

ЗАМАН

Газета издается на балкарском языке с 1924 года

КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ
ПАРЛАМЕНТИНИ ЭМ ПРАВИТЕЛЬСТВОСУН ГАЗЕТИ

ВРЕМЯ

Интернет-версия: zamankbr.ru

ГАЗЕТА ПАРЛАМЕНТА И ПРАВИТЕЛЬСТВА
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Байламлыкъыла



БИРГЕ ИШЛЕУНЮ АТЛАМЛАРЫ

Къабарты-Малкъар Тула область бла бирге ишлеуню көнгөртө бараады. Бу күнлөде республикадан бир кыаум адам Юрий Коковнан башчылыгында анда болгъанды.

Бизни делегацияга бир-бир министерстволаны бла ведомстволаны, Сатыу-алыу-промышленност палатаны, Предпринимателье болушуну фондуну, уллу промышленность, эл мюлк эмда къурулуш предпрытияланы, жарашдырычу производстволаны, курорт эмда туризм сфераланы оноучулары, бизнесменле да киргенди. Тулада эки субъектни да экономика эмда инвестиция онлары туура этилгендиле, областыны баш предпрытияларына жолоучулук къураганды.

КъМР-ни Башчысыны бла Тула областыны губернаторуна тюбешиулеринде уа эки жанына да файдалы болулукъа боллукъ ишлеке къараганды. Юрий Коков Алексей Дюминнеге аланы къонакъыт чакырыгъаны эмда жарыкъ тюбекени юнен жюрекъ ыразылыгъын билдиргендиги. Тула область, деп чертгендиги ол, Россейни тири айнап баргъан регионларындан бириди. Анда къоруулаупромышленность комплекси эм уллу предприятиялары орналыпдыла, дуня дара-жалаага жетген, конкуренцияга чыдамлы болгъан продукция чыгарыллады.

Къабарты-Малкъар а түлчы партнёрга электроэнергетикага жараалу бийик технологииял оборудование, налмас инструментле, цифри медицина техника бла жарарга боллукъду. Шёндюнен окуяна регионгана рентген оборудование, кабель продукция жиберилип турады. Эл мюлк продукция чыгарыу эмда аны тышына

сатыу жаны бла да уллу онгла ачыладыла, артыкъда импорту алышинырыгъра деген борчун толтурууда.

Туризми айнтыну, солуну, бағынуу къураа жаны бла да бирге ишлеу эки регионна да хайрылды. Туланы уллу промышленность компанияларыны филиалларын республикада ачарча онгла бардыла.

КъМР-ни Башчысына айланып, губернатор былай чертгендиги: «Бююнлюкде сизни башчылыгъызыз бла экономика, эл мюлкде да уллу борчча тамамланылады. Туризм ёсюнүн къымматлы амалларындан бириди. Сизни миллет адет-төрелени саклауда сыйнаугуз да биэгэ багъалыды».

Алексей Дюмин промышленность кооперацияны да хайрыгъра санагъанды. «Биз предприятияларбызы араларында ол жаны бла байламлыкълагъа къатышырьгынан алганы», -дегендиги. Губернатор бизнес, маданият, билим беруу, жаш төлөюнүн жириети жаны бла да эки жанын бирге ишлеуню кочлendirе барыргъа кереклигин да чертгендиги.

Ол кюн окуяна Къабарты-Малкъар Республиканы бла Тула областыны араларында бирге ишлеуню юсюндөн Сочи-2018 инвестиция форумда этилген келишини толтурууну «жол картасына» къол салынганды. Эки регионна да келечилери бу атлам Къабарты-Малкъарны бла Тула областыны араларында халланы биютонда кочлendirе барыргъа кереклигидиги.

Къабарты-Малкъар а түлчы партнёрга электроэнергетикага жараалу бийик технологииял оборудование, налмас инструментле, цифри медицина техника бла жарарга боллукъду. Шёндюнен окуяна регионгана рентген оборудование, кабель продукция жиберилип турады. Эл мюлк продукция чыгарыу эмда аны тышына

КъМР-ни Башчысыны бла Правительствосуну пресс-службасы.

АЧЫКЪ УШАКЪ

Юрий Коков «Россия-24» каналда Къабарты-Малкъарны бир-бир районларында шёндююгю болумнүү юсюндөн айтханды

Тюнене Юрий Коков «Россия-24» каналда тюзюнлөр эфирде Къабарты-Малкъарны бир-бир районларында халны, табийттөн къыйынлыкъыны каталарын кетери жаны бла не мадарра этилген-лерини юсюндөн билдиригендиги.

Бериуну бардыргъан: Сакъ жауунлана хатасындан Къабарты-Малкъарда Элбруска элттен автомобиль жолуну эки кере жабарга тюшгендиги. Алгы Бахсан суу жагъаларындан чыгъып жолуну бир кесегин басханды, артда уллу ырхы да келгендиги. Бир ненча эл тыш дунияндан айрылып къалгъанды. Биз Къабарты-Малкъарны Башчысы Юрий Коков бла тюзюнлөр байламмы болуп, андан халны соргъанбасы.

Юрий Александрович, кюнүгюз ахшы болсун. Бизни эштимисиз?

Коков: Сай болугъуз, хау, эштимесем.

Бериуну бардыргъан: Шёндю болум къалайды? Жолну тазаластарыга эмда транспорт жириоп башларча эттере къолдан келгенимиди?

Коков: Хар зат контролльяды. Республикалы комиссия кече, кюн демей ишилт турда. Жол бер сагъат мындан алгъа тазаланын башалтъанды. 5 июльда да хал ма алай эди. Аза-Прокладный федерал жолуну 12 жери суу ашап ойолгъан эди. Анда дагыда ток чыпынлары бир нечеси сүгүн агульандыла. Ол затланы тюзети терк окуяна къолгъа алынганды.

Бююнлюкде Республиканы эллерины барысина да ток, суу, газ да чырмаусуз берилip турдады. Жангыдан салынган хатала бла байламмы уа бир-бир элледе ток ызланы юзюлген жерлерин жалгъаргъа, 20-дан аслам юйно къаты жел башларын алгъип кетгенди да, алани да жангыртыргъа керек боллукъуз.

Бююн, тамбыла да жауун буз къатыш жауарыгъын айтадыла да специалисте, биз ала не къадар аз хата салырча мадарра этибиз, суу жагъаларын бегителиз, көйлөрнүн чыныларын кючленидрибиз. Хар зат да тол болуп дөп ышанама. Туристлени, ол санда 30-гъа жууукъ тышы кыралыны, къоркъусуз жерге көчкөргөнбиз. Алай 3500 турист Минги тауну тириесинде къалгъандыла, солуларын бардырадыла, андан кетерге майдалыда.

Бериуну бардыргъан: Жер-жерли эмда регион властьлагъа шёндю болушулукъ керекими?

