

Выль туцой

ВКП(б) Удораса РК-лөн да райсоветлөн орган

ПОНЕДЕЛЬНИК

13

МАЙ

1940 во

№ 36 (827)

Адрес: с. Кослан, Удора район, Коми АССР.

А-лөн доняс 05 ур

Районувса колхозъяс петöны гóра-кóдза уджъяс выльö.

Партийнöй, комсомольскöй да советскöй организацияяслөн мог-котыртны став колхозникъясöс, колхозницаясöс кóдза нуóдöмын выльн производительностьöн уджалом выльö, ыджыд урожай получитом вóсна тышö.

Дженъыд срокъясöн нуóдны тувсов кóдза

Миян районн заводитчисны кóдза уджъяс. Колхозъяс Киров нима, Орджоникидзе нима, „М о з ы н“ дамукóдъяс петисны муяс выльö. Талун-аски район пасьта кóдза уджъяс заводитчас массöвöй.

Колхозъяс, бригадаяс, звенояс тавося кóдза кежлö лёсьöдчöм нуóдöсны быд гектар выльыс 100 пуд нянь получитом вóсна тыш знамя улын.

Районувса уджык колхозъяс социалистическöй ордысьöм подув выльн образцовöй нуóдöсны кóдза кежлö дасьтысьöм. Социалистическöй ордысьöм колхозъясн паськалис эз сöмын кóдза кежлö лёсьöдчöм вóсна, социалистическöй ордысьöм паськалис и муяс выльыс ыджыд урожай шедöдöм вóсна. Сталин нима колхоз (председательяс Парнев ёрт), например, колана ногöн лёсьöдчис кóдза кежлö, а öни колхозникъяс олоны öти мöвпöн—организванöй, большевистекöй öдъяс нуóдны кóдза да босытны муяс выльыс урожайлыс обилие.

Кóдза кежлö лёсьöдчöм таво муис организованöй джык кольöм во серти. Муяс выльö тóдчöмöн уджык петкóдöма куйöд, чукóртöма пöим, лёсьöдöма бур кóрым запас, бура ремонтуйтöма инвентарь, машинаяс да с. в. Тайö ставыс сетö позивлун организованöй нуóдны кóдза кампанияс.

Öни гóра-кóдза кампанияс успехöс кутас решйтны аскадö муяс выльö петöм. ВКП(б) XVIII съезд нуóм серти правильнöй котыртны звеноясн, бригадаясын удж, медым звеноса быд морт, бригадаса быд илсн вермас уджавны первой лунсянь жö выльн производительностьöн.

Но колö шуны, мый бригадаясын звенояс котыртöм торъя колхозъясн и талунна абу оштысяна. „XII октябрь“ да „Смелая“

колхозъяс май 11-öд лунö петисны муяс выльö, но звенояс котыртöма сöмын кыв выльн.

Боддза воясö паныдасьлисны öткымын колхозъяслөн кóдза уджъяс выльö петöмын вужмасьöм, став муляс косьмöм виччысьöм. Таво тайö удж практикалы не должен лоны места. Колхозеа веськóдлысьяс долженсöс тóдны став муясъяс состояние да пыржö петны гóрны мыйöн лóб позина.

Но век жö öткымын колхозъяс абу дасьöс петны кóдза уджъяс выльö, а дасьöс-кö, тырмытöма. „Смелая“ да „XII октябрь“ колхозъясн звеноясöс кыв выльн котыртöм кындзи, абу на тырмытöн петкóдöма куйöд, абу кóдза кежлö производственнöй план. „Асья кыа“ колхозлөн абу на помалöма инвентарь ремонтуйтöм. Татшöм жö положениеыс и „Мича му“ колхозын (председательяс Козлов).

Чупрово сиктöветувса колхозъясн эз на заводитлыны огороднöй культураяс вóдитны да оз и тóдны колхозеа веськóдлысьяс кындзи сийöс вóдитны, а коррайзо нуóдис курсъяс, ни öти колхозыс курсъяс выльö некод эз волю.

