

ШЫН

СЭКП Тыва обкомунуң, Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң болгаш Министрлер Чөвүлелиниң органы

110 муң тонна тарааны күрүне шыгжамырынга киирери Тываның тараажыларының алдарлыг болгаш хүндүлүг херээ!

А дүүн беш шакка чедир республиканың колхозтары болгаш совхозтары күрүнеге **26931** тонна тарааны саткан.

Ажаан алышыкын - шалыгы оронки

УЛУГ-ХАЯЖЫЛАР УЛУГ ИШТЕ

„НАЙЫРАЛДЫҢ“ НАЙЫРАЛДЫГЛАРЫ



— Шагдаң тура аттыг-чарыг Шалыкы тарааны бышыралык. Ылаңгы кызыл-тасты көзери биче элек. Арбайы тавычалы кестиреринче дин ховгаң кирер бис. Чамды комбайнлары мыйар чорлар деп тур бис — деп, «Найрал» совхозун директору эш Текева бо айның 3-те бистинибле уктурамкат чуталгачы чүве.

— Эске комбайнлар бригадаларында база белең-ле мыйнап ала? — Ийе, 25 комбайн бүрүн белең. Бистин тарааныстык быылар мыйа элек болганда, оларын ол бири удуз-хаяжыларга дуулажылары-биле бо айның бирезде-ле ийде барып амылдай бергенер. Эвир чылың тандыжыларга база мыйчаар дуулажы удуз. Оштарын амыл-ийин согуурган көрүдөр —

— Эртеңиде «Улуг-Хая» совхозун Бай-Дар бригадалыкче бар чораан, шептеп келген найыралчыларга дүңгү бердиңс.

— Сөө комбайн бир дилденки догладыр, кууң чапган кастар деп, дистивчикке чоруң турлар. Оларынч соопта дорт кестирген чиге-тараанын савды, койа-кожа Тиккелен иван өлгө-ле — өйөгилдеп чымың кагылар. Амыл бичин-даа чай чок.

— Удываанда беш гектар хире дилденки тарааны ажаан алдыңар. Комбайнлар даи эске чөреге киритер деп тандыжы ханып, чарыгары бээр арамда оолдар-биле чуталгачы бис.

— Шепчилеринч чедип-кени кайы кирет? — Ол айтырык оолдарынч бирээни мыйчаар харындаар: — Эдвине чач-ла изил кел

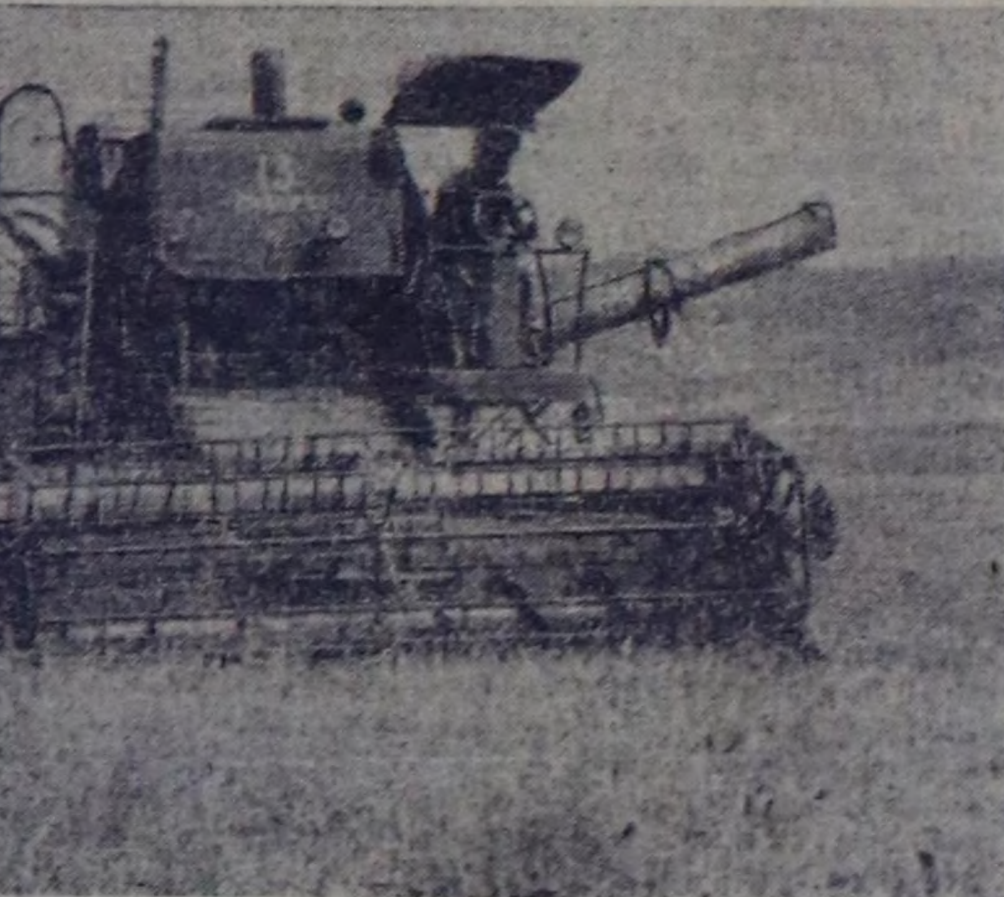
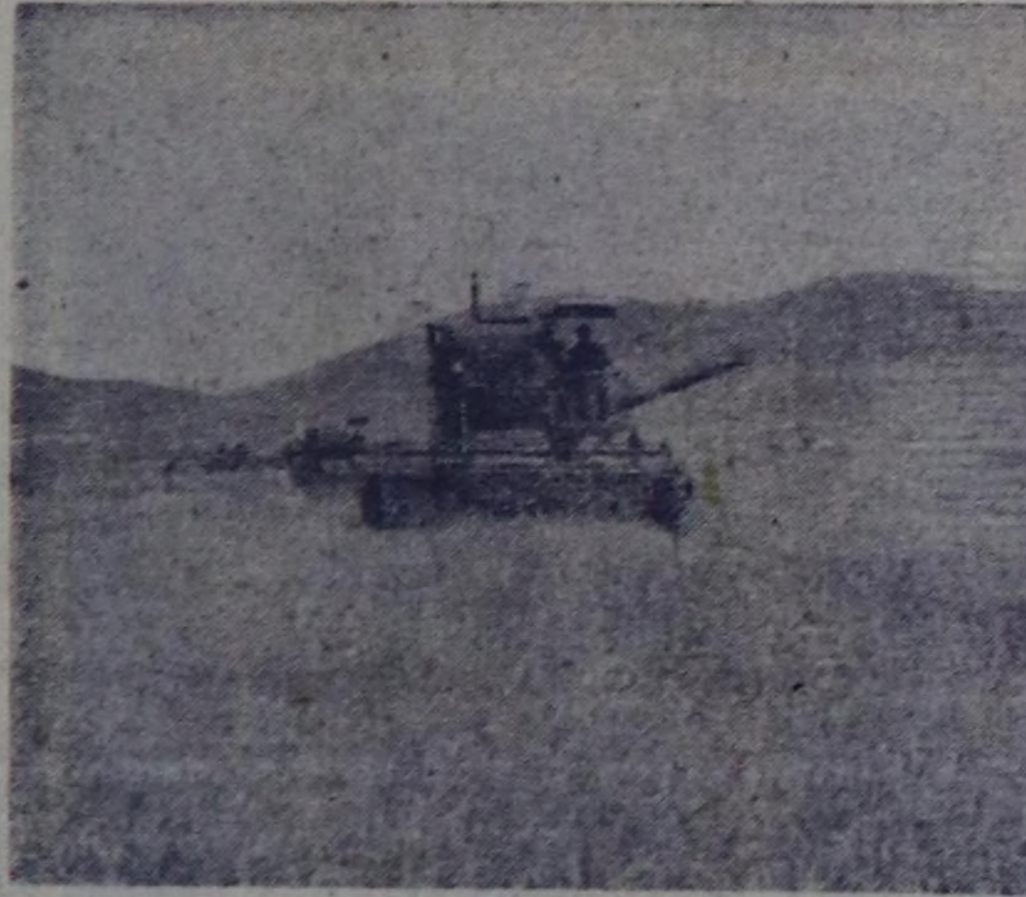
чор. Штурвадан салдывар уккур турбас. Аяк хүнөөри эки амылгас болза хоркок. Кожаныңа дуулажылардан буйлагы чүве кайдал. Боду-боду тарааны бышыкка бөртө амылдар бис. Ылаң гүл деп дугурушкан-даа бис.

