



ЗАМАН



КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИНИ ЭМ ПРАВИТЕЛЬСТВОСУНУ ГАЗЕТИ ВРЕМЯ ГАЗЕТА ПАРЛАМЕНТА И ПРАВИТЕЛЬСТВА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Президент

Арсен Каноков РФ-ни Жамауат палатасыны ишчи къаууму бла тубешгенди

Россей Федерацияны Жамауат палатасыны жамауат бла байламлыкълында эвди Кавказда граждандар институтлары айнтыу жаны бла ишчи къаууму Максим Шевченко башчылыгында бизни республикада ишчи итотлары Къабарты-Малкъарны Президентни Арсен Каноков бла тубешгенди чыгарыптандыла. Ол къауум «Мир Кавказу» деген проектни жашауда бардыруну чекленди кыяратыу юр жанында субъектлерге барып айланганын эсигизге салабыз.

Тубешгенди РФ-ни Жамауат палатасыны келечилери барган шахарлары бла элени адамлары келерген проблема сюзолгондеди. Арсен Каноков былай белгилегенди: «Алтай тубешиле, жер-жерлеге барып, алда халык кеслери кызыри бла керюу бек хайырлы болганына ишкелгим жокду. Керти болму жанада ма алай бла билерге болукду. Биз халыкты ботон жукчу болуруга, аны бла бирге ишлеуно коюлдирирге итенибиз. Хар шара бла эвди жамауат советте да ма аны юкюу куралгандыла. Жаш тлеано ашы адамларыбызны озгурту ишлери юлгерленде юйретирге керекди деп алай окмлайм. Алтай юлгерле уа Къабарты-Малкъарда бек келдило. Аны бла бирге уа юйретирге биле магына берме кериге тиийиледи».

КъМР-де ырахатлыкты тынчыкты тохташыра эгилеу юсюнден айтылган, республиканы башчысы кыялыры кыяна болмагандыла, сокунанганда, башларына акыл жыйганла «коридор» куурагына хазыр болганын чертенди. «Аланы ишлери тинилген заманда, алда бир торло зорлык артыктык эгилемизне, тиниле закондан чыкмай бардырылыкларына сз береме. Къабарты айтама, мурдагык эгилем адам кыйтышыра оны болганын билерге керекди, дегенди.

Ишюзилени юсюнден сз баргандыла, тубешиге кытайшыла жаш

Жыйыныу

Элдеде от ечюлтюучу пунктла къураллыкдыла

ны сезонунда жарысулу ворослауа жорлангандыла. Аны юсюнден Метеорология эм башха геофизика болулары торлендируу жаны бла Север-Кавказ аскер службаны таматасы Чочаиланы Хазыр дабыл эгиледи.

Ол билдиргенге кере, Элбрусдагы куртла бла къажауа кереш бардырган аскер отряд озган сезонда салынган битеу борчлары толтургандыла. Районда КТО бардырылганы эм туристе да башха заманладан аз болганын себепли куртланы тошоруу юги да аз бардырылгандыла. Ол а бу иште хайырланган топтаны да самаран сакылауа себеплик эгиледи. Алай бла къыш кезинде отряд 4 юн ишленгенди, 17 курт атылганды, алдан 11-си тошундила, 46 топ къоратылганды. Жашау журтлагы бла адамдар болмаганды. Къар да былай аз тошген себепли иш да кеп тоюп эди. Дагында Чочай улу айтанга кере, службаны техникаларын жапыртуу программаны чеклендиленде ала былай «Нурис» деген 1000 метрге дери атырган куртла тошорган системаны хайырлангандыла.

Анда тёрт комисс къураганды. Алдан биринчи курт келген кезинде бошалганын итотлары чыгарууга эм 2010-2011 жылла-



Сергей Шагин.

КъМР-ни Правительствоосуни Къыйан болулары кетериу эм оттоу жаны бла къорыусулукну жапыртуу комиссияны жыйынуу болганды. Аны РФ-ни МНС-ини КъМР-де Баш управленцияны таматасы Сергей Шагин, министрлени къауум аз районаны бла шахарланы комиссарларыны келечилери кытайшыла.

Анда тёрт комисс къураганды. Алдан биринчи курт келген кезинде бошалганын итотлары чыгарууга эм 2010-2011 жылла-

Ахыры 2-чи бетдади.

Бизни индексибиз - 51532

Марафон

Сабийлеге къайгыргъан жамауат - иги жамауат



Чеченланы Анур селешеди.

Сабийлени къоруулануу халкыла аралы юноне аталып, РФ-ни Сабий фондуну КъМР-де белиюмо, республиканы Президентни Арсен Каноковну «Огурлулукну жай» деген теле-марафонун бардырганды. Ол тоне не Жашин театра болганды.

Сабийчилени байрамлары бла алгышларга КъМР-ни Парламентини спикери Чеченланы Анур, Правительствоосуни Председатели Иван Гертер, КъМР-де Адманы эркинчилери жаны бла уполномоченный Зумасулланы Борис, КъМР-ни Президентини кенгешчиси Уналаны Аминат эм башхала келгендиле.

КъМР-ни Президентни Арсен Каноков бла тубешуу бошалганлай, ишчи къауум 2005 жылда октябрде Нальчикте чабуулукты эгилени бла байламлы терселгенелеге сзди эгиле турган жерге атылгандыла. Терселгенелеге турган СИЗО-гя да баргандыла.

Залина ШОКАРОВА, КъМР-ни Президентини эм Правительствоосуни пресс-секретары, КъМР-ни Президентини пресс-службасыны башчысы

Концерт

Зауукчулук

Бирини июнда КъМР-ни Президентини юй бийчесини - Фатима Канокованы башламчылыгында бла фестивалге, Къырда концерт зава байрам болганды. Ол сабий чыгармачылык коллективлени жырлары эм тевеулеры бла башланганды. Кесини алгышлауа сезонда Фатима Канокова балалага алааны тамблагы конлери жарык, суурачыла да болуру тожогенди. «Бир биригизге шухъ кезден къааргыз, аба данлагыа нымс эте билгиз. Ол журме-



Фатима Канокова сабийлени байрам бла алгышлайды.

танашева, Мурат Карданов да ару жырлары бла къараулансы сейриндиргенди.

Сабийле, оюнген жомак жигитлери бла да ойнап, суратха да тошоп, кеп зауукчулук алгандыла. Концертни ахырында ары келгенелге эсде къалырча саугыала бергенди.

КУЛЧАПАНЫ Зульфийа.

