



АДЫГЭ ПСАЛЪЭ



КЪБР-М И ПАРЛАМЕНТЫМРЭ
ПРАВИТЕЛЬСТВЭМРЭ Я ГАЗЕТ
ГАЗЕТА ПАРЛАМЕНТА
И ПРАВИТЕЛЬСТВА КЪР



1924 ГЪЭ ЛЪАНДЭРЭ КЪЫДОКИ

АДЫГСКОЕ СЛОВО

№110 (25.016) • 2026 гъэм фокладэм (сентябрым) и 12, щэбэт • Тхьэмахуэм щэ къыдоки • И уасэр зы тумэнщ •

КЪБР-М И ІЭТАШХЪЭМРЭ ПРАВИТЕЛЬСТВЭМРЭ Я ПРЕСС-ІУЭХУЩІАПІЭМ КЪЫЗЭРИТАМКІЭ



Хабзэхэр зэрагъэзашІэм кІэлъоплъ

КЪБР-М И ІЭТАШХЪЭ КІУЭКІУЭ Казбек иригъэкІуэкІаш Къэбэрдей-Балъкъэр Республикэм Хабзэр къызэгъэпэщынымкІэ зэпымыуэ лажэ и зэыгъэуу гупым и зэлущІэ. Зэхуэсым хэташ КЪБР-М и Парламентым и УнафэщІ Егоровэ Татьянэ, КЪБР-М шыІэ федеральнэ инспектор нэхъыщхъэ Васильченкэ Дмитрий, КЪБР-М и Іэташхъэм и Администрацэм и УнафэщІ Къуэдзэкъуэ Мухъэмэд, КЪБР-М и Правительствэм шыщхъэр, шыналъэ администрацэхэм я Іэташхъэр, хабзэхуэм, кІэлъыплъакІуэ, къаруххъэ ІэнатІэхэм я лыкІуэхэр.

ЗЭХУЭСЫМ шІидзэным ипэ къыхуэу, КІуэкІуэ Казбек абы хэтхэм яригъэкІуэхуэ. КЪБР-М СледствиеткІэ шыІэ управленэм и унафэщІым и къулыкъум аргуэру ягъэува Устэ Валерэ. Рес-

публикэм и Іэташхъэм къыхигъэ-шаш абы и лажыгъэм фІуэу зэрыхыщІыкІыр икІи ар ІэнатІэр егъэфІэклуэным зэрыхуэщхъэп-нум шэч къызэрытримыхъэр.

Къэрал хабзэм тетыныр къызгъэпэщІа зэрыхуэм, Іульхъэ зэлэпыхыным теухуа щІэпхъаджагъэхэм япэщІэтыным, ялэжъа апхуэдэ хабзэншагъэхэм къыкІуа мылкъу хэщІыныгъэхэр егъэпшыныжыным и Іуэху зыІутым теухуауэ къэпсэлъаш республикэм и прокурор Хабаров Николайрэ КЪБР-М и Іэташхъэм и Администрацэм Коррупцэм пэщІэтыным ехъэлІа ІуэхуэхэмкІэ и управленэм и унафэщІ Тубеев Амырханрэ.

Апхуэдэуи гулътэ щхъэхуэ хуащІаш гъуэгухэм шынагуэншагъэр къыщызэгъэпэщыным. Абы и лъэныкъуэкІэ зэфІагъэкІхэр зэкърахуэ къэпсэлъаш КЪБР-М шыІэ МВД-м Гъуэгухэм шынагуэншагъэр къыщызэгъэ-

пэщынымкІэ и къэрал инспекцэм и управленэм и унафэщІ Бэджыдэ Юрэрэ КЪБР-М транспортмрэ гъуэгу хозяйствэмкІэ и министр ДыщэкІ Аслъэнрэ.

КІуэкІуэ Казбек къыхигъэщхъэкІуэ гъуэгу-транспорт къэхукъащІэхэм я бжыгъэр, абыхэм псэдзыгъэ къэзышхъэри яхэту, гъэмэщІэным хуэунтІа лажыгъэр нэхъри егъэфІэклуэ зэрыхуэйр. Абы хуэгъэпсаш Урысей Федерацим гъуэгухэм шынагуэншагъэр къыщызэгъэпэщыным хуэунтІауэ зэхалъхъа къалэн нэхъыщхъэхэри.