— Адаа совхозтуң партком секретари эш Дамба база чедип келген.

— «Найыралдын» найыралдыг оолдари эр-хейлер. Ам таның-да беш хонук амыл-дамылар. Кестирин, бастырып турарының шыдары-даа эки, темн база бедик-тур. Эртен беш хонуктуң түнелин үндүр бис.

— Ол бригаданың кызыл-булуңу. Совхоз директору эш Куркутов, партком секретари болгаш бригаданың эске-даа удурут амылдарчылары, комбайнлар ажаа чыгып келген.

Түнелди үндүргөн: шепчилер беш хонукта 448 гектар тарааны дорт кестирген, оош 440 амыл тонна тарааны алган. Черниң хөрүзү элек



СОРУК КИИРГЕН

Тараа барда эът-даа, сүт-даа алыр, а оңу чедип алыр дөмүң күш-амылдан чутулду хамдарар. «Улуг-Хая» совхозун Ары-Бажиң салбарының тараажыларынык амыл-ийин дончу-даа бис, бижири бодым. Ук коалектин чыч бөрү багай энес дүжүттү өстүрүп ал келген.

Бо чымың тараа культуларың 4200, а оңу шитиңден коалектинче 2500 гектарга тарааның түнү чатай болган. Салбар дүжүт ажаалдык организмастың чорудуң турар. Сентябрьның баштайгы үзүндү де 15 комбайн 1300 хире гектарын дүжүдүп ажаган. Оларынч чамдыктары тандыжы кестирин турда, өскелер оңу чымы бастырып, оңу артынармы дорт ажаан турар.

Кызыл-тасты гектардан ортумак дүжүдү 9 центнер амыл турар. Чач дүжүттүң

тарааны күрүнеге дүжүдүрү баштайгы. Баштайгы күнөөрдө 2300 центнерин күрүне шыгжамырында кирген. Ары-Бажиңдан тараа чүдүргөн автомашналар үчүктө чок шуужуң турар. Кайда-даа, амыл-ийин Совет Эмелетиниң тургустууларынык бемин чыч оюнга утуктуң кабарган. Юбилейге турсканынч социализм чарын Ары-Бажиңнык тараажыларым улам сорук кирген. Дүжүдүңден бөгүн, а даарта оңу-даа бедик көргүзүлдү болурунча оларынч кижж бөрү-дү бузуредил. Валерий Кызыл-оол хүнде 9 гектары дорт ажаар норманы 13 гектар чедирин турар. Ол мункаш Чалбаанай Биче-оол хүнде 13 гектары тандыжалы кестирин турар. Шаң мыдыт муракчылар салдырда хой. О. ТАВАА.

ТАЙБЫҢ, НАЙЫРАЛ ДЭЭШ

ВОЛГОГРАД. (СЭТА-ның көрү). Дайынчы совет-Француз хоочуң киркиччилери биле ийн туртук хой-ипти-ипти өскөлөрчилериниң уккурвалыкчылы добузуга: Улугжымыкыны Сталинград тузукчукучуңуң 30 чыл боюна тураскалган. Аял сүрагың совет башың француз шерин удуртукчулары хой-ипти организациларының удуртукчулары, хоочуң дайымчылар, фашисттер лагерлерге хорутудан чорайыңар киринчкен.

Аалчылар мадыр-хоорайың амылдары-биле беш хуп дүжүдүп таңышкан. Олар трактор заводунч амылчылары-биле уккурашкан. Европада оң улуг, СЭКП-нин XXII съездин аттыг

Болга ГЭС-ке чораан, төөгү тураскалдарың көргөн. Мадыр-хоорай дөш шыгың тузукчукуңар боон турган Мамаев курганыга, дайынчы алдар аялың хүндүлүг көрүдүрүлүп дөшөрүңе аалчылдар сатып-сөткөүтө ханы салдыгы хой-хөй демделдериниң артыгары кыл. Оларынч чамдыктары мыдыг. «Кызыл Армиянык усдукчулары-биле нады дайыдажып чорайыңмыз моңу аскам-кеккин болган-дыр». (Ужар чуудуң «Нормандия — Неман» полугуң командири чораан, генерал П. Пуля). «Сталинград мадырларың четтирдинис, совет улуска моңе алдар». (Чогаалчы Жан Лафит).