Премьер Президентни эм Правительствоу атларында селеше, республикада сабийлени бла аналыкны къоруулауу жаны бла къылай мадарз билгилерин билдиргенди. Ол келер бек жылы июнде битеу социальный магыяны объектлени, ол санда сабий садланы, школланы, саулык сакылау учрежденияланы тапландырырга мурат болганын айтханды. Иван Константинович битеу министрстволаны ишчилери сабийлеге болушукты 280 минг сом бергенлерин билдиргенди. Алай министрле ол ахчага кеслери да энчи къошумчулук этгенди.



Ахыры 2-чи бетдади.

Жыйынганы «Кавказ», «Каллист», «Вдохновение», «Нальчик», «Искорки», «Арабески» сабий ансамбльле миллет эм балый тевеулеры бла къуандыргандыла. Ирина Кристенко, Лаура

Алим башчылык этгенди. Бу тубешгенде селеше, ол бек алга республиканы Жаш тлеано эвди жамауат биргилулен ишлери жаны бла министрствосуна, аны башчысы Борис Паштова былай ашы ишчи къураганылары юноне ыспас этгенди. Делегацияны къауумун киргенде, ол санда Байсаланы Харунга, Аналаны Маратха, Тлепеланы Алимге, Жангоразланы Мажитте бла Фатиматха, Ботталаны Жамалга, Сабийчыланы Аринга жоюулулукына иши хазырланганылары юноне жорек ыразылыгыны билдиргенди.

Андан сора Тлеуланы Алим Къазахстанда болган кезинде кырген билген затларыны юсеринден хазарлаганды. Анда жашаган ата журтларыбыз бла байламлыкъла жортоуу жаны бла ишлеге биз 24-июн майдан 28-июнне дери кытайшылабыз. Самолеттен тошгенлай, «Бирдик» деген жамауат организациядан оныр адам тобоген эди бизге. Ол юнонде къазах халкыны бирлигини юноне байрамлана эди да, биз анга тери кытайшылабыз.

Алма-Атада болганыбызда къара-чалык диспосра, старейшинала советни членлери, жаш тлеано бла да тубешген. Шухълукун ююнде уа «тегерек стоп» да болганды. Анда Къара-

Чеченланы Анур а депутатла марафонун бардыруну ниетине ыразы болганын чертенди. «Былай акцияла бек магыяналыдыла, ала къырланы оюнуларын, жамауаты эслерин сабийлени проблемаларына бурдыла эвди къолайсызлагы керти да уллу болушук этди», - дегенди. Анур Ахматович былай марафонна иги тереге айларылары ышанганын айтханды эвди депутатла марафонна 100 минг сом бергенлерин билдиргенди.

Ахыры 2-чи бетдади.



Ахыры 2-чи бетдади.

Жыйынганы «Кавказ», «Каллист», «Вдохновение», «Нальчик», «Искорки», «Арабески» сабий ансамбльле миллет эм балый тевеулеры бла къуандыргандыла. Ирина Кристенко, Лаура

Алма-Атада болганыбызда къара-чалык диспосра, старейшинала советни членлери, жаш тлеано бла да тубешген. Шухълукун ююнде уа «тегерек стоп» да болганды. Анда Къара-

Чай-малкъар миллет-культура араны эвди Къазахстанны халкыны ассамблеясыны членлери бла ушаклы бардыргыбыз. Ала айтханга кере, диспорала къырланы жамауат-политика жашаууна тери кытайшыла.

Анда Ассамблея бизде Жамауат палатасына келгенди. Анга Къазахстанда жашаган миллетлени битеу организацияларыны келечилери киредиле. Аны бла бирге аны тогуз адамны меджлиске кергозторге эркинчилери барды. Анга къырланы жанында уллу себеплик этиледи.

Жаш тлеано культура ююнде уа тыш къырлалы диспораны къауумна деп уллу концерт болганды. Анга бизни делегацияга кирген артистле, анда жашаган къара-чалык, малкъарлыла, къазахтыла кеслери да кытайшыла. Концертни кезинде биз «Бирдик» къара-чалык жамауат биргилге саугыала биргизге элтен илиму, окуу кытапла, къара-чалык-малкъар жырла бла джигеле, «Миги тау» тевеу ансамбльле уа жаныла, къазапта, туру берке да бергенби. Култура арада бизни да саугыла кытайшыла, барыбызга да чапалы кийдиргенди.

Ахыры 2-чи бетдади.

Жангылыктыла

Саугалуу Айырмалы энергетиклеге - махтау эм къошакъ ахча



Север Кавказы региона аралы сетевой компаниясында (МРСК) юз арты-къыш сезонда предпритияда иги урунганланы саугаландыла. Мында кеп жылланы июнде ботюнда айырмалы урунган бек энергетикге Къабарты-Малкъаны Правительствоосуни Сыйлы грамоталарын бергенди. Жангыртуу ишлеги тери кытайшан предпритияны жети ишчиси уа Правительствоосуни Ыспас Кыагытына тиийли болгандыла.

Къуанчы ише КъМР-ни Правительствоосуни башчысы Орунбаевы эм отлукъ энергетика комплексине къарганы Уналаны Кизим да кытайшынды. Озган юз артында эм къышда энергетиклеги бирси жылладан эсе киборек кыйналырга тошогени белгилегенди ол. Бютон да бек а аур болум республиканы бек районларында болганын чертенди. Электрокот барган ыспага буз жабыш бир-бир милкеге заран да келтиргенди. Ыспас энергетикле ол кезинде айырмалы ишленгерлени компанияны Къабарты-Малкъарда белиюмо башчысы Юрий Губкоков да белгилегенди. Ахшы урунганланы саугаландыдан сора, аланы хар бирине да къошакъ халда биришер оклад да берилкерин да айтхандыла.

Банк

Процентле дагыда къошулуккъу

Россейни Сбербанкны КъМР-де белиюмо пресс арасы билдиргенге кере, Сбербанк 2011 жылда 26-чы майдан физический лицоланы ача салымларына жангы амалны (линейканы) ишлети башлаганды. Ол алай клиентле банкны предложениеларын къыйналмай анылар эм салымларына къылай бир къошулулукун билалырча этилгенди. Куралганыны бери битеу тарыхында банк ача салымланы амалын биринчи кере бек торлендиргенди, ол энди иги да анылашынуу болганды.

Алдан Сбербанк баш амалда салымланы жети торлоосон бардыры турган эсе, энди ала оч болгандыла: «Сохраняй», «Пополняй» эм «Управляй». Социальный («Подари жизнь», «Мультивалютный» эм расчёт («Универсальный», «Довостребования», «Пенсионный плюс») салыма андан ары да ишле турлукудыла.

