн араас көрүнүгү
дөөк: түс-туһунан температура
днэх салгынынан, уунан, күн
уотунан, көрц сардагсаларынан
түктэриы.

Салгышынан арчийн кышам
эфе балтарын ыйдаарыттан, от
тон сайын 15—20 көнүгүттөн са
жаланар. Салгышынан арчийн
аламий боросууой көрүгүнөн оу
нобун күнгө 5—6 тогуа салгы
латын бумалар. Хос салгына оу
эттин температуратыттан тубу
лук буулуохтоох. Дие итинши

эро буолларына, салгын оҕо организмдар эрчийэр сабыдыалы өгөрүөдө. Иккиннинэн—оҕону күнүс салгыныга ууттуу. Итиннэ аас эрдэттэн, күдүн тутар ий бүтөһүгүттөн ыла, сабаларан баран балаан ийэ бүтүүр джэри өгөрүөххэ сөп. Оттон кыһынын оҕону кэс иһигэр форточканы аһан баран утутуулар, оҕону ол буор иһигэр тыаа түсүөт сиригэр өбүтөр күүлэп, аһыан аһан баран, итин моһооччүккэ уту-туохха сөп. Маһыкка сирэйдин чараспыт аһыынан оҕунуук-туохха. Ити салгынтан хатырбыт уонна салгын курдары үр-бэтин иһин туттуулар.

Салгыныг күүлдэгдэнийн савын 15—20 холзутган кыгын 40 км-раадыг тиймшмэг дээр багтарва мыйтан мьтар сөн. Онуоха 2—5 мүнүүтэтэн савалаан сыйба ухатан багтарва-ни ки чаас устата кун айгы мьтхлмхатаах. Салгын заннатын ороо икки мыйтан мьт сөмрөкха сөн. Оттон саймныг дьэ тийсгар таһаарыахха. * Обургу оролор салгын заннатын ооньуу савдын малаллар. Миньха энийдэх оролорго салгын температурата 20—22, багтарва-үс савтаахтарга 18—20 км-раадыг буолуохтаах. Вастаах 2—3—5 мүнүүтэ устата, итөөт 30 мүнүүтэ, итн курдук икки чаасна дээрн ухатыллар. Урдун температуралаах, дьүдэх оролорго салгын заннатын оролор савтаах.

Уулан эрчийнн оёо таринтин тымырдарыгар салтынналар улахан дайфыны огорор. Маныха оёо этин бүтүнчүтүл оботтор сорох эре оттуң суудуохка соһ. Эрчийинни бастаан ичкэбэй таҥаһынан сотуунан оботтор ууну нутуулал сардымаха, (нуоха уу температурта 28 кырадыс итин буолуохтаах. Кэлигикилин хомо-хомо кырадьмо алардыгынан наметтан 18 км радиуска тиердиллэхтээх. Приньох, рахиттах, диатонтоах оёлорго уу процедуратын 6 ый буолан баран очкудулар. Одо этики ичкэбэй таҥаһынан сотууга киби этин хаһа эмэ итүүн, илинтин оботтор атыары сотулуохтаах. Ууга туубу (бир мотакпанча чайный шыоска диярын), одоколому (бир ыстаханаска бир чайнай шыосна) итүүөхка соһ.

Одоо хамгийн эхтэр ахуйн
согоон бүтээгдээт, тутагчиртай
тархал дээрнэ журманд, сүүн
бас соторуунаа соторуулаар. Ойго
бүтүүнүү суулар процедура
дээрлэлэр: соторуунаа (хамна
хуудал), бүтүүнүү суулар, сотор

Маныхаа уу температурыг 35 хыраадмыстан алсара буулдуу суухтаах, сымга 30 хыраадмысга түгээрлээр. Уу процедуратын нун пайы бишр кимгэ онгорор ордух. Ово эгигэр ууну кутууну бишр сиймхтан сийданаар. Сөтүүлэгтн салгын, уу, нун уота бару бишрэг түмэлэн, ово органиканыгар ордух улахан дийланы онгороллор. Нискижаран насныг оцолору күндэг сөтүүлэгтнэхх сөн. Онуоха салгын температура-та 28 хыраадмыстан кимыбага суол буолара наада. Вастаан 2—3 мүнүүтэтэн сийдана кэди 5—8 мүнүүтэдг тюрдидлэххтөөх.

