

В. М. Молотовтуң медегелелиниң ТӨНЧҮЗҮ

тарны уластар аразының контроль органы тургузар ужуру болгаш кургак черини шериг күштеринин, а ол ышкаш шериг-агаар болгаш шериг-далай күштеринин айымдыг мөндөждөгү болганын дээш, бир күрүнелде өскө өрүүнө халдашканын баш бурунгар сагындар дээш хайгаараар хүдөөдөгү. Аңаа немелде кылдыр уластар аразының контроль органы доктаама үдөһинге тургустунган инспекциялыг болур ужуру. Ол инспекция чогуру конвенцияга ат салган бүгү чурттарга туруп, контролдуң бүгү объектилеринге калдыг-даа үеде саат чокка кирер бодунуң инспекторлар штаттыг болур ужуру.

Чепселешкиниң кыскар, атомнуг чепсекти хорутууда болгаш чаа дайынның айымдыг чыгандар айтырылганын талазы-биле Совет Эвлюелиниң кол саналдары кылдыр. Ол бүгү айтырылганы чугаалажы көрүнгө Кыдат Улус Республикасының база киреги ужуру билдингир. (Адыш часкаашкыны).

Бо бүгү айтырылганы талазы-биле өскө-даа чазактар база боттарының сажаал-онанын удавас чугаалаарын Совет чазак манат турар.

Бистер мында, Сан-Францискода, америк улустуң аразында туруп турар-дыр бис. Бодунуң чуртунуң төлөөчкелли болганын америк улуска хамаарыштыр совет улустуң чаагай сеткен-сагышкы онза илеридир күш тур мен. (Адыш часкаашкыны).

Тайбың болгаш айымдык чок чорук улам-на идеядыг, быжык болур төлөөде, база он-биле бүгү делегейге бүтүр болгаш ыркым чорук үр чылдарда хандырылган турар төлөөде хай чүдүр Совет Эвлюелиниң болгаш Американың Каттышкан Штаттарының улустарындан хамааржыр дөһөргө бүгүдө чөпшөрөжик турар. (Адыш часкаашкыны). Совет улус харыя ону күшүр турар, ыччанга америк улус база ону күшүр турар дөһөргө ол бүгү-реддиг. (Адыш часкаашкыны).

Чазактар аразында бар чөрдүдөөрүн шитпиреп болур, а бир өвөс совет кижилер-да, американың-да ол ажил-херекти бербезин бичетпейн, харын Каттышкан Нацйлар Организационың ажил-чорудууларын дүштүр тайбынды болгаш боттарының национал эрге-ажыктарын камгаал алыр деп күдөгө сипинчел, ону сегирин алыр болза күрүнелер аразында тургуштува берген бүдүрөш чорукту ажим эртин болур болгаш эртер-даа ужуру.

Бистер Каттышкан Нацйлар Организационың туруп келгениниң ийги оңу чымынче кирип турар түр бис. Бистия хунеривисте он кол хүдөөгелери моон мурунда казанылган-да ышкаш тайбынды хандырылган, чаа дайынны болду-бурамында болур турар. Каттышкан Нацйлар Организационың бедик болгаш чаагай сорулгасы — улустарга тайбың болгаш ыркым амыдыралды хандырыра болур.

КНО-нуң эртенге үеин дургузууда, ылаңгыя улустар аразының шынчыг чөрдүдөөрүн үеинде он чалдык байланышынга хамаарыштыр ажил-чорудууларын калчаар-даа чөптү шүтүмүчүлө, он догушаашкынында база тайбынды болгаш улустар аразының айымдык чорукту хандырылганын хөргөңө он улам ымайгы ажил-чорудууларын чугулазын чедир үнөлөвөстү барымдалары бисте чок. Бир өвөс улустар аразының ол он харыя-салгалыг организационың бүгү кижигүнери бистер Каттышкан Нацйлар Организационың ажил-чорудууларын он улуг сорулгаларында болгаш принциптеринге таарышкан турары ордадажыр болуусуа ол улам эки, ийнешиг болгаш ажыктыг кылдыр ажылдап болур болгаш ажылдар-даа ужуру.