Процентле къошууну системасында да болгандыла торленди. Жангы салымла ол ай сайын болады эм аны алында къошулган процентте да кезуло болжалга фрайда терегуге кытайшыла. Башха ачылганда, процентле процентле къошуладыла. Сбербанк пенсиячыла ачы болму куурагы да унутмаганды. Энди ала салымны торлоосине эм болжалы кере артыгырак процент ставкага ышанрыга болушукда - алай болула «Сохраняй», «Пополняй» деген салымладыла.

Партия жашау

Примьга биринчи келгенле

Элбрус районда «Единая Россия» партияны жамауат примьини ишлеп башлаганды. Жер-жерли самоуправленяны Советини президиумуну жыйылуу аны юсюнден тиийши ону къабыл этгенди. «Алайда да, - дегенди аны председатели Отарланы Исмайыл, - биз кесибини айырчууларыбызга не къазау жуукъ болуруга, ала бла байламлыкъны ююлгерге ботюнолюкде аланы жарысуларан не къазау иги билерге итенибиз».

Ол аны бла бирге район газетде гражданданы примьга алынуу графиги эм бу ише жууялы депутатланы атлары жазылганыны юсюнден да айтханды. Граждандан эм предпритияланы, организацияланы оюнулары не затны билерге, къылай тилекле айтырга сойкеле да, берни келирге болушукда. Примь хар орта ююнде эртенликке сагат ондан тошде бирге район администратцияны конференцияла болуруу зальида бардырылады.

Граждандан примьга келе башлагандыла. Ала асламында ЖКХ-ны эм юйлени тап халга келтируно проблемаларыны юсеринден жарысуларын айтдыла.

Материалланы басмагъа УЛАШЛАНЫ Мурат, ТОКЪ-УМАЛАНЫ Хусейн, Алиса ТАРИМ хазырлаганды.

Билдирю

Къабарты-Малкъарны Жазыуучуларыны союзу 2011 жылда 4-чю июнда шахарны бла республиканы жамауатын Ленинчи саугаланы лауреаты, СССР-ни бла РСФСР-ни Кыргыз саугаларында лауреаты, КъМР-ни халкы поэти Кузюлиланы Кыагысыны эсгерюно юноне аталган мемориалтылагыла кытайшырга къарды.

11 сагатда Кузюлиланы Кыагыс атына проспекте поэтни эсгертимесе полле салынырыкъдыла. 12 сагатда уа поэтни Чегемдеги ююне-музейине барырга белгиленди. Хош келгиз!

Чыгарма школла борчларын къалай толтурадыла? 2 бет

Эл билгенди аны къыйматын 3 бет

Уллу алимини жашырынлыкларынын ачыкылай 3 бет

Къаручуга эшиклери ачыкыды 4 бет

Сабийлеге кыайгыртыган жамауат - иги жамауат

Ахыры. Алып 1-чи бетдеди.

Зумакулланы Борис а кеси да уллу койорда бестеи, кесини да бюгонюкюде тогуздү туудуру болганы себепи сабийлеге болушуну былай акцияларын дурус көргөн чертгенди. «Жарсыгъа, бите дунюнда да сабийлеге көп артыкчылык, зорлук этиледди. Аланы араларында ачдык, жалангаччылык сынагына асламды. Аны себепи баланы жарсыуларына жалаңда кырал бля ата-анала кыайгыртылганы азды, ала ючюн битеу жамауат да жууалыды», - дегенди. Ол да бу жаңдуурлук ише 15 минг кыошханди.



Наркоконтрольну КъМР-де Управленисны таматасы Къуб-Баланы Руслан да коллективни атындан 50 минг чыгарып бергенди. Солуу паркта ишленгенде у сабийлеге аттракционна лада хаксыз учурганлары бля

ланы бля компанияланы келечилери бирем-бирем чыгып, ача жыйылган орунга конвертле атхандыла. Бу ишни байрамга айладыргына уа республикада белгилу жырчыла бля Теню ансамблге болгандыла. Топеланы Алим, Султан Хажиков, Марина Нежина, Тимур Гуазов эм башкала жыйылганыла фахмулары бля ыразы этгенди. Сабий чыгармачылык коллективле да аладан арха кыаламгандыла. Байрамны кезиунюнде, жай болганында да къарамай, сабийлеге къонакчыла Къар Апай, кыошхандыла. Ола, кошдан тоюл эди: хар бирине да морунала юлөгенди. Ал тереулеге кере, жаңдуурлук телемарфонун кезиунюде сабийлеге болушугыра бир миллион сом тенги бир жыйылганды.

ТИКАЛАНЫ ФАТИМА

Врачла тигиучюле, кулинарла да болгандыла

Тюенне Нальчик шахарны биринчи номери поликлиникасыны арабзында жаңдуурлук акция бардыргынды. Нартанда интернатдан келген ёксюлеге бля болнычыны бляоленеринде багылган сабийлеге концерт кёргозюп сауыгъа да бергенди.

врачлары кеслери тигенди. Хант столлага ашланы да медсестрала бля врачла хазырлагандыла. КъМР-ни саулык сакылау министрствосу Нальчик шахарны администрациясыны саулык сакылау управленисы, Сбербанк, «Жако» кондитер фабрика эм башха организациала жаңдуурлук акцияга кыошумчулук этгенди. Багыу жаны бля болнычыны бля врачны орунбасары Сабынчаланы Фатима бу акцияны хайырланды.



Николай Шогенов селешеди.

Байрамны болнычыны бля врачы Николай Шогенов ачанды. Ол: «Хар ахшылык этген адам игилеге тубериги блямыды. Бизде ишленген уа тюбювчюну кыуар ючюн, бир зат да амагандыла. Жыл сайын спонсорларыбызны саны да ёсе барды. Сабийлерибиз барсы да насылы болушун алдегенди. Бу огурлу ишни коллектив бешинчи жыл бардырады. Спонсорла берген ачагъа Нартанда интернатха деп, сабийлеге айыныла оюна, толпа, китапла алындыла. Концерт барганы жери уа тюрсюнюл байракчыкыла жасай эдиле. Аланы болнычыны

дан болнычыны шублары кёбейген чертгенди. Нартанда интернатты директору орунбасары Рита Пасова битеу бу ише кыатышханлагыла ыразылгын билдиргенди. Сабийле уа теспен жырлап фахмуларын кёргозгенден сора, хант столлага олтуруп, врачла куинтар усталыкларын кёргозюп хазырлаган ашыркъаланы кыуанып ашагандыла.

байсыланы Марьянт. Суртала авторнуула.

