





**Жорек-кыям тамыр хирургияны Бокерия атты илими аркасында директору, РАМН академиги, Бокерия Бизини сорууларыбызга 8-сааттагы операциясын бошогондон сора жуп бергенди. Дунуны бек иги 100 хирургиялы тизмелерине кийирген жонгыз россиялы врач операцияны бошоганын, пациентини кыянатын бир минутко окуяна кетпелди эди. Сорууларга жуп бере туруп, Бокерия сөгүштө тер-терек кыярды эч, ол дагыда бир соузулга операция этерге керекди.**

- Лео Антонович, сиз уста-лыкчыгызын бек бийигине чыгынганын. Операция эти-лүү кабинетте өмдө бир та-дай заманыгызын нек этдо-розис?  
- Бугастанда корешкен иши-ми этер ючюн, мен сынануум

**ЛеоБОКЕРИЯ:**

**«Жукылагызы, ашагызы эм ичигиз!»**

Алай хар затны да мардысы барды, ол санда ашчы умулгага ышонуну да

битуу жашууны ичиде жы-шырғанзайы турганына. На-сыкха, сойгон ишми тынгылы тамамлар ючюн, кырауум-ючюм да, башка онгармы да бардына. Жашууны битеу бир сиз жашууларын а баш ишине кардиохирургияны ишине кы-шакыз затлагы санайма.

**Врачлагы ашманайбыз...**

Тюз этесиз  
- Бюгон сиз бек кыямны па-циенте операция этгенсиз. Россейде адамча врачча ахыр-ларга жеткени келмес нек туралыша Аламы көбөөк опе-рацияга оңсуз болуп тоше-диле.

- Мени роосуны саусулага операция этерге тошгон ты-кыралы коллегаларымын ай-ханга көрө, бийин ауруларын оозгуруу саусулаарыбызны жалаңа африканы саусула бо-ла төнгөшдирге болуукту-ду. Бу тоорло болуу сыптуу-ларына у асламысында хауа болуулары оосыгыларын эм миллет эңчилкичени санарга

**Эшиткенми-көгөнүм**

**Аскерни тобу**

Махмут Аскерден төрт жылга таматасы. Орамда сабылени кебосонд-да абаранды. Бери жей-алгызынага ол ону этеби. Сойсе оюнга кошошды, жа-ратмаса уа, кыстыайды. Аскерни уа тобу барды. Улуу, аяруу, резин топ. Алгараккада атасы алып келгенди. Жаш-ууларга сыйла саусулаары кы-руу аяңданган, алыкы аны бла хазна ойнанган да этме-генди. Жукыласа да, кыюону-на кысханайы. Орамга а-алкык тоу бола чыкпаган-ды. Махмуттан сабыры кы-руу кыгандан. Ол кесинден гит-челени иллуралыны сыйбар-ды. Кыл бол жетириучюд.

Алай орамда башка сабыре да бардына. Аламы кытарын да бираз махмулга, тоңуу аягы бола уртурга, көкге жиб-ерген, ызындан кууругарга да соеди Аскер. Кылай термиле эсе ол алай этерге.

Бир жол Аскерни ынасыс ашюнд да алып, тиширлуу жашылды, жон бола кырамша жерге тебейрди. Кызат Аскерни орамда отура ту-руп эсе-босондо жатты. Кеси ай-туш шиктик ишгенди. Кы-зына уа аны бийлек кыялды. Актыскал бир бек эриги, соеклерин алайда кюнне кыкыдырдыгы барса, тишир-луу уа нгыташа ашылды. Ол а-ны кыроп, кыл булгаан, иин-ден да бир затла мурулдай, а-йра да бурупул көтөр. Аны алай баргыянын кеген тиширлуу уа аямый харх эти кол.

Ына туугу бола, ол да, то-бун көкюргеине кыаты кыс-ханайы, алайга жетдиле. Аскер ол тийреде Махмутун кэр-мегенине бек ырады.

