

Аян-чорук ажыктыг болган

ВАШИНГТОН. (СЭТА). Октябрь 5-те парламентин национал клубунга болган аргени шайлактаа СРЭ-нин көдө ажил-агый министри К. Г. Писинин меледэни: «Бистин чурттарынын аразында кады ажылда-жылганы калбартырын болган харылааларыны бажы-лаарын америк улустун аң-сепкилдиги-биле күзеп тура-рын база катап бугаареп көрдүвүс».

Совет Эвилелинин көдө ажил-агыйны К. Г. Писинге баштаган тускай эртемнигерлерини төдөлери Каттышкан Штаттарга боттарынын кылган аян-чоруну дозуп турар. Ол төдөлөр Висконсин, Айова, Канзас, Небраска, Сент-Давид, Монтана болган Калифорния штаттарда эртем-шынчиле албан черлери-биле бол-ган фермерлерини ажил-агыйлары-биле танышкан.

Айова болган Канзас штаттарда делегелерге төдөлөр чоран. «Американын Каттышкан Штаттарынын көдө ажил-агыйны эртемнигерини, тускай эртемнигерини болган фермерлери чор болганга бисти түрктүн ханы-зындан күзөп ап, төдөлөрүн ажилы аң-сепкилдиги-биле күзөп турар дугайында сөгүш салганын делегелерини күзөп ийне бис» деп К. Г. Писини чугаалаан.

К. Г. Писинин чугаалааны: СРЭ-нин көдө ажил-агыйны тускай эртемнигерлери Каттышкан Штаттарда дыкка хей солун чүдүдери көргөн болган боттарында чамдык ажыктыг түннелдерини кылдылар.

К. Г. Писин Совет Эвилелинин көдө ажил-агыйны дугайында журналистерини салган дыкка хей ай-тырыгында тодаргай харылаарын берген.

КОНГОДА ИМПЕРИАЛИСТЕРНИН ДИПЛОМАТТЫГ ШУУГААЗЫНЫ

Соолгу үеде чамдык барынш талакы нийисилаларда Конгогу до-лаалары таарымча чок шуугаазынын кампания чоруп турар. Адактык сөө-дүдө кээ хей чылдарда кычкыдан келген африка республика тайбын-ча, чангыс эпти болган чагай чо-рукут улаас чедип алыр деп Ва-шингтонда, Лондонда болган Брюс-сөдө делегелер турарлар.

Конгогу дугайында шуугаазы-ны кампания Каттышкан Штаттар-да оза калбарган. Күрүне депар-таментинини улуг албан-дужалдыг кижилери болган АКШ-тык КНО-да төдөлөкчилери ол кампанияда база кыржип турар. Вашингтон политик-карат катанга чардырыкчы Чомбе-нин адренгине-сазын кырында чүг-дери чугаалап, чуртуну чангыс ээни катан тургузар болган ошол политиктик база экономиктиг бай-дыктын быжылгаар талазы-биле ко-го чазакка дуулаарында АКШ бо-рун шиптирлер дээр чүвенин дуга-йында бугаареп турарлар.

Херек кырында ол ындыг болуп турар бе ынчаш? Конгога хамаа-рыштыр америк удурутчуларын болган оларын англи-белгы эил-дечилерини бугаареп болдылар провагандиски меледлерден чер-де дээрине ылгалын турары шык-аш, шыгаш турар деп чүвени факты-лар көргүзүп турар. Каттышкан Штаттар-да, Англия-да, Бель-гия-да хамыктык мурнууда конго-чериин байкалган нөлүдүрүнчү таарымчалыг байлааларын боттары-ча халдарлар дугайында сөгүш са-тып турар. Ыччалажок Конгогу эгертимес байкалганын кым эрге-ле башкаар дугайында айтыр-гы бир талазында АКШ-тын, өске тала-зында Бельгияны болган Англия-нын капиталистерини аразында чо-рүдөлөрүн болдуруп турар.