Зэрыщыту къапщтэмэ, лъэпкъ проектхэмрэ а унэтІыныгъэм теухуа программэхэмрэ Къэбэрдей-Балъкъэрэм зэрышагъэ-зашІэ лъандэрэ мардэхэм къытІасэу зыхуэй хуагъэзаш къэрал мыхъэнэ зилэ гъуэгухэм я процент 65-м щІигъур, шыналъэ гъуэгухэм я процент 76-м нэхърэ

нэхъыбэр. Лажыгъэщхуэ щокІукІ Налшык къалэмрэ республикэм и шыналъэхэмрэ. Абыхэм къадэкІуэу, рулым дэххэмрэ лъэсрызекІуэхэмрэ гъуэгу хабзэхэм тетыным хуэушчинми мыхъэнэшхуэ иІаш.

ЗэлущІэм щхъэхуэу и гугъуащІаш «ГъащІэм хуэщІа инфраструктурэ», «Туризмэмрэ хъэщІа егъэблэгъэкІэмрэ», «Фейдэ къызыпэкІуэ, нэгъуэщІэхэм япеуэфын экономикэ» лъэпкъ проектхэр цагъэзашІэкІэ къэрал хабзэр къызэпамыудыным пыщІа къалэнхэм зэрапэлъэщми. Абыхэм ятеухуауэ зэхуэсым къыщыпсэлъаш КЪБР-М ухуэныгъэмрэ псэупІэ-коммунальнэ хозяйствэмкІэ и министрым и къалэнхэр зыгъэзашІэ Журавлев Андрей, курортхэмрэ туризмэмкІэ министр Быф Аскэр, экономикэ зыужыныгъэмкІэ министр Рахаев Борис.

Бжыхъэ-щІымахуэ лъэхъэнэм зэрыхуэхъэзыр

УФ-М И Правительствэм шыналъэхэм зегъэужынымкІэ и комиссэм и президиумым и зэлущІэм КЪБР-М и Іэташхъэ КІуэкІуэ Казбек хэташ. Видеоконференц жыпхъэм иту ар иригъэкІуэкІаш УФ-М и Правительствэм и УнафэщІым и Къуэдзэ Хуснуллин Марат.

ЗЭІУЩІЭМ Іуэху нэхъыщхъэу щым шыхэлъаш: къэралым хыхъэ шыналъэхэр бжыхъэ-щІымахуэ лъэхъэнэм зэрыхуэхъэзыр щІыкІэм, псэупІэхэр ухуэныр зэрекІуэкІым, апхуэдэуи «ГъащІэм хуэщІа инфраструктурэ» лъэпкъ проектмрэ «Ухуэныгъэ» къэрал программэмрэ гъэзашІа зэрыхуэм.

Республикэм шыпашэ 2026 - 2027 гъэпІыгъуэ лъэхъэнэм зыхуэгъэхъэзырын пыщІа лажыгъэхэм. Гулътэ хэха хуащІа шыналъэхэм аварийно-диспетчер гупхэр къыщызэгъэпэщыным, псэупІэ-коммунальнэ ІэнатІэм зыпэмыплъа шы-

тыкІэ гугъухэр къыщыхуэмэ, а ныкъусаныгъэхэр зыгъэзэкІуэжыну ІэщІагъэлхэр зыхуэй-зыхуэфІэхэмкІэ къызэгъэпэщыным.

Мы зэманым ирихъэлІу республикэм и ІуэхушІапІэхэр гъэпІыгъуэ лъэхъэнэм процент 85-кІэ хуэхъэзырщ. ІэнатІэм и лажыгъэр щызэблэу къэхъумэ, щытыкІэр гъэзэкІуэжыным хуэхъэзыр гупищэм щІигъуэ къызэрагъэпэщІащ, ІэщІагъэлІ 700-м щІигъуэ хэту, хуабэ, уздыгъэ ятезыгуашэ резерв щІыпІэу 42-м я щытыкІэр къапщыташ. ІуэхушІапІэхэр лъэхъэнэм хуэгъэхъэзырын хуаутыпшаш сом мелард 1,2-рэ - лажыгъэхэр псори жэпуэгъуэм и 1-м ирихъэлІу зэфІагъэкІауэ щытын хуэйш.

