

Акция

Чабышыу жолчукъда - уллу-гитче да

Озган шабат кюн Нальчикде Атажунук атлы куйтура эм солуу паркга абвадана, сабиле да эрттенкиле сагат оннга, кыуаум-кыуаум болуп, кеп санда жыйыншан эдиле. Алайда аланы «Чабышыуга кыатышырыкпага салами» деген жазыулары бла уллу

ла министри Аслан Афаунов, республиканы жаш тѳю министр Сұлтан Хажироко, шахар администрацияны Спорт комитетини председатели Беслан Буздов, дагыда башкала, келгенлени алгышыл, бу иш саулыкку жашау этиону пропагандалууну кочулендир,



Батырбекланы Асият.

чыла бла чабыдан, дагыда жепил атлетиканы кѳп башка тюрлоеринден да эришмиле болгандыла.

Чабышыуга, жепил атлетикандан эришмиле кыатышканылны барыча да КМФР-ни Спорт эм туризм министерствосу, шахар администрация да саулгала, грамотала да хазырлаган эдиле. Алага тийишли болганланы араларында 83 жылдан атагакан Рамса Курчак, Беслан Буздов, Кыбарты-Малкяр кырал ууниверситетни тыш кыралды тилвени бѳлюмюно студенти Батырбекланы Асият, дагыда башкала тийишли болгандыла.

Чабышыуну кюно бизи республикада бу жол бла алтынчы керѳ бардырыларды. Ол ХХIII Бутеуроссей олимпиадала чабышыуну кюноне эмда Сониде 2014 жылда болуук. Олимпиада оюнлагъ жораланганды. Аны мураты- сабилени эм жаш тѳлюно арасында Олимпиада кымылдауну даражанын кѳпюрюкю, аланын инет байлыкъларын ѳсдюрюкю, спортну кыайсы тюрлюсюне да аслам магъана берилчира этюдо.

ХОПАЛАНЫ Марзият. Сурапаны автор алганды.



Эришмиле кезиуонде.

плакат эмда бу ишни кыуауаг аралы кюноне агап, республиканы эм курортла жаны бла, Жаш тѳлюно ишлери жаны бла министрстволаны, Нальчик шахарны администрациясыны спорт жаны бла комитетини келечилери-сакыйла эдиле. Спорт, туризм эмда курорт-

бююп келгенле анга не кыадыр кѳп кышуулунда этер мурат бла кырапганын белгилегендиле. Жаш тѳлю саулукку болса, республиканы экономикасын да агъга юсюне салырга эм болуукду, дегендиле эмда чабышыуну да ала биринчиле болуп башлагандыла. Квал-

уа 7-8 жыллык кызычылкыла бла жашкычкыла чыкыгандыла. Жолу уунулукку ва эришгенлени жыл салнарына керѳ эди: 1609, 402, 804, 805 метр. Ызы бла чабышылна паркдан «Спартак» стадионнга атлангандыла. Анда да узакъга, ѳрге секириуден, тайгы-

КѳРМОЧ

Наркотикледен керти хапар

Наркотиклеге кыажуау халкыла аралы кюноне агап, республиканы ара шахарында, районларында да бир талай меропиятыла бардырыладыла. Алага-га жамуат кыулукчуна, медицина ишилче, агилле, спортсомлене, жаш тѳлю да кыатышдыла. КМФР-ни Миллет библиотекасында уа «Не допустить беду» деген ат бла кѳрмооч ачылганды. Мында журналдадан статьяла, бу ауур проблемлага атлаган китапала, специалистени оюмларында кѳрмооч аслам жерин алганды. Биринчи кесегинде наркоманияны кыыйн ауру болгананы ачыклаган материалла, сурагъ берилди. «Не более одного процента», «Говоры к юной с наркоманией» деген эм башка статьяла ала авторларны оюмлары бла танышырга болуукду. С.Роговану «Синтетическые наркотики» деген кита-

бында уа наркотиклени тюрлюлерини, аладан кышуулур эмаланын керелиден айтылады. Наркология, кыуу кеси кѳлп кылмай, токсикоманияга, СПИД-ге да келтиредиле. Бу ауруланы юсеринден да бардыр литература кѳрмюно башка бѳлүмлеринде «Наркология», «Наркология и токсикомания», «Наркотическая служба» деген китапала ала кылаи тюрлю багарыга болуугуна эс бурлууганды. «Поединок со СПИДом», «Мья ему СПИД», «Что мы знаем о СПИДе» дегенледе озган эмюрюно, бизни заманыбызды да бек улуу проблемалардан бири ачыклаганды. Бу ауруу бла наркомания жаш тѳлю аяртыкка бек ауруганлары да белгиледи. Энди бююп келгенлени аладан кылай сакыйн оу барды? Ылгырага кылай тюрлю кыажуау турурга болуукду?