Коков: Билгемисиз, биз дайында байламлыкъда ишлейбиз. Үразы болгъанымы билдирирге сөзмө... Былайда дагыда бирси кюн Дмитрий Анатольевич Шимал Кавказ жаны бла кеси башчылыкъ эттөн комиссияны жыгъынан белгилерге сөзмө. Шимал Кавказны ишилери жаны бла министерство, Россейни Президентини СКФО-да толу эркинлики келичиси да дайын халны соргъанлай, къайгъыртканлы турдады. Айлайды да, керекли жумушда тийшилисича тамамланылдыла, оноупаны бирге этибиз.

Парламент

Депутатла пенсия системада белгиленгендиле түрлениүле жанлы болуп къол кётюргендиле

Тюнене КъМР-ни Парламентине кезиүүден алгъа бардыргъылган жыйынтылуунда депутатла турдады. Регламент, депутат этика эм Парламентини ишин къураа жаны бла комитеттини башчысы Кансаланы Елена Билдиригенич, КПРФ партияны фракциясында депутатты жери эркин болгъаны бла байламмы мандат Валерий Шардановхана берилгендиги. «Андан Бюджет, налога эм финансла эмда Экономика, инвестицияла эм предпринимательство жаны бла комитеттеге кийириуну юсюндөн заявление келгендиги», -деп билдиригендиги.

Жыйынтылууда жамаатны асламын къайгъырткан соруу сюзюлени - пенсияга чыгъарга жарааган жыл санни

Бек башы - кишиге хата жет-мегендиги. Адамлары барысы да саудула, къалгъанына уа мадар табылыр. Жарсыгъу, былай ишледе бизге сынау жыйыштыргъя тошгендиги, ол себепден халны тюзетирге къолбуздан келлики.

Бериуну бардыргъан: Синоптикеле уа кюннюю халыны юсюндөн не айтадыла? Жаны табийттөн къыйынлыкъыланы сакъларга керекими?

Коков: Жарсыгъу, ала да къуундымайда. Не этгин, битеупу жылы деген одлу... Чыранла бизге жууукъдула, аны себепли биз көп амалны биррицирирге керек боллукъуз. Федерал даражада этилген битеуп оноупа, Правительствону Председатели къабыл көргөн мадарла, ол санда суу жагъаланы бегити жаны бла ишле да, уллу хатадан сакъланыргъа онт бериле деп бек ышанама. Пилот проектча тийшили амалланы комплекси жараашырылгъанды, къыйын болумлдан сакъланыну подпрограммасы да хазырланнанды. Сибирде, Узакт, Востокда, башха регионларда да кюннюю халына көре ол бек керекди.

Бериуну бардыргъан: Оюмугъузун ачыкъ айтханыгъыз ючюн сай болугъуз. Эсигизге салайым, бизин бла тюзюнлөр байламлыкъда Къабарты-Малкъар республиканы Башчысы Юрий Коков болгъанды, ол регионда халны юсюндөн тыйылганы халар айтханды.

«Россия-24» каналны материалларына көре.

Биринчилен, комитеттени къаумунда түрлениүле тинтингендиле. Регламент, депутат этика эм Парламентини ишин къураа жаны бла комитеттини башчысы Кансаланы Елена Билдиригенич, КПРФ партияны фракциясында депутатты жери эркин болгъаны бла байламмы мандат Валерий Шардановхана берилгендиги. «Андан Бюджет, налога эм финансла эмда Экономика, инвестицияла эм предпринимательство жаны бла комитеттеге кийириуну юсюндөн заявление келгендиги», -деп билдиригендиги.

Жыйынтылууда жамаатны асламын къайгъырткан соруу сюзюлени - пенсияга чыгъарга жарааган жыл санни

Ахыры 2-чи беттеди.

АСКЕР КОНКУРС

Бек кючлюле, усталы эмда мадарымлыла алға чыкъгъандыла

«Эльбруссое кольцо-2018» аскер конкурс бошалғанды. Эки ыйыкъынынинде он тау аскер бёлөм (хар биринчи 12 аскерчи) Минги тауну тайресинде 14 энчи буйрукъын толтутгъандыла, ол санда Эльбрусун төгерегинде 100-километрик жолну кыдыргъандыла, эки минг метрден артыкъ бийикликке чабып чыкъгъандыла, аушладан аугъандыла.

Конкурснұ ахыр кесегинде аскерчи тауниконбатыш жаңынан 5642 метр бийикликке чыгъарға керек эдиле да, кюннө халы қырман, ала 4800 метр бийикликке Гастуховуна къаяларына дери жетип, арта къайтхандыла. Эсеплөгө көре бу еришиуледе РФ-ни Саутланнган кючлерини Генералный штабыны Баш управлениясыны командасы хорлагъанды. Экинчи жер Миллет гвардияны аскерлерини федерал службасында күлпүккө эттегенеге берилгенди. Ююнчукө уа хая-десант кючлені келечилері тишилі көрүлгенді.

Хорлагъанда бла алты жерле алғанда конкурсану жабылуында күуачылы халда сағъаланнанғандыла. Аңга аталған жыйылынға Эльбрус районнұ



администрациясыны башчысы Залий-ханланы Къаншаубий да къатышанды.

Эришиуле быйыл бардырыллыкъ халқыла аралы аскер оюнлагъа хазырланынчын чегинде ётдорюлгендиле. Алаға хар аскер округну, Север флотын, Хая-десант аскерлерини, Россейни Къоруулау министретвесину Физкультурадан аскер институту, РФ-ни Саутланнган кючлерини генералный штабыны Баш управлениясыны, Узакъ Востокда Совет Союзу Маршалы

К.К.Рокоссовский атты аскер училищени, Россей Федерациины Милдет гвардиясыны аскерлерини федерал службасыны келечилери къатышандыла.

Бийик тау жерледе аскер буйрукъланы толтурургъа битеу да 150-ден артыкъ адам чакъырылған эди.

Алиса ТАРИМ,

Эльбрус районнұ администрациясыны пресс-службасыны башчысы.

ЭКСПЕДИЦИЯ

Кёчген кёл не затны жашырады?

Къабарты-Малкъар къырал университетини биология эм геоэкология кәефдрасы къурап, Кёчген кёлде комплекс халда илму-тигини иш биринчи кере бардырылғанды. Экспедицияға география илмұлдан доктору Сергей Шагин башчылыкъ эттегиди. Аңга уни-

верситетти алимлери Аубекир Хатухов, Людмила Емузова, Елена Барагунова, Николай Татаренко эм КъМР-ни Табийжыт байлыкъыла эм экология министретвесину эксперти Мурат Балагов къатышандыла.

Кёлге жол къыйын болгъаны себеп-

ли тынгылы хазырланнанғандыла. Аны жарча тик къабыргъалары бла тюбюне тюшерпе альпинист керекле хайранылыгъандыла. Алимлөгө МЧС-ни келечилери да болушандыла. Суудан толған тириен теренлиги 120-180 метрге жетеди. Сөз ючин, жыйырма къатлы юйню бийиклиги жаланда 64 метр болады.

