

БЕЛГИЛЕУ

Улуу спортха алай бир жашха жол ачыу - ол жигерликди, махтаулыкду, насыпды

Озган барас кюн Хасанияны Маданият юйюнде улуу кзууан болгонды. Ол дзюдодан спортну устасы, кеп жылланы тренери этип келген эмди ити кесек олимпидеги, дуня, россия чемпионланы, жаш спортчуланы юйреткен Шауаланы Магометни жашы Ханافيةг сталган эди.



Аны юбилейи бла алгышларга КьМР-ни Парламентини Спорт эм туркум жаны бла комитетини председатели, Олимпидеги чемпион Мурат Карданов, Олимпидеги оюнулары призёру, Россияни дзюдодан жыйымдык командиасыны баш тренери Хасанфи Таов, республиканы Парламентини депутаттары Сумайланы Ахмат, Газаланы Масхут, дуняны чемпи-

фийни алапат спортчунуна эмди бек ашы адамчына таныганын чертеди. Жашуунда бек кыйын конюнг беллал болсун, деп алгышлаганды эмда саууга бы о актирляланы белгисин бергенди. Аналаны Аслан КьМР-ни Спорт министрствосу Шауа ууну республикада спортну айнтыууга улуу кыйын салганы ючюн ведомствону сыйлы грамотасын бла сауугалаганын билдирип, аны иесине бергенди. Хасанфи Таов андан кеп затха юйренингени айтканды. «Бюгюнлюкде да, келип, ол бардырган жараулагга кырап турлугум келеди» - дегенди.

«Хасанфины юсюнден сагылта бла айтып турургу болукчума. Ол керек заманда акыл сёзю бла да болушканды. Мен кепле бла жаруу эткенме, алай анча хар негиче затха да улуу магына берип юйретенгени адамга уа тюбегенди. Спортда болдурган жетишимерими асылымы ма аны хайырым дандыла» - дегенди Анзор Гаунов да.

«Юбилейни элни старейшалана советини председатели Габиылы Солтан, Огъары

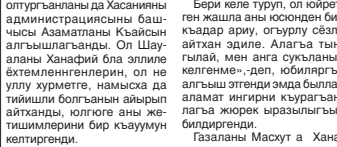


ну Анзор Гаунов, КьМР-ни физкультурга эм спорт министрини орунбасары Аналаны Аслан, профсоюзланы келечерчи, Ханасфи юйретен жашчыкыла, аланы ата-аналары, тукумуну келечерчи, Хасанфины жаматуы да келгенди.

«Хар эришүү да параддан башланады да, биз да бу кзууанчы ингирни алай аварга сөөбюз» деп, Алталаны Анзор санкыга жаш спортчуланы чакырганды. Ала уа колпарчыны, Ксабарчыны, Малкъярны да байракчалары, торсионло шарла бла чыгышканды. Аланы, зарда отпурганланы да Хасанияны администрациясыны башчысы Азаматланы Къайсын алгышлаганды. Ол Шауаланы Ханасфи бла эллипе өхтөөленингенди, ол не улуу хурметте, намыска да тийишли болганын айырып айтканды, юлгоге аны жетишилмерини бир кзууумун келтиргенди.

андыла. Республикада «Профсоюз организацияланы бригиуо» союзуу башчысы тренери сыйлы грамота бла белгилегенди. Аны иесине Шауаланы Тажир бергенди. Сохтасы Созайланы Ибрагим а Москвадан юбилей ингирге кыташыр ючюн келгенди. Ол 1982 жылда онекчиликке жашчыкы кылышканды болургуза, адет-теревеле да юйретенгенди. Сизини шолугузуздан өткен кеп жашла, мен аны билп айтма, жашауда келерини жерлерин тапкандыла, жетишилди» - дегенди.

Туккуму атандан Ханасфины Хасан, Муха, Рафаэл, келини Разият, киеуери Елмезланы Абдул-Халим да алгышлагандыла. Акъярланы сармагага юбилей кеси да чыгышканды. Ол ингирни кураганчалга, аны алгышларга келгенлеге да жорек ырызальгыын билдиргенди. Элни администрациясыны башчысына уа акылманланы сёзлери



закы ёмор да төгөгенди. Сумайланы Ахмат а КьМР-ни Парламентини Председатели Татьяна Егорованы атындан бюсюору кыагытны келтиргенин айтты, аны Шауаланы Ханасфиге кыраула улуу турганын бергенди. Мурат Карданов да Фамхулу тренер бла бирге жараула этгени бла өхтөөленингени айтканды. «Ол апары кеп белгиле Аналаны Асланга, Ностуланы Муссага, Хасанфи Таовха, Аслан Гада новха, кыарындакы Кардановлагга, да улуга кеп башкалга улуу спортха жол ачканды.

