



# Юристлени сыйлы саугъасы - эм тийишлиге

Ачыры. Алып 1-чи бетеди.  
Юрий Алытудов а мында арзы Эбзеланы Борис, Виктор Перевалов да университетте терк-терк келип, студентлеге юри-спруденцияны юсюнден лекцияла окыурларына ышангангын айтады. Залда толкун кырады кыагыла турганлай, Мухамед Мартынович бла Игорь Редькин профессорага саугъаларын, сертификатларын, голле да бергенди.

Эбзеланы Борис Калмыков бла келжы аламан ишлегенин юсюнден айтып, ол айтхылкы алим, уллу билим эмда адамлыгы болган инсан эди, дегенди. «Ма аны ючюн багъалды бу саугъа манга», «Калмыков саугъа да тереге айланса, кенг жайылса, дурус кереме. Бу университетте келип, лекцияла окыурга да ыразыма», - деп кыошхан лекцияла окыурларына ышангангын айтады. Залда толкун кырады кыагыла турганлай, Мухамед Мартынович бла Игорь Редькин профессорага саугъаларын, сертификатларын, голле да бергенди.



ансамбль, «Кабардинка» кырал тепсеу ансамбль, «АМИКС», музыкалы театры солистлери Мадина Мамбетова, Астемир Маков, Анна Павлова, Жаюланы Замира, КъМР-ни эмда Адыгеяны сыйлы артисти Тимур Гузаво тепсенди, жырлагандыла. ХОЛАЛАНЫ Марзият.

## Белгилеу

# Къайсы жаны бла да юлгюге саналады

Элбур району Тирныауз шахарында шолгъа дер билим берген 3-чю номерли муниципал казна учреждение ючюнде кесини 30-жыллыгын кыуанчы халда белгилегенди. Байрамга Элбур району администрациясы башчысы орунбасары Афащкыялы Раиса, билим беруу управленийы таматасы Моллапаны Сулейман, тау-байкъындарычу комбинатха кел жылланы башчылык этген Борис Блаев, 3-чю номерли орта школун директору Хутуланы Люба, Тиширчу советни башчысы Ахматланы Мариям, ата-анала, кел жыл мында алгъа бу учреждениега жюрюп турган жашла бла кызыла да келген эдиле.

Хар кирген а къабыргъада: «Бу садха келрге сыйгенинени 100 сылтау» деген жазуу токтонде кесини оюму бла кыюл ызын къойганды. «...Ариу сабий иши ургъаны ючюн», «Жарыкъ ауалаша иштилгенлери ючюн», «Мында халал жюрекли, ариу тили адамла иштилгенлери ючюн», «Сабийли мында башланганы ючюн» деген эмда башха жазууны окуйбуз.

«Бу учреждение битеу районга юлгюлдо, деп къатялды Хутуланы Люба да. - Биз юйретиу жаны бла не торлю иш болса да, анга къатышханлары бери мантирибиз. Мынтерге ишлеу рениз затта да келди. Садха талай жылдан бери башчылык этип келген Мактыланы Зейтнун кызы Халимат бла бирге мында ишлеген юйретиучюле сабийлик кел жаны бла айну ючюн ючюлери, къаруларында амайддыла. Асламысы республикалы конкурсларда «Айырмалы юйретиучю», «Уста юйретиучю» диди. Мында халны кериюп, жюремги кыуанды, сау болгъуз, бек ыразыма, хар зат да тап, хар не да жеринде, бассейн окуна да ишлейди», - дегенди. Ахматланы Мариям а бу учрежденидан Эзеланы Парисага, Согаланы Замирага, Фидресорат Шейда-



Моллапаны Сулейман.

«Сабийлини сыйгени юйретиучю», «Ишин тынгылкы билген уста» - сабийлик мында башланганы ючюн» деген эмда башха жазууны окуйбуз.

«Сабийлини сыйгени юйретиучю», «Ишин тынгылкы билген уста» - сабийлик мында башланганы ючюн» деген эмда башха жазууны окуйбуз.

«Сабийлини сыйгени юйретиучю», «Ишин тынгылкы билген уста» - сабийлик мында башланганы ючюн» деген эмда башха жазууны окуйбуз.

«Сабийлини сыйгени юйретиучю», «Ишин тынгылкы билген уста» - сабийлик мында башланганы ючюн» деген эмда башха жазууны окуйбуз.

