

Х.В.Савкуевни Къабарты-Малкъар Республиканы Сыйлы грамотасы бла саугалауу юсюнден Къабарты-Малкъар Республиканы Башчысыны УКАЗЫ

Суратлау икостовону айнытууга уллу къыйын сауджаны ючюн **Савкуев Хамид Владимирович** и Халыкни, бийик билим берген «Санкт-Петербургда живописьни, скульптураны бла архитектуруны»

Къабарты-Малкъар Республиканы Башчысыны къулугъун болжаллы халда толтургъан
Нальчик шахар, 2014 жылда 11-чи июньда, №132-УГ

Ю. КОКОВ

Къабарты-Малкъар Республиканы къырал саугалары бла саугалауу юсюнден Къабарты-Малкъар Республиканы Башчысыны УКАЗЫ

Къабарты-Малкъар Республиканы къырал саугалары тохташдырууга, мамырлыкны эмда халкъаны араларында шухукъу ючендириуге уллу къыйын салгъанлары ючюн «Къабарты-Малкъар Республиканы алында кыйыны ючюн» деген орден бла саугалауга

Къабарты-Малкъар Республиканы Башчысыны къулугъун болжаллы халда толтургъан
Нальчик шахар, 2014 жылда 17-чи июньда, №133-УГ

Ю. КОКОВ

КЕНГЕШ

Тюрленюлену куйирирген алгъа, хар чыкъгъан соруну энчи тинтирге

«26-3-чо федеральный законну «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов РФ» статусна эм «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ» федеральный законне тюрленюле кийириуню 2014 жылда 27-чи майдан Федеральный законну толтуруу юсюнден» сору тинтиу бла байламлы КъМР-ни Правительствода Жер-жерли самоуправление органына советтерини ассоциацияларына преленисыны жыйылыуу болгъанды. Ага КъМР-ни Башчысыны къулугъун болжаллы халда толтургъаны администрациясыны башчысыны орунбасары Томенланы Мурадди, финансы министрине орунбасары Колобокланы Азамат, жер-жерли администрацияны, шахар округлары эм муниципальный районлары жер-жерли самоуправление советтерини башчылары кытышганды.

РФ-ни Президентинде Жер-жерли самоуправление жаны бла советни членди. 36-жылды эли башчысы Ольга Селихова билдиргенича, бу реформа бла байламлы советни Владимир Путини башчылыгында жыйылыуу болгъанды. Анда белгиленген тюрленюлену 20-чы майда Къырал Дума къыбыл керегинде, арта алгъа РФ-ни Президенти да къол салганды.

Реформаны баш борчу власти бла халкъны жуузылындарыну. Ала регион арасындагы жер-жерли самоуправление органына бла субъектине власти органдарыны полномочиалары тюрлендирирге ои берилди. Тюзетиуге кере, муниципальный районлары эки тюрлюксин кийириге болупдукча, шахарланы ичинде дагы эки экинчи районла болупдукча. Ала-ны башчылары къол кетюрюу неда законна чыгарыуу органы депутаттарында айырылдыды. Хар жерде да адамла ала

жашаган элде, шахарда власть система къырал кыралы эне оюу аталыкъдыла, жарыкъ сорунула, таммакъла кытышалыкъдыла, ол санда жер-жерли бюджетни толтуруу, муниципальный молк, ол тошоуге къорккусуздук, халкъны саяз, аш-саяз бла жалчытуу, сатуу-алуу, атуу эм башкала.

Май районны башчысыны орунбасары Сергей Березнев а законотделствону тюрлендириуге ашыгылыуу жарнамаланы белгилегенди. «Бек алгъа бу соруну теринден тинтирге. Парламентте закон чыгарыуу башламчылыкъ бла андан сора барыуу тийишлиди», - дегенди ол.

Нальчик шахар округу жер-жерли самоуправление советини башчысыны орунбасары Владимир Назранов а алай жазыуу да уллу шахарны бөлгөр болгун, сора бу тюрленюле болуу халда угъай, жер-жерле адамла тийишли керсе, кийирилдилер белгилегенди. Сёз ючюн, Новосибирск, Чита Нальчикден талай

кереге уллула, алай анда окъуна шахарны районлага юлешинуу къыбыл кермегенди. Бу тюрленюлену мурутлары жер-жерли самоуправление ишине не кереге магъаналы, хайдыр этерди. Алай бу система, айтханым, уллу округлага бегире келишеди, дегенди ол.

Уран району жер-жерли самоуправление советини башчысыны орунбасары Мухамед Карачукво белгилегенича, бюгонлюкде самоуправление органла району экономика, социальный жаны бла айнуу, адамланы жашуларын илгендириуню себебиди. Алай ала ны ишери халкъ сакълагъаныча барыу ючюн, финансирование этирге керекди.