Бери келе туруп, ол юйретен жашла аны юсюнден бир кыада арму, огурулу сёзле айткан эдиле. Алагы тынгалы, мен аны сукуланын келгенме» деп, юбилейи на алгыш этгенди эмда былай алапат ингирни кураганчалга, аны алгышларга келгенлеге да жорек ырызальгыын билдиргенди. Газаланы Масхут а Ханасфины



Малкъярда бла Хасанияда спорт клубланы атындан Сааланы Алим бла Ахюланы Юсюп, Кенжеден Хапаланы Танзила, Жанна Барагунова, Людмила Балова, композитор Аслан Махмиев сауугала, жырла бла да алгышлагы

бла китанын саууга этгенди. Залда отпурган сабийликке айлант: «Дюзо» - ол адамны кеп жаны бла айтканды, бу спортха юйренин, кепле Ич ишени министрствосунда, ФСБ-да, Росгвардияда, усталыкка, медицинада, телеви-

КЁРМЮЧ

Аны суратларыны баш жигитлери - ишчи, огурлу адамла

КьМР-ни сыйлы художникни Николай Трындык тууганы бу конюледе 100 жыл толукк эди. Аны чыгармачылыгында кыраууну не заманда да суратлау реализмин бир да болмагыча сезгенди. Искусствону баш борчунуна жашуу кертиликни ачыкчулуу санай, ол куртууга да жеткенди. Юбилейи датогага отпал Суратлау искусстволаны А. Ткаченко аты музейинде озган баш кюн кермон ачылганды.

Николай Захаров Украинада Четвертингоа деген эликче турганды. 1934 жылда Луганскда Художестволу училищеге окуруга киргенди. Нальчик а аны экинчи ата журтуна саналады. Урушх дери «Кабардино-Балкарская правда» газетини суратлау бөлөмюсүнө таматасы болуп турганды. 1942 жылда ол фронтха кетип, Болгарияны Социалшархына дери жетти. Хорландан сора бери кытай, бигыгы кулугунда ишленди. Аны бла бирге уа суратлау искусство бла тире керешкенди. Художник кесини чыгар-



маларында сабан сорген, чагыр чалган, мал котгон, гыржин бишгрен, башкача айтканда уа, ишчи адамга хурметин ачыкчалды. Ол аны жалаанда кызыл урунган суратлап кызоймай, ич дунисын, ниет байлыгын да көргөзгөндү. Сёз ючюн, «Чабан-заочник» деген чыгармасында биз атын юсюнде отпуруп, китап окуй турган уланын кёребыз. Аны кыой сюрюлу ууа арлакыда ырахат оталады. Автор былайда жаш адам болгон аны бурдулган жумушуну тынгыла таманлай, тамблагы конюно да кыайгысын кёргенин, окуу,

акхырысы бла да хайырланмайды. Ауруган жашчыгыны кыатында турган аны уа барды умуру. Аны себепти мында мухулук жокду.

Портрет суратлау искусствода кыйынга саналганы белгилди. Художникке уа олд да тюбейди. «Портрет Исковой Светлана», «Юный художник» эм башкала аны бу жарнда да уста ишлей билгенин юлгосодоло. Аны айтканда, көрмөчкө келген кыраууну кесин Советини заманына тошгон да суурыканды. Болсара чынтты искусство эскирмейди. Заман оза баргыны кыада а ол бютон сейр, магыналы да болу баргыны хакыды. Аны алайгыны а ол кюн көрмөчкө сөлөшгөн КьМР-де Адамны эркинликери Эмукулланы Борис, Художниклини союзууну башчысы Генадий Темжанов, сатынылганын уушенин ишчиси, экспозиция залны таматасы Нина Леонтьева да чертегенди. Ала барысы да художникти таныганыны юсюнде айта, аны бизни жербижини, даражалы болуруна да себеплик этеди.

МОКЪАЛАНЫ УЗУРА. Суратны Зина КАРАЕВА алгынды.

Адабият

Къулийланы Элизат, КьМР-ни сыйлы артисткасы, жазуучу, Чыгармачылыктын халкыла аралы академиясыны академиги, Къайсынны юсюнден «Мой гений, мой ангел, мой друг» (2002 ж.), «Ум, окрыленный свободой» (2007 ж.) деген китапланы автору. Сабийлеге атап бир кыауум хаклар, назму да жаганды. Бюгон газет окуучуларыбыз аны «Тилек» деген беллуууу бла шагырей этебиз.

