



# ЗАМАН



ГАЗЕТ 1924 ЖЫЛДАН  
БЕРИ ЧЫГАДЫ

КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ  
ПАРЛАМЕНТИНИ ЭМ ПРАВИТЕЛЬСТВОСУНУ ГАЗЕТИ

ВРЕМЯ

ГАЗЕТА ПАРЛАМЕНТА И ПРАВИТЕЛЬСТВА  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОГО РЕСПУБЛИКИ

БАГЪАСЫ  
6 СОМДУ

### Къырагъ жумушпа

## Къоркъуусулукъну эм инвестицияланы юслеринден

25-чи апрельде Москвада Къабарты-Малкъары Президенти Арсен Каноков РФ-ни Къырагъ Советини экстремизмге къакуа юреш жаны бла ишчи къауумуну жыйылуна къатышты.

башчысы британлы промышленникке бла тубешгенди. Ала Тьрнаузу тау-байыкъландыруучу комбинатха инвестиция салырга умут этгендикле. Инглизли бизнесменле кеп болмай Къабарты-Малкъарга келгенлеринде,

комбинатха барып, аны производство кочлерин жангында кураууну программасы бла тынгылы шагырейленгендикле.

КЪМР-ни Президентини бла Правительствоосуна пресс-службасы.

### Тегерек стол

## Бийик ниетлени эмда итениулени къозгъаргъа

Бу конлде Нальчикде КЪМР-ни Парламентини ююнде «Къабарты-Малкъар Республиканы битеу билим берген учреждениюртаны окъучуларын аскер-патриот ниетде юйретуине бек магъаналы проблемалары» деген темагъа «Тегерек стол» бардырылды. Анга республиканы Парламентини Председателини заместители Людмила Федченко, КЪМР-ни билим берген эм илкы министрини заместители Лидия Дорохина, Нальчик шахарда билимни эм илкы департаментини оюнушчу Тимур Мальбахов, аны заместители Борчаланы Камал, республиканы аскер комиссары Борис Хаваксов, Россияни Къоркъуусулукъну федеральнй службасыны КЪМР-де кечки управленясыны начальнигини заместители Борис Князев, урушуну, урунууну, аскерде эм ич органданы ветеранларыны Нальчик шахар советини председатели Абдулаланы Мустафа, ветеранлар республика советини председателини заместители Владимир Зевдер, Нальчикде 17-чи, 27-чи номерли орта школаны директорлары Казбек Бляниховы бла Юрий Назоров эм башкала къатышканды.

эселе да, аланы халкъга баям эту, зшитдиру, билдиру бек къаруусузду, бу жаны бла литература жокъну орундалды дегенди.

Тимур Мальбахов кыралда политика торпенгенди бери да жаш тѳлоно патриот ниетде юйретуине тиушши магына берилмей турганын айтканды. Бусагъатда ол кемчилик кетериле башлаганын жокер ыразылыкъда белгилегенди. Алгынны комсомол, пионер организацияда чачылганын жаш тѳло бла ишлеу къыйын эсе да, шѳндо шахарны 19 школунда жаш тѳло бла юйрету иши бардырылады. Юч школда уа кадет класса ачылыганды. Ол а юйрету ишини жангыча курау башланганыны белгиледи дегенди. Дагыла республикада историяны окутууча китапла болмагандары жаш тѳлоно патриот ниетде юйретуине улду кемчилик болганын чертгенди.

Борчаланы Камал жаш адамданы адет-къылыкъга юйретуине школада устандыла иччи коткорерини къаллай улду магъаналары болганын айтыр чертгенди. Устандыла жашуа буюмдарын ирилдендирмей, анадан патриот ниетде юйрету ишини сурарга къыйынды дегенди. Школлада башланган аскер устандыкъга юйрету болмаганын себепини, жаш адамла аскерде къулдук этерге тиушши хазырлыклары болмай баргандарын чертгенди.

Казбек Блянихов а биз школда жашланы, къызланы жокерлерине къаллай патриот ниет синалдыралыкъ, аланы кенир заманда жашуалары, ишлери да анга кѳр болушкъу дегенди.

Ахыры 2-чи бетдеди.

### ПРЕЗИДЕНТИ ПОСЛАНИЯСЫ

## Айныуну деменгиле документи



Тѳреде бола келгенча, Россия Федерацияны Президентини Владимир Путин, Кремльни мермер залында Федерация Советини эм Къырагъ Думаны бирге бардырылган жыйынуларында Федеральнй Жыйылууга кезуило-сегизинчи Посланиясын окъуганды. Кырал башчыны оюмдары тынгыларга бери Правительствоу членлери, губернаторла, Генеральнй прокурор, Конституцияда оюну башчысы, Ара айыруу комиссианы, Жамуат эмда Эсеп палаталаны келечилери, политика партиаланы, жамуат организациялары, дин конфессиялары башчылары эм башкала чакъырлыганды.

