

Оразагъыз къабыл болсун!

Шабат кюн, 24 июнь, 2017 жыл • №119 (20290)



ЗАМАН



Газета издается на балкарском языке с 1924 года

Интернет-версия: zamankbr.ru

КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ
ПАРЛАМЕНТИНИ ЭМ ПРАВИТЕЛЬСТВОСУНУ ГАЗЕТИ

ВРЕМЯ

ГАЗЕТА ПАРЛАМЕНТА И ПРАВИТЕЛЬСТВА
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Оюм



Владимир ПУТИН:

Жамауат палатаны кесини энчи жыйгычы барды, ол аны кереклисича тутады

Кѣп болмай Россейни Жамауат палатасыны 6-чы къауумуну биринчи пленар жыйылыуу болганды. Аны ишине Заурбий Нахушев да къатышканды. Биз анга жыйылыууну оюмден кесини оюмун айтырын тилегенбиз.

-РФ-ни Жамауат палатасыны жаңгы къаууму ючге бѣлюнюп къуралганды: 40 адам Россейни Президентини Указы бла къабыл кѣриленгенди, 84-чюн субъектлени жамауат палаталары жибергенди, дагы-ыда 43-сю уа коммерциялы болмагъан организацияланы (НКО) 403 кандидатундан сайланганды. Аны составыны да ючден киси жангыртылганды, полномочиялары уа 2020 жылгъа дери созулганды. Биринчи пленар жыйылыуда палатаны Секретарына белгили тележурналист, жамауат къуллукчу, «эксперт» журналы баш редактору Валерий Фадеев айырылганды.

Палатаны жаңгы къаууму 19 комиссиядан къураллыкды. Ала граждан обществону айнытууну бла инсанланы эркиликлерин къоруулаууну бек магъаналы жумушлары бла байламлы ишни бардырылкъды. Ол санда бир бирге билеклик этиуну айнытууга, адамларыбызны жашау къолайлыкны игилендириуге къошууга, социал ишге бѣлюннген НКО-лагъа, коммерциялы болмагъан секторгъа себеплик этиуге баш магъана бериллики. Жандаурлукчуну, граждан жарыкъландырууну эмда социал жууаплыкны

вопрослары жаны бла жаңгы комиссия да къошулганды.

«Халкъ повестка», Фадеев айтханга кѣре, дайымда кѣз аллыбызда болургъа керекди. Ма ол бек алгъа адамланы артыкъда бек къайгы этдирген затлагъа эс бурлукъду: ЖКХ-гъа, регионлагъа файдаланы тенг юлешинмегенлерине, жашау юйлени багъаларына, медицина жумушларына качестволарына эмда башха затлагъа. Адамларыбызны шахарланы бла эллени айнытууга къошуу да магъаналы ишге саналады. Сақатланы жашау болумлары тапландыруу, законопроектле къалай толтурулгъанларына кѣз-къулак болуу, Граждан обществону айнытууну стратегиясын жарашдыруу да Жамауат палатаны баш магъаналы борчлары болгъанлай къаладыла.

Жыйылыууну экинчи кюннде Россейни Президенти Владимир Путин Кремльде Жамауат палатаны жаңгы къаууму бла тубешгенди. Аланы алгъышлай, «хар бири да керек болгъанда не тюрлю министерствогъа, ведомствогъа да башчылык этерге, властыны жер-жерли эмда федерал органларында да ишлерге къолларындан келлик адамла болгъанларын» чертгенди. Аны бла бирге къырал башчы Жамауат палата не правительствону, не парламентини ишин кесине алмазгъа, аны кесини борчу болургъа тийишлиди, ол андан чыкъмазгъа керекди деп, айырып айтханды.

Ахыры 4-чю бетдеди.

Жазылыуу

Эки – юч кюн къалгъанды

Сыйлы жамауат!

Сиз алыкъа ана тилибизде чыкъгъан газетге жазылмай тура эсегиз, бир амал табыгъыз да, бу къыйматлы жумушну тамамларгъа къорешигиз. Заман бек аз къалгъанды – эки-юч кюн.

Бизни индексбиз - 51532

Къабарты-Малкъар Республиканы Башчысы Ю.А.Коковну Ораза байрам бла АЛГЫШЛАУУ

Къабарты-Малкъарны муслийманларын Ораза байрам бла жюрегимден къызуу алгышлайма. Бу сыйлы кюнледе огурулу ишле этерге, къарыусузлагъа, къолайсызлагъа эс тапдырырга борчду, ахырында уа не игиликле этгенибизге, ниет, дин жаны бла да къалай байыкъланганыбызга къарайбыз, андан хыйсап этебиз.

Бююнлюкде Къабарты-Малкъарны муслийманлары динле аралы келишулюкню, миллетле аралы ырахатлыкню кючлендириуге

тийишли юлюшлерин къошадыла. Республиканы муслийманлары тѣрели дин, адеп-къылык хазналаны сакъларгъа, халкъларыбызны араларында шухлукъну бла бир бирни ангылаулыкню айнытууга мындан ары да къошумчулук этериклерине бир ишеклигим жокъду.

Къабарты-Малкъарны муслийманларына, битеу жамауатына да жюрегимден алгыш эте, насып, саулукъ, мамырлыкъ эмда монглукъ тежейме!

Ораза байрамга аталгъан материал 5-чи бетде басмаланады.

Тюбешуу

Халкъыбызны къолайлыгъы, республикабызны айныуу да законла къалай толтурулгъанларына кѣре боллукъдула



араларында бирге ишлеуно онгларын сюзер мурат бла къуралгъанын чертгенди. «Парламентни 5-чи чакъырылыууну келечилери тиридиле. Республиканы социальный сферасын, экономикасын айнытууга бурулгъан тийишли правуло база къуралгъанды», - дегенди ол.

КъМР-ни Башчысы депутатла законланы жарашдыргъанда баш магъананы аланы качестволарына бургъанларын да чертгенди. Ол законла жашаууну, заманны халин, жамауатны сейирлерин, излемлерин тамамлагъанларын да белгилегенди. Аслам эс а социальный сферагъа, билим берюуге, саулукъ сакълаууга, жашау журт-коммунальный миолкно тапландырууга, аналыкны, сабийликни



Тюнене КъМР-ни Башчысы **Юрий Коков** республиканы Парламентини президиуму бла тюбешип, депутатланы сорууларына, предложенияларына тынгылагъанды. Ол жыйылыуу тамамлангъан жумушлары эсеплерин белгилеп, мындан ары да законла чыгъаруучу эм аланы толтуруучу власть органланы

къоруулаууга бурулгъанды. «Ол а бек магъаналыды. Халкъыбызны къолайлы жашауу, республиканы айныуу да законла жашауда къалай толтурулгъанларына кѣре къураллыкдыла», - дегенди ол.

Ахыры 2-чи бетдеди.

Халкыбызны кылайлыгы, республикабызны айнычу да законла кылай толтурулганларына кере боллукчула

Ахыры. Аллы 1-чи бетдеди.

Парламентарийле уа ишлеринде экономиканы сфераларына, предпринимательствога, инвестицияларына кёбейтиуге энчи эс бургъандыла. Аны белгилеп, **Юрий Александрович Къабарты-Малкъар** бизнесге этилген себепликке, инвестицияга берилген амаллага кере кыралны субъектлерини арасында 37-чи жерни алгъанын билдиргенди. «Ол а бек игиди, алай аны андан да игилendirирге битеу онгларыбыз бардыла», - деп кыошханды.

Ол предпринимательствога этилген административ чырмауладан кытулурга, конкуренцияны айнытуу жаны бла мадарла толтурурга кереклисин да айтханды. Республиканы оючусу депутатланы коррупцияга кыажу ишге энчи магъана берирге да чакырганды. Ол айтханыча, быллай бузукълук этген адам кылуугуна, жамауатда даражасына, сыйлы атларына да кырамай, жууапха тартылырга керекди.

Сёз тегерекдеги кыудуретни саклауно юсюнден да барганды. Юрий Коков 2017 жыл Россейде Экологияны жылы болгъанын эсгертип, табийгъат ючюн жууапчылыкны сезерге кереклисин айтханды. Ол Парламентде «Зелёные» партияны фракциясы окууна болгъанын чертип, республиканы тамашалык табийгъатын келир тёлюлеге сакларга борчу болгъаныбызны белгилегенди.

Энчи эс жаш тёлю политикага бурулганды. Юрий Александрович Парламентде Жаш тёлю палата кесини магъаналылыгын кёргозгенин чертип, депутатлага ёсюп келген тёлю бла бардыргъан жумушлары ючюн ырызлыгын билдиргенди.

