







# ЧОНГА БАРААН БОЛУР

Культура  
ажылдакчызынын  
кичээнгейинге

Нияти ыр болгаш оон удур-  
гучуу. Мээд чугаалаксаан сөг-  
көлмүнүн кол-ла темалы бо. Ния-  
ти ыр удургучуу кичи музика  
болгаш тускай өртемдин тала-  
зы-биле калдыт-хандыт билгилер-  
лаг болур ужурауу деп түвени  
былар бис. Орналакчы айты-  
гыларын ол сайгарып айт-  
тыр болган коллективтин кичи-  
дикчин болур түдээлгит. Ура-  
түдүдү кол-ла сорууга — ки-  
чини кичиндери.

Совет күрүнеин 30 чыл оон  
укук, милоон-милон бот-ты-  
ныгыр артистер боттарынын та-  
лаптыларын бо тоолугу уду  
байрамга баралдагы турда,  
бо айтыртын көдөнич бот-ты-  
мыгыр уран түдөргө дегер-  
реңгей-биле болган тодарагы-  
биле сайгарып өрөдире чутула  
биз ону кыла чогуур үе-даа  
думукта кылаев.

Номчукчулар биле бодумун  
чандык бодолдарымн үлжж-  
сей-дир мей.

Нияти ыраын удургучуу —  
коллективтин соруу кыркычкан,  
кичи бурзуууну кичиндиктеги  
долуу-биле харылаар башкы-  
дур. Удургучууну кол чөсө-  
уран чүдү болгумуну кыркыч-  
кычкыра боттун үлөгер-киже.  
Чүдү-даа мурун уран чүдү  
сөк-сакымдык берилгенде,  
чугала бурзуу кичилерге  
дегереңгей-биле болган бад-  
дандыгы биле дамчыдырыла.

А кичини кыркычкыра ову  
боттарынын башкыны кылдыр  
чүдөп аарлар бо кичи? Маңа  
чүдү кичиле акка?

Бо айтыртын чүдү таңгыс  
сөс-биле харылаан болур; ав-  
торитет херек. Ону канчан чедип  
алдыр?

Чамдык аштер коллективти  
удуртуп башкара бөргө-ле, ав-  
торитет оон бадтыктарлар бол-  
гай. Оо ший эес. Кыркычкы  
кичи бурзуу удургучууну чөсө  
хүдүлөсө биле. Бичанга-да,  
оол оон баам бурзуу — аяк-  
чандык, мергенлик, өртем-би-  
лик хайгарар, аяктыктын өрө-  
вир дээр бидилдир.

Мындиг баа болгулар. Ким-  
бир кичи чамдык турган аяк-  
биле мытыр чугалажым, азы  
маргыле бергенде, удуртучу кичи  
шамзыны чамырдырдып,  
дегереңгей сактыдыр бер-  
бөр. Бир эес башкычык боду-  
рун калы аякыдан турар уду-  
рунга үлөгерип, коллективте ав-  
торитет болуу эске ачары-  
чандык доран болу эскерин, ча-  
гыт азы салгындир берип турар,  
удуртучууну сөз-биле мар-  
тынген тоолугун дугайын-да  
чугала болгай.

Репетиция төнгө. Удуртучу-  
уу кам-на хосталдым... дөш ба-  
за бир кол чөсө болур. Бизди  
болгада, авторитет чедип  
аарда, кичилерге болган боду-  
шымды шүтүмүздөдиг, бир  
дең өздөгөндү болушум, оларга  
өздөк-эвлек, сакты төвө-  
гөр, кичилер болуру чугула.

Болгумун удуртучуу репе-  
тиция чөсө турган белегине  
берген джжж. Бо таварылаа  
оон дашкы аяк-хөвн-дөш  
чугала чугалажым болур бис  
бө? Чугалажым аяк алаар!  
Кичи бодурун мвк аякычымы.