«ГъащІэм хуэщІа инфраструктурэ» лъэпкъ проектым ипкъ иткІэ унэхэр яубзыхуа пІалъэхэм тету яухуэ, къызыхуэ-тыншэу зэрагъэпэщыж, къагъэщІэрэщІэж. А лажыгъэхэм къызэщІауыдэ

школхэмрэ сабий садхэмрэ, щэнхабзэмкІэ унэхэмрэ гъуазджэхэм щыхуагъасэ школхэмрэ, поликлиникэхэр, социальнэ ІуэхушІапІэхэр щынымрэ къызыхуэтыншэу зэгъэпэщыжынымрэ, псыкІуапІэщІэхэр укыуэдиныр, гъуэгухэр зыхуэй хуэгъэзэныр, нэгъуэщІа къалэн куэд.

«Щыналъэхэм зегъэужыны» лъэпкъ проектым хыхъуэ Налшык щаухуэ сабий сациплІ. «Коммунальнэ инфраструктурэ егъэфІэклуэ» проектым тету «Нэхъыщхъэ» псы къыщІэшыпІэм хыхъэ объекти-тым йолэж, жылагъуэр псыкІэ къызэ-зыгъэпэщІа ухуэныгъэ 19-ми лажыгъэхэр щокІуэкІ. «Къалэдэххэм я тыншыпІэр къызэгъэпэщыж» программэм къызэры-щыгъэлъэгъуам тету зэлупэщІа ящІа щы-пІэ 38-рэ, 25-м лажыгъэхэр щызэфІа-гъэкІаш. Апхуэдэуи урысейпсо зэпеуэм шытекІуа проектищри ягъэзашІэ.

«Ухуэныгъэ» къэрал программэм тету республикэм сабий сацил, Безенгирэ Зэрэгъыжрэ спортзалхэр, Тырныауэ псыр цагъэкъабзэ щІыпІэу щаухуэ. Егъэджэныгъэ ІэнатІэм хыхъэ ІуэхушІапІэу 54-рэ къызыхуэтыншэу зэрагъэпэщыж.



Ехъуліэныгъэхэмрэ
мурадыщІэхэмрэ

2-нэ нап.



УсакІуэ пажэ,
щІыхуэ щыпкъэ

4-нэ нап.



Псыгуэнсудэхэм
зэдагъэдэхэ пшыхъ

9-нэ нап.



Мальхъэдис

11-нэ нап.



Іэзагыр йофІэкі
щІалагъэм

12-нэ нап.



Уи бзэр уи псэу, уи дунейуэ

Ди къралышхуэм хыхъэ щыналъэ псоми мы тхъэмахуэм шагъэлъэлащ УФ-м и Президентым къралышхуа жэрдэмым ипкэ иткэ махуэгъэпсым къралышхуа махуэщыгъ: ди Хэкум щыпсэу лъэпкхэм я бзэхэм я махуэр. Къэбардэ-Балкхэми гулътэншэ щыхъуакъым ар. Еджаплэхэми, гъэсаплэхэми, щэнхабзэм и ІэнатІэхэми щызэхашащ махуэшхуэ зэлущІэхэр.

АНЭБЗЭМ апхуэдэ кърал гулътэ зэригуэтым уримыгуфІэнкІэ, уримыгушхуэнкІэ Іэмал иІэкъым, сыту жыплэмэ зи анэдэлхубзэм хуэфащэ гулътэ хуэзыщІ лъэпкхэм и къралхуэнур дахэщ. Абы къралышхуэ щІэблэу анэдэлхубзэм и кърал, и Іэфыр гурэ псэкІэ зыхъзыщІэм, ар зыгъэшэрыуэфым, зи гупсысэр абыкІэ къралыуэтэфым, шэч хэмылгу, и зэхъшІыкІыр нэхъ куу, и акъылыр нэхъ жан, и дуней тетикІэри нэхъ зэпэщ мэхуэ. Уеблэмэ апхуэдэхэр гурэ псэкІэ нэхъ къралышхуэ, езыхэри нэгъуэщІхэм елътатэу нэхъ насыпылІэхэр. А псоми къралышхуэ, анэдэлхубзэр цІыхум и дуней тетикІэм, щыІэкІэ-псэукІэм и лъабжэ быдэу шытщ.

