



# Эм иги дарман - физкультура бла жүрөк тынчлык

Шөндөгү дуняда кенг жайылган, кыйын суруула- дан бири - диабет. Ол жыл сайын миңге бл адамданы жашоолорун юзөдү. Аруу, замандык токтандырылып, тийишл багыт башталып, ол кыйын формага айлана тебресе, саусузга бекгы- ан кыйын болду. Бу сурууну юсюндөй ушагыбыз Нальчикде онуну номери поликлиниканы врачы- терепети Тетулланы Алимни кызы Кочменаны Аслижан бла.

- Онг бармыды, Аслижан, адам ауругга болуугун неде ауруп баштаганын алгарак билгире?

- Аз да ишеки болгандай, адам кеси жороген поли- клиникага барип, уместка врачына квартырга, аны бла тынгы ушак этерге, саупугуна, не зат кыйнагы- зыны юсюндөй толуг халар билдиргө керекди. Сахар- ны диабетден ауругга ишекил бар эсе, врачны кьргөзтөө бол ол мычы- май анализе бериге тий- ишлиди. Къаньнда бал туз мардадан иги да кьтөр- юлөп, кеп болганын токтат- дырган кыйын тийюлдү. Анга керек багыт да башла- нды. Бек башы уа, саусуз кесини халин, не зат тынгы- сьз этгенин замандык бил- ди. Ол а улуу магъаныны тутду.

- Билген, билмеген да бар, не затты бу сахарный диа- бет деген? Аны юсюндөй то- лурак айтсаг эди?

- Медицинада бу диабет сахарный, сахар аруу (са- харноя мочичинурение деп да айтылат) деп жьктөр- юлөп, бир зат а балмыды. Тозонной балтуу да бай- ламлы болганы. Ким бил- ди, алсык бал туз аруу дер- ге юйрөнгөндөз да, диа- бет сахарный неба сахарный диабет дейк - ол бек алга- адамны чархында углевод- ланы бла сууну алганын лары бузулуп, аруу тошкен заттаны - веществоланы алышынулары бла бай- ламлы чыктыган арууду. Аны чыгышуу аш-азькь бла бирге тошкен углеводланы адамны чархына кьтөл- гөдү синдирамагъанлары, ол а ашхын тубюнде бьзни иштейуу бузулганы, башхача айтамыз, ол бек ин- сулинни кереклиси чакьлы бир чыгарылмагъаны бла байламды.

Тал болуулада аш-азькь угледьндө (бал туз, атьмек, крупула, тахта кьбөтө) адам- ны чегинде бал тузун бек тынч формасына айландыла - аны чархына керекли ашарыкъланы бек магъана- лы торлорлеринден бирини сактаган глюкозага. Са- харный диабетте уа организ- ми клеткалары глюкозаны иги синдирамагъанлары себепи ол къанда бек кеп жылыды, андан а бьйрөк-

гилеринден бири - тохтамай суу ичеге излеп турууду, та- улупа айтычуларына, жел- мауызга, ашдан том бийме- дьдү, диабетден арууп баш- лагъан саусузну чархындан бал тузу болгын сийдикни кеп чыгынууду. Бирде ач бок-

ларында тюрленууден сора да, белокну бла жауу- ку (жир) алышынуларында бу- зулугуу болуучу болуучу. Бу организмде белокна- ны бла жаууаны (жирлен) синдигири тюз бармай тох- тарга болуукду. Ол заман- да жаула, ахырына дери эрип, ууалып кетмей, чархы- на алай сингидиле, ортада тошкен продуктланы алы- шынуларында уа организ- мге улуу затланы (ацетон, дагында башхалары) этеди- ле эмда ала диабет кома де- ген затны чыгынууду, баш- хача айтамыз, организмни кеси-кесин ууландырууну сылтау болуучу болуучу- дула. Сахарный диабетте диабет кома арууну бек кьркьзуулугга айланууду, ол кезиде саусузну халы бек кьарьсузугга кетеди, кьзле- ри алас-булас кьрөп баш- лаидыла, андан сора зини ташталды, солун тереңден алады, азуундан аман ийс- ге ушаш ацетон ийсис ургън- ча болду.

- Диабетден ауруган адамга ишлеп туругга уа жарамды?

- Аруу хар кимде да бирча болуп кызамды. Саусуз не кьладар жаш эсе, аруу да алай бир кыйын болады. Ди- абеттикин иште жараргыгы бла жарамдылыгы багыту тюз бардыргыгыны бла кьаты байламды.

- Аслижан, хар затты юсюндөй да тынгыла айта келгесе, эди саусузга кьалай багырга керекли- син юсюндөй айтсаг эди?