Алимлө тюбюнде судан гидрометрикалы эмда гидробиологиялы пробала алғанда. Андан сора да, жерни къурамын, анда не тюрлю битимле ёсгенлерин, къаллай жаныуарла жашағындарын да тинтгендиле. Саулай айтханда, экспедицияны кезиуонде география илмүгъа магъаналы материалла жыйылғандыла. Энді ала лабораториялада толуракъ тинтиллекиди.

Бизни корр.



Чемпионатны дневники

Хорламны келтирген итиниулюк

Дүнияны футболдан 21-чи чемпионаты ахырына жете келеди. Биогюнлюкде финалға чыкъын къыралла белгили болғандыла. Ала Франция бла Хорватияда.

Хорватылға инглизлиле бла сермеширге тишине эди. Оюннұ бешинчи минутунда Англияны келечилери биринчи голын уруп, алты чыгъадыла. Ала экинчи таймда эришигене эсепни тенг этедиле. Тюбешиуғе бёлүнгөн заман да ол халда бошалды.

Ызы бла оюннға эки 15-шер минуттук тайм къошулады. Анда хорватылғыны насыппары тулады. 109 минутда Марио Манджукич топну Англияны къабакъы эшикерине кийирп, командасын алға чыгъарады. Болмагъанча магъаналы гол эки къаумуна да тирилтген эди. Ала инглизлиле, не бек күрөштөн эселе да, муратларына жеталмагъандыла эм блогон 3-чю жер юцион болгиячыла бла ойнарыкъыдьыла.

Финал сермеси а 15 июльда 18 сағатта Францияны бла Хорватияны арасында шылды.

Энди уа футболдан дүнияны чемпионатыны тарыхында къарайыкъ. Биринчи кере ол 1930 жылда Уругвайды бардырылған эди. Ол заманда еришиуледе 13 команда къатышанды. Финалда уа



Аргентина бла къонакъбайла кеслери тюбешген эдиле эм биринчиликни жибермеген эдиле. Чемпионаты оюнлары жаланда Экинчи битеудүнүн уруш барында, 1942-1946 жылларда, болмай къалгъан эдиле.

Чемпионаттын саулай тарыхында биринчи жерге битеу да 8 команда чыгъындылы. Барысындан да кючлюле бразилиячыларда. Ала 5 көре тишиши болғандыла чемпион атха. Экинчи жерни Германияны бла Италияны командалары юлешедиле. Ала Кубокта

төртюшер кере ие болғандыла.

Быйылгы чемпионатта 32 команда къатышанды. Ала 2026 жылда бардырыллыкъ эришиуғе уа алансаны 48-ге жетериди. Битеу чемпионаттада ойнағынладан бек кючлюге уа немисли Мирослав Клозе саналады. Даражалы эришиуде от 16 гол ургынды. Аны ызындан бразилиячы Роналду барады -15 гол.

Басмагъа ТАППАСХАНЛАНЫ
Аминат хазырларында.

Эспертти

Къоранчланы азайтыну ышанғызы амалы

Бизни къыралда, республикада да эл мюлк производство экономиканы тири айны баргъан бёлүмююд. Былай бизнес иғи хайыр келтиреди, алай аны бла бирге къоркуулугъда да саналады. Ала айтыра мыйна көл сылтаула бардыла: эл мюлк продукцияны багытасы жылны кезиуоне көре бек төрлөнеди, тирлик жыл сайын бирча болмайды, къыйын табиғиет болумла, бир тюрлю ауру жайылып, малланы неда къанатыланы иги кесегин къырып къояргы боллуғы. Азмыды эллилени сағъайтып түргъан зат. Ала салыргы боллукъ заран а миллион сомла бла тергеледи.

Былай къоркуулудан көри эттере боллукъ амалладан бири эл мюлк страхованияды, дейдиле КъМР-ни Эл мюлк министретвесинде. Ала жарысуы, биогюнлюкде предпринимательлени жаланда онбеш процентти хайырланыда аны. Хау, къырал да кеси жындан эл мюлк товарла чыгъарыулағы къолундан келгенича болушургъа кюрешеди, алай аланса хар неден да сакъларға уа амал жоқду.

Ол себепден ишлеринде сунмай түргъанлай бир тюрлю чырмау чыкъса, предприниматель ол көлтирил къоранчланы азайтыну сағъышын кеслери эттере керекдиле. Бек игиси уа мыйна страхованияды - иши, мюлкно, малланы, оборудованины, тирлини. Аны тамамларға боллукъ страхововой компанийланы тизмеси уа мада буду: Авангард-Гарант, Альфа-Страхование, Верна, ВСК, МАКС, Росгострах, РЕКО-Гарант, ОПОРА, РСХБ-Страхование, Согаз, Согласие, Стерх, Талисман, Энергогарант, Сбербанк-Страхование, РИКС, Орбита.

Башламчылыкъ

Билимлерин кенгертгенди

Шимал Кавказын регионала аралы сетевой компанийны (МРСК СК) башламчылыгы бла студентледен къуралгъан «Эльбрус» къурулуш отряд да кюнледе ишлел башлайды. Жаш адамда билимлерин Пятигорске орналған энергетика объекте - 110/10кВ «Бештау» подстанцияда кючендерлірлекидиле, деп билдиргендиле компаниядан.

Къурулуш отрядны санында КъМКъАУ-ну, Шимал Кавказ федерал университети (Ставрополь ш.), Шимал Кавказын къырал гуманитар-технологиялы академияны (Черкесск ш.), Санкт-Петербургнү политехника университетини эмда Шимал Кавказ тау-металлургия институту (Владикавказ ш.) студенттери бардыла. Ала битеу биргө отуз бед аладыла. Къабарты-Малкъардан а ары жетеулен киргендиле. Аңзор Дышеков, Милана Хуратижева, Мухадин Хапов, Аскер Егожев, Бабаланы Залимхан, Баккуланы Расул эм Батыр Фиапшев кеслери да теплотехника факультетти студентлеририде.

Урунну семестрни кезиуоне аланса хар бира бла да тишиши келишим этилгенди. Компания жаш төлөнүү эниси юс кийимле эмда къоруулупачу затла бла да жалчытханды.

Бизни корр.

Редакцияның көнағы

**Сабийликлери уруш, көбичончюлюк көзине түшгөн тә-
люгө көсарасаң, къарынлары ашдан тоймаганлықтың,**
юслери хузум болғанына да къарамай, алары билим
алырыга иттингендерине, маҳтаулу ишлөргө, не жумушуну
да тыңғылы толтурурга кюрешендерине, жетишмите-
рине да сейир этесе.

**Философия илмұлары докторы, Қыбарты-Малкъар
кызыры аттар ақадемияның философия әм политология
кафедрасыны профессору Малкъондуланы Магометти
жашы Азрет аладанды. Ол Көнделен элде тууганы.**
Ушагыбыз анга бу көнледе 80 жыл толғаны бла бай-
ламылды.

