

ФОРУМ

Тишируу предпринимательле бир бирге сынауларын, оюмларын, умутларын айтадыла

Алгаракылада Ставрополда «Биз барыбыз да россиялибиз. Тишируу предпринимательле шендую кыйан экономика болумда миллетле аралы байламлыкка кыруада мағанасы» деген форум бардырылганды. Анга СКФО-ну битеу регионларын, ол санда Къабарты-Малкъардан да, 300-ден аслам бизнесмен къатышанды. Аны «Бизнесде тишируула» деген Битеурсейе жамаут организация кыруаганды.

Форум Ставрополну кырал университетинде РФ-ни Президентини СКФО-да толу эркинлик келечисини аппаратыны, РФ-ни Федерация Советини бля Къарал Думасыны, РФ-ни Экономиканы айтнуу министерствосуну, Россейни Промышленниклерини бля предпринимательлерини союзуну эмда «Кредит гарантисиланы агентствосу» деген банктан тышандуу депозит-кредит организация» АО-ну себелик этиулерни бля бардырылганды.

«төгерек столда» бизнеслери кыралган тышируула жетишмелерини жашырынлыкларын тура этгендиле, сынауларын башкалагы билдиргендиле. Дагында юйор къонак юйде эрде тишируу предпринимательлик бля юреширге къалай жетишгенни юсонден ушакыла болгандыла, мастер-классла, семинарла бля тренингле бардырылгандыла. Скаят себелиге жандаурулук акция да кыралганды.

Форумга къатышханла Ставрополну бир-бир предпринимателеринде болгандыла, «Шендую дуняда билим эмда кыруула кетюрюлю» деген 3-чю регионла аралы кермочно ачандыла. Ахырында Россейни правительствосуна, къытылкъадан кыруулулга себелик этерин тилеп къагыт жарадырылгандыла.

Бизни республикадан «ART-ОТДЫХ» туризм агентствону гене-

ралный директору Аксана Карашева, форуму юсонден оюмун айта, былай чертгенди: «Кесини хунерлигин не торлю сферада да ачыкларга тышируула къулундан келлики деп, алай сунам. Кенгешни борчу уа торлю-торлю регионлада ишни кыраай билген жигер тыширууланы бириктириую, алагы себелик этиую, СКФО-ну тыширууларын араларында байламлыкка кыруа эмда сынауларын бир бирлерине билдируу жанын алып къарасагы а, буюйлынуу мағанасы бек улдуу».

Ол «Россейни предприниматель тыширууларын ассоциациясыны» Къабарты-Малкъар регион бляюмюно мурутлары бля борчлары «Бизнесде тышируула» деген Битеурсейе жамаут организацияныкылагы жуукъ болгандыларын айтханды. «Биз КМР-ни Правительствоосуна бек

ырабыз. Аны хайырындан тышируу организацияла социальны мағаналы проектлени жашауда бардырадыла, тобеишуле, конференцияла, жыйылуула кыраидыла, бизнесмени тыширууларны бириктириу, ишни эмд кыруа байламлыкка жарадырыу, сынаудан, башха заттадан да бир бирге хатар билдирип туруу жаны бля башха мадарла этерге да къолдан келеди», - дегенди.

Аксана Карашева айтханга кер, форумда «Бизнесде тышируула» деген организацияны Ставрополда регион бляюмю Эмда «Россейни тышируу предпринимательлерини ассоциациясыны» Къабарты-Малкъарда бляюмю бирге ишлерге, регионла аралы байламлыкларны ючлендирирге сюйгенлерин билдиргендиле.

ЮСОЮПЛАНЫ Галина.

Программага кер, краснодарчыла 170 автобус сатып алынкыдыла

Краснодарны халкыны ташуу предпринимателери Россейде чыгуула 227 миллион сом багысы 170 автобус сатып алгандыла.

Ала автобусланы багысларны жарым тәлендиле, къулганын кырал программаны келчеринде ара структуралы бердикдиле. Аны юсонден шахарны башчысы Владимир Евланов эчичи кенгеш бордырганды.

«Жуукъ кезиуде Къабартыно 200 къычыл бир лассажер автошина келлики, ала газомоторный отуру бля ишлердикле, кесин да федеральный программаны келчеринде сатып алылды. Автобуслар кыралны эм Къабарты эселерине олимпикдыла», дегенди шахарны мэри.

Дондагы Ростов къонак юйле ишлейди

Дондагы Ростова битеулу багылары 9,4 миллиард сом болган беш жуудулу эки къонак юй хайырлангырла берилдикдиле. «Ала 2018 жылда болулу футбол жаны бля битеудуна чемпионатка жосотаны ишлендирил», деп билдиргендиле ТАСС-ны корреспондентини областны губернатору прес-службасыдан.