- Алай заман тюрленип барады, жаш тёлюбно экстремист кыуулагъа тартырга сойгенлеге жол бермезге борчлубуз. Бу ишде уа сизни сынауугуза, билимизге ышанылулук уллуду. Жаш адамларыбызны намысха, ариу кылыклагъа, тозлюкге юйретирге тийишлиди. Алай аны сёзде угъай, кесибизни юлгюбюзде кёргозторге керекбиз. Ма ол заманда экстремизми профилактикасы хайыры боллукду, - дегенди эмда законла чыгаруучу эм толтуруучу власть органланы жаш тёлю политиканы кырауда бирге ишлерге чакырганды.

Юрий Александрович депутатланы айыруучула бла байламлыкла жюрюторге, аланы излемлерине, сорууларына жууапла берирге, тилеклерине тынгыларга да чакырганды. Кыбыл кёрюлген законла, кыагъатда жазылып кыалмай, жашауда бардырылырга кереклисин да белгилегенди. Ол акыл этгенича, жамауатда праволу культураны синдирирге тийишлиди. «Законла адамланы излемлерин, сейирлерин саклай эселе, ала толтурулмай кыаллык туюлдуле. Парламент жамауат-политика ушакла бардырылган жерге бурулурга керекди», - деп кыошханды.

Келир жыл а Россейни Президенти айырыллыкды. Бу кезиуде уа жамауат-политика келишулюкно, тынлыкны, бирлики саклау артыкда магъаналды. «Кыол кётюроу ачык, бузукъсуз бардырылырча амалла кыралырга керекдиле. Бизни айыруучуларыбыз а кеслерини граждан

сезимлерин кёргозтуп, тири болура, кыралыбызга, ёсюп келген тёлюлеге тюз сайлау этерле деп бек ышанама», - дегенди.

Сёзюно ахырында Юрий Александрович представительный орган кырал власть системаны жюреги болгъанын чертгенди эмда депутатланы мындан ары да тири ишлерге чакырганды.

Ызы бла Парламентни спикери **Татьяна Егорова** сёлешгенди. Ол белгили этген шартлагъа кере, 5-чи чакырылыну депутатлары ишлеп башлагъан кезиуден бери 223 республикалы закон кыбыл кёрюлгенди, ол санда быйыл - 183 праволу акт. Ол законла жашауда кылай бардырылганларына, контрольга, аналитика ишге энчи эс бурулганын да билдиргенди. «Алай ала хайыры болур ючюн а, толтуруучу власть органла да борчлары тийишли даражада тамамларга керекдиле», - деп кыошханды.

Парламентарийле федерал коллегалары бла байламлыкла да жюрютедиле. Татарстанны, Дагъыстанны халк жыйылылары бла бирге ишлеуно юсюнден келишимле кыбыл кёрюлгенлери да анга шагъатлык этедиле. Кырал Думага уа депутатларыбыз 15 законодательный башламчылыкны бергендиле, аландан ючюсю федерал законга бурулгандыла. Татьяна Борисовна толтуруучу власть органла да кеслерини законла жарашдыруу жаны бла эркинликлери бла тири хайырланып башлагъанларына эс бургъанды.

Ол республиканы баш финанс документини юсюнден да айтханды. «Бюджет битеу излемлеге тийишлиликке кыралганды. Ол битеу сейирлери болгъан органланы кыатышулары бла сюзюлгенди, жамауат тынгылауладан да ётгенди. Алай ол кыбыл кёрюлген күн министрлени кабинетини да Парламентде болса иги эди», - дегенди.

Парламентни ишини Регламентине кийирилген жангычылыкканы, депутатла арт кезиуде жыйылыуларын районлагъа, элгеге барып, анда кырауғанларын да айтханды. Ол а проблемалага терен сингерге онг береди.

Тюбешиуде Парламентни «Единая Россия», КПРФ, «Справедливая Россия», «Зелёные», ЛДПР фракцияларыны башчылары **Михаил Афашагов, Борис Паштов, Светлана Азикова, Сафарби Шагапсоев эм Валерий Гриневич** да сёлешгендиле. Ала, партия ишлерини юслеринден айтхандан сора да, предложенияла да этгендиле.

Ызы бла президиумну келечилерини Юрий Коковха соруула берирге онглары болгъанды. Депутатла ичги затла чыгаргъан сфераны, бюджетни акцизден башха отрасъланы болушлары бла толтурууно, тирлики табийгъат кыйынлыклардан саклауно, буз урууга кыажу мадарланы юслеринден айтхандыла.

Алагъа тынгылап, Юрий Александрович битеу предложенияла, соруулага да жууапла берилликлерин билдиргенди. Ол ушак магъаналы болгъанын чертип, депутатла борчларына ат башындан кырамагъанларына ыязы болгъанын чертгенди.

ТИКАЛАНЫ Фатима.

Кенгеше



Кемчиликлени кетерирге алланыпдыла

Черек районну жер-жерли администрациясында бу кюнде бардырылган кенгешде сёз налогланы юсюнден барганды. Аны ишине КМР-ни Башчысыны Администрациясыны таматасыны орунбасары Сарбашланы Светлана, Кыабарты-Малкъарда Кадастр палатаны директору Анна Тонконог, район администрацияны, управлениланы бла бёлюмени келечилери, эл оючула да кыатышхандыла.

Муниципалитетни башчысы биринчи орунбасары Глашланы Артур налог жыйыу жаны бла ишлерине чырмау этген сылтаулары, бюджетте тёлуелени, табийгъат байлыкканы кызыууга лицензияла беруино, эл молк жерлеге анализ этиуно, нелегал мигрантланы юслеринден да айтханды.

Сарбашланы Светлана уа эллине башчылары тиррек болурга, налог органла эмда Кадастр палата бла байламлыкда ишлерге кереклисин эсгертенди. Элilige алагъа тышген файдадан налог тёлерге, жеринден тедирилмеген ырысхыларын эсеге алдырырга, алайсыз РФ-ни законна кере санкцияла этилликлерин англатырга керек болгъанын чертгенди.

Ахырында районну башчысы Муртазланы Борис кыонаклагъа ыспас этгенди эмда битеу туура этилген кемчиликлени кючю бириктирип кетерирге тийишли болгъанын айтханды.

АДИЛОВА Люба.
Суратны автор алганды.

Шахарны айбатландырууну проектин дурус кёргендиле



Нальчик шахар округну жер-жерли администрациясында Ногмов, Пушкин, Кешоков эмда Ленин атлы орамла бла чекленген тийресин талландырууну проект сюзюлгенди. Жыйылууга шахарчыла, жамауат эмда башха организацияланы, мэрияны келечилери, проектти жарашдырганла да кыатышхандыла, деп билдиргендиле администрацияны пресс-службасындан.

Жыйылгъанланы проект бла Архитектура эмда шахар кырулуш де-

партаментни башчысыны кылуугуно толтургъан Арсен Нагоев шагъырей этгенди. Ол докладында сагъы орамла бла чекленген тийресин талландырууну проект сюзюлгенди. Жыйылууга шахарчыла, жамауат эмда башха организацияланы, мэрияны келечилери, проектти жарашдырганла да кыатышхандыла, деп билдиргендиле администрацияны пресс-службасындан.

Ызы бла аны жыйылууга кыатышхандла да сюзгендиле эмда тюрлендирмегендиле. Аны себепли проектти жашауда бардыруу дурус кёрюлгенди.

Бизни корр.

Билдириу

Аттракционла, зоопарк да - хакъсыз

25 июнда - сыйлы Рамазан ай эмда ораза бошалгъанларына аталган Ид аль-Фитр байрам кюнде Нальчик шахар округну жер-жерли администрациясы 12 жыллары толмагъан сабийлеге аттракционла бла зоопарк хакъсыз болурча мадарла этгенди.

Республиканы ара шахарыны культура эм солу паркында ишлегенле ол күн аланы **10:00 сагъатдан 17:00 сагъатка** дери саклайдыла.

УНУТУЛМАЗЛЫКЪ

Дипломларын алгъандыла, Гиппократны антын этгендиле

Тюнене Къабарты-Малкъар кырал университетни жыйылыула бардырылыучу залында бу окую юнню медицина факультетин бошагъанлагъа – битеу да 111 жашха бла кыызгъа – дипломларын къууанчы халда бергендиле. Аладан онбири «кызыллагъа» тийишли болгъандыла, ол санда **Ксаналаны Ислам** бла **Мисирланы Индира**.