ЭШ Г. Н. ДОЛГОПОВТУ ТЫВА АССР-НИН МИНИСТРЛЕР ЧӨВҮЛЕЛИНИН ДАРГАЗЫНЫН ОРЛАКЧЫЗЫНГА ТОМУЙЛААР ДУГАЙЫНДА

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун ЧАРЛЫ

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун доктаалы бола:

Эш Григорий Николаевич Долгопловту Тыва АССР-ниң Министрлер Чөвүлелиниң Даргазынч оралакчымыга томуйлаар.

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун Даргазы Б. ДОЛЧАНМАА.

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун Секретари К. БУДУК-ООЛ.

Кызыл хоорай, 1972 чылдың сентябрь 8.

ЭШ В. Н. АНТЫШЕВТИ ТЫВА АССР-НИН МИНИСТРЛЕР ЧӨВҮЛЕЛИНИН ДАРГАЗЫНЫН ОРЛАКЧЫЗЫ ХҮЛЭЭЛГЕДЕН ХОСТААР ДУГАЙЫНДА

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун ЧАРЛЫ

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун доктаалы бола:

Эске амыкче шилчөөниң барымдалаш, Тыва АССР-ниң Министрлер Чөвүлелиниң Даргазынч оралакчымыг хүлээл гезинде эш Вениамин Николаевич Антышевти хостар.

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун Даргазы Б. ДОЛЧАНМАА.

Тыва АССР-ниң Дээди Советиниң Президиумунун Секретари К. БУДУК-ООЛ.

Кызыл хоорай, 1972 чылдың сентябрь 8.

ЧУРУНТАРДА: хүн нормазын ийн дайныр амыр күүсөдип турар «Улуг-Хая» совхозтуң муракчы комбайнлар (солгай талазындан) Эни-оол Маспың-оол биле Иыргыс Кертин-оол. «Найрал» совхозтан шептеп-өскөл комбайнлар улуг-хаяжыларың чиге-тарааны кестирин турары (базадан). А. СОДУНАМНЫҢ ФОТОЗУ.

АЖЫЛ ХАЙНЫККАН,

ажаан аң, хүн бөрү үзү-нормазын 120—150 хуу чедип турар.

Совхозтуң топ шаңында амыл-ийин хайныккан, «ОНИ-20» деп маркалыг тараа арыгаар машинада амылдан турар З. Окан, И. Сесеимаа, О. Дөкөн-оол, А. Серен-Чимит олар ийиңди хүн нормазын 130—200 хуу чедип күүсөдип турар муракчылар бар.

Бай-Тайганың амыл-агылары бо чымың 6300 тонна бөдүң мал менчн бөлбөдөрү амыл чедип 2770 тонна кылдыр күүсөдип алган. Районда салос салары чедип-кениңг добузугаң.

«Төди» совхозтуң амыл-ийинчилери малга чуудугу чөм бөлбөдөрүн шаңыкчың чорудуң, 900 га черниң куурурузың кестирген, 3445 тонна поган массаны, азы эркек чымылдан барык-ла

25 катан хөй саюу сазың «Муракчы» колхоз база сазос сазың планым амыр күүсөдип алган.

Районунч амыл-агыларыңда чымың үшкү кваталында күрүне сүт дуулаар алдың «Муракчы» биле «Ара-Хөл» колхозтар хууса бөткөдө амыр күүсөдипкен. «Төди» колхоз сүт таламы биле шаңың оналдыны күүсөдүр чокчулааш.

П. САЯ.

СОЦИАЛИЗМ ЧУРТТАРЫНДА

чылдың шоолуг ашпас үе дүжүдүп амылдан көргөн. Сугу одуң кызыккан соода алды-ла ай эркекче төдөйт-теңгени күч-шылдың чеди анык. Адаа амыл-иптиң бодуручүлүгү баштайгы чылдык дүжүдүп 30 хуу улаңкат. Бир тонна шойун элдеринге-ле 570 килограмм коңс чарыгдар кылдыр планваттыгының орнуңа амыл-ийин турар коңс 255 килограмм. Чыл дүжүдүп-да камнап алдыңан коңс 30 муң тонна болган 15 миллион көр өртөстү. деп үнелет-кен. Хонук дүжүдүп элдерин турар шой 2000 амыл тонна. Домовда сугутта руда урыандан алылган, элден шой үндүрүп алдырыңа чедир металл элдилдер хамың амылды бөдү таарыптыр башылар электрон-салаатта машинамы амылдан турар.

● **СОФИЯ.** Болгарияга улусчу эрге-чарыга чылдырың дүжүдүп дөдү өрөдө чедириниң саны бештен алмы катан, мичаарга студенттер саны — 10 муңдан 92 муңга чедип көүдүдү. Чурт доди чарыдымыкың таламы-биле дөдөйткениң бири чедириниң бирээни аң үнелет. Ам доди чарыдымыкың чедирелдеринге бир чыл дүжүдүп чарыдан турар амыл-хорениң Болгарияга улусчу эрге-чарыга тургустууларың мурунда эркек

БИСТИН ЧУРТУВУСТА

РОССИЯНЫН АУТОНОМНУГ РЕСПУБЛИКАЛАРЫНДА

ОРДЖОНИКИДЗЕ КУКУРУЗАДАН КЫЛГАН

Беласканиң майс комбайны чач кукуруза дүжүдүрү тарааны бөлбөдөрү амылдан берген. Коллективке амыг сөвөн тураскаалдыг болган: бодуруңе чериниң баштайгы продукцияны бергенден бээр мутур дөргөн чыл эртенче.

Алың-чөм үзүдүрүңүң Теректе оң улуг бодуруңезиң гүлдер чериң шилн алганы тарааның амыг. Соңу Осетияга кукуруза дүжүдүрүңүң чаагы болуруң маңгаң тура мактадыг чораан. Колхозда республиканың амыр тараа дүжүдү оң-биле база-ла амыр-дөңгү турар. Беласкани комбайны — Европада эң улуг комбайнларың бирөөн. Оңу кукуруза тарааның бодуруң турар кылган 50 амыл.

Комбайнның кукурузада бодуруң кот барымы — та-

раа деңзаның үштүг ийн кезин болур крахмал. Пес артыгыр үзүдүргө постериң өң болган алы-иптиң ийерениңе крахмалды оолуттар чүве чок. Кукуруза чигери болган хандык коңс кара-моңди чигир-биле хандылап сүттү, морононони бодуруң арга чок. Кукуруза черте амык үнелет. Оңу автобио-тиктир — өмлер бодуруңе амыклар.