«УТ, ДУШТУ» деп Т. Кызыл-оолдун фототиздүү

## Улустарнын тайбыңынче, айыыл чок чоруунче орук Карловы Вары конференциязын делегейде канчаар көрүп турары

Европаның коммунист боттар ажалым партиаларынын конферен-  
циязы делегей параламда бир дугар тема болуп артышаан. Солу-  
нарың артындагы хөй санын тайбыңларына ана бараан болду-  
ган. Делегейин хөй-нигана конференциянын ажалым соналса чок  
хайгарар, бистин хөй-нигана үдөсүн айткыларын шитир-  
лөргөң орунуга чүтүла үе кылдыр ову үлөсө көрүп турар.

СОФИЯ. Болгар параламга болган  
радио Карловы Вары конферен-  
циянын ажалым болган анаа  
делегатарын чугалажым дугай-  
мын тодарагы-биле дындадып, Е-  
ропаның ажалым чок чорууну айт-  
кыларын конференциянын кыркы-  
чаларын боттуу-биле көрүп тур-  
арын. Европала болган бүтү делегей  
тайбың хандырымыга чыгыс аай  
чүтүлдүр дөмөгөлүр.

Коммунист болган ажалым  
партиалар Европала бичым тайбың  
дөш демиселе боттарынын күжө-  
нөшкөңүрүн каттыгырдып, амер-  
ик империалистерин болган ба-  
рын-герман оксозоректерин аге-  
ресит политикамыга хамараштыр  
серемелдиш компаттин турар  
дөрөн «Работническо дело» солу  
бизжж.

Солунар БКП ТК-нын бирги  
секретары Тодор Живковтун конфере-  
цияга чугалажым паралам үдүр-  
гөн.

ПРАГА. Европаның коммунист  
болган ажалым партиаларынын  
конференциязы Европала ажалым  
чок чорууну кол айткыларынга  
үдө-болгумун чыгыс ажалым ба-  
дыккан деп, «Руде право» солу  
демиселжж.

Карловы Варыда конференция  
бүтү Европаның коммунистерин  
эки-сетки кыткыштырылган бич-  
ималарынын хөсөңте салымчык  
болурун боттун боттун чугалам болур  
деп, ол солу бизжж.

Европаның ажалым чок чоруу  
түр-Европа чуртарынын шитир  
реголанды хөсө болуп турар эес,  
чүдү дөргө, делегейин ол кешине  
агресит империалистерин кошкаары  
эске дитерге хостала болган ха-  
мараштыра чорук дөш демиселе  
турар улустарга баа ажалым бол-  
тур айык деп, солу оон мйа дем-  
дегизжж.

ШКОЛАНЫН БИШКЫЛАРЫ-БИЛЕ  
БОЛГАН СУУР АЖЫКТАРЫ-БИЛЕ  
НАЙМАНЫН-ДАА БИШ-КОЛТУЛАР  
ХАЙМАНЫН.

Дараазында эки белектерге,  
Ана-Кол суурун ажалымга баа-  
зы чедер бис.

Ш. БАЛДАН.

## СОВЕТ КОСМОНАВТЫН МӨЧЭЭНИНГЕ ДЕЛЕГЕЙНИН КАЖЫДАЛЫ

Ужудукту-космонавт В. М. Комаровтун аймылга таварышкы мөчө-  
нө-биле болгаштыр совет улустун  
хөй-нигана делегейин бүтү  
хөй-нигана үдөсүн турар. Язы-  
буру күрүнелерин болган таар-  
тарынын башкылары, коммунист  
партиаларын, хөй-нигана органи-  
зацияларын удурткучулар, по-  
литик ажалымчылар болган ар-  
темденери ССРЭ-нин Дөш Совет-  
дин Президиумга, СЭКП ТК-га  
болган ССРЭ-нин Министрлер Ча-  
гуалыгыне чорукта телеграммала-  
рыга боттарынын кыжымдык  
илерлежж.

Космостун шөвөрлөң эрес-ма-  
дырды ажалымчыларын, оон ма-  
дырды-биле мөчө дугайында дж-  
надырлар делегей параламга  
болган.