Конго Республиканын хамаарыш-пас чоруну чараларынын баштайгы хушурлардан эгелээш-ле колониза-ция күүлөрү — Бельгия болган Англия — чуртту үспердээрине, эң байлак жооруларын, хамыктын мур-нууда Катанганы хоора тырттып алдырчы улаган хемчеглерини ажык-биле чоруткан. Конгода бель-гия, англи капиталистерини кол эконо-миктиг эрге-ажыктыр чогун-на харын ажыктыг казар байкалганын хей болганынын ачымында «геология талазы-биле кайгачык» деп бир язам адал турар ол мосу-да база монополизитин. Руудалыг 3,5 миллион гектар хире черин эжелеп турар болган чек-хола, кобыл, уран, радий, цинк база өске-да өң-чүт болган хоор металлар бугу-рүлгөндө монополизитин «Юнион Миньер де О Катанга» деп күчүлдү даг-металлургия концерни ишде тер-гиден турар. Ол концернини капи-талынын хей нуруузу «Сосете хе-нераль де Бельжик» деп белгы мо-нополизити, «Танганьика конессис» деп англи монополизити хамааржып турар.

Конгода англи-белгы колониза-торлар улустарына караганга көзү-дүр-ле шуут сойгалдаттыр байла-ларда Каттышкан Штаттар бодуну хууда соругаларын чедип алары-биле ош элээн өске язы оруктар-биле бар ужурга таварышкан. Евро-панын күрүлелери-биле деизерге Конгода Каттышкан Штаттарына бугу Африкада бир чугула артык чүдүл бар: АКШ анаа каян-даа колонизаторлар турган. Ош ужу-рунда африка күрүлелери хамаарыштыр америк политик дээр чүвенин ужурун белбес кижилерге таарымчалыг шыкаш кылдыр са-гымдарып турар.

А шынында эрги колонизалисти араатанарыны африка диктен арга-жовтун кырында үненин амыгалаа америк монополизити чор болганга африк байлактарына шаялдагы элери-рини орун эжелеп ап турарлар. Африкада-америк монополизити ка-питал «бистин аргалаарыны ажы-лавын барып болбас» деп лоуун-биле хөдөлжип турар. Ыччалажок Уолл-Стриттин хартаачылары ол аргалаарын хемчелдерин улам кал-бартырын бар ша-биле оралдажып турар. Бир эвес делегейин ийни дайынынын мурнууда Африкага Кат-тышкан Штаттарыны капитал са-лышкынына күтсе 200 миллион доллар турган болза, амы үеде ол доллар салышкынынар 3 миллиард доллар шыккан. Чүтсе Конгога бекин соолу ий чылдарында дугурунда америк капитал салышкынына бар-гык ийи катан өскөн. «Санз теле-граф» деп англи солунуун чоктаа чаз бижиини «Эугаар алмрга», «Катангадан «Юнион Миньер» кызып удузирини перспективаны Вашингтонда чамдык күчүлдү бөлү-лелерин бодуну халдыкшылдыг талаары-биле бар болуп турар дээр-гине сезилээштин ам өзүп турар апарган.

Моон-биле кады америк империа-листтер Конгодан Катанганы шуут хоора тырттарында дуураанып турар. Ол чорук ам дээринеде туружу

дыкка күшүтү болуп турар англи болган белгы сан-хөө элдерине чүтсе сүзүзүнүт чөмш болган турар ийик Каттышкан Штаттар Конгода туруш чок политиктиг байдалды ажылавышаан, бүгү конго байлак-тарже кызыгаар чокка шургул кир-ер арганы аларын оралдажып тур-ар. Ыччалажок ол соругалы чедип алыр дээр АКШ бугу-ле чүвени кы-лып турар. Ындыг чорук бодунга ажыктыг болурун ол хире черге-зи-биле Вашингтон политикчелер кошо чазакты дөткөп турар. Ындыг болза-даа англи-белгы алааниа-жыкчылары Конгодан кызып үндү-рер болган оларын орун эжелеп алыр дээр чүтсе дөткөп турар. Моон-биле холбаштыр «Сатердей-ревью» деп америк журналдын би-жээни болза: Каттышкан Штаттар дашты-биле алмрга сепаратчи Чом-беге удуз улаандырган каярлааш-кыяларын кылып, херек кырында ат-нуур чок чүдүлү кылып турар. Журналдын сөзү-биле алмрга, «КНО-ну Конгода хөдөлгөшкөни-рия дөткөшкөни, Каттышкан Штат-тар бугу Конгога, харын бугу афри-ка диктен удуз кезинге кордап тур-ар».