Теректе оң комбайн сай-агырылган. Бо чымың авто-маттың элөвөтүрү туткан. Адаа 52 муң тонна кукуруза тарааны кадалгачы болуру. Комбайнның күчүү оолту каш-ла чыл дүжүдүп бөвөн бөшөн амыг батп улагаткан. Бо чымың ажаа бип хонукта-ла 550 тонна кукуруза тарааны сайтырп амылдан турар апарган.

Т. ЕФИМОВ.

СРЕДНЕ-КОЛЫМСК

АЖЫКТЫГ МЕРГЕЖИЛ

Соңу чүктүң Средне-Колымск хоорайында көдө профессионал-техникте үчилчө амыттылган. Училище ийн болган аң азыраар амыл-агыларга тускан өртөмдөгү бөлөңөр. Чаа өрөдөдө чери ортумак школары болган секси класты дооскан 150 оол, амыс хүлөп алган. Олар бир чыл өрөгөңгөн, ийиңи-радист, биче ветеринар эңчи, аң азыр-кычыңа база чазыкчы, башыңч болганың дөдөңгө-чүлөңгү амыр. Ийиңияга республиканың үзүе — амыл-агының оналган бодуруң алды-ларынч кылдыр-биле ханды-лар үш муң хире ийиңи, Хей-лөй үчилчелер добузуга-рыңа ортумак өртөмниң база бээр. Д. БУБЯКНН.

КАЗАНЬ

САДЫГ ТӨВҮ

Татар АССР-ниң айымысаламда хоорайың салды төвү тургустуу турар. Ковчуг улуг башыңчың ийн конструкторларың өштөн тургустуу доосту берген. Ол оңу боду-дүртүгү башың болуру. Адаа сазы амылчыларга, садым-агыларга таарымчалыг бай-далды тургуулары-биле хамык чүвөи таарыгың тургуулар. Чымың амык, агаар арты-латтыгынч, дөңгирлерге ба-раштар көскү болган турар-оң бүтүң баш буруңгаар таа-

рыштың төлөңөп каан. Са-лар черлеринге барыштары механизмиер эвенк берип ту-рар. Салдыг төвү — республи-каның эң улуг оң салды чери — 1975 чылда амыттылган. Са-дын амылчыларга 600 салды-мы барып болуру.

Республиканың беш чыл доос-тур чоошугай бергенде база 200 магазиниң турар. Набе-режьеке Чельды, Икее-кенике, Амлетевскиде, Ленинградскиде университетти-ны база тудуп турар.

А. ДЬЯЧЕНКО.

ГРОЗНИЙ

ЧИМИС САДТАРЫ

Челен-Игуметиняның даг-дык Видевок районында эң баштай тары кван чимис са-дымын орантаң үнер ийлоко, груша сорттарының кайгам-чык чаагың дүжүдү бичкил турар. Ында чимис өстүрер совхозтуң чимисчилери бол-ган кол агроном Халад Мазаев баштаан ол үнүш-терин тарып омурган.

Ол садты көөргө, даг чур-туг чоңга эдентиг-даа кыл-дыр салдырдыр. Сырмы шуштур тургулап алган, чы-мес үнер, чоңдаң-чоңдаң маш-тарың бодуктары виноград

сыштары деп, саң дорт шуу-жунан тургуулар. Чимис үнер ийиңи тарып амыр ал-дырың амыттылган бөүгү-де бүтүрер берген. чимис чышы алырлар чала коңска амылдар, амылды бодуруңиң шалыкыңың каш-даа кат-тан улагаткан, дүжүт ажаан алдырыңа даа механизмастыгың тарып апарган.

Таарын тургусту өстүрер ийиңи бөрөгү чимис садтары беш чылда дагым чер-лин хөй-хөй колхозтарыга тыштын келер.

Г. НАСОНОВ.

ИЖЕВСК

КОЛ ТЕМА — АМГЫ

УЕНИҢ КИЖИЗИ

Удмурт АССР-ниң чуржучу-лары ССРО-ниң тургустуу-ларың 50 чыл өзюга турас-каалдыр республика болгаш бүгү-өндө дөдөңгөлеринче бөлөкениң турар. Чуралта мастерлериниң чогаалдарыңа амыг үе темиз кол тема болуру. Удмурт АССР-ниң ал-дыр чуржучуу Ильяс Курмухамелов өттүгү амыл-ийинччилери — кад элдерин көргөңөн база бир чурукту чураран. Ижевск чуржучуларың шенекчи-лери Георгий Ренинин чу-ралың чаа чуржууң мадыр-лыг болган.

РСФСР-ниң алдарыг чур-жучуу Алексей Холмогоров куртуг алдар-сурагыг жи-жылының портреттери чу-

руң көргүр.

Бистинч үеиске аяннаша, коммунисттиң тургуушчу-лук хемчөлийнө дүүшөөн өң согуруңачыг аян-иптиңлер-ин чүрүп көргүрениңе чүт-күдүүс салып турар бис. Цехтерге, хоу-шылдыге чу-рук чураран ийиңилер селге-бо-ла коулден турар. Бистин чуржучуларымыс хув бүрүң-чү тузуктуг амыл-ийин көргөн, согуруңачыг, ма-дыр мөзүдүлгериң шилн ай, чуралта тургууларыңа сорук кирип турар деп, РСФСР-ниң Чуржучулар элелетиниң Уд-мурт салбарының баштар-чериң даггазы Н. С. Семенов СЭТА-ның корреспон-дентинге чуталган.

Ю. КЕДРОВ.



Олимпийки суурга болган Мюнхен чогууда шерат аэродромунда олимпынчилер болушунан уруулардын бир хонук оюнаа соода XX чыгыш олимпиада катат эгелеш. Оон программанын бир хонук сонгаратканын бидиктирип, Септйбрь 6-ына кежесинде оон мурунда хув боуу укуртут турган маргылдаарын үргүзүрүз.

Бир эвес Валерий Борзов Олимпиаданын эи чүтүктү кынаан деп чүвени херек кырында батыктаа болза, Шах-чы хорай чүтүгтү 30 харыгт Вассилий Алексеев чөр кырында эи мого кижини деп чүвени баа көрүшкөн. Театрга даа дөмөй чөр — «Месса-Халдыга» ол ийниг млар деизиниц штиаистериниц маргылдаарына терини эи түнөлдүк көргүзүп — шипил-биле 640 килограмм шипуну көдүргөн, арыг тилектеги чөпн алган. Оон соода черлерин эгелеш еске кийилер дыка ырак чыдан калган: ГФР-ниц тельодоксавин Рудольф Маан (610 кг.) болган. ГФР-ниц аймак спортсменни Герл Бовк (572,5 кг.).