Праленисы президенти, Терк району администрациясыны башчысы Максим Панагов, жер-жерли самоуправление айнууу талай къиюн этгенди белгиле, анда ити, осал жанлары да болганын айтханды. Бу реформаны, ол ои эттенден, ахшы шарты власть органдары ишлерин бардырууну ахча бла жалчытууда. Алай власти регион, район эм ал даражаларыны ишлерин айырууну энта тынгыты сюзюрге керекди.

Жыйылыуу эселерине кере, жер-жерли самоуправление эм власть органдары федеральный орган бла байламлы кытыган сорунула тинтирге бурулганды. Республиканы Правительстводан а ассоциация хар муниципальный къыралыну энчиликерине кере ишине къурагъа болушукчы илерики.

КУЛЬЧАЛАНЫ Зульфийа.

Окъу

Ставропольде орус тилден экзаменледе 100 балл алгъанла эки кереге аслам болгъандыла

Ставропольде 83 школну орус тилден экзаменледе 100-шёр балл алгъандыла. Билтир а аллайны саны 32 болганды. 13 минг чаклы адамдан 132-си экзаменледе бералмы къалгъандыла.

Север Осетияда жаланду юч школну алгъанды бек уллу балла. Экзаменлеге у 6 мингге жуук жаш адам кытышганды. Дагыстанда 6 ишге бийик багъа

билчилгенди, Ингушетияда у жооз балл алгъан жаланду биреу болганды.

СКФФ-да жооз баллга тийишли болган дагысы бир жазуу ишине иеси Нальчикни 14-чо номерли гимназиясында. Къабарты-Малкъардан эки школну у 96-шёр балл алгандыла. Мында 606 адамдан 2 проценти ЕГЭ-ни бералмы къалгандыла.

Чеченде бла Къарачай-Черкесде бек бийик баллагъа киши жеталмагъанды. КъМР-де орус тилден экзаменни 2,5 минг чаклы бир адам бергенди. Чечен Республикада 14 мингден аслам школну сыналганды. Аладан 22,5 проценти экзаменле бералмы къалгандыла. Бергенлени араларында у 95 баллдан кеп алган болмагъанды.

Жазыу

Газетибизни окъмай бир кюн да туралмайма

Мен Гуртуланы Аликме. Акъ-Сууда жойыма. Азиядан кыйтыкханы бергиз тилимизде чакъын газетни жаздырма туралмайма. Башындан аягына дерни окъудай да кыймаймы.



рыклы урунсума. Жашуубузу тинти, мынд аны да керти хар бир берсинде. Биз оры багъа-

лапаныбызны кыймабыз. Саулукъуу-езеник бла «Заман» газетни дайым окъуусузу.

ПАРЛАМЕНТ

Бюджетни файдалары кёбейтилгендиге

КъМР-ни законна чыгарыуу баш органыны спикери Чеченланы Ануары башчылыгында Парламентини президиумуну кезиуле жыйылууу бардырылганды. Анда жаз башы сессияда депутатланы ахыргы пленар жыйылыуларын 26-чы июньда бардырууну юсюнден оиу къабыл кёролгенди.

Депутатла повесткагъа «2014 жылда КъМР-ни бюджетини анда 2015-2016 жылда план кёрюмдөлени юсюнден» законну кийиргендиге. Законопроект КъМР-ни Башчысыны къулугъун болжаллы халда толтургун Юрий Коквону башламчылыгы бла жарашдырылганды.

Документни къорчанларна тюзетиуге кийирилгендиге, Файдалагъа федеральный арадан республикагъа жакъсыз берилген ахч къошулганды. «Республикалы бюджет 331,2 миллион сомга кёбейтилгенди. Алай бла файдала 23,482 миллиард сомга жетгендиге, - дегенди Бюджет, наложга эм финансла жаны бла комитетини депутаты Хамитби Урусбиев. Парламентини араларында байламлыкъланы жалчытуу жаны бла ишине чеклеринде депутатла РФ-ни субъектеринде коллегаларына законодатель-



лаууну юсюнден оиуну къабыл кёргенди, ол санда Зюльск району Белокаменское элини администрациясыны башчысы Хасет Абидовун, «Управление эксплуатации межреспубликанских магистральных каналов» федеральный къырал бюджет учрежденини ишчилери Тимур Баловну эм Анзор Пшуквону, КъМР-ни Урунуу эм социальный айнауту министерствосуну къулукчылары Байсалтланы Фатиматны, Динара Дацхероэвнаны, Наталья Логиновнаны, Анзор Тоховну, РФ-ни Ишле министрствосуну санаторий «Нальчик» саулук сакълау учрежденисыны ишчилери Майя Баловнаны, Хусей Саубаровну, Клавдия Симирковну, КъМР-ни Саулук сакълау министрствосуну «Республикалы сабий клиникалы болница» къырал бюджет учрежденисыны къулукчылары Жанна Кумыковнаны, Темполаны Лейланы, Прохладна районуну Прохладный шахар округуну «Ара район болницасы» къырал бюджет учрежденини Соплатское станцияда амбулаториясыны врачтеравети Лариса Игнатенковну.