Медым шедöдны урожайлыс обилие, колö быд уджын соблюдайтны агротехника. Видзму уджалыс специалистъяс, агрономъяс да в кужöмлунысöс долженсöс сетны звеноясны, став колхозникъясöс долженсöс вооружитны агротехникай. Партийнöй, комсомольскöй да советскöй организацияяс став колхозникъясöс, колхозницаясöс долженсöс котыртны выльн производительностьöн уджалом да сталинскöй урожай шедöдöм выльö. Петны удж выльö асылы водз, пырны сёрöвджык, уджавны организваннöй, не воштыны прöстанийтны час, обеспечитны кóдза уджъяс нуóдöм 5-6 лунöн.

Кóдзны петны вöвъяс дасьöс

Останов нима колхозеа колюх Д. П. Терюков ёрт (Вазгорт) аслае честнöй добросовестнöй уджөн кужис дасьтыны вöвъясöс кóдзны петиг кежлö. Сылөн вöвъясыс, кодъясöс видзö, ставыс öни находитчöны бур упитанностьын и абу вöв, кодлөн эськö вöли кыткö доймöма либö слаб.

Сиджö вöвъясöс бура дасьтыс конюх Николай Иванович Останов ёрт.

Эм тыр надея, мый татшöм бур вöвъясöн Останов нима колхозеа колхозникъяс вермасны тувсов кóдза уджъяс нуóдны 5-6 лунöн.

Филиппов.

Старорусекöй МТС-са агрохимическöй лаборатория (Ленинградскöй обл., Старая Русса кар) обеслуживайтö 88 колхозöс.



Лаборантка Е. Ф. Яковлева почва анализируютöм выльн.

Социалистическöй ордысьöмлөн результат

Кóдза кежлö образцовöй лёсьöдчöм могъыс ордысисны Ёртом сиктöветувса Сталин нима да „Асья кыа“ колхозъяс.

Май 2-öд лунö вöли котыртöма социалистическöй договор прöверитöм, кöни тыдовтчис, мый Сталин нима колхоз кóдза кежлö лёсьöдчис б у р а. Сөнi тырмытöн аантöма бур качество койдыс, 100 прöцент выльö ремонтуйтöма инвентарь, тырмытöн чукóртöма пöим да петкóдöма куйöд, эм бур гужöвöй вын да с. в. Лёсьöдöма колана мында парникъяс да обеслечитöма рамаясöн.

Колхоз правлениелөн эм аслае орган—степнöй газета, кодi петö регулярнöй да ёся сувтöдис аслае лясбокъясн кóдза к е ж л ö лёсьöдчöм кузя вопросъяс.

Эз пöрт олоmö асьыс обязательствоясö „Асья кыа“ колхоз. Сөнi абу 100 прöцент выльö ремонтуйтöма став инвентарь, абу тырмытöн петкóдöма куйöд, весиг öти тонна абу вайöма торф да с. в., парникъяс да рамаяс абу жö дасьöс.

Социалистическöй ордысьöмлыс результат вöли обеслечитöма колхозникъяслөн общöй собраниеяс выльн. ЕВСЕЕВ.

Активнöй колхозни

Честнöй колхозын уджалö Калинин Васильевич Павлов ёрт (Пысса сиктöвет, „Луч“ колхоз). Сийö быдлун петö колхознöй уджъяс выльö да лунся нормаяс тырталö сөдтöдөн быд удж выльн. Павлов ёрт 1940 воö вóчис нин 61 трудодень. Андреева.

Май 15-öд лунö—Ставсоюзса сельскохозяйственнöй выставкалөн ВОССЬОМ

Май 15-öд лунö вóсьö Ставсоюзса сельскохозяйственнöй выставка.