АКШ-тын төлөөлерин алдары дээш КНО-нуң байырылг сессиясында ССРЭ-нын төлөөлеринин баштыны В. М. Молотовтуң тургускан эртенги шайлалгасы

САН-ФРАНЦИСКО. (СЭТА-нын туснай мөрр.). КНО-нуң байырылг сессиясында ССРЭ-нын төлөөлеринин баштыны, Даштыкы Херектер Министри В. М. Молотов АКШ-тың төлөөлеринин алдары дээш июнь 23-те эртенги шайлагга тургускан.

Эртенги шайлагганын үеинде улустар аразының амгы айтырылганын талазы-биле санал-овалдар солчулушкуну болгаш.

Эртенги шайлагга АКШ-тын күрүнө секретары Д. Даллес, күрүнө департаментинин чөвүдөкчиси Д. Маккартур, күрүнө секретарының дузалакчылары Л. Мерчент болгаш К. Маккард, АКШ-тын ССРЭ-де элчини Ч. Болен олар олурушкан.

Эртенги шайлагга КНО-нуң байырылг сессиясында совет төлөөлөр ССРЭ-ниң Даштыкы Херектер Министриниң Оралакчысы Н. Т. Федоренко, ССРЭ-ниң АКШ-та элчини Г. Н. Зарубин, ССРЭ-ниң КНО-да доктаама төлөөзи А. А. Соболев олар олурушкан. (СЭТА).

Иелерниң Бүгү-делегей конгресин белеккээр талазы-биле улустар аразының комиссиязының медегелели

БЕРЛИН. Иелерниң Бүгү-делегей конгресин белеккээр талазы-биле улустар аразының комиссиязы медегел чараан, ыла-да чугаалан турары болза, иелерниң конгресинге белеккээр 70 чурттарга чорун турар. Конгресин чедипшиңниң болурун күзеп, ону деткившияа, яны-бүрү үеделерин болгаш бүдүрөшкелерин хай санг хөргөңчелер организациалары белеккел комиссияга медегелдерин чорудуп турар.

Иелерниң Бүгү-делегей конгресин дайынның айымдыгдан бичин урууларын камгааларының хөргөңге улуг салышкыны киирер деп бүдүрөшкө хөргөңчелериниң чангыс-яны быжыгларынның байдалында конгресинге белеккел бүгү-де черлерде эртин турар.

Улустар аразының белеккээр комиссиямын диньялдын турары болза, иелерниң Бүгү-делегей конгресин баштай Париж эртер кылдыр көрдүнгө болза, ан ыял 7-ден 10-га чедир Лозаннага (Швейцария) бодун эртер. Иелерниң Бүгү-делегей конгресин долу чедипшиңни хандырыр дөш боттарының күженишкенин ийи данкыр улуттартырычы комиссия бүгү хөргөңчелерин кийгырыл турар. (СЭТА).

РЕДАКЦИНЫҢ АДРЕЗИ: Кызыл, Шетинин кудуңчузу, бажын № 3, ТЕЛЕФОНАРЫ: редакторунуң 3—62, редакторун оралакчының, иштия информация кидиңиниң—3—88, үлгүлөр болгаш транспорт, көдө ажыл-агый кидистериниң 3—68, культура болгаш амыдырал, чагаа кидистериниң база бугалтериниң—3—67, харысагалыг секретарының

Тайбыңның Бүгү-делегей Ассамблеясы

Жолио-Кюриның чугаазы

ХЕЛЬСИНКИ. Жолио-Кюри бодунуң чугаазының эгезинге хай-хай чурттарыны эң-не яны-бүрү ажилдакчылары болгаш организациалары кииржи турар Ассамблеяны калбак төлөөлөрдүг характериниң медегелеси.

Бүгү делегейниң улустарының негелдеи дайынны бөдүрбазында деп чүвени кым-даа маргыштып шыдавас деп оратор чугаалаан. Сөөлү чылдарың дургузууда делегейниң байдык таарымчалыг кылдыр өскөрүн берген. Чазактарың тургузу тодаргайлап турар медегелдер, саздарың кижилериниң бижмел болгаш аас-биле кылган чугааларың делегейни дүштүрү-дүг чорунуң кошкан турарының барымдалары болур.