ле ол жыл окъуна ишлөргө. Анда жыл чакълы кюрешгеш-
нимден сора Министрлени Советине ортоделни инструк-
тору этип алдыла. Анда тәрт
жыл ишлегенме. Ол заманда, Эффендиланы Салих күртеп,
Бакуда философия жаңы бла аспирантурасы кирил, аны
бошагъанма. «Социалист жа-
шашуна адептери бла тәрелери
эм ары жаңы адамны күрети-
тиу» деген тема кандидат
диссертациямы 1971 жылда

Темасы уа не эди?

— «Милдет күлтүралыны си-
стемасы эм ниет мурдору
Шимал Кавказда жашагъан
тау жаңыларында юлгоперинде»
деп. Аны Дондагы Ростовда
2007 жылда көруулагъан-
ма. Айда бир сейир затны
айтайым: көруулагъанын-
дан сора къягыларым Москвага ВАКга барғанда,
мені ары чакъырлы, ишни
кесим жазғынның билир
ююн, хазырлагъан заманым-

ынылған Асланбай Аховы
көп жерде эс таптырганда. Илму жаны бла Алийданы
Умардан дөрс алғанмана. Иги
адамда көпдүлө. Ала бол-
ғандауды устазларым.

— **Юйөр жашауңг көналай-
ды? Сабий-бали болуп, не
барды?**

— Тәрт жаш ёсгенди. Азамат — экономисти, бир
 фирмада ишлейді. Аслан
финансисти, Алан менед-
жментте оқығанда, бизнес
бла кюрешедиле. Айтемир
а — КъМКҮ-нүү студенти, къурулуш инженерге окъуй
туряды. Аналары, Хапаланы
Османнның кызы Любә, ол да
финансисти, сабый сады
таматасы болуп турғанда,
бусагъатда болуудады.

— **Ишден бөш заманынды
көндеңдөрсө?**

— Көнделенде, бююнледе
башхала сюөненча сейир
тиюл ол эсе да, ата йиом ту-
рады. Анда эгечим Хафисат
сакълайды. Жаннетли бол-
сунна, уллу юйөрден экбиз
көндеңдөрсө. Терек бахча-
бызда алма, көртме, баллы,
эрик, шаптал... — не да ёседи.
Сатхан төрбез жоккүд, жу-
уукъ-ахлугъа, къоншулағы
юлемшичүюбүз.

— **Сен Қыбарты-Малкъар
кызыры эл мюлк академия-
мияятында көндеңдөрсө?**

—



да этген жазыуларымы (еки
чөмдөн чакълы бир!) тинтип,
дагыда сору этген эдиле.
Ол заманда жалған ишле,
көвгытта да көп жүрюген-
диле. Насыпа, хар не да тап
болған эди. Илму ишлери,
философиядан әм политоло-
гиядан оқыу китапларымы да
кеси акылымы бла жағынны-
ма ёхтемленеме.

— **Сен Қыбарты-Малкъар
кызыры эл мюлк академия-
мияятында көндеңдөрсө?**

—

— 1966 жылда асистент
богуп. Аны да Владимир Ке-
леметович Тлостановынан
чакъырып. Ол кафедраны башчысы
эди. Артда замата преподава-
тель, доцент да болғанна. 1976 жылда, КъМАССР-ни
Министрлерини Советини
председатели Асланбай Ахов-
ынан чакъырып, КПСС-ни Ара
Комитетинде Жамаат ака-
демияятында оқыргын бар деген
эди. Унамаган зияд, көрү-
түп жаңыларында оқырғын-
дап, ол сөрүнде философия
әм политология кафедрада
доцент болуп турғанна. 1991
жылдан баштал 2007 жылғы
дери уа-гуманитар дисципли-
налары факультетинде декан
эдим. Андан ары он жылны уа
философия әм политология
кафедрада профессор бол-
ғанна. Бусагъатда заматада
импу күлүлүкчүмү.

— **Сен дүнигүүг көз көн-
дөрсөндиңгүн түрлөндөрсөн бол-
ғаныныңды жашауңгда?**

—

— Да, хай. Биринчиден,
мени къарт атам Хызыр. Көп
затха андан юйөрингене.

Жарсыгъу, ол сөрүнде
аудашанды. Жашау дерслери
уа эсмидиле. Сөз ююн,
жолда бара, таш көрсө, алып
бир жаңына салмай, ююн бла
атламағанда. Министрлени
советинде Улбашланы Исмай-
ыл эди заматам. Алда сағы-

затха эз бурсала сөю эдим.

— **Көлген жолунга көзары-
анда, кесинге не багъа берес-
се, көндеңдөрсө?**

— Бет бла. Анча жылны
инчиде бир студентден ахча
алмажынна. Ала мени сой-
гендарлар, ишчи нёгерлерим
да манга намыс әтгенлерин
сезип, билил, көрөп турاما.
Сау болсунла.

Ушакыны **МУСУКАЛАНЫ
Сакинат** бардырганда.

Профессионалла

Бусагъатдагы излемлөгө келише

Абдуллапаланы Мадина Элбурс посёлканы орта
школуна башланған классларыны уастауды. Ол
усталықыны уа Нальчикде алғынны педагогика
училищени таусустандан сора алғанда. Эм алғы
Оғзары Бахсанда кеси оқығын мектепге көйтіп,
анда сурат ишлеуден дерсле бергенди. Бир кесекден
а сағынылған жерге көчоп, мында жыйырма жыл-
дан аслам заманын гитче сабийлени харф танырға
көрсетип келеди.

Билим берүү учрежденияны заматасы айтханга
көре, Мадина Исмайловна чыгъармачылық бла
кюреширге сүйген, дерслени сейир әм тюрлю-тюрлю
амалла бла күргүзгөн педагогоду. Аны алайылғын
уа оқытұшланын айрымалы әм жетишмилети.
Андан сора да, алар тәрт жылнында ФГОС-лагы-
тийшиліккіде ишлей, билим берүүнүн бююннен из-

лемперине тийшили көрсетеди. Кесини уасталығын да
әсдиорнелей турады.

Школ семинарларында жаңы дерсле да
барьыра, бирсилеге да кесини сынамындан юлюш
этеди. «Жылдын уастауды» деген Битеуроссың конкурсану
район даражалы көзинең олаураатыды.

Бу уасталықының салынғанының көзинең сорғы-
нама, кеси ююнчю классада болғанында алары эл
мектептерине жаңы педагог Светлана Никифорова
келгенин, алай бла уа аны школа жашауна жарык
умутта — уастаударында бөленинде көзинең башлан-
ғанын айтады. Светлана Ильиничаны хар дерслери аны
есинде түрлөндөрсөн, ол аны көре квадарын көйсін жол
бла байларының көзинең аз да сағыншы этмегенин
жашиштайды.