—КЪУЛИЙЛАНЫ ЭЛИЗАТ

Тилек

1. Беллуу, беллуу, бейбейм, Насып, кзууанч тилейим Сонга улуу Алахадан, Кызыларча хар палахадан.

2. Беллуу, беллуу, балочык, Дугум кёпю таначык, Чыракчыгымыа мени, Инакчыгымыа мени.

«Ылга», - деген жашчыгым Мени аптын тошчым, Исси конюде тууганчык, Уууккирик уланчык.

Кыар жууганда эшикде, Жуула жылы бешкеде: Бешкедеги - беш торло, Кёзюкчени кызын, норлюм.

Майна кыоймык жалуучу, Чыкханыны моруучу, Жыпал мукук тешевте, Юйретишканды - Шои болду бир белекче.

Кышучуук да серленип, Ойгорчыгыгы келип, Нейер тобылгыганда - Татыл жукулды ол да.

Сен да тынчай, оруум, Кебейирч кыраууну, Кыр шыртысыз жууганда Ормонда, таулада...

Жырауучу кырылганды Жылы жерге кыачыла. Тойме кёпю кыргызала Кышын сайоап, кыадыла.

Жоксу болуп, жыймыл, Кёресе жут жыйынны, Чорык эте халууда, Айланганын сууукда.

Мен кырыкка, кыргызала, Кийимингиз кырапа, Атыганыгыз кужур, Буруларыгыз узуи,

Ауазларыгыз ачы! Сизден кылагыт кыаууну? Айтканымы этмейсиз - Аулакыга нек кетмейсиз?

Кышын сайган кыргызала - Абзехте баргыла, Бизге бу бир тынгыла, Жашын элгендирмегиз.

Кёророз, озар кыртини, Жылы кон жыр кючюн, Жазгы жел да шууулар Айта алапат ийор.

«Жашчык, жазгы желме мени - Соулук-эсенлик берген, Жулдузаны жакдыргын, Тереклени чакдыргын!

Жашууун болсун кууту, Кёпюнг - иги умуту, «Нечкисе» - деп келгенме, Хатонг жокду, кереме.

Бешингиз эсе - омак, Төшөкчигин - жумушкы, Жастыгынг - лаудат тышыш, Бол, жаным, оруу тошою!

Тошондаг кёрюсюле Кен жорыктын фюрорие - Тоула, черек, терекке, Бекшден энгем бөлөккө.

Энди соу кыла, кыачыйым, Буултанын чачыйым, Кезу бардык чыныккы, Айтканына тынгыла.



Тийим чыгышканды, минам Юлешир нартох жарна, - Дел, насилкха тууганчык Жолга отпанды тачкыч...

3. Беллуу, беллуу болоса - Ынынасын кыласа, Жуккузуга киришмеген, Жомакш эширгиче койгон.

Жуккыла, аптын журчугум, Келбетли туудукчугум, Жуккыла, тау кушум, жуккыла, Жокшо фитанлык, кыаууа.

Ана сотооча, таза Акъ кыар жазуула жазса, Биз арбагыз чыгарбыз Жабаласы кыарбыз.

Ксар ичинден кёрюне, Кесине эс бёлорю, Акъ жобуулу талада Соелер кылачык кыла.

Ол кылада жыптырай Кеп жылы тыгынлайла Турда аптыкан кыан - Аппандан санаг кылан.

Акылбалык болуп, сен Юйретиш келтирген, Ол, кыайлына жорютоп, Деберинг кёрюсе.

Насып деген ол эсе, Аны сен да сезерсе. Иптели бла келсин, Тенин-жууукчуу сыйсон!

Халкы айтууда иги эр Осал кылада болуп сер. Эли кызын осланы Адам этер, кеп салып.

Сени Алах саклысын Адеписи кымылсыздан. Нор сарфаты тозо жан Атласан боугандан.

Санаа улан тууганды, Туккумун кууланганды, Аппандан кызын кызын Болуп бек эчки саууган.

Санага деп апталган той, Хар тыкыйыны санай, Эсеринг сапканды, Сени алынга кырайдм.

Эринмейди, таламды, Келбугути ийинсыйды. Жулду кёпю отпанды, Тоз инетикден бойды.

Улуу болуп, кеп салган, Жокшо чык, болмай арсар. Тюзлок ючюн кымай тур, Кюнчюно ол затха бур.

Жарлыга берин эс, Зуму жолуу сана терс, Азылгыны кыраууну, Сени чынты эр болуруа.

Жогон салып атынга, Кыр болсалсан журтунга Душмангени бек соер, Халкын сенин баш иер!

Фохмулу жазуучула - Сёзге биз болуучула, Этемжорук туулорга Махтоу жырла тапарла.