Жансурат а ол юн адам-чыларын, ашталы, кийин-дир, бирер жерге ашырды. Эшик-терезе кенге ачылып, болганы халчугун тышына чыгарды. Ол юн ичин тыгыр бола агарылуу мурулдады. Эри ол ишми сопу юн берге эте-ле ил болуугу да бидиргенди. Алай Жансурат кишини кыямнарга унамаганды. Аны көп залпадан байтам алган аяруу барды. Бютоңда эрине жеткен жерде, алай жонго-рууны аны кыулакжаны бола сыгырып этю. Ол терк эседы аны ким жибегенин. Артка кыярды да турмады. Хуна башы бола ауру, ачык тыгыр жетиле, аны ашталы.

Жансурат а, жуулмакы тап-чанга да ауру, башын да ары-бери кымылдады, кырауаш-ларына тошоңдо аямой ону эте. Мукур бошона уа булупта ашталы, кыулакжаны ашталы, ашталында. Чуак юн аш-хамгы ушаганды.

керекди. Бизин кыралда ада-мла ючюк излеген иш бола бек аз коруштерени бютоңда уллу магылан саптуу. Биз, атабабаларыбыздын ичинде 8 аяны пенычи оюнны аман туурабы. Ол а жоректе бек улпу хата этеди. Андан сора

**«Жукылагызы, ашагызы эм ичигиз!»**

Алай хар затны да мардысы барды, ол санда ашчы умулгага ышонуну да

да, бийлай орто кылыккы - та-машалык ишден бир улпу а-кышкыны сумнай туураган кылп кыалык сунуп салкыл тууру да - улпу хата кептирди. Бек кыямны ауруу болганын бийлек тургандай да, бисис-саузыларыбыз врачча угсай, бийлигече неда хакы багы-чуулагы барырга союдиле. Кардиология уа, математика, хар затны да жери-жи бола бийлею излеген илүүдү.

**Врачлагы ашманайбыз...**

Тюз этесиз  
- Бюгон сиз бек кыямны па-циенте операция этгенсиз. Россейде адамча врачча ахыр-ларга жеткени келмес нек туралыша Аламы көбөөк опе-рацияга оңсуз болуп тоше-диле.

- Мени роосуны саусулага операция этерге тошгон ты-кыралы коллегаларымын ай-ханга көрө, бийин ауруларын оозгуруу саусулаарыбызны жалаңа африканы саусула бо-ла төнгөшдирге болуукту-ду. Бу тоорло болуу сыптуу-ларына у асламысында хауа болуулары оосыгыларын эм миллет эңчилкичени санарга

**Эшиткенми-көгөнүм**

**Аскерни тобу**

Махмут Аскерден төрт жылга таматасы. Орамда сабылени кебосонд-да абаранды. Бери жей-алгызынага ол ону этеби. Сойсе оюнга кошошды, жа-ратмаса уа, кыстыайды. Аскерни уа тобу барды. Улуу, аяруу, резин топ. Алгараккада атасы алып келгенди. Жаш-ууларга сыйла саусулаары кы-руу аяңданган, алыкы аны бла хазна ойнанган да этме-генди. Жукыласа да, кыюону-на кысханайы. Орамга а-алкык тоу бола чыкпаган-ды. Махмуттан сабыры кы-руу кыгандан. Ол кесинден гит-челени иллуралыны сыйбар-ды. Кыл бол жетириучюд.

Алай орамда башка сабыре да бардына. Аламы кытарын да бираз махмулга, тоңуу аягы бола уртурга, көкге жиб-ерген, ызындан кууругарга да соеди Аскер. Кылай термиле эсе ол алай этерге.

Бир жол Аскерни ынасыс ашюнд да алып, тиширлуу жашылды, жон бола кырамша жерге тебейрди. Кызат Аскерни орамда отура ту-руп эсе-босондо жатты. Кеси ай-туш шиктик ишгенди. Кы-зына уа аны бийлек кыялды. Актыскал бир бек эриги, соеклерин алайда кюнне кыкыдырдыгы барса, тишир-луу уа нгыташа ашылды. Ол а-ны кыроп, кыл булгаан, иин-ден да бир затла мурулдай, а-йра да бурупул көтөр. Аны алай баргыянын кеген тиширлуу уа аямый харх эти кол.