## БРИФИНГ

# Сабийлени жай солчулары сейир эм хайырлы къуралырча

Бу юнледе КъМР-ни МВД-сында болган кезулю брифингде 2016 жылда сабийлени жай солчулары тынчылык этерча не мадарла этилгенлери юсюнден айтылганды. «ФСБ-ны, МЧС-ни, санаторий-курорт эмда саулык сакълау комплекслени администрациялары бла да келишимле этилгенди. МВД-да къуллук этгенлери ишин къауум къуралганды. Бу юнлеге шолкунла солчурак лагерьлени битеу торлюлерини да хазыр болганларына бла къалгандыра кыралганды. Табылган кемчиликле саулык сакълау учреждениялары администрацияларына тура этилгенди, алаан кетериге кереклисин юсюнден актла жарашдырылгандыла», - дегенди КъМР-де МВД-ни акъылбалык болмаганына бла ишлеуно белемюню таматасы полиция полковниги Аслан Ашхотов.

Ол айтханыча, 2016 жылны июнь айына 54 санаторий-курорт комплекс, ол санда 29 школ лагерь тинтилгенди, ол санда 82 кемчилик акъылланганды. Асламында видео бла къарат турача амалла болмагандыра алаан азыкчалары, кече къаракъла хар жерде да жаныкъанлары, ол тошоше омигализация болмаганына эмда территорияны тегереги тынгылкы бегитилмегени, полициячылары терк чыкардыра, айтып аштитирчи мадарла этилгенлери тохташдырылганды. Тамамланганын ишлени юсюнден билдируу республиканы башчысына эмда КъМР-ни тероризмге къаеуа комиссиясына жиберилге деп хазыр этиле турады.



Ич ишлени ГИВД-сыны белемюню начальниги полицияны подполковниги Анзор Карданов а курорт кезулю ичинде жоллада жюрююно къоркъуусулгун жалчытуу жаны бла энчи иши къауум къуралганын билдиргенди. Солчурак жерлерине сабийлени машинала бла элтиую жорукларына арталдыла буюздуклы эмтеге кереклиси къаты эсгертилгенди. Водительлени саулулары, автобусланы халлары да тинтилгенди. Лагерьледе барганын патруль автомобильле ашырлыклары да айтылганды.

Жол-патруль службада къуллук этгенле бла да анылатуу иш бардырылганды. Бу юнлеге школ автобусага, ала уа 135 боладыла, дагында тынгылкы къаралганды эмда къоркъуусулгун паспортлары жарашдырылгандыла. Водительле бла инструкторла бардырылгандыла, ала къаيسى маршрутла ишлерликери тохташдырылганды.

«Анда ора да, республиканы жеринде болган хар санаторий, пансионат эмда солчу оу КъМР-де МВД-ни телефон номерлери бла жалчытылгандыла. Сабийле солчу юйлеге барырдан алгъа, башда айтылган затпадан сора да, алааны саулыкларына багъау, къоркъуусулукларына жалчытуу, солчу кезулерин кыууу, сатыу-алуу ишле, ашырлысулары не халда болганларына, ол санда саулык сакълау учрежденияга жууукында иги, тютюн сатылганына бла къалганына да къаралганды.

Жай солчу кезулюнде бийыл элли саулык сакълау учрежденинда, ол санда кюндюзю лагерьледе жыйырма тогузунда, 1173 сабий кемчирикти. Битеу да 15000, ол санда къыйын жашау болумга тоушген 7500-ден аслам школуну, саулугун ишлендириге белгиленди. Бу юнлеге сабий саулык сакълау учреждениялары араларында конкурс бошала турады. 2016 жылны 2-чи июнюна уа республикада эки санаторий - «Кавказ» бла «Долник» эмда школга бармаганын сабийле кенингени бек этгенди.

Жай солчу кезулюнде бийыл элли саулык сакълау учрежденинда, ол санда кюндюзю лагерьледе жыйырма тогузунда, 1173 сабий кемчирикти. Битеу да 15000, ол санда къыйын жашау болумга тоушген 7500-ден аслам школуну, саулугун ишлендириге белгиленди. Бу юнлеге сабий саулык сакълау учреждениялары араларында конкурс бошала турады. 2016 жылны 2-чи июнюна уа республикада эки санаторий - «Кавказ» бла «Долник» эмда школга бармаганын сабийле кенингени бек этгенди.