Он соонда Жолио-Кюри Индия-Кыдат дайынны соксарыңга чедирген Женева чөвүлө хуралын чыгандар дугайында шитпирлерин хүдөөп алган улуг күрүнелерни төлөөлөкчелериниң Берлин чөвүлө хуралы ышкаш, шак ындыг болушкунуарың дугайын сагындырган.

Он соонда бүгү делегейниң кичөө-гейни бодунче хаара туткан Бандунуга конференция болган. Ол конференцияга экономика, культура болгаш политика талазы-биле чугула дургузулгага ат салдырган, мычаарга ол конференцияга хүдөөп алдынган 10 принциптер болза тайбың кожа-хөлбө турар чоруктуң бөүлүг дургузулга болур.

Он-биле калы Жолио-Кюри Герман Федералдыг Республиканы катан чепселөөр-чирчеге, ону сойгу-атлантика керөөзинин организациалары кирерипте, барын эвлектир тургузарычыне апар чылдар Лондон болгаш Париж дургузулгаарында ат салганы болгаш күштүг болдуруң бадылазын ышкаш, шак ындыг фактыларың айткан. Лондон болгаш Париж дургузулгаалары «күштүг тургузуңу» чимөө-нишкениниң характерлеп турар деп Жолио-Кюри чугаалаан. Ол дургузулгаалар делегейни түс-түс бөдүрчөк чарарын улам ханылаптыр турар.

Индыг яныз арга-биле тургустунган «күштүг тургузу» делегейни дүштүрү-дүг чоруну кошкандыр арганы ажыдып турар кемчелерин болгаш саналдарын болдуруң дээр аяның бадыламың Жолио-Кюри шитпиралы-биле буруу шалканы. Херек кырында байдал мындай сир өскө деп ол чугаалаан. Херек кырында Париж дургузулгаары болза, дүштүрү-дүг чорукту кошкандырычыне оруста улуг моондак болуп турар.

Дүштүрү-дүг чорукту кошкандырың хөргөңге моондакка чүге таваржып турар бис?—деп Жолио-Кюри айтырган. Соок дайынны тургучуларың чамдык чазактар соңурга чок өвөс деп бе? Ол соок дайынны күжүн боттарының күзеп-биле таарыштырып турган, олар санг хөргөңчелерин чыгаар, чамдык бөдүрчөккө кончааны берип турар чепселенишкениниң политиказын хай-нитиниң санин болузыны мурунуга агартыр арганы болур деп болуп турарлар.

Он соонда Жолио-Кюри тайбыңны күжүңү ийнешиглед хөргөңчелериниң ачымды дайынны чалаш чок деп санал турган хай-хай кижилер ол үедел-далдан ам ойталап турар апарган деп айткан. Хай-нитиниң санал-оналында ийнешик чок чоруктуң хөвүн дайында улуг демекшиң болур деп улам-на быжыг чайгылып чок үедел-болалдар-биле хүн-бүрдө солчуп турар. Делегейниң ийги дайыннының көргүчүгү уруктарың улустар ам-даа утшаан база массалыг уууттаашкының чепсектериниң айымды улам-на тодаргай болуп турар болгандың үедел-болалдар мычанга өзүп турар деп, Жолио-Кюри чугаалаан айткан.

Ол күштерин үрөгдөкчи сорулгаларга ажылдаарыңа кижиге моондак болуп болур аргалыг деп чүвени бистер медегер билдир ужуруг бис деп Жолио-Кюри улам чылчыл чугаалаан. Мычазда-даа кижиге ынды аргалыг деп чүвени чүге чугаалаарга чөптөс. Бузууду-ла күткүчү байдалдыг болуп турар политикагы башымшыңны кылдыр дөш атомнуг болгаш водородтуг бомбаны кылып болур үрөгдөшкениңниң дугайында чүзүп-базам коргулуш-

кунуары 1945 чылдан эгелөөш кижилерниң өскүдүп турганын сагындырган хөргө бар деп бе? Чамдык чазактар болган хай-нитиниң санал-оналың чамдык кезектеринге ол күтүлдүң эң эгезинден тура-ла саздар чедиргенин минстер керек. Мычазда-даа «соок дайынны» ол чөптөс ам коттаашкының арганын ажылдаарың бодан турган чазактарга улуг көрүң берген, чүге дөргө оларның боттарының чону адролуг чепсектиң айымдыгы боттарының база таваржы берип болурун биле бергенер.

