





АДЕТ-ТЕРЕ

Тойну жаны - жарыкчалыкты

Безоланы Хайса хажу тау эплени кыясында да танылуу адамы, эфендия. Кимге да жорук халалгында...

Энди алай тойлойдү иш. Ол барлыкчабы, бу барлыкча дегенге тынгылаган жокчу. Келини келтирген о...

ПРОФИЛАКТИКА

Ачык сөлөшү

Жаш тёлону арасында афрогитика ишин бардыраууда...

Жашила Саз ючона, «Отвэрткэ» эм «Ятур» дегенга энергитикалы суаппал нек хаталы болгонларын...

А. ТАЛВЕС.

Тинтиле

Бизин эр кишиле сойдумсюзледиле?

Россейли эр кишиле дунярда эм эришлеге саналады. Кеслерин тизгинлерин жиярча асыруу уллу келлю болганыла...

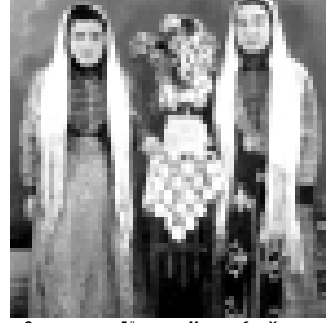
суратча - претендент ариулгунга керге клубча член болурагы тийиш болганыла...

Аланы кюч-кыруу жаны бла халпары да доюн тойлодо. Бек ары эр кишиле уа Шведияда жашайдыла. Аланы 65 проценттери...

Амман бла ушакь

Жашаган адам игилкини, аманлыкны да сыйдыла. Кючюне-кючоруна керге, башына мадар этеди. Алай бирде кыдары торлендирир...

лума бир сейр суратла тиеудиле. Эки сурат болур эди дейме. Бир кыараганлай окуэна, экиндинде да амманчы - Чочуланы Магомтон...



Солдан онгига: Бёзоланы Маржан бла Чочуланы Назифа.

«Малкьар жели» ариу умутланы жилтинлерин ёчюлтмей турганды



Солдан онгига: Уналаны Келлет, Къужюналаны Байханат, чеченилжаш, Чочуланы Назифа, Сараккуланы Азрет-Алий, Батчаланы Мару...

«Амма, бу суратлада сизни айтасы сыратыгыга керге, ишкисы бела бир факмулу жийи...

андизе. Бир жол чеченилжаш, бизге келип, мен сизни теспелуеригини артыкча бек жаратма, кесилге...

Жыр айтпа да керегиз эдик, эжиюно омакь тартибанды. Халкь жарырдан бу сагышда да эсимдеди кыуаму, бек сыйгемне жыры...

Кыйналганыбыз - эки, койретир адамларыбыз да болганын - юч, андан аркын айтамасда да биллик болурса.

Сиз не жерде тура эдигиз бу теспелуе кыурум турганды? Бизни Къазахстанда, Акмюлик облустарында Стивенк деген дунду...

Бизден эки керге кеп ишини тындыргандар сора клубча да жорюп турганга он табалмай эдите. Аксыда да кеп жюлуш билесперине жок беле эди. Алай бизге уа кызууларк беле да тургандыла, этен ишбизге кыууна эдите.

Биз, жаш тёлө, хар ким билгенчиги бир бизге койретир, бир кыста теспелит койрогине корешгенди. Чеченил, инушул жашла бла кыла бла угай демеучю эдиле, аякь аспулардыгыга койретичиз десек...

МЕДИЦИНА

Сюеклеригизни кылаи къатдырырга боллукьсуз

Биз остеопорозну проблемаларын, аз жюрогенилени эм кюнно аз керегенилени сюектери терк кыруусура бола барганыларны...

Коркоруу кыуимга жашуула адамыла киредиле. Сюеклени курагын баш материал - калций - адамы саанын ал 30 жылы...

болды, тоз жерде бара турганлай окуэна сынып кетерча. Остеопороздан ауруга эм сынып кетерге артыкча жаш союени боуну, ишбаны боюнга жеткен жери эм аркха оөөк кыруулаудула...

«Российская газета» кыууларны тилеклери толтура, остеопорозну кыруулуулугун кылаи тохташдырырга боллукьсуз...

СЮЕКЛЕГЕ НЕ ЗАТЛА КЕРЕКИДИ?

Table with 2 columns: Substance and Amount. Rows include Calcium (1000 mg), Phosphor (1000 mg), Magnesium (400 mg), etc.

ТЕСТЛЕ

ОСТЕПОРОЗУГУЗ БАР ЭСЕ, ТИПТИ КЕРГОЗУ?

- 1.Ата-аналыгы жыгьылганда неда аз урулганды, жан сюеклери боюларын синганындыла?
2.Сиз, жыгьылганда неда урулу, сюеклеригизни синдирганымыс?
3.Кеп заманын кортикостеро...

КЕРЕК МИННЕРАЛНЫ КЫАЙДА ТАБАРГА БОЛЛУКЬДУ?

Table with 2 columns: Mineral Name and Amount. Rows include Calcium, Magnesium, Phosphorus, etc.

«Российская газета» алынны басмаланды.