Владимир Путин кесини Федеральнй Жыйылууга посланияларында жылы ичинде конституциялы борчла къаллай толтурулгандарын санау эм келе турган жылы ичинде къаллай борчланы тамамларга керексини санап чакъыуу бла бир заманда да чекленгенди. Аны алайлыгына шакъатлык этидиле миллет проектлени жарытлыгандары эм аланы жашауда бардырыла тургандары. Жыйылууну бардыргъан ояргаргы палатаны спикери Сергей Миронов, жыйылууну ачып, сѳзю Владимир Путинге берди. Президент, Посланияны окуп башлардан алгач, задалганыны къыралны биринчи Президенти Борис Ельцинни бир минутту шот туруу бла эсте тошорго чакъырды.

Андан сора Посланияны окуп тебирегенди. Кертини айтканда, ол бу документи

битеу текстин кѳнѳндѳ биле дѳрч ади: къыгъхта андасанда болмаса къарамай, озгъан жылы ичинде къыралны экономикасы къалай айынгъанын, иш ханын, пенсиялары немешар процентлге кѳр бейгенлерини, промышленность производствуну къалай айынгъанын, эл молкде болуулары, табигыат байлыкълары чыгарууну, жарашдыруучу юслеринден шартланы айтып бергенден сора да, ала ишле къалай баргандарыны юслеринден кесини оюмун тынгылы билдиргенди эм кѳнѳнгилени да унутуп къыймагъанды. Аланы кетерю ючюн, не этерге керексини да шарт айтканды.

Озгъан жылда бек улгу жетимше Владимир Путин халкыны къолайлыгыны эсе барганын санагъанды.

-Россиде жарылыкъ эл кереге азайганды. Алай эсе, биз толуп ангайлаибиз, къолайлы жашауда баргандары жолда ол биринчи атлап болганын, ол жол не къадар къыска болуп ючюн, биз барыбыз да биригиле керексини бир къырларларды.

Посланияда Россияни экономикасын айнытуда баш магынаны электрожѳк бла битеу регионланы, ол санда Сибирини, Уакък Востокны, Къыйыр Северини тынгылы жангыту тутады деп айтылды. Куруу бу иште 32 миллиард сом берилдикди. Темир автомобиль, суу жолла бла битеу шахарланы, элени бир бирлери бла эм къырлары восток, запад районлары бла байламы этуину да бол-

магына улгу магыналары баямды. Ол ишлени жетимши билдирерча ахта да табылганды. Куруу орам-жол сетелени, шахарланы тапландырууга къышакъ халда дагыда 100 миллиард сом бѳлѳрге белгиленди. Босада ол ишлени ич эм тыш къыраллы инвесторланы ырысхыларын хайырларырга артыкъда эс бурурга керекди.

Посланияда айтылганына кѳрѳ, къыралны экономикасын айнытыркы, мингле бла саналган ишчи жерлени курауыкъ амаллалдан бири жангы эм бийик технологияланы иште синадырууда, миллет проектлени жашауда бардырууда. Андан сора да, Посланияда эс бурулмагъанлай бир бѳлѳм къалмагъанды. Гиче бизнесте да табылганды анда жер.

Владимир Путин улгу политик болганын себепли, дуняда бола турган ишле, халкъла аралы байламыкъла, артыкъда Жууук Востокта урушлагъа, даулашлагъа, запад европаны бир бир къырларларды. Украина да болуулагы да тиушши баямда бичендик. Россия, хар заманда, мындан ары да халкъла аралы даулашланы мамур жол бла тамамлауу сайларгыны айтканды.

Президентини Посланиясын окутууа жораланган жыйылууу бошлагъанын юксѳндѳ билдируучу Къырагъ Думаны спикери Борис Грызлов этгенди.

Итирге биле иш байламы бир биражада къонакъ алуу болганды.

### Политика партиалары

## Келишимге къыт салыганды.

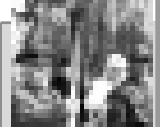
«Единая Россия» партианы Къабарты-Малкъар регион бѳлѳмюно Политсоветини 24-юн оперельде болгъан кезуило жыйылуунда онбир вопроха къаралганды.

Ол башлангыны алында Политсоветини секретары Борис Жеруков бла «Жержерли самоуправленяны битеуроссий совети» деген битеуроссий жамуат органын регион бѳлѳмюно председатели бирге ишлеуно юксѳндѳ келишимге къол салганды. Партианы регион бѳлѳмюно толтуруучу комитетини башчысыны заместители партианы ишчи курауу жаны бла бѳлѳмюно таматасы Мухамед Дахмашев 115-чи Къабарты-Малкъар аты дивизия куралгъаны 65 жыл толганын билдирди, аны белгилеуно юксѳндѳ айтып сѳлѳшгенди.