Атомнуг дайынны бөдүрбас дөш эң дүргө хөргөңи алыр хөргө деп оратор уламчылап чугаалаан. Мычанга бистер атомнуг бомбанын шенелдерин болгаш он чүзүп-базам хевирлерин бугуруп үлүгерин хоругдуар дугайында шитпирин эң кыска хуусаала хүдөөп алган турарың база ол бомбаны кылдырыңа херелээр материалдарың тайбың сорулгаже улаандырың чедип алган турар ужуруг бис.

Атомнуг чепсекти хоругдуар дугайында болгаш ону бүдүрерин соксар дугайында дургузулга улустар аразының дүштүрүг чоруну кошкандырыңа чалаш чок чедирер ийги. Ол дургузулга улустар аразының айтырылганын шитпир-дөргөңге дайынны ажылдаар чорукту чок бөдүрүрүңниң орунуга чүгүла чаа болган турар ийги.

Тайбыңны Бүгү-делегей Чөвүлелиниң Вена Кийгырында бижитинген негелде болза массалыг уууттаашкының чөптөс хоругдуар деп бүгү-нитиниң күзепте дүштүг турар. Мычазда-даа чүге чангыс массалыг уууттаашкының чөптөс хоругдуарыңа бөчө-чөптөсчү анга хевирлериниң дузасын-биле күрүнелер аразыңга дайынның үлүп келирине моондак шыдавас деп чүге тодаргай.

Массалыг уууттаашкының чөптөс хоругдуарың айтырың чепселенишкениниң дүжүрүңнүң айтыры-биле хол-болган, мычаарга чепселенишкенини дүжүрүң хай-нитиниң санал-оналың күштүг турар тодаргай хөргөңчелерини болур деп Жолио-Кюри чугаалаан айткан.

Хай-нитиниң санал-оналың эң-не яны-бүрү үеделерин төлөөлөп турар бистин Ассамблеясы болза, бүгү чурттарың хай-нитиниң санал-оналың чазактарга шитпиралг саздар чедирер арганы бөз болгаш улустар аразың чугаалажышкының үеинде үрөгдөңгө болуп болур нити чүдүлдерин тывар дөш айтырылганы анализтеп, үедел-болалдарың деннен көөр ужуруг деп Жолио-Кюри чугаалаан.

Делегейниң байдык амгы үеде эки-жөө деп маргыжар болза берге болур ийги деп оратор чугаалаан. Германия-биле тайбың керер, Корея, Вьетнам, Тайвань, Соңгу Африка, Ортакы Чөөң-чүк, Муруну Америка айтырылганы ышкаш берге айтырылганы ам-даа шитпиратпа-мейи артын турар. Экономиктиң болгаш культурут харызаалар үрөгтүнгө азы айымдыгы-биле кызыгаарыңа; күрүнелер шериг бактарың тургузуң турар; чамдык чурттар боттарының кызыгаарыңдан ирел черлерде шериг базаларың тургузуң база эзел ап турар; бөчө-чөптөктер эндере бүдүрерин үрөгдүчүлү турар; биологтуг чепсектиң талазы-биле шитпиралдар чорудуп, атомнуг чепсектиң курдуларың өзүп турар. Мычазда-даа бүгү айтырылганы тайбың арга-биле күштешип турар. Ам удавас Женевага болур деп турар дөрт күрүнелерниң чөвүлө хуралы ол үеделдерге дүштүг турар. Ол чөвүлө хуралга улустар улуг-биле идеген турар, мычаарга ол хай-нитиниң санал-оналың өөренип көөр ужуруг деп, Мычанга бистин ажылдарыңы-тын түдөөлөрү канчаар-даа аажок чугула болуп турар.