Күн уотунан эрчийинин оёо
аргачыны салгыч алынганын мала
төрөмнүн киниз эре саргалыма
на ичиде. Кыра оёо күн уотутар
3—6 мүнүүттөн ордун сал-
дыш суохтоох. Күн уотун аны-
натын сыныа оңордохко, оёо
температурага 39 кырадыска
тийиш үрдүк, хотулоон, сени-
те сүөх буолуон сөп. Салгынтээх
анемиялаах, дүдүх оёо күн уо-
тун анынатын мэлэе тыбыллы-
бат. Таба оңоруллубут эрчийин
оёо чэгиин-чөбдүн буолууттар
бичке бааланар суолталлаах.

Одному арчиынга массам уонна гимнастика биэр сүткэн суолтаны аналлар. Быччыг тоһуһа үчүгэй буоллаһына, оҕо сөпкө уулаһар, тымынара итээһэ халымын эргирэ туспар, рахиттан, амениттан харыстыыр, тикһэ эрдэ таһарыгар, эрдэ хаамарыгар көмөлөһөр, нэрэһий системанын бодороһот, кытаанахтык утуһар. Быччыг хамсанымлара оҕо органныра бүтүнүттө сөпкө сыйдалларына хааччыһаллар. Биэр састарын туолуохтарыгар диэри аналлаах гимнастиканы уонна массамы оҕоруу, кинилэр чаһын-чабдын буолууларын, хамсаан-имсэнэ сыйдыһыларын хааччыһар. Массамы оҕо биэр сыйдаларыттан оҕоруохха сөн. Массажтааһаһа оҕо быччыгынанын тустуһунан балоро хайа диэжк хамсаалларыттан көрөн тариһтын имэрийин, быччыгынанын иһинэн арҕый аһадык табырдаһын, сүбүлүтэриг иһитин кимирдэлэр. Бастаан иһитин, атаһын, түөлүн, иһин, ол көнөһтөн көхсүн уонна атаһарын таһымнарын массажтаар.

Одо атайын гарбалыттан сага-
наан ууллуцайын, сотоотун, буу-
тун устун сымсгытар тийнэ жас-
сактынар. Ортон яһин массаж-
таймыга суол оһорһоо сымтарын
хоту унаттан халгас дьонки онго-
һуллуотайах. Кохсун устатин
тухары төттөрү-таары нмэрэллэр.
Массажын олус ырыкынны, одо
сүбүлүүр буоларын курдук, онго-

буллуохтаах. Пассинай хамса-
нымалары оҕо икки мыйы аа-
сытын иккис туттуохка пайда.
Оттон активнай хамсааналары
7—8 мыйыттан өтөрөр сөп. Ак-
тивнай гимнастикада манник
хамсааналар инкөрөллөр: ба-
стаан икки минитигин, экин-
дигэр илинтитигин тардыһынааран
атаарын үрдүгөр чөхчөтөн өтө-
дүү, атаар туруоруу, бөкү-
натыы, аттан соаһыннарын
иһа уонин хамса иһэрин уо-
д.а. Хас биридик хамсааны
5—6 тогуз атыллыахтаах
уонна 3—5 мүнүткэ устата оҕо-
буллуохтаах. Гимнастиканы өтө-
рууну оҕо уорор-көтөр буоларын
иурдум тарыйдыахтаах. Өсөт-
түн икки атаахтыыр, ытыыр-сө-
күүр буоллармыа, гимнастике-
ни өтөртөрдө ба сөрүнүмэк. Ого
мундуһадаһына хамсык элэ ма-
рыны савдалаһан эрэрин туһунан
этип.