«Шертог» деген 307 номери болган къонак юй толусулай битгенди. Аны ишлеуге берилген 5 миллиард сомдан 4 миллиард сому хайырланганды, шендую къонак юйлени таппандыруу ише бардырыладыла, былайны охирини дери ала тест нызом бля ишлеп башларкъыдыла», дегенди агентстводан ушак нбегр. Андан сора да, эршилеу бошлангырла дери дагында 140 «4 жуудулу» Петровский деген комплекс хайырлангырла берилдикле. Ол Дон черекни сол жагысында орналыкды.

«Дукойл» нефть чыгырууно есдюери

Аны юсонден ТАСС-ны корреспондентини областны Промышленносту, транспортну эм табыгит байлыкларыны област министрствосуну прес-службасында билдиргендиле.

«Шендую отулух затланы чыгаруу ише Юри Корсегин аты жерде бардырылдыла. Мында скажожиланы тешедиле, ала Владимир Филианов аты жердеги жер байлыклары хайырланууно кбейтиридикле», дегенди ведомствону прес-службасында.

Волгоград область - Донбассаны аграрчыларына

Волгоград область Новороссияны жерчилик дег урунгаларына 160 тона чеплеу урулук жыйганды, аны КАМАЗ автошинала бля Ростова ошарыкдыла, андан «МЧС-ни бириктирилген коллонналары бля тышандуу жердеги хайырлангырла жаз баш сабан ише бошаныр кезуге, деп билдиргендиле ТАСС-ны корреспондентини областны администрацияны прес-службасында. Жиберилген урунгаларына 35 минг гектарга жетер чакыдыла, деп айтхандыла прес-службада.

Владикавказны улоуу суусун газга кечерикди

Владикавказны жер-жерли самоуправленянысы администрацияны онуунда болган автотранспорт предпритияла бензинни орунуна дизель отулуку хайырлануула кечерикди. Ала жердеги хайырлангырла бля жаз сайын 1,5 миллион сом аркъыды. Шахарны прес-службасында билдиргендиле кер, ол проектни жашауда бардырырга жораланган келчисини сити-менеджер Сергей Дантисев «Газпрому» Шимал Остияда эчичи бляюмюно директору Александр Мишуренко бля бирге сюзгенди.

«Сынау холда жуукъ кезиуде суусун газ бля ишлеуге 5 автобус кечерикди. Ала жердеги хайырлангырла бля жаз сайын 1,5 миллион сом аркъыды. Шахарны прес-службасында билдиргендиле кер, ол проектни жашауда бардырырга жораланган келчисини сити-менеджер Сергей Дантисев «Газпрому» Шимал Остияда эчичи бляюмюно директору Александр Мишуренко бля бирге сюзгенди.

Адгьегийа болушукыга - 59 миллион сом

Адгьегийа, хар гектарга төгер, кыралны жанында болушук этиликди. Шендую дери ол болушукту хар ючюнчо сабаны алганды, деп билдиргендиле ТАСС-ны корреспондентини республиканы Эл молк министрствосуну башчысы Юрий Петров.

Региону законодательствосуну измелерини барсын да толтурган 500 къычыл мизок 59 миллион сом алкъыды, ол ишни жашауда бардырыла бюджеттен 54,5 миллион сом берилгенди, ол санда регионуно бюджеттен 4,5 миллион сом, - дегенди Петров.

Берилген ыркыны отулух эм жаз башы сабан ишлеуге хайырлангырла бек керек болган затланы сатып алылдыла. Петрову айтханына кер, башха сабанчыла уа бир-бир измелени толтурмай къалгандылар ючюн болушук аламалы къалгандыла. Эчичи алай айтханды, ала жерлени агрохимия жаны бля тинтиулерни бардырмагандыла, дагыда региону агрохимия арасыны топуракны тылмыгыны юсонден регион араны онууну аламалыкъдыла. Андан сора да, налогланы инспекциясында бардырыла болмагандылар юсонден справканы бермегендиле.

Ингушетия кырым татарлыгыга хаж къылырга барырга кесине белюннген мардадан юлошу этеди

Ингушетияда Берилген жерледе Кыргызга 50-ден аслам жер берилге хажылар келди. Ала муслиманла хаж къылырга деп берилген сыйлы жердиле. Алай келчичи этигенди Ингушетия Республиканы башчысы Юнус-Бек Евкуров бля республиканы муфтий Исса хажи Магомед бля тобеишлендиле. Аны юсонден ТАСС-ны корреспондентини региону башчыны прес-службасында билдиргендиле.

