







2015 ЖЫЛ - ЖЮРЕК АУРУУЛАГҘ КЪАЖАУ КЮРЕШНИ ЖЫЛЫДЫ
Инфарктдан кьутулурҘа боллукмуду?

-Бу sagьатда айнгьан кырайлада влономо баш сылтанылары ара-ларанда жюрек ауруула биринчи жерде алады. Алимле айтхана керек, адам улу табийгатынк кеп кирлендиргенди, о а аны кесини саулуугну бузду...

Жюрек ауруулаҘа врачла «тынк мурдарла» дейди. Ала не заманда башанганын кеп саусу билмейди. Аны себепи ушун тургьанганлыгы елгенле жууклары, тентгери: «Тюнеге сур эди да, бюгон не болуп кьалды?» деп сейриндеди. Барымдыла сагайттырк шартга? Аны юсюнден республикала клиника болыңнычы терептеги Чаналаны Эукуру айтханды.

Шахарлада, шендоуча, кез ишич жер боллук тоююлду. Сэзюнс, табиғатха жуук кьайтан адамла сын саулуклары иги жанына туркерикиди...

Жюрекери ауруган адамла физкултура бла кюреширге керекдиле. Басоюн, велосипед, йога, тренажерла - ким не затка босорук эсе да, аны бла кюрешсе, болушурчу...

Жюреке - сейрик затды. Ол адамны жумдуртуу чаклы бирди, суткага жыз минг керек тееди. Аны сакларга керекди - жети сағаттан аз жуукларга жарамды. Бир-бир адамла, жюрекери ауруганга ишекли болуп, кеспери алында дарманла ичин башайды...

Къыденни осуят хапары

Ахтары. Алы 3-чо бетеди. Агычланы, төрекини, бахчаланы озгьтанды, сора гегилча ушаган бир тамашалык кьырау да болуштур. Дагында дауусуну жууула бийре улу адам эсин тас да этеди. Арууган адамны кюкюргени кьысханча этеди...

кюркуу кире, не болганны сурады. Ол соругуҘа адамла, бир бирлерине ал берми: «Керемсе аны, бир ийикъдан артык заманы тас болуп туруп, дагында бизге сорды не болган?» - деп чамландыла. Ол алагга аруу айтп,шошайтып, юйлерине ашыды...

Биринчи бир отугуа кийриликди, анда бир аз заманчылы турукса. Алай бла сенде болган ауруларынг барысы да кетерилдикле. Андан сора баркюрсю саулуклу этдюрокюсе. Сексен жылга жетгесе да, этит да тюз алай бир жыл жашаркысы...

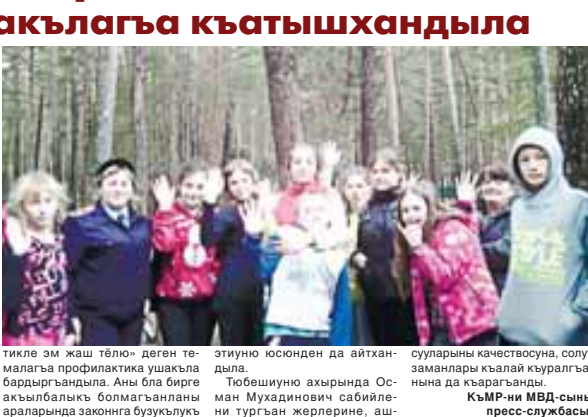
Бизге аны экиче отугуа кырыды, эриктег болур. Ол да, сизни бла бирге сэзюм кы кьакьмай, ауучугунг ачып тынгылаганды... Алай айтп Кьыден ушакдан арыгьаным билдиргенде, атам Мухажир, кулумдан кьаты кьысанлай, уммет бла бирге кьарта жюрек сёзлерин букурдум жолларына тебередиле...

Жууула бийре улу адам эсин тас да этеди. Арууган адамны кюкюргени кьысханча этеди, кьылу, сырти, инбашы, жукуду да бузулду, сылтаусуз кьайгыи сезгенлей турду...

Биринчи бир отугуа кийриликди, анда бир аз заманчылы турукса. Алай бла сенде болган ауруларынг барысы да кетерилдикле. Андан сора баркюрсю саулуклу этдюрокюсе. Сексен жылга жетгесе да, этит да тюз алай бир жыл жашаркысы...

ОГУРЛУ ЖУМУШ Саулуклары тюзетгендиле, сейр ушаклаҘа кьатышхандыла

Август айны аягында Россияны МВД-сыны акьылбалык болмагьаннаны ишлери жаны бла Эблурсу районодагы бляномно инспектору полицияны маюру Жашууаны Аида бла Россияны МВД-сыны Эблурсу районода бляномно Жамуат советни председатели Эбулан Осман бла бирге Битеурсой акцияны чекеринде «Сокол» деген гостиничла кьоньакь келген эди...



УЧРЕДИТЕЛЪЕ: КЪАБАРТЫ-МАЛЪКАР РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИ БЛА ПРАВИТЕЛЪВУСУ

Футбол
Бабугентчилеге тышында ойнаган жарашмайды

Республиканы футболдан чемпионатыны 23-чо турунда кьаручулары бир кесек «Автозачасть» сакгайтханды. Ол «Нартны» иги да кьыйналды, 3:2 эсеп бла кочанд хорлалгьанды. Бирини ойналганды, алчы командала жуорюнген жоллары бла барганлай тургьанды...

Table with 7 columns: КОМАНДАЛА, О, Къ, ТБ, X, Т, Оч. It lists football teams and their performance statistics.

26-чы сентябрьге дери белгизиле кыйлады. «ЛогоВАЗ» кеси жеринде матчда сунай турганлай кьытдыргьаны бла жарышханды...

Table with 7 columns: КОМАНДАЛА, О, Къ, ТБ, X, Т, Оч. It lists another set of football teams and their performance statistics.

Эришпеле
Спорт приставлагьа болушады

Соуд правителаны Ставрополье-да ултастаныны спартакьадасыны эчкин кезуинде службаны СКОФ-да белямлеринде ачылы кьоруу курулушкардын сонуендеришигечиле бажетбол...

Эйтугн жетишимли болганды. Ол ахыргы сакъылыгьанга да эчкин жерни алганды. Ставрополь крайда управлени-яны Бачуровы Николай Конавалов белгиленгенге керк...

Акция
СакълкыҘа юлгюле бла тюшондюрюу

Кьыралны онтрг региондан жоюден аслам адам жоллада сабийени кьоруусулуккардын жалкьытуҘа эс бурдуру мурад - «Шимал Кавказын халкьларыны шубукулуклары» деген чемпионатка кьатышхандыла...



унутмазга кереклисин эсертгендиле, эчкин кьорууларга атланы кийилге улу кльонлук этерге жарамалыгына тошондюрген...

Multiple small text boxes providing contact information for various departments: редакциясы, полиция, интернет-ресурсы, etc.