САУЛУКЪ

Бюртюкден чыкыгъан кыарыу

Бюсюно жалчытхан витаминде
Урукъла эм гитче бюртюкчю бек битими айныган татымлы вешестволаны алпек шудалыгы. Ол вешествола гитче, кыуауусу тамырчыкыга кѳп кѳггенли ѳсдюрюкю ем бериле. Ала, адамны чархана да, хайыр болмаса, хата этмѳдиле. Кеслери да кыаны составын тюрлендирдиле, иммунитетни кѳчѳйдиле, чарханы шыакалап тазаладыла, адамга кыучкыуу бериле. Жаланда былай затны билгире керекди: кылай урукъланы кыачан хайырлангырга болууну эмда ала тал сакыарыга, жорашдырырга эм кылай хайырлангырга кереклисин.
Урукъланын чирчик этдирюу кыыйн иш тюрлюдо: буданын, зынтханын, ашыккыны бирер уучуларын алгыгыра да, суу бла ариу жуугууз, марпын иги жибити, 4-5 кылати этп, аланы

юсерине жабыгыз, жылы жерге туугуз, 2-3 кюндон сора ала чирчик эттеркиде. Чирчикле 3-5 миллиметрге дери ѳсгенле, аланы хайырлангыр башлагъыз. Ол затла сиэни керекли витаминиле бла, жаланы тикчылдыла. Тургизни эм чагыгызы халларын игилендирликке, кючкыуу берилдикке. Баха битимлини – хобустаны, кюнондюно, быхыны – чирчиктерин да хайырлангырга жайдыр, жаланда аланы 2-3 сантиметрге дери ѳсрге кыуауу керекди.
Кылайын шуданы
Кыуору битимлени урукълары да бек хайырландыла. Аланы, диета азыкыланыча, хайырландыла, ашын зиртичуку системаны ауруларындын багында жюрюктѳдиле. Алайда болук тодо затты тентги бир болды, алай калорилиа азыла. Кыуору затланы хар бирини кеслерины эчки ашыкылкылары барды.



Аланы юсеринден хар адам да не билгире керекди? Бу соурулагы кеслери жууапларын бериле китапала, статьялары авторлары.

Кѳрмюно кыуауагъа ла библиотеканы справка – библиография бѳлюмю хазырлаган наркоманияны юсеринден справочниклени да салгандыла. Хар окууну да былада келти-

рилген литература бла тынгылы шагъырейленгир болуукду. Дагында эки ондо уа КМФРде наркология бла жорашан службабары, араларыны телефонлары да табыркыла. Алага хар ким да, кесини ѳз атын, тукъунун билдирмѳ, ѳлѳшѳн, болушук алаалдыкы.

САРАККУЛПАНЫ Асият. Сурапаны автор алганды.

Спорт

Хорламгъа талпыу

Бу ариу кыуа Упбалшаны Алимды. Спортну каратѳ тюрлюсюн сайлап, аны бла жаруу этгенли сегиз жыл болды.

Ол, бу ююнеде уа Кыснев-скаеде каратевде «Кавказны кубогу» деген биринчи ачык эришмиледе элли беш килограмм аурулуккада сермеше, барын да хорлап, биринчи бол-

ганды. Улуу аурулуккада да ачыккыны бир кишиге да чыкындармаганды.

Алима былай Нальчикни 6-чы номерли шюлун айырмалы болганды. КМФКУ-ну спорт факультетине окургуа киргире мурат этп турды да, ашы умтулары тонула.

ОСМАНЛАНЫ Хысыя.



Ахшы башлау

Тырнеуадада Кыууиланы Кыайсын атла Маданит юдо. Эпбрус районю олимпиада резервали специализацияланган сабий-жаш тѳлю спорт шюлуну грек-рим тутурушудан биринчилиги бардырылганды. Анга 1995-1998 жыллада туугурла эм аладан гитче 70 жаш геужер кыатышандыла.

Кеси жыл салнарында бла аурулукларында эришмиле Кациланы Абдурахман, Аскер Тлизмов, Апан Толов, Текуланы Альберт, Тугурла Зур, Ложианы Ислам, Насталаны Расул, Пожианы Джафар, Боллунаны Амин, Курданланы Аскер, Гамайланы Темирлан, Рамазан Евгажиков биринчиле болгандыла. Дагыда биринчиликни эчки сауларына Кыудайланы Алим, Аслан Толов, Тимур Аскеров, Амир Кипов эм Эзеланы Ислам тийишли болгандыла.

ТАЛАЛАНЫ А. Сурапаны автор алганды.