Энди кеси уастаударында сора да, аны оқығын



көрсүтгөн тиширууны эсгө, анда жашауна жореше,
окытұшларыны жокерлериңе жол табады. Алдан
огырлар, жылы сөзлөрин кызыгъаным, харкюнлюк
борчон айыпсыз толтура, биогюннүү сабийлекчилик
тамбагы жетишмилери бла айтылышы деп ышанады.

ТЕМИРЛАНЫ Анатолий.

СОРУУ

БЮГЮНЛЮКДЕ БАРДЫРЫЛГЫАН ТОЙЛАРЫБЫЗГЫА СИЗ КЪАЛАЙ КЪАРАЙСЫЗ?

ШАУАЛАНЫ Хасан,
жазуучу, КъМР-ни
культурасыны сыйлы
куллукчусу:



-Кён жанги юйорле күраладына. Аңга бек күүгүн амана. Бир жаратмаян затым: кеслерини юйлери, арбазлары болуп турғанлай, ресторонлагыча жылалады. Адамны алтышын юйонде айтылырга, анда къалыргыа керекди. Энди фатарда жашаганлата жауқа айтмайма, алай уллу мекмалоюп, күүччаларын жер-жерле эттегенлеке уа бюсюремейме.

Жанги юйленгенленин бирге олтуртуу да эриши көрүнеди. Олтурған энчи этселе танды, хар бирин кесини нёгерлери бла. Сени да Аллах сыйласын, мен юйдегили болгъанда, бир юйде, атама көрүнмей, эки йыйкөндөн артык турған эдим. Ол а, эшик къатында бугүп туруп, юйден чыгып баргынаным, тартып күчакчалагын эди. Битеу халкъ манга къараған сунуп, уялыш, таша жерле бла жюрюнгеме.

ОРАКЫЛАНЫ Халимат,
почтани тамасатасы:

-Тойлада кызыла, жашла ариу кийинненгелери, кеслерин ариу жүртүгөнлөри, ариу тепсегенлери бек күүччалары. Алай быллай жерде күралыу жанына бла кемчилик көзге бек урундула. Сёз ючон, келген къонақланы олтуртуруу жерле жетишмей, жангыдан столла саладыла.

Киену нёгерле кылыксыз көп жылбыйлан заманла да боладыла. Бир аллай жерге, сёз ючон, жоз бла жарымдан артык жаш адам келгенине кесим шагатма. Ол затлада низам керекди.

МАММЕДАНЫ Харун,
КъМР-ни эл молдие
сыйлы күллукчусу:

-Биз бир миллат болгъанлыкъга, тойла тюрлю-турлю этиледиле. Тепсерге, ойнарга да керекди анда. Ол иди. Бу арт заманда сыра окуяна жүрүмеген къангаланы артларына олтуртудада къонақланы бир-бир жаш адамла. Кишини да жанына тиерге соймаймай, кеси оюуму айтама

Бусагытта баргъан тойланы bla алгынгыланы аралары кюнден-кюнгө узакъдан-узакъ бола баргъаны бир адамга да тасха той-кюлдю. Бир жанги зат күүччалары да, башшас уа жөргөнгүн эниш этип, жерге къаратханы да хакъды. Ариу адептерибиз, къууанч bla байламлы эртегели төрлерелибиз бола турғанлай, биз алданы унупут барабыз. Аны bla бирге алданы орунларын миллетте ушамагын адепт көплеми сагышиш этдиди.

Бу затланы юслеринден бир къауум адам bla сёлешип, алданы айт-ханлары bla газет окууучуларыбызын шагырын эттерге сюеме.

ансы. Алгышы айтырга бир шампан шеша, ачканлыкъта, андан ким эсирдей? Тойтага алгышы айттырга келеди адам ансы, ашаргъя-ичеге юйонде да табады зат.

ШАУАЛАНЫ Магомет,
химия илмупаны
кандидаты:

-Бир тойда кызыны атасы тепсеп эди, терлөгөнлөриң сиртүн жетиштирдилей. Ол бек эриши көрүнэ эди.

Жашны атасына: «Бюгюн тепсесен, къачан тепсерике?!» – дед, ортагы чыгарырга да болурла. Анда айыл жокъду, бир-эки төгерек айланып къайт-ханлыкъга.

Киену, келинни ачыкъ этген адептери-биз да ариуда. Юйдече зауукуль не иги ресторонда да ётдүрлөмайса. Не ари жерде, не аллатам той болса да, сыйга, намысха сакъ болургъа керекбиз. Къу-анчлода болюнду бек көрүнеди.

ЖОЛАБЛАНЫ

Юзейир,
жазуучу, КъМР-ни
культурасыны
сыйлы күллукчусу:

-Бирле «кто?» деген сёз-ни магъанасын күүчанч bla бла байламмы, адамлары чакырып, аштап-ичирип ийсе, тамам болгъан сундула. Кафелде, ресторонда той этиу күлтүраларыны седиртген, къобуз тартыулана bla миллет тепсепе-ни унтурдургун, тунчкудурган затди.

Мен ангылагыннага кёре, той ашар-ичер ючон угтай, жарыкълыкъ, тепсеп, жылрау ючон этилгенди. Аны себепли: «Тойтага барсан, тоют бар», – деген сёз-ни магъанасы бек уллуду.

Къайынланы бла келинлени араларында да жашыры, бир бирге намыс этиу, бир бирни къубултуу къала табирагенди.

Тукъумун-жууугүн, ата-анасын сурап, сююп, келечиле ийип, типел, келин келтириу кишини эсине келмейди. Алгъан bla баргъан оноуарын кеслери этидиле. Алай бла, эрге баргъанын bla келин келтиргенин жууукълары толу билгинчи окуяна айырылып башланады. Аны та-тагы уа эки тукъумга да тиеди.

ОТАРЛАНЫ Амаш,
эл-мөлөп илмупаны
кандидаты:

-Тойлада ким не көлти-генин къайтых жазар көреклиси бармыды? Огъесе аны къайтарсында демми этесе жанги юйорге сауға? Адатле да тортлена борадыла заман бла бирге. Ким не десе да, мен а келинни баш аүун төгөрек айланып, тепсеп, ариу алпанны, ол тойтага уста тепсечүчөлө келип, аны билюн да жарыкъ этгенлөриң бек жаратама. Ресторан, кафе деген затла уа эринчеклини ишидиле.

Тойда замата айырадыла тукъумдан. Ол жангы адам не эталыкъды? Кими танымды, кими танымайтын. Кыйыс бирин низамдо тутторкыды? Ол жанги бла адепт-төр, кылыкъ билген биреуню чакырырга керекди күүччанын бардырырга. Алай этидиле басагытта. Болсада хар жерде ол ишке деп, тынылыкъ хозырлантана аздыла.