«Кажан оон азы язам-буру дж-  
ларга чугалажым кичилерин сөг-  
көл-сакымдык мараштаан үдө-  
космос делегей шитирдиг ажалым-  
гы кичиниң ажалым чедипкини  
болган оон-биле калы мураакты со-  
вет космонавтының өздөгити тил-  
деген болур оон ужудуктуу  
бүтү делегей мадаашкын болган  
өрдүкү-биле хайгарар турган үе-  
биле ол мөчө» деп, Польшаның  
«Трибуна людю» солу бизжж.

«Владимир Комаровтун мөчө-  
нө кыжымдышым, совет улус бо-  
дунун мадырды чоругаар ар-  
гелег» деп, Фраис Пресс агенттеди  
демиселжж.

«Мага-бодурун хулу Кызыл шалга  
оруктуу Владимир Комаров, ком-  
мунист Комаров революсу кичи-би-  
де бир дөш болурун барыла-  
акты мөчө, ол болза бодурун  
болган кичилерин салым-чолу ча-  
парт дөш демиселди мөчө бар-  
ыла-дыр» деп, Италияның «Ули-  
та» солу мөчө болур.

«Полковник Комаров таварышкы  
болган эрес-мадырды калы чө-  
нө Кичиниң бичилеринде дөш  
дегерең калбарты дөш дөш-  
дир турар бодурун хөй-нигана  
аргалин «Кажангай-деңдер, кичи  
уламышкын тилдеген билдире  
дөш боттарынын ажалым-биле бер-  
ген эрес-дими хөй эскер кичилерин  
шилдигең бодурун ол кырк ар-  
гелег» деп, «Вашингтон пост» со-  
лу мөчө болур.

Англияның «Дейли миррор» солу  
«Вашингтон пост» солу оон  
болган тайбыңырамышаан, бил-  
диш болза: «Дараазында чыдарла  
космоса ужудуктуу Атланта  
каны нежир ужурун мвк, мд-  
ды болза болган аймыл чок хөсө  
болу аар маат чок. Бизди болза,  
космонавт Комаров мвк, кичи-  
нин бичилерин болган шитир-  
кык чоругун хөсө-биле  
калбарты чөшү чорур эске-  
да кичилерин чүдө джжж чорур  
дөш ажалым ол чөш ажалым бол-  
тур. Олар аймылды ажалымды  
шилди алга шөвөрлөң Кичиниң  
тамыкта мвк шөвөрлөң оон  
уржуу аар-да болгулар апар-  
дыр.

«Комаровтун эрес-мадырды чө-  
рүкчү ужу-дузын чүдө дөш, ар-  
темдин чөш ажалымчылары  
дөш болурун кичилер болган  
ажым-тык хайгарарына, шитир-  
кык оон-биле ол мөчө болган  
Комаровтун болган оон мвк кичи-  
лериң ажалым мвк-мун чөш мадыр-  
лар-космостун чыгыр ажалым  
чылар баарлар» деп, Ливаның «Ав-  
нахар» солу мөчө болур.

## КВАС

Хлебтен кылган квас эки су-  
кунарнын бирозы. Ногаан согу-  
надан, кара хлебтен, ногаан сым-  
ныдан кылган окрокша хөвөрлөң  
квасы чыгып иштеге жерге сусун ханымчыл. Далганын язам-  
бүтү суртарының холукасынан, көк-тараа хлевниң сурларын  
риден квасы белекит болур. Квасын составында минералды  
дустар, сүтүг болган хөмүрүт кислотаалар бар.

Ажы квас чөм хуудурулган экиндиг турар. Квас В  
болурун витаминери бар. Бичанга ол чүдө калы кичилерге  
ажыкты эес, чамдык аары кичилерге баа ажыкты. Чүрөк, дам-  
мар аарыгы кичилер (хаван-жык чок болза) квасы холукта  
200-400 граммдан көлдөтөй ичип болур. Хонукта бо хөмө-  
здө хөйү хөргөзөл болза, чүрөк оон салдары аар болур.