Къабарты-Малкъар республиканы Сабий фондуна председатели Светлана Ухованы айтканы тынгылап, Политсоветини членлери 1-чи июнда Сабийлик курулууну халкъла аралы ююне алап, «Отурлу иште этерге ашыгыкъы» деген ат бла жандуулуукъну республиканы телемардонун бардырырга деген башламчылыккы къабыл кѳргендикле.

Политсовет дагыда, КЪМР-ни Тишурларынн союзуун председатели Раиса Шорваны айтканы бла, акыбгылык болмагъанлары араларында киши къарамай, атылып къатылганын, право буюшкъу этгенлени азайтуу жаны бла иш не халда болганына да къарганды. Кадр вопрохлагъа кѳрѳ да бир къауум оюнула чыгарганды.

М. ШУРДУМОВА.



Сыфатлары, атылары да сабыр, ѳхтем...

2 бет

### Келир ыйыкъгъа

TV-ны, радиону

ПРОГРАММАЛАРЫ

3-4 бетге



Улгу тирнеклик бла

6 бет

### Талапандары

Кѳн да бармай Нальчикини Ленин атлы проспекти озгъан ѳмюрно 70-чи жылларында алынган суратлада, буклетледенча алгынны аруу сыфатына къайтарылды.

Газонлагъа бла клублагъа жети минг къылап эм ахъ роза полле орнатылкъыдыла. Аланы «Восток» кинотеатры къатында салып да башлагандыла. Андан ары ол иш Правительствоу ююнде башлап, 400 жыллыкны маиданына дери бардырылкъыды. Арда ая аланы къадарлары голлени сатып алырга ахта бѳлген жалаңда мѳрия угъай, шахарчыла да алауа къаллай ие кѳздѳн къыргъанларга кѳрѳ болушкъу. Аруу, сойлеклик биле къарасала, жашыртан гол къысым юзѳп алырга алданамаста, айбатлыкъда эм хетмили жашарыкъдыла.

Нальчиники розалары шахарга келген къонакъланы сейир-тамашагъа къалдыруучу эдиле, кесибиз а, ол алай болурга керекди дегенчага санап анга юйренчек болуп, ала думп болуп

## Юбилейге - жети минг роза



кетимчи, ол аламат голлени не ариулукъларын, не ийисперин багъалай билмегенбиз. Ма андан бери уа

аланы артха къайтырларын юксѳп турганды. Баям, ол мурагыбыз тола турды.

Бизни корр.

СУРАТДА: Грозненскѳну ишчилери роза голлени зыгытлары орнатырга жашарыкъдыла. Суратны ХОЛАПАНЫ Марзият алганды.

### ЖАЗЫЛУУ - 2007

## Жазылуучуну кюню

Хурметли жамуат! 4-чю майда Почта связаны федеральнй управленясы, ара эм республикалы газетлени редакциялары Къабарты-Малкъарда жашагъанлагъа, преарияталагъа, организациялагъа эмда учреждениялагъа «Жазылуучу кюню» бардырадыла.

Ол кюн сизни 2007 жылны экинчи жарымын кесити сѳйген изданиялагъа учуз багъала бла жазылырга онтугуз болушкъу.

Сизни связаны битеу почта бѳлѳмлеринде сакълайбыз!



Бизни индексибиз - 51532

### ТАУ БИЙИКЛЕДЕ

## Якчылыкъ хайырлы бѳлѳмге айланганды

Черек районну Аттоев атлы къырал къумалы кѳй заводуну якла кеминген фермасына Хочуланы Тамук Башчылыкъ этип келгенли жайырма беш жылга жууукъ заман озгъанды. Бу ферма молкде артыгыракъда къайгылыгына саналады. Неж дегенде Тамукга эм аны биргисине ишленгенле жууушурга хазиде унамаган кийик маллагъа къараргъа тошеди.