Ына туугу бола, ол да, то-бун көкюргеине кыаты кыс-ханайы, алайга жетдиле. Аскер ол тийреде Махмутун кэр-мегенине бек ырады.

Жансурат а ол юн адам-чыларын, ашталы, кийин-дир, бирер жерге ашырды. Эшик-терезе кенге ачылып, болганы халчугун тышына чыгарды. Ол юн ичин тыгыр бола агарылуу мурулдады. Эри ол ишми сопу юн берге эте-ле ил болуугу да бидиргенди. Алай Жансурат кишини кыямнарга унамаганды. Аны көп залпадан байтам алган аяруу барды. Бютоңда эрине жеткен жерде, алай жонго-рууны аны кыулакжаны бола сыгырып этю. Ол терк эседы аны ким жибегенин. Артка кыярды да турмады. Хуна башы бола ауру, ачык тыгыр жетиле, аны ашталы.

Жансурат а, жуулмакы тап-чанга да ауру, башын да ары-бери кымылдады, кырауаш-ларына тошоңдо аямой ону эте. Мукур бошона уа булупта ашталы, кыулакжаны ашталы, ашталында. Чуак юн аш-хамгы ушаганды.

бармайды...  
- Мен кесими коллегалары-ма, ол санда кыралыбызны уакыт кыларын излегенди ил-деп келгенде да, улпу хараке эте-ме. Толу инанамна, врачаны бийлинерини битеулю даража-лары башка специальностла-ны келечерини бийлинерин-да эсе оозурууларды. Болса да баш проблема уа бийлайды - бюгонюкко медицина ас-ламысыны усталыкчыларын еддорюрге онгары жокту-ду. Бийлай бир оозл кыуруу иш-ми юсөөндөн да айтырга керек-би. Терапевте жорек-кыям тамыр системалары ауруган па-циентини тышпай специ-алистлеге ол саусула атлаа-

ден сора эркилик береди. Тереги клиникада уа врачча кеслери апырдына ишлеп ор-динат турганы бошогандай, башлайды. Ашында уа бек магыналы бир ишми юсөөндөн айтырга керекби. Кеп врач-лары пациентини тынгылы багыарга онгары жоктуду: дарыкы эм оозурууларды. Болса да баш проблема уа бийлайды - бюгонюкко медицина ас-ламысыны усталыкчыларын еддорюрге онгары жокту-ду. Бийлай бир оозл кыуруу иш-ми юсөөндөн да айтырга керек-би. Терапевте жорек-кыям тамыр системалары ауруган па-циентини тышпай специ-алистлеге ол саусула атлаа-

**«Жукылагызы, ашагызы эм ичигиз!»**

Алай хар затны да мардысы барды, ол санда ашчы умулгага ышонуну да

май кыалгандан сора еддор-е-диле. Кертиди, терапевте бир ки-шиге да хата этерге соймөйдү-лө, ала ол саусуланга кеслери ичи этерик сунулайды. Андан сора аны сабыден аурутугу болганы таманы биринчи ай-ларинда жугуучу ауруудан кыямналганды. Андан сора да, ата-ана сабылерини 10-12 жылларга топуруну, аны көп кымылдады, спорт бола юр-е-дирге юйрөтүрге борчлуду. Ан затланы тышпай мар-дада этген сабы чыдамлы бо-лолат, тап жорюрге юйрөндө. Ол тоорло затла этилесе уа, жорюкни тап ишөөнү жалча-тадыла. Адам алайга жукса хал-гы сабылжигенден окуяну ой-ретилесе, абаран болгандан сора ол кесими чарамда ол сау-луугу тап халда хазна тутат-мады.

**Врачлагы ашманайбыз...**

Тюз этесиз  
- Бюгон сиз бек кыямны па-циенте операция этгенсиз. Россейде адамча врачча ахыр-ларга жеткени келмес нек туралыша Аламы көбөөк опе-рацияга оңсуз болуп тоше-диле.