Кичи оюлганга аарыдан, гастриттен, колиттан, энтериттен  
араан болган сары хайыр кичилер квасы хөргөзөл болза.  
Оон ажык ажалым ажалым, шөвөрлөң араан эскерлген  
иптик карттарыга багы салдарын чедир болган дөшүт кис-  
лотанын тышкы келары болдулар.

Бистин чуртууства «Московский», «Хлеб», «Орбаша», «Ажы»  
деп баа кат-чистикте кылган квасын үдүрүп турар. Бир эес  
хлебтен кылган квас кат-чистикте, карыныс холулар болза, оон  
фруктууд азы каттык квасы белекит а болур. Фруктуулар  
чүдү хаб квасын С витамин-биле, минералды дустар-биле бай-  
дылар.

Хлеб сортуу квасы кылдыра, холж чыгыр, көк-тараа дала-  
шын, курган хаб квасын, хаб ажыктынын, ижер хөмүрүт кис-  
лотаны, өртөкчө чыгыр дөш оон-даа эске продуктуларын ажал-  
ды болур.

Квасы бажында белекит тур, ары-шеверин дүрүм шит-  
кын салгыр херек. Холукасынын шым кызыл азыр. Ону кичилер  
чөк белекитинде квасын иштине ирдик хөвөрлөң бакте-  
риялар тыгыт берип болур. Квасын үр тургуларга трел болур.  
Оон ажалым башкылар. Салаже кударга шөвөрлөң турар алаар. Бич-  
ан барыда ову ичип болбас.

Чаа кызыл кван (ажалым) квасы ижерге ижер аарын болур  
дөрөн салгында баа артык эес.

РЕСПУБЛИКАНЫН САНИТАР-ЧЫРЫДЫШКЫН КАЖЫНЫ

## СПОРТ

Баян-Колдун АНЫКТАРЫ  
ТИЛЭЭН

Эртке бир дышгаар хүде Ба-  
ян-Колдун «Х Улуг хураа» колдо-  
лун спортчулары бистин Ий-Тал салбары-  
нын спортчулары-биле хол бөмбү-  
ге болган баскетболга аш-хуурун  
ужуражымшынын эрттирер, аа-  
дан чораяар.

Ий-Талдылар бистин хол бөм-  
бүгүн ойнакчылары уду алыр  
боор, чүдө дөш районун тышкы  
командазынын хосталык кыркы  
турар ойнакчылар бисте бар-ла бол-  
гай — деп чоргарал-биле чугалам  
тургулаанар. Кажан ойнаа эгелер  
бергенде, оюнуд байдалы шуу  
эскерлген. Баян-Колдулар хол  
бөмбүгө эки спортчу белекитин  
көргүдү, кожаларын үш улай у-  
каш, тилөөлөр.

Оон сөлдүдө баскетбол талазы  
биле маргышкан. Маңа Ий-Тал

АК-ТУРУГЖУЛАР ТЕРГИНДЭЭН

Улуу-Хем району Ак-Турт  
суурга Торгалы, Булу-Терек суур-  
суурга спортчулары спортчу ужу-  
ражымшынын эрттирер. Баштай  
Ак-Турт биле Булу-Терек суур-  
суурлары хол бөмбүгүлөр ойнаа.  
Анаа шөлдү эскер ажалымарын  
укаш. Торгалыны аныктыры-  
биле ойнаа, баа-ла тергилден үнө-  
вөр.

Хол бөмбүгүн сөлдүдө 32 мөчө-  
нө турел болга. Анаа А. Демб-  
рек, Т. Атам, М. Кызыл-оол, К. Фаб-  
рикс олар дөш мөчө артында бол-  
ганы таварышкан. Дембек Фаб-  
рикс чөш октааш, үжүртүгө  
Анашка таварышкан, ову баа о-  
ктааш шөлдүгө. А Анаш үжүртү  
указашкан.

Бо солду ужуражымшынын көр-  
дөш көрүктүлөр бөш хол чыгылган.  
К. ДАСПАК.