Тамуку молкно бек ашы эм сынаулу кѳйчюларындан бири, ол заманда бу жерлде болмаучу хайуанлагъа къарарга биринчи болуп юйретген Раиса Хойаланы Жабраил болганды. Арда ишни къойу, солурга кетерге тошгендик, ол битеу молкюн Тамукга ышанады. Ол заманда сюоруде бир минден артыкъ ик болганды. Хочу улду да ангы-

лай эди боинуна къыйын борчу алганын, алай кесини нѳгерини, насихатчысы Бетин жерге къаратырга сѳймегенди. 2003 жылны январь айындан бери Хочуланы Тамук як фермагъа башчылыкъ этеди, шѳндо анда малланы саны 1200-дѳ. Ол а былыртдан эсе ич кесекке кѳлдѳ унамаган кийик маллагъа къараргъа тошеди. Тамуку молкно бек ашы эм сынаулу кѳйчюларындан бири, ол заманда бу жерлде болмаучу хайуанлагъа къарарга биринчи болуп юйретген Раиса Хойаланы Жабраил болганды. Арда ишни къойу, солурга кетерге тошгендик, ол битеу молкюн Тамукга ышанады. Ол заманда сюоруде бир минден артыкъ ик болганды. Хочу улду да ангы-

Ахыры 2-чи бетдеди.



# Сермешти

**Б**МТЕУ кыргыз уруш этэ эди. Тугуан журт юкюн барган кыйын сермеше, кыялы чабыула. Алай эди кызауат, ал жылда болуп, башкарар хал аганды. Гитлерге, Москваны кытаңды көп аскерлеринден, техникаларындан да айрылып, артка атылганылардан, Волганы жапырандына халек ууатылганыларындан сора, кин онтул, кин онгусу болупту ачыккы айлана башлаган эди. Сталинградны ызындан фашист аскерле Кавказдан башларын алып кычаңдыла. Ала бийик эттен юк аны ичинде Кзыбарты-Малчылары халек молконе улту халеклик сапалдыла. Колхозчаны чаңдыла, болган ырысканы аяк топ этдиле, табылганыны тонайдыла.

1943 жылы кыйын жаш башы жетеди. Хар затны да жаңгандан кыруурга тошеди. Жер ооруп, урлук себерча ала, ёпозе жетишпейдиде. Урлукта жокудыла. Малчыны кыялганын жакшыдыр, соруюлу, фермала кырудыла. Кыял-алай болсада, хар нени да мажардыла, туурагын халк молконе агтыю кыюю салырга, кыялбызын жерин фашистен тазарыла, аны кубнхтан жанын келгендерине кыаты сермеше бардыргын совет аскерилеге болушук эттерге керек эди. Таурада, тошеде да ички кыюлга аладыла.

За заманы ичине окуяна «жангы нызамы» зарауатгынын сынан эллик, колхозчула энди эркин сойулдула. Октябрь революция келтирген влэсты бютюдца сыйлы кероп, көз жингиригана саклырга аңг этдиле.

Уруу башланган, артык да немектиле Кавказга юкөн жезууде уа, влэстка тозгыш тумганыла, уруча баргыш сойметген кырккыла, фашистине аяк топтерин жаларга хазыр болгыла баш көтөрпн башлайдыла. Ала Совет власть оюлуп кыялгык, Кызыл Аскер а терк окуя хорлатп кыюорк сунган эдиле. Алай улту жалгынгыларын эдиле, гитлерчиле хорлат, артка кыча башлаган кезиде, ангылайдыла. Тугуан журтлары саткан, кыйын кезиде ала кыюп көтөргөн адамланы терскилерине келчмезилиги да биле эдиле ала. Таурада, ачындада бүгүп, баш кечкиндирге коршоенгери да андан эди. Ала кыяратны, урунган халкны душманлары эдиле. Коллективизация кезиде ала, ала колхоз ырысканы, элликени молкери тонай эдиле. Коммунистине, активистине ёлтөрө эдиле.

**Х**АЛКЫНЫ душманларына кыаж коршоер, аланы кырууту ючюн. Эпбрус району арасы болган, революцияны кезууде кесини атын мактау бла айдырган, кызыл Кёндөленде истребельный отряд кыруалды. Жолабланы Бабайны жашы Зулкярнийи да ол отрядка кошоадыла. Ол ары дери да, уруу башланган биринчи кюнде окуяна аскерге, кыяны фашистле бла сермеш кыаты баргын жерлеге жибериш деп воеводадан эдиле. Кёндөленде, Алай мында, тылда да анычла керек болганыларын айткында аңга.

Айхайд да, уяку ююрю болганын, жыл саны да артык жаш болмаганын да эсе алгандыла. Бийик ёсомло, пегуаичана ююкчярныу да болган келбетти адам Зулкярнийи (Чуканылы – аңга

битуеу эпллери кёбюксине алай айткындай) битуе кёндөленчике сойкелдиге, аруу кероп, улту насыл-хурмет да эттендиге, аны сауалай Баксан аузунда да уста тынгырыңдыла. Ол да элликерини бирини да жорегин кыюймазга, кыюулдан келгенине болушурга, хар кимге да иллик эттерге орешдиге. Зулкярнийин улту адамдыгы болганыны кошондон бютюдюкө да да аны тангыланкы кёбюсю жорек ыразыланык, соймеклики баш айткыдыла. «Ол Кёндөленки бек ики жашарындан бири эди, - деп эскерген эди элине бек эрттегили Бактарлындан бири Селканын Таубеини жашы Шамшодун. - халсыкта, кыяргыла да тюз кылулук эткенди».

