



## КОЛЛЕГИЯ Инжилп турганланы тозураган юйледен кёчюрюрючюн тюрлю-тюрлю амалла излейдиле

Къабарты-Малкъарны Къурулуш эмда жашуу журт-коммунал молк министрствосуну видеоконференция халда бардырылган коллегиясында сөз ведомствону быйыл биринчи жарымында ишини юсюнден барганды. Анга республиканы Правительствосуну Председатели Мусукуланы Алий да кыатышанды, деп билдиргендиле бу ведомствону пресс-службасындан.

Сагынылган кезиуде статистика шартланы юсюнден министр Алим Бербеков хабарлаганды. Ол билдиргенди, жашуу журтладан хайырланууга 146,3 миңг квадрат метр берилгенди. «Ол санда битеу өлчөми он миңг квадрат метрге жеткен көп фатарлы кура да барды», - деп кыошанды. Быйтыр бу кезиуде бла тенгештирип айтканда, өсөм 14,5 процент болганды. Къурулуш бла байланы тамамланган жумушланы багасы уа 1,3 процентге көбөйгөн, 7,1 миллиард сомга жеткенди.

Инсанланы талай къауумун жашуу журтла бла жалчытыр ючюн, кыралыны жанындан болушулук бериледи. Ол санда 841 адамны ипотека кредитерини кир кесегин жабарга 12,9 миллион сом субсидия халда бөлөнгөндө. Аскер къауыгалаг кыатышан эмда алада суаулькларын тас эткен тогуз ветеран, сора дагында 55 жаш юйор фратар сатып аларга социал төлеуе къошулу болганды. Быйтыр бюджетине къошулган объекти барыны да къурулушарына этилген къорандаланы өлчөми 1,546 миллиард сомга жеткенди. Ол санда кыралыны



Федерал бюджетинден 1,443 миллиард сом берилгенди, республиканы бюджетинден а - 102,5 миллион сом.

Бу айны биринчисине бир неча тыңгы социал объект ишленгенди. Ол санда Прохладный шахарда району ара бөлөншасында 180 ундургууу бла хирургия мекеме. Дагында Огъары Куркужиде эмда Урванда жашаганланы таза сууу бла жалчытыр жаны бла мадар этилгенди. Майский шахарны биринчи номерли гимназиясында уа «Теяри къылынч» ясли сюенгенди.

Шахар къурулуш кодекси излемлерин толтуруу умтуда министрствону оную

бла бизни республикада тийишли проектироуаныя реестри бардырылгыкыды. Ол кеси да ведомствону интернет-сайтында баскаланырыкыды. Быйтыр биринчи жарымында къурулуш бардырырга эркилик берюу эмда жер-жерлины планировкасын этиу бла байланы битеу белгиленген жумушла тамамланганды. Муниципалитетлеге аны бла байланы къуруу-методика эмда консалтация жаны бла тыңгылы себеплик этилгенди.

Ахчыры 2-чи бетдеди.

## Пресс-конференция Республикада окутуу саулай да очный халда бардырыллыкыды

Къабарты-Малкъарда быйыл эл школлада цифралы эм гуманитар ызыны «Точка роста» деген 42 билим берюу арасы хайырланууга берилгенди. Билим берюу махкемелени материал-техника игилендириу ишле кыалай өтгенин миллет проект жетишимли кийрилген. Нартааны 1-чи номерли мектебинде озгъан пресс-конференцияда КъМР-ни жарыкландыруу, илму эм жаш тюрлюно ишлери жаны бла министрини къулулгун толтурган Анзор Езаов айтханды. «Точка роста» мында 2019 жылда ачылганды. Окутуу отулу информатикадан, технологиядан, ОБЖ-дан билим беричра бийик технологиялы, бусагет заманга келишген окутуу техника бла жалчытылынынга майданладыла. Медиа-наала бардыла, энци эм къауум болуп ишлерча мебель салыныды.

Анзор Езаову айтханына кере, «Билим берюу» миллет проект бөлөмюно материал-техника жанын игилендириге он береди, ол а эсетде окутуу-кучтосуун бөдөредди. «Бу аралда юйренип чыккыанла тамблагы кюнде республикабыны билим берюуно эм интеллектуал кенглигин кыуарыкларына ышанама», - дегенди ол.

Араланы эки баш борчлары барды - жангыртылган материал-техника мурдорда энци предметледен битеуле билим берюу программаны окутуу тур-

гъан школчуланы 100 проценти юйреттирге, аланы 70 проценти чаклы бирин къыошак билим берюу программала бла жалчытырга. Устазла, таматала да ол жаны бла билимлерини айныгырча тийишли курслада юйренгендиле. Министрини къулулгун толтурган айтханыча, Билтер КъМР-де къыошак билим берюу системаны айныгырча 400 миллион сомдан артык бөлөнгөндө, ол санда районлада махкемелеме 200 миллион сомга оборудование эм техника берилгенди. Ол дагында эл мектеплени окуучуларыны чыгармачылык хуерлиликтерини айныгырча болупланы къурау ише министрство мындан арышген да сакъ кезден кыуарыгына ийналдырганды.

Къыошак билим алгъан сабийлеге илпюлюне «Кванториум» мобил технопарк эм сабийлеге цифралы билим берген «IT-клуб» ара да себепдиле. «Точка роста» араланы къурауга 46,9 миллион сом бөлөнгөндө (27 ара ачылыра 2019 жылда - 43,464 миллион сом).

Пресс-конференцияда эл школлада физкультура эм спорт бла кюрөширча материал-техника мурдорун жангыртуу юсюнден да айтханды. 2014 жылдан 2019 жылга дери республикада 119 спортзалга ремонт этилгенди, быйыл да 18-сиде тапталдырыу ишле тындырыладыла. Анга деп 20,6

миллион сом берилгенди, алдан 19,1 миллион сом федерал бюджетдендиле.

20 августа беш спорт залны ремонту ахчырына жетдирилгенди. Окуу жылы алына битеу объектеде ремонт ишле болмагына тийишлидиле. Жуюук эки жылыны ичинде элдеде эм гиче шахарлада мектеп спорт залланы ремонтлары этилип башаллыкыды. Устазлага къыошак төлеуени юсюнден да айтылганды. 1 сентябрьден беш миңг класс башчы класс башчылык этгенлерине къыошак халда бешшер миңг сом алыпкъанды.