Аланы преподаватель-профессор къауумну атындан КЪМКЪУ-ну медицина фа-

къууанасыз, мындан кетгенигизге, бир бирден айырылгъаныгызгъа уа мудах боласыз. Алай бир биригизни тас этмезигизге, керек болса, бир бирге билек болуругъузгъа ийнанам. Дагъыда сайлагъан усталыгъыгызны эбине жетерсиз деп да ышанам, аны тежейме сизге!,- дегенди насийхатчы.

Сабий ауруулары кафедрасыны таматасы, медицина илмулары доктору профессор **Жетишланы Рашит** а алгъа



Малкъарланы Зухура, Мисирланы Ибрагим бла Диналаны Мариям.

ды, врач деген сыйлы атха кертичи болурларын сойгени билдиргенди, не тюрлю болумда да адамлыкларын тас этмезлерин тежегенди.

Вирусология, иммунология кафедраны таматасы, медицина илмулары доктору профессор **Залина Хараева** уа окуюну бошагъанлагъа мындан ары да болушургъа хазыр болгъанларын айтханды. «Керек болса, сорургъа уялмагъыз, келигиз, бизни эшиклерибиз сизге хар заманда да ачыкъдыла», - дегенди.

Курсну атындан преподаватель-профессор къауумгъа аны старостасы **Люца Башиева** жюрек ыразылыгъын билдиргенди. «Сиз бизге билим бергенигиз бла къалмай,

адеп-къылыкъгъа да юйретгенсиз. Къайгыргъаныгыз, тѳзюмлю болгъаныгыз ючюн сау болугъуз. Къайда болсакъ, къайда айлансакъ да, сизни къыйыныгызны унутмазгъа сѳз беребиз», - дегенди.

Андан сора жаш адамла Гиппократны антын бергендиле. Залда РФ-ни гимни да согулгъанды. Ызы бла жашла, кызла да, сахнагъа чыгып, бийик билимли болгъанларына шагъатлыкъ этген къагъытлары учунуп алгъандыла. Сора, суратха тошюп, адетдеча, бѳрклерин ѳрге атхандыла.

ХОЛАЛАНЫ Марзият
Суратланы автор алгъанды.



Ксаналаны Ислам бла Мисирланы Индира.

культетини таматасыны орунбасары **Ачабайланы Айшат** алгъышлагъанды.

–Бюгюн зауукълу, аны бла бирге уа бир кесек мутхуз да кюннюздю. Сиз окуюгъузну бошагъаныгызгъа

ата-аналагъа ыспас этгенди. Сора вузну бошагъанлагъа айланып, ала керти да къыйын, уллу тѳзюмлюкню, жан аурутууну излеген, аны бла бирге уа сейирлик усталыкыны сайлагъанларын айтханды.

Терен билимлери бла - жашауну кенг жолуна

Тюнене, битеу кыралда, бизни республиканы 238 школунда выпускной балла озгъандыла. Алай бла быйыл 4239 жаш бла кыыз выпускникле болгъандыла. Тогузунчу класслары уа 8091 сабий таууханды.

Белгилисича, быллай байрамгъа жетип, къолларына аттестат алыр ючюн школчула сынауладан ѳтедиле. Сѳз ючюн, орус тилден ЕГЭ-ни юлгюге келтирсек, былтыр бла тенгешдиргенде, быйыл шагъатлыкъ къагъытны алыр ючюн экзаменни орта баллгъа бералмагъанлары саны 1,5 кереге азайгъанды. Жетеулен а бу предметни бирсиледен иги билгенлерин ачыкълагъандыла. Ала андан 100-шер балл алгъандыла. Барысы да Нальчикни школларын тауухандыла.

Сабийлени онсегизиси уа орус тилден 98 баллгъа тийишли болгъандыла. Озгъан жыл бла тенгешдиргенде, бу дисциплинадан орталыкъ балл бир кесекчикке кѳтюрюлгенди (62-ден 63-ге дери). Саулай



алып айтханда уа, Къабарты-Малкъарда орус тилден ЕГЭ-ни эсеплери битеуроссей кѳрюмдюле бла тенгшидиле.

Математика эки кезиге юлешинип берилгени да белгилиди. Быйыл аны профилли кесегине баргъанла да аз туююк эдиле. Алай а бу предметден республикада 100 балл жокъду. Андан эм бийик балл 86-гъа жетгенди. Сѳз ючюн, Улбашланы Малика 82 балл алгъанды. Ол Нальчикни

школунданды. Атаккуланы Мадина (Нальчик) бла Бѳзюланы Аслан Черек район а бу дисциплинадан билимлерин 80-шер баллгъа ачыкълагъандыла. Алай тошюп, орус литературадан ЕГЭ эм къыйын сынауладан бирине саналады. Андан да 100 балл алгъан чыкъмагъанды. Сѳз ючюн, Черек райондан Уяналаны Аллахбердиге - 83, Элбрус райондан Ахматланы Мухамматха уа - 80 балл берилгенди.

Сабийлеге угъай, аталагъа-аналагъа, усталагъа да ЕГЭ-лени жетишимли берип, аттестат алып, уллу жашауну жолуна тутхучу билим бла чыкъгъан, айхай да, байрамды. Байрым кюнню ингириден бизни выпускниклерибизге да кѳп ариу алгъызла этилгендиле. Биз да, ала муратларына жетип, халкъыбызгъа, республикабызгъа жарагъан инсанла болуп, барыбызны да къууандырырла деп ийнанабыз.

МОКЪАЛАНЫ Зухура.

Хапар берю



КЪМР-ни Жаш тѳлю правительствосуну келечиси бол

КЪМР-ни Билим берю, илму эм жаш тѳлюно ишлери жаны бла министерствосу Къабарты-Малкъарны Жаш тѳлю правительствосуна къошулургъа деп берилген заявлениялары заман ѳлчегин 2017 жылны 10 июлна дери узайтханды. Эришиуге тохташдырылган болумну жорукларына кѳре излемлеге келишгенле кытышыргъа болукъдула.

Жаш тѳлю правительствосу быллай къауумдан къуралады: 18- 27 жыллары толгъанла (документлени берген кюннеге), республикада жашагъанла, студентле, аспирантла неда бийик эм орта билим берген окую учреждениялары тауухсанла. Россей Федерацияны кырал ишчилерини да эришиуге кытышыргъа бирсиленича аллай эркинликлери барды.

Конкурсха кытышыргъа сойген комиссиягъа бу документлени келтирирге тийишлиди:

- энчи заявление;
- юлгюге кѳре жарашарылган анкетаны кеси къолу бла толтуруп;
- жаш-тѳлю политикада, экономикада, социальный байламлыклада, маданиятда эм башха бѳлюмде жерлерин тапхан проблемала бла байламлы жазылган иш;
- инсанлыкны тохташдыргъан документни копиясы;
- билим алгъанына неда билим берген учреждениада окуй тургъанына шагъатлыкъ этген къагъыт;
- ишлегенине шагъатлыкъ этген уруну книжка неда башха документле.

Документлени заманында неда тизмеге кѳре барысын да тийишдирип келтирмегенлени къагъытларын алмазгъа болукъдула. Эришиу эки урумгъа ѳтерикди: биринчиси – жазма ишлени конкурс, экинчиси – биринчи кезиуден жетишимли ѳтенле бла ушакъ.

Эришиуге кытышханла жазма ишлени темаларын кеслерини кѳз къарамларына кѳре сайлайдыла. Жиберилген ишле артка къайтарылмайдыла, алагъа рецензия этилмейди.

КЪМР-ни Басма эмда асламлы коммуникацияла жаны бла кырал комитетини пресслужбасы.

Владимир ПУТИН:

Жамауат палатаны кесини энчи жыйгычы барды, ол аны кереклисича туттады

Ахыры. Аллы 1-чи бетдеди.

Ол не борч болганын да аныгылатканды: властын толтуруучу эмда предствительный органлары не этгенлерине эмда кылай ишленгенлерине жамауат контроль бардырырга, жууук заманлагга эмда узак болжаллагга жарашдырылган планлагга эксперт багга берирге эмда ол планла кылай толтурулганларына кырааргга, адамла бла, кыралны жашауун игилендируу жаны бла власть этген мадарланы кыйматтыктыларын тюрюю юслеринде сезгенле бла тюрюней байламлык жюрююрго.

Владимир Путин министерствода бла ведомствода жамауат советелени курауун да магъаналыгы санаганды. «Ол иште ат башындан кыраганча болмазын, кишиге да керек болмаган кыймылдагга айланмазын мен бек суюме. Ол министрстволаны бла ведомстволаны ишлерин игилендирирге себеплик этерин излейме», - дегенди Президент.