Жай сону

Эслиликни жорукълары

Белгилисина, жылны жай кезиуондѳ жаш адамланы бш заванилар кѳп болды. Аланы аталары, аналары уа ала заманларын кылай, кыайда, кимле бла ашырганларын хазна билмѳдиле. Сабий бир тюрлю кыыйлыккага тошма кюно, анга былай затланы эсерини турурга керекди: - жолда кюрюно жорукъларын алпакусу толтурургъа; - хар заманда эсли болурга унутмагъыз: танымгаган адамга кышынга, ийнанарга жарамайды, ол ары – бери барыркы машина бла десе, аны бла жолга атлангырга керек тюрлюдо. Зор бла сабийни алып кетерге жорешен адамны кѳргенле, аны хар ашпадан да эде тууп, жууукъларга, ахулугла айтырга керекиле. Танымгаган адам сени атангы, анангы таныйма, жуугуугу болама десе да, ийнанмагыз; - бирер сиэге, не да этип, ариу, эриши айтп да топон ичиргире, иги учтлыгырга, наркотик тартдырырга кюреше эсе, аны айтанын этмѳгиз;

Айхай да, акылбалыккъ болмагъанга, кыуауулары жетп, аланы зор бла осл ише тартханлагъа кыажуа суюламгага да болурла. Алай атала, ала уа хар заманда да сабийлерин кѳз туураларында

туртарга борчлудула: - кене кыранчыда орамдала, тыгыркыла кеслери жангыз аиланган сабийле амалныкыга жолугуп кыайгырга болуукларын унутмасына; - онг болганы кыадыр дискотекадан не кыадыр кенг болурга керексиз; - кене юйге кеи кыатыгызы, жангылау пѳдъезде, лифте кирючю болмагыз. Сакълап туруп, кыюншугуу, танышыгызы бла алай киргиз; - танымгаган адамдыкызы бла орамда сѳлѳшючю болмагыз, не он тюрлю сыйтаула да да сиэни ары, бери чыкырып кюреше да, компьютерде ойнайкы десе да, унутмагыз; - тенгирюги не да сиэ танымгаган адамла жашауугуугу сугъанаклыкы этседе, кыуруктулп, сюймѳген танымгаган этдиргире кюреше, мынчыны полицияга сѳлѳштикке не да орамда жамуатны эсин кезигире бургууз;

Бир-бир атала, ала сабийлери полицияга сѳлѳше, анга аман болуукду деген терс оюм бла балаларына хата этедиле. Амалныкы ишюндон иш ормангага заманында сѳлѳшесин, аны этген жууаха тартылмай кыайлык тюрлюдо. Аны унут-

га жарамайды. Хурметти атала, ала былай бир кыууу шартка заманында кыайгырысгъыз, сабийнигины ююсюнде эндиге дери болмаган былай ишанын, кыайлыккыны кѳрюрге болууксуз; - сабийниги сиз бермеген ачка жорюте эсе, ол аны кыайдан алганын, кыайдан тапканын шарт аныглатмай эсе, балагыз тюз буюнулу тюрлюдо, аны сизден жашыргъан затлары барды; - сизге белгилли болмаган затла кѳрне баланасала, юйде не да ачагыз тас бола эсе, сакъ болуугуз, жашыгызын, кыайгызын язларындан кыуагызы; - сабийниги кесинден таматала не да сиэ танымгаган бла шыфкълу жорюте эсе да, улуу кѳлп болмагыз; - акылбалыккъ болмаган бир тюрлю сыйтаууз шюлда болмай эсе, ийрилде, кече замандан да юйге жайкылмай эсе, ол тѳр жола болганын аныгаланган кыыйн тюрлюдо; - сабийден топон, иги ийисура эсе, кесин тал жорюте эсе, аны кыайгызын кѳрмеген ата-ана жангылмай этди.

Россиин МБД-сыны Нальчикде управленийны пресс службасы.

ТУРКОМПЛЕКС «МЕДОВЫЕ ВОДОПАДЫ» 1 июля 2012
приглашаем всех желающих на «Праздник айрана»

В программе фестивал:

- 10.00 - 10.00 - заезд и регистрация участников и гостей фестиваля;
- 10.00 - 10.30 - презентация айрана, закъавшюноне в чане ѳмохостью 500л; и угощение;
- 10.30 - 11.00 - открытие кузницы в этнографическом музее «Карачаевское подворье»;
- 11.00 - 13.00 - мастер - класс известного кузнецка, народного мастера Хамзата Бачиваева (Кабардино - Балкарская Республика);
- 11.00 - 12.30 - торжественное открытие фестиваля; презентация книги «Карачаевский айран», концерт мастеров искусства;
- 11.30 - 14.00 - конкурс «На лучшем приготовление айрана»;
- 14.00 - 15.30 - карачаево-балкарские спортивные - массовые игры («Джау джиб», «Гыбыт айран», шютюнчю конкурс «Кто вышлет больше айрана»);
- 14.00 - 15.00 - работа жюри, подведение итогов конкурсов;
- 15.00 - 16.00 - угощение гостей фестиваля конкурными блюдами;
- 16.00 - 17.30 - торжественное закрытие фестиваля; награждение победителей участников конкурсов, концерт мастеров искусства;

На протяжении мероприятия - ярмарка-продажа сувенирной продукции, исторической и краеведческой литературы, конкурсы, розыгрыши для детей и взрослых. Место проведения мероприятия: КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, туркокомплекс «Медовые водопады».