Анзор Езаов, журналистлени сорууларына жууаплай, окуу жылыны алына хазырлануу ишлени юсюнден да айтханды эм официал халлы болмагъан жерледен чыгыр жайылган хабарлага ийналгыга керек болмагынын чертегенди. Алып айтханда, 20 сентябрьден башлап билим берюу процесс школлада дистанцион халда къураулыкыды деген жалгъан билдириулеге. Къабарты-Малкъарда окутуу, саулай да къыралыныкыча, очный халда бардырыллыкыды, Роспотребнадзорну эсгертуулерин эсге алып.

Республиканы битеуле билим берген мектеплерини 100 проценти жангыр окуу жылга хазырдыла. Алабы 10 миңг чаклы бир сабагъ келиди.

**ЖАНГУРАЛЛАНЫ**  
**Нахабат**  
хазырлаганды.

## АПК Экспортну көбейтирге алланышдыла

Быйтыр биринчи жарымында бизни республика «АПК-ны продукцияны экспорт» деген федерал проекттин чеклеринде тыш къыраллагга 17 миллион доллар багасы продукция сатханды. Региону Эл молк министрствосундан билдиргенлерине кере, ол быйтыр тийишли планын 87 проценти толтурады, кеси да быйтыр бу кезиден 200 процентден артык болды.

РФ-ни Правительствосуну Председателини орунбасары Виктория Абрамченко айтханыча, сагынылган кезиуде Россей тыш рыноклага агропродуцентлени продукциядан 13 миллиард доллар багасы сатханды. Быйтыр биринчи жарымында бла тенгештиргенде, ол эки миллиард долларга өслөмди.

РФ-ни Эл молк министрствосы, бирси ведомствола бла бирге, бизде товарла чыгаруучула тыш рыноклага жол ачар умтуда тюрлю-тюрлю мадар атеди. Быйтыр биринчи жарымында продукцияны 149 къыраллагга жырбилгенди. Аш-азыкны, сырын да качестволары игилене барганы чыгаруучула тыш рыноклага жол ачар умтуда тюрлю-тюрлю мадар атеди. Быйтыр биринчи жарымында продукцияны 149 къыраллагга жырбилгенди. Аш-азыкны, сырын да качестволары игилене барганы чыгаруучула тыш рыноклага жол ачар умтуда тюрлю-тюрлю мадар атеди. Быйтыр биринчи жарымында продукцияны 149 къыраллагга жырбилгенди.

Дагында вице-премьер айтханыга кере, бизни къыралдан продукция алычуланы арасында баш жерни Кытай алады. Быйыл ол 1,9 миллиард доллар



багасы продукция ташыганды. Тенгештирип айтханда, ол кеси да быйтырны тийишли кюрюмюсюнден юч кереге асламды. Экинчи жерде 1,5 миллиард долларга экспортну бла Тюркю («42%») ючюнчюула, гара эмда сууула, кететле, урукыла жибериледи. Алычуланы санында Армения, Азербайджан, АБШ, Къазахстан, Кытай, Молдова, Туркменистан, Абхазия, Узбекистан, Монголия, Биркинг Арал Эмирлатла (ОАЭ) бардыла.

Сагынылган кезиуде республикада предприятияла тыш къыраллагга 630 тонна нартох уруклук, сууула суууладан 904 тонна, татлы ашарыкыладан а 1,4 миң тонна сатхандыла. Крахмалны, эт эмда сют продукцияны, кетет консерваланы, дагында талай башка тюрлю продукцияны экспортну уа эки кереге окуна көбейгенди. КъМР-ни эл молк министри Хасан Сижажев, региону экспорт жаны бла бек улуу онлары болганыларын белгилеп, кейир кезиуде алыны толук хайырланууга, тышына жибериллик продукцияны тюрлюлерини эмда байламлыкыла жюрютолук къыралланы санын иги да кенгерттирге умут болганын билдиргенди.

**ОМАРПАНЫ Мурат**  
хазырлаганды.

## ЭКОНОМИКА Бөлөмде ёсюм эсленеди

Быйтыр биринчи жарымында Къабарты-Малкъарда промышленный производство 120 процентке өсгенди. Ол санда тейийгъат байлыкыны къазуу -76,2, жарашдырычу производство - 124,6, электрочук эм газ бла жалчытыу, хауаны тазалау - 112,3, сууу бла жалчытыу, кир-кичикни жыйуу, багуу төлөнген жерлины къуруу - 89,6 процентке жеткенди деп билдириледди Кавказстандан. Аны бла бирге этге, сютге, тахта кететледен консервалагга, жаугга, къаймакъгга, татлы ашарыкыла, спиртден ичигиле, кийимге, къууулагга, казгъатдан, мяладан, темирден, агъандан, бетондан абериле, микросхемалагга, приборлагга, аппаратурагга, кабельге, медицина оборудованилагга эм рентген аппаратагга да сурам өсгенди. Болсада жемишледен этилген соккагга, къымылагга, сютте, билисакъгга, уннга, спиритси ичигиле, чурукыла, ич кийимлеге, инструментлеге, сигнализациялагга, протезлеге, ортопед кереклеге сурам азыгъанды.

Саулай алып айтханда, эл молк продукциядан 17,7 миллиард сом багасы чыгарылганды. Быйтыр бла тенгештиргенде, ол 3,6 процентке көпдө.

**КУРДАНЛАНЫ Сулейман.**

## Энтта да бир ясли болжалдан алгъа битерикди

Республиканы къурулуш жашуу журт-коммунал молк министри Алим Бербеков Натълындан 52-чи номерли ясли блоку къурулуш къалай барганы бла жеринде шагъырейленгенди. Ведомстводан билдиргенлерине кере, анда 40 сабийге жерле болукъдула. Ала кеслери да ары эки къауумга бөлөнуо алай жюрюкюкюле. Проектте тийишлиликде ясли битеу кереклиси бла жалчытылынырыкыды. Ол санда анда

медицина эмда методика кабинетле, физкультура бла кереширча зал да къурулуш бардыла. Биогонюкюге объектеде къурулуш-монтаж ишлени аслам кесеге тамамланганды. Шёндю специалистле ичинде эмда тышында сюртюу-боюу бла кюрөшдиле. «Строй-монтаж-3» подряд организацияны келечилери айтханычанына кере, ясли проектинде белгиленген замандан алгъа битерикди. Ол а быйтырны ахы-

рына дери болукъ ишди. Объектин къурулуш жаны бла он къурау» федерал проектти чеклеринде бардырылады.

**Бизни кorr.**

## Оператив штаб Саузузлагга къошулганы жарсытады, алай ауушхан болмаганы уа къууандырады

Къабарты-Малкъарда Коронавирус инфекциядан сакъланыу эмда аны жайлыууна контроль этиу жаны бла оператив штабны шартларына кере, 24 августа ахыр сутканы ичинде 18 адам ауушганы ачыкъланганды. Саузузлагга къошулганы жарсытады, алай бир адам да өлмегени къууандырады.