- Сахарный диабетден ауруган саусузга багыту спецалисттер-врачыны дай- мы башчылыгында барды- рылырга керекди. Диета бек улуу магъаныны тутду, алай аны тюз тохташдыр ючюн, врач хар жолдан да саусузну чархында веще- стволаны алышынуларында болгын бузукулкъланы энчилектерин билгире кер- екди. Диетадан хайр чык- кьмай эсе, сахарный диа- бетте багытуу магъаныны амалы саусузну чархына ин- сулин кийирюдү.

Диабетте багытанда ите- улу тигенаны маделерди да магъаныны маделерди да урууну бла солуну ре- жимин тохташдыруу, тын- гылы жукуяла, физкультура бла коршуу, дагында баш- халары. Юй жашууну бла уруунуну тал болууларнда, диабеттин тийишмисча тюз багытуунда ол кесини иш- кьлөпюлгөнү, урунурга кьолундан да келгилин толуг сакъялалпыкды.

Ушаккы АЛИКАЛЫ БЛАДИМИР жазып алганды.



«Солнышко» баш редактору Елена Накова селешеди.

## Конкурс

«Солнышко» журнал сау жылы ичинде «Я и моя семья» деген конкурсу бардырганды. Сабийле редакцияда юйрөлери юсюндөй назмулу, хопорле жа- зып, суратты жазып жибергендиле. Бу кон- курсе уа, конкурсда хорлагъананы жыйып, алгыштагындиле саугула бергендиле.

Къуанчлы ишни ача ту- руу, «Солнышко» баш ре- дактору Елена Накова би- рете ишле да бек сейрек болганын чертгенди. Алай редколлегия отуз эм иги ишени белгилегенди.

Сабийле алгышчалар- дына КъМР-ни Парламенти- ни депутаты Валентина Гу- льева, редакцияда къурал- гъан жамауат советни баш-



«Солнышко» баш редактору Елена Накова селешеди.

## Даринаны назмусуна уллу багъа бергендиле



Светлана Умова Атакулканы Даринаны алгышылды.

## Студент жашау

### Бек аруу студент кьызын сайларыкдыла

26-чы ноябрде биринчи кере республикада студенттер арасында «Мисс студент» чьство КБР» деген аруулукну конкурсу бардырылгыкы.

Проект бла корьштенел- гени бири «Импред» арт- агентствону жамауат бла байламлык жьрютюу жаны бла директору Рустам Ибриев билдиргенге кьре, аны бардырууну баш сылтау бююктюктю жашауда бийик билим бек керек бол- гын хач адамлага ала- гылатууда, аланы чыгар- мамчылык иш бла корь- штирге келлендириуду.

Конкурсда музыка театрга этеркиди. Анга республика бийик билим берген окуу юйлерини фахмулу эм аруу студент кьызлары кьа- тышыркыдыла. Байрамга белгилу жырчыла бла коллективде да чакырылганды. Жьриге уа политика, культураны кьулукчулары кьирликиле.

Аруулукну байрмы баш- лангандан алгъа уа, 18 сьгъ- алда Мулла театры алын- да миллет тейсеуле бол- лукдыла.

ТАППАСХАНЛАНЫ АМИНАТ.

чысы Татьяна Колесникова, республикалы Сабий фонду башчысы Светлана Умова, кьырал учрежденилада иш- легенлини профессоры башчысы Фанна Бакова, «Питературная Кабардино- Балкария» журналы баш ре- дактору Хасан Тхаевлов, редколлегияни членлери - поэт Елмесланы Мурадип эм суратчы Валерий Захохов - келген диле.

Татьяна Колесникова са- бийлеге: «Сиз «Солнышко» журналда биринчи чыгар- мамчылык сынау аласыз, ол бек игиди. Мындан ары да бу жолдан таймагъызга уа ий- нанам», - дегенди.

Конкурсда юк номинация бар эди. «Эм иги халар» но- минацияда биринчи жерни Милана Хужетжева, экинчи жерни Мукьсаланы Азнаур,

ючюнчо жерни уа Надежда Овась алгъандыла.

«Эм иги назму» деген но- минацияда юкюнчо Тер- ськол элден Атакулканы Дари- нана саналганды. Экинчи- ючюнчо жерлени уа Дари- на Пачева бла Милана Уна- чевалы алгандыла.

«Эм иги сурат» номинши- лада хорлагъанла Тания Ко- лесникова, Ана Страхова эм Темуккуланы Халимат болгъ- андыла. Дагында «Эм жигер класс», «Эм жигер юйю» но- минацияда да алгъланы алгыштагъандыла.

Сабийле дипломларына, саугъаларына эм жашаула- рында биринчи гонорарла- рына бек къуангандыла. Эм иги назмуу Атакулканы Даринаны туугъан коноу бла бу байрам бек юйрөк тош- геннери кьызын бек кьлөн- диргенди.

Къуанчлы жыйлынуу ахырында болгын концерт- ге уста тегерен тьртъылк- ьк Ташпапан Калмыков кьатышканды.