БОТТАЛАНЫ Мухтар,

журналист,
КъМР-ни культурасыны
сыйлы күллукчусу:

-Жаш заманыбызда кёре келген, төмөттөрлөрүздиндөн къалгъан адептени тан-сыклип, көркөп сийюп, барсанг тойтага, ол затла узакъ кетгенлерин ангылайса. Хар элни къой соуюу башхада дейдиле, алай адептебла бай-ламлы затла бирча болургъа керекдиле.

Келинни баш аүун ким алады? Не бла? Хар элде замата барды. Аңга сорсунла. Быллай заттага, ала не бек ууакъ көрүнсөлө да, эс бурурга керекбиз.

Сора музыка даууруу бла он бермейди кёп жерде. Тойдан солуп угъай, арып, башынг къазан къайнап чыгъаса. Жашны бла кызыны биргэ оптургъанлары, биргэ тепсегенлөри бир да шамайды. Тепсев дегенлей, бизни макъамла сабыр тепсев-лөгө аттадыла. Биз а чеченге уста бола барабыз.

ТЮБЕЙЛАНЫ Светлана,
филология илмупаны
кандидаты, Отарлары
Керим атын күлтүрү
араны директору:



-Жанги юйорле аслам къуарлганларына бек ырзыма. Тойлада мен жаратмаян затла да бардыла. Келинчики төгерегине айланып баш ау алгъанлары бизнин адептде жюрюнен зат тойюндю. Тепсесинде, алай а баш аүун тукъум адамы, жаш сабий, алпрыга керекди. Аны да тышына уйын, кирген юйонде.

«Келинни юйге кийире» эсек, ол къайдада болса не алынады? Тыш миллеттеден келген адептеден бириси – жаш бла кызыны ортага чыгарып, торт кесидирдиле, андан экисин да къайын аналарына къап-дараадыла.

Басагытта ол жумушу, алдacha болмай, башша жаш адамла этгенлөри тюз сунама. Сора келинчикин къайын атасы бла, киеуну да къайын анасы бла неда экисин да биргэ тепсечүттөн адепт къуарлганы. Ол бизге бир да келишмейдиле.

Оюмларын айтханлагы тынгыласан, кёп иги адепт-төрөбиз көтө баргъанланыра къайтых этебиз къайыбыз да. Ангылагын да этебиз заман башха болгъанын, аны бла биргэ не да тортлена бардынан. Алай ол биз тас турған багъынан хазнабыз жашуу сынаудан алынганды. Бюгюн бир ууакъ затха, тамбла уллураск затха сансыз бола барсакъ, артда сокуранырыз. Тёгүлгөнни уа толусунай киши да жыялмагынды артка дүния башында.

МУСУКАЛАНЫ Сакинат.

Оюм

Аланланы тарых жоллары Эмда къадарлары

Кёп болмай редакцияя «Заман» газетин окууучусу **Маглұла-ны Рамазан келип**, оруслу алим, жазуучу, Кавказ таууланы иги билген Алексей Малышевни «Теберда. Путеводитель» деген ки-табындан бир хапарны көчюрүп басмаларыбызын тилегенди.

Анда сёз къарачайлыланы бла малкъарлыланы ата-бабалары алланланы юслеринден барады эм скифле бла сарматла да саты-ыныладыла. Газет окууучубузуну тилегин толтура, чыгармайын басмалайбыз.

Теберди ёзенинде Бурунладан къалгъан культура эсертмеле, бу тириледе таш ёмюрлени кезиүонде адамла жашаганларына шагватыла. Сёз ючон, Огъары Теберди элни Шимал-Кюнбатыш жанындағы дарбунда табылған тёп тюрлю затта. Археология къаза-титне кетгенде тохташтырғанларына кёре бизни ёмюрлөгө дери 2000-2500 жыл мындан алда бу тириледе жашаганлары болгъакында. Ол кезиүонде адамларыны болумларындан ири да байик эди деп айтырга боллукъада. Ол кезиүонде Шимал-Кюнбатыш Кавказ тирилесинде байик Къобан культуралы тау миллетте жашаганлары.

Теберди шахар тирилесинде магъ-адан къазылгъанды, аны хайырланында, аңа кёре багъыр суутла табылғанларды. Теберди шахар бла Огъары Теберди элни арасында тин-тилген жерледе 30 багъыр балта, 17

оракъ, эриген магъаданын къуйгъан таш форма да табылғанында.

Ол заманда алауда жашаганларыны тиляп күйизлеринде, кюйозлеринде, бел баулырдан эм башина заттарында на-кыншлага кёре, ала Къобан культура байламлы болгъанлары шартды.

Бизни эрагъа дери VI-VII ёмюрлөде Шимал-Кюнбатыш Кавказ тирилесинде байик күйизлеринде скифле келдиле. Аланы бир къауумлары тау этеклерине жетип, ол тирилени адамларынын къатысын къалгъандыла. Дагыда бизни эрагъа дери ахыр эм бизни зыраны биринчи, экинчи ёмюрлөндө Къобан, Дон, Тёбен Волга тирилесинде кёчюночо сармат миллетте жашаганлары. Башында айтылған тирилени кетип, ала сакълангандыла.

Аланна Кавказдан Урал таула тирилесинде дери жашаганлары. Азиянда келген гүннәла бла да биринчи ала сермешгендиле төртюнчю ёмюрлөде. Гүннәла онгулу болуп, алланланы къырда-дыла. Жаланда алланланы бир къаууму Шимал-Кюнбатыш Кавказ тирилесинде жашаганлары да айтылады.

Ол кезиүоледе сарматлана тиширыу башынкынды этген төрлөп алкында. Баям, аны ючон сикифе сарматлана тиширыуларапын эммечле (амазонкала) дегендиле. Ол сёз иран тилендөн эр кишилини байлырди көлгөн, алай адати жүрүнгендиле. Эр кишина кийинненди. Биргелерине садакълары, башха саутулары болгъанды. Жауалары бла даршында да көнчиги-дегенди. Бир душманын ёл-тиригендиле сора бергендиле кызыны эрге.

Биринчи ёмюрде сарматлана алана айтыла тириленинде. Ол заманда миллет эр киши оноуна сыйынын башлайды. Тиширыуларапы да артыкъынчы уллу эди. Эри ауушханын ёлтирип, баш иеси бла биргэ асырап да турғанлары.

Аланна Кавказдан Урал таула тирилесинде дери жашаганлары. Азиянда келген гүннәла бла да биринчи ала сермешгендиле төртюнчю ёмюрлөде. Гүннәла онгулу болуп, алланланы къырда-дыла. Жаланда алланланы бир къаууму Шимал-Кюнбатыш Кавказ тирилесинде жашаганлары да айтылады.

Шёндюю Краснодар крайны Лаба чөрөгендин Чеченде Асса сууна дери алланланы миллет биргилиери болгъанды. Тёбен Архызыда Ара шахар-

лары Уллу Зеленчук чөрекни къатында эди. Алланланы бир къаууму христиан динни алгъандыла. Аланы дин аралары да анда болгъанды.