Буспаптада уа жуккыла, Адам болуп кюлокюк. Хо да, анто кыла, кыаууа. Соулда келтирме.

Тилек эте Алахадан, Сакланыймык палахадан...

Фестиваль

Шуёхлукыга узакылык чекле жукудула

Кеп болмай КьМКУ-да «Дружба без границ» деген фестивал бардырылганды. Мында тыш кыралдан келип окуучу студент келерини маданиятланы, азык-талыны эмда башха миллет энчиликлерини ачыкчалганды.

«Фестивальны баш борчу - миллеттени энчиликлерини сактау, айнытууда эмда ардак байрамлыкны кураууда. Къайсы вузуну да тыш кыралдан келгенлени юйорондюрюрге болушкы этим магыналы ишди, - деп биририди фестивалны кураганын, КьМКУ-ну студент советини таматасыны орунбасары Светлана Самодурлова.

Университетте тыш кыралды тилге жаны бла кырайданы таматасы Собачына Валентина, жыйылгыты келгенлеге ырадылганын билдире, бусугады университетте эки жайырма кыралдан алты жоодон аслам студент окуганыларын чертеди. Фестивальны бардык эр ашын тереге айланганын айтты, аны хайыры бла бирси миллеттени игирек таныргын от табылга-



ны да белгилегенди ол. Бизин университет жаш тылочно биригирдин маданиятлыды. Бир биригиз бла байлалыкыла жорютопоз, биллимигизни, сынаугузуны ачыкчалганды. Ким билбик, келюо заманда республикадан бирөөлүн мамыр Сирияга тама Тюркге барса, балым, мында билли алдып кеткен шуёвунуа тюбөем да кызылгык тойлоорду, дейди КьМКУ-ну жаш тыло политикни ол юйретиу жаны бла управленисини таматасы Азамат Лиев. Ол жон Индияны, Украинаны, Аргантанын, Таджикистаны, Конгону, Египетин, Туркменинни эм Тюркю келечерини санада жыр айтып, тейсеп, кырауучуланы куурандырдыла. Университетте жашуауна тийи кыташына уа ырызалькы кыагытыла тийишли болгандыла. Фестивальны акхырында уа жыйылганылы миллет ашарыкыла бла да сыйлаганды.

Бизин кюрр.

Эсепте чыгарыш

Хунери балага аруу чырмау туюндурду. Тырынаузда «Энци сабий» ресурс араны окуучулары анга шагатылгы этедиле. Мында савларымда кемчилиги болганын инклюзив халда окутуу болганын бери 10 жыл болады. Ал кезиуде ара сынау майдана ишлеп турганды. Бусатта да бери отуздан асман бала жорюйдю. Аланы хар бирини энци диагнозылары барды, алай да бари да жарык көлөлдөдиле, жашарга да тартында. Ала акк юсерине турчура арада ишлерини

ны Раиса келгендиде. Байрамга КСМР-ни Билим бери, илму эм жаш телюню ишлери жаны бла министерствону, районда профилли управлениланы, ОМБД-ны, учреждениланы, предпритияланы, организациланы келечилери, атала бла анала эм башала да кыатшыханды. Жыйылыну ача. Ашаскочиланы Раиса, сабийлеге инклюзив халда билим беруно магьанасыны юсюнден айта, быллай ара СКФО-да жалаанда Тырынаузда болганын, аны кураууга РФ-ни Билим бе-



даны Зарегата, юйретиуюсо Отарланы Залинга эм опечети советини таматасы Тебери диланы Аматаха району административасы атында сыйла грамотала да берилгендиде. Ызы бла сакгынын хар махемени оюночуу юбилей ингирге келгенде, араны ишине улуу бага бергенери ючюн ыразылыгын берише, Россейде хар сабийини да билим алырга эркинлигин юсюнден айтханды. Санларнда бир торлю кыялары болганыла садланы азыклары да чертегиде. Бюгонюкде Россейде 600 миң сакыт сабий жашайды, ала жюрюрача тийишчи учрежденила уа жокну орунундадыла. Саулайда Шимал Кавказда 1-чи номерли бир ара барды. Анда, усталадан сора да, дефектологла, психологла, логопедде да ишледиле. Эки жылы ичинде алада реабилитациа этгенде тенгери бла сабий садка жорюрача болдыла. Тигилени сөвширге юйр-

Саулай Шимал Кавказда окуяна быллай ара бирди



билген устала кючерин аймай юрөдөдиле. Учрежденила белгилли дата сы эм келе турган Жангы жыл бла сабийлени алыгшыларга эмда сауугала бериге Элюрус району администрациясыны башчысы Уманалы Казим бла аны орунбасары Ашаскочала-