Палатаны Секретары, жамауат контрольну юсюнден айта, закон игиди, алай алыкча хайыры азды деп, аны сылтауун анга тийишли

актла жарашдырылмаганларында кереде. Толтуруучу властын федерал органларында жамауат советелени юслеринден айтханда, Валерий Фадеев РФ-ни Жамауат палатасы 75 процентге аладан кыралчыра этилгенин эсге салганды эмда ол активистлени келлендиргенин чертгенди. Дагыда, аны оюмуна кере, регион жамауат палаталагга кибюрк эркинликке берирге, «жер-жерли повесткада» аланы даражаларын кетюрюрге керекди.

«Волонтеры Победы» Битеуроссей жамауат кыймылдауун Ара штабыны председатели Ольга Амельченкова ата журтлу тарыхны билиуу бла байламлы проблеманы кетюргенди. Социология тинтиуле кетюрюнгенге кере, школчула бла студентле аны артык иги билмейдиле. Ол акылы этгенден, тарыхдан ЕГЭ-ни борчул халда кийриуу азлык этеди, анга кышак, жаш телюню сейириндирген интерактив форматла кышуу хайырлы боллукду.

Владимир Путин ол дерс эригиуу болмазча, аны кый, тарыхха сейирни кучлендирирча, аны суюрге, билирге келлендирирча жангы амалланы не кыдар толу хайырлангырга керек болганын

чертгенди. «Нек дегенде тарых бизге озган заманладан хапарлы болурга болушары бла кыалмай, бююнлюкде баршы жолубузну, келир заманга белгилерик борчларыбызны кетюрюрге себеплик этеди», - дегенди.

Президент дагыда кыралда волонтер кыймылдаууну магъанасы эсе барганын да белгилегенди эмда анга жер-жерледе, регион, битеукырал даражада да тутучулук этилгине ышандырганды. «Мен регионлада, муниципалитетледе да коллегаларыма энтта да бир кере айтама: ол иште тийишлисича эс буругуз. Ол адамлагга керекди, биз а ала ючюн ишлейбиз», - деп чертгенди кырал Башчы.

Саулай алып кыраганда, Владимир Путинни РФ-ни Жамауат палатасыны членлери бла ушагы бек ачык эмда кыйматлы болганды. Россейни Президентини общественникле бла дайым да тубеше турганы, бизни оюмларыбызга кылак салыннганы, аланы асламысы сингдилгенди бизни кууандырады.

КЪМР-НИ ЖАМАУАТ ПАЛАТАСЫНЫ ПРЕСС-СЛУЖБАСЫ.

ТЁГЕРЕК СТОЛ

Социал тюзлюк, дин жарыкландыруу - экстремизмни онглаууну ышангылы амалы

КЪМР-НИ ЖАМАУАТ ПАЛАТАСЫНДА ЖАШ АДАМЛАНЫ ЭКСТРЕМИЗМ ЭМДА МИЛЛЕТЧИЛИК НИЕТЛЕДЕН САКЛАУ БЛА БАЙЛАМЛЫ «ТЁГЕРЕК СТОЛ» КЪУРАЛГАНДЫ. АНЫ ЭКСТРЕМИЗМНИ ПРОФИЛАКТИКАСЫ ЖАНЫ БЛА МИНИСТР ЗАЛИМ КАШИРКОВ БАРДЫРГАНДЫ.

Анга РФ-ни Жамауат палатасыны эксперти, Москвада Политика эм социал тинтиулен арасыны президенти Георгий Фёдоров, РФ-ни Жамауат палатасыны члени Заурби Нахушев, Граждан обществону институтлары бла байламлыкча жюрютуу эмда миллетлени ишлери жаны бла управленяны башчысы орунбасары Гергьокьяны Жамболат, дин ахлула, республиканы жамауат организацияларыны келечилери, алимле да кыатышхандыла.

Залим Кашироков аманлыкчылыкты кыжау кюрешуно амаллары тюрленгенлерин, жангылары дайым изленгенлерин билдиргенди. Георгий Фёдоров а Кыбарты-Малькар кыонакбайлыккыны суйген, шубхлукну тутхан регион болганын белгилегенди. «Бююнго тема жангыз да сизни республика бла байламлы тюрюю. Биз Адамны эркинликлери жаны бла совет бла бирге Россейни битеу субъектеринде болуп, алада халны биллип, доклад хазырлай турабыз. Нек дегенде экстремизмни проблемасы жангыз Шимал Кавказда угвай, кеп башха регионлада да тубейди. Москвада бла Санкт-Петербургда террорчулык ишле болганларын барыбыз да билебиз», - дегенди ол.

Заурби Нахушев Жамауат палатаны бла жамауат организациялары борчларын профилактика не кыдар кыйматлы болурча себеплик этуде кереде. Хар шахарда, районда ветеран, жаш телю, тишируу эм башха биригиуле бардыла, алай аланы араларында



байламлык жокуду. Алай бла, заманы тас этмегенлей, халк бла ишлерге тийишлиди», - деп чертгенди ол.

Жаш телю аман ниетлеге терк алданнганы сылтауларындын бирин а Георгий Владимирович социал терсликде, улутхачылык жайылганында кереде. Залим Кашироков а экстремизм биринчи Совет Союз чачылгандан сора, 90-чы жыллада эсленгенин айтханды. «Ол заманда жаш адамла диннге белгисиз жерледе юйренгендиле, тюрлю-тюрлю сектала кыралгандыла. Аланы тыш жерледен бери, артха, «хазыр» этип ийгендиле. Коррупция, ишсизлик, башха терсликке жангыз мында угвай, кыайсы кыралда, жерде да бардыла - терроризмни айныгыны сылтаулары жангыз алада тюрюю», - дегенди. Гергьокьяны Жамболат бююнлюкде республикада 907 жамауат биригуден 199-су дин организацияла болганларын билдиргенди.

Ол экстремизмни профилактикасыны баш амалын динден билимни кетюрюуде кереде. «90-чы жыллада кеп межгитле ишленгендиле, алай ала динни тынгылы билген кадрла бла жалчытылымгагандыла. Ол а 2005, 2010-2011 жыллада кыйын халлагга келтиргенди. Ол себепден дин билимсизликни кетерир ючюн республикада иймам Абу-Ханифа

атлы ислам университет ишлеп башлаганды. Аны хайырындан дин билим алырга тыш кыраллагга кетип, жалган жерлеге тюрюнгени саны иги да аздаганды», - дегенди ол.

Андан тышында, Жамболат Борисбиевич «Куначество» проект башха-башха миллетлени, динлени келечилерини араларында шубхлукну тохташдырууда кылай бир хайыр келтиргенин юсюнден да айтханды. «Муслиманланы дин управленясы (ДУМ) да уллу иш бардырады, брошюрала чыгарыладыла (ала кеслери да хаксыздыла), социал сетельде да жаш адамла бла байламлыкча жюрютоледиле, «Исси» телефон ыз дайым ишлейди, соруу болган ары сешалшыкыды, ол да хаксызды», - дегенди.

Кеслери оюмларын ДУМ-ну башчысы орунбасары **Алим Сижажев** православный килсаланы благочинный, протоиерей **Валентин Бобылёв** да билдиргендиле.

Жыйылганла проблеманы кылай кырутургга боллугуну юсюнден оюмларын билдиргендиле. Ахырында айтылганы эсге алырга эм регион организацияланы бла сейирлери болган органланы араларында байламлыкча жюрюторге олуу этилгенди.

КУЛЬЧАЛАНЫ ЗУЛЬФИЯ.
Сурат авторнуду.

Шимал Кавказ кюн сайын

Ораза ачылырга - кышак солуу кюнле

Ингушетияда 26 эмда 27 июнь солуу кюнне саналадыла. Ол кюнледе дин ахлула сыйлы Рамзан ай бошолганы бла байламлы Ид аль-Фитр деген муслиман байрамны белгилерикдиле. Аны бла бирге республиканы властылары ол кюнледе жамауатны кюркуусулугун саклаууну кышак мадарланы да этедила, деп билдиргендиле регионну башчысы пресс-службасында.

Адыгеяда бишлак чыгарычула биригедиле

Республикада Адыг бишлак чыгарычуланы союзу кыралганды. Анга сютден аллай ашарыккыны жарашдыруу бла кюрешген жети предпрятканы кышулганды. Бу биригиу, анга киргенлени сейирлерин кыруулаганы бла кыалмай, продукцияны аты жаланда иги бла айтыларына да кыайгылыкды. Адыгеяны башчысы Мурат Кумпилов бишлак чыгарычуланы башламчылыклары дурус керегенди, аллай ассоциацияла кыайсы бёлюмде да хайырлы болганларын чертгенди.