Бизни корр.

## ДАТА

### Фахмуланы айнытхан ара

Жалаңда бизни республика- да угъай, битеу Юг федераль- ный округда къошак билим берген иги учреждениларинд- ин бири - Эпбрус райнда Жаш тьбленю бла сабийле- ни чыгармамчылыкларын ай- нуу аргага - 55 жьл болгъ- анды.

Тархыны эсгерек, Тьрнуауд- да 1953 жылда агууын болуучу да болуучу макемда Пион- нерлени ююю ачылганын айтырга керекди. Ма ол зам- анда бири сабийле мында чыгармамчылык иш бла ко- решилик кьиле.

1992 жылда Пионерлени юйюне жаныгъа эт бердиле - Сабий чыгармамчылыкны юйю. Жуукъ заманда Тьрнуа- уду районларында «Юле- ну» - «Фантаси», «Метеро- филмала ачыдыла. Сегиз жьл мындан алгъа уа ырхыны хатасындан ара алгъанын са- бий садны мекьмяна кьбчени эм ишлеп атын алгъанды.

Бусагъатда уа бу учрежде- ни, башында айтылганына, айырмалыкны санадыды: къошак билим берген уч- реждениларны экинчи бите- уроссий конкурсуна лауреа- тынды, 226 миллион сомга эки грант алганды. Дагы- да 2006-2010 жылгага би- лим берюуну айнытууну фе- деральныи программасына кьре, араны мастер-сьюла- рына аппаратурада берил- гендиле.

Араны директору Мисирланы Фарда айтанга кьре, мын- да бусагъатда алы торло иш бул чыгарма бийик бирги иш- пьди. Школула кийим тьгер-

ге, биреге, чак къыркьырга юйрөндиле, къошак юй сер- висде, ресторан бизнесде, ме- дицинда кьалай ишлерге юй- рөндиле. Устаз хар сабийле- ни, бир ишлерге керекчи- ле, бир ишлени сюеди, башкы сурат шийеди, ючюнчою спортну сайлады - хар бири- не кьолларындан келгенича болушдыла.

Арт жылда арада проек- те къурал, алгъа керек урпа- дыла. «Айык» деген илму- тию биригу ишлейди. Сабийле район, республика эм бите- уроссий конкурсуга, илму кон- ференцияга кьатышдыла, аладан жетишимле бла кьайтадыла. Алай огурулу жетишимле кьлгепе сайлагъан ус- тьликчларыны дунисына эшикче ачкандыла. Сиз ючюн, Гуданаланы Юрсуланын сохта- лары - Куулыланы Амант бла Чокъланы Жамбулат экеман- сий Санкт-Петербургда къырал урпагына устазга иргендиле.

Юйюлени уа арада бек тап, тынгылы белгилегенди. Коллективни саугъаларга Эпбрус району билим бириу управленийны экинчи бите- уроссий конкурсуна лауреа- тынды директорлары, алгын мында ишлеп кетген устазла келген диле. Ала барсы да сабийлени фахмуларыны кьы- нытыр ючюн, кьолчлрин алмаган устазга ачык жьрөкден ырызлыкларын билдиргендиле, алгышала айткандыла. Ызы бла аргага жьрөгөн сабийле сейрик концерт кьргьтгендиле.

Антоний ТЕМПРОВ.

## КъМР-ни прокуратурасында

### Сабийлерин унутхалды жауапха тартылкдыла

Чегем районда жарашы- рынуу суд К. деген биреу- ленге 6 атын тозетуючу жьрде урунурга эм их хакъы- ны 10 процентин кьыралны ачкы ачкы этдюрюрге деп, ону эттенди.

2005 жылда 11-чи октябр- де жарашырынуу суд анга эки сабий ючюн алгъанын кьатынаны алимент тьверге этеу этендиле. Алимент бир калек да бермегенди. Кьшини борчу бусагъатда 48 минн 466 суду.

РФ-ни Юйюк кодексиине тийишлиликди сабийини за- куу бла атасында бла аны- сындан эм юйрөню башха адамларынды бек кечин-

дирдиге жетерча ача алыр- га эркинлик барды. Али- мент тьбленю юсюндө кели- шим этилген эсе, аны суд- ну онуу бла аладан дау ай- тып алырга болуукду.

РФ-ни Уголовный кодекси- ни 157-чи статьясына тийиш- ликлик судноу онуу бла акъылбьлик болмаган са- бийлерин кечиндиргире бо- лушмагъан ата, ача борлуу бил 120 сьгъатдан 180 сьгъатга дери ишлерге неба бир жьлга дери тозетуючу жьрде урунурга, неба юч айны тутмакчылык сынарга керекдиле.

КъМР-ни прокуратурасыны пресс-службасы.