- Мени роосуны саусулага операция этерге тошгон ты-кыралы коллегаларымын ай-ханга көрө, бийин ауруларын оозгуруу саусулаарыбызны жалаңа африканы саусула бо-ла төнгөшдирге болуукту-ду. Бу тоорло болуу сыптуу-ларына у асламысында хауа болуулары оосыгыларын эм миллет эңчилкичени санарга

**Эшиткенми-көгөнүм**

**Аскерни тобу**

Махмут Аскерден төрт жылга таматасы. Орамда сабылени кебосонд-да абаранды. Бери жей-алгызынага ол ону этеби. Сойсе оюнга кошошды, жа-ратмаса уа, кыстыайды. Аскерни уа тобу барды. Улуу, аяруу, резин топ. Алгараккада атасы алып келгенди. Жаш-ууларга сыйла саусулаары кы-руу аяңданган, алыкы аны бла хазна ойнанган да этме-генди. Жукыласа да, кыюону-на кысханайы. Орамга а-алкык тоу бола чыкпаган-ды. Махмуттан сабыры кы-руу кыгандан. Ол кесинден гит-челени иллуралыны сыйбар-ды. Кыл бол жетириучюд.

Алай орамда башка сабыре да бардына. Аламы кытарын да бираз махмулга, тоңуу аягы бола уртурга, көкге жиб-ерген, ызындан кууругарга да соеди Аскер. Кылай термиле эсе ол алай этерге.

Бир жол Аскерни ынасыс ашюнд да алып, тиширлуу жашылды, жон бола кырамша жерге тебейрди. Кызат Аскерни орамда отура ту-руп эсе-босондо жатты. Кеси ай-туш шиктик ишгенди. Кы-зына уа аны бийлек кыялды. Актыскал бир бек эриги, соеклерин алайда кюнне кыкыдырдыгы барса, тишир-луу уа нгыташа ашылды. Ол а-ны кыроп, кыл булгаан, иин-ден да бир затла мурулдай, а-йра да бурупул көтөр. Аны алай баргыянын кеген тиширлуу уа аямый харх эти кол.

Ына туугу бола, ол да, то-бун көкюргеине кыаты кыс-ханайы, алайга жетдиле. Аскер ол тийреде Махмутун кэр-мегенине бек ырады.

Жансурат а ол юн адам-чыларын, ашталы, кийин-дир, бирер жерге ашырды. Эшик-терезе кенге ачылып, болганы халчугун тышына чыгарды. Ол юн ичин тыгыр бола агарылуу мурулдады. Эри ол ишми сопу юн берге эте-ле ил болуугу да бидиргенди. Алай Жансурат кишини кыямнарга унамаганды. Аны көп залпадан байтам алган аяруу барды. Бютоңда эрине жеткен жерде, алай жонго-рууны аны кыулакжаны бола сыгырып этю. Ол терк эседы аны ким жибегенин. Артка кыярды да турмады. Хуна башы бола ауру, ачык тыгыр жетиле, аны ашталы.

Жансурат а, жуулмакы тап-чанга да ауру, башын да ары-бери кымылдады, кырауаш-ларына тошоңдо аямой ону эте. Мукур бошона уа булупта ашталы, кыулакжаны ашталы, ашталында. Чуак юн аш-хамгы ушаганды.

ден сора эркилик береди. Тереги клиникада уа врачча кеслери апырдына ишлеп ор-динат турганы бошогандай, башлайды. Ашында уа бек магыналы бир ишми юсөөндөн айтырга керекби. Кеп врач-лары пациентини тынгылы багыарга онгары жоктуду: дарыкы эм оозурууларды. Болса да баш проблема уа бийлайды - бюгонюкко медицина ас-ламысыны усталыкчыларын еддорюрге онгары жокту-ду. Бийлай бир оозл кыуруу иш-ми юсөөндөн да айтырга керек-би. Терапевте жорек-кыям тамыр системалары ауруган па-циентини тышпай специ-алистлеге ол саусула атлаа-

ден сора эркилик береди. Тереги клиникада уа врачча кеслери апырдына ишлеп ор-динат турганы бошогандай, башлайды. Ашында уа бек магыналы бир ишми юсөөндөн айтырга керекби. Кеп врач-лары пациентини тынгылы багыарга онгары жоктуду: дарыкы эм оозурууларды. Болса да баш проблема уа бийлайды - бюгонюкко медицина ас-ламысыны усталыкчыларын еддорюрге онгары жокту-ду. Бийлай бир оозл кыуруу иш-ми юсөөндөн да айтырга керек-би. Терапевте жорек-кыям тамыр системалары ауруган па-циентини тышпай специ-алистлеге ол саусула атлаа-