Анэдэлхубзэм бгъэдэлъ апхуэдэ къралмэр зэфІэкІэхэр студентхэм яхутепсэлъхыным мурадкІэ, Къэбардэ-Балкхэми кърал университетым мы махуэхэм шылащ психологиіе щІэныгъэхэмкІэ доктор, профессор цІэрылуэ Къэбардэ Мухъэмэд Къанщобий и кърал. Лъэпкэ еджагъэшхуэр ирагъэблэгъащ КъБКЪУ-м адыгъбзэмрэ литературэмкІэ и кафедрэмрэ университетым и Адыгъ щэнхабзэ центрымрэ къралышхуэ зэлущІэхэр.

ХъэщІэ лъапІэр зрихъэллэ Іуэху дахэр иригъэкІуэлащ адыгъбзэмрэ адыгъ литературэмкІэ кафедрэм и унафэщІ, филологіе щІэныгъэхэмкІэ кандидат, доцент Къардэн Мусэдин. Зэхуэсым и пэщІэдзэу абы къралышхуэсэхэм яригъэцІыхуащ къралышхуэблэгъар: Къэбардэ илъэс куэд щІауэ щопсэу ди къралым и щыхъэр Москва, Ломоносовым и цІэр зэрихъуэ абы дэт МКЪУ-р 1973 гъэм ехъулІэныгъэ Ііуэ къралышхуэ. 1983, 2001 гъэхэм кандидат, доктор диссертациэхэр утыку ирихъащ, ахэри щытхъушхуэ Ііуэ пхигъэкІащ. А щІэныгъэ къралышхуэхэр бзэхэмрэ абыхэм ягъгъэдэлъ щыхъуэныгъэмрэ ятещІыхъуэ шытащ. Къэбардэ Мухъэмэд мы зэманым щолажэ Урысейм егъэджэныгъэмкІэ и академиейм, абы дифференциальнэ психологиіемрэ психофизиологиіемкІэ и къралмэм и унафэщІу.

Мухъэмэд и къралышхуэ къралышхуэ щІэныгъэ лэжыгъэу 200-м нэс. Абыхэм пщІэхуэ щІащ щІэныгъэ дунейм, зэлэжэ унэтІыныгъэм ирилахэщ ІэщІагъэлІхэм, абы хуэджэ студентхэм къралышхуэблэгъар. Къэбардэ Мухъэмэд и унафэм щІэту ягъэхъзыращ икІи ехъулІэныгъэкІэ пхагъэкІащ кандидат диссертациу пыщІуэ. Зыпэрыт ІэнатІэм щІащ ехъулІэныгъэ лъагэхэм къралышхуэ Къэбардэ куэдрэ ягъэпэжэщ кърал дамыгъэ лъапІэхэмкІэ, щыхъыцІэ зэмылІуэжыгъуэхэмкІэ, щыхъы, фышхуэ тхыльхэмкІэ. Мухъэмэд УФ-м и Президентым и саугъэтым и лауреатщ.

КЪАРДЭН Маритэ.

● Цыхум зиукыжыныр къралышхуэныр и дунейпсо махуэм

ГъащІэр лъапІэщ

Фокиадэм и 10-м, Цыхум зиукыжыныр къралышхуэныр и дунейпсо махуэм, ирихъэлІу Урысей ФСИН-м и управленуэ КъБР-м щыІэм и Іуэхушхуэлащэ щрагъэкІуэлащ «ГъащІэ» акцэ. Абы и купщІэ нэхъышхуэр ягъэтысахэм я гупсысэхэр фІым траухуэнырщ, езыхэми зыхътхэми зэран яхуэхуэ я дуней тетикІэр хуэжынырщ.

ІУЭХУШХУЭЛАЩ лэжыгъэ щхъэпэхэр щрагъэкІуэлащ - те-зырыр езыхъэкІхэм дерсхэр, чэнджэщхэр иратащ, апхуэдэу я хъэл-щэным кІэлтыплъыжыным, щытыкІэ гугъум къралышхуэныр теухуауэ яущыащ.

Колоніе №1-м псалъэмакъ купщІафІэ щригъэкІуэлащ ИК-1-м и унафэщІым дин зезыхъэхэм ядэлэжэнымкІэ и дэлэпы-къралышхуэ НэщІапыджэ Мухъэмэд. Абы ягъэтысахэм яжрилахэ Іуэху мышхъэпэхэм хэтыныр динми зэримыдэр. Іимамым зылу-щІахэм чэнджэщ яритащ гъуэгу захуэм тету, хабзэр къралышхуэныр псэуну.