Океан ичинин бо хоозун чүдүлери «Конгогу чангыс ээни катан тургузар талазы-биле дуга-йында америк чатырыкчы бөлүктөр-нүн чүтүлү кылдыр көргүзөрин ба-за оралдажып турар. Ындыг болза-ла ол соругалга баарында америк дипломаттар каярлаашкыны кы-лып, Конгогу базым бугурунда бо-дуну хулуга кирип алыр дээр ошол эрге копка оруктарын дилеп тыап турар. Ыччалажок турарлар. Бүгү чүдүлери барындааа бир-де-чаада АКШ-тын чатырыкчы бөлүктөрү барын-европада эил-дечилери-биле чөпшээржери шиптир-ле, АКШ-тың, Англияны болган Бельгияны төдөлөкчилерини аразы-нда Конго дугайында ийи недела-да чугаалажышкынар 1962 чыл-дык июль-августу Вашингтонга бо-ган. Бо бугу чугаалажышкына-рын соонда Вашингтон чугаала-жышкынына кырыкчылары бот-тарынын аразында чөрүдөлөрүн ажып шыдаан болган конго айты-рынын шиптирлерини эээрби бир чүдүлден тургустунган программасын кады ажылдап кылган дээр дуга-йын америк парламта далаштыг чаралаан.

Ыччалажок ол «чаа» программа чү-нү баш бугураар көрүп турарлар? Күрүне департаментинин албан-дужалдыг кижилерини меделеп турарын эугаар алмрга, ук про-грамма Конгогу чатырыкчыны-ны узуткаар болган төп чазактын туружуу быжылгаарында дуулаар-журалып, бир эвес Конго Респуб-лика Катанганы каттыштырарында Чомбе мурунку хөзөр удузларын болза анаа удуз политиктиг болган экономиктиг шыгыс хемчеглери алмрга Каттышкан Штаттар, Анг-лия биле Бельгия бекен дээр чүвө-е хей-янынын бугурунун америк парламта оралдажып турар. Конго айтырынын таарыштыр шиптирлер-талазы-биле Барын талада чарлап турар «чаа» планын уткаш ынды-лар. Шынында импералистернин бо чаз сүзүзүн мырыял өске со-рулгалыг.

Соолгу үеде дыкка хей фактылар-ны дөткөп көргө, Вашингтонга чу-га болза Конгогу чатырыкчыны-ны быжылгаар дугайында, амер-ик монополизити биле англи-бел-гы монополизитин аразында сал-дар чедирини кызыгаар дуга-йында чоруп турган деп түннелди чалаш чокка кылып болур-дур. Барын талазы үш күрүлелерин чугаалажышкынынар чоруп турган үеде Конгогу чаз конституцияны-нын чамдык чүдүлери хей-янынге би-дигитир болуп эгелээш таварыл-дык эвес. Ам ол конституциянын тө-лөвлөдиг Каттышкан Нащялар Органазациянын експерттерини дуулазы-биле Леопольдальде ажыл-дап кылып турар. Ыччалажок ам-гы үеде даштыкы парламтанын та-йылбарларын болган албан кижилерини меделелдерини эугаар алмрга, Конгогу келер үеде тур-гузуу калдыг болуру дээрин би-лип алыр арга бар болуп турар.