Пандемия башланганы битеу да 142312 тест бардырылганды, бу жангы инфекция жукъгъанланы саны 6358-ге жеткенди, 5983-лен сау болганды, 77-си ауушханды.

Биогонюкюге республиканы медицина учреждениларинда 238 адам жатады. Аланы араларында COVID-ге жагългандары ачыкъланганла эмда ачыкъланмагъанла да бардыла. 20 сауусу а реанимациядадыла.

Шимал Кавказны юсюнден айтханда, сауузланы санына бек аз къошулганы бла



Чечен Республикада энтта да биринчи жерни алады. Анда битеу да 38 адам ауушханды. Ауругъанла уа 2233 боладыла. Кырарчай Черкесде уа битеу да 4830 адам ауругъанды, 26 сауусу а өлгенди.

Бу инфекциядан бек көп адам Дагыстанда өлгенди - 485. Ставропольде уа жаны бла экинчи тизмедели (216). Къабарты-Малкъар а ючюнчюсюнде.

Саулай Россейде 24 августа коронавирус жукъгъанланы саны 961493-ге жеткенди, ахыр суткада 4744 сауусу къошулганы жарсытады. Пандемия башланганы бу жангы жукъгъан ауруудан 16448 адам ауушханды, 763095-си сау болганды.

**ТЕКУЛАНЫ Хауа**  
хазырлаганды.



## Кёрюмдөле былтырдан эсе къолайдыла

Быйтыр алты айына Къабарты-Малкъарда «Къурулуш» программалыга кере 9,6 миллиард сом багасы иш тындырылганды. Быйтыр бу заман бла тенгештиргенде ол 100,6 процентке, көпдө, деп билдириледди Кавказстандан.

Жыл башланганы предприятияны бла организацияланы эм энци иелени да кючери бла 176,4 миңг квадрат метрини тутхан 1536 фатар ишленгенди. Быйтыр бла тенгештиргенде, ол 18,3 миңг квадрат метрге неда

жуюук 712 фатар соеулилингенди, мында да 46,6 процент өсөм эсленеди.



11,6 процентке асламды. Ол санда эл жерде 83,3 миңг квадрат метрге

# Инжилеп тургъанланы тозурагъан юйледен кечюрюк ючюн тюрлю-тюрлю амалла излейдиле

**Ахыры.**  
**Аллы 1-чи бетдеди.**  
Сез ючюн, жер-жерде шахар курулушланы проекттерин салынуу нормативлерин жарашдырууга кыранчылар азайтыр ючюн, министрство алагъа кызыр материалла жибергенди. Этилген ишши хайры бла муниципал власти органа ол жумушларын тынгылы толтурганды.  
Алим Бербеков республикада кеп фатарлы юйлеге тынгылы ремонт эти программа кылай бар-

дырылганын юсонден да сагыннганды. Отчет кезиуде бу иш 100 юйде бардырылганды. Ол санда: Нальчик, Прохладный, Баксан шахар округлада, Урван, Май, Прохладна, Чегем, Черек, Зольск эмда Терк районлада да. Аланы барына да 237,1 миллион сом кыратылганды. Бу айны ахырына дерти тийишл аукционла бардырылганды, подраб организациялла бла келишимде да этилгиледи. Ол контрактлары эки-юч айны

ичинде тамамлап бошаргъа керек боллукъду. Адамланы тозурагъан жашау журтладан кечюрюк программа да тыйгъачсыз барды. Аны биринчи кезиуде (2019-2020 ж.ж.) былтыр сом окуна эбине жетдирилгенди. Экинчи кезиуде (2020-2021 ж.ж.) Нальчик округ эмда Зольск районда: Белокаменское, Приченово эмда Сохозное эиле кытышырыкыдыла. Аны хайры бла жангы фатарлагъа битеуда 98 адам кечюрюлгюк. Бу

ишлеге 49,2 миллион сом кыратыргъа белгилениди. Былтырны биринчи жарышанда «Тап шахар болум кырау» деген кырал программаны чеклеринде 39 элде 248,2 миллион сом багъасы мадар этилгиледи. Муниципалитетле бары да 71 келишим кырагъандыла. Шендюге дерти 121 арабдан – 35, 34 жаматау ирбизден а 13-юч тампадырылгандыла. Министрствону жууаплыгында болган эм магъанала жумушладан

бири – келир кюз артыкыш кезиге кызырланды. Алим Бербеков белгилегенича, бу айны жыйынтыгында иш 85 процентте тамамланганды. Жер-жерде, предпритиялада да кызырланды андан ари барды. «Экология» э миллет проектине чеклеринде кыралган «Таза суу» деген регион проектине жашауда бардырууга 159,1 миллион сом берилгенди кыралны бюджеттен. Бу ачгъа телей муниципалитетде жашау бла жалчытуу таза суула тамамлангандыла. Аны бла бирге муниципалитетле суу бла жалчытыркы эма канализация объектини проект-смета документациялары жарашдыра турдыла.

Анга деп республиканы бюджеттен 66,4 миллион сом берилгенди. Алим Бербеков министрствону иши бла байламлы энтта да талай шартла келтиргенди эмда жылны ахырына дерти толтурулурга керек болган борчаланы юсонден сагыннганды. Ахырында Муусуланы Алий ведомствону ишине иги багъа бергенди. Аны бла бирге жашау журт-коммунал икколде объектеге тынгылы кызырла, толтурганды юйледе жашагъанланы аладан кечюрюк эмда кеп фатарлы юйлеге тынгылы ремонт этиуге дайым кеп-кыулак болуп турурга чакырганды.