риу министерствосундан грант бөлүнгенин белгилегендиде. Быллай окутуу хар сабийини билимин, фахмуусун ачыкларга болушайды. Араны торчу да арууган сабийле бериинден айырмамача мадар этуу бла байламды, деп кыошанды. Ызы бла аны директору Мол-

тирге кыйын туюндурду, ол иш бла корөшөн сейир окуянда. Мында торлю-торлю оюнна бардырылады, массаж этиледе, устала да билим беруиде кючерин аймадыла. Ол бари да ишни жетишмиллигине себеплик этеди. Проектни башлар ючюн он жыл мында алга Тырынаузу 1-чи номерли лицейи 16-чы номерли сабий садка жер берген этди. Саусу сабийле кыяналмача тарали билим беру системата торпелюне бирде ата-аналаны башамчылыклары бла кийрилелдиде. Болсада аслам ишни усталады кесперини боюнарына алырга тошди. Бюгонюкде да аллай балага жашауга туюлчура талай жумуш тамамландыла. Ол жон ресурс араны бла 1-чи номерли лицейни окуучулары жыйыныгы жарык концерт номерлери бла ыразы этгендиде.

Алиса ТАРИМ, Элюрус муниципал район администрациясыны пресс-службасыны таматасы.

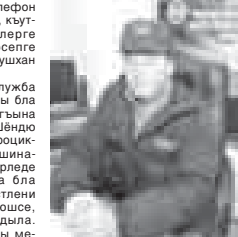
Кече, кюн демей, болушлукьга жетедиле

Бийыл Элюрсу бийик-тау излеу-кутхаруу отряды, усталык байрымындан сора да, юбилей белгиледи. Ол Терс-Кюнда орналган базада кырк жыл мында алга кыруалган этди.

Отряд республиканы битеу жерлери ючюн жууалды анда уа алы 5-минг метрик таула, жауа эм атлада турист эм альпинист маршрутла. Быланы кыйынлыклары уа 6-к категорияга жетедиле, тау суула келле барды. Турист асламында Элюрус эм Черек районлага, Бызын эм Черем ауулазга келючюдөле. Служба азырк жылы ичинде 2060 адам кырак кутхаруу операция берише анда, ала кезуулеринде беш миңден аслам адамын жаны сакылганды. Бюгонюкде аны кауууна бети излеу-кутхаруу бе-

кыйтмасыла эм арада телефон бла байланык болмаса, кутхаруучула мычымай излерге атландыла. Алай бла эсепте алынган адамгага болушкан кырк тынчракды. Контроль-кутхаруу служба Кыйын болумла жаны бла министерствону башчылыгына тошени айнганды. Шендо ол таулада барган квадроцикле, кыарда барган машинала, ратракла, быллай жердеде ишлерге керекти атла бла жалчылыгында. Туристлени бийикликде излерге тошо, вертолети бла хайрыландыла. Организациабызга жаңгы мекки берилгени юйрети ишни, турмуш болумланы игиленидиге он чыгырды.

РФ-ни МЧС-ни КюМР-де Баш управленисы, республикада МБД-ны бөлүмлери, катастрофаланы медицинасы, «Налычк-



Голойяны Абдуллах.

дырганына, таулада, суулада, агчылада, жолуда, турмуш эм тежонгын кыйын болумда кылай мадарла этгенине кыарганды. Быллай конкурсула кутхаруу бөлүмлени хазырлыктарын эсдергендиде, жаңгы алган билимлери хайрыларга юйретедиле, башталы сымналарына туюндурелдиде.

Элюрус бийик-тау излеу-кутхаруу отрядда Бюгонюкде 90 адам ишледиле, аладан 73-ую аттестацияны өтгөндө, эки сине «Россейн сыйлы кутхаруучусу» деген ат берилгенди. Альпинизмден, прохлещеный альпинизмден эм тау мажандан инструкторлары барды.

Бийик усталыклары эм ишлерине жууалы кезден кыарганылары ючюн Шуаланы Азамат бла Маштар, Кочмезиланы Хусейн, Чезарь Кавициани, Гашланы Ислам, Анатолий Машков, Рустам Киряков «Кутхаруу ишни пропагандасы ючюн» майдала, Темуру Бифов Россейни МЧС-ини «За отличье» белгиси бла сауугалангандыла. Джапуланы Адамейге - «Россейни МЧС-ни эм иги кутхаруучусу» деген ат бла бирини даражалы диплом. Малъс-ондуланы Расулган - «Россейни МЧС-ни кинология службасыны коубогу» деген эришүлөдө бирини жерге чыгырды ючюн энци сауугаланганды. Граждани куруулануу кыруулазга 84 жыл болганын бла байланы Апусулан Адамей, Шуаланы Азамат бла Сарбашланы Камал ишлеринде болдурган жетишмилери ючюн ыразылык кыратыла бла белгиленингенди.