Ич ишлени ГИВД-сыны белемюню начальниги полицияны подполковниги Анзор Карданов а курорт кезулю ичинде жоллада жюрююно къоркъуусулгун жалчытуу жаны бла энчи иши къауум къуралганын билдиргенди. Солчурак жерлерине сабийлени машинала бла элтиую жорукларына арталдыла буюздуклы эмтеге кереклиси къаты эсгертилгенди. Водительлени саулулары, автобусланы халлары да тинтилгенди. Лагерьледе барганын патруль автомобильле ашырлыклары да айтылганды.

# «Бу проблемагъа жер-жерлеге угъай, къырал даражада эс бурургъа керекди»

Медицинада диагностика амалла айнал барганылары себепи бек аз тобеген ауурла терк-терк ачыкланын тегерегенди. Аланы багъуу, дарманла бла жалчытуу проблемла да кюч ала барды. Къабарты-Малкъарда бу жаны бла болуну юсюнден деп республиканы саулык сакълау министрени экинчиси Светлана Расторгуева бла ушак этгенби.

«Бек аз тобеген ауур деп къаысларына айтылды? Бу тизмеге жок минг адам санын ондан артык шарт белгиленмеген аурула тобегенди. Аны юсюнден «РФ-де гражданданы саулуларыну кыоруулау юсюнден» деген федерал законну 44 статьясында айтылды. Россияны Правительствостосу белгилген тизмеге бююнлюкде быллай 24 ауру киреди.

«Россейде быллай сауузланы саны къаллай бирди эмда къырал ала не жаны бла бек аз тобеген би?»

«Бююнлюкде саулык къыралда 14487 быллай сауус барды. Орта эсеп бла алып тергергенде, аланы бирин дарманла бла жалчытууга жылга 480 минг сом къаралганды. Заронда башха торлю айтылды, алай быллай багъа жуумшуу кеси алына таммаларга бир регионду да къолундан келик туюндо.

«Бизни республикада уа аланы саны къаллай бирди?»

«Республиканы бюджетинен быллай къоруу этип турурга онг бармыды?»

«Къабарты-Малкъарда бююнлюкде аллай аурулардан 81 адам къыйналды. Бизге да тийишли къырал тизмеге киреди. Ол санда 32 сабий.

«Дарманла бла жалчытууга бир жылга 1,7 миллион сом керек болды, бек сауусузу - гемолитико-уремический синдром», «пароксизмальна ночная гемоглобинурия», «мукополиципемия» деген диагнозла болгангандыла.

«Бизни республикада уа аланы саны къаллай бирди?»

## Къоркъуу кезуледе абызирамачча

Ростов областын МЧС-инде къуллук этгенле Россияны торлю-торлю регионларында эмда Луганск бла Донецк хал республикалардан келген 200-ден артык сабийни къыйын кезуледе кеслерин жюрюрге, не мадарла этерге, биринчи болушлук берирге да юйреткириди. Регионда чатырлардан къуралган «Россеини келир заман» деген лагерь ачылганды, деп билдиргенди ТАСС-ны корреспондентине МЧС-ни Баш управленийсында.

## Швейцариялы компанияны жанычылыгы - Адыгеяда

Швейцарияны BOBST компаниясы жарашдырылган жаны автомат произвестводу эс Адыгеяны «Картонтар» предприятисинде ишлеп башганды. Аны баш директору Сергей Погодин ТАСС-ха билдиргенди, терклиги, файдалы да уллу болган аллай эс Россеяда биринчи керг салынды. Предприятисине инвестицияла халда белеюрюк 500 миллион сом аз-азыкъ салынуу къагъыт орунланы кел торлюлерин чыгарырга, ишин хайырлыгынын да эсдорурге онг берилди.

## Чечен Республикага инвесторла келди

Чечен Республика Азиядан эмда арап къыраллордан жаны инвесторла «Россеяге терезе» чынуу жуумшун боюнуа алганды. Аны юсюнден Стратегия башламчылыклары агентствосуну башчысы Андрей Никитин ТАСС-ны корреспондентине билдиргенди.