Кёрмюч

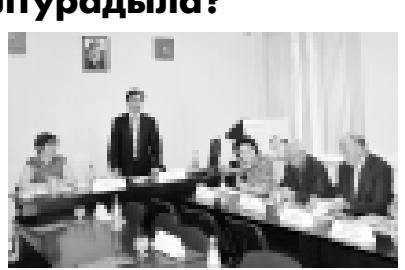
Ёксюз сабийлеге-эччи эс

Къабарты-Малкварны Миллет музейинде, республиканы Парламентинде Жаш тёлө палата куурап, «Намыс» социално-реабилитация арада турганы сабийлеге ич чыгармачылык кёрмючлери болганды. Анда, ала ишлеп, суратла, илпюла, ашылган затланы кёрюрге, сатып алыргыла да онг бар эди. Кёрмючю ача, араны башчысы юйретти жаны бля орунбасары Валентина Богданкина: «Балаларыбыз бек хунерлидиле. Биз ала кеслерины фахмуларын айнытыр, жашауга тири кыатыштыр ючюн, кёлөндан келгенни этебиз», - дегенди. КъМР-ни Парламентинде Жаш тёлө палатаны урууну эм сой-

КОНФЕРЕНЦИЯ

Чыгарма школла борчларын кыалай толтурадыла?

Сабийни кыоруулаган ючюн СКГИИ-де «Федералдык конференция рязматна образованиа сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008-2015 годы на Северном Кавказе» деп бля конференция бардыргынды. Анга Москвадан, Къарачай-Черкес, Ингушети, Чечен, Северная Осетия-Алания эм Дагыстан республикалардан келген келечилери себепи мында кыошумчюле бергенди. Анда ала кеслери тап кереги программага ала да, къурум къыуу болуп, дерслерин алай торлю бардыргыра эркинделе. Былайда уллу таша жокчу, деге да боллукду. Алай, алгычына, усталзадан, окъуучуладан кыаты сорулукчю тоюююду. Ача да сабийлеге киреуэткы, аланы жетишмилерин аса алгы, алай берилкиди. Алгандан келген - сабий школ-училище - вуз - система бузула барлыкчды. Сабий школлада хазырнамаса, фазмулу тёлө, музыка, художестволу училищелеге окуркыа килме барлыкчды? Бу проблеманы юсюнден Софья Федорова бек тынгыла айланчды.



Софья Федорова бек тынгыла айланчды.

Конференцияны координатору Беслан Бербеков художестволу жаны бля сабийлеге билим беруде арт кезиде уллу проблемала чыгаргынларын белгилеп, жыйылында аланы юслеринден селеширкирчилик билдиргенди. СКГИИ-ни ректору Рахманов Анатолий, конференцияда айтылган хар магыналы предлоктаны жазып берилерин айтады. Ол, Москвада творческий вузуланы ассоциациялары кыурап, аны таматасына БГИК-ни ректору Владимир Малышев айрылганын, институту базасында фазмулу сабийле башлада табылмагынанда айтады. Сизни региону оюму манга бек сейриди, дегенди ол. Алай жарсыула да бардыла: ол жаш фахмула керекти болмада билим аламыздыла.

Сабий Умар, Чеченин «Окьюу-методика ара» кыуруучуржениди аны таматасы да, кесини сынуу алай колгаларына болушур деген оюмдан былай дегенди: «Сабий школланы директорладан методика совет кыураганыбыз. Ала ишлерине уллу кёлю болмаган адмамлыла. Мында айтылган проблемаланы биз биригип созобиз», - Ол бизни институту, аны устазларыны юслеринден кёл ашы сызы аштитенин, ала бля тамашы болганына кыууланганы да жашырмай, кеслерине да чакырганды.

Дагында конференцияда кёлюргөн вопросадан бири - ула бля жезмелу, музыка школлада да ашы усталганы жетишмелерини. Ханыз да болган жерге ишлерге бардыргы союнгене азыла. «Хал порленмесе, юч жылдан ол школланы жабарга тоюшкюди», - деген жазылу оюму айтады Софья Максимова.

Москвадан келген Искуствода, културада эм туризмде айланганы билимдерин ёсдорген академияны проректору Софья Максимова сабийлеге художестволу жаны бля билим беруде хал конференциясыны ишине кыатышханаланы шатыргы этгенди. Ол кыурапны кел регионларында болганын, алай, тегилеширгенде, Шимал Кавказда, фазмулу сабийле башлада табылмагынанда айтады. Сизни региону оюму манга бек сейриди, дегенди ол. Алай жарсыула да бардыла: ол жаш фахмула керекти болмада билим аламыздыла.

Тюндон сора кыонокыла Суртала Искусстволаны ыргыткы болганын «Мир глазами детей» деген кёрмючге баргычды.

Конференция ишине 2-чи июньла андан ары бардырылды. САРАКУЛЛАНЫ АСИЯТ. СУРАТЛА: конференцияда кыатышханды. Суртаны МАМАИЛАНЫ Алий алгынды.

Къазахстанчыладан - кызыуу салам бля

Ахыры. Алып 1-чи бетдеди.

Къарачайлыны бля малкварлыны культура-миллет сыйырлерин айнытыр ючюн, битеу онгла кыураганылар да билгенди. Аланы кеслерини офис-журтуна санаганы кёрюнону турганды. Биз «Ханга» телекомпаниягыла да барганыбыз. Анда 600 адам ишлейди. Ала бизни телевидениени сыйлы ачып да кёргозтенинди. Байрамны бардырган Мадия

журтуна санаганы кёрюнону турганды. Биз «Ханга» телекомпаниягыла да барганыбыз. Анда 600 адам ишлейди. Ала бизни телевидениени сыйлы ачып да кёргозтенинди. Байрамны бардырган Мадия

Харун андан ары - Арина да айтып кетгенди. Зобакыяны Байканыны юсюнден, мен да аны зотте заманлары юслеринден сейрилик калпарларына сыйоп тынгылангым. Байрамкыяны Ислам а анда аты айтылган, уллу даражасы да



лери барды. Сёз ючюн, малкварлы кызы Хочулыны Людмила меджлисини депутатды. Алай уллу кыулукулда турган дагы бля келтирген, барчысы Лоидида Казанневага да жорек ыразылгын билдиргенди. Ол бек и оператору, камераны, аны юсюне уа кёл сауыгъа да берип жиберегини айтады.

«Къазахстанда» жашаганы кыурагандыларыбыз, эгечилерибиз, дегенди ол. - бери эки керелгенери себепи мында кёлөплени танып эдиле да, аладан халар соруп, саям да айдырганын да ол болганын айтты. Анда журтуларыбыны юслеринден ала мындан алгы болганын айтты, андан бери анда уллу торле ниупле болганыларын чертгенди. Анда, ишлерине кёлөп кыайлы генирине, ёрге эми тёлөн жала, жыркырыла бля жорюнгенде, шахарларыны орамларында уа бир жерде кир-кичлик жыйылып анда атылып турмагыначы, жолда ишлерине барганыла шорфада хоткап, жол берилерине эчти эс бургынды.