**«Жукылагызы, ашагызы эм ичигиз!»**

Алай хар затны да мардысы барды, ол санда ашчы умулгага ышонуну да

май кыалгандан сора еддор-е-диле. Кертиди, терапевте бир ки-шиге да хата этерге соймөйдү-лө, ала ол саусуланга кеслери ичи этерик сунулайды. Андан сора аны сабыден аурутугу болганы таманы биринчи ай-ларинда жугуучу ауруудан кыямналганды. Андан сора да, ата-ана сабылерини 10-12 жылларга топуруну, аны көп кымылдады, спорт бола юр-е-дирге юйрөтүрге борчлуду. Ан затланы тышпай мар-дада этген сабы чыдамлы бо-лолат, тап жорюрге юйрөндө. Ол тоорло затла этилесе уа, жорюкни тап ишөөнү жалча-тадыла. Адам алайга жукса хал-гы сабылжигенден окуяну ой-ретилесе, абаран болгандан сора ол кесими чарамда ол сау-луугу тап халда хазна тутат-мады.

**Врачлагы ашманайбыз...**

Тюз этесиз  
- Бюгон сиз бек кыямны па-циенте операция этгенсиз. Россейде адамча врачча ахыр-ларга жеткени келмес нек туралыша Аламы көбөөк опе-рацияга оңсуз болуп тоше-диле.

- Мени роосуны саусулага операция этерге тошгон ты-кыралы коллегаларымын ай-ханга көрө, бийин ауруларын оозгуруу саусулаарыбызны жалаңа африканы саусула бо-ла төнгөшдирге болуукту-ду. Бу тоорло болуу сыптуу-ларына у асламысында хауа болуулары оосыгыларын эм миллет эңчилкичени санарга

**Эшиткенми-көгөнүм**

**Аскерни тобу**

Махмут Аскерден төрт жылга таматасы. Орамда сабылени кебосонд-да абаранды. Бери жей-алгызынага ол ону этеби. Сойсе оюнга кошошды, жа-ратмаса уа, кыстыайды. Аскерни уа тобу барды. Улуу, аяруу, резин топ. Алгараккада атасы алып келгенди. Жаш-ууларга сыйла саусулаары кы-руу аяңданган, алыкы аны бла хазна ойнанган да этме-генди. Жукыласа да, кыюону-на кысханайы. Орамга а-алкык тоу бола чыкпаган-ды. Махмуттан сабыры кы-руу кыгандан. Ол кесинден гит-челени иллуралыны сыйбар-ды. Кыл бол жетириучюд.

Алай орамда башка сабыре да бардына. Аламы кытарын да бираз махмулга, тоңуу аягы бола уртурга, көкге жиб-ерген, ызындан кууругарга да соеди Аскер. Кылай термиле эсе ол алай этерге.

Бир жол Аскерни ынасыс ашюнд да алып, тиширлуу жашылды, жон бола кырамша жерге тебейрди. Кызат Аскерни орамда отура ту-руп эсе-босондо жатты. Кеси ай-туш шиктик ишгенди. Кы-зына уа аны бийлек кыялды. Актыскал бир бек эриги, соеклерин алайда кюнне кыкыдырдыгы барса, тишир-луу уа нгыташа ашылды. Ол а-ны кыроп, кыл булгаан, иин-ден да бир затла мурулдай, а-йра да бурупул көтөр. Аны алай баргыянын кеген тиширлуу уа аямый харх эти кол.

Ына туугу бола, ол да, то-бун көкюргеине кыаты кыс-ханайы, алайга жетдиле. Аскер ол тийреде Махмутун кэр-мегенине бек ырады.