## Шимал Кавказ кюн сайын

**Этнотуризмге сейир ушлуду Дагъыстанны** элперине кызык юйле кырау эмда грантла берире боллукъду. Алай оюмга региону башчылары этнотуризмге сейир эсе барганын тохташдыргандан сора келгенди. Аны юсонден республиканы туризм эмда халк устала жаны бла министрине орунбасары Виталий Демченко билдиргенди. Ол регионаны араларында байланылганы конвентурлар мурат бла бардырылган «Каспий – шухълукну тенгиз» деген фестивалда селесе, арт эки-юч жылда Дагъыстанга келген туристлени саны бир жылга 20 процентте кепбегенин, былтыр региону 850 миңг кызык жолгъанларда четтеринде. ва/РГ

## Сабийле жууукларынын тапшандыла

**Дамаскын** приотлардан бла тюрмелеринден чыкхандырылган россия байлиги Дагъыстанда, Ингушетияда бла Къобарты-Молкыра жууукларына берилгенди. РФ-де Сабийин эркинликлери жаны бла уполномоченный Ана Кузнецова: «Биз аланы тобешуилерин керегинибизден сора хаш болганды. Бу жолгу борчулуну толтурганды. Энди башкасын кыюлга алыктыла. Сабийлени кыууанганыра кереюн турады, жууукларыны келеринде болганын уа айтып анылатыр амал жокъду», дегенди. Эсгерту: озган жылда Дамаскдан 26 россия сабий Россияге кытарылганды. Дагыда 122-июн документлери хазыр болуп турдыла. Аланы келтирер ючюн юч-тюрт рейс этерге тошоркиди, деп кышонанды Ана Кузнецова. Ол айтонгъа кере, Сирияда сабийле жылла бла лагерьледе бла тюрмеле туруп, кеп кызыллык сынагандыла.

## Алдау бла байыкылангандыла

**Шимал Кавказда** юйсуз кылаганланы алдап байыкыланган амаллыкчы кыууун чыкханды. Ол бандога Къарачай-Черкесден да бир тишкыри келгенди. Аны сабеплиги бла амаллыкчыла тюрлю-тюрлю хыйлакчыла бла 8,8 миллион сомга байыкыланганды, деп билдиргенди КъЧР-ни прокуратурасын пресс-службасыдан. Тинтиуге тохташдыргандарыча, 2016 жылда августдан башлап сау жылны ичинде ол тишкыри тобигъат кыйынлык жетген юйлени ислерине сизге деп эчки кырал программа жарашдырганды, анга кере болушук алыкчы деп алданды. Сора документлери жыйып, амаллыкчы кыуууну башкасын бергенди. Ол а тобигъат кыйынлык хатасы жеткен юйлени баша одамгагъа жаздырганды, ала амаллык ачгъагъа алгандыла журтларын деп. Андан сора берилген кыгытла Невинномыск шахарда ачгъагъа айландыргандыла. Сюд хыйлак тишкыриун тергесе сонанганды эмда 4 жылга колонияга жибергенди. Башкала да сюдну оноеун саклап турдыла.

## Ахмат Кадыров атлы фонддан – 23 коттедж

**Чечен Республикасы**н Горгорск шахарында чыркы келип бузулган юйледен 62 юйюно кечюрюлгенди. Аллага деп Беной элде 23 коттедж сюегенди. Алай бла анда жангы шахарчык кыуууланганды. Анга уа Ахмат-хаджи Кадыров атлы регион жамоат фонд сабеплик этгенди. Анда битеу да 187 журт ишленгенди. Аллага ирхи юйлени алып кетелге кечюрюлгенди – битеу да 556 одам. Жангы микрорайонда сабий поликлиника, 140 жери болган садик да ачылгандыла.

## Юч боевик курутулганды

**Ингушетияда** юч боевик эчки операцияны кезиуде жок этилгенди. Ала ИГИЛ-ге (РФ-де ишин бардырууга эркин этилмеген организация) киргенди. Аны юсонден террорчулукка кыжау миллет комитетни информация арасы билдиргенди.

Эчки операция Сунжа району Троицк элини тийресинде бардырылганды. Анда юйледен биринде саууланган бандитле бегинип, чыгарга унамай тургандыла. Ол себелден контртеррорчулук операция бардырууга тошгенди. Бовевиле чыгарга унамандан сора, жок этилгенди. Алада кеп аскер сауула табылгандыла, кылдан ишленген чачдырууч затны да хазыр этип тура эдиле.

## Тойдан келинликни чачындан тутуп кыстыганды

**Эркин** тутушуудан дуняны чемпиону Заурбек Сидков Владикавказда той бара турганын алакы кызын кыстыганды. ИТВ телеканал билдиргенге кере, кыууанганы кезиуде спортчуруну бла аны конакларыны бир кыуууну телефонлара келинликни суратлары жиберилгенди.

Алада уа Сидкову сюйген кызы кесин тапсыла журоттени кереюн тура эди. Ол суратланы ийген адам кык алгын аман ойланганды да айтханды. Андан сора киеулак, кызын чачындан тутуп, ресторандан тышкына тюртпк атханды. Спортчуру жуууклары уа, ол жемгилик этер да бир папыха кылар деп, кыркыууп, жашны шахардан тышкына этлгенди.

Ол суратланы ийген а кызын алгынны сюйген жаш болуп чыкканды. Ма ол анга алай бла дерт жетдиргенди.

Информация агентстволаны билдируилерине кере **ТЕКУЛАНЫ Хауа** хазырлаганды.

## Жамауат палата

### Дистанция билем берюню игисин, амаын базманига сала

Къобарты-Малкыарны Жамауат палатасында «Россия Федерацияда билим берюню юсонден» федерал законун проектине дистанция халда окутууну юсонден кесегин тинт-генди. Аны юсонден макемени пресс-службе билдиреди. 2020 жылны жазында окутууну юйден бардырууга пандемия бла байламлы кечере тошгенди. Аны хайрыдан сабийлеге окууу жылы бошарга онт чыкханды, аны бла бирге уа талай проблема да ачыкханды. Ата-анала школаны сауала да онлайн амалга кечюрюге боллукъдула деп тынгысыдыла. Законопроектте жазылган анылатуу залкасында билей айтылады: «Кырада эм аны регионларында коронавирус инфекцияны жайылуу бла байламлы битеулю билим берю программаланы эм орта устаклык

билим берю программаланы дистанция амалга кечюрюуге келтирме техника жаны бла да хазыр членлери дистанция билим берюу технологияланы жангыс да окуучуланы (аланы законлу келечилери) ыразылыклары бла хайырланыргъа боллугун чертгенди. Бусагъатда билим берю система дистанция амал окутууну кийирге тейле техника жаны бла да хазыр болмагъаны да чертилгенди. Бу чурум кетерилсе да, окуучула бла усталазны телекоммуникацияланы бирча уста хайырлана билмегенлери да эсге алыргъа керекди. Сора сабийлени жартысын тейери, жартысын а дистанция халда кылай юйетерге боллугу да сорула тудурды. Окутууну башха-башха тюрлюлерин кийири усталазны ишлерин кепбейтирме, ол кылай

теленириге да алыкча сююлмегенди. Узакдан окутуу сабийлени (эм алгъа гиче класслада окутуу-ананы) саулыкларына, бютюнда уа кезлерине, кылай заран саллыгы белгисизди, ала тенгери бла селешмеселе, шухълук журюютюрге, жамауатда байланылгыла тохташдырууга юйренмезликлери да халды. Аны бла байламлы Жамауат палатаны членлери дистанция халда билим берюу технологияланы жангыс да кыйын болумдула неда чекленген онглары болган сабийлени юйретимде хайырланыргъа, башха кезиуде уа окутууну тейери халда бардырууга керекди, дегенюла тохтагандыла.