Адам кыш каникулладыла Минги тауга көп турист келликди. Тереге киргенича, Жаңгы жылы кечесинде Европаны эм бийик тауна өрлөргө оюлне да табылгандыла. Алай эсе уа, кутхаруучула дайым хазырлыкта турдукдула. Алага байрамла, солуу кюле жокчула, ала эм заманда кыйынлыкка тошгенине болушуга ашыгандыла.

Анатолий ТЕМИРОВ.

Саулык

Гриппден кыаллай ашла жакыларыкыдыла?

Жылы сууук кезиуде грипп кен жайылат барды. Саулыкка зарон салган дарманла ичин башлагыныч имунитети кылай ючюндиргек болукду? Кюн сайын ашыгыга не торпелюне кийирек игиди? Бу соруулага Налчык шахарны биринчи поликлиникасыны терапевти Гыжыланы Разият жууан бергенди.

Кертиси бла да, адамын имунитети бек биринчи ашы бла байламдылы. Саныбыз-чархыбыз бир айкыны неда айны ичинде угып, көп жылланы кючкыруу алады, ол а ашаган затларыбыздан келеди. Аны себепли хар адам, бютюнда бегирек атала бла анала, азыккага аслам эс бурурга бориюдула.

Бусаттада Россейни тогузу регионунда гриппи эпидемиясы башланганды. Бир-бир школла карантинге жайыгандыла. Жароугага, жыл сайын гриппи ызындан чыгырган арууладан көлпө өлпөк кетедиле, ала ичине кыарта бла сабийле асламдыла. Бу кыйынлык болмас ючюн, прививка этген бла чекленип кылай, кюн сайын улууун-тичени да ашлары витаминледен бай болурга керекди.

Адамын чархын арууладан сакыларга болушан бир кыууно продукт бла шагырей этерге суюме. Жакшу суюну кергюзгөнгө көре, ала көл арууладан кутхармасыла да, кышда вирус кесекелден сакыларкылары уа ишкенизи

Кек чай Мында бек кючлюо антиоксиданта - флавоноиде бла полифенолла бардыла. Сууук болуп, кесекелден арууган заманда ол бек болушайды. Алай бу суусанын кюнге 3-4 корөдөн көп ичере жарамайды. Нек дегенде бу дарманлы андама болган витаминде адамны кыаны уютуп, кыалынга айландырадыла. Аны тышындан да, бийректеде ашла жакыларырга кырктуу чыгарыдыла.

Будай зыгыт. Будай бюртюкно байлыгы аны ичинде оюк келген зыгытчынындады. Мында болган клетчатка, белок, жауа бек болган кислотала, цинк, имунитети сакыларга дайым керек бола турган затладыла. Аны торлю-торлю көгет туурамлагы, минацин, пантотенова кислота,

дагызда тылыга кыошарга да болукду. Сарымса. Муну хайрылыгынын ким да биледи. Анда болган алицин гриппден бла кесекелден сакыларгыра болушаны ыртеден бери да белгиледи. Алай бек сак, болурга керекди. Нек дегенде сарымсагы тил неда аны сууу адамын чегилерине аслам халда тошо, кюйдорюккө болукду. Эзип неда ууак этип көгет туурамгага, адиматга кыошуп ашасан, ол неден да игиди.

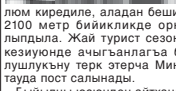
Хобуста. Аны ашарга сойген кышда, жаза да табарга болукду. Тузласатыгы да, аны витаминлери тас болмай сакыландыла. тахта көгетини брокколи деген торпосунда, тимиулеге көре, витаминле бу жемини бирисперинден эсе көбүлдө. Ол санда бета-каротин бла аскорбинова кислота аслам халда бардыла. Брокколини юсюне тууралган билишак чошулса, аны D бла B витаминлери көбөйдиле. Андан сора да, хобустада имунитетге жарууу глутатионла асламдыла.

Миндаль. Мында рибовиспан, ниацин, пантотенова кислота,

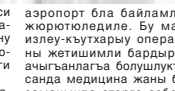
пиридоксин, фолацин, E витаминни сутка мардасы уа стакины экекени биринде окуна бардыла. Дагызда кальций, желево, магнии, фосфор, калии бла да барды. Была барысы да адамын чархына бек керек затладыла, бегирекда, ол бир кыйынлыкты сынап, халти бузулган кезиуде имунитети осалга айланмача ашына миндальны көборек чошса керекки. Кесперин ашдан тыйып, диетада турганла уа эсперинде туюнсула - бу бек капорилды.