Жангы жашуу, торюенуле баш байлмалы хар затка да эрттеден окуяна кытыша келген Зулкярнийи заманына көрө окургура, бийикени ёсдорюрге коршоенди. Нальпичке учкозга, Ордонкиндезде аскер курсада да окуянгын да Аны орусча уста, шык салынгенине келге суйк окуяна эткендиге. Артада, урушу алыңда уа, аны Кёндөленки ул Советине председателеге айыргандыла. Колхоз байлыкны ёсдорюру, элликени жашуу кыюларын кётөрү ючюн, көп зат эткенди. Жаңы уа акырына дери кесини ниети, битуе эткен ишери, жашуу жоругу бп да халкыны кертиги болганын ала кыялганды. Керек кондо, кыйын кезиде, кыяны-жангы аямай, ол аны ачык эткенди.

**1943** жылы жаны бай башланады. Битуе совет халкы, аглыңча, «Хар нени да фронтка, хар нени да хорлам коюнго!» деген чакыруу баш жашай эди. Кыялда да фашисттин ууатдыла, сыйлы жерибизден алапны терикер окургура-кыяргыла, тазаларга ашыгыдыла. Мында, тылда уа, Гитлери ююю батарына көп камгалманын ийнанганла Хорамны жууклушаладыр ючюн, битуе кыюларындын келгенине этдиле. Кыяргылы-Малчыны колхозчары да ала ала, ала кыялганды. Кыялда да фашисттин ууатдыла. Тау молкенин малларыны кёбюсю Хаймашадка кечкендиге. Алай таурада, ачындада, кыял дорбуңдада бүгүп, кыялпы айтканын дезертирге малчыны тынгысы этгенлай турганылары себепли, истребельный отрядны члендери жайлыкны ара штабьында постка кызууду эткюну улту саклык кыла бардыргыла.

Жолабланы Зулкярнийин, Селканын Ахматын, Кожоякчалын Исмайлыны, Диналаны Мажитини баш аскерчи жашланы жолгиткелерини хайыргандан битуе колхоз молла - ийнеке, ёпозе, атла да артка кыялтайарыдыла. Алай Зулкярнийин ёлогон табалмайдыла, жаландка кыялга болганын патронташа табылдыла. Кюлга тыштен душманладан бирине оору эткендеринде: «Ол бизникилеге улту хата сапгын эди, алап аклати сермеше эди, биз ачулганын, аны ёлогон терен кюлга атаканбыз».

Кыйын кондо душман бла сермештен артка турмагын, халкыны ырысканын сорудай жакындан Жолабланы Бабайны жашы Зулкярнийи эплликерини эсиндеди. Ала аны атын улту хурмет этип айткыдыла.

лип, кёзю-кёзге тиресе да, жукк керююменг кырангы кече болгыны себепли, аладан, бизникиледен да алгыш йонун урургы кыш баянмайды. Зулкярнийи, аны нёгерлери да тюз хыйсан эте эдиле: «Кыял-алай болса да, болушук жетинчи, баланы узак жыбермезге, кесибизин көп ондуруп, токтомай атканды турмура». Бактарлындан былай кыаты болганыны быны билселе, малланы кююп кертер эселе уа деп.

Маллыны соренге, аланы ызыларындын болгыңдыла да танг атаргыра, атла жоруп ёталмазча, ханс басхан терен кюлга, кыялы агыачы кыялырына жетедиле. Бакшы башына киргенлери Зулкярнийи, аны нёгерлери да биледиле. Атпадан тошоп, алгыш ишени салып, аздай кыюлди да, кеслери уа алгыш улту, уруш эттерге хачырынадыла. Алай ортада, кырушуда кыялгыларын а арта биледиле. Бандитле жан-жаньдыда бүгүп, аланы алгы жиберединде. Алда кыяла, артада уа ала болгыларын Зулкярнийи аңгыдыла.

Кыаты сермеш башланады. «Атлага кытулугура коршоим!» - деп кыяргыла Жолбай улту. Алай атла жоку эдиле. Аланы бандитле башха жанына сорген эдиле. Алайда 18-жылкык Габоланы Хасан жаралы балады. Зулкярнийи аны жарасын байлайды, сора кёторпн терен кюлга эдиле. Аланы көрпн турган Диналаны Мажити душманы юсюне оюк жаудурады, сора аны кесин, бирси нёгерлерин да кыялгага кыяны келгенлерин аңгылап, бир жанына кылуудыла.