Хаж къылырга Ингушетияда Москвада РФ-ни хаж ише жаны бля провлянде кенгеш бардырылкъыды, анда Россейни регионларына берилген квоталаны, ол санда Кыргызга берилген квоталары, вопрослары сюзюлгюдиле.

Коллегия

Чемпионат тап халда ётерча

Бу коңледе КМР-де МВД-ны коллегиясыны жыйылуу болганды. Анга ич ишле органы бляюмлерини таматары бля бирге министрни ветеранлары ишлери жаны бля болушукчу Борис Думеев да къатышанды. Тобеишну ведомствону башчысы полицияны генерал-лейтенанты Сергей Васильев бардырганды.



АКЦИЯ

Аурумагъан тишле - ол саулукуду, ариулукуду

Мындан алгаракыда Нальчикде Саулуклу тишлен халкъла аралы кюнюн белгилегендиле. Россейни Стомотологларыны ассоциациясы аны хар жыл сайын бардырады. Быйыл ол «Жашауга ышара» деген чакырыу бля ётгенди.



Къабарты - Малкъарда тишлеге багычууларны ассоциациясыны таматасы, Республиканы стомотология араны баш врачы Аслан Махотлову башламчылыгы бу кюнню республиканы хар бир стомотология бляюмюнде да белгилегендиле. Ол кюн Республикалы сто-

таматасы Эвелина Анзорова эм сабий врачла Жанна Кауфова бля Диана Губашева бардыргандыла.

Аслан Махотлов билдиргенге кер, быйлай акция дагында Нальчикни 22 школунда ётгенди. Быйтыр аланы бир къауымунда тишлеге бакъгъан кабинетле ачылгандыла. Араны болушукту бля алада жангы оборудовани да орнатылганды. Озгъан жыл тишлени саулукуларын игилендириу ючюн бардырылган профилактиканы чеклеринде 55 минг окуучууга бля садиклеге жорюгенге къаралганды, алагы тишлени къалай тазаларга кереклисини юсонден аныгъатыл дери да бардырылганды.

Профилактика ишни абадан пациентле бля да ётдоробиз. Тотон адамны тишлерине уллу заран келтиргенин къайтарып айтханлай туруучубуз, эсе тутарча белгиле да юлешобиз. Специалисте билдиргенге кер, жерде бля сууда фтор аз болган регионда тиш ауруула ботонда келг болгадыла. Аны себелик алагы дайым эс бурганлай турурга керекди. Адам тишлерини сакыларга сабийлигинден юйренсе, уллу замандыла къыйналган да аз этерикди, - дейди Махотлов.

КМР-ни Саулук саклау министрствосуну прес-службасы.

Семинар

Хайырлы дерсле

Сбербанкны Къабарты-Малкъарда бляюмюно баш офисинде «Ежегодная общественная премия «Регионы устойчивое развитие» деген конкурса жораланган билим беруу семинар бардырылганды. Анга бизнесменле, республиканы власть органдарыны, бийик билим берген эмда илму учреждениаланы келечилери къатышандыла.

Конкурс Россейни Экономиканы айтнуу министрствосуну башламчылыгы бля бардырылды. Аны баш мағанасы - регионда эм иги инвестиция проектлени айырыдуу, инвесторланы, власть

кёпле билдиргендиле. Семинарны кырагъанна арлы келгенге бу конкурса заявканы къалай жарадырырга кереклигини тура этгендиле, жумушуну башха эччилеклерини юсеринден да айтхандыла. Банкны специалистлери да проектлерини кергозгенге аланы жашауда бардырырга къалай кредитле берилге болуугун да билдиргендиле.

УЛБШАЛЛАНЫ Мурат.



Анда сёз подразделениаланы жууаилыкларында болган кырал жумушланы электрон амал бля толтурууну, эчки къалауурланы ишлерин кырууно юсеринден барганды. Дагында тхэквондодан Европаны

Нальчикде бардырылкъы чемпионатыны кезиунде жамаут къоркъуусулукуну жалчытууну волпросларына да къаралганды. Кенгеш тийишли эсгертиле къыбал эти бля бошалганды. Бизни корр.

Федерал басма нени юсонден жазайы

Россейлилени Президентни төгериндеги адамланы юслеринден акъыллары

Президент Владимир Путин жыйыдырыган командага толусулай таянырга болуукды. Ма алай россейлилени кбюсо-93 процентни сунады. Анга ВЦИОМ-ни кёл болмай бардырылган сорупларыны эселерини шагъалыкъ этедиле.

Соругъанланы жарымы чаклы бири -48 процентни уа-ала президентни командасына кирген адамланы атыран айттып чыгалыкларына базындыла. Юч жыл мындан алгъа, 2012 жылда, аллайла азыракъ эдиле -34 процент.