Грекли тарыхчыла жазгъаннага кёре, орта ёмюрлөдеги алан аскерчиле алашарак къарылуу аттада жүрүнгендиле. Аланы узун сармат къылчылары, садакълары, ауур сюнгюлери болгъанды. Кеслери уа темир көбөлө, чукуйбаш темир биркөк кийгендиле.

Бурун алана ишлөген оюлгъан жүртлөнди Теберди ёзенинде кёребиз. Ол санда улла таш төбеле. Аланы алана бахчаларын ташадан тазалагын заманда къалагъандыла. Тау этеклеринде экси илилип ызыла да къалагъандыла. Чыгъанала бла чырлып-башсан оюлгъан таш хунала бла койкъабырларын да кёребиз.

Оюнчюнчи ёмюрдө манголлупа алланланы къырда-дыла. Аланы бир къаууму таула теренине къутапдауды. Анда жанындан къуралып тириленинде. Алай онтёртюнчю ёмюрнө ахырында, Акъсакъ Темирни аскерлери Кавказъа келгенде, алланланы аслымсын жокъ этгендиле.

Басмагыа **ОСМАНЛАНЫ**
Хыйса хазырларгъанды.

СУРАТ РЕПОРТАЖ

Июль, иссилик, суусаплыкъ, тапсызлыкъ

Байыл июнь, энди уа июль ай да исси кионлери бла байдыла. Аны юсунден МЧС-де күллукъ этгениле дайым да билдиргендөр турғанда. Къызылупукъ ёзен жерледе угъяды да, Нальчикде окуяна 38-40 градусха жетеди. Адамла киондоз тышында азыракъ турурга көрөшилде. Жумушлары бла чыкыганла да, салкын жерлени излеп, ары бугъарғы ашыгъадыла.

Онглары болгунланга чекер буюнларын, шахар көллени жағъаларын да бийлегендиле, бир-бирле уа, ёз арбазларында уллу орунланы суудан толтуруп, жуунадыла, алай бла бир кесек себеп табадыла. Шахарда фонтанланы тийрелеринде да абданла, гитчеле да көпдюле. Бирлери олтуруп

«Вестер-гипер» супермаркеттеге ишлекенледен бири.

-Бу суусапны Пятигорскдан келтириб. Адамла бек сийоптой иchedиле. Көлле шешалагъа къыйдуруп да алып кетедиле. Бир

ров» атты санаторийде солуйбуз. Сөзсюз, тургъан жерибиз бек игиди, анда хар зат да барды. Сюйсенд а, бассейннге кири да жууун. Биз а, эрттенликтеге процедура-ларбызын етдирип, кёл жағъасына келебиз. Бир

шишилк ашап солуйбуз. Байыл сизге келгеннибизге къууанабыз, - дегендиле Нальчикники паркында кёлнүү жағъасында солугъан тишируула.

-Биз бери эрттенликтеге сағыт сезиз



кесекден биягъы артхакетерге керекди.

Насыпха, узакъ бармайбыз. Тюшден сора уа биягъы къайтырыкъбыз былайгъа. Адам бек кёл болгъанына да къарамай, кёл тазады. Кюннеге сыртыбызын къыздырып, былайда «Къууанчда» жарагъан бёrekле неда

бала келгенбиз. Черекде суу ол заманда бютонда тазады. Алайсыз а къалай кечинирисе бу исси? Ингирге дери турлукъбуз былайда. Сабийле - каникуллада, мен а - отпускда. Ары -бери барыр кереклиси да жокъуда. Бизде суу буюнунда да бек иги солургъа боллукъду, -



дейди Нальчикде жашагъан Азamatланы Ханифа.

-Ингирилкеде окуйна асыры иссилен,

фатарбызыда туралмай, паркга келгенбиз. Адам, киондюча, бек кёлдю. Мында салкынныракъды, ургүйла къоймайдыла аныс. Биз аладан къачып, Шогенцууков орамны жаяу жолуна чыгъып, энишгө, фонтанлагъа дери баргъанбыз. Анда уа ургүйла да

ХОЛАЛАНЫ Марзият.

Суратланы автор алгъанды.



солуйдула, башхалары - ойнайдыла.

Быллай кионледе суу къас, гара суула, компотла да бютон кёл ичипедиле. «Биз уллу рефрежераторла бла келтирип, кючден бла бутдан жетишдирибиз суусапланы. «Шхельда», «Долинск», «Терек» гара сууланы бютон кёл сурайдыла», - дейди

кюштөл кионню ахырына турмай да тауусулады.

Квас сууукъду, татылууду, эрттенликтеге сағыт жетиден башлап сатыу этеме, -дейди. Къабарты-Малкъар къырал университеттин къатында автобусла тохтачу майданда сатыу этгенишири.

-Биз Москвадан келгенбиз. Мында «Ки-



«ВЕСТЕРНИ» башында гинжи да кётиялмайды иссини.



ЫРАЗЫЛЫКЪ

Полициячылган - ыспас эмде маҳтау сёзле

КъМР-де МВД-ны Нальчикде Управлениясына республикада жашагъан адамдан ыспас къагъыт келгенді. Анда Аниуар Губашев участковыйе Каншоби Каловхана бла Касим Машевхана ол таң этген документтеги табарға болушканлары ююн жөрек ыразылыгын билдиреди. Право низамны сакълаучу органлана күллүк

этген ол адамла, мени тилегиме терк оқсунча къарал, олсағат излеу мадарла этгендиле, деп жағъанды ол.

Кесини письмосунда Аниуар Губашев полициячылдан къайгырылукуларын, адеплиликлерин да чертгенді.

МВД-ны пресс-службасы.

Къатыш единоборствола



Къысха болжалға - ахшы көрүмдюле

Көп болмай Нальчикде къатыш единоборстволаны MMA түрлюсүндөн КъМР-ни биринчилиги бардырылғанды. Анда кеслерини күчлерин бла устальхыларын 6-18-жыллықтарды көргөзтөндиле.

Лы жыл да болмайды. Тренерле Жантүндүлана Азаматда бла Елмесланы Дагитде жарау этген тогъузулан да бу биринчиликке къатышып, бизни ахшы көрүмдюле бла күуандырғандыла.

Жашла кеси аурулукъала-

ринчиликни ычыхындырмагъяна каменкачы Шахмурзаланы Аслан (17ж., 84 кг.), хасаниячыла Баккуланы Улан (14ж., 57 кг.), Созайланы Расул (7ж., 30 кг.) эм Бёзюлданы Алийхандыла (6ж., 22 кг.). Юично жерлөгө уа хабазы Атабийланы Иссымайыл (18ж., 57 кг.), хасаниячыла Уммайлана Алим (16ж., 77 кг.), Хибильданы Рашит (13ж., 70 кг.) эм Нёгерланы Алим (14ж., 67 кг.) чыкъынданыла.