Илчангам Алексеев ажалдыг совет спортсменер Юрий Власовтук болган. Төөндү Жаботинскийнин нана батыл, оларын херон улакчылап турар. Совет штангистериниц ният-биле үш аалды, бир мөнгүя болган бир хулер медальдарын чаала алганнар.

Үш совет боксерды шипиле маргылдаарына ол ху кирешип, үкөзөи аштырып кааннар. Борис Зориниц Кубала спортмен Дуглас Родригестиниц шипиле илчар чөдө берген, арыг тилектеги көрүгөр дөш хөвертен бурчулап шурый берген. А оон мурунда укуражышкынын үшөпте оон караанын үстү талааи балгылаан берген. Илчангам деп узаада үкөзөи шипиле арыг балык катат чыгы берге, эми оон укуражышкыныц хостан каан. Карааладык болган, мичала-даа Зориктевиц ол «кей чөргө» үкөзөи шипиле дөш оон бурүүдөиц чөргө болбас. Олимпийки маргылдаарыныц дыка ху судьялары хөвөгө-де чыдагана дөш совет боксерлары «өмөзө» мырыял элентип боол



турар. Илчала-даа баа-ла совет тренера — Андрей Червоженкоун бөрөнчилери — Кубаныц боксерлары терини эи дөшөици турарлар. Олар дүндө укуражышкыныц кирешип аргени чаалап алган болган. Эмөи-де илчэ ий хулер медальдык яала-алар укуртут. Балкыч өөрөнчилериниц чедишишкыныц боон турарына даа көрүшкүдү.

Вистин боксерларымыстан дөрт-де кижини «Мөнгүя шакала» дөш демиселни үргүзүшөшө.

Септйбрь аалдык көкөзөинде совет мөгөлөр мындык байлаадыг хуерешкелер: Анатолий Рошин, Николай Яковлев болган Виктор Игуменов олар укуражышкыныц кирешип онал алган, а Влاديمир Зубов, Валерий Ревазин болган Анатолий Назаренко — октадыкылар.

Ол кежэ Германиянын Федеративтик Республикамын болган Венгриянын бут боондуну командаларынын ардында маргылдаарын телөиленеини бөрө-ла бүгү чалгыларын дөшөшө. Илчала-даа шөлдү эелери боттарыныц «болчукуларыныц» сеткини хомудалды, уттурул алганнар. Венгрия оларга бүгү талаа-биле артык боон — 41 сага тилөөшөр.

Ол хуи АКШ-тыи олимпийки командаи бодуну 25 аалдык медальдарын бирөөшөн дөшүп алынаан 400 метрге дөштү арда-биле шипуну чүвениц маргылаа эгелеш бичиги-ле мурунда Рик Демонт ма-га-ботту кичи киреип хоругу-түчүдү илчелеп деп чүвени илери берген. Илчангам оон

чоруур кижини болза, хуиүне 2—3 минутадан эгелеш, оон чоруу улагытар херек. Маңнаарыныц үшөице бодуну боду хынаар чорукту барындаа болган маңнаар мурунда-да шипиле аманайи соода-да шипиле аманайи шөр херек. Кипилин судалышкы кагары маңнаар мурунда 60—70 турган болза, маңнаар соода-минутада 90—105 катат кагар болза, таарымчалыг деп санаар.

Маңнаар-биле организм дөшөшөшөгөи чылдын кайы-даа үшөице эгелеш болур. Гигиенанын болган эмнедениң пегелдөиц бугулар кылашты ойлеп, таарымчалыг арганын баа калаа-биле амыгалап турар. Ол арганы маңнаар чүрек дамгыларыныц араанымын, бугулар дөшөшөгөиц үрөлгөици үшөице амыгалап турар.

Хорай девискээрлериниц чоңууну чамдык кежестеринде гиподинамияныц айтырып чугула боон турар. Чүз дөргө ол аарыг кижилериниц шипчөшкөнүнүн иленип хуи эгелеш болганыйда шипиле шөшөр турар. Илчангам кылашты үргүзүчү, илчелешип болдура чүтүдүр. Аман тускай белет-көп, шипиле-даа херек чогу бидиктирип. Чүгө үргүзүчү шипчөп, кылаштары чугула Кылап үшөице батыл бурүгү деп-дөшкөн, тымбык аман дүшкөк болур: 2—3 баскыч-ла кыр, а 3—4 баскыч-лаунду турар. Кылап үшөице илчелешти таарымчалыг шипиле, кедери баа чугула.

Кылашты моон алданга илчашта таарымчалыг хөмөтөп ан болур: хуиүне-де 250—300 метрин эртин турар, эртер черини үзүп 0,5 километрден 10 километрге чедирин болур. Кылаштын дүргөици минутада 60—70 метрден чоругула 80-ден 100 метрге чедирин. Кылаштал чоругу араанда шипиле амыгалап үшөи 5-тен 2 минута чедир кылар.

Кылаштал чоруктун аякын уулу болушун шипиле амыр херек. Чөмөнчөи соода 1 ми артекенде, а ол ылкыш удурунун мурунда—1 шап бурунуар кылаштары чугула. Бичи-ле туруп, шага-раанын эсерин каар болза, кылаштарыныц сонсадып, дыш-таар укураду.

Бир эвес үстүнде аймактын бодуну негелдөлөриң күшөдү, үргүзүчү шипиле маңнаар болган кылаштар болза, кижини үргүзүчү серек болган калдык-чагай чоруу.

И. ЧЕРНОГОВИЧ, республиканын күш-кулы тура диспальсириниц кол эмчиси.

ОЛИМПИЙ ОЮННАРЫНДА

аалаг медальды дөдөр хаа-ыр укурага таарышкан. Дөшөици олимпийки комитети оон тилектеги кичи чөк болду-рар деп шипиле үндүргөн. Оон түнөилде Демонтудан хөвөгө-де озалдык, ийниг черин алган австрали спортсмен Бредфорд, Куперни тилөи деп сонан каан. Оон үшөи-а—4 миң. 00,27 секунд.

Америка спортсмен олимпийки бассейнге болган ийниг бужар-чүдө таарышканы мадыры болган. Оон чыгыч чөр чүртүтү Марк Ситт тилөи-чегерге хуиүндө эзула-ыныц үшөице спортку ма-ныкташтар чамы турганма билдир-ле болгай салар?