Ажылдап кылып турар консти-туция Конгогу федералдыг тургу-зуун чуртту элээн каш чартык ато-монимут, а херек кырында тускай-лап жокулар кылдыр үрмөктөрүн көрүп турар. Ол конституциянын төлөвлөдиге «мужуларыны феде-рализация» дугайында эвес, а «кү-рүлелерини федерализм» дуга-йы чугаалап турар. Ол автономит күрүлелер сая-хөө, экономика болган сонал айтырлар талазы-биле бугуру улуг эргелерип болур. Америк парламтанын чамдык дая-наштыгынан ап көргө, бо күрү-нелер даштыкы монополизити-биле дугурудагы бекин боттары шуут чарып болур. Өске сөс-биле чуга-лаарга, даштыкы монополизити-биле холбашкан Моиза Чомбе хевирлиг

чатырыкчылар можу бугурунга кара туралдык аажылаар ындыг күрүне системазын кошо улуска дөгээр импералистер оралдажып турар. Ол конституцияны күзөп алган тавар-ылгада барын талакы күрүлелер Конгогу иштики херектерин хол-гээрлар, боттарынын негелдерини анза албадар талазы-биле кызыгаар чок арганы алган турар.

Ыччалажок катанга сепаратистер-дин баштыкчысы Чомбенин Катан-гага кызыгаар чок тергидээшкни-ни бодунга алыр дээр ол чаз арга-ны сегирип алганы база таварыл-га эвес. Барын Европада аян-чорук кылып, англи-белгы элдеринде сү-ме ал чораш келген соонда чоктаа чаз Элизабетильде болган парлам-та конференцияныга чүвө чугаалап турган, Чомбенин калчаалы-биле меделээни болза: «бир эвес феде-рацияда бактаап турар күрүлелерини эргелери бирге чеге турар болган чардымас болур, а төп эрге-чаты-ганын эргелери болардан боттандыр-тылган турар болза» чүтсе ол тавар-ылгада Конгогу федералдыг тур-гузууга чөпшээржир мен. Чомбе болган ош англи-белгы сан-хөө ээлери Вашингтонун саялаал кир-ген чаз планы оларын тамыктыг эргелери дорамчалыг бээр болду бе дээр дык сестип турарлар. «Нью-Йорк таймс» солунуна бижиини эугаар алмрга, Катанганын дурум чок президентини бир эвес төп ча-зак чаз конституциянын талазы-биле эмин эрттир хей чүдүлери негеп турар бээр болза, «Юнион Миньер» фирманын белгы болган англи ак-ционерлери мээ талаче холун су-кур дээрине бугурун турар.

Англияны болган Бельгияны башкарыкчы бөлүктөрү Чомбеге ха-маарыштыр калдыг-бир хемчеглери шуут удузларын турар деп чүвени боттарынын бугу үлгүдиглери-биле көргүзүп турарлар. Чоктаа чаз төп чазак Катанганын чатырыкчыны-ны узуткаар төдөлө даштыкы-биле ол мосууна почта, телеграф болган ужуз чурт талазы-биле кан-дыг-даа харылаанын уткаш, прак-тиктиг хемчеглери алган соонда, доран-на Лондонга болган Брюс-сөдө шуугаазынын көдүрүп үндү-ргөн. Барын талакы күрүлелерини чөпшээржир Чомбенин хөдөлгөшкөни шиптирлери, командылканын-биле бир дөмөй, Катанганын согу тала-зында төп чазактын туружунче ша-вар халдажышкыны эгелээш. Америк парламтанын шуут турары Чом-беге удуз хемчеглери дээр чүвенин херек кырында хоозун чүл болурун катанга сепаратистерини баштыкчы-зынын ол чаз аргасчы чоруу база катан көргүсүн.

Чомбе Катангада кол туруштарын холуду мурунку хөзөр тууду тур-ар. «Юнион Миньер» компаниянын конессия шиптирлерини Чомбе бо-дунга ажылаарын үргүлчөлдөшкөн. Чомбе барын-европа күрүлелерден боо-чөпсөк болган хөдөлгөшкөни чурттуг талазы-биле дуулажышкыны алдырч чурттуулукташ. Франция-нын «Мола» солунуна чоктаа чаз бижиини эугаар алмрга, Чомбе Англияны болган Согу Роезияны кызыгаарларында ирак эвес чедер чажыт аэродромдарын тур-гускан. Сепаратистерге хөдөлгөшкө-ни шиптирлери болган шериг мате-риалдарын чедирип бээрин ол шериг базааларын даштыктыр чорудуп тур-ар деп солун дыктыган.