КъМР-ни Парламентини пресс-службасы.

Саугалау

Интернационалист аскерчилеге-майдалла

Совет аскерчиле Афганистандан чыкъгъаны быйыл айырым тюртенди бири болды. Ага жоралат, Россияни Къоруулуны министрствосу «Афганистанда уруу бошталганы 25 жыл толганына эсгеруу» деген юбилейни майдал чыгарганды. Аны бла 1979-1989 жылдада къазуатха кытышкан аскерчиле-интернационалист белгиленгенди.

Саугъагъа Эфбрус райондан аскерчиле да тийишли болгандыла. Алагъа майдалланы район комиссариатда къуанчы халда военком Чарим Хацукво бергенди. Търываууну администрациясыны башчысы Джампалан Руслан, ветеранланы алгышай алгъа саулук, насып тежегенди.

Анатолий ТАЛАЕВ.

Билгениу

Консультация-праволу болушукъ берилдик

Къабарты-Малкъар Республиканы Парламентини бешинчи чакъырлыууну депутатлары сайлау бардырылганы бла байламлы КъМР-ни Айыруу комиссариаты «Горячая линия» жамауат пункт ишлеп башлаганы юсюнден билдиргенди. Ол КъМР-ни Жамауат парламентини чакъырлыууну депутатлары сайлау бардырылганы бла байламлы КъМР-ни Айыруу комиссариаты «Горячая линия» жамауат пункт ишлеп башлаганы юсюнден билдиргенди.

Ол КъМР-ни граждандарына консультация-праволу болушукъну берир, айырылагъа халкъны жанында ишануулукуну кувар мурат бла ачылтганды. Пунктха башчылыгыны Татьяна Александровна Ульянова эткерди. Айырыула бла байламлы соруулары болгъаны бла телефон номерге селеширге болушукъду: 8 (8662) 72-04-81.

АЙЫРУУ КОМИССИЯ

Баш борч – закондукну бла тюзлюкню жалчытуу

Вячеслав Мицевични айтханы кере, айыруу кампания башланганды, партияла бюгонлюкде депутатла кандидатларны тизмелерин жазыруу бла керешедиле, ала агитацияны бардырыуу да эркинде. Законлагъа тийишлиликке уа республиканы законна чыгарыуу органы депутатларын айыруу пропорционалы система бла, башха айтханда, партия тизмелеге кере бардырылганды.

КъМР-ни Президентини башламчылыгы бла айырыууны либерализациясы бардырылганды, ол жаны бла законна политика конкуренцияны къураууна себеплик этгендиге. Политика партияланы эсепле алуу система жөнлигелитени

ишлемей эселе да, асламы уа айырыулагъа кытышар ючюн а, партиялагъа ала жаны болганыны къол изларын айырыуучулары 0,5 проценти тенгли бирини). РФ-ни Къырал Думасына неда регионуну законна чыгарыуу органы сайлаулагъа кытышып, айырыуучулары юч проценти ала жаны къол кетюрген партияла уа бу процедурдан эркин этиледиле. Къабарты-Малкъарда уа алай биотуриле атылды: «Справедливая Россия», «ДПР», «Яблоко», «Единая Россия», «Правое дело».

Жамауат организациалары

благъа ала ны ишине да эсенди.

Къабарты-Малкъарда, сёз ючюн, битероуе партияланы 42 регион бөлүмлери бардыла. Аладан бирлери жаланду кабатырда жазылып, жуук да

(Ахыры 2-чи беттеди.)

Жамауат организациалары



«Алан» съездег хазырланады

Озган быих кюн малкъар халкъны «Алан» жамауат организационы советини бу комитетте бардырылганы жыйылыуунда кеп торлю жуумушлагъа къаралганды. Алай бек магъаналыны ала быйыл октябрь айны ортасында болуп кезиуле тогузууну сюзюле къазыранууну санарга болупдукча.

«Аланы» таматасы генераллейтенант Белпаланы Суфиян анда этилик баш доклад жазыла турганын билдиргенди. Элде, шахарлада да сентябрь айны жыйырма бешинчи кондонден артка кыймыл жыйылула бардырылгъа кереклисин эсге салганды.

«Аланы» съездинден сора кезинде тамамланган жуумушларыны кесеринден айтылды, комиссия отчетна этердикле, жамауат организацианы таматасы эм советни да членлери айырылгъадыла, республиканы жамауатына чакъыруу сёз къабыл этилиди. Сёзд кыяды бардырылганы да тохташдырылганды. Къыйылланы Къайсын айти малкъар къырал драма театры.