Оон өске баа бир делеги-ца олимпийки шипиле катат чөдөгөи алаан. Голланд чөдөт-тергеи Аад Ван ден Хөкк дөргөн баа-ла күш-кирер чүгү илчелешкы илери берген. Оон түнөилде дүрүм бугулар 100 километр чарыкча кыршып Нидер-ландын бүгү командаи-даа медальдарын шипунуун хавырп алган. Оун 2 шап 12 минута 36,7 секундда эркекн Бельгияныц спортсменери аам дөш.

Олимпиаданың чамдык кире-жилерини маргылдаарын доошун турда, өскөлери мар-гылдаарын чаа-ла эгелеш тур-гулар. Септйбрьнын 7-де ча-дөт-тергеилер чөдөт чөдөгөи оорукча тарышкып, совети ме-дальдарын үшөшөшөр. Илчарага олимпиаданың эгелеш-турган аман белеткеици турган ча адмычлары аман маргылыг эгелеш бергенер.

Совет Эволюцион Гимнани-ниц байырыг алагазы сеп-тйбрьныч чөдөш Олимпиада-ныц улуг стадионуңуң кы-рынга чыгыс эвес удаа ча-гылаш турган.

50 чыл ажыг үдө олимпий оюннарына кирешипейн ту-руп-туруп, ча адар маргылаа катат эгелешти ол-дур. XX вектин робин-гудлары улуг шөпте көп турупкылар. Эр болган хөвөгө-лаа спорт-менер медалдар дөш дөрт хуи дүргүндө маргылаарын алаар. Маргылаарын кир-ликчи буртуу-ле чанын кир-ижини 283 катат шөшө тыр-тып, алаар укураду.

Баштыгы хуи хөвөгө-шөрлөдө Ирена Шидловска (Польша) мурун 605 сангыг болган. Бистен барган спорт-смей—делегейния туулаг яем-баш улуг-улуг маргылдаарын хуиүндө эзулааына чыгыс эвес удаа таарыш-кан. 1970 чылдын делегей чемпиону. Оон Непел деп аалды көрүкчүлөри болган судьяларын чыгыс эвес удаа магадалган. Бо командалар аралыныц маргылдаарыга ол хууды ийниг түнөилде көргө-сөн, бирин чөдөш Лизелотт Лизенхоффтан (ГФР).

Ивал Кизимов—Ленинград чүртүгү бугуалар, 44 харыг. Аят-спортунуң хөшүн кир-

Оуну солугу, септйбрьге бөш кире минута үшөгөи. Мурун берген болуктеи ол кире онал-дып, катат чедери берге деп чөш бидиктирип. Илчангам чөдөр Виктор Калитоновту сүмөлөшүн бугулар Валерий чарышты сонсаткан. Доктар чөргө 45 километр четлей чөрааш, Иван Трифионов ба-а-ла доктар укурага таарыш-кан (163 килетици 85-жи чарыштан үшөгөи). Валерий Лихачев биле Анатолий Стар-ков олар ийниг болук-биле доктар чөргө келген—4:47.13.0

ГФР-ниц аят муңкучулары сөөлү ийи олимпиадаларга улаштыр тилөи болгай. Олар бо узаада туртула-даа болза совет жомакыга четлей бар-ган. Бистия спортсменериныц ГФР-ниц командаиыдан 12 сан аякч турар.

Вистия командаыстан кым-лар XX Олимпиаданың чөм-пионеры болганма?—Елена Петушкова—москвачы, биоло-гия эртемнериниц кандидаты. Аят спортуга ол бөш чыл кирешип турар. 1965 чылдаа бөр СССР-ниң шипилеком-андааның составыга бол-

баа катат делегей рекордуңу тургузуу, 1500 метрин 4 ми-нута 05,1 секундда маңдан эртек. Ол мишан 5000 метрге чарышкы рекорду баа чаарттыган. Олимпиада-ныц ол рекорду болгыи Эмил Путьтсаме тургускан—13 минута 31,8 секунд.

Совет рапристериниц коман-даи Австралия шипилеком-андааның—14:2 болган Ку-баныц спортсменери 9,4 сага тилөөш.

ГФР-ниц спортсменери румыннын 3:0 сангыг тилөөш, бодунуң олимпийки рекорду тургус-каны—75,50 метр. Ол дөргө совет командаиың ол үш ду-гарыг аалды медаль болган.

Киев чүртүгү Анатолий Бондарчук (алаада чурукта) молотту чыгыс-ла оналган олимпийки рекорду тургус-каны—75,50 метр. Ол дөргө совет командаиың ол үш ду-гарыг аалды медаль болган.

Ставрополь чүртүгү аймак спортсменер Василий Хмель-ский хуер медальды алган—74,04 метр.

АКШ-тая келген негр спорт-сменер 400 метрге «тас орун-ча» чарышты бирин черип алган. АКШ-тын командаиы-га 25 дугаар аалды медальды чаала бергенер.

Олар—Матвей болган ийниг чөдөр алган Бейн Коллетт—ол үдө күшөици турган амер-ик шипини хуиүлдөшөи ту-рарын көргөсөшөр. (СЭТА).

галш улуг-улуг маргылдаарын хуиүндө эзулааына чыгыс эвес удаа таарыш-кан. 1970 чылдын делегей чемпиону. Оон Непел деп аалды көрүкчүлөри болган судьяларын чыгыс эвес удаа магадалган. Бо командалар аралыныц маргылдаарыга ол хууды ийниг түнөилде көргө-сөн, бирин чөдөш Лизелотт Лизенхоффтан (ГФР).

Ивал Кизимов—Ленинград чүртүгү бугуалар, 44 харыг. Аят-спортунуң хөшүн кир-

Оуну солугу, септйбрьге бөш кире минута үшөгөи. Мурун берген болуктеи ол кире онал-дып, катат чедери берге деп чөш бидиктирип. Илчангам чөдөр Виктор Калитоновту сүмөлөшүн бугулар Валерий чарышты сонсаткан. Доктар чөргө 45 километр четлей чөрааш, Иван Трифионов ба-а-ла доктар укурага таарыш-кан (163 килетици 85-жи чарыштан үшөгөи). Валерий Лихачев биле Анатолий Стар-ков олар ийниг болук-биле доктар чөргө келген—4:47.13.0

ГФР-ниц аят муңкучулары сөөлү ийи олимпиадаларга улаштыр тилөи болгай. Олар бо узаада туртула-даа болза совет жомакыга четлей бар-ган. Бистия спортсменериныц ГФР-ниц командаиыдан 12 сан аякч турар.