Шарт тукъуманы сагъынганны къооп, саурай алып айтхасы, президентни төгеринде чынтык оюмла кыралганыны ийнанганлары 37 процентни, анга бек алгъа кырал башчы бля бир иретиле киргенлерине ишкескидиле. Соругъанланы алай бири да аны төгеринде профессионала, ишлерин иги билген адамла жыйылгандыларына ийнандыла. Жаланда 13 процентни команда президент бек шынанган тамыш эмда ишле адамларынды къулганы сунады.

ВЦИОМ бир чурум таммазча, команда къаллай болууга тийиш, анга къаллай адамла кёбюрек болууга керекдиле деп да соругъанды. Анга жууапла бергенлени асламысы-61 процентни - ол бек алгъа Владимир Путин бля бир ниетли, аны кёз къарамны къыбал кёрген, ол да аны айтхандыларыны тынгалган адамдан къуралса, иги

болуукъ эди деп, алай оюмлайдыла. Респондентлени андан азырагы -31 процентни- президент төгеринде профессионаллары жыйса керек эди, дегендиле. Президентни командасы анга муруттарыны жетерге чырмабайды, аны къой, ишлерге болмайды деп оюмлагъанлары саны эседи. 2012 жылда аллайла 53 процентни тутхай эселе, бусагъатда 64-ге жетгендиле. Команда жоланда хата келтирди деп сунганла уа юч жыл мындан алгъа 20 процентни тутхандыла, шендую уа 14 процентни.

Президентни командасында толрениле керек болгандыларыны бля къалгандыларыны юсонден оюмла да башха болгандыла. 2012 жылда соругъанланы 47 процентни кырал башчы кадрларыны жангыртууга керекди деп сунган эселе, бусагъатда алай толрениле жанлы болгандылары саны иги да азырайыды -21 процентни дери. Анга кер, кадрланы алышыдырып турууну кереклиси жокъду дегенлени саны да ёсөп барды. «Шендую мулукчуланы асламысы къалса игиди», - деп сунганла респондентлени 54 процентни тутадыла (2012 жылда уа ала 30 процент эдиле).

ВЦИОМ битеурсейе соругуларыны быйыл 7-8-чи февральда бардырганды. Россейни 46 областныны, крайларыны бля республикасыны 132 шахарында 1600 адамга соруула берилгендиле.

«Россейская газета».

Сом кюч ала барады

Россейли валютаны, бевзекден ауруган адамныча, къалтырап тургъаны тохтагъанга ушайды. Озгъан ыкыкыда ол кючлене барганды.

Аны ол хали солуу коңленден сора да сакъланганды. Долларга кер, сомну къыйматы ёсгенди, алай еврога кер, уа бир кесек тошогенди. Аны аз-аз кетюроле да, тыше барганын ол туткуу болганын кёргозгенди, деп оюмлайды финансалы министр Антон Сиуанов.

Алгаракыда уа Россейни Банкны башчысы Эльвира Набиуллина бизни валютанын

къыйматыны ёсе барууну бек аздан 10 процентни эсге алынмай къалганыны айтды. Аналитикле да жуукъ заманлагъа келгенди-ра прогноз этедиле.

Бу ыйыкыда бизни ахчабызыны 60 сомда тохташырга битеу онглары бардыла. Анга нефть котырларыны бир торсог болгандылар эмда Украинаны кончыгышы жанында урушуну да тышандуу болганын кёргозгенди, деп болуукъыла, дейди «Промвязьбанкны» аналитиги Алексей Егоров.

«Комсомольская правда».

ПРОФЕССИОНАЛЛА

Кадетлени аламанат дуниягга кийире

Бабюланы Фатимат бля мен Бабугент элде кадет школда тагышанма. Ол, саханга чыгып, Кэулиданы Кэзимни, Зумакылланы Таниляны чыгармалары ари элде шакы айткандан, бу оруслу тишириу, баям, актрланы хазырлаган институту бошган болур, деп келген эди келоме. Арта билгемне ол таулу болганын.

Кадет школну директору Эристуланы Адраман Фатимат Магомедовна назумланы сагытала бля окуп турурга боллугун айтканды. «Мен тауларбызны, аууларбызны да бек сиеме. Аланы ослоринден кеп китап окугымна. Позияны уа жаным киле кереме», - дейди Фатимат. Кесиги юсюнде айтсанг эди дегениме да, белгили позлени тизгинлери бля жууан бергенди.