Колхозъяс, совхозъяс, МТС-яс да мукод организацияясн да видзму овмөсөс передовикъясн, кодъяс койöны участвуйтны 1940-öд вося выставка выльн, поступитöс 470 сюрс кымын шыöдчöм. Тайö вевтыртö кольöм вося выставка выльн участникъясныс лыдöс 2 пöв ногö уджык.

Выставка территория выльн лёсьöдсöс выль союзнöй Карело—Финскöй ССР-лөн павильон. Лóб паськада петкóдöма Украинаса да Белоруссияса рытывыв областъясныс хозяйственнöй да политическöй олом. Выставка выль волюсьясöс кутасны обеслуживайтны 1200 эекурсовод.

1940-öд воö Ставсоюзса сельскохозяйственнöй выставка лóб вóсьса октябрь 15-öд лунöдз. (ТАСС).

Комсомол решйтö хозяйственнöй вопросъяс

Пыр кыптö комсомоллөн инициатива быд хозяйственнöй вопросъяс решйтöмын, комсомол пыр пыдöджык пырö странаса став хозяйственнöй олоmö, мыйöн сийö делö выльн пöртö олоmö ВКП(б) XVIII съездлыс историческöй нуöмъясöс.

Миян районувса уна колхозъяс бердын первичнöй партийнöй организацияяс абубсьна и комсомоллөн рольяс танi должен лоны нöнта ыджыдджык.

Делöвöя тайö уджö босытчисны и миян районувса öткымын комсомольскöй организацияяс. Пример выльö вайöдам „Май“ колхоз бердса комсомольскöй организациясö, кöни секретарыс учительница М. Лютова. Тайö комсомольскöй организация делöвöя обеслужайтö колхоз водзын став сулалыс могъяс да сеталö практической индöдъяс. Комсомольскöй организация юрнуóдис кóдза кежлö лёсьöдчан уджөн, а май 3-öд лунö котыртис кóдза уджъяс выльö петöмын пробнöй выезд. Тайö луняс колхозын пöри ыджыд праздникö.

Колхозникъяс сюртчисны социалистическöй ордысьöмö, босыталисны конкретнöй обязательствояс кóдза уджъяс кежлö да кóдза кампания шуисны нуóдны

выльн качествон да дженъыд срокъясöн.

Татшöм жö удж „Май“ колхоз бердса первичнöй комсомольскöй организация вóчис 1939 вося урожай идралигөн. Колхоз уборочнöй уджъясöн вöли сьöкыд положениеын, сакн комсомольскöй организация котыртис колхозыс став йöсöс да уборочнöй уджъяс лонс помалöма 3 лунöн.

Татшöм делöвöй уджыс кыптöдис комсомольскöй организациялыс авторитет колхозникъяс да томйöс водзын. Содны кутис комсомольскöй организациялөн лыдыс (сöмын бöръя кадö комсомол радö первичнöй организация примитис 13 мортöс).

Такöд тшöтш эмöс комсомольскöй организацияяс, кодъяс ньжкйö перестраивайтöны асылыне уджöс. Например, „Красный пахарь“ колхоз бердса первичнöй комсомольскöй организация колхоз уджын нырöс эз на мыччыв. Колхозникъяс весиг оз тóдны, эм абу колхоз бердын комсомольскöй организация.

ВЛКСМ райком татшöм комсомольскöй организациясыслы должен сетны колана отсöг удж колана выйöдз перестроитом выльö.

Миш Вань.

Колхоз активнöй переключитчис кылöдчан уджъяс выльö

Глотово сиктöветувса „Красный маяк“ колхоз тавося вöрлэдзан сезонö вöрпункткöд двухсторонней договор серти босытöм обязательство выполнитис срукыс водз.

Öни вöрлэдзысыс ыджыд активностьöн да срукыс водз став вöр запаньöдз воштыны койöмөн, переключитчисны кылöдчан уджъяс выльö.