Юйле алырга - танг себеплик

Шимал Осетияда 32 юйюрге жашау журтла алырга 2500 мингшер сом берилликди. Республиканы башчылары бу иште 6 миллион сомдан аслам бёлюрге оную этгендиле. Социал юйлени кыруулушу Владикавказда эки орамда да бара турады. Кырал программга кышулган хар юйюрд да кесини ахча кылайына кере фатар сайларга боллукду. Планнга кере, жылны ахырына 280 фатар хайырлангырга берилликди.

Ифтар жуууклашдырады

Кырачай-Черкесни Башчысы Темрезаланы Рашит республиканы битеу шахарларында бла районларында ифтарны бардырырга себеплик этеди. Мында оразада кеп адам бирге болуп аууз ачыу ахшы тереге айланганды. Ма бу жол да Мара элде 100-ге жууук адам жыйылганды. Аланы алларында столлада кет-жемш, татлы, сууук, исси да ашарыкча бек кеп эдиле. Бу жаланда ифтар болуп кыалмай, кварталны, жашланы, сабийлени да бирикдирген байрамга айланганды.

Арбазланы тапландырууга - 20 миллиард сом

2017 жылда Шимал-Кавказ федерал округда шахарлада жашаганлагга ырахатлы болумла кыруу жаны бла проектте кере 712 арбазны бла адамла солуган 95 жерни тапландырылдыла. Проектте 68 муниципалитет кыатышды. Алгын билдиргеннича, федерал проектте Россейни бюджететин шахарланы тапландырууга 20 миллиард сом чакны бир бёлюнгенди.

Связычыла эришедиле

Юг аскер округда "Уверенный приём-2017" конкурс башланганды. Ол Будёновскну кыатында Николо-Александровский полигонда бардырылады. Анга Крымдан, Кыбандан, Ставропольден, Чеченден, Шимал Осетиядан, Волгоград эмда Астрахань областыладан битеу да жоуден артык аскерчи кыатышды.

Арт замандада чыгарылган техника бла ишлей билгенлерин связычыла урушдача болумлада кетюртедиле. Эфирде радио байламлыкча чырмау эттен сылтауаны терк тапхандан сора да, диверсантланы атакаларына хазыр болурга да керекдиле деп, алагга аллай борч салынады.

Чехияда - төгөрөк тепсеу

Дагыстаныны «Эхо гор» тепсеу ансамбли Чехияда «Светловский бал» эмда CIOFF/IOV халкыла аралы фестивалыла кыатышханды. Аны концерт программасынну уллу эс бурулганды. Фридек-Мистек шахарда уа дагыстанлы тепсеучюле төгөрөк тепсеуден мастер-класс кетюртегендиле. Анга юйренирге Словакиядан, Польшадан, Чехиядан, Италиядан, Колумбиядан, Америкадан да чыгармачы коллективле келгендиле.

Информгентстволаны материалларына кере **ТЕКУЛАНЫ ХАУА** хазырлаганды.

Окьюучуну тилеги бла

«Прометейни журту» - кыйсы таулу да ёхтемленип окъурча китап

Багъалы редакция!

Кеп баламат иги кёрюзген бир китапны хапарын айтхандыла. Аны аты «Прометейни журту» болганын, бир гюржюлю да жазганын, кычан эсе да бир сизни газетигизде да басмаланганын да эшитгенме. Тилеиме, бир онг бар эсе, аны кыйтарып бериргизини. Арт жыллада «Заман» алып турама, сыйон да окъуйма.

ХАММАЙЛАНЫ Керим.

Нальчик ш.

Хурметли Керим, керти окъуна, аллай китап барды. Аны автору белгили гюржюлю жазуучу, жолочу князь Константин Чхеидзе. «Прометейни журту» деп ол китабына таулуа ючюн атаганды. Огъары Малкърарны бла Бызынгыны, алада жашагъан тау бийлини, суу кыамишле

кибик бийче кызыланы юслеринден кыйсы таулу да ёхтемленмей кыалмазча алай жазганды.

Тинтиучоле тохташдырганга кере, китап 1930 жылда Прагада жазылып бошалганды, 1932 жылда уа Шанхайда чыкканды. Тиражи кыаллай бир болгъа-

ны белгисизди, ол жыллада басмаланган бирси китаплагъа кере жоюге жетген болур эди. Ала да, заман букъусуна кёмюлюп, жокъ болгандыла. Алай, акъылманла айтханай, иги китапха ёлжом жокъду. Ол кыалай эсе да Виктор Котлярова тошду да, ол аны жангыдан басмалап чыгарды.

2004 жылда уа, аны кёбюрек адам окъуса эди дегенликден, газетибизни баш редактору Аталаны Жамал аны ана тилибизге кечюртуп, газетде аз-маз кысхартып басмаланырын тийишли кёрдю. Кёчюрген а жазуучу Тёппеланы Алим этгенди.

Сизни тилегизини толтура, биз китапдан юзюклене басмалайбыз.

киши да хурмет этмейди. Къарт болса да, аллайгъа сен келдинг деп киши жеринден турмайды. «Кёремисиз, ол къарт жаш заманында таматагъа жол бермеген эди, аны бетине тюркюрюгюз!» - дерле.

Дагъыда айтырла: «Андан жукъ ала турмагъыз, тузун, дамын сурамагъыз, кызыларын тилемегиз, жашлары бла бир жыйын болмагъыз. Кесини ишлен-меклиги болмагъан сабийлерин неге юйретиркиди...»

Юйретиюно андан ары атламы - эрлик бла кесин тыя билиудю. Бурунгудан келген иги адеттени эсгерге, тиширйу, юйорню, тукъумну болуп озгъан юлгюсюнде, эр киши - батыр, тиширйу - ийнакъ болурга керегин айтады. Ала экиси да - эр киши, тиширйу да - кеслерин тыя билирге, адежли болурга керекдиле.

«Эртте бир жаш, - деп мисал келтиредей юйретиюно, - уллу кюркюулу ишге тюберге сыйгенин айтыучу эди. Аллай кюркюу тошгенде, этерик эр чалышлары эсине тюше, жюреги чыгып кетерге жетерча, алай ашыгып урганын, тепсериги келгенин да айтып, махтаныучу эди. Жаш алай махтанганда, ол айып болганын анга киши анылатмагъанды.

Бир жол а уллу боран болганды. Минги тауну кытуртуп, тауланы, кыяяланы бир бирге уруп, дюн-дуняны кыара-кыатыш этгенди. Кыяяла оюлуп, таш ыркыла сууланы тыйгандыла. Кытургъан суула, элге айланып, юйлени элтип башлагандыла. Ол заманда эр кишиле, экиге юлешинип, бир кыаууму суу башына барганды - анда сууну тыярача беженле салыргъа, бирси кыаууму энишге энгенди - суула энишге кетерча, ызыларын ачаргъа.

Жашларыбыз, эрлерибиз танг атхынчы кызауат этгендиле. Эрттенгине уа, эл хата кёрмезча, бар ишни тамам этип кыйтхандыла. Эл, кыурманлыкъ этип, межгит аллына жыйылганды. Башына бёрк кийген болуп, сормагъан жокъ эди: «Алан, сен төбен жанындамы кюрешдинг огъесе суу башында бежен кыурагъанладанмы болдунг?» Төбен эдим, огъары эдим дегенге жокъ эди. Жаланда ол батырлыкъ этерге ашыкгъан жаш сюеле эди бир жанында - кёзлерин тас этип, аланы жерде излей. «Сен а нек тынгылайса, кыйсы жанында таш кётюрдюнг?» - дегенлеринде, ол, тилкыау болганынча, жукъ айтталмай эди. Жерге кирирге сюе эди...»

Ана баласын дагъыда бир уллу адамлыкъгъа юйретирге тийишлиди ол да

Дадашны кызылары

Мен аланы юслеринден жазгъан заманда... мени жаным ингир аласы кыаралдым-мор кёкде, кюмюш муратлай, добран болуп тохтагъан булутчкы болсун... Угъай, мени жаным кёкден тошген таш болсун да, аланы ариулукълары анга жан салып, жангыдан кёкге учурсунла. Угъай, угъай, андан эсе мени жаным кюн таякыла экиге бёлюп, бири кюнню мёлеги, бири уа кечени мёлеги болсунла. Сора кюнню мёлеги манга Аламны Жаратханны төгергине басынган хурла кыаллай макъам тарта эселе да, аны тартсынла, кечени мёлеги уа Зор

кыолларыча субай, кыума кыолла болурла, аладан башха бир тиширйу кыолла чынтты да ханыша кыоллагъа ушарла дерик бар эсе, мен жашаууму, бир кыара чыганлы чайнап атхан багыр шайгъа да санамай, аны аллына атама!