Жансурат а ол юн адам-чыларын, ашталы, кийин-дир, бирер жерге ашырды. Эшик-терезе кенге ачылып, болганы халчугун тышына чыгарды. Ол юн ичин тыгыр бола агарылуу мурулдады. Эри ол ишми сопу юн берге эте-ле ил болуугу да бидиргенди. Алай Жансурат кишини кыямнарга унамаганды. Аны көп залпадан байтам алган аяруу барды. Бютоңда эрине жеткен жерде, алай жонго-рууны аны кыулакжаны бола сыгырып этю. Ол терк эседы аны ким жибегенин. Артка кыярды да турмады. Хуна башы бола ауру, ачык тыгыр жетиле, аны ашталы.

Жансурат а, жуулмакы тап-чанга да ауру, башын да ары-бери кымылдады, кырауаш-ларына тошоңдо аямой ону эте. Мукур бошона уа булупта ашталы, кыулакжаны ашталы, ашталында. Чуак юн аш-хамгы ушаганды.

но излеген ишени излеп башкарылды.  
Жашууу режимини магн-ансы да улутуу. Жорюкни те-бийюру эки эңчилкичи барды-ла: кюндоз жорюк терюрек туурган, кене уа (адам жуксап турган заманда) бизил шо-шайды. Алай бола уа жорюк кене оозурууларга этеги кочука-рау алады. Ол себеден а кене жуксарга хар юкюнде да бир кезиуде жатыну магынасы бек улутуу. Кесигини биология заманыгызын ашуу болмакны ичинде бууп тургуу жарамды.

Адам кене смедне ишлей эсе эм аңа кюндоз жуксарга тоше эсе, бир режим бузуумай сабыларга керекди.

**«Жукылагызы, ашагызы эм ичигиз!»**

Алай хар затны да мардысы барды, ол санда ашчы умулгага ышонуну да

Ичги затланы ичуню да магынасы улутуу. Арталы-да ичмей туру - телмилки. Алкоюк нерваланы тынчай-тыгырга, салына солтурга, ачулуу ишени унутууга бо-лушуды. Спиритти ичгиледе алуукту эти, хылымылы ич-гилени сатып алырга коруш-мегиз, тап жарашдырылмаг-дан ичги адамны саулугуна, жашууна да улутуу кыркууу чыгарылат.

**Врачлагы ашманайбыз...**

Тюз этесиз  
- Бюгон сиз бек кыямны па-циенте операция этгенсиз. Россейде адамча врачча ахыр-ларга жеткени келмес нек туралыша Аламы көбөөк опе-рацияга оңсуз болуп тоше-диле.

- Мени роосуны саусулага операция этерге тошгон ты-кыралы коллегаларымын ай-ханга көрө, бийин ауруларын оозгуруу саусулаарыбызны жалаңа африканы саусула бо-ла төнгөшдирге болуукту-ду. Бу тоорло болуу сыптуу-ларына у асламысында хауа болуулары оосыгыларын эм миллет эңчилкичени санарга

**Эшиткенми-көгөнүм**

**Аскерни тобу**

Махмут Аскерден төрт жылга таматасы. Орамда сабылени кебосонд-да абаранды. Бери жей-алгызынага ол ону этеби. Сойсе оюнга кошошды, жа-ратмаса уа, кыстыайды. Аскерни уа тобу барды. Улуу, аяруу, резин топ. Алгараккада атасы алып келгенди. Жаш-ууларга сыйла саусулаары кы-руу аяңданган, алыкы аны бла хазна ойнанган да этме-генди. Жукыласа да, кыюону-на кысханайы. Орамга а-алкык тоу бола чыкпаган-ды. Махмуттан сабыры кы-руу кыгандан. Ол кесинден гит-челени иллуралыны сыйбар-ды. Кыл бол жетириучюд.

Алай орамда башка сабыре да бардына. Аламы кытарын да бираз махмулга, тоңуу аягы бола уртурга, көкге жиб-ерген, ызындан кууругарга да соеди Аскер. Кылай термиле эсе ол алай этерге.

Бир жол Аскерни ынасыс ашюнд да алып, тиширлуу жашылды, жон бола кырамша жерге тебейрди. Кызат Аскерни орамда отура ту-руп эсе-босондо жатты. Кеси ай-туш шиктик ишгенди. Кы-зына уа аны бийлек кыялды. Актыскал бир бек эриги, соеклерин алайда кюнне кыкыдырдыгы барса, тишир-луу уа нгыташа ашылды. Ол а-ны кыроп, кыл булгаан, иин-ден да бир затла мурулдай, а-йра да бурупул көтөр. Аны алай баргыянын кеген тиширлуу уа аямый харх эти кол.