**Д**УШМАНЫ бир кызуум адамчыны Жолбай улту ызындан болады. Угый Зулкярнийи алпай киши туюлду эди, кесин жангы бошуна берип кыюорк! Ачы огуна дери сермешеди. Аны ызындан болганыны кёбюсон жерге кыялганды.

Кёндөленден аскер жыйын (ол заманда элде бир кесек аскер турганды) жетеди. Отрядны бек алдында келген Селканы Ахмат, Биргесине Кожоякчалын Исмайлыны, кю солдатны да алап, Балыгыла тошеди. Алайда душман огу Селк улту жыгыдыла. Душманн пулемётладан, автоматладан кыюрганын жауун жаудурады, гранатла атыладыла. Аскер кырушалп, бек адамдындан да айрылган душманын сау кыялганылары башларын алып кычаңдыла.

Жолабланы Зулкярнийин, Селканын Ахматын, Кожоякчалын Исмайлыны, Диналаны Мажитини баш аскерчи жашланы жолгиткелерини хайыргандан битуе колхоз молла - ийнеке, ёпозе, атла да артка кыялтайарыдыла. Алай Зулкярнийин ёлогон табалмайдыла, жаландка кыялга болганын патронташа табылдыла. Кюлга тыштен душманладан бирине оору эткендеринде: «Ол бизникилеге улту хата сапгын эди, алап аклати сермеше эди, биз ачулганын, аны ёлогон терен кюлга атаканбыз».

Кыйын кондо душман бла сермештен артка турмагын, халкыны ырысканын сорудай жакындан Жолабланы Бабайны жашы Зулкярнийи эплликерини эсиндеди. Ала аны атын улту хурмет этип айткыдыла.

АЛИКАЛАНЫ Владимир.

# ЗАМАН

## Семилкык

### Гипертония кёп кыркуулуу ауруу болганын хар ким да биледи. Алай адамны чархын гипертонияны алындада хал да-кыяны басымы 140/90 белгилеге жетсе да - буады.

Бу торлюк жан басым 25-40 жаштары толгандан адамланы кёбюксине болады, алай ала аны хата сезмедиле. Бу шарты уа - кыяны басымы 120/80 белгиледен ёрге көтөрюлгенде - адамны саулуугуна хата томо башлаагынын - хар ким да билирге керекти. Кардиологияны Америкада ассоциациясыны тинтуулары ачыккалаганырына келге, адамны чархында гипертонияны алындада халны токтотуу баш байлмалы баарыла бардырыла, микомарны шкарфоты баш байлмалы кыябын аурууланы 47 процентте азайтырга онг барды!

## Гипертониядан кесибизни саккалайык

**Кезинде бадыраксык...**

Российелени бек баш «мурдарлары» кыяны басымны мардадан артык көтөрюлюккө: Бизни кыярада 10 адамдан бек жоректин неча кыян тамырыны ауруларыны, башхада айтканда, гипертонияны хата-сындан өледиле. Адамла кесирини канларыны басымлары кыялайла болганыларына саккы болуп, тийиши замандала кесирини канларыны, инсулытаны эм жоректи баш тамырыны башха ауруларыны саны 30 процентте азайтырык эди. Адамла барысы да, 20-30-жылкыгына окуяна, жорек баш байлмалы проблемаланы жалаңда карттаны ишлерине сак, «кыра жиптикчилик» келерине көп керюнонгу сунуп, гипертония арталдыла эс бурмай кююп, аланы чархларында гипертония аурулары болганында неча аны алыңдыга болууга тоштурганларын бийик көп турдуула. Улту кыркуууну боогасына жетип турганыла кимделсе, алга не эттерге керекти?

**Кёбюрк жорюгюз**

Сиз аны баш кон сайын таза хауда бек азындан жарым сагытын терк атпадыла баш айлануу борчугуна тоттурмаксыз. Хар адам да, саулугун тийиши даражада тутар ючюн, бир коню ичине, кесин бек кыямайла, 10-12 минг атлам эттерге керекти.

**Жып эшилуу**

**«Бо-на-ми» чакырады**

Арт жылда бизни республикада сабий эстрада жорюга улту эс бурундай. Торлюк-торлюк эришуле бардырылады жаш кырчылыны араларында. Алай бек улту конкурсу уа, баш, «бо-на-ми» санала болуп. Ол 1-чи номерли искусстволаны школуну кючла баш кыруалганды.

Алайда да, бу кондеде эришуну биринчи торло экишуну кесинде барды. Андан экинчи торло уа ётгенге, Минги тауну тийресе барып, берликдиле конерт.

Эришуде жырчылары репертурларына, аузаларыны колжолжолкенине, жыры кыруучуга жетдире билгенлери не да эс бурады жори.