## Россеили кинону фестивалы

Сочины Кыш театрында «Кинотавр» фестивалы 27-чи кере ачылганды. Аны къызыл жолчуугу бла актрёла Дмитрий Дюжев, Михаил Ефремов, Виктория Толстоганова, Катерина Шпица, Ирина Гринева, Александр Паль, Егор Корешков, Юлия Александрова, жырчыла Лев Лещенко, Николай Расторгуев, режиссерла Владимир Хотиненко, Жора Крыжовников, политик Ирина Хакамада, жюрини къаууму эмда конкурс фильмени алдырганыла да озгандыла.

## Айлыкны ким тыяды?

Волгоградны профессорлары иш къагъа замонада эни телеменине не таргылуула эни телефонизмге къурагандыла, деп билдиргенди журналистле Волгоград областын администрациясын пресс-службасында. Бу мадор регионну башчысы Андрей Бочарову башламчылыгы бла этилгенди. Таргылуу барис да мадор орталыга жиберилди.

## Пелиуан жашчылык тууганды

Астраханны клиникалы болни-астраханна аууруугу 7 килограмм чаклы болган жашчык тууганды. Областын Саулык сакълау министрвостосуна пресс-службасында билдиргенлери кере, роддомда быллай зат биринчи кере болады.

## Статистика кертюргенчи, аллай пелиуан сабийлик бек аз туулола

«Статистика кертюргенчи, аллай пелиуан сабийлик бек аз туулола - 1,5 минден бири. Астраханны роддомунда алгын 5-6 килограмм тартах балачыкыла туугандыла, быллай болгонды деб а билмейди, - дегенди пресс-службасында.

## Андрон билдиргенлери, къагъааны 28-жыллык тишируу кесароу амал бо

«Андрон билдиргенлери, къагъааны 28-жыллык тишируу кесароу амал бо



КЁРМЮЧ

Тууган жерине уллу сүймөклик бла

Алгаракыда Къашхатауда Черек районун Маданият ююнде художик Къарчаланы Хусейни кёрмючю - презентация болганды. Аны мажмени бла библиотекеаны ишчилери къургандыла. Ары администрацияны къулукчулары, эпиле, шухлары, тукум келчилери эм бирсиле келгендиле. Ингирни бардыргъан Къулбайланы Балла жыйылганналы суратчыны жашау жолу бла шайгъарыендиргенди. Къарча уллу аскерде къулукъ этгенден сора Нальчикде къурулдул техникумда, ызы бла Ростовну сагъынылган усталыкъгъа юйретген институтунда билим алганды. Кёп жыллыны ичинде



республиканы Жол-къурулуш управлененисында урунганды. Бет жарыкъшы ишленгенни ючюн Рустини Транспорт министрствосуну грамоталары бла саугъаланганды. «Почётный дорожник России» деген атак тийишли болганды. Муниципал районну башчысыны орунбасары Къазыйланы Анатольи бла администрацияны культура бөлумюно специалисти

Цораланы Люба Хусей живопись ишлеринде хунерин бирсилеге кёргозторго келленгенни ахшы шартха санагъандыла. Аны чыгармаларында тууган, жашагъан жерине сүймөклиги, аны багъалаганы эсленгенни чертгендиле. Кюн сайын да кёрюп тургъан табийгъатыбыз алада башха торло хошлуку бла жазылганын белгилегенди, керттиликлери бла кеслерине

илешдиргенлерин айткъандыла. Ол ингирде Къарча уллу, жалаңда сурат ишлерге угъай, музыкагъа хунери болганын да ачыкълап, баллажыда согъа билгени бла заадагъаныны сейрге къалдырганды. Ызы бла художик кёрмючю къурагъанлагъа, ары келгенде да ырызлыгын билдиргенди.

БЕЗЮЛАНЫ Залина.

Автопробег

Бу юнлюде «Малкъарны тарыхы» деген ат бла автопробег болганды. Аны маршрутуну былай эди: Ташлы-Тала - Хъызы-Башы - Сукан-Башы - Огъары Малкъар - Уштулу - Малкъар - Бабугент - Къашхатау - Тёбен Жемтала - Огъары Жемтала.