Вистия командаыстан кым-лар XX Олимпиаданың чөм-пионеры болганма?—Елена Петушкова—москвачы, биоло-гия эртемнериниц кандидаты. Аят спортуга ол бөш чыл кирешип турар. 1965 чылдаа бөр СССР-ниң шипилеком-андааның составыга бол-

баа катат делегей рекордуңу тургузуу, 1500 метрин 4 ми-нута 05,1 секундда маңдан эртек. Ол мишан 5000 метрге чарышкы рекорду баа чаарттыган. Олимпиада-ныц ол рекорду болгыи Эмил Путьтсаме тургускан—13 минута 31,8 секунд.

Совет рапристериниц коман-даи Австралия шипилеком-андааның—14:2 болган Ку-баныц спортсменери 9,4 сага тилөөш.

ГФР-ниц спортсменери румыннын 3:0 сангыг тилөөш, бодунуң олимпийки рекорду тургус-каны—75,50 метр. Ол дөргө совет командаиың ол үш ду-гарыг аалды медаль болган.

Киев чүртүгү Анатолий Бондарчук (алаада чурукта) молотту чыгыс-ла оналган олимпийки рекорду тургус-каны—75,50 метр. Ол дөргө совет командаиың ол үш ду-гарыг аалды медаль болган.

аалаг медальды дөдөр хаа-ыр укурага таарышкан. Дөшөици олимпийки комитети оон тилектеги кичи чөк болду-рар деп шипиле үндүргөн. Оон түнөилде Демонтудан хөвөгө-де озалдык, ийниг черин алган австрали спортсмен Бредфорд, Куперни тилөи деп сонан каан. Оон үшөи-а—4 миң. 00,27 секунд.

Америка спортсмен олимпийки бассейнге болган ийниг бужар-чүдө таарышканы мадыры болган. Оон чыгыч чөр чүртүтү Марк Ситт тилөи-чегерге хуиүндө эзула-ыныц үшөице спортку ма-ныкташтар чамы турганма билдир-ле болгай салар?

Оон өске баа бир делеги-ца олимпийки шипиле катат чөдөгөи алаан. Голланд чөдөт-тергеи Аад Ван ден Хөкк дөргөн баа-ла күш-кирер чүгү илчелешкы илери берген. Оон түнөилде дүрүм бугулар 100 километр чарыкча кыршып Нидер-ландын бүгү командаи-даа медальдарын шипунуун хавырп алган. Оун 2 шап 12 минута 36,7 секундда эркекн Бельгияныц спортсменери аам дөш.

Олимпиаданың чамдык кире-жилерини маргылдаарын доошун турда, өскөлери мар-гылдаарын чаа-ла эгелеш тур-гулар. Септйбрьнын 7-де ча-дөт-тергеилер чөдөт чөдөгөи оорукча тарышкып, совети ме-дальдарын үшөшөшөр. Илчарага олимпиаданың эгелеш-турган аман белеткеици турган ча адмычлары аман маргылыг эгелеш бергенер.

Совет Эволюцион Гимнани-ниц байырыг алагазы сеп-тйбрьныч чөдөш Олимпиада-ныц улуг стадионуңуң кы-рынга чыгыс эвес удаа ча-гылаш турган.

50 чыл ажыг үдө олимпий оюннарына кирешипейн ту-руп-туруп, ча адар маргылаа катат эгелешти ол-дур. XX вектин робин-гудлары улуг шөпте көп турупкылар. Эр болган хөвөгө-лаа спорт-менер медалдар дөш дөрт хуи дүргүндө маргылаарын алаар. Маргылаарын кир-ликчи буртуу-ле чанын кир-ижини 283 катат шөшө тыр-тып, алаар укураду.

Баштыгы хуи хөвөгө-шөрлөдө Ирена Шидловска (Польша) мурун 605 сангыг болган. Бистен барган спорт-смей—делегейния туулаг яем-

баш улуг-улуг маргылдаарын хуиүндө эзулааына чыгыс эвес удаа таарыш-кан. 1970 чылдын делегей чемпиону. Оон Непел деп аалды көрүкчүлөри болган судьяларын чыгыс эвес удаа магадалган. Бо командалар аралыныц маргылдаарыга ол хууды ийниг түнөилде көргө-сөн, бирин чөдөш Лизелотт Лизенхоффтан (ГФР).

Ивал Кизимов—Ленинград чүртүгү бугуалар, 44 харыг. Аят-спортунуң хөшүн кир-

Оуну солугу, септйбрьге бөш кире минута үшөгөи. Мурун берген болуктеи ол кире онал-дып, катат чедери берге деп чөш бидиктирип. Илчангам чөдөр Виктор Калитоновту сүмөлөшүн бугулар Валерий чарышты сонсаткан. Доктар чөргө 45 километр четлей чөрааш, Иван Трифионов ба-а-ла доктар укурага таарыш-кан (163 килетици 85-жи чарыштан үшөгөи). Валерий Лихачев биле Анатолий Стар-ков олар ийниг болук-биле доктар чөргө келген—4:47.13.0

ГФР-ниц аят муңкучулары сөөлү ийи олимпиадаларга улаштыр тилөи болгай. Олар бо узаада туртула-даа болза совет жомакыга четлей бар-ган. Бистия спортсменериныц ГФР-ниц командаиыдан 12 сан аякч турар.

Вистия командаыстан кым-лар XX Олимпиаданың чөм-пионеры болганма?—Елена Петушкова—москвачы, биоло-гия эртемнериниц кандидаты. Аят спортуга ол бөш чыл кирешип турар. 1965 чылдаа бөр СССР-ниң шипилеком-андааның составыга бол-

баа катат делегей рекордуңу тургузуу, 1500 метрин 4 ми-нута 05,1 секундда маңдан эртек. Ол мишан 5000 метрге чарышкы рекорду баа чаарттыган. Олимпиада-ныц ол рекорду болгыи Эмил Путьтсаме тургускан—13 минута 31,8 секунд.

Совет рапристериниц коман-даи Австралия шипилеком-андааның—14:2 болган Ку-баныц спортсменери 9,4 сага тилөөш.

ГФР-ниц спортсменери румыннын 3:0 сангыг тилөөш, бодунуң олимпийки рекорду тургус-каны—75,50 метр. Ол дөргө совет командаиың ол үш ду-гарыг аалды медаль болган.