**ФИНАНСЛА**  
**Налогланы бирлеринден – азыракъ, башхаларындан а – кепбюрек**  
Республиканы налог органдары былтыр жети айны ичинде кыралны бюджетине 8,813 миллиард сом жыйып жибергенди. Аны бла белгиленген борч 4,9 процентте артыгы бла толтурулганды, озган жылы бу кезиуде бла тенгелештиргенде уа есюм 3,1 процент болганды, деп билдиргенди Федерал налог службаны КъМР-де Управленийисны пресс-службасыдан. Ачаны аслам кесеге – 5,967 миллиарды – Къобарты-Малкыарны бюджетине барганды, кыалганы уа федерал бюджетте блоннгенди. Ол санда биринчисинден 1,677 миллиарды – жер-жерли бюджеттеге, андан сора айтхандарыча, бу керюмюдени бир-бирлери азайгандыла. Анда аны коронавирус жайылганы бла байламлы этдиле. Дагыда бу кезиуде бюджетледен тышкында фондлага страхово тейлеуе бла 5,364 миллиард сом жыйып ванды. Ал санда кеп кылым тюрт миллиард сом Пенсия фонда блоннгенди. Бир кеск заманга ишиз кыалганы ючюн эмда амалык бла байламлы страховене этиуге – 482,5 медицина фонда уа 934,9 миллион сом жиберилгенди. Бу керюмюдени экиси да талай процентте кепбейгенди.

## Программа



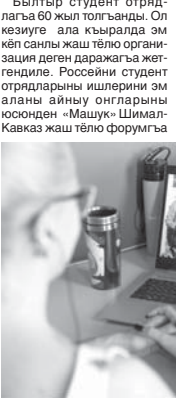
### Жаяу журюгенлеге эмда велосипедчилеге талпыкыга

Арт жыллада Нальчикте тротуурла эмда жаяу журюгенле аслам болуучу тийреге тийишлисича эс бурулмай турганды, дейдиле шахарны мариясында. Сезюс, гражданданы жанындан аны бла байламлы кеп тарыгъуула эшитирге тошгенди. Аны сабепли администрация тийишли муниципал программа жарашдырып, былтыр мадар этип тейергенди. Былтыр жангы жамауат тийреле курау эмда орамлагъа ремонт этиу бла бирге тротуурларны жангыртуу да барды. Шахарчылары орамла эсге алып, эм биринчисин, кылайда мадар этилгиле белгиленгенди. Алай бла бюгонлюкде Шогенцуков атлы проспекте, Ахоже эмда Ватулин орамлада иш кызауда барды. Курулуучула тротуурлада борюрланы алышырыкыдыла эмда жан-

гыдан асфалт жарыккыдыла. Кезлери осал кере, адамлагъа талпыкыга деп Ахоже орамда уа эчки плитка салынырыкыды. Бу иш бла бирге шахарда дагыда велосипедде учарга сюйгенлеге деп тийишли инфраструктура кыуула турды. Марияны спецалистлери айтхандарына кере, алай жолчук был Шогенцуков атлы проспекте да боллукъду. Арт кезиуде уа аладан бир нечнасы ишленкирди. Шахарны администрациясында эчки мулларында нальчиклик да болушучула деп ушанадыла, оюмлары социальный сетльде #Миривработу деген белги салып билдирге чакырады. Аны юсонден дагыда [info@rosregion.ru](mailto:info@rosregion.ru) электрон айтханды жазып билдирге боллукъду, дейдиле.

## МУРАТЛАНЫ

### Студент отрядагъа алгъынны гаражаларын кыайтарыгъа



Былтыр студент отрядагъа 60 жыл толганды. Ол кезиге ала кыралда эм кеп санлы жаш тейлю организация деген дарагагъа жетгенди. Россияни студент отрядларыны ишлерини эм ала аны оңгларыны юсонден «Машук» Шимал-Кавказ жаш тейлю форумга денчестовну тейери жоруклары ишлейдиле: билелик, болушук, бирлик. Жаш адамла, бир коллективге жыйылып, биринчи ачгала-рын ишлейдиле, бирлешген жолчуулукка тебирейдиле, деп белгилегенди Михаил. Организацияны кыууу иш бюгонлюкде табыланды. Алай болгандыгыла, терк-терк жашау проекте жаратылдыла, сиз ючюн, геолого-разведывательный, бухгалтер, IT-отряда. Кымылдауу аныуу аныуу оңгларыны юсонден айтханды. Киселев бир неча проект билгилегенди, ала бла байламлы

## КЪЛПАЧЛАНЫ Зульфия.

### ОМАРЛАНЫ Мурат.

## АКЦИЯ

### Минги тауун тийресин дайым тазалыкка тутарча



Былтыр бешчин сентябрьде Элбрус тау курортада альпинистлени кезулерин бошалганыга билдириледи «Элбрус курорт» биргиюно сайтында. Анга ким сюйсе да кытышыргъа боллукъду. Акцияны кыуууанла кыл квалла, кир-кигичкини жаярча журжунла бла да жалчытыркыдыла. Келгенлени сейир конкурс эм тюрлю-тюрлю суварула да саклайдыла. Аладан бири канат жолгъа хаксыз абонементди. Акциягъа кытышыр ючюн алгъадан сылкада регистрацияны этерге керекди. Эсге сала айтсак, Минги тау Эронлада эм бийик токтагъа саналады. Аны этегинде солгурга, лыжаларда учарга да жыл сайын жоз минг адам келеди. Ол себелден тамаша жерлерибизни тазалыкка тутарга эми магъаналы ише кышучулук этерге чакырабыз.