Мен дагызда ата-аналага энци бир затты чертип айтырга суюме: талты ашаркыларга марда болурга керекки. Жазада тюкенден алынган хазыр затланы - йогурт продукты, көгелтени, жемилени эркин ашарга он барды. Кышда уа этден шорпа эм анга көре кючло ашла игидиле. Жаула сууунда адамын чархыны жылууу сакыларга болушайды. Кече жатардан алга уа сабийлеге бир кышкык бан кыайдыры жадрысатыгы, иги жушларыла, имунитети да хайрыды.

БАЙСЫЛАНЫ Марзият.



Анатолий ТЕМИРОВ.



Анатолий ТЕМИРОВ.

Карате

Элли майдал бла кыайтханыла

Волгоград областыны Волжск шахарында каратеден дунияны кубогу бардырылганды. Тамтиге дунияны талай кыарландан 350-ден аслам спортчу чыгырдыла. Аланы ардалырында бизни республиканы спорт школларыны келечилери да болгандыла, ала каратени талай торпосундан элли майдал - 20 алытн, 20 ючюмю эм он даммак - кыытып кыайтхандыла. Кесперини жал сан эм ауурлук категорияларында биринчи

жерлени Керим Алихаджиев, Атан Дзамихов, Адль Тарков, Будаиланы Инал, Текуланы Алий бла Алим, Матвей Пилишский, Алим Жамуов, Иман Пашков, Кирилл Арсенни, Арналла Губашива, Элла Танава алгандыла. Быллай эсепте бла бизникиле битекумандан зачыта экиинчи жерге чыгырдыла. Аланы тренерле Аслан Губашива, Рустам Кампаров, Руслан Нахушев, Евгений Могиловец юйретедиле. Анатолий САФРОНОВ.

Фестиваль

«Салам алейкум» сизни январьда сакылайды

«Салам алейкум» телерадиофестивалы 2016 жылы 26 декабринде бардырылгы концерти бу юч битероссей бушугуна сонголыны себепли башха замонга кыюйорюлгениди. Жыры, музыканы сойгениле 2017 жылы 12 январьда Налчыкде Музыка театра «Салам Алейкум» телерадиофестивалы Жаңгы жылга аталган гала-концерте чыкырылды. Анда белгилли артистте Газопаны Алим, Текуланы Амур, Мускуланы Руслан, Топелюны Алим, Бийюны Асия, Холмсурюны Кыскай, Темеюны Ханжет, Атымзаланы Элар, Ассоланы Кулина, Моксланы Арсен, Алыяны Алимни бла Радиманы дустери, «Жашлык», «Ийман», «АС-Ана», «Бештау», «Аулан» жыр кыуула эм башкала кесперини алакат чыгармаларын эшиттирдиле. Концерт 18.30 сагатта башланаркыды. Хош келиши! Соруулары болышпола бу телефон номерлеге белгилешинте: 77-42-08, 8 928 914-46-77.

Следствие управление

Аманлыккыны юсюнде тутулганды

РФ-ни Следствие комитетини Кыбарты-Малкыарда Следствие управленисыны кыруу кыруулары Россейни МБД-сыны «Прохладный» муниципалитетле арылган бөлүмюно дознователине ачылган уголовный ишени тинтип бошандыла. Полицияны РФ-ни Уголовный кодексини 290-чы статьясына 5-чи көсөгүнн «б» пунктуна бузукулук этгени ючюн төрленде, башхага айтында, ол улутка излеп, аны берген адам этпэн аманлыккыны жашырырга юрөшкендиде. Следствие тохташдырганыча, бийыл сентябрь айда РФ-ни Следствие комитетини Прохладна районда муниципалитетле аралы бөлүмюно Прохладный шахарда жашаган биреулен Кыбарты-Малкыарда Следствие управленисыны кыруу кыруулары Россейни МБД-сыны «Прохладный» муниципалитетле арылган бөлүмюно дознователине ачылган уголовный ишени тинтип бошандыла. Полицияны РФ-ни Уголовный кодексини 290-чы статьясына 5-чи көсөгүнн «б» пунктуна бузукулук этгени ючюн төрленде, башхага айтында, ол улутка излеп, аны берген адам этпэн аманлыккыны жашырырга юрөшкендиде. Следствие тохташдырганыча, бийыл сентябрь айда РФ-ни Следствие комитетини Прохладна районда муниципалитетле аралы бөлүмюно Прохладный