Ол школну бошгандан сора, педагогика училищеге кирип, башланган классда устаз усталыкны алып чыккында. Андан сора Кэабарты-Малкыры кырал университетини спорт факультетини жетишмилти таусуп, 1970 жылдан бер интнернат, анди уа кадет школди ишлейди. Окуучулары бля кеп жерлере барып, аладан хабар билдиргенди, сайбале гитчелерди окулна назумланы сюерча этгенди. «Росей Федерацияны халкыгга билим беруиюно отинчи» деген сыйлы ата тиийили болганды.

Жыл саны келгени бля уа физкультурадан дерсле беруу



Фатимат бля мен Бабугент элде кадет школда тагышанма. Ол, саханга чыгып, Кэулиданы Кэзимни, Зумакылланы Таниляны чыгармалары ари элде шакы айткандан, бу оруслу тишириу, баям, актрланы хазырлаган институту бошган болур, деп келген эди келоме. Арта билгемне ол таулу болганын.

аналары беревиле, биз кесибиз да келтиргенибиз. КэМР-ни Ич урчеденилларны жамауат деп шэфикл этип, кеп затны сагуу алаганды. Аланы хайрындан Кэулиданы Кэабартында, Мечиланы Кэзимге, Алим Кешокова, Зумакылланы Танилягга аталган аламанат кермюкле кыраганбыз. Бусагытта уа бу окуу ююно тарыхан тинтип, китап хазырлай турабыз», - деп, Фатимат школну мекямы 1944 жылгга дери райкомну юю болганын, андан сора анда экюсю сайбале турганларын билдиргенди.

Мен республикалы элде шахар архивлере барып, аладан бу интернаты юсюнде кеп документли материалла жыйышдырганма. Аны директорларны суратларын да тапкыма. Аладан бири мени 14-ноябрь аты эди, дейди уллу етхемлик бля.

Фатимат баш иеси бля бирге эки жаш бсдюргенди. Аны юл жумушлары да аз койлолдоле алай ол школда бардырылган кылай ише да тири кытышады. Сайбелеге керекли литератураны табып беруу бля чеклени кыламай, аланы кылай китаны окусуала сейир боллугуна койседи, андан юзюкелени назумланы, халпарны келден айтды.

ХОПЛАНЫ Марзат.
СУРАТДА: Фатимат Уллу Ата журт урушда хорланы 70-жылгыны хазырлаган кермюкно кытапны.

Сураты атыр алганды.

СПЕЦИАЛИСТ ЮЙРЕТЕДИ

Кесекле неден кызгаладыла?

Суук урса
Суук уру уа адамны билмел турганын урды, асламысында кесекле бля бирге. Ол аламы вирусла эм бактерияла кызгаладыла, шыты текдоре. Аданчы чаркы уа душманга кылаж керошени битеу ючюн салып бардырады. Суук урууга кыаж керошени текте жатып, суун запаланы бал бля, лимон эм витаминле бля кил бардырадыла. Алай эсе да, эсигиз болуп.

(ромашканы), чабречни, жеге чапыркыла, дугуламчы, наныкны чапыркыларын неда звербойну чапыркыларын кыюгуз, ол сууну ичигиз. Ол бек иги антибиотикди.

Кыатын алганыла, эрге барганыла сак болугуз
Риниттен - суук уруудан - кыайтып ауруну асламысы аны эвэрине дери бакмай кызгаладыны хатасыды - өлмю сак кылган бактерияла адамчы чаркын кыйнадыла. Былайда мадар жалаанда бирди - ахырында дери багыш.

Дагыда бир сылтау барды тохтаусу бурун суу этиню - буску, кир, шахарны хазуасында газны келюпо. Экология жаны бля таза жерге кычагарга хар заманда да он болуучу. Жаныны тазалуу прибору уа сактып алып хайырлангыгга боллукду.

бакчы, кек кудоруду. Адам хар затка да аллергиялы болурга боллукду - ол адамны иммунитетти бля байламды. Аллергени ачыклар ючюн, врачлагга тюберге керекди.

Керти аллергиядан сора да, атырок да барды. Анга ашазыкга тезалмаган аллергия дейди. Аш орун эм чегиле иги ишелемесе неда ашы зритуичо ферментле жетишмил болмасала, кызгалады ол торлю.

Аллергияны сылтаулары
Биринчисинде лактазаны ферментлери жетишпейди. Экинчисинде адамны чаркы мизреуде, артыкыда будайда, зынтыкыда эм кыра будайда кеп болган бекону эритип бошайлайды. Аш-азыкны жаратману консервантла, татлы кошюкшала эм ашарыклагга кытышдыруу боюла кызгызарга боллукду.