Конгода импералистерини хоозун шуугаазынын болган ол чурт-туз бойдуз-байлактары дээр оларын бужар үлгүдиглери делегейин хей-янынганын хамыктын мурнууда Африканын бугу улустарынын ханы килеңээшкенин болган шыгыс дуурузунун болдуруп турар. Колонизалисти күрүлелер КНО-ну шип-тирлерини удузламышшаан, нацио-нал-хосталгалыг шиптирлерини узуткаар дээр боттарынын кара са-гыштыг планирарыга ажылап бол-у деп кошкы болган быдаргай кү-рүлелери африка диктен төвүнге тургузырчы оралдажышкыны деп чүвени африкалар билдип тур-арлар. Ол дуурузунини илгериле-вишаан, чоктаа чаз Гананын прези-дентиз Кааме Нкрума Конгогу премьер-министри Сирия Адулага бижиж чорудуп, Конгогу федерал-дыг тургузууну планын-биле чөпшээр-жиле болбас дээрини мыда сүмөлөп турар.

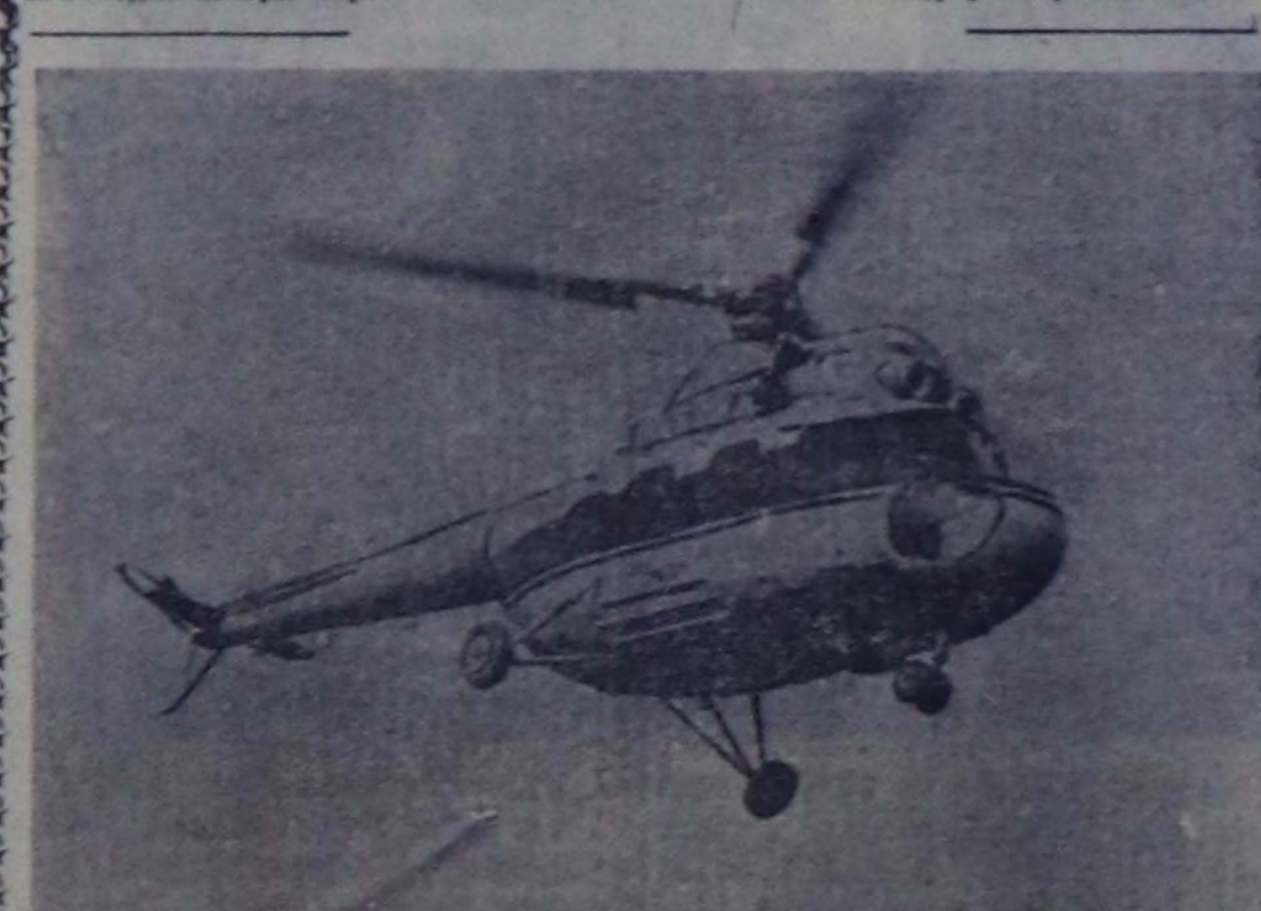
Конго болза импералисттиг күрү-нелерини каржы холгараашкыны-га удуз туржуп шыаар аргалыг чангыс аял болган бурун, хамаа-рышпас күрүне болган турар ужу-рлуг. Делегейи хей-янынганын калбак бөлүктөрүнүн бодалы ын-дыг.