Ол кюн волонтерланы хаксыз канат жол бла 3800 метр бийликте Гаргаралан «Таза тау» деген акты бла улуу экология акция этериди, деп

## Къармашлык

### Электрикчаланы орунуна – автотранспорт

КъМР-ни Транспорт эмда жол мюлк министерствосундан билдиргенлерине кере, былтыр апрельден башлап республикада пандемия ючюн чекле салынганлары бла байламлы пассажирлени саны иги кесекге азайганды. Ол себелден «Нальчик-Прохладный-Нальчик» темир жол бла журюген электротуроздани да ишин тохтагъа тошгенди. Бюгонлюкде адамлагъа талпыкыга ол маршрут бла «Мерседес» эм «Форд» микроавтобуслар журиюуде. Эсге сала айтсак, электричка бла барырга он километрге 45,36 сом тегерге тоше эди. Чекле салыннганын окуна аны бир мюлк жалан жетмизден аслам адам хайырланганды. Ол а экономика жаны бла кыймайти туйюлду. Мониторинг эселперинде



кере мындан арысында ала сурам энтта да тоше барлыкды. Автотранспорт юсонден айтханды уа, ол пассажирлени бар излемлерине келишеди эм жол хакы да эки кереден асламга учууду. Ведомствода айтхандарыча, келир заманда электрикчаланы орунуна автотранспорт ишлерча мадар этилликди. Аны бла бирге бир-бир граждандылыганы хайырлангырча да онт тапдырылганды.

**МАГОМЕТЛАНЫ Сулейман.**

Тукдум адамны  
башчы эткендиле

Юлиениуны юсердинден «Заман» газет жаза-жаза турды. Ол игиди, адет-тереперибизни эгсе сала турмасык жарамайды. «Тоила, тоила - келдендирген эмда умутландырган кыуанчпаден материалды окуганчына сора мен оюм этген затланы юсеринден айтырга сюеме.

унтупул кыалмасын деп, кыо берк этген эдим. Адетден, гитче дух шешкыкыла, кыола, минчакыла, сыртыла, жоюкюле, башка кыге ариу керинген затла ба жасалп. Онди менинча жыл санда адамла ресторанды барып айланмадыла. Ол затха кесим да сакыма. Алай туудугум ошур шакарда окуп, анда ишпел турды да, кыуаныгыны союп, анда кыола мен бир уюкыга сугул этеди ресторанды.

этерге жарамайды. Узак болмай жашаган, жорюлоткен жууук, тукдум адамы эсе арушкан, жууу дууасы этгончо сакларга нек болмайды? Келькыкыла этип чпаса да бушуу болган, ол торлю сансылык жорюгенде кыара тырмы болуп кылады емюрге.

рыкы да болганды. Бусагытады аны орунча ача берип кыолайды. Иш аз, кеп берген тоюлдо, аныны кыйындады. аны кылайды ыразылыкка жаращирди сакларга. «Кыалын», «ана сют хакыкы», башка торлю да айтадыла жууук юлюше жаращан заманда жашны ахулары кызыны ююнде кыоюп кеткен ачхакы. «Ана сют хакыкы» десек, тозо олга. Бусагытады торкеда жашаган туулупада да жорюлдо ол адет. Ала сютлук деп келини буунуна беш буунул кыйдыридиле. Алаи кыыз, ата-ана ююне кыайтса, анысаня кыоюп кетерге тийишди.

Окыуучубуз бардырады андан ары келешиню

Айхай, жангылыккылааны тыярзга кыйынгы, болсага бек башы — миллетибизни энчюлөгюн, сыйып-намысын сакылау

Алгаракылада чыккыган газетеден биринде тойларыбызны юсюнден жазылганды. Ол кеп торлю оюм туудурганды окыуучуларыбызны араларында.



Ол «кыо беркю» сейкине кыларп, тыш жерледен, кыралпадан окуяна келген тенгери асыры сейирсингенден, аны юсюнден кеп билирге излегенден, бир талай соруга сорында адет-тереперибизни, алаи магыналарыны юсеринден. Мен да ата-бабалардан ашитеними айткан эдим. Ала энди не затны унутса да, бизни ол адет-тереперибиз, бютанда «кыо беркю-бюзию», эслеринде тутарыкыла.

Сюрюнден кыайтып келген жыллада кыарындашым ююйдгеленгенде, адегери эди келинибиз, экиси да алай жангытеке жатыныла, «ой кыачы» деп ариу тууар этип барган эдик, юсюне да кийиз атып, анга да кеп торлю сауылаа тойерп, «ой байрак» деп. Ол заманда да алаи бек кыуандырган эди бу адегерибиз.

Бютию омакт, ариу баула бла кысылган, голле бла жасалган корюкбала жорютедиле ортада. Сау бол деген а жокну орунундады. Ол заманда, аз затха да кыуана билгенле жокчулаа эди. Харекет жорюген жерде ыразыны, ыразы болмагына да боладыла. Ол бизни тойларыбызны магынаасы болуп кыалганды. Ол болуучуна уа керек тоюлдо. Той — ол кыуанды. Эки адам эдеде тутаркы, туудукларына, андан тууганнага да халарын айтыркы жарык кыуаны. Аны эде кыларча этдюрюрге этигерге керекдиле жашны, кыюны да жууккы адамлары.

ГУППОЛАНЫ Мариям, 89 жыл.

Насхыа ариу тоберча «Бусагытада ону тиширйулага кыалганды да, андан туудулаа жангы адегеле», — деп, тырман этгенле тоюбиле. Алай да болур. Аны да кеси сыйлаулары бардыла. Бир, бек магынаасы — таулу эр кишиле, кеспирин артык кыйнамаз ючюно суюп бердиле онуно алагы. Той барган юйде ычна, ана да, кыошу тиширйуладан бирин сайлап, аны эдиргендиле оюн. Кыошула билгенча, асламысында жуук, жуук ахулары билмейдиле ююкю болуун.

Арада аушкан болуп неда заман такырлык этип, иш созулуп кылар деп ашыккыналга да кеп тоюбиле арт кезиде. Хар кими бетича, кыадарча, болуму да башкады. Алай а, онг бар эсе, тапсыз тоюл кыалганды эсе да, дуниисын алышканы сыйын керийик. Кызден кеткен келден кеп бармайды. Елом уллу таскыды. Аны сансыз

тойлюмюдо бизге? «Сабырлыккыны тоюю — сары алтын» дегендиле эртегиле.

БАЛАЛАНЫ Зукура.

Кеп быдирген белгиле Ресторанланы суюмийдиле таматала. Беркетис болады анда не да. Кыалый аи адеттерибиз болгандыла тоину, биринчи, экинчи, ючюнчю ююлеринде — арабзда



мал союла, алгышы айтыла, ашаркы төгөлгенин, сабийле ойнай. Ресторанда этген да тоину, юйде мал кыантып тербиз кетмегенди. Андан башха да керекли, керексиз кыоранчла чыгындады.

Ала ата-бабаларыбыз юйорде биринчи башха деп этюз баккыганды. Онгары болса, башха сабийлеринде да этгендиле алай, болмагына уа кыо кестендиле. «Ой байрак» деген анылам да терен магыналы белгиле. Алгыын кийизге кыо, кампел, салын, кыола жуалук, сырга, жоюк дегенча ууак затланы таккыгандыла. Бюгон а багыалы юююзины сайлайдыла. Кийиз от жагыны белгисиз эди, аны юсюне тойлерген затла уа беркетин кыргозтотендиле.