Бөгүн бистерниң чугаалажып турар сорулгагытың бергезип бистер билдир турар бис деп Жолио-Кюри чугаазыңны түдөөлөңгө чугаалаан. Бистин харысагалыгың улауң билди турар бис. Мычазда-даа бистерге бүтүрер турарларың идеяны бис медегелес бис. (СЭТА).

КУР-нуң Күрүнө Чөвүлелиниң хуралы

ПЕКИН. КУР-нуң Күрүнө Чөвүлели июнь 22-де болган бөдүңүг хуралымы 1954 чылда күрүнө бөдөөжиниң орулгалар болгаш чарыдалар талазы-биле чөвүлө-дөжиниң дугайында өчкөттүң төлөөлөли база 1955 чылда күрүнө бөдөөжиниң төлөөлөли, а ол ышкаш ол айтырыгын талазы-биле сан министр Ли Сянь-яньның кылганы тайылбырыңгы ялетөөди бадылаанын Сяньяуа агентиледи дамчыткан.

Ол документтерни Улус төлөөлөкчелериниң бүтү-кыдат хуралының бирги чымы-

дазыңды ийги сессияга чугааштырып болгаш бадылаптыр киирер.

Күрүнө чөвүлелиниң хуралы хөмүр даш үлгүлөрүнүң министрствонун, нефть-үлгүлөрүнүң министрствонун, электротехниктиң үлгүлөрүнүң министрствонун, көдө ажыл-агый продуктуларының белеккелдер министрствонун тургусканы болгаш оттулар чүдү министрствонун дүжүр-гениң чүдүлүг деп көөрүң Улус төлөөлөкчелериниң бүтү-кыдат хуралында дилөө-риниң база шитпиралды. (СЭТА).

Австралияның чонунуң саны

ПЕКИН. Сөөлүг чимелги сан-мөдөөзиң баугаар алырга, Австралияның чонунуң саны 9 миллион хире кижиге болуп турар деп Мельбурн радиосу дыкнаткан. (СЭТА).

КНО-нуң Сан-Францискода байырылг сессиясында

САН-ФРАНЦИСКО. (СЭТА-нын туснай мөрр.). КНО-нуң байырылг сессиясында июнь 22-де эртенги хуралында ССРЭ-нин төлөөлериниң баштыны В. М. Молотовтан ангда Филиппинияны, Иранны, Кубаны, Йеменни, Югославияны болгаш Гватемаланың төлөөлөрү чүге чугаалааннар.

Ираның даштыкы херектер министри Энтезам бодунуң чугаазында улустар аразының дүштүрүг чорунуң сөөлү айлар шитпиде чамдык чавырышкынының сеткил ханын медегелдең болгаш дөрт улуг күрүнелерниң баштыкыларың ам бодур чөвүлө хуралы бүгү делегей байдыктын моон сонгаар чамачылар арганы бөз болгаш «соок дайынны» соксар дөһөргөңге идегелди илереткен. КНО-нуң бүгү кижигүнери, бирги ээлчеге улуг күрүнелер «өштөшпирериниң болгаш шүттүң нитиле-сөптөгөн» методтарың уза-дараа ажылдаарың Энтезам күзөп. Тайбыңны камгааларың хөргөңге КНО моон сонгаар-даа улуг ролюду ойнаар дөһөргөңге бүдүрөшкени Ираның төлөөзи илергей-дөө.

Кубаның төлөөзиниң чугаазы хуралда олуруп турар төлөөлөрүң, азыларың болгаш журналистерниң иштиңге ужуру бижмел болган, чүге дөргө он чугаазы «соок дайын» эгелектериниң Совет Эвлюелиниңе улуг чугаалап турган хоовун бо-даарыңга дөмөй болган.

Филиппинияның төлөөзи Ромуло КНО-нуң Уставын өдө көөрүн санаалдаан.