Эришуде эришуну кезинде кыялгыра баш искусстволаны колжолжонды да 28-чи апрельде конерт болууду. Аңга тыштен келген конюкыла да кыатышыркыдыла.

**Бизни кюрр.**

дегинден ауур болмазга керекди (он кезинде адам бир бек семиз, неча бурун да арык болмаганын ... Аш кыяндага быкы бла алма жокьудла, алай кыяйма, семиз эт, жаулау ашаркыла кёндюле, сиз туану кён, келгенли баш жемилешуу аш ашайды. Бу шартта да гипертония ауруну чыгуугуна себеплик этдиле.

**Не эттерге керекти?** Кюн сайын 400 грамм жемиле баш тахта кёйтөтө ашарга керекти, аланы кю обшошкон ичкен бирин-чыллар. Тууландан затланы аз, сары эм эт жаудадан эсе, битимледен этил-

**Тотон - кыян тамырыны жаудуу**

Тотон адамны кыян тамырыны ичкерини ичкертиди. Тотоню компонентлери эндотелини бек бузадыла (кыян тамырыны ичкерине ол компонентле бек кыаты жабшыдыла). Башхада айтканда, холестерин кыян тамырыны ичкеринде бек тын орунланды, алай баш уа атеросклерозу дубуркуклары бек көп кыруалдыла. Алай кыян тамырыны ичкеринде бек тын эркин жорюлмайды, аны сорюк ючюн, жорюккө көп керек болады: кыяны басымы алай баш көтөрюлдү.

**Не эттерге керекти?** Россияли эр кишиле тотон ичмеселе, аланы араларында ёпом 30 процентте азайтырыкыды. Тотон ичюну кыямай эсезин, «жандырп» бошоган саргилеринде бек тын санын азайтырга коршоим, танг алысанда тотон ичюну арталпы да кыюрга керексиз.

**Башында атылганы битуе шартла гипертонияны чыгаруу**

Башында атылганы битуе шартла гипертонияны чыгаруу болууга кыркуулуу шарттадыла. Аланы хар бири да, бирем-бирем алып кыярганды, алай улту халычана керюмейди: сизни ауруугузузду артыккы жалаңда 5-6 килограмды, сиз тотоню алай көп тартадысыз, атылгыны ичкен азынаны эзелчери кычан эсе да бир кезиде гипертониядан бек ауруганын биле да болмазсыз ... Ишн башы уа аланы барысыны бирсе сантары кыялай болууга башланады - ала бир кыюулса, ауруу чыгарырга болууду деген кыркууу бек улту. Алай ауруу кызгарырга болууга даден шарттадыла ичюсю бир адамны чархында болса уа, ол адам гипертониядан ауруу болууга 16 кереге кебейди. Ол торлюк 3 шарт а битуе россияли гражданыны 45 процентинде барыла.

**Гипертония болгун алында кыялы саулуугу болгун хар адам да, алпай шарттадан ичюсю аны кесини юсюнде бар эсе, кыяны басымны кётөрюкчю дари-манланы, артка созмай, хайырлынан башлагыра керекти.**

**Юлия Эквара.**  
(«АиФ» газетинде).

**Жылыны кезилери**

**Алгаракыла «Заман» газетде «Кыш чилле, жей чилле...» деп статья чыктыгы эди. Анда жылыны кезилерини ислеринден жазылды. Ала тердинде деп айтмайла, алай хар элини кыюу союуу башходо дейдиле. Мен да рузаломаны башха торлюсон билеме. Аны тохаштары, көп литература да окуганыма, кюрт атам Аппайланы Жамалдан да зигитенме. Аны барысын да жый-шыргандан сора, халкырга белгиле эттерге семелденди.**

## Мен билгени уа былайды

кыш чиле киреди. Ол эки жыйырма кон барды - байрам айны (бурул айны) жыйырма бешинчи кюноне дери (25-чи феврал).

Кыш чиле кышы бек суукту чыгарды. Ичлени биринчи жыйырма суугура болды, артыгыра да си коню; экинчи жыйырма уа, артыгыра да бошала келгендиге, жыйырма болууду.

Байрам айны (бурул айны) жыйырма алтынчы кондон башлап, тотуну ал айны (бадыр айны) жыйырма биринчи кюноне дери (26-чы февралдан 21-чи марта кыра) 21-25 кону - кыра кыш. Кыяры аз жазуан кези.

Кыра кыш биле өшөмдиге, Кыш чилден сора баргын биринчи кон суук кюле болуучула. (Кырачыйда бу кондеге «Чиле суну Сарыгатам» дейдиле. Андан сора онтерт кон барды. Жарыгуба, аланы атларын кезилерини атлары унутула бардыла.