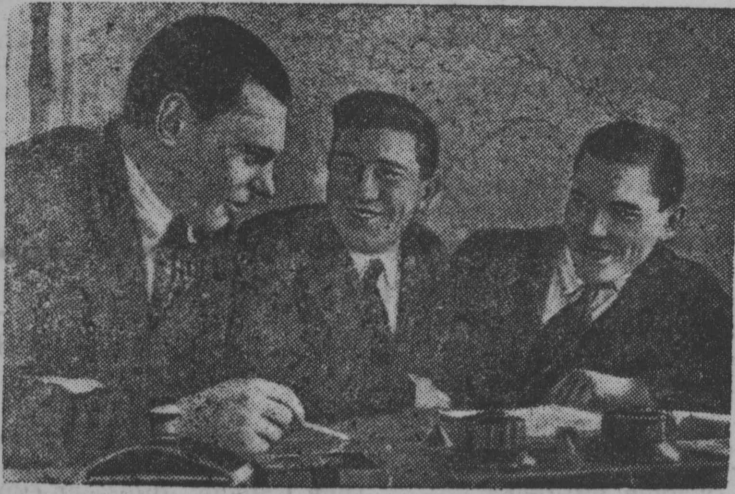
Ыджыд отсöг вöрлэдз-

ысыслы сетöны домохозяйкаяс. Евдокия Васильевна Кривушевэлөн 5 челядь, сийö домохозяйка. Та выль видзöдтöг сийö тавося вöрлэдзан сезонö уджалис 42 норма. Öни Кривушева ёрт уджалö кылöдчан уджъяс выльн да уджалис нин 6 норма.

Кривушева ёрт сетис асьыс кыв уджавны кылöдчан уджъяс помастьöдз.

Ванеева.

Ромодановскій МТС-са парторганизация (Мордовскій АССР) бѳрѳа кадѳдз ВКП(б) XVIII съездыя примитѳ ВКП(б) шленѳ кандидатѳсѳи 15 производственникѳсѳ.



Тракторист В. И. Каванцев да агроном А. А. Шаров бесе-
дуйтѳны парторганизацияса секретарѳ Л. И. Куколинкѳд, Ставныѳ
найѳ 1940 вося ВСХВ вылѳ кандидатѳсѳ.

Мудзлытѳг уджавны комсомольскѳй кадрѳсѳ подготовитѳм вылын

Бѳрѳа кад чѳжѳн район-
нѳй комсомольскѳй органи-
зация ыджыд удж вѳчис
комсомольскѳй кадрѳсѳе
подготовитѳм да выдвигай-
тѳм кузя.

Тайѳс позѳѳ висѳтавны
сыѳн, мый ВКП(б) XVIII
съезд бѳрын уна дас ком-
сомолецѳсѳе лѳи выдвиг-
нитѳма руководящѳй уджѳ-
е вылѳ. Пример вылѳ
босѳтам Калининѳ ѳртѳсѳ,
кодѳ уджавлѳсѳ почтѳвѳй
отделениѳса начальникѳн,
а ѳнѳ районнѳй партийнѳй
работник, райсѳветса депу-
тат. Нигулин ѳрт уджавлѳсѳ
сѳктѳветса председателѳн,
ѳнѳ районнѳй ком-
сомольскѳй работник, Пав-
лов ѳрт уджавлѳсѳ колхоз-
ын, ѳнѳ Осоавиахимлѳн рай-
сѳветса председателѳ да
уна мукѳдыѳсѳ.

Но такѳд тѳпѳтш колѳ
ндыны, мый комсомоль-
скѳй кадрѳсѳе подготови-
тан да воспитайтан уджын
век жѳ имѳйтѳѳны на уна
тырмытѳмторѳсѳе.