Ф. СЕЯФУЛЬ-МУЛЯКОВ.

ЧАА ВЕРТОЛЕТТАР



Ленинчи шаңналдың лауреады М. Л. Мильдин удурут турары конструктор бюрозунун тургусканы «В-2» деп чаз пассажир вертолету. Вертолетта С. П. Изотовтун конструкциязынын турбовинтиги ийи шимчедикчилери бар.



Ленинчи шаңналдың лауреады М. Л. Мильдин баштааны конструктор бюрозунун тургусканы «В-8» деп чаз пассажир вертолету. Кол конструктор С. П. Изотовтун коллектив-биле тургусканы ийи турбовинтиги шимчедикчилерин бо вертолетка 24 кижиле олурар.

СЭТА-нын фотохрониказы.

Моол-совет найыралдың айы эгелээн

УЛАН-БАТОР. (СЭТА). Моол-со-вет найыралдың айыны эгелээш-биле холбаштыр партия, күрүне, хей-яныни организацияларынын болган Улан-Баторун ажилчы чон-нарынын төдөлөкчилерини байыр-лыг хуралы октябрь 6-да кыла бол-ган. Ол хуралга Моолдун Артыг Революстуг Партиянын Төп Коми-тетинин бирги секретары болган Министрлер Чөвүдөлийн даргазы

Ю. Педенбалга баштаган партия-нын болган чазактыг удурутчулары олуршкан.

Моол-совет найырал ийитиле-нин Төп чөвүдөлийн даргазы Д. Педенбал хуралды ачылдып ту-ра меделээни болза: «МАР-нын болган Совет Эвилелинин улустары-нын аразында найырал марксизм-ленинизмдин болган пролетарият интернационализминин тендиз дивес принциптеринге үндөйлөткөнгө.

Канаданың даштыкы херектер министрлигин меделели

ПАРИЖ. (СЭТА). Канада Кат-тышкан Штаттарыны чалчаз бол-

Франциянын Национал хуралын тараткан

ПАРИЖ. (СЭТА). Президент де Голь Франциянын Национал хура-лын тараттыр шиптирлаан.

Албан бугурун дыйналында чу-гаалап турары: чаз Национал ху-ралын ачылдып эгелээшкени чедир бодуну хулаалелерин күресидир тургузгүдөрүн Помпидунун чазан-га даяскан.

Чаз парламент сонгулаздын чо-руу хуууну дугайы дыйналдык-да айтыпайн турар.

Лейборист партияның конференциясы доозулган

БРАЙТОН. (СЭТА-нын тускай ре-спондентизин). Чоктаа чаз мыда лейборист партиянын чыл бугуру болуп 61-ги конференциясы бодуну ажылын дооскан.