Жамауат организацианы толтуруу советини таматасы Жаболаны Жабрал а «Алан» бир жаны жумушу къолга алганы юсюнден билдиргенди. «Ол да неди десегин, акъылбалык болмагъаныны юкюрге юлюш къошуу, ырыздылыгы болганы ким да, бир неда эки, юч да акъ-

ХОПАЛАНЫ Марзият.

КЪУАНЧЛЫ ИШ

Асиятны артисткаларыбызны юсюнден статьялары Францияда басмалангандыла

Кѐн болмай юч том да Асиятны къолуна тшошедиле. Газет окуучулазга бу уллу иш къалай бля тамамланганы юсюнден айтырды сорабыз.

Бу жумуш эрте башланганды. 2003 жылда Францияны чакырчу бля Ел-мѐзланы Мурадин Париже барып, анда кѐн адам бля да тобоешенди. Ол андан кѐлгенден сора айтан эди тыш къыралда Кавказны культураны сейр уллу болганын, бурда уа геле бизде ити сакъланганын билип, Париже алапы юсюлердин материалла жылганын да.

Андан сора Мурадин Париже эки пьесасы басмаланганды. Экинчи - "Шошукну чокорлени" - ити сахна къармаланы санна киргени юсюнден автор кѐн болмай къагыт да алганды. Дагында аны хайрындан анда малкарлы, къарачайлы постлени назмулары да чыкъганды.

Асиятга да Мурадин билдиргенди спорагыны юсюнден. Мындан терт жыл алгы: «Ончи чыгарыкъ сѐзлѐклерге малкарлы артисталаны юсюнден статьяла изилденле, сен жа», дейди ол Саракууланы къыларына: «Арада электрон почта бля къагытла жибериш, ишни болушуп билгенден сора кѐрпелга алай алганына бу ишчи», дейди Асият.

Артисталары да кеси сайлаганды. Алгъа Малкар театрына тертгокоюно юсюнден жазып жибергенди. Аланы алгънрай, дагында алгъа бир къошарын тилегенди. Сора, бизи фахмул тишчыларыбызны кенирек кѐргѐзторге излеп, Музыка театрга андан эсин бурганды.



Озган жыл Парижеде «Универсальный словарь творческих женщин» деген чыгармала басмалангандыла. Ала юч томдула. Китаплада бизи коллегобуз, «Заман» газетни культурга бѐлѐмюно таматасы, театровде Саракууланы Асиятны сѐзиз статьясы чыкъганды. Ол анда Къулыланы Къайсын атлы Малкар кырал драма театры актрисалар къырыкъ Мухаммед Зояны, Кюмѐзланы Шарифаны, Къудайлыны Маржанны, Будаиланы Олыганы, Байзулаланы Розаны, Музыка театры солисткалары Наршуоланы Шахадатны бля Тюкенданы Галинаны эм балерина Малкъондуланы Антонинаны юсюлеринде жазганды.

Профессионал актрисаларыбызны, жылганыбызны, балеринабызны да мындан тышында да билгилерин сѐюип, кѐн салып иштегенди ала бля.

Жарысууга, Кюмѐзланы Шарифа, Мухаммед Зоя, Кудайлыны Маржан да арабыздан кеткенди. Башкала уа Асият Францияга статьяларын жиберегин билген окуна эмтегенди. «Заман» газетге келгенин, мында да артисткаларыбызны чыгармачыларына дайым да эс бургандай турганын себепли материаллары жетишкенди. Жаланда Малкъондуланы Антонинага сѐлѐшип, бир къауум шартны сѐргѐнгенин эсгередин ансы,

кыймиле да чыгаргын белгили дизайнерди. Аланы жарашдыргыналла жашауу битеу сфераларына да эс бургандыла. Алаага искусствода, географияда, илимда, тарыхта, политикада, экономикада, жангы технологияда, спортта, культурга да алапын айтырдына киргенди. Аны эчки белгилерге керекди: битеу дуняда белгили тишчылары юсюнден билгирге болгубу чыкътападан. Ала ЮНЕСКО-ну башланчылыгы бля эм Миллет китанын арасыны болушуклары бля чыкъгандыла.

ЮНЕСКО-ну башчысы Ирина Бокваны ал сѐзѐнде ол киталапын хар бетинде да башкаларга кыйыргына билген, жалаанда кесирини ишлер бля чекленин къалай, тѐрегериде болгубу да жарысууга битеуда дуняны ашы тишчыларына битеу ала. Редакторла жашуун кесирини толгундиргирге керешгенлени чыгармачылык жоллары бля танышдырдыла, аланы окуучууга жуугураак этерге изагелгенди.

Саракууланы Асиятны статьялары Францияда чыкъган «Универсальный словарь творческих женщин» деген ючтомукли киталада басмаланганы бля алгышлайбыз. Ызы къалып сонун!