Колѳ висѳтавны, мый
руководящѳй уджѳсѳе вылѳ
медым выдвигайтѳны ѳѳзѳсѳ,
ми должѳнѳсѳ имѳйтѳны сы
вылѳ резерв, тѳдны бѳра
быд мортѳсѳе да способностѳ-
сѳсѳ, изучайтѳны сѳйѳсѳе, удж-

авны сѳкѳд да с. в. А бу-
ретш да тайѳ миян уджѳсѳе
мунѳ тырмытѳма. Овлывлѳ
сѳдз, мый сѳтшѳмтѳ руко-
водящѳй комсомольскѳй
удж вылѳ колѳ морт, а ад-
дзыны он вермы. ВЛКСМ
райкомын, например, воен-
но-физкультурнѳй, а сѳдз-
жѳ пропаганда да агитация
отделѳсѳа заведующѳйѳсѳ
ѳз вѳвны 2 тѳлысѳѳн. Тайѳ
петкѳдлѳ, мый райкоммол
кадрѳсѳе выдвигайтѳм вы-
лѳ резерв оз имѳнт, оз тѳд
ѳѳзѳсѳ.

Унаыѳс овлывлѳ случай-
ѳсѳ, мый сѳйѳ либѳ мѳд мортѳ-
ѳсѳ выдвинитѳма вѳлѳ ѳти
удж вылѳ, а недыр кад
бѳрын вежѳны нин мѳд-
лаѳ.

Первичнѳй комсомоль-
скѳй организацияѳсѳ, а сѳдз-
жѳ райкоммол должѳнѳсѳ
комсомольскѳй кадрѳсѳе вос-
питайтѳм да подготови-
тѳм асѳыныѳсѳ став уджѳ-
сѳе перестроитѳны сѳдз, кы-
дзи велѳдѳ большевистскѳй
партия, кыдзи шуѳс ВКП(б)
XVIII съезд. Ми должѳнѳсѳ
массажскѳд уджавны мудз-
лытѳг, изучайтѳны ѳѳзѳсѳ,
тѳдны бѳра, имѳнтны ре-
зерв руководящѳй уджѳ-
сѳсѳ выдвигайтѳм вылѳ.

И. Курыднашин.

Районын лѳсѳѳдны бур туйѳс

Бур туйѳс лѳсѳѳдтѳг да
стрѳитѳтѳг оз вермы кыпты-
ны колана ногѳн народнѳй
хозяйство. Та кузя уна до-
казательствѳсѳе вѳчны оз
ков, вопросыѳсѳе должѳн лѳ-
ны гѳгѳрвоанаѳн.

Но колѳ шуны, мый мия-
н районын туй стрѳитѳм
колѳ пыр на бѳрѳа учас-
токѳ, воыѳс-воѳ оз выпол-
няйтѳсѳе туй вѳчан план.
1939 воѳ план вѳлѳ выпол-
нитѳма 55 прѳцент вылѳ, а
1940-ѳд вося план май 1-ѳй
лун кежлѳ вѳлѳ выполни-
тѳма 15,2 прѳцент вылѳ.

Босѳтны торѳѳа сѳктѳе-
ветѳсѳе кузя. Пучком сѳктѳе-
сѳвет 1939-ѳд воѳ выпол-
нитѳсѳе 36,6 прѳцент вылѳ,
таво—6,6 прѳцент вылѳ.
Либѳ босѳтам колхозѳсѳе.
Колхоз „7-ѳе ноябрь“
(Устьвачерга) тавосѳа сезо-
нын туй вѳчан удж вылѳ
ѳз на босѳтчыѳ, „Виль
удж“ колхоз (Кослан) сѳдз-
жѳ. Татшѳм примерѳсѳе
позѳѳ вайѳдны унаѳсѳ.