Асламысында гистаминатори (аллергияны айнытуду уллу юлюшю болган зат) болган ашарыкыла эм ала маталы затла - чагыр, сыра, кыаты бишакыла, кыкыланган кыймайла, союксала, бур, консерва этилген туец чабак, селюдка чабак, аны жыйнысы, кетчуп, тузаланган хобуста, баклажана терсиде.

Тюз ма алап кюркючлугула эркин гистамини кевбентте зат, адамны чаркыла топор, тууук журмукча, чабак, шоколад, жилек, шпинат, томат, какао, тузаланган тонгуз эм араксид да. Сизде аллергия не кызгалаганын жалаанда аш орунуу эм чегилени тиниу ишле эм не ашагыныгыны дивеними жазуу ачыкларга боллукду ла, анда не затла ашагыныгы жазылса эм аланы ахырлары не бля бошланы айткыла.

Светлана ГЛЕБОВА.
«АиФ» Здорoves» гаетсенд кечюрюлоп басмаланды.

Суук уруу тыгенде, бек иги дарманна саналгыны сют, болушканы кыой, бурун сууну келтиреди. Бурун сууну келтирик баша затла татыладыла, будай ундан этилген өтмекке, кыакыланган ашыгыгыладыла, акь пиндик, какады, банничюла.

Бурун сууну келтирик, сокан, тыран (горчица), ишчилди, быкы суу эм лимон да тохтатдыла. Кесеклеге кыаж кероше бек кучюо дарман - балды. Ол бактерияны антибиотиктен осал кырмады.

Кесеклене хобуста да кыутлугуруду - анда сульфорафан барды, ол бактериялагга кыаж бек кыаты турды. Ол зат артыкыда кызыл чотрошю эм пороснюлю хобуста кеп болучуучу.

Кыатын алганыла, эрге барганыла сак болугуз

Риниттен - суук уруудан - кыайтып ауруну асламысы аны эвэрине дери бакмай кызгаладыны хатасыды - өлмю сак кылган бактерияла адамчы чаркын кыйнадыла. Былайда мадар жалаанда бирди - ахырында дери багыш.

Дагыда бир сылтау барды тохтаусу бурун суу этиню - буску, кир, шахарны хазуасында газны келюпо. Экология жаны бля таза жерге кычагарга хар заманда да он болуучу. Жаныны тазалуу прибору уа сактып алып хайырлангыгга боллукду.

Асламысында гистаминатори (аллергияны айнытуду уллу юлюшю болган зат) болган ашарыкыла эм ала маталы затла - чагыр, сыра, кыаты бишакыла, кыкыланган кыймайла, союксала, бур, консерва этилген туец чабак, селюдка чабак, аны жыйнысы, кетчуп, тузаланган хобуста, баклажана терсиде.

Тюз ма алап кюркючлугула эркин гистамини кевбентте зат, адамны чаркыла топор, тууук журмукча, чабак, шоколад, жилек, шпинат, томат, какао, тузаланган тонгуз эм араксид да. Сизде аллергия не кызгалаганын жалаанда аш орунуу эм чегилени тиниу ишле эм не ашагыныгыны дивеними жазуу ачыкларга боллукду ла, анда не затла ашагыныгы жазылса эм аланы ахырлары не бля бошланы айткыла.

Светлана ГЛЕБОВА.
«АиФ» Здорoves» гаетсенд кечюрюлоп басмаланды.

Керти аллергиядан сора да, атырок да барды. Анга ашазыкга тезалмаган аллергия дейди. Аш орун эм чегиле иги ишелемесе неда ашы зритуичо ферментле жетишмил болмасала, кызгалады ол торлю.

Аллергияны сылтаулары
Биринчисинде лактазаны ферментлери жетишпейди. Экинчисинде адамны чаркы мизреуде, артыкыда будайда, зынтыкыда эм кыра будайда кеп болган бекону эритип бошайлайды. Аш-азыкны жаратману консервантла, татлы кошюкшала эм ашарыклагга кытышдыруу боюла кызгызарга боллукду.

Асламысында гистаминатори (аллергияны айнытуду уллу юлюшю болган зат) болган ашарыкыла эм ала маталы затла - чагыр, сыра, кыаты бишакыла, кыкыланган кыймайла, союксала, бур, консерва этилген туец чабак, селюдка чабак, аны жыйнысы, кетчуп, тузаланган хобуста, баклажана терсиде.

Тюз ма алап кюркючлугула эркин гистамини кевбентте зат, адамны чаркыла топор, тууук журмукча, чабак, шоколад, жилек, шпинат, томат, какао, тузаланган тонгуз эм араксид да. Сизде аллергия не кызгалаганын жалаанда аш орунуу эм чегилени тиниу ишле эм не ашагыныгыны дивеними жазуу ачыкларга боллукду ла, анда не затла ашагыныгы жазылса эм аланы ахырлары не бля бошланы айткыла.