Сәсөз, жашла къысха заманнны ичинде аламат көрүмдө болдурганларын чертирады. Көп болжалнан ичинде жарау этил келгенде бла сермеше, ала бийик класслы специалистледе юйренненгнерин ачыкъалғандыла.

ТАППАСХАНЛАНЫ

Аминат.

СУРАТДА: (башында) ачыкъалған команданы къауму.

Еришиулеге Хасанияны «Элбрус» клубуну көнчилери да къатышандыла. Эсигизге салайыкъ, бу спорт ачылған-

рында эм жыл санлары на көре 4-сю биринчи эм 4-сю да ююнчю жердени алғандыла.

Финалға жетип, би-



Солдан онғыла: Бёзюлданы Алийхан эм Созайланы Расул.

БИЛДИРИУ

Уугъа чыгъар кезиу да жетди

Къабарты-Малкъарны Табиийгат байлыкъыла эмде экология министерстvosуну 2018 жылда 10 июльдан 245/Од номерли бүйрүүнү тийшишилике республиканы тийресинде уугъа жүрөчү кезиу башланады:

- къанатлылары 11 августдан 31 декабрьгө дери;
 - тюклю жаныуарлары 15 сентябрьден келир жыл 28 февральга дери;
 - къоянлагъа 1 октябрьден келир жыл 31 январьгъа дери;
 - жүгүтурлары 1 августдан 30 ноңбрьгө дери;
 - къабанлагъа 1 октябрьден 31 дебекарьгы дери.
- Уугъа чыгардан алға къолуғузда бүллай документте болургъа керекдиле:
- уучуну билети;
 - жаныуарларын неда къанатлылары

аттарға эркинлик;

- ушкокуну ўйде тутаргъа эмде кесиғиз бла жүртүргө эркинлик.

Уучулукъ бла көрсүрүштөрүнүү министерствону берген къыгытын департаментинде алтырға болукъуда. Аны адреси: Нальчик ш., Балкарская орам 102, 1-чи этаж. Телефон номери: 8(8662)74-04-71.

Бу кезиу бошалгынанда сора ол документтеги къайтарырьгъа керекди. Аны жыйырма күнден кеч квайлай тамамларыя борчлусуз.

Ууда болгъаныгызыда тохташдырылган жоркулукъадан чыкъымайыз. Аланы тулизмеси РН-Табиийттабайлыкъыла эмде экология министерстvosуну 2010 жылда 16 ноябрьде чыгарылган 512-чи номерли буйрүгъу бла тохташдырылғанды.

Бу кезиу департаменттеги къайтарырьгъа керекди. Аны жыйырма күнден кеч квайлай тамамларыя борчлусуз.

Ууда болгъаныгызыда тохташдырылган жоркулукъадан чыкъымайыз. Аланы тулизмеси РН-Табиийттабайлыкъыла эмде экология министерстvosуну 2010 жылда 16 ноябрьде чыгарылган 512-чи номерли буйрүгъу бла тохташдырылғанды.

Профилактика

Къурут паразитни!

Чархыгызын микробладан тазалагын битимле

Биз тохтамай ичбизге түрлю-түрлю таблеткаларын, препараланы къуюп туралы. Бирлери жарамасала, башхаларын алабыз, аладан да көльбүз чыгъады. Ол заманда уа чархыгызын квайда учуз, иги да тазаларыкъ халкъ амалла бардыла.

Хайыр Рецепт

САРЫМСАХ

ХЫЯР

Жанғы халда хайырлансыла, ол кючю антибиотикди. Алтыншы грибоку эмде жыйырма бактерияны къурутургъя къолундан келеди. Андан сора да, сарымсан вируслагъа къажау сюеледи. Анда болгъан ажекон бла аллицин чегиде орналған паразиттени ёлтпөреди.

Соусну жарашибырылғыра

Салаттагъа, чабакъдан неда этден этилген исси ашлапында жарашибырылғыра.

• Жюсөн биреруллу къашыкъ оливка жау эмде лимон сокну, еки гаккыны сарысын къошаргъа.

• Гитче шариккүлкө буургъа эмде хар кюн сайнан бирин ашаргъа, ашыкъмай эмэ.

ИМБИРЬ

Хайыр шарчыкъыла

• Хайырны урлукъарыны ууакъалырға (500 г).

• Аланы бал бла къашышдырылғыра (100 г).

• Чыкъын затны ходилдинкүл салырғыза сакъларгъа.

• Гитче шариккүлкө буургъа эмде хар кюн сайнан бирин ашаргъа, ашыкъмай эмэ.

Гвоздика бла чай

Битим къан айланында аш эртилүү тэрклендирди. Ол жаландабарактериянын хорларгъа онг бергенден сора да, аркыль болупгъасиңгелеге да жарайды. Имбирь аш орундан бла чегипеден уулту затланы чыгъарады. Ол инфекцияладан сакълаугъа болушады. Андан тышында да, иммунитеттени ёлтпөреди.

• Къаты къара чай хайырлайды.

• Энчи адырда бир стакан исси сугуу эки чай къашыкъ бал туз эмде бир къашыкъ лимон соңында къошутыз.

• Эки сусун затны бирриктиригиз, бир неңча гвоздика жоккуну къошугъуз эмде юн минут тутугъуз. Гвоздика бла чай чархда битеу аман затланы къурутхандан сора да, эсни игилендиди, ишеге жараулукунда къётүреди.

НАША

Профилятика амалында нашаны урлукъарынан-дыйрүлсан иди. Алада болгъан ферменттеги къурутадыла.

Күчлю кимчи соус

Къол къапта бла күчлю кимчи соусынан чибижилени урлукъарындан тазалайыз. Ариуланнан сарымсан бла буургъуз, тузларызы, банкаглаугъа салыгъыз. Ходилдинкүл сакълағызы.

КУРКУМА

Сейирлик битимди. Ол паразиттени ёлтпөреди эмде воспаленияладан бла онкология ауруладан сакълайды. Куркума иди сингидрилирчика аны чибижи эмде кокос жау бла жараулыргъа керекди.

«Аргументы и факты» газет.

«КъМР-Медиа» ГКУ-ны, КъМР-ни Журналистлерини соузуну, «Кабардино-Балкарская правда», «Адыгы писальэ», «Заман», «Горянка», «Советская молодёжь» республикалы газетлени, «Литературная Кабардино-Балкарская», «Ошхамахо», «Минги-Тау», «Солнышко», «Нур», «Нор» журналлары редакцияларыны, «Къабарты-Малкъар», ВТК-ны, «Къабарты-Малкъар», ГТРК-ны, «Нальчик» ОРТК-ны, «КъМР-инфо» информаций агентствону, «Элбрус» китап басманды, «Тетраграф» ООО-ны колективлери КИПОВА Зоя Лукманова ёлгени бла байламлы аны жууукупъарына уулду башуу этгенлерин билдиредиле эмде къайтын сёз бередиле.