ЖАНОРАЗПАНЫ НАЖАБАТ,
Сураты ТӨЛГҮРҮЛПАНЫ
Камал алганды.

лунчуудла да, ашынт тамагынгандан ары бармай къалады.

Аллай бир жерде мен да болганыма. Жангыз жашындан бошганын ананы къатында олтуруп, аны жапсарына сѐзле изилемге. Ол да манга ачууну айтды. Ол заманда уа бир тишчыла келип: Турчу, ашарга бар», дейди. «Угъай, мен узакдан келмегемге, ач тоюлме», дейме. «Башха тоюлдо, аууланмай биргиз да кетмейси», деп къадалды. Эс бурмаганыча этеме. Къоймайды, билегимден тартады. Сора туралма, ызындан башха отурга барам да, дуняны айдып сѐзге. «Нас кыралды тураса, ботюнда ачуудан жюргѐ жарыла турган адамны къатында. Ашары къалган ашар», дейме.

Байрмын иргиле уа неге ушайдыла? Андан ары айтсам да, кѐппе билгиледи азырдууа не болганын. Аберини былай озкуруруга неке сѐе болуруга? Алай эте кѐтѐбѐ да, ити ишчи да ашарга айландыр къошбыз. Кинни да билмейме, мени уа ол дѐлтербииз жюргѐми къыйнайдыла.

Алет-тѐре

Адепсизлик, мардадан озган къалай эриши кѐрүнеди

Тойларыбызда, бушуларыбызда бир-бирлени кесирини адеписиз журюргѐнерини юсюнден жаза-жаза туробуз. Окуучуларыбыз да, ол затта жарсып, пьесюна ивдиле бизге. Болсада осал адетле арабыздан кетмейди. Анга шагъатка мен да бир неча юлюг кѐлгѐрем.

Алгаракълада шахарны къатында элден биринде аху адамбыз ашууш, ары барам. Тѐреде болганыча, бушуу болганы югѐ кѐппе жылдыды. Алыкъа ѐлѐкюно асырмаганыдыла. Къыйы адاملары сѐлѐлдиле, жъагыз сѐзге кѐлгѐлени бир къауум уа къайды кѐлгѐнгени унутхана кѐрүнеди. Билге: «Э къызы, мен сени кѐрмегенли жылдан атлаганды. Къаидаса, не ишлейсе», деп, бир иррин тансыкълайдыла. Мени

жаныма олтурган терт абадан тишчыруа терен ушакъга кетгенди. Кинни эсе да эсгерип, бир кѐзлерин жандыра, бирде уа чу-чүк этсе, тохтаусу жашайдыла.

Тынчыкъ олтуруп, хар бирини халине къарайды. Бир кесирден къатында турган тишчыруадын бири, сѐлѐштѐгени тохтап, тѐрегерге къарайды. Сора манга бурууп: «Мен сени танынгана кѐрүнесе, зсиме тюшюралмаймы ансы», дейди. Къарамын менден ити кесек заманы алмаганындан сора атымы, тукъууму да айтам. Аны бля арабызда сѐз тохтады.

Биякъ олтурабыз. Улайганы тишчыруададан бирини телефону улуу ташуу этеделе тартулыны ашдыртеди. Ол а алгыа бѐнсе чѐрегил турган пух жаулуугу, арда жѐнгиз жѐге ярыны къыйрып, жылгыны журкундан аппаратын чыгарганды. Кѐзлери югѐ кѐрмей, керекти тюенки басалмай, ити кесек мѐдеди. «Алѐ-дегини», озгын болур эди эки-юч минут. Аллаи бир заманы ичинде телефондан жарлык макъамла ашылгени турдула. Ынна, орус сѐзлени да къатышдыра, ким бля эсе да къызыг болушук. Отоуду олтурганыла, аны халарына тынгыйла, ѐлгени да унутхандыла.

Мен аллай кезилге бир керѐ тюеп къаламгандым. Сѐзѐсү, шеңде тюеп фюнсүз бир адам да болмайды. Аллаи къайгыгъ сѐзде олтурган сагатын ичинде ѐчолтуп, лажорланы да бези тыйган-лыкты не болушук болушук.

Дагында бир аман адеттиз барды бизни - биреу жылгы турганлай, башкалары уа акъылларында азык. Алгын ачуу болганы югѐ юч кюннѐ ичинде аз жюрюмегенди. Энди уа тѐзо асыраганы кюнден башлап аш аны къыйгысын этил тѐбериудиле. Анга да угъайым жокуду. Кертиси айтаханда уа ол адет кенден келгенге ючюн чыгарылганды. Шендо уа башха тоюлдо, узакдан, жуукудан жетгени да тойдурдуга керекди. Ол сууан да болур, аллай бир ачы ѐлкек болушук.