шахарда жашаган биреулен Кыбарты-Малкыарда Следствие управленисыны кыруу кыруулары Россейни МБД-сыны «Прохладный» муниципалитетле арылган бөлүмюно дознователине ачылган уголовный ишени тинтип бошандыла. Полицияны РФ-ни Уголовный кодексини 290-чы статьясына 5-чи көсөгүнн «б» пунктуна бузукулук этгени ючюн төрленде, башхага айтында, ол улутка излеп, аны берген адам этпэн аманлыккыны жашырырга юрөшкендиде. Следствие тохташдырганыча, бийыл сентябрь айда РФ-ни Следствие комитетини Прохладна районда муниципалитетле аралы бөлүмюно Прохладный

ди. Таркыган эр кишиге да алкын этген аманлыккыны ючюн уголовный иш ачылганды. КюМР-де Ич ишле министрстводан бизге билдиргенлерица, бу шартла бла байланы тинтиле бардырылгандыла. «Полицияны генерал-лейтенанты Игорь Ромашкин бузукулукну сюзюрге буурдук бергенди. Аны эсеплери керек, дознователи полициячыны бетин жойган аманлыккыны ючюн кыруу-ундан эркин этилгенди. Бөлүмюно оючулары да низам жаңы бла жууатка тартылгандыла», деп айтылды билдириуде. ТИКАЛАНЫ Фатима хазыралганды.

УЧРЕДИТЕЛТЕ: КЫААРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ ПАРЛАМЕНТИ БЛА ПРАВИТЕЛЬСТВОСУ

Баш редактор АТАЛАНЫ Жамал РЕДАКЦИЈА: ТЕКУЛАНЫ Хауа (баш редактору орунбасары) ЖАНГОРАЗЛАНЫ Нахабат (баш редактору орунбасары) ТОКЪЛЮЛАНЫ Борис (жууапты секретары) МОКЪАЛАНЫ Эзуура (культура бөлүмюно таматасы) ТИКАЛАНЫ Фатима (жамауат-политика жауаша бөлүмюно таматасы) ТЕЛЕФОНА: Редактору чырмагы - 42-63-01. Баш редактору орунбасары - 42-38-21, 40-04-82. Жууапты секретары - 42-66-85. Секретариат - 40-93-42, Корреспонда - 42-63-52. РЕДАКЦИЈАНЫ БЕ.ПОМ.ТЕРИ: Жамауат-политика жауашуу - 42-24-02, 42-67-68. Культура - 42-75-82, 42-66-76. Социалый-экономика - 42-46-73, 40-59-18. Жаңгылыккы эм спорт - 40-39-93, 42-66-71. Окуучуула бла байламкыла жорютуу эм реклама - 42-37-94. Энци корреспондент - 42-68-72. Тиманчада - 40-28-97, Бухгалтерия - 42-30-87. Операторла - 40-28-49, 42-39-65.

Редакция авторла бла кызыгыт жорютпейин. Кюл жазмадагы рецензия этилмейси эм ала артка кыайтарымайдыла. Газете басылганын материалда айтылган оюмла редакцияны биле келесиле болушукчула. Алада айтылган хар зат ючюн Россей Федерацияны Басманы юсюнде законуна тийишлиликке материалды авторлары кесерини жуушукчула. Редакция авторлардан 5-бет тизгизден (машина бла жазылган 400 бет) келино аймады. Газет Басманы эм асымагы информацияны эркинликте кыруулуу жаңы бла Кыбарты-Малкыар регион инспектида 1994 жылда 14-июньда регистрация этилгенди. Регистрация номер - П—0066. Индекс - 51532

Газетини басмагы КСМР-ни Басма эмда асламы коммуникацияла жаңы бла кыарат комитетини комитетлеру службасы хазыр этгенди. Газет «Тетраграф» ООУ-ну тинюурафиясында басылганды. Налчык шахар, Ленин агы проспекте, 33. Газетини ислерине тапшыруу ючюн КСМР-ни почта сызыны федералый Управленисына жуушукчула. Телефонла: 76-01-28, 76-01-10. Газетини Россияга сатыу ючюн КСМР-ни «Респект» акционер общество жуушукчула. Телефон: 42-49-34.

Номерге графике кере 19 00 сагатта кыол салынады. 20 00 сагатта кыол салынады. ГАЗЕТИНИ НОМЕРИНИ ЧЫГАРЫШАНЫ: Байсыланы Марзият - дежуурый редактор, Кесперини Асия - жууапты секретары орунбасары. Зезаланы Лида - (1, 2-чи бетле), Бийюкеланы Жаннета - (3, 4-чи бетле) - корреспондент. Тиражи 2100 экз. Заказ № 1922. Байлыгы 600 кыо. Газетини алыштыруу алактары: 36000, Налчык шахар, Ленин агы проспекте, 5. элбонун почта: элбон 50@mail.ru