«Ханга» телекомпаниягыла уа, кесибизни кыошун элде болганына сунганыбыз. Бек хычуун эди. КъМКЪ-ну кафедрасыны доцентини, «Эльбрус» жамауат организацианы республикада болгононо башчысы Аналаны Марат уа шахары ариулугун, адамлары бир бирге артыктады тышшырылагы, аны болганыларын жарахтады. «Аладан кёл затка юйнериге боллукду. Патриот халкы. Аланы ол сезилери кыурауыз болганы кёрюнолу турганды. Ол а Къазахстаны башчыларыны тюз миллет политиканы бардырганылары хайырчанды болган сунам. Андан кыуанып кыайтхана. Кёл затны көргөнме, кайло билгенме. Балтай жолуучулукла дагында болура деп тышанам», - дегенди ол.

«Къабарты-Малквар» кыурул телерадиокомпаниясыны программалары редактору Зобакыяны Арина уа тегилеширгенди. Барчысы Лоидида Казанневага да жорек ыразылгын билдиргенди. Ол бек и оператору, камераны, аны юсюне уа кёл сауыгъа да берип жиберегини айтады.

«Къазахстанда» жашаганы кыурагандыларыбыз, эгечилерибиз, дегенди ол. - бери эки керелгенери себепи мында кёлөплени танып эдиле да, аладан халар соруп, саям да айдырганын да ол болганын айтты. Анда журтуларыбыны юслеринден ала мындан алгы болганын айтты, андан бери анда уллу торле ниупле болганыларын чертгенди. Анда, ишлерине кёлөп кыайлы генирине, ёрге эми тёлөн жала, жыркырыла бля жорюнгенде, шахарларыны орамларында уа бир жерде кир-кичлик жыйылып анда атылып турмагыначы, жолда ишлерине барганыла шорфада хоткап, жол берилерине эчти эс бургынды.

«Ханга» телекомпаниягыла уа, кесибизни кыошун элде болганына сунганыбыз. Бек хычуун эди. КъМКЪ-ну кафедрасыны доцентини, «Эльбрус» жамауат организацианы республикада болгононо башчысы Аналаны Марат уа шахары ариулугун, адамлары бир бирге артыктады тышшырылагы, аны болганыларын жарахтады. «Аладан кёл затка юйнериге боллукду. Патриот халкы. Аланы ол сезилери кыурауыз болганы кёрюнолу турганды. Ол а Къазахстаны башчыларыны тюз миллет политиканы бардырганылары хайырчанды болган сунам. Андан кыуанып кыайтхана. Кёл затны көргөнме, кайло билгенме. Балтай жолуучулукла дагында болура деп тышанам», - дегенди ол.

«Къабарты-Малквар» кыурул телерадиокомпаниясыны программалары редактору Зобакыяны Арина уа тегилеширгенди. Барчысы Лоидида Казанневага да жорек ыразылгын билдиргенди. Ол бек и оператору, камераны, аны юсюне уа кёл сауыгъа да берип жиберегини айтады.

«Къазахстанда» жашаганы кыурагандыларыбыз, эгечилерибиз, дегенди ол. - бери эки керелгенери себепи мында кёлөплени танып эдиле да, аладан халар соруп, саям да айдырганын да ол болганын айтты. Анда журтуларыбыны юслеринден ала мындан алгы болганын айтты, андан бери анда уллу торле ниупле болганыларын чертгенди. Анда, ишлерине кёлөп кыайлы генирине, ёрге эми тёлөн жала, жыркырыла бля жорюнгенде, шахарларыны орамларында уа бир жерде кир-кичлик жыйылып анда атылып турмагыначы, жолда ишлерине барганыла шорфада хоткап, жол берилерине эчти эс бургынды.

«Ханга» телекомпаниягыла уа, кесибизни кыошун элде болганына сунганыбыз. Бек хычуун эди. КъМКЪ-ну кафедрасыны доцентини, «Эльбрус» жамауат организацианы республикада болгононо башчысы Аналаны Марат уа шахары ариулугун, адамлары бир бирге артыктады тышшырылагы, аны болганыларын жарахтады. «Аладан кёл затка юйнериге боллукду. Патриот халкы. Аланы ол сезилери кыурауыз болганы кёрюнолу турганды. Ол а Къазахстаны башчыларыны тюз миллет политиканы бардырганылары хайырчанды болган сунам. Андан кыуанып кыайтхана. Кёл затны көргөнме, кайло билгенме. Балтай жолуучулукла дагында болура деп тышанам», - дегенди ол.

Элдеде от ёчюлтюучо пунктла кыуруллыкдыла

Ахыры. Алып 1-чи бетдеди.

Ол кесини иги жаны бля кёргозтенинди. Кюз арты-кыш кезиуде да аны тынтуу бардырылыкчды. Эчиги жаш башчыда ол на тынтуу ишлени ахар эселеринге кере, аны сериялы чыгарыуу башланырыкчды. Биогонлюк служба хайырланган битеу техника отрядны складынды. Жалаңда Адыл-Огу ауылдагы позицияны тегилеширгенди. Эвэбдэни посёлкадагы складна сакъланады.

Жыйылында сюзюлген экинчи вопрос 2011 жылда жуунуу кезиге хазырлык бля байланы эди. Сергей Шанин билдиргенге кере, сёзон башлангандан этгинчи, биогонлюкде экуллен сууда батып ёлгенди. Сагулай да республикада биогонлюкден От тошюну надзор этиу жаны бля КъМР-ни тамата кыурап инспектору Мухамед Хажиково сёлешгенди. Былтыр Къазахстан крайда болган жарсыулу ишине эсерип, ол аллай болуудан кесибизни, сабийлени да сакылайык, дегенди.

«Жилище-2011» деген надзор-профилактика операция кыалай бардырылганы юсюнден От тошюну надзор этиу жаны бля КъМР-ни тамата кыурап инспектору Мухамед Хажиково сёлешгенди. Былтыр Къазахстан крайда болган жарсыулу ишине эсерип, ол аллай болуудан кесибизни, сабийлени да сакылайык, дегенди.

«Жилище-2011» деген надзор-профилактика операция кыалай бардырылганы юсюнден От тошюну надзор этиу жаны бля КъМР-ни тамата кыурап инспектору Мухамед Хажиково сёлешгенди. Былтыр Къазахстан крайда болган жарсыулу ишине эсерип, ол аллай болуудан кесибизни, сабийлени да сакылайык, дегенди.