Югославияның төлөөлериниң баштыкы даштыкы херектер талазы-биле күрүнө секретары Коча Попович эртенги хуралга чүге чугаалаан, кожа-хөлбө тайбың турарың чөптөсчүлө бүгү күрүнелер барымдалаарың кийгырган. Оң медегелени болза, «эзел хай чылдарың шитпиде улустар аразының харызаа байдалдарың хорланп келген нарын айтырылганы бичелеп шитпиралг бергезип-биле холбоштыр улустар аразының дүштүрүг чоруну кошкандырың бир өвөс организационың кижигү бүрүг ол сорулганы чедип алыр дөш бүгү күженишкениң сазы болза, улустар аразының байдалы нити экижидеринге удавас чедире бөзөр. Он боттандырады бүгү күрүнелер КНО-нуң Уставының моңа алаады принциптерин: политикагы; хамаарышпас чоруктуң, бүгү чурттарың деп болгаш хостуг эргезиниң, бот башкарылга эргезиниң, калдыг-даа агрессивни болгаш өскө чурттарың иштиги херектеринге холгаараалжыр чорукту хоругдуарың, улустар аразының нарын айтырылганы тайбың чугаалажышкының дөһөргөңге арганы-биле шитпиралганың принциптерин шынчыг сагып барымдалаарың эргөжөк чугула деп өгөс-дөс төлөө уламчылап чугаалаан. Бүгү чурттар оларың политикагы болгаш социал системаларыңда хамаарыла чөккө

боттарының аразыңга найыралдыг калы ажылдажыр ужуруг. Чүгө бо арга-биле улустар аразының дүштүрүг чоруну кошканды болур деп Попович медегелес.

Чепселөөшкениң дүжүрүңнүң айтырыңга хамаарыштыр он чугаалааны болза, «бо айтырыгын талазы-биле бодаларың чөптө чаа болган эгелекчиңниң, ылаңгыя бир өвөс чөрдүдөөрүң моон сонгаарың өвөжөөшкениң анга улажыр болза, улустар аразының байдалы экижидеринге салышкын болур». Шитпиралганы-мзон айтырылганың, чижээ: атомнуг энергияны тайбың сорулгаларга ажылдаарың, айымдык чок чоруктуң коллективтиң системаны тургузарың, кошка хөгжүлдөң чурттарга болгаш районнарга дуза чедирер, бүгү чүдүлөр талазы-биле, мыаңгыя экономикагы айтырылганы талазы-биле бүгү-нитиге калы ажылдажылга, а ол ышкаш Формозаның болгаш Германияның дугайында айтырылганы шитпиралганы бо бүгү чүдүлөр дүгүдөргөй ийги.

Хүндүскү хуралга Швецияны, Иракты, Вьетнамны, Таиландың, Боста-Риканы, Ливесбургту болгаш Парагвайның төлөөлөрү чүге чугаалааннар. Оларың хай нурууу боттарының чугаалаарыңа улустар аразының дүштүрүг чоруну кошкандырың болгаш кожа-хөлбө тайбың турарыңны принципни амыдырал кырында чорударың эргөжөк чугаалааны медегелесчелер.

Швецияны Даштыкы Херектер Министри Унден улустар аразының дүштүрүг чоруну чылгаалаарың медегелешшашан, Кыдат Улус Республикасы КНО-ла дүрүң сазулар чөптүг эргелерин тургуз дугайында айтырылганы улуг кичөө-гейли сагын.

«Улуг кыдат черини маргалда чок эзел болуп турар чазакты ол күрүнелер төлөөлөрү күзөп көрбөз чорук тайбыңны хандырылганы хөргөңге КНО-нуң ажыл-чорудууларын нарылаптыр турарың дүжүгү көргөскөн»—деп Унден чугаалаан. «Бо айтырыгын удавас шитпиралганы турарыңга идегелди илеридип болган мен»—деп Швецияның төлөөзи база чугаалаан.

Улустар аразының харызааларың, дүштүрүг чоруктуң эважезиниң медегелешшашан, Удениниң медегелеси болза, чепселешкениң кызыларың болгаш атомнуг чепсекти хорутуурларын база делегейниң чаа дайынның айымдыг уууттаарың дугайында Совет Эвлюелиниң саздары чепселешшашан дүжүрүңнүң талазы-биле комиссияга бергездешкени чок болдуруңга байдалдыг болгаш бо айтырымы үрөгдөңгө чугаалажырың болду нар аргалыг кылгаш». (СЭТА).