Районын эмѳсѳ ѳткымын
сѳтшѳм колхозѳсѳе, кодѳсѳе
правильнѳй гѳгѳрвоанын
бур туйѳсѳе колан
лунѳсѳе да сѳтѳны исключи-
тельнѳй внимание туйѳс
вѳчѳм вылѳ. Со босѳтам
„Красный партизан“ кол-
хозѳсѳе (Глово), кодѳ 1939
воѳ туй вѳчан план вы-
полнитѳсѳе 149 прѳцент вылѳ.
Тавосѳа план выполнитѳма
ниѳ 51,3 прѳцент вылѳ.
Тайѳ колхозыѳсѳе туй вѳчан
удж вылын ѳнѳ уджалѳны
26 морт. Абу лѳк резуль-
тѳтѳсѳе и Ворошилов ни-
ма, „Луч“ да „Мозы“ кол-
хозѳсѳе.

Матвеев.

Запань виччысѳѳ вѳр

М. Ёва запаньын уджа-
лысѳсѳе (Пысѳа вѳрпункт)
ыджыд организованностѳн
лѳсѳѳдѳны пурѳѳа сѳян
уджѳсѳе вылѳ. ѳнѳ мунѳ
гребкиѳсѳе, хомутѳсѳе вѳчѳм,
пыжѳсѳе да мукѳд торѳѳа-
сѳсѳе ремонтируйтѳм, а сѳдз-
жѳ пурѳѳа сѳян нѳѳр загото-
витѳм. Ф. А. Андреева,
А. Е. Терюкова, Н. Х. Ло-
гинова, А. А. Бушѳнева

да мукѳд ѳртѳсѳе нѳѳр пе-
сѳмын лунѳсѳе нормѳсѳе тыр-
талѳны 110-130 прѳцент вы-
лѳ.

Уджалысѳсѳе коллек-
тив запанѳѳ воѳм вѳр кѳс-
ѳысѳѳны пурѳѳа сѳян 5-6 лу-
нѳн да транзитнѳй кылѳд-
чѳм нѳѳдны 18-20 лунѳн.

Колесов.

Колана ногѳн котыртны физкультурнѳй удж

Мулѳн чужѳмбанѳсѳе мезд-
мыс лым улысѳ. Воѳ гѳжа
тулысѳ. Заводитѳсѳе гѳжѳсѳе
физкультурнѳй сезон. Кос-
лан сѳктѳсѳе томѳѳз, да и не
сѳмын томѳѳз, пѳшти быд
лун петѳны трибуна дорѳа
площадка вылѳ ворсны во-
лейболѳн, упражняйтѳѳны
граната шыблѳлѳмѳн, чечѳ-
лѳмѳн да с. в. да с. в.

Но мый жѳ оз тырмы?
Тырмытѳмторѳѳе уна.
Босѳтны кѳ волейболѳн
ворѳѳм, то сѳнѳ некутшѳм
организованностѳ оз тыдав.
Кодлы кор окота сѳки и
позѳѳ чужѳявны волейболѳ-
ѳсѳ. Командаѳсѳе абу котыртѳ-
ма. Дерт жѳ ѳффектѳсѳе вѳлѳ
ыджыджык, вѳлѳ кѳ котыр-
талѳма командаѳсѳе да вор-
сѳм, упражнениѳсѳе мунѳсѳе
организованнѳй.

Правильнѳй вѳчис связѳ-
са работникѳсѳе проф-
союзнѳй организация, кодѳ
котыртѳсѳе команда да вор-
сѳм мунѳ организованнѳй.

Танѳ дерт медѳсѳа ыджыд
мыжѳс физкультура да
спорт делѳсѳе кузя инструк-
тор Политов ѳртлѳн, кодѳ
физкультура да спорт де-
лѳсѳѳн пѳшти оз занимайтѳ-
чы, оз кут ѳитѳд профсо-
юзнѳй организацияскѳд.