«Жилище-2011» деген надзор-профилактика операция кыалай бардырылганы юсюнден От тошюну надзор этиу жаны бля КъМР-ни тамата кыурап инспектору Мухамед Хажиково сёлешгенди. Былтыр Къазахстан крайда болган жарсыулу ишине эсерип, ол аллай болуудан кесибизни, сабийлени да сакылайык, дегенди.

«Жилище-2011» деген надзор-профилактика операция кыалай бардырылганы юсюнден От тошюну надзор этиу жаны бля КъМР-ни тамата кыурап инспектору Мухамед Хажиково сёлешгенди. Былтыр Къазахстан крайда болган жарсыулу ишине эсерип, ол аллай болуудан кесибизни, сабийлени да сакылайык, дегенди.



Альнич политика жаны бля комитетини башчысы Гулуппаны Тимур бусугады ёксюз эм ата-аналары саулыкда ёксюз кыалган сабийлеге эччи эс бургура керексин чертгенди. Аны айтыхана кере, «Намыс» баланыны шендою социалный болумга юйретти иги халда бардырганды. Бу жумушу тамамула араны башчысы Адалы Кардановну кыайны уллу болганына да айтханды ол.

Жаш тёлө палатаны башчысы Аслан Шитшев кыайын жашау болумга тошгон сабийлеге болушук этеу хар инсанна да борчу болганын белгилегенди ол жамауатны сёздени ише кереге чакырганды. КУЛЛАЛАНЫ Зулфия.

ТАПАСХАНЛАНЫ Аминат. Сурат авторнуула.

МУЗЕЙ

Къараучуга эшиктери ачыкъды

Къулиланы Къайсыны Чегем шахарда юю - Музей республикада артка къуралгандан биринди. Ол закый поэти атын саклауд, пропаганда этиуде тарбия ишле бардырганын турду.

Къайсыны эгерин юкню алында аны таматасы Къулиланы Фатима бла ушак этгенме.

- Къаге керомегениликте, музейде кеп ууак жумушла болуучуду. Арт кезиуде не бла керешседа.

- Хар къаидача, биз да экскурсия бардырып турабыз. Къараучуланы санында сабийле, абаданна да баршыла. Билетле бла келгенди сора да, музейни ашыкери ачык юнде да болуучуду. Алай кезинде адамла хакъсы къараргы онг табдыла.

Харкюнлюк ишбини уа бардыргандай турабыз. Къулиланы Къайсыны чыгармачылыгын жыйышдыры тохтамайды. Аны прозасын цифрага (диклеге) къчырора да барды.

Дагыда Интернетте Къулилу улуу музейни сайты барды. Поэти чыгармаларын пропаганда этиуде ол уллу себепди. Хар жаңгы информацияны анда табаргы болуучуду.

- МПР телеканал музейни юсондон фильм салгын эди. Аны телевидениядан бир неча кере кърготтендиле да, кепле оюмларын билдиргендиле.

Къайсыны келир жыл юбилей болуучуду. Ол байрамны бир кесиги поэти юйюнде музейиуде ётноучуду. Жер-жерден келик къонакъларга тюбергез харзакламысыз?

- Озгын юбилейини алында музейге юмен этилген эди. Ол биз сюйгенна тынгыла болмагын эсе да, уймагынбыз келген къонакълардан. Косметика ремонт артыкъ болуук тююл эди дагында.

Жылыу баргын система жаңгырылганды. Музейни жаңында болгача тереклеге къаралып, пахта да салынгандыла. Бу ишлени жый сайын этпей турабыз. Шенду уа суу баргын системалык, юйю фундаменте, поэти эсертмесине да ремонт керекти.

- Музейни жаңында культура ара ачар мурагыткъы да бар эди...

- Ол, жарсыука, мурагый къалады. Бу проект биз элзегенча къуралса, бек хайрылы болуук



эди деп оюмлайма. Ол умутубуз топса, культура арада художникле кермочле къурача зап ачылып, торло-торло тобешуле бардырыргы онг табарыкъ эдик.

- Ал кезиуде къараучу, журналистлени да кермочлеге чакыра турганысыз. Арт кезиуде, нек эсе да, алай хабар зшитилемеди.

- Башында айтханымча, КТО кеп планыбызны бузганды. Алай аланы къурауну уа къоймагынбыз. Къараучуну эсинде болуп, Нальчикде Суратлау искусствону музейинде, биз курап, фахмулу художник Светлана Кузнецованы кермочю ачылгын эди. Кеп болмай ол Къайсыны туугын жерин графика бла ишлеген суратларын Питирогскде М.Ю.Лермонтов музейине элтип, анда кърготтенгиз.

Бу эки поэти да музейлери шухульк жюротгенлери себепли алай ишлени бардырып турлукбуз. Аны хайрындан бир бирден юйеринге онг табарыкъ эдик.

бабыз. Сора Питирогскден да бизге келликди кермочю - «Силуэты Кавказа» деп. Анда музейни архивинде саклангын суратланы кермочюбюз. Алыкъа аны ачылыккъ юню уа белгисизди. Дагыда сабын суратланы да унутмай, алдан да эчинси къурагын эдик.

- Битероссей Лермонтов атын комитет музейни саулагын этгенди деп да зшитгенбиз.

- Озгын жыл ол Мечиланы Къимини 150-жылгына аталгын майдал бла саулагынбызды. Къабарты-Манкъарны бла Ингушетияны хакъларыны араларында шухулькын саклап, культураны айнадыргача салгын къыйны ючон да музейге Ингушетия Республиканы Правительствосуну Сайыи грамотасы да берилгенди.

- КТО июнда да сакланса, Къулиланы Къайсыны ауушкън комитет болуучу жыйлау бу музейде бардырылуккъымды?

- Музейде ол иш ётер ючон, мен алгандан район администратцияга къагыт жиберик керекме. Аны келгенлени жауаптарына къоркуу болмача онгла жарашдырылса, хар жылдан къурауучу жыйлау бу жол да бардырылуккъымды деп ушанбасыз.

Къулиланы Къайсыны юйю музей хар къараучуга, поэти чыгармачылыгын сюйгенлеге да жарыкъ тюбергез хакъыбызды.

САРАККУПЛАНЫ Асият Суратны МАМАЙЛАНЫ Алия алганды.

Бир къауум мероприяте да бардыргынбыз. Аланы санында артыкъда 2-чи номерли лицейни базасында къуралгын Улуу Хорламга аталгын семинарны белгилегез сюеме. Поэти уруш жыллада жазгын назмуларны юсери бла хакъ телюню юйертиш уа да бардырылуккъымды. Къайсыны назмуларын окуп, школчула араларында эршиуде да болууды.