Редатор Д. О. БЕГЗИ.

ГИПЕРТОНИЯ (ХАН ХӨӨРЭЭР) ААРЫДАН ААРААН КИЖИНИҢ САГЫЫР ЧУРУМУ

Гипертония деп аарыгдан аараан кижиге камнаыр чуруму шын сагымы чугула. Камнаыр чуруму шын сагымы когун үе экинчегинге болгаш кижиниң ажилда болур арганың камгааларыңа дузалаар. Аарыг кижиге бир өвөс камнаыр чуруму сагывас болза, калдыг-даа эмнөөшкени анга дузалап шыдавас.

Гипертония деп аарыгдан аараан кижиге эмчиңиң хайгаарыңга турар ужуруг. Эчки болза, аарыг кижиниң нити байдалы шичичи көрүп турган өмнөңнүң база камнаыр чурумун, калдыг гимнастиканы, күш-ажылды болгаш спорттуң калдык хевирлерин аарыг кижиге кылып болурун айтыр, ол ышкаш дыштангыларын канчаар, каа эрттериңиң база сүмөөр.

Чогуру үеинде дыштаныры аарыг кижиге эң-не чугула. Аңаа дүштеп часпарың ажылдаар болгаш ажыл сагының сөөлүдө дыштаныр. Дыштаныр хүнерин аарыг агаарың черлерге эрттериң чугула. Угаан ажылы кылып турар кижилер аар хөдөөниңиң чокка хүн-бүрү дыштанып кылаштары ажыктыг.

Уууттедиңиң болгаш дүвүрөөзи чок удууру улуг ужуру-дузалыг. Дүвүрөөзи 11—12 шактан орай өвөсте удаан турар. Бир хонукта 8 шактан өвөөш өвөс удуур херек. Уйгу үеинде кижиниң төп нерв системасы бодунуң күштерин катан дыштандырып ап турар. Академик И. Н. Павлов уйгуру кижиниң организмиң шагырап турушкундан камзаар «бодукчузу» деп шын адаан.

Чымыг сулуг дүштөр болгаш чымчак илг ванналар кижиниң нерв системаның эки дыштаныр арганы бөзөр.

Гипертония деп аарыгдан аараанда шын чөмөннүң кончуг чугула. Хүнде 4—5 катан бичел чөмөннү болгаш кезекке чөмнү удуруңа 2 шак бурунгар чир. Чир чөмнү болуудуң сүт болгаш үнүш продуктуларыңа дузала болза эки. ылаңгыя, притвен сүт чөкпө (творог) кончуг ажыктыг. Эч болгаш балык айзаан чирин калып болбас, мычаарга оларын хаарбайн, а хаймыдырып чирин дээр. Ногаа, кат-чирик чүдүлери эргөжөк чугула, чүге дөргө оларда витаминер бар. ылаңгыя «С» деп витамин организмиңе ажыктыг. Эмчиңиң айтымышыңың суугар чөмгө маң улуг өвөөш кириери чугула. Унүш чүдүлериң үзүн чөмгө ажылдаары эң дээр.

Холестерин-биле байланып продуктуларың чөмгө херелээрден ойталаар чугула, чүге дөргө холестерин хан-дамыр аарын кедеридип болур. Холестерин болза, дагаз чургаларыңны сарыг кезектеринде, мөдө, бүдүрчө, баарда, маз болгаш балык эдлениг семе кезектеринде чорур. Ажыг чүдүлөр: перец, горчица эң хоралыг. Душту чөмгө холуурун өвөөждөр: хүнде 5 граммдан ажырып болбас. Сүүк чүдүлериң, оларниң иштиңде күнүң, комбоду, кийселың хүнде башын азы бузун чартык илдер көөйиң ижин болбас. Аажыг шайны болгаш кофеңи, хөмг кылдыр хаймыдырып каан какаону база ижиң болбас.

Аарыг кижиге арага айлаан ижерден болгаш галкаларыңдан ойталаар ужуруг. Ташык болза, хан чүтү