Алай бла, кеп сөлешмегенле, кеп быдирген, кеп айткан белги адеттерибизге кер, жангы юйорге берекет багышланганды. Келин юй да, ол юй байракны юююнден бир затла алып, юсюне кыошул ийгендиле, бютанда иги болуп алаыны кыолайары дегенин омплап.

«Ана кынагысы», «ана табыкы» деп болганды. Бюгон аны этпенле, этмегенле да бардыла. Сый салынгандан сора аны ююрюню юююне сагып бергендиле. Алгыын ол саханда тууау бот, анга кер, аша-

СЕМЕНЛАНЫ Зукура.

«Асламысы аплган-берген этмезге ыразыдыла ...»

Бусагытада Кыарачыда кыыз кийимле деген анылам жорюмди. Кыз чюмодан да торленгенди — минчакыла, башха затла бла жасалган кюборчекени орунча келинчины төгергенде айланган кыызлага бла жашлага хазыр сауыкыла береди.

Сора дагында келини таулу жаулык кыошканын тийишли керендиле тойлада. Баш, кыо алуарын алгандан сора жангы келин, ариу ак жалукчугуну кыатларын инабарына атып, жерге кыларп союлсе, ол кылай ариу керюнеди.

Соруу-жууап

Биринчи сентябрьге себеплик кимлеге тийишиди?

«Предприятиаланы ишчилерине ача болушук берюрге борчул этген ачю жокчу», деп анылааты Россейин Жалынчаккысы профсоюзларыны Федерациясы социал-уруу халла жаны бла департаментини башчысын орунбасары Елена Косакоча. — Аны жаланда онучу кеси ыразылыгы бла берюрге болушук. Неда алай амал ишини бла профсоюз организацианы араларында этилген коллектив келишимде кергюзюледи.

1 сентябрьге юйорлеге болушук этюню юсюнден онучу регион властла этедиле. Алай ол тер, кеп жерледе жорюмеди. Асламысында болушук ача школга барлык сабийге кийимле алырга деп юч эмда андан да кеп бала эсдюрюген ата-аналарга бериледи. Сөз ючюн, Москвада быйыл анга деп болондун, Новосибир областыда — 2000 сом. Пенза областыда уа предпринимательден жандаурулук халда анга деп ача жыядыла. Юлешинген а кылай бир этилгени белгисизди.

Врачланы бла угастаны хаклары кыалай бир болушукду?

«Единая Россияны» Кырал Думада фракциясы бюджетниклени (врачланы, угастаны, маданит бюлөмде ишлегени) хакларын кетюрюню, мурдор кесегин 70 процентге, келлендир муратад теленгенни а 30 процентте жетдирюню дурус кергендиле. Бизни тинтилеринде кеп регионлада угастаны бла врачланы хаклары

Халпары адамга бла ушак

Кыозланы баккыган затлары айтып-айталмазча асламды

Кыола бишер заман да жетип келеди. Биз аланы ашда хайырларыга бек суюмгиле, не бла хайырлы болганылар шарт билемиз. Аны юсюнден биз Жангы Малкыр элде шлюму угазы химик-биолог Асламыс Малиш бла ушак эткенбиз.

«Кыоз терек туулупа сыйылаады бирди. Той байраккыла окуяна жасайдыла бу кыет бла. Алай бирин паркда, бу кючю, ариу тереклени бутаклары таяккыла неда башха затла бла уруп, кыозланы алай тоюшоренлерин керюрге тошеди.

Адамны жашауунда кыозланы кыалай узу магыналары болуучу ата-бабаларыбыз эртенден бир билгендиле. Биринчиден, бу битим мюлке файдальды. Бек татымы ашаркыкыга санадалы, адамны хархын кючөуде анга жаталык жокчуду деп таукел айтырга жараркыды. Кыозланы, белгилисича, тыш кыабуклары жарылып тебирегенде жыядыла.

Аланы таяккы эм башха затла бла уруп тоюшорго жарамайды. Нек дегенде алай этгенде келир жылдагы тырликин мурдору боллук жангы бутаккыла сынадыла, чирчикле агыадыла. Кыабукларында тазаланганланы бек алга жатма тоюбюне жайыл эки сутканы ююнде кыоюп деп бир ыйкыны кыуругурга керекди. Сакларга алай бла салынган кыола жыйырма юч жылы да ашха жаралуу болганлай кыаладыла.

Биз аз тебизиз, бютунде кабинетте олтуруп ишлегенле. Сора артык килограммларны ючюно жангы ауруула чыгып башласала, врачла дейтала эс бургууз, дидиле. Кыозлада уа, мен билгенден, калорияла бек келдочо.

Бозду ичинде калорийле будай ундан этилген эткемдигенден эс-12, сютден - 11, картофдан - 7, башха битимледен 15 керге келдочо. Анга торло-торлю витаминиле (А1, В1, В2, В3, ВС - В12, В15, С, Е, Р, К), аминокислота, микро элементле, жау, белок да киредиле.

Да сора ашаймайы турдурга керекди бу татылу битинми? Угай, алай мурда кыайда да игиди, бютанда ашда. Диета да керек болушук тоюлдо, аз-аз ашасакчы. Жаулу, кыууарылган затланы кыоюп, келгени кыюрек хайырларырга керекди, ашны уа сууда биширгенде.

Дарманлыгыны юсюнден а не айталкысы? — Кыозну ичи, камбуру да жюрек-кыан табыр ауруу

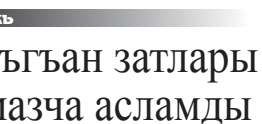
МРОТ дан да алаша болганыларын кергюзотендиле, дегенди Кырал Думены депутаты Андрей Турчак. — Россейин Президенти ми улукларын толтурю ючюн а, жер-жерледе онучула ишчи сагытланы ставкаларын торлендиргерге керюшедиле. Сөз ючюн, угастаны зор бла 1,5-2 ставкада ишлетедиле, анга кыошаккыла класс башчылыкыла да алдырыла, факультативни да бардыратыла. Медиклеге уа дечурствочо кыошадыла.

Бюгонлюке законопроектлени талай регионлада сиюлете турдыла. Алагыла експертлени эсгертюлгени эге алагы бла Кырал Думены кюз арты сессиясында кыаралкыды.

ГИБДД-ны инспектору борчла ючюн машинаны сыйырырга эркинмиди?