Іуэхум къралышхуэ балигъ мыхъуауэ суд зытращІыхъахэри. Псалъэмакхэр драгъэкІуэлащ уголовно-гъэзэщІащ ин-спекцэм и къралмэу Прохладнэ щыІэм и учетым щыт ныбжы-щІэхэми. Абыхэм ирагъэлъэгъуащ я гъащІэм къралышхуэщхъэ-пэну социальнэ фильм. Къралышхуэлауэ, ахэр пхылащ «Ущел-ль» методикэр къралышхуэсэбэл арт-терапиейм. Психологхэр апхуэдэ ныбжыщІэхэм ядэлэпыкъралышхуэ гъащІэм лъэ быдэкІэ хуэ-зэнымкІэ, щхъэжэ ящыхъуныр хуэну щытыкІэхэм къралышхуэныр ирагъасэ, Іэмал имыІэмэ, хъыплэ къралышхуэныр-кІэ я нэхъыжыхэм зыхуагъэзэн зэрыхуэри гурагъауэ.

Социальнэ роликхэр щрагъэлъэгъуащ Іуэхушхуэлащ іэнатІэ псоми. Апхуэдэу абыхэм къралышхуэсэбэл Іуэхум ехъэллэ хъыбархэр къралышхуэст щендхэр.

БАХЪСЭН Азэмэт.



Мы махуэхэм

Фокиадэм и 12, щэбэт

♦ Япэ медицинэ дэлэпыкъралышхуэныр хуэныкъралышхуэныр зыщІагъэ-къралышхуэныр и дунейпсо махуэщ
♦ Программистым и махуэщ
♦ 1930 гъэм къралышхуэ КъБР-м и цыхубэ тхакІуэ Брат Хъэбас.
♦ 1950 гъэм къралышхуэ КъБР-м и цыхубэ артист ШаджыхъэщІэ Аслъэнбий.
♦ 1960 гъэм къралышхуэ адыгэ усакуэ, «Литературная Кабардино-Балкария» журналым и редактор нэхъышхуэ Мамыщ Владимир.

Дунейм и щытыкІэнур «pogoda.yandex.ru» сайтым зэ-ритымкІэ, республикэм уэфІу щыщытынуу. Хуабэр махуэм градус 18 - 26-рэ, жэщым гра-дус 14 щыхъуныу.

Фокиадэм и 13, тхъэмахуэ

♦ 1919 гъэм къралышхуэ драма-тург, режиссёр, УФ-м щыхъы зыІэ и артист, КъБР-м и цыхубэ артист Тубай Мухъэмэд.
♦ 1934 гъэм къралышхуэ шэр-джэс тхакІуэ, жылагъуэ лэжы-кІуэ Шорэ Хъэсин.
♦ 1937 гъэм къралышхуэ КъБР-м щыхъы зыІэ и егъэджакІуэ Бицу Георгий.
♦ 1941 гъэм къралышхуэ мэкъу-мэщ щІэныгъэхэмкІэ доктор, КъБКЪМУ-м и профессор Джы-наз Борис.

Дунейм и щытыкІэнур «pogoda.yandex.ru» сайтым зэ-ритымкІэ, республикэм уэфІу щыщытынуу. Хуабэр махуэм градус 19 - 26-рэ, жэщым гра-дус 16 щыхъуныу.

Фокиадэм и 14, бгыщхъэ

♦ 1871 гъэм къралышхуэ генерал-майор, Къралышхуэ Жыжым па-щытыным и дзэм и дзэзэшэу щыла Хъэгъундокъуэ Едыдж.
♦ 1914 гъэм къралышхуэ шэр-джэс тхакІуэ ХъытІу Сайдин.
♦ 1947 гъэм къралышхуэ хъы-чэтыщІэ, политик, жылагъуэ лэ-жыкІуэ цІэрылуэ, псапашІу щыта Дер Станислав.
♦ 1950 гъэм къралышхуэ эконо-микэ щІэныгъэхэмкІэ доктор, КъБКЪМУ-м и профессор Що-джэн БетІал.

Дунейм и щытыкІэнур «pogoda.yandex.ru» сайтым зэ-ритымкІэ, республикэм уэфІу щыщытынуу. Хуабэр махуэм градус 19 - 28-рэ, жэщым гра-дус 17 щыхъуныу.