Ойгон буюулаада нийрмэн нийнмээди сааһыгтор дүрш ололорго ооньуу көрүгүнээх физикустуруулан—кэчигтинэн, сикаалканан, сикааскинан дьариктаниннырмалха. 5-6 сааһыттан целосинедь миннэргэ, 7 сааһыттан хайыбарга, хамгыга, уууу харбааныгга үөрэтиннэххэ наада.

М. АММОСОВА,
врач-педиатр.

Куукуна килэйээнкитэ быһыта барбатын иккиттэн кэмтитэн-күмүгэр көрөн уккус уонна маарыһатын булкадаһыгын сотуҥ. Онуоха кикилэр булкааска тэп олуну ылбыт буолуохтаахтар. Килэйээнкиттэн арыч, сис бээтэ кэтин ыраастаһырга хааһы курдук ыһаһылыбыт туой буоруман ыраастанар. Мыыланан уонна суоданан туттулубат. Хайа быһаһылыбыт килэйээннүн төттөрү өтүтүтэн лейкопластырыннан эбэтэр тэҥэһинан абыраһтанар.

Остуоллар, олоппостор, кириз биллээр атактара муостасын тиргизэр өгүүлэрингэр мас сыйминан сукунаны эбэтэр фетраны сыйыһар. Оччого сыбарытара хинилэр атактара муостаны елды тыхатара, суол хаалларыктара суоба уонна тыаһа да суох буолуохтара.

Кыраасжалалх муостаны, Бир биздэрэ 1-2 улахан ньуосна нэ шатырнай испири мутан, сылаас уунан суулулар. Нашатырнай испири кыраасканы кылбачысы оңорор. Муостаны суодалаах тэчнэ мыйлалаах уунан суулар сатамкат; мыйлалттон уонна суодат тэч масянай кыраасна олбооду йэр.

Редакторы-составители А. Г. ТУРАНТАЕВ.

ССКП райкома, райсовет, исполкома уонна БВСЛКС райкома ССРС спордун маастара, көнгүл тустууга Советской Союз сүүмүрдэмикт кандидаттын чилинэ, дайду үрүг көмүс призера, эки дойду таары турнирлерд кыайылыаара, көмсомол обкомун уонна Райкомун чилинэ.

ЗАХАРОВ НИКОЛАЙ СЕМЕНОВИЧ

бу дымл от ийын 15 күнүгөр Амма оройуонугар адэр
салайыгар сокумардык олбүтүн дэринник курутууан туран
оройуон бары үлэһиттэригэр, ыччаттарыгар, спортсменнары-
гар биллэрэлэр.

Интернат-оюуола уонна спортивнай оюуола коллективтара ССРС спордун маластара, көгүл тустууга Советской Союз сүүмүрдөмүөт командатык чыгына, аан дойдутаары туренирдар кыайыыларга, дойду үрүң көмүс призерга

ЗАХАРОВ НИКОЛАЙ СЕМЕНОВИЧ

бу дымл от ийин 15 күнүгөр эдэр сааһыгар соһумардык
өлбүтүн дирингиди курутууйан туран аймахтарыгар, билэр
дьонноругар биллэрэллэр.

Оройуоннааҕы спортсменнэр ССРС спордун маастара, наһаа тустууга ССРС сүүмэрдьимини командатын чилиэнэ, дойду үрүм көкүс призера, аан дойдугооҕы турнирдар ыҥыйылааҕа.

ЗАХАРОВ НИКОЛАЙ СЕМЕНОВИЧ

бу дымл от идын 15 күнүгөр элор сазыгар сохумардын
азбүтүгөн оройуон бары спортсменнарыгар, ыччаттарыгар
уонга аймактарыгар акриг күтүрбанын тириэрдөр.