Ахырында эгечлени бек кичиси - Сафиятчык. Ол а ачыла тургъан гюлно булчугъу кибик эди, аныча, акънюр, назик. Дадашны кичи кызычыгъыны аллай кезиюу эди - сабийликни ариу ийиси жашлыкъ тымына ёте башлагъан. Сафиятны таза, эсли кёзлерине бир кыарагъанны жаны жарымай



Малкърарукъланы Дадаш.

кыйтышды да, жилия тургъан кыызгъа ёлген аскерчини асыраргъа болушду. Бир ненча жылдан а ол кыыз Келеметге барганды. Чегемде чачлары аркыларына алтын окылай тёгюлген не уа жез бетли бурма болгъан айтхылы уллукъз ариу кыызла андан жыйылгандыла.

Ана бла сабийле

Бу тукъумну бары тиширйулары тауда жашай эдиле. Биз илму, билим деп табынган затладан аланы хапарлары болмагъанды. Алай а аланы кыоллары тигиу, ашуу, чалыу деген затлагъа кыан уста болгъандыла. Андан тышында да, таулу тиширйу юйретиючюдо - кесини, ёзени сабийлерин да.

Бийикден кырап: «Театр, университет, культура деген затладан анылауу болмагъан кыарангы жажил тиширйу сабийни неге юйретирге боллукъду?» - деп менсинирге сыйгелне да бардыла. Таулу тиширйу сабийни бек алгъа дин тутаргъа, ёзден адетлени жюрютюрге юйретеди. «Берген сёзюнге ие болмасанг, - дейди таулу тиширйу, - сен Аллахны да чамландырылыкъса, атангы, атангы атасын, тукъумунгу да айыпты этериксе. Санга кыарап, эсе да сени керти адам болмагъанын кёрюп, сени жууукъларынгы да аллай адамла сунарыкыдыла, алгъа да артка киши ийнанырыкъ тюрюлдю...»

Алайды да, сабийни кыанына, жанына тюзлюк бла кертилик, иш ахлулыкъ ана сюто бла бирге сингедиле. Андан ары ана дагъыда не айтады? «Таматалагъа намыслы бол, - дейди. - Таматагъа хурмет эт, ол Аллахха хурмет этген кибикди. Аллах санга ёмюр берип, жашауунгу ахыр кюнню жетесе, сен жетген эр кишиге - суймеклик, кыартха уа - иги кыарау керегин аныларыкъса. Кыартха хурмет этмесенг, сен аны ыразылыгъын алмазса, ата-ана ыразылыгъын алмагъанга



чомартлыкъды. «Бергенге ким да сыйюп береди, - дейди ол. - Болуша эсенг, болушлукъ да кёрлюкесе. Кеч жолочу эшигинги кыакъса, сен аны эринмей ач. Кыачан болса да, бирде сен да боллукъса жолочу, санга да тюшер бир кеч ингирде биреуно эшигин кыагаргъа. Ахлуларынгда не уа кыоншуларынгда биреу кыатын алса, ёлсе не уа сабий тууса, сен алгъа кыуру кыол бла барма. Соргъан да эт, не кереклери бар эсе да. Кезиуе санга да келир. Ол заманда, төгергине кыарап: «Аллах, бир кыулуунгу эсине сал, келип, мени бушууума жарсырча», - деп тилерсе».

Барганы боллукъду.



Терилтгич - Ибилис - айтыучу, кыара тасхаладан бла кыарангылыкъдан толу сагаланы окъусун...

Алайсыз мен гюлле, угъай, жулдузла чакъгъан тахтаны суратлаплыкъ тюрюлме! Алайсыз мен узакъдан, ат башында болса да, таулу кызыланы ариулукъларын - адамны кёкге учурдургъан ариулукъну юсюнден айтыргъа сёз табарыкъ тюрюлме...

Жан, Жансурат, Алтынчач, Даутхан, Фатимат, Сафият... Мен кёрген ариулукъну атлары алайдыла. Жан эрттенликде акъсыл-кызылсуу хризантеманы чыпыракъ кыйырына тошген чыккыга ушайды. Жансурат - тал чыбык кибик, субай иничеги, лилия гюлно эгичиди десек, тюз келишеди. Алтынчач а Алтынчач, кюн кибикди, аны бети кыарангыда жарыкылыкъ береди, чач эшмелери кванатла кибикдиле.

Аны кыатында Даутхан айгъа ушайды. Да, айтыгъыз манга, аллай адамны табыгъыз - кюн айдан эсе ариуду деп ийнандырылыкъны! Даутхан, акъкыу кибик, женгилди, сынлыды. Ол тепсеген заманда алтын бутакъланы ичлери бла акъгъан кюмюш жаууннга ушайды. Ол, акъ кёмок этип, кыйнагъан бозадан толу аякъланы, бурунгу саханча салып, кыонакылагъа чыкыса, акъ кёгюрчюн кыйюз юсюнде баргъан сунаса.

Фатимат да бек ариуду. Алай ол кесини ариулугъу бла кишини жунчутмайды. Бу жерни юсюнде аны

кыалмай эди. Жаш угъай, уллайгъан киши окъуна аны кыатында, кёкню сураты жерде болганына ийнанып, жан сабырлыкъ табып кыала эди.

Таурухлагъа кере, ёмюр ёмюрле мындан алгъа Малкърарукъланы атабабалары Келемет батыр ууда болганды. Ол демгенгили бууну кыуууп эки кюн айланганды. «Бу кыуууууда не мен ёлюрме, не бу ёлюр!» - деп ант этгенди. Аны тобукъларындан кыан бара эди, бёркюнд да эртте тас этгенди. Тикден учуп, боюн аркыасыны терсин да сыдыртханды. Энди аны жаланда онг кыолу ишлей эди. Ахыр-ауалына жетип, алай а антына ёлмей, бууну кыуау, ол Ата журтуну чеклеринден ётлоп кетгенди, аланла жерине. Андан ары - Тау артына, Гюржюге ауганды.

Тау артында да бууну кёзден ажащдырмай, аны Казбекни туурасында кёргенди, илишаннга алгъанды. Ол чакъда буу да, тохтап, Келеметге сейир этгенча кыарагъанды. Ол а сампалны тартыргъа аздан эди. Аны тартыр-тартмаз, кыйдан эсе да жилагъан тауш келгенди. Келемет, сейирге кыалып, ушокну артха алгъанды да, тауш таба барганды. Эки кыая арасында, сауут-сабасына кере, крестонсе аскерчи жата эди. Кыатында тиширйу, бетин аны кёкюрегине салып, жилия эди.

Ол сейир тюбешиюно юсюнде Келемет терк анылады: анча заманны тажал учуну ызындан элтген буу - кыадарны буйругъу эди. Аллай бууну урургъа жарамазлыгъын анылап, антындан

Саулукь

Бу продуктланы хайырлары айтып-айтмазча уллуду

Диетологлары бла гастроэнтерологлары Европала ассоциацияларыны экспертлери жашлай эм саулукьлу турурга себеплик этген аш-азыкны тизмесин кырагандыла. Ала продуктлада витаминлеге, микроэлементлеге, антиоксидантлага эс бургандыла. Аланы саннга-чархха синггенлерини тынчыкларына да. Ол тизмени юсонден оюмун айтырга Диетологлары миллет ассоциациясыны келечиси Людмила Денисенкодан тилегенбиз.

1. Бадыражанла

Томатлада тири антиоксидантла кепдюле – ликопин, клетчатка эм калий. Ала жюректамыр системага себеплик этдиле. Аладан сыгьылган суу а артериялы эм баш сюекни ичинде кыан басымны тошюредди, аны гипертониясы эм глаукомасы болганла ичереге керекдиле.



Экспертни оюму

- Ликопин рака кыажуа болады. Алай бадыражанланы кеп ашап туруу бойрекледе ташланы кыуралыуларына себеплик этеди, жиклери ауруганла да аланы азырак хайырланырга керекдиле (тузланы кыуралыуларын кыозгайдыла). Пурина кислотала ашыну эриуоне чырмау боладыла эм кыуукуны кыурушуларына сылтаудула. Кюннге эки-юч помидордан туурама, сёзсөз, аман туюлду. Дагыда бадыражанланы отда хазырланганлары бутакдан тюзонлей хант кыангага тышгенлеринден эсе хайырлыракдыла.