Бу ишни башламчысы Ташлы-Тала элден туужулыкълары Гусейни Рамазанды. Ол аны бурунгуну малкъар эплени тарыхларын билер муратада башлаганды. Анга уа башха элден жашла да къошулгандыла. «Къайсыннга жоэ



Табийгъатха къарап зауукълангандыла, билимлерине да къошхандыла



атлам» деген фонд да бир жанында къалмаганды. Жолючулагъа миллет эмда эркин тулушудан СССР-ни спортуну устасы Улбашланы Хъызыр таматалыкъ этгенди. Окулажа, ала уа онбир бола эдиле, жолгъа атындан алгъа Ташлы-Таланы администрациясыны мекеманы алында жыйылгъан эдиле. Алайда алагъа эли башчысы Таукенланы Илияс, эплие да алгъызы этгендиле. Тетулланы Хадис, Улбашланы Хъызыр, Гулаланы Рамазан да ошундай. Жашау-Башыда жул ургъанды, анга сакъ жа-

уула да къошулгандыла. Алай Сукан ыфчык бла Огъары Малкъар аушуда бизге жылы кюн бетибизни сылай тобегенди. Узакъдан юйле да ёронггендиле. Бу Совет Союзу Жигити Уммайланы Мухажирни журметине ишленген эсертмени къатында тохтагъанбыз. Алайда дагыда бу элден Улуу Ата журт урушка кетип къайтмай къалгъан 835 эплини аты жаэулынды. Къазуатха уа 1500 адам кетген эдиле. Элли башха жанында Сауту мемориал комплекси къатында да барабыз, шокъ сиелип ёлгенлени эсгеребиз, дууа тутдурбабыз, «деп хатарлайды». «Къайсыннга жоэ атлам» - проектни башчысы Тетулланы Хадис.

Малкъар эплени табийгъаты тамашалыкъды. Талада жер жоэдул дегенни эшитсегиз, ол ёторюк болгъаны билегиз. Кертиди, сюрюле жоэдула, алай жайлыкълар кёл километрге созулгандыла. Аллай ариулыкуну ёзенде кёрлюк тойюлсе. Россияны, Европаны Эмда Азияны тийрелеринден туристе бери болман таргыла болмаза, деп келеди ахылгынга. Табийгъатны тап хайрылана билсек, экономика бютюн иги айны-

рыкъды, дегенди Улбашланы Хъызыр да. Энишге тошгенлеринде уа, ала жолучулыкъларында тобеген, ёрген затларыны юсюнден кёл сейирлик хатарла да айткъандыла. «Тауланы къатлары бла озул бара, тохтап, ариулыкъларына, деменилиликлерине къарамай кетер онг жоэк эди. Хазнидон тардан Ташлы-Тала элге кирген жерде 1973 жылда да къуралгъа турист база барда. Алайдан аслам турист маршрутла къуралгандыла, ол санда геологлары жоллары да. Аны бла бара терк окуяны ёрге чыгып къалса. Алайда уа сейирлик къыяла кересе, Тюбюнде аушуда уа Хазнидон неда, ташлы талачула айтуучула, Хъызы суучу шорхудан барганы кими да эсин кесине бурады. Жолучулыкълы ёйюк ингир къарангъысында бошалганды. Автомобильликле къыйын таву жолда, коэружуну жерле бла барып, юйлерине сау-саламат къайтхандыла, аны бла бирге уа кёл сейирлик затла да билгендиле. Автопробегни къурагъанлагъа да ырызлыкъларын айтхандыла.

ХОПАЛАНЫ Марзият.

Саулуку

Къаныгъызыны басымын чёкдюрюр амалла

Жаз башы, жаунала, кюн, къан басымын терк торленгенни, табийгъатда кибик, адамны башында да. Вреде хар бирюз къаныгъызыны басымын билгере керексиз деп, бек къаты айтадыла. Ол бирингиз эсе (130/85), аны чёкдюрюрге тийишлиди. Бек биринчи уа аш-зыкъны юсю бла. Гипертониклеге бу жоэрукъла жараргъа болуукълуды.



Тузлууну азыракъ ашагъызы (тузлангангъан нашаланы унутугъызы), сора татылгъа да чек салыгъы (тортла, бал туз бла жарашдырылган башха азыкъланы бир жанында къоюгъуз); - ичгини бек аз этгиз (биу ыныкъгъа къызыл чыгъардан 150 граммдан кёл ичмегиз), къалын чайны бла кофени азайтыгъуз; - жаулу, чибижиле, къуурулган азыкъланы мардадан оздумрагъа къорешигиз (сёз ючюн, ишилликени); - калий (бананла, шпинат, курага), магний (торло-торлю къозюл, миндаль, кешью) эм кальций (сюттен этилген азыкъла) кёл болган ашланы сайларгъа къорешигиз.