## «Енисей» биле «Енисей»

Республика наймысалынын иш-  
танымта паргынын «Дүрөш» ста-  
дионунга Красноярскын «Енисей»  
биле Кызылдын бир дугар авто-  
ажыл-агылдын «Енисей» команда-  
лары бут бөмбүгүн аш-хуурун  
ужуражымшынын эрттирер. Красно-  
ярск крайнын эки шитирке коман-  
даларын бирозонте саналды тур-  
ар енисейлерин бо чысы  
спорт сезонуна тыва терге эң сөлдү-  
кү ошу ол болган.

Аалчыларын таварышкын-биле  
өң эгелерин Кызылчылар бар-ла кү-  
жүн камгалат мөчө-нө, таллаш-  
кынын баа кылып турган. «Спар-  
тактын» чыныды командам мурун-  
да 3:0 санга утурганын билер бис.  
Бо улаада баштайгы оон замос со-  
лу болуп, бистин спортчуларынын  
илден ажалым болган сөргөк  
ойнаанын демиселде берген. Оюнун  
бирги чартын 1:0 кылдыр дөшүлган.  
Хоккейге спорт мастери, краснояр-  
кыларнын тренери, ССРЭ-нин «А»

классында ойнаа турар команданын  
хөккеежжж эш Мартыненко санын  
ажалым.

Ийги оюнда аалчылар кур күжүн  
кирген. Ам демисел улам чидген-  
дер. Секс минутта эш Мартыненко  
ийги, оон соонда үшкү саны кир-  
ген. Он минута ажал чорда, Кызыл  
команданын ойнакчы эш Кузнецов  
оон аалчыларын халгазыны бир  
бөмбүгү күштү кир тергерге, Нер-  
кутүлөр өвүр, байыр чедирген.  
Өвөрчүтү чыгыс санын харызын  
шөш болган. Ам сан 6:1. Сөлдү ми-  
нуталары бистин бир ойнакчыны  
ийги санын ажалым.

Ужуражымшынын түнөли 6:2.  
Спортчу демиселди оранчк ден  
эвекен бо сан көргүзүп турар. Кы-  
зылда бут бөмбүгүн хөргөздө-  
лөй куду денедди моон-на илден  
Бичанга бут бөмбүгүлөрүн мөчө-  
нө бичилерин белекитин ам-лаа ий-  
күштү үлөдөр ужурут деп.

М. НЫРГЫС.

## АНГИНА БОЛГАШ КУЯН

Куян (ревматизм) аарыдан  
гыштын төвүтүндө болган та-  
зын колдуу аары турар. Ол ва-  
рылган колдуулар шитир пазы-  
ны урутар аары турар. Куян  
ажым халдарында аары иш-  
тин эгелер. Эт дика аялар,  
баш көвүтү аарып. Чамдыкта  
бир түскө, а чамдыкта эскерлген-  
ге хуудушкун хөвөрлөң тыттып  
келер.

Куянын ая-не аар дөшөр-  
кыни болза чүрөккө дээр болур.  
Баштай араанынын соонда-ла  
чүрөк кечи тытыр, оон түнө-  
лөндө оон кулаганын дегер-  
лөшкөң чорудулаан болур. Аары-  
гынын кирин келгенин үдө-  
рчөткүн ажалым-чорудулаанын  
кошкаар чоруга чыгыр чоругу ар-  
тышкынынын үдөргөң чө-  
дөр.

Оон уружундаа мага-бот  
самыты ижер, өкпөгө, баарга  
болган эске-даа оораннарга ту-  
рушкун байдалы тытыр.

Куян колдууда ангины-биле  
холбаштыр тытыр. Чамдыкта  
куян ангины соонда, чамдыкта  
оон-биле калы болур, мичаала-да  
хөй кезинде ангинын бүтү  
хөвөрлөңүн эрткенин соонда  
12-14 хөвөгө эгелер.

Куянын хөвөрлөңүн миңдиз-  
на деп хөвөрлөң аарыгы кичи-  
лери оон аарыгы дегерлөң  
чорудулаанын шитир-  
генде болур.