## КУЛЬТУРА

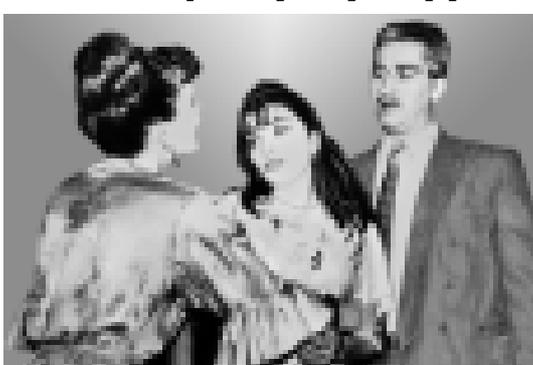
16-чы сентябрде Ташлы-Таланы Кьлтурю юйюнде Къуулыланы Къызын атын илму- кьырал драмат театр Токмуланы Жагъфар- ны «Чоной кьызын ачыды» деген кинола- дын кьргьтгенди. Аны бек театрыны жаңы сезону башланганды.

Июль айда театрыбыз, бизде Мамеланы Ибрагимни «Нарт Ермамек» деген жаманган кьргьзотт, кер- муу сезону башгъан эди. Энди жаңы театр сезону да Ташлы-Талада башлагъыз деп тигенен эдиле эплилерим. Тигебиз толду. Сау болуула театры башчылары, актёрлары да.

Кеп эплилерин келгендиле оюнуга кьварарга. Алгъадан окууна, Кьлтурю юйюне ичи- не жылылып, саклап тургъ- андыла. Кюз ишле бир кесек селейгени ючюн болуп эди, эсли, тамата адамла кеп жы- ылгын эдиле залга. Пьеса- ны жазгъан Токмуланы Жагъфар да бизни эплибиз болганы да себептик эттени багды.

Сахнада хар такыйшадан кьыздан-кьыза баргъан оюнуну юсюндөн айтсам а, бизни актёрларыбыз хар зам- анда, кесерини чыгъты усталыкларын кьргьтгенди- ле. Оюнуга кьвараруула, эрге туруп, къарсы уруунула, Юлусу, гичесиде да. Алай эсе уа ойнауула мурадыла тийиш- жеткенди. Бир торло учка- рлыкчы, бьйла да болуды деп-

# Эллилерим уллу зауукълук алгъандыла



Сондан оннга: Мамаяланы Ф., Таппасханланы Г., Жангоразланы М.

меклик эспенмегенди сахна- да. «Бек анасы жылмаз» де- генлей, хар айханларын, те- пегенлерин бийик даражада бардыр аялды.

Чонойын сыфатын Кьа- барты-Малкьарны сыйлы эм Кьварачай-Черкенин алай Ингушетины халкь арти- сти Жангоразланы Мажит къурганды. Ол сьвай халкь- къызыга саугады десем, этюрюк айтмам. Бюгюн куль-

турабызны жулдузларындан бириди десем да, оздумам. Бек жагъуу жашды, халкь- ны къуандыра келеди, на- сыла.

Бечелланы Людмила (Кьуртахжан) оюндан оюн- ге кесини усталыгыны жаңы гьбелерин, тасхалары ачапалды бу ролну Мамай- ланы Фатима ойнагъанды. Кьргьзоттен сыфатыны жа- шуу бла жашалгъан, аны

къылыгына кирип кьылап- лан артиксыды ол. «Кьурду- воюно жолуду» деген бьйра- дын къылуды кьаты тутды.

Съарыны сыйлы артисти Мамучиланы Кемалны кер- сем, хар заманда къууанам. Бу жол да къарачайлы Тул- парийини ойнагъанды. Кьй- дюрмеген, жьлыу берген ьртен кийик, сахнага Тулпар- ийини ёхтем жьгитли сайла-

рына сыйымагъан сыфатын уста кьргьзоттенди. Кемал сынауу болгын, сахнада кеп жумуш эталгын актёрларыбыздан бириди.

Шахмырзаланы Алек- сей, оюнуга кьатышып, Ташлы-Талага келмегени иги кесек болды. Школда окугъан замандымдан бери сыйгын актёрларымдан бири- ди. Балаланы Омар, Кочко- кланы Магомед, Мамеланы Ибрагим кийик сахна устала бла ойнагъанды ол. Кьзалы кертиди Алексейни бир кесек шашхан, алай адамны жьр- геги анга жарсыны, къарттыгъ- ына ачкыла аламыз.

Съу болуула, эли адми- нистрациясыны башчысы Таукьваланы Илияс, аны орунбасары Токъуыланы Борис эм бухгалтери Байсыла- ны Хасан. Аны ючюн алагъа театрыны атындан аны администратору Жан- тьпын Ханайф эм эллие да ысып эттенди.

БАЙСЫЛАНЫ САГИТ. Ташлы-Тала эл.