2. Зынтхы как (овсянка)



Анда битим белокла кепдюле, клетчатка, В кыуум витаминлери, терк эриген пицевой волоконла. Кюннге бир табакь овсянка как (зынтхы крупадан 30 грамм чаклысы) кыан басымны 5-10 белгиге тошюруге болукьду. Андан сора да, ол аш-азык эритиу системаны тазалайды.

Экспертни оюму

- Сиз овсянканы не кыадар кеп ашасагыз, ол кыадар сюеклеригиз сынаргагь эч болукьдула (остеопороз). Бойректери кыарысузла да бу какны ёлчем бла ашарга керекдиле. Ыйыкьга бир-эки пиалачык бла овсянка тамды.

3. Киви

Бу жемиште А, С эм Е витаминле асламдыла. Аланы урлукларында уа омега-3 жау кислотала бардыла. Ала жиклени сыйдамлыкларына себеплик этдиле (артритлери, артрозлары болган адамла ыйыкьга эки киви ашасала бек игиди).



Экспертни оюму

- Киви гипертониклеге бла арыкь болурга сийгенлеге бек хайырлыды: алада жауланы эритген эм коллаген волоконланы кыуралыуларына себеплик этген энзимле бардыла. Алай кошулююгу ючюн ол ётюнде ташлары эм аш орунунда язвасы болганлага келишмейди. Кюннге бир-эки киви ашарга уа кимге да жарайды.

4. Жюзюм

Изабеллагьа ушаган сортлада санда-чархда кошулюениу процесслени акырыныракь этген, тамырлары тап халда тутхан, тромбланы кыуралыуларына чырмау болган биофлавоноидле кепдюле. Ол затла кёбюулеге айланьрга болукь клеткаланы кыуралыуларына да кыажуадула.



Экспертни оюму

- Кеслерини заманларында кырым врачла эм диетологла амплотерапия амал бла (жюзюм бла багыу) кыыйн ауруганланы аягы юслерине салгандыла. Алай сиз жюзюм бла «багылырга» сюе эсегиз, эсигизде болсун: аны кеп ашай эсегиз, жаулу азыкьладан, чий сютден, сырадан, кыыздырыуучу игиледен, минерал сууладан, хазырланмаган кёгетледен эм аслам жемишледен тылылырга керексиз (чегиле жанындан чурумла чыгьарга болукьдула).

Артыкь семизликлери болганла, чегилери, аш орун туюбюнде безлери ауруп кыыйналганла эмда сахар диабетлери бла аш орунларында язвалары болганла жюзюмню кеп ашамасала игиди. Бирсилеге уа кюн сайын андан бир килограммга дери ашарга жаарайды.

5. Чабакь эм тенгиз продуктла



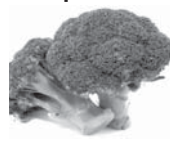
Терини сыйдамлыгына эм жюреки кючюне себеплик этген жаулары, витаминлери, минераллары эм микроэлементлери (сёз ючюн, цинк) барды. Аны бла бирге чабакьны эм тенгизде жюзген башшаланы этлеринде саулукьга кыоркьуулу гинасуу, кыоргашин жыйылады. Аны себепли чабакь продукцияны экология кыоркьуулузукьга тинтиулени ётгени бла кыалгыны бек магьаналыды.

Экспертни оюму

- Советлени заманында жаланда орта кюн санала эди чабакь кюннге. Бизини заманда диетологла чабакьны эм тенгизден продуктланы ыйыкьга 2-3 кере хайырланыгыз дейдиле. Ёлчем – каллай тюрлюсюнден да 200-250 грамм чаклы бир, игиреги уа грильде неда парда бишгенди.

6. Брокколи

Хобустаны бу тюрлюсюнде антиоксидантла асламдыла, калий, магний да. Санда-чархда альшыныу процесслери бузупганлага бек иги диета продуктла саналады.



Экспертни оюму

- Бек хайырлы продуктду, аны саулукьлары иги болганла барысы да ашарга керекдиле, бютюнда ауругьандан кыайтышханла, сабийле, ауурлукьлары болган тишируула. Ол бауурда, жюрек-тамыр системада, чегиледе ауруулага, сахар диабетте, катарактага ахшы профилактикады.

Бек игиси, хант кыангага биширилип гарнирча тышсе, омлетча неда запеканкача хазырланса. Кюннге бек азындан 200-250 грамм ашарга тийишди.

7. Авокадо

Кыан тамырлары жангыртылыуларына себеплик этген энчи жау кислоталары бардыла. Андан сора да, кыанда бал тузун ёлчемини тап халда тутхан ферментлери.



Экспертни оюму

- Эсленгенди: сиз авакадону терктерк ашасагыз, нервларыгыз ырахат боладыла, жукьугьа тартылуугьа кетеди, халыгыз игиге айланады. Анда манногептулоза деген зат барды, ол кыанда глюкозаны ёлчемин тышюредди эмда аны мыйыны клеткаларына жетдирилуоне себеплик этеди.

Авокадону сюекчинде уулу затла бардыла, ала аллергияны кыозгарга болукьдула. Аны себепли аны келирип кюрешмегиз! Кюннге авакадону жартычыгыын окуна ашасагыз, бек ахшыды. Сёзге алып айтханда, ол тахта кёгет туюлду, жемишди.

8. Жумуртхала



Ала терини терк кыарт болууна чырмаган кальцийден бла лецитинден байдыла.

Экспертни оюму

- Аланы алгьын кыанда холестеринни кёбейгенини сылтауларындан бирича кёроп тургандыла. Алай бюгюнлюке алада хайырлы затла тамырларыбызга хата келтирирге болукь заранлы затларын жокь этип кыоядыла деген оюм бегитилгенди. Саулугьугьузга кыоркьа эсегиз, жаланда агьын ашагыз. Битеу да бирге уа ыйыкьга төрт гаккы – кыуймакь этип, кыууруп, биширип.

9. Сарымсах



Гипертониялары болганлада кыан басымларын селеитирге себеплик этген аллицин дегени барды. Андан сора да, сарымсахны бактерилага кыажуугьу да белгиледи.

Экспертни оюму

- Мен а сарымсахны тогузунчугьа угьай, андан бийигирек жерге саллыкь эдим. Ол гипертониклеге бек хайырлыды, ол кыанда аман холестеринни ёлчемин тышюредди, вирусланы кетерирге себепли эм кеп башха хайырлы затлары барды. Бир-бирледе аны ашагьандан сора аш орун-чегиле системаларыны ишлеюнде тапсызлыкьла эслерине болукьдула. Бек хайырлы сарымсах – чийлей, хазырланмаганлай. Кюннге аны бир тишчинги окуна салатлага туурап ашарга кюрешигиз.

10. Оливка жау



Бурунгу Грецияда окуна аны атына «суусун алтын» дегендиле. Бу жауда олеин кислота асламды. Ол саннычархны клеткалары тыш заранлыкьладан эм кошулюендирген процесследен сакьлайды.

Экспертни оюму

- Оливаны жау кыанда холестеринни ёлчемин азайтады. Сууукь халда биринчи сыгьылганы битеу бирси жауладан хайырлыга саналады. Алай эсигизде болсун: аны столова кыашыгында 170 калорий барды, ол а артыкь ауурлукьга себеп болады.

Айтханыбызча, сууукь халда биринчи сыгьылганы хайырлыды. Алай орух деген жаууу (оливаны сыкьындан сора кыалган кыабукьларын кыыздырып жангыдан сыгьылган) ахырысы бла да хайырланырга жарамайды: анда бензопиренне ушаган канцероген затла асламдыла. Европада «орухону» сатарга тылыгыч салыныпды.

Елена ИОНОВА,
Анна КУКАРЦЕВА.
«Комсомольская правда» газет.
08.06.2017 ж.

Билдиргү

Водитель праваланы
көп функциялы арада аладыла

Кырал эм муниципал жумушланы тамамлаган көп функциялы аралада (МФЦ) водительге тас болган неда урланган правалары орунларына жангыланы берип башлагандыла. Ол ара КъМР-де МВД-ны УГИБДД-сы бла байламлыкыла тохташдырганыны хайырындан болганды.

Аны бла биринчи нальчикки Валерий Кажаров хайырланганды. Ол араны Хуранов атлы орамда 9-чу номерли юиде орналган бөлүмюне битеу керекли документлени жыйышдырып барганды. Талай ишчи кюнню ичинде анга жангы удостоверение бергенди (бу жумуш 7 кюнню ичинде толтурулурга тийишлиди).