А местѳсѳе вылын положѳ-
ниѳсѳе нѳшта на лѳкджык,
оз мун некутшѳм удж.
Гѳжѳсѳе физкультурнѳй се-
зон должѳн лѳны исполь-
зуйтѳма ставнас вылѳ
значкѳстѳсѳе подготови-
тѳм вылѳ. Сѳдзкѳ ыджыд
возмѳстѳѳм должѳнѳсѳе пет-
кѳдлыны тайѳ уджын
ВЛКСМ райкомѳа военно-
физкультурнѳй отдел да
райсѳвет бердѳа физкуль-
тура да спорт делѳсѳе кузя
инструктор Политов ѳрт.

Ф.н.

Письмѳсѳе бѳрѳа

„Клиентѳсѳе обслу-
живайтѳ лѳна“ ѳѳзѳдлѳ-
тѳм заметка вылѳ райсвязѳ
ѳѳртѳ, мый Пысѳскѳй поч-
тѳвѳй отделениѳса началь-
ник Старцеваѳсѳе переговорѳ-
ѳсѳе кузя заказѳсѳе ас кадѳ
обеспечитѳтѳмыѳсѳе предуп-
редитѳма да тѳпѳктѳма неку-
тшѳм задержатѳг обеспе-
чивайтѳны.

Мѳс лысѳтѳмын стахановскѳй опыт

(Дояркаѳсѳе да скѳтницаѳсѳе ѳтеѳг вылѳѳ)

Унайѳла мѳслѳн хозяй-
ственнѳй выгѳдностѳ ѳы-
лысѳе доказательствѳсѳе оз
ковны. Тѳдѳсѳа, мый мѳс, кодѳ
лысѳтѳѳ 3.000 литр ѳѳв,
требуйтѳ корѳым ѳнѳ кило-
грамм сѳтѳм ѳѳв вылѳ кып
пѳв ѳтшаджык, 1000 литрѳн
сѳтѳсѳе мѳс сѳрти. Мос-
ковскѳй областѳсѳа колхозѳ-
сѳсѳе миян удж петкѳдлѳсѳе,
мый быд мѳс, кутнѳм ѳѳрѳѳ-
даѳ сѳйѳ ѳз вѳв бур ухѳд
пуктѳмѳн вермѳ лѳны уна
ѳѳлаѳн да сѳтны во чѳжѳн
3000 литр ѳѳв.

Медѳя водз стахановецѳсѳе
видѳѳдѳны сы бѳрѳа, медым
тырвѳйѳ вѳлѳ мѳсѳсѳе
лысѳсѳе устранилѳма яловѳсѳтѳ.
Тѳдѳмѳн, кор колѳ мѳсѳсѳе
виччысѳны кузань, найѳ
котыртѳны ѳѳв сѳдѳм мѳ-
гыѳсѳе обильнѳй вердѳм да

правильнѳй вайѳдны мѳс-
кѳсѳе сувтѳдѳг кежлѳ. Мѳс-
лѳн сузалаѳ кадѳсѳе (сухо-
стѳй) не должѳн лѳны ѳтшад-
жык 50 лунѳсѳе, а ѳѳла-
джык мѳсѳсѳе—70 лунѳсѳе.

Мѳсѳсѳе лысѳтѳмыѳсѳе сув-
тѳдан кад вѳтѳдз лысѳтѳм-
лѳн лыдыѳсѳе должѳн пыр
читѳсѳыны. Дзикѳдз сув-
тѳдѳдз 3-4 лун водзджык
мѳсѳсѳе сѳтѳны сѳмын 5-6
килограмм турун да ва 3
ведра, рационѳсѳе став сѳч-
нѳй и сильнѳй корѳым исклю-
чайтѳмѳн. Корѳым читѳтан
первой лунѳсѳе мѳсѳсѳе
лысѳтѳны кыкыѳсѳе лун. Мѳд,
кѳймѳд, нѳлѳд лунѳсѳе ву-
длѳны луннас ѳтѳдз лысѳ-
тѳм вылѳ, а кор ныкын ѳѳ-
лысѳсѳе нѳтѳи оз лѳ, лысѳтѳм
дугѳдѳны.