Ына туугу бола, ол да, то-бун көкюргеине кыаты кыс-ханайы, алайга жетдиле. Аскер ол тийреде Махмутун кэр-мегенине бек ырады.

Жансурат а ол юн адам-чыларын, ашталы, кийин-дир, бирер жерге ашырды. Эшик-терезе кенге ачылып, болганы халчугун тышына чыгарды. Ол юн ичин тыгыр бола агарылуу мурулдады. Эри ол ишми сопу юн берге эте-ле ил болуугу да бидиргенди. Алай Жансурат кишини кыямнарга унамаганды. Аны көп залпадан байтам алган аяруу барды. Бютоңда эрине жеткен жерде, алай жонго-рууны аны кыулакжаны бола сыгырып этю. Ол терк эседы аны ким жибегенин. Артка кыярды да турмады. Хуна башы бола ауру, ачык тыгыр жетиле, аны ашталы.

Жансурат а, жуулмакы тап-чанга да ауру, башын да ары-бери кымылдады, кырауаш-ларына тошоңдо аямой ону эте. Мукур бошона уа булупта ашталы, кыулакжаны ашталы, ашталында. Чуак юн аш-хамгы ушаганды.

но излеген ишени излеп башкарылды.  
Жашууу режимини магн-ансы да улутуу. Жорюкни те-бийюру эки эңчилкичи барды-ла: кюндоз жорюк терюрек туурган, кене уа (адам жуксап турган заманда) бизил шо-шайды. Алай бола уа жорюк кене оозурууларга этеги кочука-рау алады. Ол себеден а кене жуксарга хар юкюнде да бир кезиуде жатыну магынасы бек улутуу. Кесигини биология заманыгызын ашуу болмакны ичинде бууп тургуу жарамды.

Адам кене смедне ишлей эсе эм аңа кюндоз жуксарга тоше эсе, бир режим бузуумай сабыларга керекди.

**«Жукылагызы, ашагызы эм ичигиз!»**



Холаланы Алия, юч жыл бля юч ай, Нальчик шахар.

Къартланы таурухарындан

Гюлжан

Элибиде Гюлжан деп бир амма жашай эди. Ол бек жигит да, огуруду да къарт болганды. Жашау келгенликте, Гюлжан кёк калеринги болулары, субай санлары да, жаш кызынча, сакланган эдиле. Кеси заманды аны арлуугу суалда Мамкыргъа айтылганды.

Бюгюн РФ-ни футболдан премьер-лигасыны чемпионаты башланады

Table with columns for dates (1-4чч ТУР, 5-8чч АПРЕЛЬ, etc.) and match schedules for various teams like Динамо, Спартак, КСЦКА, etc.

Нарт сёзлеге ушатып

Сабийлигинден тюз жолга тюзелсен, Жашауну да бек тап болур, ийан сен.

Республиканы намысын корууларыкъдыла

«Нальчик» спорт комплекседе жыйрма юч жыллы толмаган жашлана бля кызыланы араларында дозодан Къабарты-Малкыры биринчилиги болганды.

Сынау бля усталыкъ хорлагандыла

Бу юндеде «Кристалл» спорт комплекседе тишоруулары араларында баскетболдан Нальчиники биринчилиги болганды.

Саугъасыз киши да къалмаганды

Бир ыйыкъны ичинде Нальчикде «Ладья» шахка-шахмат клубуда тишоруулары араларында Къабарты-Малкыры эгли биринчи чемпионаты бардырылганды.

«Заман» газетге жазылыргыз унутмагыз

Advertisement for 'Zaman' newspaper with a grid of small images and text.

Ичгенлерин кетюралмай

2009 жылда КъМР-де МВД-ны улугонлы розьскада кыулук этгенери Нальчикде жашаган тишоруу мударлык этгенине ишлекке тутхандыла.

Footer section containing contact information for the newspaper, including phone numbers, addresses, and subscription rates.