САУЛУКЪ

Къанны басымын тѐшюрейки!

АБШ-ны илиму журналларындан бирлери саулукуга эс къыйматлы, бек башу уа - хайрылы диеталаны рейтингленин юсюнден айтды. Анда эзлик ашаууну 30-дан артыкъ жоругууну юсюнден хапар барды.

Аланы санында орта тенгизли система да келтириледи. Ол бизде хар заманда да махталган Дюкон амалды (толурак хапар «Комсомольская правда»ны бийлы 22-чи майда чыкъган сайтында барды).

Эм хайрылы диетата DASH Dietary Apprache to Stop Nurчечтенси система саналганды. Сѐз ючюн, dach деген инглиз сѐз уруу деген маганына тутады.

Не затланы ашарга тийишлени? Саулуку продуктла: бир кюнде 6-8 порция. Етмек киреуеви жарашдырылган, къара болуруга керекди. Кахла баязык къурападан, мор биринден этиседе игиди: затлы болмагын хюпялны, макарон ивдлене (баязык үчѐн).

Порция - бир етмек туррам, хюпялладан бир табакъ, жарам табакъ как, судда биширилген макаронла.

Такта кѐгетле - 4-5 порция бир кюнде. Туралгын жангы такта кѐгетле эм биширилгенле, 200 грамм такта кѐгет суу.

Жемшиле - 4-5 порция бир кюнге. Бир порция бир табакъ туралгын такта кѐгетле, 200 грамм такта кѐгет суу.

Жемшиле - 4-5 порция бир кюнге. Порция - орталык уллулугу болгын бир жемш, жарым табакъ керѐт жемш суу, къатырылган къурьакъ жемшилери бир табакъ.

Сюг продуктла - 1 табакъ сют, кефир, тохыстѐндау, жуурт (башлы алынган неда 1-процентлиююш), 50 грамм бишлак.

Эт, чабакъ, къанатлы эт - бир кюнге 6 порция.

Жаланда сѐмизи болмаган эт! Жангыз да такта кѐгетлени гарнир бля. Қанатлы эт тѐриси болуруга жарамайды. Судда, грильде биширилгенле, таукукъа угъай.

Жуу битми жуу эм журмурлак - 2-3 порция бир кюнге.

Порция-1 чай къышкъы битми жуу, 1 столова къышкъы жемил майѐне, 1 жумуртка (бир ыйкъыга 4-ден кѐп а угъай).

Къола, урукъла эм къудору затла - бир ыйкъыга 4-5 порция.

Порция - 45 грамм къола; 2 столова къышкъы жемил урукъ, ѐлѐк жарым табакъ судда биширилген кѐк къудору, къудору судда.

Татлы затла - бир ыйкъыга 5 порция, аны азайта барасагыз, ботюнда ивгиди.

Порция - бир столова къышкъы бал туз, бал, джем, варенье, бир алык лимонд.

БУ МАГЪАНАЛЫДЫ! Продуктлары бир къаууланы бир-бирледе кѐбюрек алыргы, бир-бирленин ашарга эсе болушук.

Алай бир ыйкъыны ичинде ол затланы итгарын кѐргѐзтолгѐн мардада тутарга керешизи.

Ашыкъмагъыз!

Артыкъ ауурдукудан къуулу ючюн, кѐргѐзтолгѐн мардаланы тутарга керештен ал кезиле ботюнда кыйыны кѐрүнеди. Арыкъ болуруга сюенгенлени кѐлпери аныкъ къысхан кезилге биринчи ыйкъылада чыдамайдыла да къаладыла. DASH-ны къурагана азык ашаууну жангы торлосионо аз-аздан югергеге чыкъардыла. Бир кюнге бир неда эки такта кѐгетми ашайсыз? Аны юсюне эртен эм айтпады.

Специалистни юйретуерди

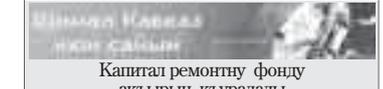
Медицина илимуны доктору, «Здоровое питание» деген Миллет тутугу артаны башчысы Олег Медведѐв:

Гипертония - жюрек - къан томарла системаны кенг жайылган орууруудан бирлери. Андан Россейни халкыны 40-га жуукъ проценти къыйналады. Тишчыруа ботюнда бек.

Гипертонияны кѐппе орууруга саномайдыла. Кын басымны кѐргѐзтолгѐно неси барды, дейди бир-бирле. Алай бу орууру иволук, иксоманды инфаркти, жюрекин жетишимсизлиги, диабет деген къоркуучу оруурууны халкында. Гипертония ал кезилгеде кесин чызады билдирмейди, ол сѐлѐбден а онга «тыгъулауук мурдар» деп да айтпады.