2. Морженое

Кесити татажыны азыракъ ашагъызы дегенсиз да, деп сорлукъла чыгъарыкъдыла. Алай аны да заранындан эсе, хайры кёлду. Кертиди, артыкъ жаулу, бек татыл торлоклери тобегре да болуукълуды. Аны ючюн мармелад, джем, шоколад, консервантла бла стабиллизаторла къошулмагъанлары ичмегиз. Ол къадар керексиз зат аны багъасын ёсдореди ансы, саулыкълыгъа хайыр бермейди.

Иш а былайды - сют башдан этилген морженоеде кальций бла жаула керекли ёлмедендиле. Мында жаула чырыбыз калцийни толтурулай хайырландыргъа этеде. Арт заманда гипертоникле жаулары кетерилген сюттен этилген ашла бла ауулангъары керекди, деген оюм жайлыгъанды. Алай жауса калций чырыбызды «жулгъулайды». Аны ючюн къалыныгъы 2,5 - 3,2 процентни сютню, 10-15 проценттик сют башы ала тургъуз. Пломбирни да бир жанын тортеме.

4. Селёдка

Аха, былайда да туз гипертониклеге каталы хантададаны, алагъа тузлангангъан зат жараймыды да, дегре эркинсыз. Алай аз-маз тузланган чыбысыны (селёдканы) заранындан эсе, бигъы хайыры уулду. Ол, жалгъын кёлдеде ёсдорюлген сёмга бла фольека болмай, омега-3 жаулу испоталагъа бай суу хансла ичлеринде «отлайды». Дагында, анда гипертониклеге бек керекли болук, калций бла фосфор асламыды.

5. Туздангангъан хобуста

Туздангангъан хобуста С витамин басырындан да кёлду. Бу жауны бла ол штуро битилген, болгап чибижини да озады.

Аны жашил сохан бла къытышдырып (анда да С витамини кёлду), къабугъу артылмай биширилген картофда къошул, аланы барысына да кунжут неда лён жау къуясыкъсы, саулугъуызгъа саугъа этериксиз. Тышы бла бирге биширилген картофда калий асламы, битимледен чыгъарылган жау а жорекге жаралууду, сора анда магний да кёлду.

3. Куркума

Чибижиле, кошуло ашла гипертониклеге амандыла. Алай куркума уа къанын тамырлада жоэручюл таплагъанды, басымын да тап халгъа келтиреду.

Эм ичкис - аны биринчеге къошул ашагъызы. Пиринчде магний кёл-

ду, куркума уа, аны татылуракъ да, кошулорек да эте, саулыкуну кочлеркиди.

Ана КУКАРЦЕВА.

«Комсомольская правда».

СОЗАЙЛАНЫ Таукъаныны жашы Мустафа ауушаныны юсюнден улуу бушуу этип билдиребиз эм аны юйоруне, жууукъларына къайгысы сёз беребиз. Соцайлыны тукуму совети.

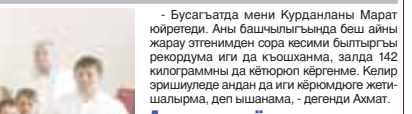
Спорт



Жаш боксчуларыбыз ышандырадыла

Терс-Къолада «Вольфрам» пансионатны спорт комплексинде боксдан «Эльбрус-кубог» жаш тёлю спорт шолкуну «Элбрус-кубог» атлы биринчилиги бардыргъанды. Эршиулеге Шимал Кавказны республикаларында бла Старополь крайдан 2002-2005 жыллада туугъан 120-дан аслам спортчу къатышхандыла.