Энди бу соруу бла араны кыйсы филиалына да барырга боллуккыду. Аны ючюн быллай документле керекдиле: заявление (аны араны кесинде жазарыксыз), паспорт неда аны орунуна хайырларырга жараган документ, медицина справка (тас неда аман болган праваланы алышындырырга керек эсе неда бир тюрлю шартла тюрленген эселе, ол изленирик тойюлдю), эски водитель удостоверение (бар эсе), праваланы алышындырырга кырал пошлинаны телегенигни юсюндөн квантация.

Бу кырал жумуш эм көп суралганладан бириди. Аны МФЦ-лада толтурурга амал чыккыганы уа тамамлаууна качествен сун ёсдюрюлкюду,



адамлага да ишлерин толтурурга тынчырак боллуккыду, деп бирдиргенди араны пресс-службасындан.

КУЛЬЧАЛАНЫ Зульфия.

Ыйыккыгъа горгокон

24 июндан 1 июльгъа дери



КЪОЧХАР

Къураучу хунеригизни кёрюзюрге онгла чыгарыкыдыла. Дагыда таматарыгызыны аллында кесигизни жууапыз ишчи болганыгызыны ачыкларга кюрешигиз. Ыйыккыны экинчи жарымында бираз солугуз.



ТАНА

Бу кезиуде жашауугузда бола турган ишле жангы кёздөн кварарыксыз. Ыйыккыны аллында хайырлы сатыу-алуу жумушланы бардыраллыксыз. Къолайлы жууукларыгыз сизге болушурга угъай дерик тойюлдюле.



ЭГИЗЛЕ

Бусагъатда кёлюгюз бек жарыкды, къарууугуз да кёпдю, кесигиз да тириши. Хар этген умутугузну да жашаууга кийираллыксыз. Ыйыккыны ал кюнлеринде сейир жолоучулук сакълайды.



АЙЫРЫЧАБАКЪ

Бу кезиуде тири болганыгызыны кёюгюз. Андан эсе жюрек сезимлеригизге тынгыларга кюрешигиз. Бир-эки кюнню кесигизге бёлюп, аланы ырахатлыкка оздургуз. Къаугалала кыатышмай, мамырлыккыны жолун сайлагыз.



АСЛАН

Бу ыйыккыда кёп ахшы ишле боллуккыдула. Жашауугузну иги жанына бурурга итинесиз, ол жаны бла онгла чыгарыкыдыла. Алга болган тапсыз ишлени, болумланы унутуп, жарык кюнлеге атлап этерге жолла ачылыпдыла.



КЪЫЗ

Бу кюнледе сейир адамла бла жолугуула сакълайдыла. Ишчи жолоучулугуз да сизни къууандырлыкды. Адамла бла тобешген заманыгызда кесигизни къолда тутарга кюрешигиз.



БАЗМАН

Бу кезиуде жарсыларыгызга эс бурганлай, кеси кесигизге тынчык бермегенлей турасыз. Алай къадар а бу кюнледе сизни къууандырлыкды, ача жаны бла жарсыларыгыз да жууук заманда тап жанына буруллуккыдула.



АКЪЫРАП

Бусагъатда жолга чыгарга, романтикалы танышуула бек иги кезиудю. Эринчеклигизни хорларга кюрешип, жангы оюмларыгызыны жашауда бардырсагыз, жетишимли боллуккысуз.



МАРАУЧУ

Кёп жылланы ичинде тынчык бермей турган жарсыларыгызыны кетераллыксыз. Жууукларыгыз бла сёз болмай турурга кюрешигиз, ансы бу кюнледе арагыз ахырдан бузулуп къалыр деген къоркыуу чыгады.



ТЕКЕМЮЮЗ

Саулугуз бир аз апчытыпмы турады? Солурга заман жетгенди. Улуу кёллюлюгюгюз бир жанына этип, бу жаны бла мадарла табарга кюрешиги. Ырыскы бла байламлы жумушларыгызыны да бусагъатда кёюгюз.



СУУКУД

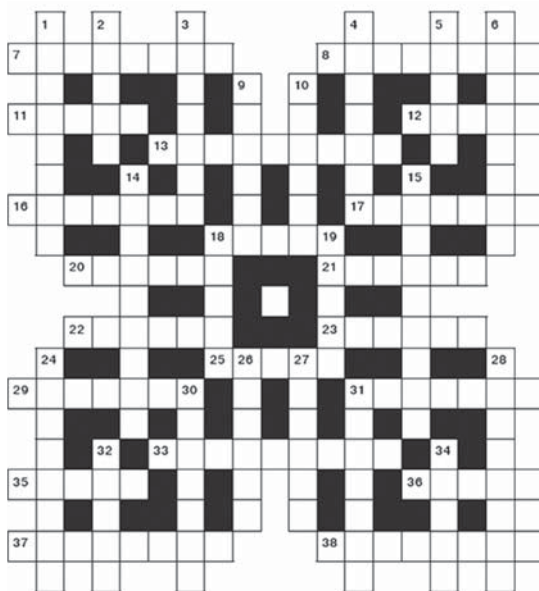
Бу кюнледе тюрлениуле сакълайдыла. Энци хунеригизни, фахмугузну ачарга кёлленип эсегиз, заман жетгенди. Тёгерегизде адамла сизни кесигизге кёре боллуккыдула.



ЧАБАКЪЛА

Бусагъатда бек арыганыгызыны ангылап турасыз, жюрек тынчык да тапмайсыз. Ыйыккыны экинчи жарымында бир аз солурга кюрешигиз. Жууукларыгызга, тенлеригизге да сизни болушлугуз керек боллуккыду.

СЁЗБЕР

ГАЗЕТНИ 112-чи НОМЕРИНДЕ БАСМАЛАННАН
СЁЗБЕРНИ ЖУУАПЛАРЫ:

ЭНИНЕ: 5. Къандес. 6. Артист. 9. Чуракъ. 10. Темир. 11. Данко. 12. Къучакъ. 16. Даута. 18. Ачыклыкъ. 19. Ахлулукъ. 20. Ташыуул. 21. Байыгызу. 22. Анапа. 25. Таулу. 30. Ашыра. 31. Чоллу. 32. Карта. 33. Сепкил. 34. Ууанык.

ЁРЕСИНЕ: 1. Къадама. 2. Аскер. 3. Памир. 4. Астана. 7. Тулу. 8. Акат. 13. Чайхана. 14. Учулан. 15. Къызаруу. 17. Устукку. 23. Наша. 24. Паркет. 26. Ажайып. 27. Литр. 28. Голлу. 29. Аппун.

Газетни келир номери 28 июньда чыгарыкыды.

Учредитель: Къабарты-Малкъар Республиканы Парламенти бла Правительство

Баш редактор
АТТАЛАНЫ Ж.Ж.

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

ТЕКУЛАНЫ Хауа
(баш редактору орунбасары),
ЖАНГУРАЗЛАНЫ Нажабат
(баш редактору орунбасары),
ТОКЪЛУЛАНЫ Борис
(жууаплы секретарь),
МОКЪЛАНЫ Зуура (бёлмонно редактору),
ТИКАЛАНЫ Фатима (бёлмонно редактору).

ТЕЛЕФОНЛА:

Редактору приёмный - 42-63-01. Баш редактору орунбасарлары - 42-38-21, 40-04-82. Жууаплы секретарь - 42-66-85. Секретариат - 40-93-62. Корректорла - 42-63-52.

Газет Басманы эм асламлы информацияны эркиндиклерин къоруулау жаны бла Къабарты-Малкъар регион инспекцияда 2016 жылда 19 декабрьде регистрация этилгенди.

Регистрация номер — ПИ № ТУ07-00118. Индекс - 51532

Газетни басмагъа КъМР-ни Басма эмда асламлы коммуникацияла жаны бла кырал комитетини компьютер службысы хазыр этгенди.

Газет "Тетраграф" ООО-ну типографиясында басмаланганды. Нальчик шахар, Ленин атлы проспект, 33

Номерге графикте кёре 19.00 сагъатда къол салында. 20.00 сагъатда къол салынганды.

ГАЗЕТНИ НОМЕРИН
ЧЫГАРГАНЛА:

Тикаланы Фатима -
дежурный редактор;
Кетенчиланы Зульфия - жууаплы секретары орунбасары;
Зезаланы Лида - (1, 2, 3, 7, 8, 9-чу бетле), Геляланы Валентина - (4, 5, 6, 10, 11, 12-чи бетле) - корректорла.
Тиражы 2100 экз. Заказ № 799
Багъасы 10 сомду

РЕДАКЦИЈНЫ ЭМ
ИЗДАТЕЛЬНИ АДРЕСИ:



360000, Нальчик шахар,
Ленин атлы проспект, 5
электронный почтасы:
elbor_50@mail.ru