Светлана ГЛЕБОВА.
«АиФ» Здорoves» гаетсенд кечюрюлоп басмаланды.

Кыймайты ичигиле
Пияла бля бир кыйнар сууга бир кыашкы элмен бля бля бир кесек кыра чибийи, эки кыашкы лимон суу, алагда дугуламчы кыюшугу, кыатышдыргыны, суугуну ичигиз.

Бузлаган кызыл ишчилдини неда кыра ишчилдини жуккинда эчигиз, анга кыйнар суу кыюгуз, бир кыашкы бал кыюшугу, кыатышдыргыны да, ичигиз.

Улекю бюртюклене кыйнар сууда жибитиги, термоска кыую, анда юч сагат тутугуз, сора ичигиз.

Термоска кыйнар сууга эки хичацны, фрайгамбар чечекни

Иммунитетни ары-берлери
Азык ашай туру неда андан сора бурун суу эте эсегиз, эштада, сиз алгерия риниттен ауруй болурсуз. Башхана айтсак, бурун суу этиню сылтау аш-азыкны бир торлюосодо. Хроникалы бурун суу этиню 80 проценти шенюдо жапында медиклени аш-азык аллергия бля байламлы этиде.

Тервели аллергияне - чертлеу-юкюлде, цитрус кетгелдиле, бал тууду, сют, жилекди, шоколады, тууук журмукчады, ча

тутушугуруду. Аны бля бирге бурун суу этиню биринчи тере эришип, кюмош мадал алганды. Ислам кыралны жыймыккы командакына киреди, жууккы заманда Каспийск шахарда Россейни биринчилыи ша

ГРЕКНИ ТУТУШУ

Жерлешибизни жетишмил

Бу юнде жаш адамланы араларында грек рими тутушудан Москваны биринчилиги бардырылганды. Анга бизни жерлешибиз, «Эльбрус» сайы-жаш тено спорт школну келечиси Хаджиланы Ислам кыатышанды.

Бу юл ол, 85 килограмм аурулук категорияда биринчилиги тере эришип, кюмош мадал алганды. Ислам кыралны жыймыккы командакына киреди, жууккы заманда Каспийск шахарда Россейни биринчилыи ша

тутушугуруду. Аны бля бирге бурун суу этиню биринчи тере эришип, кюмош мадал алганды. Ислам кыралны жыймыккы командакына киреди, жууккы заманда Каспийск шахарда Россейни биринчилыи ша