Россейде ГИБДД-ны бла Суд протавланы федерал службасыны келечилери рейде бардырадыла. Алай бла ала алименттерин, тазирлерин, налогларн төлемегенини ачыклайдыла. Банкларга бла ЖХК-га борчул болганыла да арыкчы тоюлдоуду. Алаи ачыккыларга уа камерала болушадыла. Сыйрылган машинаныла уа энчи стюнкалгага элтедиле.

«Ол мадарла закондулма! Сыйрылган ырыскызыны арха борчуугузу жалпадан сора алаалкысыз», — деп аныгытады юрист Денис Комаров. — Аны төлемегени уа машинасын сатып кыюрга да окуяна эркиндиле. Дагында эсгертюлгени сюеме: кеп заманы алименттерин төлемегенини угонувон жууакча окуяна тартырга болушукдула. Алары зор бла ишлетирча неда 3 айга тутарча закон барды.



кыуурсаланы кыоркытканы бла хайырлыды. Андан сора да, кыоз чыпаркыла жауаны тазалап, саулыкка ий болура этедиле. Ала эртелиген суу (экстракт) туберкуле, полиомиелит, подрага эм башха ауруулардан багыууда жарайдыла. Музыка инструментле, багыалы мебель ишлеуде,



уладан, ич органдарында жаралары неда ташлары болуп кыйналганлагыла ий жараргандан сора да, диабетте, атеросклерозга кыажуу керешде да болушадыла. Кыозу кыабугуну жашил кезуюнеде С витамини кеп болганы ючюно адамны хархын ауруулага чыдамлы этиуде хайырланылады. Ичи да чий кезуюнде ол жаны бла кыаткан кыара эркиден алты керге, ити буруну (упеку) жемишлеринден тогуз керге, апельсинденде кыюрк кючюлдо.

Бусагытада коронавирусну хорлаган жаланда адамны ичунети теди. Аны себеплик кыозланы кеп ушакка керекди. Бютунде алагы сабийлерин, тамата адамлары болганыла кыозланы экинчи жылга кер, жетерча кеп жайкысала, иги болушукду.

Не зат керек болушукду бо кючю битимден? — Биринчиден, беш ыйкында кеп озмаган заманында андан медицина препаратла кыарайдыла. Юйде уа вареньяла этигиз. Бизни республиканы болуларларнда ашда, сууда йод азык этгени богурдук без аурууны чыгарыды.

Кыозланы жауу да кеп затха жарады: бийик качестволу болуучу, даражалы сапынланы, лак эм тушы дегенде сатланы кыарууду да. Аны чыпаркыларнда эфир жау барды, ол а чибини болуучу башха кыуур.

БАЙСЫЛАНЫ Марзият.

Сизни сауулуккыла

Бир кюннге 40 минутну жаюу жорюу жашлыккыны созарга болушаду

Кертиси бла да, кыарта барынуу тыр эмда арха окуяна бурур онгла бардыла. Сау болмазыккылага саналган кеп аурууладан да кыуругурга болушукду. Аны ючюн а адамны организми анга кыуурет берген низамда ишпел башларча этерге керекди. Кыалай бла? Аны уа реабилитолог врач, медицина имуналы кандидаты Александр Шинюин юйрөтөди.

26 ауруудан сау этеди

Эртегити римли врач эмда философ Клавдий Гален окуяна айтханды да: «Физкултураны хайыра бла мен минде бла адамгага саулыккыла кыаргаганма», — деп. Мени сартына а, менде жашлыккыла кыалган кесекени саулугуму өлчөми бла теңгештиремде. Адамны хархына төрө болган эмда анга неден да бек келчиген кюн — ол жауу жорюродо.

Ол бек кыыматы багыуу амал болганы уа жашуу бла сыналганды, аны жангы шортла да кергюзөтөдиле. Европа бла АБШ-ны илму организациаларыны тинтилерини эсеплери да жалу жорюу бла 26 ауруудан



багыарга болуучуна шаглаттык этедиле. Ол санда жюрек эм кыан тамыра, өпкө, нервала, сингире, санла бла байлалы аурууладан да. Тинтилерни бадыргыч алимили бир кюннге ашыктыры алып атпан 3-10 километрин этерге керектисин айтадыла.

Не кылар эррте башласанг, ол кылар игиди

Шендого илму жауу жорюгени кыайматтыгытын кыалай анылагыды? Алиле мыйгыла кюч-кыару не

адам не кыадар эрте жауу жорюп башласа, ол кыадар терк сау болганын. Аны бир сейри да жокчу. Адамны хархы жауу жорюрге деп кыуругуранды. Ол барысы да кетюлгөн, бизни харгыбызга артык да бек жарыган амалды.

Жашнауу жашырынлыклары недедиле?

Аны анылаган кыыйын тоюлдо: адам атпан барады эмда андан кесине хайыр алады. Мыйсы хархына буркыла береди, андан да кетюлгөн, бизни харгыбызга артык да бек жарыган амалды.

Адам жорюгенде, сюек мыйгыла бла кыан кыюрек барып башлайды. Аны уа стволной клеткалары бардыла. Аладан а арда кыаны, сюектени, нерваласы да кетюлгөн, бизни харгыбызга артык да бек жарыган амалды. Аны хайырдыдан мыйс жангыры тебейди. Шаутолу да иркин торкочу чыгардыла. Ол а организмди жангыртыууга себеплик этеди, кыан тамырлары бла жорюкни ишлеулери игиледи.

Кардиохирургланы америкалы ассоциациясы эррте окуяна ачыккылаанда жорюгене операция этилген

башха продуктланды да. Ол заманда сюек кеси алына кюч ала барлыккыды.

Кымылдауу тюз амалы уа кыайсыды?

Мен 40 минутну, бек игиси уа бир сагытны ичинде 5-6 километр теркил бла жорюкю тоюзе санаймы. Ол спорту жауу торкочуну бла акырын жорюкю ортасыды. Жауу жорюрге теберири алында бюнига гимнастика этсе игиди. Нек дегенде кысылып турган боюн бла жорюгенде кыошаккыла кыан да, кысгоруп да кереклисиз бармайды.

Саулыккы кючөндирюню дагында бир амалы барды. Аны хайырлыккынын да кеп саузула кеслеринде зыян вандыла. Ол да неди десекте, психонина кыдыла жорюу. Сөз ючюн, адам наушниклери бла барды (неда бара тургында видеога кыарайды). Врач а анга битие акылын жорюуге бургууз, тюз солугура, жаны остоотиде, башкалар да юйрөтөди.

Юлия БОРТА. «Аргументы и факты» газет.