Гипертониядан дармансыз багъуун амаллары:

- 1.Тотюннѐ ичми къюрга керекди.
- 2.Аурукъу топ мардада тутугуз.
- 3.Эр киниледе тѐзе апокотодон суткын ичинде 30 минут, тишчыруулукто 20 грамм сүт. Ол а орта эсеп бля 75 млмилитр оракъды, неда 1 поллитр сирды, неда 150-миллитр чагырды.
- 4.Кечѐ-кѐруучу излетен ишни 30-40 минуту ичинде ыйкъыга 4 керѐ тамамлау.
- 5.Хант тузун суткын ичинде 5 граммдан кѐп ашаму. Ол а бир чай къышкъы, алай хазыр продуктла да ичѐ барган тузу да эсе алырга керекди.
- 6.Аузуланууну режими толгундир. Рационда каллийн, кальцийн эм магнийн ѐлчелерин кѐбейтүү, сѐмик эту уа азайтүү.
- 7.Ашыкъ эм тукъ DASH диетаны мурдуулаула. Алай да, ала ипернтония профилактикада да кенг хойырландыргы керекде.



Кашгал ремонтну фонду акырын къурады

Адырде, жукъ журтланы илери капитал ремонт этиюно фонду къуруну спорагыны саюлуку асыран бардырадыла. Регионда болган 1,5 млн кѐп фаторы юден бу ююнге берг жаланда 8-и кѐлишим этгенди, протколла жарашдырып, фонд къуруну амаларын билегенди. Аны юсюнден ИТАР-ТАСС-ны корреспондентге регионну къурулуш-транспорт, жашуу-коммуналны эл жол мѐлюконо башчысы Рамзан Хетков билдиргенди.

Аны ойтханына кѐре, адаманы бу иште тири къатышмаларына сылтауу - капитал ремонт этиюно волонеры бля шагырей болмагаларыды эм право жана бля билгисизликериди. «Биз самоуправляныны комителерини онорууларыны эм администрация келечилерини бил 50 тобушун бардыргъынды, андан сора да ителен старинилары бля эм алапын администрациялары бля эки жюзде аслам консултация бардыргъынды. Алай эсе да, халкъ алгычына, бу иште эс бурмайды.

Тишчыру Украинандан юйорюн эм жетин ийнетини да алыш къахканды.

Украинаны Юго-Восток жюнде жошгын тишчыру уруудан къулурут мурата Россейн чегинден этгенди, юйорюн алып эм ийнелерини да сора. Ростов обласотны правительствосуну председателини ойтханына кѐре, бу иш адаманы ары-бар-барыну ботюнда пукундотон бирлени къылынады.

«Тишчыруу билдиргенге кѐре Украинанын чек тилеринде бля къуукчула малланы сорюп кеткенди», дегенди администруоу келечини. Ол чегтенге кѐре, тишчыру, кесирден сора да, тууралы да къутаргубу керешгенди. Башха болууда алай этерге бек къыйын болушук эди, неке дегенде тууралы чекден өткюдур юден, алапа кетирериде кѐбюрек эс алапын администрация этерге этерек зарди. Шендо адамны ары-бар-барн өтюдун пукундотон ведомствора аралы комиссия ишлейди, аланы санында специалисте да бардыла. Бу ишни томамзууга районон башчысы тири къатышганы эм тишчыруу болушканды, дегенди агентствода.

Кырымны медицина учреджениларына эки жангы рѐнимобиль берилгенди

Эистадан Кырымга эки жангы рѐнимобиль жиберилгенди, ала республиканы адамлары жемшѐн жандурлууга ахкагы сатылып алынгандыла эм сабийне богырга деп жоралоган затпадыла. Аны юсюнден ИТАР-ТАСС-ны корреспонденттерге регионну саулуку саюлуку министрин Рупсан Натиев билдиргенди.

Мында Россейни жангы субъектине болушукчыла ныкъсы жайуу асия жетишилмай болгандыла. Юч аны ичинде Россейни Кызыл Жоруу республикалы бѐлѐмюно эмни сѐвтѐно 5 миллион сомдан аслам аха ташкенди.

Правительствону комиссия оноруу бля ол ахкагы Саулуку саюлуку министрство болушукчыла этюне 2 рѐнимобиль атынды эм аланы Кыралда коллегаларына жибергенди. «Энч техника битеу керекти затла бля толу жалгынланыганды. Андан сора да, маоинлашга 22-ден аслам медицина апараты орталыгырадыла. Ала Кырымда жошганын ахка сугъа болуруга деп ийнанбаз», дегенди Натиев.