Къралышхуэныр

Вэсэмахуэ республикэм къралы-шхуэ сабий 34-рэ: 17-р хъы-джэбз цыкІуэ, 17-р щІалэщ.
Дыгуасэ - сабий 33-рэ: 14-р хъыджэбз цыкІуэ, 19-р щІа-лэщ.
Фокиадэм зэрыщІдзэрэ щы-налэжэ дунейм къралышхуэ сабий 280-рэ, илъэсым и пэ-щІэдзэм щегъэжыауэ 6185-рэ.

Зыгъэхъзырар
БАГЪЭТЫР Луизэщ.

Лъэпкэ Іушыгъэ:

ЩытхъукІей нэхърэ убыкІафІэ.

ОГРАНИЧЕННЫЙ НАБОР
в подразделения БПЛА
ВОЗМОЖНОСТЬ УВОЛИТЬСЯ
ПО ОКОНЧАНИЮ КОНТРАКТА

6 500 000 РУБ.
ЗА ПЕРВЫЙ ГОД

3 500 000 РУБ.
ЕДИНОВРЕМЕННО

Списание долгов
до 10 млн. руб.

ОБРАЩАТЬСЯ: г. Нальчик, ул. Идарова, д. 198 Тел.: +7 (952) 579 03 45

Цыгу лэпкълэпкымы и щэхухэр

Цыху 1эпкълъэпкъым нэхъ
телъыджэ цыгуэпсым кыг-
жэщлакым. Абы и лъынтхуэ
километр жыгъэхэр зэхъмы-
зрыхуэ зэрылажэр, пснт-
хуэхэм къалэнэ ягъэзащэр,
лъым зэрызигъэкъэбзэжым-
рэ вирусхэм зрезәуэмрэ
умыгъэцлэгъуэн плэкъыр-
кым. Къыхэгъэщыпхъэщ цы-
хум и щхъэ куцлым ихъумэф
информация хуэдиз зыгъэлэ-
кӀуэ компьютер нобэр кыиз-
дэсым зэрамышыфари.

Анатомием шхэхуэ-шхэ-хуэу едж Iэпкъялэпкъяр: къяпшхэзъяпшхээр, псантхуэр, лынтхуэр, ныбэм илэпкъягыэхэр, лым я ухуэкIэр. Дэри абыхэм зэхэгэщхэжу-клауэ дриплээнщ.

**Къупщхъэ лъапщхъэм
и зэхэлъыкIэр**

Цыхум и кьупщхьэлъапщхьэм лыри, щыфэри, лъын-тхухэри ешэкӀащ, абы Ӏпкълъэпкьыр захуэу елыгъ, зрегъаӀкӀуэ икӀи кӀуэцӀфэцым и «хьумакӀуэщ». Сабий кӀалъхуагъащӀэм кьупщхьэ 270-рэ иӀэщ, ауэ цыхур балигыпӀэ щивуэм ирихьэлӀу и кьупщхьэлъапщхьэр пкыгъуэ 205 - 207-рэ ирикӀужу аращ – языныкуэ кьупщхьэхэр зепӀэкӀы. Псалъэм папщӀэ, щхьэ кьупщхьэр, шхужьыр, тхым щыцӀ лупщӀэ зыбжанэ, нэгъуэщӀхэри. Кьупщхьэхэр псори хуэрэ псантихуэ-кӀэ зыпыщӀауэ зэрощӀэ. ГъэщӀагъуэнракъэ, щхьэ кьупщхьэр пкыгъуэ 23-уэ зепкӀрылӀщ, тхыр – 32-34-уэ, дзажэмрэ бгъэгумрэ – 25-уэ, Ӏр – 64-уэ, лъагъуэр – 62-уэ.

Къыпчызтэныгъэхэм къызы-
рагъэлъэгъуамкIэ, къуыпщхъ-
хэр налгъэ-налгъуэ зпкIырлъышъ,
я зэхуакум дэт klyatklyэм зри-
гъыбыдылгъу. Къуыпщхэм йо-
klyалIэ эндост, хъышт, лъын-
хуэ, псанхуэ, нэгъуэщIхэри.
Апхуэдзэ, къуыпщхэ гъуанэхэм
илъщ лъыр къызыгъэщIыж
куцIыр. А псори зыулу хъумэщ,
къуыпщхэм и квалэныр шигъэ-
защIэр. ХыщынымыщIауэ,
къуыпщхэм халып Iапкъпъа-
пъауэ зыгъэщIауэ зыгъэщIауэ

күпүшхьэм хэлъщ элкъылъэлъкыгъ зыхуэныкыуэ шыгъу зэмылъужыкыгъуэхэр: кальций, калий, натрий, нэгъуэщхьэри.