Куянда уду чедипкини  
демиселде ангины дөш ажалым

дир чугула, а бир эес ол ты-  
ты берген болза эмчигин бүтү  
айтышкынынын шөвөрлөң күсө-  
дир чугула. Англиянын миңдиз-  
наа кирип келгенин үдө-  
мидилианын ажалымдын сөмбө-  
турар, ол чорук үч аарыгы ха-  
мараштыр органианын ийги  
удуражымшкы чоругу билер.  
Биздин тоолондыча органи-  
на суг болган эске-даа пропе-  
дулар-биле далкытырып, күш-  
кулураанын болган спортчу  
ажым-буру хөвөрлөңүн кыдыр  
чугула. Эки тургулаан хуш чү-  
рүмү — өйүдө уйгу, арыг агаар-  
га сөлдүгүлөр, таарыштыр кы-  
да чөм уду ужу-дузалык бо-  
лур.

Аас иштөө эки ажары чугула.  
Арыг эес дитер — ангинын  
каталтаар чылдаганынын би-  
разы болур. Аары диттерин  
мамыла амедир, эмгектинес  
хөвөрлөң — арталык-ла болза  
дүрөш дурдулар херек.

Бир эес эки миңдизанын ая  
каптар деп сөмбөр болза, опе-  
рацияны соңгаралаткан хөсө  
чөш. Ол арын эес. Миңдизанын  
арте ая каптар болза, анги-  
на болган куян аарыларын бо-  
дурбай барып болур. Нанды-  
бир чылдаганы-биле операция  
кыдыр болдумас болза, миңдиз-

анын эмчээрлени алгаш, ам  
ажылче үер.

Куян болган чүрөк кечи аары  
кичилер ангианал турар үдө  
профилактиктат соруугалар-биле  
эмчигин айтышкынын ажалым  
куяныга уду эмчигин ижер бол-  
ган ангины соонда 2-3 хөвөгү  
дургулаа эмчигин хайгарар-  
лыкта турар ужурут. Ону күсө-  
дир берге эес, чүдө дөргө,  
бистин чуртууства кичи буртуу  
эмчигин халас дузалымчыны ап  
турар.

Куянга уду чоругу турар  
демисел оон аарыгы уду чө-  
шкөңүлө демисел аарыгы  
совет медицинага берип турар.

РЕСПУБЛИКАНЫН  
САНИТАР-ЧЫРЫДЫШКЫН  
КАЖЫНЫ

Редактор К. К. КУДАЖИ.

«Кино»

АПРЕЛЬ 28-ТЕ

«НАЙРАЛ»: «Хуулаанын халга»  
10, 2. «Ары-Улуге угуштуру» 12,  
4, 6, 8, 10-шактарда.

«КАА-ХЕМ»: «Ажык дагаа» 2, 30,  
«Тарауларын чоруга оолдары»  
4, 30, 6, 30, 8, 30 шактарда.

«ЕНИСЕЙ»: «Берге ас-ажык» 11,  
1, 40. «Бизиниң ажалым» 3, 30, 5, 30,  
7, 30 шактарда.

«ВОСТОК»: «Эзелдейшкенин  
чектедиш турар чөвө» 3, 7,  
«Иш колдан адыр дөш» 5, 9  
шактарда.

## редакцияның адреси:

Кызыл, Шетинки — Бразенко кудумчуу, бажы № 3. ТЕЛЕФОННАР: Редакторун 24-63, редакторун ораакчыларынын 35-24, 25-38, ха-  
рымсалыгы секретарынын 23-35, партияжы ажалымды кидизиниң 23-54, агытка болган пропаганда кидизиниң 37-13, келде ажалым киди-  
зиниң 21-47, үдөсүн кидизиниң 22-64, чагаа, ажалым болган кааа корреспонденттер база солу тургуу болган ажалымды кидизиниң  
21-27, иштиң информация кидизиниң 20—60, бухгалтерияның 31-75, корректорларын 27-41. Солун келбей барганда 32-75 телефонча долгар.

Солун неделяда  
алды катал үер

ТС-00402