Киев чүртүгү Анатолий Бондарчук (алаада чурукта) молотту чыгыс-ла оналган олимпийки рекорду тургус-каны—75,50 метр. Ол дөргө совет командаиың ол үш ду-гарыг аалды медаль болган.

Ставрополь чүртүгү аймак спортсменер Василий Хмель-ский хуер медальды алган—74,04 метр.

АКШ-тая келген негр спорт-сменер 400 метрге «тас орун-ча» чарышты бирин черип алган. АКШ-тын командаиы-га 25 дугаар аалды медальды чаала бергенер.

Олар—Матвей болган ийниг чөдөр алган Бейн Коллетт—ол үдө күшөици турган амер-ик шипини хуиүлдөшөи ту-рарын көргөсөшөр. (СЭТА).

Эмчинин сүмези

МАҢ БОЛГАШ КЫЛАШ

Маңнаар чорук калдыкыла-ды бижиктарыныц таарым-чалыг аргаан болур. Илчан-гам олче кичөөнөгө салгыры эргөжөк чугула. Чүгө дөргө маңнаар чорук хан ардашкыныц тыныштып, бугулар солтүшүкүнүң экижиптишаан, ийниг организмди дадыктырып, бижыктуулар. Ол ишкын организмди бүгү ажил-чоруду-ларын таарымчалыг баш-карып турар нерви система-ына баа таарымчалыг сал-дарын чөдөр. Бир эвес кал-дык-шымар болур дөш үр-үлүчү маңнаар болза, кижиниң скелеттерини, шиптан-шарын ол бижыктуулар, чуректиң ажилдарын экижидер. Үр-үлүчү маңнаар, дадыкан кижилерини чуректериниц кы-палыктары арчир-чагай бол-ганда, оон ажилдары баа эки болуру бидиктирип. Организмин дадыктырышкы бо аргаан — маңнаар чоруктан организмге тас солтүшүкүнүң, килерод эргилдизин дыка экижидер.

Илчала-даа, салериниң ор-ганаймыр боттаринарга «кай шипиле» калдык-шымар кылдыр сагындар болза-да, маңнаар эгелештирип мурунда эми-биле илчала-ла сү-мөлөжирини утпас укураду.

Маңнаар чорук силерге аяктыг бөзүм дөр болза, аман-ла сагыр укураду чүдөлдөр бар: маңнаарыныц аргалары, таарымчалыг илчел болган аш-чөм дөш, оон-даа өске.

Маңнаар чорук тускай пегелде херөгелтишмес ишкын кылдыр сагындар. Илчала-даа эминың сүмезин бугу-гаар оон шипи мурунарың, аргаларың сагыры чугула. Ол эи илчаның 40—45 хар чөдөр назалык кижилерге кон-чут чугула.

Оон көз-кол негелдөлөриң көргүзөргө миандык-дыр: ма-нап чоругу үдө хөрөкти ша-ла бурунуар сүмүшүшан, эгин-хөрөк кежесин хөштү ту-дуу, колдарын дөшөшө чөр болган үргүзүчү тынарын орданашкың, харып дашпаар —үлүдү тынарын чугулаа адыр херек. Маңнап чоругу үдө буттарың чөргө дымыг бааи болбас, буттарың эми эртерин бурунуар октаары баа шипи эвес.

Маңнаар муруну чарында ол хөргө шипиле шипиле бо-леткеди кылдыр: хол-буттар-ның, мага-боттун шиптан-шарың илчилди. Маңнаарыңа таарымчалыг болдуруу. До-раан-ла дүргөн маңнап бол-бас. Ортума-биле минута са-нында-ла 150—160 баскы кы-лыры чугула. Маңнаарының хөмөздөи кижиниң хар-назы илчылди. Калдыкының байлаадык хамарың болур. Бир эвес чаа маңнап эгелеш

чоруур кижини болза, хуиүне 2—3 минутадан эгелеш, оон чоруу улагытар херек. Маңнаарыныц үшөице бодуну боду хынаар чорукту барындаа болган маңнаар мурунда-да шипиле аманайи соода-да шипиле аманайи шөр херек. Кипилин судалышкы кагары маңнаар мурунда 60—70 турган болза, маңнаар соода-минутада 90—105 катат кагар болза, таарымчалыг деп санаар.

Маңнаар-биле организм дөшөшөгөи чылдын кайы-даа үшөице эгелеш болур. Гигиенанын болган эмнедениң пегелдөиц бугулар кылашты ойлеп, таарымчалыг арганын баа калаа-биле амыгалап турар. Ол арганы маңнаар чүрек дамгыларыныц араанымын, бугулар дөшөшөгөиц үрөлгөици үшөице амыгалап турар.

Хорай девискээрлериниц чоңууну чамдык кежестеринде гиподинамияныц айтырып чугула боон турар. Чүз дөргө ол аарыг кижилериниц шипчөшкөнүнүн иленип хуи эгелеш болганыйда шипиле шөшөр турар. Илчангам кылашты үргүзүчү, илчелешип болдура чүтүдүр. Аман тускай белет-көп, шипиле-даа херек чогу бидиктирип. Чүгө үргүзүчү шипчөп, кылаштары чугула Кылап үшөице батыл бурүгү деп-дөшкөн, тымбык аман дүшкөк болур: 2—3 баскыч-ла кыр, а 3—4 баскыч-лаунду турар. Кылап үшөице илчелешти таарымчалыг шипиле, кедери баа чугула.

Кылашты моон алданга илчашта таарымчалыг хөмөтөп ан болур: хуиүне-де 250—300 метрин эртин турар, эртер черини үзүп 0,5 километрден 10 километрге чедирин болур. Кылаштын дүргөици минутада 60—70 метрден чоругула 80-ден 100 метрге чедирин. Кылаштал чоругу араанда шипиле амыгалап үшөи 5-тен 2 минута чедир кылар.

Кылаштал чоруктун аякын уулу болушун шипиле амыр херек. Чөмөнчөи соода 1 ми артекенде, а ол ылкыш удурунун мурунда—1 шап бурунуар кылаштары чугула. Бичи-ле туруп, шага-раанын эсерин каар болза, кылаштарыныц сонсадып, дыш-таар укураду.

Бир эвес үстүнде аймактын бодуну негелдөлөриң күшөдү, үргүзүчү шипиле маңнаар болган кылаштар болза, кижини үргүзүчү серек болган калдык-чагай чоруу.

И. ЧЕРНОГОВИЧ, республиканын күш-кулы тура диспальсириниц кол эмчиси.