Жарсыука, бир къауум замандан бери Чегем районда террористлеге къажак операция (КТО) бардырылганы себепли экскурсияланы санлары азайганды. Бери келликлени алларында милиция машинала болмай, ала ашармай, музейге барыргы жарамлы турады.



Жай голле. Сурат этюдну ОСМАИЛАНЫ Хысыс алганды.

Кепле терсликлерине жолукъдурулгандыла

Республиканы прокуратурасы миллет проекте жашуда къалай бардырылганына дайым надзорлук этпей турды. Сёз ючон, 2011 жылы 1-чи кварталда ол жаны бла законча 777 бузукулук этилени ачыкъланганды, ол санда право актпадан 142-си. Аланы барысына да проект жазылганды, 98-сине законча бузукулук этилени кетериге деп эсерттилгенди, 74-сю нисам жаны бла жууаха тартылгандыла. Сюдге 307 дау жиберилгенди.

Аладан 14-сине къаралганды хар бирине керё тишичи оюу къабыл этилгенди, жетуйленге законча бузукулук этрге жарамганы аныгъланганды. Экулун РФ-ни Уголовно-процессуалны кодексини 37-чи статьясыны 2-чи кесегини 31-чи пунктуна керё уголовный жууаха тартылгандыла.

Энди уа миллет проектлени хар

бирин эчичи-эчичи алып къараганды, законча къайсысында къалай бузукулук этилгендирине къарарыкъ. «Россейни граждандарына учуз эм тынгылы юйле» деген проект жашуда къалай бардырылганына надзорлук этилгенде, законча 58 бузукулук салынганды ачыкъланганды, ол санда законсу право актпадан 12-сине. Аладан 8-сине керё, нисам жаны бла жууаха тартыгуну юсондон оюу этилгенди, сюдге 4 дау къагыт жиберилгенди. Следствие органа алай шартлагъа керё эки уголовный иш ачхандыла.

«Битим беру» миллет проект жашуда къалай бардырылганын тинтигенде да, законча 302 бузукулук этилени тохтадырылганды. Терсликтери ачыкъланганды андан 32-сине къаты эсерттилгенди, сюдге 229 дау къагыт жиберилгенди. Аладан 13-сине къаралганды, хар бирине керё оюу

къабыл керюлгенди.

«Саулык саклау» миллет проект жашуда къалай бардырылганына надзорлук этилген кезиуде да законча 168 бузукулук этилени ачыкъланганды. Прокуратура аланы кетериге мурада 26 кърготну этгенди. Анагы тишишлиликке нисам жаны бла жууаха 16 адам тартылганды, сюдге 73 дау къагыт жиберилгенди, бусагача алагъа къарала турады.

Прокуратура «Агрпромышленне комплексни айнаыну» миллет проекти жашуда къалай бардырылганына къаралгын керюле законча 249 бузукулук этилени ачыкъланганды. Ол санда право актпага 130 законсулук. Аланы барысына да протестле жазылгандыла, 16 адам нисам жаны бла жууаха тартылганды, сюдге бир дау къагыт жиберилгенди.

КЪМР-ни прокуратурасы.

УЧРЕДИТЕЛКЕ-КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИ БЛА ПРАВИТЕЛЬСТВОСУ

<p>Баш редактор АТТАЛАНЫ Жамал</p> <p>РЕДКОЛЛЕГИЯ: БЕПШАЙЛАНЫ Муталип (баш редактор оубурбасары), КЪОНАКЪЛАНЫ Хасан (баш редактор оубурбасары), АЛИКЛАНЫ Владимир БИТТИРЛА, Юни Аминат, ТЕКУЛАНЫ Хаза, ТОКУМАЛАНЫ Хусейн, ТОКЪЛУЛАНЫ Борис (жууалы секретары).</p>	<p>ТЕЛЕФОНЫЛА: Редакторну приемный - 42-63-01 Баш редакторну оубурбасары - 42-38-21, 47-26-22 Жууалы секретарь - 42-66-85 Секретарь - 40-93-62 Корректор - 42-63-52.</p> <p>РЕДАКЦИЯНЫ БЕЛОМЛЕРИ: Жамаат-политика белом - 42-67-68, 42-24-02. Экономика белом - 42-66-73. Культура белом - 42-75-82, 42-68-72. Социалны политика белом - 42-66-76, 47-27-59. Жагъалакъла эм спор белом - 47-26-39, 42-66-71. Нисамла эм реклама белом - 42-37-94. Тилмачла белом - 47-31-28. Сурат алычуу - 42-75-82, 42-66-76. Букаатгер - 42-38-87. Оперативда - 47-26-28, 42-39-65.</p>	<p>Редакция авторла бла къагыт жюротмейди. Къыз жамаллакъа респисия этилмейди эм ала артка къайтарылмайды.</p> <p>Газетде басылгын материалда айтхылган оюмла респисияны оюму бла кешимлеге болуучуду. Алай айтхылган хар зат ючон, Россей Федерацияны Басмыны юсондон закончу тишишлиликке материал авторлары келери жууарылмайды.</p> <p>Респисия авторалдан 4-ке кетит тингилден (машина бла жазылгын 5-6 бет) кезин аймады.</p> <p>Газет Басмыны эм адылмай информацияны эркинликчи къорууду жаны бла Къабарты-Малкъар регион оклешкенде 1994 жылда 14-чю нисамла регистраци этилгенди.</p> <p>Регистрация номер - Н—0066. Индекс - 51532</p>
--	--	---

Ауыр атлетика Битеу майдалла - къонакъларга

Нальчикде ауур атлетикадан Север-Кавказ федералны округну чемпионатны бардырылганды. Анга Север Кавказы субъектлери бек кючлю штангачыла къатышгандыла. Бу жол ала жалаанда чемпион ат ючон угтай, Россейни чемпионатына къатыштыргы эркинлик ючон да эршигендиле.

Къонакъларга бу эршиуде, 3 «алтын», 2 «кюмш» эм 2 «доммакъ» алып, алгача адамны жибергендиле. Биринчи алтын майдалы уа командага 85 килограммда эршиген тырныауузу Дмитрий Петров (сермеп 163, тюртубе а 197 килограммны кетиргенди).

94 килограммда уа биринчи эм экинчи жергеде Сараклааны Расул (370кг.) алып, Алсан Бидев (360кг.) чыкъгандыла. +105 килограммда эршиген нальчикли Амет Гурбогъа (368кг.) жетир болмаганды.

Чемпионатны кюмш майдалы уа, 69 килограммда эршиш, Гекикланы Тауканды тишичи болганды. Алчыланы санына уа дагыда Руслан Карацукъу бла Нустулыны Юсюн да киргендиле. Жашла тренерле Маккаланы Махтиде, Ахматланы Заурда эм Анзор Карданова жарат этдиле.