Справки: (928) 365 76 66, (928) 025 60 80. ЖДЕМ ВАС! Оргкомитет.

<p>УЧРЕДИТЕЛЬЛЕ: КЫАБАРТЫ-МАЛКЪАРЫ РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИ БЛА ПРАВИТЕЛЬСТВОСУ</p>					
<p>Баш редактор АТТАЛАНЫ Жамал</p>		<p>ТЕЛЕФОНЫ: Редактору приемный - 42-63-01. Баш редактору орунбасарлары - 42-38-21, 47-26-22. Жуупны секретарь - 42-66-85. Секретарь - 40-93-62, Корреспонда - 42-63-52.</p>		<p>Редация авторла бла кыагыт жюрютмейди. Кыагъ жазмагъа рецензия этмѳсиди эм ала архив кыайгырмадыла. Газетте басмагъанын максатында айтылган оюмла реакцияны оюму бла келнимге болуукду. Алай айтылган хар зат кюно Россей Федерацияны Басмаы юсюнде канонуна тийишлиликке материалны авторлары кеслери жууаплыла.</p>	
<p>РЕДКОЛЛЕГИЯ: БЕИШАЙЛАНЫ Муталин (баш редактору орунбасары), КЪОНАКЛАЛАНЫ Ахан (баш редактору орунбасары), ЛИСКАЛАНЫ Владимир, ТЕКУЛАНЫ Хауа, ТОКУМАЛАНЫ Хусейн, ТОКЪЛУЛАНЫ Борис (жууалы секретары).</p>		<p>РЕДАКЦИНЫ БѳЛУМЛЕРИ: Жамуат-политика бѳлүм - 42-67-68, 42-24-02. Экономика бѳлүм - 42-66-73. Култура бѳлүм - 42-75-82, 42-68-72. Социалны политика бѳлүм - 42-66-76, 47-27-59. Жылжылыкка эм спорт бѳлүм - 47-26-39, 42-66-71. Письмоно эм реклама бѳлүм - 42-37-34. Тиражыла бѳлүм - 47-31-28. Сурагъ алычула - 42-75-82, 42-66-76. Бухгалтерия - 42-30-87. Тиражыла бѳлүм - 47-26-28, 42-39-65.</p>		<p>Редация авторла 400 гагъ тегинден (машина бла жазылган 5-6 бет) кино камдады. Кыагътамаланын максатында айтылган оюму реакцияны оюму бла келнимге болуукду. Алай айтылган хар зат кюно Россей Федерацияны Басмаы юсюнде канонуна тийишлиликке материалны авторлары кеслери жууаплыла.</p>	
<p>РЕДАКЦИНЫ ЭМ ПИДАТЪЛАНЫ АДРЕСИ:</p>		<p>Редация авторла 400 гагъ тегинден (машина бла жазылган 5-6 бет) кино камдады. Кыагътамаланын максатында айтылган оюму реакцияны оюму бла келнимге болуукду. Алай айтылган хар зат кюно Россей Федерацияны Басмаы юсюнде канонуна тийишлиликке материалны авторлары кеслери жууаплыла.</p>		<p>Номерге графике керѳ 19,00 сагатка кыол салынады. 20,00 сагатка кыол салынганда</p>	
<p>ГАЗЕТНИНОМЕРИ ЧЫГАРЪТАЛА: Текуланы Хауа - дежурный редактор; Кетенчиланы Зульфия - жууалы секретары орунбасары; Акушуланы Фѳруза (3,4-чи бет), Зезаланы Лида (1,2-чи бет) - корректор.</p>		<p>ГАЗЕТНИННОМЕРИ ЧЫГАРЪТАЛА: Текуланы Хауа - дежурный редактор; Кетенчиланы Зульфия - жууалы секретары орунбасары; Акушуланы Фѳруза (3,4-чи бет), Зезаланы Лида (1,2-чи бет) - корректор.</p>		<p>Тиражи 3250 экз. Заказ № 1704</p>	
<p>360000, Нальчик шахар, Ленин алы прискет, 5</p>		<p>360000, Нальчик шахар, Ленин алы прискет, 5</p>		<p>360000, Нальчик шахар, Ленин алы прискет, 5</p>	
<p>электрон почта: elbor_50@mail.ru</p>		<p>электрон почта: elbor_50@mail.ru</p>		<p>электрон почта: elbor_50@mail.ru</p>	