Күпүшхьэлъапщхьэм хеубыдэ щхьэ күпүшхьэр, тхыр (мыр) 1ыхьэ-1ыхьэу егуэшыж: пщэгурыгъ, пщэ тхылупщиблыр, бгъэ тхылупщцэ 12-р, бгы тхылупщитхур, клэпкъ тхылупщитхур, клэпцэ тхылупщилплыр жлэу), дамэр, шхулъэр, блэгъуклэр, блыккыыр, лэфраклэр, лэфраклэщлагыыр, лэпщэ зэрытыплэр, лэхъуамбэ күпүшхьэхэр, лэгъу күпүшхьэхэр, дзажэхэр, шхужыыр, куэпкыыр, гъуэбзикиклэр, гъуэбзикилэщлагыыр, лъэтхьэм-пэр.

Цыхум и кьупщхьэлъапщхьэм хьэлъэшхуэ хуэшчыну, лъагэ гуэрм кьэлъмэ мыкьутэну бэйдэ кьигъэщлащ. Псалъэм папщ!э, куэпкъым и зы сантиметр зэбгъуэзат!эм хуэзэу тонн 58-рэ ещ!э! Абы кьыдкызу, !эпкъ!эпкъым кьупщхьэу илым и хьэлъагъыр килограмми 9 ирикъу аращ. Къыхэ-гъэщыпхъэщ нызэрълъыр ма-зищ шрикъум ирихьэллэу иш-хьэлэуэ!э дзытэпсэлъыхьа кьупщхьэ 270-р зэр!лэр.

Күпүшхэ нэх ил дыдэу Ізп-
кълъэкпым илъыр куепкьрац
(сантиметр 37-45-рэ и клы-
хьагъш), нэх цыкылу дыдэхэр
(сантиметр 0,5 мэху дэтхэ-
нэ) тхэкълмэкълуэцым илъш,
тхэкълмэлупсым и цыбагъ
кьыдэлэу.

Клүзшйр зэрлүзүм, шйфэр кызэрлльэллүм хуэдэу, ди күүлшхэхэри «сымаджэ» мэхүү, зыхуэныкүүэ витаминхэмрэ хи-мие кыкыгуэхэмрэ ямыгуэ-тмэ. Псаллэм папшлэ, джэдыклэ кугуэу, шэ, дыггэпсыр кыиз-мэщлкл цлхүм витамин D хуээнмши, и күүлшхэхэр махэ, кываншл мэхүү. күүлшлнтлэ.



Лыпцлэм и ухуэклэр

армырми кѣмэцэлкэ калы-
цийр лэпкэлъэпкым кърелъэ
сыкэ. Нэхъапэм рахитыр (арач
ээрэдэр а узым) узыфэ
мышъужу кълъытэрт, ауэ ар
кызызыхкыр къахута нэужь,
зэфыхкэхми я бжыгээр куэдкэ
нэх мащэ хуащ.

Шхьэ кьуыпщхэр, зырыжытла-
щи, нэхъапэуэкIэ зыбжанэу зэ-
хьлауэ, зэгукIэжа кьуып-
щхэщ. Аращи, кыхагъэщхьэ-
хукI шхьэкупцIапцIэ кьуыпщхэр,
натIэ кьуыпщхэр, нэззрыхэр,
нэккыр, нэжыгыр, жьэ пхьэб-
гьур, жьэккыр. КIэщIу жы-
плэмэ, цIыху шхьэ кьуыпщхэр
Iыхьэ 28-уэ зэхэлъц икI абы-
хэм я зэпылтыпIэхэр Iэпхуам-
бэIэ кыхьухэгъуэтынуц, утIэ-
бэмэ.