Някѳсѳе быллун прѳвери-
тѳмѳн да убедитѳмѳн, мый
ѳѳв оз нин образуйтѳсѳе,
неуна мѳдасны корѳым сѳ-
тѳм сѳдѳны сѳтшѳм рас-
сѳетѳн, медым мѳс сувтѳм-
сѳян 10-ѳд лунѳ полѳчайтѳсѳе
турун 10 килограммѳдз да
1 килограмм сильнѳй корѳ-
ым.

Сувтѳмѳсѳе мѳд да кой-
мѳд декадаын мѳслѳн
ловѳѳа вес 500 кгр. дырѳн,
сылы сѳтѳны корѳым 13 ки-
лограмм кымын, сы лыдын
сильнѳй корѳым 3,5 кгр.,
турун—5 кгр., а мукѳдыѳсѳе
сѳчнѳй. Нѳлѳд да витѳд
декадаын корѳым сѳтѳм сѳд-
тѳны 15 килограммѳдз, сы
лыдын сильнѳй корѳым 6,5
кгр., турун—4,4 кгр., а му-
кѳдыѳсѳе—сѳчнѳй.

Куканѳсѳѳдз бѳрѳа дас-
лунѳ рационѳсѳе исключай-
тѳны сильнѳй да сѳчнѳй
корѳым да сѳтѳны бурджык

турун 6,5 килограммѳдз.

Куканѳсѳѳм бѳрын, 3 час
мысти, мѳслѳ сѳтѳны турун.
Турунѳ сѳтѳны луннас
4-ыѳсѳе ѳчѳтик порѳцияѳсѳе,
юкталѳны умерѳннѳй, медѳя
нин куканѳсѳе лунѳ.
Куканѳсѳѳсѳе 10-ѳд лунѳ
корѳым сѳтѳм ыджѳдѳсѳѳ
сѳдз, медым 20-ѳд лун кежлѳ
куканѳсѳѳсѳе рацион
сѳтѳм вайѳдны сѳтѳдз, кодѳ
соответсѳуйтѳ мѳслѳн
лысѳтѳмлы да ловѳѳа вес-
лы. Сѳдзжѳ сѳсѳѳны и сѳч-
нѳй корѳымѳсѳе.

Серьѳзнѳй внимание дол-
жен сѳсѳыны мѳсѳсѳе
пастѳиѳе вылын видѳзан
кадѳ. Стахановецѳсѳе мѳсѳ-
сѳе видѳѳм нѳѳдны за-
гонѳсѳѳн, оз допускайтѳчы
тулысын водз лѳдѳм да ас-
кадѳ дугѳдѳны арнас мѳсѳ-
сѳе пастѳиѳе вылын видѳ-
дѳмыѳсѳе.

Бѳра вердѳм бур резуль-

тѳтѳсѳе сѳтѳе правильнѳй
видѳзѳн да ухѳдѳн, а сѳдз-
жѳ кужѳмѳн лысѳтѳсѳѳн.
Лунын кумѳсѳе лысѳтѳм
колѳ лѳсѳѳдны кыдзи пра-
вилѳ, а унайѳла мѳсѳсѳе
лысѳтѳны 4-5-ыѳсѳе, и дажѳ
6-ыѳсѳе да вѳчны массаж.

Колѳ бытѳе соблюдайтѳны
корѳым сѳтѳмын пѳра, про-
гулка вылѳ лѳдзѳмын, лысѳ-
тѳмын, а сѳдзжѳ весалѳ-
мын. Быд мѳслѳсѳе особен-
ностѳсѳе тѳдѳмѳн, а сѳдз-
жѳ сылыѳсѳе капризѳсѳе,
бур ухѳд пуктѳмѳн да пра-
вильнѳй вердѳмѳн позѳѳ
добитѳны бур резульѳтѳ-
ѳсѳе.

Академик Е. Ф. Лискун.

Отв. редакторѳсѳе вежыѳсѳе
А. А. Пантѳлеева.