Шиндөгө дери көп зат сакпалмаганды, жылы бек магналгы кезилерини атлары уа белгичиле. Мен билген затларымы айткымы.

Актош ай - Башпай ай - Январь Бурул ай - Байрым ай - Февраль Бадыр ай - Тотуну ал айы - Март

Лукур ай - Тотуну ар айы - Апрель

Голман ай - Хыччунан ай - Май Башыкхан ай - Никопла ай - Июнь

Бучачар ай - Элия ай - Июль Кыярыш ай - Август Кыяркува ай - Сентябрь

Согум ай - Этийкчи ай - Октябрь

Артыш ай - Абустону ал айы - Ноябрь

Алтайгыр ай - Абустону ар айы - Декабрь

Башпай айны (актон айны) он-жетинчи кюнонде (17-чи январьда) бек кыян тамырыны жаудуу бек коню.

кюно ичмелерине тийишлиликке, усталыкларын ёсдоредиле

засын кючледуе хайырчанадыла. Айхайд, бизни ишибиз не кылар кызуулугу, кыялматы болуруна Ич ишени министрствосуну оюнуучларыны жанындан болушук ултуула. Ала араны жетишимли ишлерин дайым кыяргыла ырызгалымы билдирме. Бек алга уа республиканы ич ишлерини министри Юрий Томкачын, аны заместительлери Ратмир Бешевичин, Виталий Гречевини кон сайын бизни баш байлмалык жорюте, хар керектисиге болушуп турганыларын белгилеге сюеме.

Бусагытта биз ишибизни окуяна 2004-2010-чу жыллага харащадырлыган планына тийишлиликте бардырык. Анда уа ырыскы-техника базаны коючюну, аны кадрла баш жалчытууну эм МБД-ны службалары, бөлөмөлери баш байлмалыкны кенгертиую комплек мадарлары белгилегендери.

Аланы жашауда бардыргыра бизни битеу онгаргылы бардыла. Бек алгы уа окуя арада улту сы-

Ушакчы А.КАЗДХОВ жазганды.

## КАДРЛА

Республикада ич ишлерини органдарында кылулук этгендиге билмелерин кётөрюуде, усталыкларын ёсдорюуде КМР-ни МБД-сыны окуяна артык магтанасы ултуула. Ол мындан элли кон жыл алгач СССР-ни МБД-сыны буйругу бла өшкүрчүндү. Ал кезиде ич ишлерини бөлөмөлери кадрларын хазырлау борчуну тамамлаганды. Ол заманда анда жаланда 25-30 адам окуганды. 2006 жылда уа окуя арада 200-ден артык адам усталыкларын ёсдорюгөндиле. Бийил а андан да көп адам торлюк-торлюк чикелеге кёре билми алды.

Биз бу кондеде окуя араны таматасы Владимир Темботовча тобе, аны ишени юсюнде хар айтканды. Окуя араны педагог коллективини баш борчу, - дегенди ол оп, - республиканы ич ишлерини службаларында, бөлөмөлери кылулук эткендиге бюгоннио

кюно ичмелерине тийишлиликке, усталыкларын ёсдорюуде, кыркуулууларын жорюуду; бек алгы уа жаңгандан миллионга да ишлерге алынганын, гитче эм орталык кылулугуна салынган жаш офицерлени иште тынгыла хазырлау жалчытууду. Аны баш бери МБД-ны бир кылулукчуларыны квалификацияларын кётөрюу, ич усталыкларын торлендиргендиге, жангы кылулукчуга салынганланы билмелерин ёсдорюу жалдыла жылга ишибизни жангыча куруну илзедиди.

Арт кезиде окуя ара, республикада бюджеттен тышынча урду жала келгилеши этип, сёз ючюк, воеводостон тышынча да охранда кылулук этгенге баш, аланы кадрларын да хазырлайды, окутады. Андан сора да, сауп сатып алына дегенге болсо, аланы сауту жорютуно, аны торлюк жорюте, аны торлюк жорюте, хар керектисиге болушуп турганыларын белгилеге сюеме.

Бусагытта биз ишибизни окуяна 2004-2010-чу жыллага харащадырлыган планына тийишлиликте бардырык. Анда уа ырыскы-техника базаны коючюну, аны кадрла баш жалчытууну эм МБД-ны службалары, бөлөмөлери баш байлмалыкны кенгертиую комплек мадарлары белгилегендери.

Аланы жашауда бардыргыра бизни битеу онгаргылы бардыла. Бек алгы уа окуя арада улту сы-

Ушакчы А.КАЗДХОВ жазганды.

АППАЙЛАНЫ Шамил, КММКУ-ну медицина факультетини экинчи курсуну студенти.