Спорт



Ауурлыкуну кётюрюрге - бизникле биринчилиги салында

Моздок шахарда пауэрлифтингден «Хорланы кубог» атлы битюкъларал эршиу бардырылганды. Анга торло-торлю жыл сарда спортчула къатышхандыла. Ючиорланы араларында 74 килограмм ауурлыкъларында барысы да тырынуучу Курданланы Марат озгъанды - торбюрьде ол 490 килограммны кётюргенди. Ол андан уллу ауурлыкуну алапкъык эди, алай хорлам ючюн андан аллай бир кёл керек болмагъанды. Экинчи жерге чыкъгъан спортчу андан этил килограммга артыкъ кылганды. Тишюрьдеде 23-44 жыллыкъланы араларында былай эршиуле биринчи келеттишхан Ахметланы Халимат къуаңдыргъанды - ол даммак майдалгъа те болганды. Тырынаудан спортчуламу бы эршиуле барыгъа Эльбрус районну спорт комитетини башчысы Жагупланы Магомат бла предприниматель Гюлюйяны Фарида болушхандыла.

Дуния рекордну озгъанды

Старопольда пауэрлифтингден эршиуле битюе къыралдан да спортчула къатышхандыла. Анда ветеранлары (65-66 жыл) араларында штанганы жатып кётюрюрге Эльбрус райондан Малкъарланы Ахмет жетишилди болганды. Ол, 100 килограммгъа дери ауурлыкъларында эршиу, 130 килограммны кётюргенди. Ол а бу жыл сан катогоринда дуня рекорддан окуяна кёлду. Малкъар улу 140 килограммны да алапганды, алай судьяла, бузукълукъла болгандыла деп, аны санамагъандыла.

Суратда: хорлагъанланы къаууму.



Анатольи ТЕМИРОВ. Суратда: Курданланы Марат бла Ахметланы Халимат.

УЧРЕДИТЕЛЬЕ: КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИ БЛА ПРАВИТЕЛЬСТВОСУ

Баш редактор АТТАЛАНЫ Жамал  
РЕДАКЦИЈА:  
ЖАНГОРАЗЛАНЫ Нахабат (баш редактору орунбасары)  
ТЕКУЛАНЫ Хауа (баш редактору орунбасары)  
ТОКЪЛАНЫ Борис (жаууалы секретары)  
МОКЪЛАНЫ Зуура (культура бөлумюно таматасы)  
ТИКАЛАНЫ Фатима (жамаат-политика жашау бөлумюно таматасы)

РЕДАКЦИЈА:  
Редактору примчылды - 42-63-01.  
Баш редактору орунбасары - 42-38-21, 40-04-82.  
Жууалы секретары - 42-66-85.  
Секретариат - 40-93-62, Корреспондент - 42-63-52.  
РЕДАКЦИЈАНЫ БЕ.ТОМ.ТЕРИ:  
Жамаат-политика жашау - 42-24-02, 42-67-68.  
Культура - 42-75-82.  
Социальный-экономика - 42-66-73, 40-59-18.  
Жаңтылыкълар эм спорт - 40-39-93, 42-66-71.  
Окуучулуу бла байламаткъыла жоэручюл эм реслама - 42-37-94.  
Эми корреспондент - 42-68-72.  
Тизмачыла - 40-28-97, Бухгалтерия - 42-30-87.  
Операторла - 40-28-49, 42-39-65.

Газетни басмагъа КМР-ни Басма эмда асламла коммуникацияны баш къырап комитетини компютер службасы хазыр этгенди.  
Газет «Тетраграф» ООО-ну тизмачысына басмаланганды. Нальчик шахар, Ленин аты проспекти, 33  
Газетини ислерине тапдыруу ючюн КМР-ни почта сызыны федеральный Управленисы жууалды.  
Телефонла: 76-01-28, 76-01-10  
Газетини ронинагъа сатыу ючюн КМР-ни «Роспечать» акционер обществосу жууалды.  
Телефон: 42-69-34

Номерге графике кёре 19 00 сагатка кёл салындады. 20 00 сагатка кёл салынганды  
ГАЗЕТНИ НОМЕРНИ ЧЫГЪАРЫЛА:  
Улбашланы Мурат - дежурный редактор;  
Кеченичины Зульфия - тизмачы секретары орунбасары;  
Зеталаны Лида - (1,2-чи бетле), Бийкеукъланы Жаннета - (3,4-чи бетле) - корректорла.  
Тиражи 2050 экз. Заказ №748  
Багъасы 10 сомду.  
РЕДАКЦИЈАНЫ ЭМ ИЗАТЕЛЬНИ АДРЕСИ:  
06000, Нальчик шахар, Ленин аты проспекти, 5.  
электрон почта: elbor\_50@mail.ru