Энди ауур атлетика 25-чи июльдан 2-чи августка дери Пензада бардырылуккъымды Россейни чемпионатына хазырлангыкъыла.

ТЕМИРЛАНЫ Анатолий.

«Орешкада» - жарыкъ ауазла



Атракционланы сабийле бек жаратхандыла.

Нальчикде къоз терек бача - бир къыйрында сабийле деп «Орешка» деген ат бла атракционланы шахарчыгы къурапганды. Энди ол тийреде жарыкъ ауазла кюн-кюн юнуу зшитилдиле. Ары къуру Горный райондан угтай, жер-жерден кеп сабийле аналары, аталары, ынналары, апалары бла да келедиле.

Атракционланы къурагынла хар не гитче затны да эсге алганды.

«Орешканы» ичинде да зауукълуду. Къызчыкъла бла жашчыкъла ойнай, уа, тургуну, абаданла теркелени салкъунла олтуруп солурга, чай, кофе, татлы, гара суула ичергеле, морожене ашаргы болуучудула.

Сууукъ, жауну юкнде уа гитчеле, улупла да кафеге кирип, анда жумушак иллула

бла ойнаргы, америкалы родеоа учаргы, фотосуаиуде, лазерный тирде, силомерледе кючлерин сынаргы, аэрококкюйде «толун» спордуге онг табарыкъдыла.

Тышнда олтургыа сюймегенлеге уа агачдан жомакъларда гитче юйюккеле, жалмачыкъла салынгандыла. «Орешка» оюнда аларын арбазында фонтан, узунлугу жети метр болгын камин-мангач да ширледди.

Арада къурулуп алыкъа бардырылды. Алай ишчиле бу эки юнде битеу мурадына да тамам этиликлени айтдыла.

ХОЛАЛАНЫ Марзият. Суратланы автор алганды.

САУЛУКЪ Артроз ауруу болгынны диетасы

Жик ауруула адамлада бек кеп жайылгандыла. Ала барысы да бир ауукъ заман озгандан сора саканы иштерлени не бек улпу заран тошорелде - жиклени къурагын сюеклени орталарында кемик ашалып тауусла башласа, алайда адамны бек къыйнаган ауруу чыгъады. Ол торло процесс алышынды да вешестволаны бир бирлерин алышдырыулары бузулганы себепли башланады. Быллай кезилуде алай осал ишден къурулгын адам хайырлангын ашарыкъла да себеплик этдиле.

Жикле «аш-азыкъ» бла жалчытылмасала... Артроз - жикледе торленуудиле. Алай вешестволаны алышындырыу бузулгасына, башкача айтханда, жикле «аш-азыкъ» затла бла тап жалчытылмасала болганды. Ол торло «ашарыкъла» эм килорид жик ткъанын жаңгырт эм жикни тап ишлерин жалчытыр ючон керекдиле, жикге къан бла бирге келдиле. Адамны чархында вешестволаны алышындырыу бузулгасына нечадан вешествола алышындырыула ичкерсе, ашарыкъла вешествола жетимши башлайдыла, жикле осал жанына торленууде аз-аздан башланадыла. Быллай осал ишле уа жыл саны улпу болгын адамны чархында бютиртенде терк сезиледиле, жикге къыйнылык жетип синса неча чыкъса да аурууд ол. Жикле, алаура ишлени этгенде оздурулуп къыйнылык жетсе неча адам асыры тынчылыккъы жашуа этрге юйренчек болса да ауруучудула.

Бек биринчи белги - тобукуну жигини къыйнауду. Ал кезиуде тобукъда артроз кесин хазна билдирмейди, алай тобукъга улпу кюч жеткенде сора уа ауруу адам ачыкъ сезеди.



Тыйгычы салыргы уа онг барды

Тохташдырылгынчына, жикледе тауула тургын алышынду процесслени тап баруларын диетаны болушлугу бла толу

жалчытыргы къыйныды. Алай болгынлыккъыга, артроз ауруудан багъауда диета быллай ишле себеплик этерикди: тап аууланууларын принципиле аш-азыкъ ингридиентле, ол санда витамине эм минерал вешествола бла тап келишича этилип къуралсала, алышынду процессле торленуудиле диеталык кирген ашарыкъла да терк эриген жуаула болмасын.

Угвеводла артроздан ауругын адамны бек керекдиле - ала адамны чархында алышынду процесслени тохтаусу болуларын жалчытадыла. Алай угвеводла торло-торлоле боладына.

Баш угвеводла (татны ашарыкъла адамны чархына терк сингилуде эм къаруу бередише, семизликни къурайдыла) «сложный (кеп составлы) угвеводла (жемишледе, тахта кегелде баршыла) этге терк сингилуде, къаруу берген энергия болуп кеп заманданы ичинде турадыла. Ала къангын кеп ёлмедде тошмегенлери себепли жаугъа (семизликке) айланмайды. Аны магнатына уа улпууду: семизлик, артыгы бла ауруукъ жиклеге улпу къыйнылыккъы сынатдыла.

Жаула да керекдиле адамны чархына, ала жетимшеселе, алышынду процессле ачыкълангандыла. Алай артроз аурууду болгын саусууну чархында асымсында битим эм сары жаула керге болмады. Къыйын эриген жаула (секин этле боладына) къан тамырлары кирлендиледе-аланы ичлерине жабшычуу холестерини къурайдыла, къанын жюрююне чырмау этдиле.

В къауумлу витамине бютюдда хайырлыдыла. Сёз ючон, В, витамин алышынды, кеп къуорудуа, жюрююде, иссилликке бишген картофда, зыбыр ундан этилген ётмедде, къуорудуа элпек, ётмедде болады. В, витамин сурт продуктла, бананда, жууртада барды. В, витамин бананда, картофда, тауукъ этле, къозда кепди. Фолевый кислота бананда, чечвица къуорудуа, тохташда барды.

«1000 советов» газетден.

РЕДАКЦИЯНЫ АДРЕСИ:

Номерге графике керё 19 сагъатка къып салында. 20.00 сагъатка къып салынганды.

ГАЗЕТИНИ НОМЕРИН ЧЫГАРГАНДА:
Талпасакъланы Аминат - дежурный редактор; Коточиланы Зульфия - жууалы секретары оубурбасары; Аукъланы Фёруза (4-чю бет), Зезаланы Лида (3-чю бет), Алийланы Белла (1,2-чи бетле) - корректорла.

Тиражи 3530 экз. Заказ №18480

360000, Нальчик шахар, Лени аты проспект, 5
электронный почтасы: elbor@mail.ru