Астрахань областуда уруксуз харбыза ѐсдоргундыла

Астрахань обласотны фермерлери бийл харбызаланы кѐп торлорлеринде ити хуурууны ботюнда ишлей ала. Ишлѐю ала кезуучюле жиймилек эрте жуукъ харбыздан сора да, Россейни сотуу этен токуленине уруклару болмагын уллу харбыза да жиберилгенди. Эл молкде иштеген 1 млн тонна харбыз жарыкъдыла, - деп билдиргенди ИТАР-ТАСС-ны корреспонденттерге регионну эл молк министрин Иван Нестерков.

Владикавказны кѐре, уруксуз болганды харбыза тѐлпильниклары бля тѐрлерѐрбаладан омон тоюлдоно, алай эсе да, багъадыла. «Заказла олтханыбыз, сотуу-ауу этгѐн уллу аралыга жиберилбиз», дегенди Нестерков. Уруклару болмагын харбыза обласотны Ахтобинск районунда 5-чи июльдан сора бишин башларыдыла.

Краснодар край бийыл рекорд тирилик жылгырга таукелди

Краснодарны молклеры бийл буданы бай тирилик жемшѐн паннадыла - хар ректордан 60-шар чаклык бир центер, деп билдиргенди ИТАР-ТАСС-ны корреспонденттерге Кубань эл молк министрин вице-губернатор Сергей Гаркуша край администрацияны пресс-службасында.

Эл молкюно министрствосунда озгын хал хар ректордан 53,4 центер кирзеу жайылгынлары да эсе тшошоргенди.

«Этѐн окумубузга кѐре, бытырдан эсе хар ректордан 9 центер аслам кирзеу жайылгынлары. Битеу алып ойтханды, крайды сабаногъа хар не жана бля ити къурылганды. Аланы кургукмуурхаладан тиришисины саюлмаганды», дегенди Гаркуша.

Аны ойтханына кѐре, 1,5 миллион ректорда ѐсдоргѐн коозу-клекени болулары ивгиди.

Шахарны кюннѐн нарт эпосу скульптуралары болгын паркны ачып белгилегенди

Владикавказны 2030-жылкыны шахарны баш майордана жашкылары харлары жаралп билегилгенди, анга 750 бала къатышканды. Концерт программанын чеклеринде орус эм осетин тилдеде патриот жырланы шыртынгандыла.

Владикавказны кѐгетине «Юртостан» деген жангы парк зона хойырландыргы берилгенди. Анга кире, болгон жерде Осетияны нарт эпосуна кѐре къурулган скульптура орнотылгандыла. Композиция Урзуланы, Уархууну эм къырдында Ахараны эдил Ахардын юсюлеринде айлгын тухурх оюмгерге кѐре композиция бардыла.

Андан сора да, шахарны юблетинге жоралганын, «Владикавказ - горд воискисл славны деген майдаланы кузуучу халда тишиш адоматга беруи бардыргындан. Алай майдала бля Улуу Атул урушу 5 ветераны саулынгандыла. Вирозлык пьесюма эм граммотала бля культураны, саулуку саюлуку, шахарны жуулшута этилу сѐрачыны келечилерини 40-дан аслам къулукуучу саулынгандыла.

Волгоградны студентлери къурулушлада элма эд молкледге урунуруктудыла

Волгоград обласотны 3,5 миңдин осетин студенти бу къайда Битурѐроссый эдилет къурулушлада къатышканды. Аны юсюнден ИТАР-ТАСС-ны корреспонденттерге «Россейски университет артыды» деген Битурѐроссый жомарт жаш тѐлеи организацианы регион бѐлѐмюно таматасы Александр Шейкин билдиргенди.

Аны ойтханына кѐре, къыйматдуу администверини э къурулуш артылагы жандыра къошулулганди Астраханьны, Екатеринбург, Ново-Вороны, ЭЭС-инде къурулушлада къатышкырга тутѐвалка алгандыла. «Эл молк отрядда да къурулганды, аланы аскерчилер регион обласотны эм Ставропол крайны сабанорлары бля бахарландыла ишлеринде. Педагогик эл сервис сфераны артылагы уа сабийлени саюлукулары ивгилденгилери лагерлерде урунуруктула», дегенди Шейкин.

Сѐрлер 800 гектар жарнын атылуучу затпадан тазалагъандыла

Юг аскер округы ийнелер-сѐвѐр бѐлѐмюну нарт башлынгандан бери 800 гектар эл молк жерин эм алчыны миладан тазалапканды, деп билдиргенди ИТАР-ТАСС-ны корреспонденттерге Чечени эм Ингуштарны сѐвѐр - службабарыда. Акцияны кезуеюне 1040 атылуучу таб заблгандыла эм эгиз этилгенди, дегенде Юг аскер округда.

Сѐвѐр-службада ойтханына кѐре, бу къыйын эм къоркуучу иште 400 чаклык бир аскерчи эм 50-ден аслам эчки ийнелер тазалыкъ чыгардыла. Аландан сора да, ийнелени кетери ишлеге аланы изилчу ителден онусу къатышканды.