УЧРЕДИТЕЛЕРЕ: КЭАБАРТЫ-МАЛКАРЫ РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИ БЛЯ ПРАВИТЕЛЫВСТУС

Баш редактор АТАЛГАНЫ Жамал	ТЕЛЕФОНЛА: Редактору примбия - 42-43-01. Баш редактору орунбасары - 42-38-21, 40-84-82. Журналисткы эл сют - 42-66-85.	Редакция авторла бля кыатыж жюрюгөмөди. Кеел жазмадагы речени улашкыла эм ала ары кыатыргыладыла.	Гаетни басмагга КэМР-ни Басма элде асламы коммуникация жаны бля кыра комитетини компютер службагы хазыр этгенди.	Номерге графике кере 19.00 сагытта кып салынады, 20.00 сагытта кып салынады.	РЕДАКЦИЯНЫ ЭМ ИУАТЫЛГАНЫ АДРЕСИ:
РЕДКОЛЛЕГИ: БЕШАЙДАНЫ Мутанн (баш редактору орунбасары) ТЕКУЛГАНЫ Хава (баш редактору орунбасары) ТОКЫЛУГАНЫ Борис (жууалы секретары)	Секретарин - 40-93-62, Корресптор - 42-43-52. РЕДАКЦИЯНЫ БЕ.НОМЕРИ: Жамауат-ноутника жашуу - 42-67-68, 42-24-02. Культура - 42-75-82. Социалый-экономика - 42-66-73, 40-59-18. Жангылыкка эм спорт - 40-39-93, 42-66-71. Окуучулар бля байламкыла жюрюкту эм реслама - 42-37-94. Тилманкыла - 47-31-28, Сууга атычуу - 42-68-72. Бухгалтерия - 42-30-87. Операторла - 40-28-49, 42-39-65.	Гаетте басмаланган материалла айтылган оомла редакцияны оюму бля келешиме боллукду. Алай айткыган хар зат юр.	Гает «Тетраграф» ООО-ну типографиясыла басмаланган. Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 33	ГАЗЕТНИ НОМЕРНИ ЧЫГАРЫЛМА: Байсаланы Марзят - дежурный редактор; Кеченинаны Зуфия - дежурный редактор; Ашушканы Фегуа - (1, 2-чы белге), Бийчекюланы Жанета - (3, 4-чы белге) - корректорла.	360000, Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 5. электрон почта: elbor_50@mail.ru
Баш редактор АТАЛГАНЫ Жамал	ТЕЛЕФОНЛА: Редактору примбия - 42-43-01. Баш редактору орунбасары - 42-38-21, 40-84-82. Журналисткы эл сют - 42-66-85.	Редакция авторла бля кыатыж жюрюгөмөди. Кеел жазмадагы речени улашкыла эм ала ары кыатыргыладыла.	Гает «Тетраграф» ООО-ну типографиясыла басмаланган. Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 33	Номерге графике кере 19.00 сагытта кып салынады, 20.00 сагытта кып салынады.	РЕДАКЦИЯНЫ ЭМ ИУАТЫЛГАНЫ АДРЕСИ:
РЕДКОЛЛЕГИ: БЕШАЙДАНЫ Мутанн (баш редактору орунбасары) ТЕКУЛГАНЫ Хава (баш редактору орунбасары) ТОКЫЛУГАНЫ Борис (жууалы секретары)	Секретарин - 40-93-62, Корресптор - 42-43-52. РЕДАКЦИЯНЫ БЕ.НОМЕРИ: Жамауат-ноутника жашуу - 42-67-68, 42-24-02. Культура - 42-75-82. Социалый-экономика - 42-66-73, 40-59-18. Жангылыкка эм спорт - 40-39-93, 42-66-71. Окуучулар бля байламкыла жюрюкту эм реслама - 42-37-94. Тилманкыла - 47-31-28, Сууга атычуу - 42-68-72. Бухгалтерия - 42-30-87. Операторла - 40-28-49, 42-39-65.	Гаетте басмаланган материалла айтылган оомла редакцияны оюму бля келешиме боллукду. Алай айткыган хар зат юр.	Гает «Тетраграф» ООО-ну типографиясыла басмаланган. Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 33	ГАЗЕТНИ НОМЕРНИ ЧЫГАРЫЛМА: Байсаланы Марзят - дежурный редактор; Кеченинаны Зуфия - дежурный редактор; Ашушканы Фегуа - (1, 2-чы белге), Бийчекюланы Жанета - (3, 4-чы белге) - корректорла.	360000, Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 5. электрон почта: elbor_50@mail.ru
Баш редактор АТАЛГАНЫ Жамал	ТЕЛЕФОНЛА: Редактору примбия - 42-43-01. Баш редактору орунбасары - 42-38-21, 40-84-82. Журналисткы эл сют - 42-66-85.	Редакция авторла бля кыатыж жюрюгөмөди. Кеел жазмадагы речени улашкыла эм ала ары кыатыргыладыла.	Гает «Тетраграф» ООО-ну типографиясыла басмаланган. Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 33	Номерге графике кере 19.00 сагытта кып салынады, 20.00 сагытта кып салынады.	РЕДАКЦИЯНЫ ЭМ ИУАТЫЛГАНЫ АДРЕСИ:
РЕДКОЛЛЕГИ: БЕШАЙДАНЫ Мутанн (баш редактору орунбасары) ТЕКУЛГАНЫ Хава (баш редактору орунбасары) ТОКЫЛУГАНЫ Борис (жууалы секретары)	Секретарин - 40-93-62, Корресптор - 42-43-52. РЕДАКЦИЯНЫ БЕ.НОМЕРИ: Жамауат-ноутника жашуу - 42-67-68, 42-24-02. Культура - 42-75-82. Социалый-экономика - 42-66-73, 40-59-18. Жангылыкка эм спорт - 40-39-93, 42-66-71. Окуучулар бля байламкыла жюрюкту эм реслама - 42-37-94. Тилманкыла - 47-31-28, Сууга атычуу - 42-68-72. Бухгалтерия - 42-30-87. Операторла - 40-28-49, 42-39-65.	Гаетте басмаланган материалла айтылган оомла редакцияны оюму бля келешиме боллукду. Алай айткыган хар зат юр.	Гает «Тетраграф» ООО-ну типографиясыла басмаланган. Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 33	ГАЗЕТНИ НОМЕРНИ ЧЫГАРЫЛМА: Байсаланы Марзят - дежурный редактор; Кеченинаны Зуфия - дежурный редактор; Ашушканы Фегуа - (1, 2-чы белге), Бийчекюланы Жанета - (3, 4-чы белге) - корректорла.	360000, Нальчик шахар, Ленин алы проспек, 5. электрон почта: elbor_50@mail.ru