Хуралга делегаттар даштыкы по-литиканын айтырларын чугаала-жып көрүп база катап негелдер, ындыг болза-да партиянын ба-рынын удурутчуларын айттырар. Кубага хамаарыштыр айттырар, «По-ларис» ракеталар-биле чөпшөөлөгөн сүт ишти-биле чорур америк хемел-лери базаларын Англиянын де-висказинде тургусканы, англи чер-де бундесверини кезектерини өө-редилгези дээр шыкаш ындыг айты-

КУБА-БИЛЕ САДЫГЛАЖЫРЫН ЧИЛИ УРГУЛУЧУЛЕП ТУРАР

ГАВАНА. (СЭТА). Чилинги даш-тыкы херектер министр Карлос Мартинес Сотомайорун меделээни: «Чили биле Кубанын аразында амгы саям харылаалары өскөргө чокка даштыкы политика чорудуп турар, ош ужурунда Чили биле Кубанын аразында саям харылааларын айтырар АКШ-тын күрүне департа-ментини «чылыгырланы америка күрүлелер органиализацияны» кески-гүнери чурттарында даштыкы херек-тер министрлерини албан өзүу-би-ле эвес чөвүлдү хуралыга чугаала-жып көөр айттыр болбас ужурулд дээрини ол меделээни.

Пренса Латина агентилдин кор-респондентизинин Сант-Ягодан да-мчтанын-биле алмрга, Мартинес Со-томайор бо меделелдерин «Радио балямаседа» деп чили радио станция-зынын корреспондентизинге кылган.

Чараш дурт-сын болгаш семиртир чорук

(Спортчу консультация)

—Эа, хаалак, чараш дурт-сынын канчап алганын ол, дыкка-аа «семи-ризи-дир сен аа?»

—Ам канчаар, назым-хар-даа ула-гаткан болгай, организмни кандыг-бир кезеэ үрелген боор, ынчанга семиртир турар алармын.

Ол ындыг бе, ынчаш? — Чок. Бу-гү-ле семиртир турар кижилерини чүтсе 20 хуузу организмге чугула бугурун ажилдап кылдыр бес-терини аарымында болган чок хуу-дурулазынын үрелгенден семирти-турарын тускай эртемнигер тола-раткан, а семиртир кижилерини 80—90 хуузу анаа кадым кижилер бо-луп турар. Ыччалажок кижилерини семиртир турарын ужуру чүдө? Ош чылдагыны — организмни күзөп ап турар болган удурут турар чөмкинни карышканда болур.

Чем чиринге ымак кижилер ды-ка хей продукттарын чөм, олар-дан эвээш ылгалы үнүп турар, ылгалы оура ажилдаар кижилер ындыг. Ош түннелде чем масса-зы организмге долузу-биле хайла-бас, ош чамдыктары үчөе шилчип бээр. Устуг чем, ылгалы улавод-тар семиртирини «кураалары» хойу-биле тургузуп турар.

—Семиртирге хоралыг бе, оон-бисе демисешик ажып бар бе?—деп, чамдыкта айттыр турар. Семирти-ри хоралыг, ынчанга ош болуру-вазынын хемчеглери ымаала алыр херек. Чүл дие, эмин эрттир се-миртирге чүрөктини ажыла көвүдээр, чүрөк дүргени-биле «эле» эгелээр. Семиртир ижин чүрөктини басып, ош горизонталдыг «чылдар» байдала албайл бээр, ол чорук чүрөктин чымырнын болдурубайт бээр. Эмин эрттир семиртир ортук бол-гаш улуг назымдыг кижилер хан бажымшыктын, атеросклеротун («ламырлар алгыры»), баарын аарыгаары база немесип эгелээр.

Ыччалажок бистин чуртувуста бо-лган чамдыкта чыгынган сан-туну эугаар мындыг түннелди уду-рут болур: семиртир кижилер анаа болган арган кижилерини 10—12 чыл эвээш чурттаар. Бодамга чогуур факт ол-дур.

Көрдүрер бе, эмин эрттир семир-тир чорук-биле демисеширини ажыкты ол-дур. Семиртир-биле демисеширини кол чөпсөк болза немесирини шы чуртуну тургу-зары болган амырларды илелкей-жидери болур.

«Ус—усту сорар» деп уагер чу-гааны эмчелер эки билер. Манаа хамаарыштыр чүм чугаалаа чо-гууру дие, эмин эрттир семиртир, бажымшыл чорур кижилер бо-дукун чартык чам кижилер дээр элээн-не хемчеглер алган турар, ол кирежикке чем керери чуртутпас, харын үстүг чөмчеге тураалар чо-руктар бар. Мында таварылга мал продукттарында кылган үс-түг чөмчегини, даалданды кылган болган чигирчиг чөмчө эвээшти чие чогуур. Семс эвес эч, балык, са-латтар, винегреттер, кат-чымис ай-маз, ааржы, сүт—семиртирге удуз чөмчегер продукттар болур.

Семиртир чорукка удуз өң-не де-теректей болган илелелдик чөпсөк

И. САРКИЗОВ-СЕРАЗИН.

болза күш-культура болган спорт болур. Ол болза организмни энер-гиязын үш хайу биле үндүрер. Ма-наа күш-ажыл, яны-бүрү мергежя-лелер, хүн бүрү гимнастика, сугта эштери, хемелээр, чагаз кылда-таары, туржым, яны-бүрү оюннар хамааржы.

Күш-культура мергежялелерини шилеп алмрга бодуну кадым, со-нуургалын барымдаалаа чогуур-Спорттун яны-бүрү хевирлери-биле кичээлдерге кижилерини чарыла-турар энергиязын чикке кылды көргүзөй: кижилер чартык шак иш-тинде чагаз тергелди чорутурун 585 калорий, сугта эштеринге—685 калорий, сугта эштеринге—800 калорий, тенниске—810, баскетболга — 800 калорий чидирер. Маргылдаалар кижирини турар спортчулар оон-даа хей калорийин чидирип турар.

Күш-ажылды, күш-культура бо-лган спортту доктаамал кылдыр бо-лаз, семс кижилерини мага-бодуну үстүг тканынар шыгачаннар-биле солуттунар, чүрөк болган өске-даа организм чег туттурушкундан хосталыр, эгелээр болган шаг үс-тур чорук чидер, чараш дурт-сын эрги хевиринче кирер.

Арган, декизи чөтпес кижилер калды болуру? Арган, дурт-сым-бедик, хөзө кызым, нерви система-зы коошкан кижилер бистин ара-мыста база бар. Ындыг кижилер «чем чирини баксыралы, шаам төн-дү, чоокка алыштым» деп хоомула-дары бо-ла удурут кээрлер. Арган чорук аар операциялар соон-да, беттик-бедик таварышканда, халдавырлар аарылардан аараан-да, аш-чөмчө доктаамал чивес та-варыгалаарда тыптып турар.

Мында таварылгаларда ындыг кижилер база-ла күш-культура бо-лган спорт-биле өнүкүтөс чогур. Чамдык даштык «арган кижилер амыр мергежялелерини кылдыр дамжык берес, кижини энергиязы тогелеттенип, улам баксырап ди-жин, шим эвес балдыккады кылып турар. Ол канчап-да таарышпас. Хүн чуртуну шы тургузуп, күш-ды-мыр мергежялелерини үргүлү кы-лар болза, арган кижилерини шы-гачаннар сазырап, нерви система-зын мергежялелерини ачымын арган кижилерини хөзөниги шы-гачаннарны хемчээш уладыр, дурт-сым дортталыр. Чем чикесес кижилер чагаз сөгүстээшкенин кылып, сугта эштип, хемелеп база спорттун өске-даа хевиринче халдыгар болза, оларга өске кан-дыг-даа эм херек чок, чем чир-тир апар.

Эмин эрттир семиртир болган ар-ган болуру-биле демисешире ош бирги демектери кестү бергенде, шиптирлери демисеши чорударын ут