Шхъэм дыркуэз игъуэтыныр
псом нэхърэ нэхъ шынагъуэш,
сыту жыплэмэ, лэпкълэпкэ
псор зезыгъэкълужэ, псатхуэхэр
зэкълуэллэж шхъэ куцыр абы
илъш. Ауэ шхъэ къуопщхъэм
илэщ зэфлэкл тельыджэ, цыхур
шхэкълэ теуха нэужэ, зэритеуха
щыплэм хэлъ къуопщхъэм уды-
ныр шабэ ищыфу, ардей къуоп-
щхъэхэм лъымыгъэлэсу, я
зэпылтыплэм джэкъышхъэзтри-
гъэувылэу. Шхъэ къуопщхъэр зы
къуопщхъэ хъурей закъуэу шыга-
мэ, джэдэкъыр зрыкыутэм хуз-
дэу. зэгъапкынут.

Нэхэ гэгшлэгүэныжу зэхэлъщ цыхум и тхыр. Тхыр күүлпхъэ 33-р ирокъу. Абыхэм зэреджер тхылупщлэщ. Щхъэ күүлпхъэ лъабжэм кыкклэ-щлэт тхылупщитыр – пшэгурыгъыр – адрейхэм ешхыкым. Япэм зэреджер атлант. Абы шхъэр зэрилыгым кыхыкыу, пасерей цыхушхуэхэм я цлэр флашаш. Етуанэм шхъэмрэ пшэмрэ зепешлэ икли цыхум и шхъэр зэриггэлэрэхуэфыр, зэриггэсысыфыр абы и фышлэщ. Тхыцлэм кыхохл бгъэм ил пкыгүгүз нэхышхъэхэр (тхъэмбылымрэ гүмр) зыху-мэ джажэхэр. Адэклэ, цыхур зезыггаклэ шхужыымрэ кулпкыымрэ тхыцлэм и лъабжъэм күүлпгүвэ.

Пажш, лэпкэльтэпкыяр зылыг-гыр кэупшхээрш, ауэ ар езыр-езуру ээфлэтыфынутэ-кым, лыпцлэ ешэклауэ, хуэмрэ псантухэхэмрэ кэупшхээр ямыунэтлү шытаэм. Кэупш-хэхэхэмихуэдэу, лыпцлэри лыхьэ-лыхьэу зехэдэ, икй абыхэм я бжыгээр 600-м шхээпрокл. Языныкыэу лыпцлэхэм (пал-лээм палпцлэ, лэпшэм е куэм) я лэжьэклэр тлягэуу, зыхэтцлэу шытти, дызэрилэр дымышлэх-хэу лыпцлэ куэд дыдэ клуэцлми илтш. Аппхуэдэу, лыпцлэ шхьэ-хуэц гури, лятэри, бгьэмрэ ныбэмрэ я зэхуаку дэлэ, цыхум и тхьэмбылыр зыгьэлажэе диа-фрагмэри, нэгьуэцлэхэри.

Үргэлжлэн нэлээд үзүүхээр.

Цыцхэр нарвалуэ кыхүүрээ зэхэлъш, азыныкыуэхэр күүпшхэм ешэкынаш, адрейхэр хуэкй күүпшхэм епхаш. Цы-хум нэхьыбэрэ кыггэсэбэл лыпцэхэр нэхэ ин мэху. Псалэм папшл, кьышкылхыкйэ и лъэнкланлэм, куэм, пхэщышхэм нэхэ трекуззери, ахэр нэхэ инш. Апхуэдэш лүэху шцэкэк, шыгэбэкйэ кыггэсэбэл лүцхэрэ. Цыхум и хьэлъагьым и лыхэ цанэр зуубыдыр дызытсэлъыш лыпцэхэрэш.

Къуыпщхъэхэм и хуэдэу, лыпцлэ
 ыыхъ къэс къалэн шхъэхуэ
 егъэзэцлэ. Псалъэм и хъытыр-
 клэ, нэщлэщэм къеклуэлэ лып-
 цэм наплэр зытреллэ, зэтрехыж,
 нэтлэм телъым уи напщлэр дреш-
 шей, лэпщэм телъым лэфраклэ
 къуыпщхъэр егъэлажкы, ныбэм
 телъ лыпцлэм цыфхэм и пкъым
 зрегъэгъазэ, зэгъэм телъым
 лъызгажхэр зэфлэгъауэ, гъуэб-
 зииклэм телъым лъэтхъэмпэр
 зрегъакулэ, лэнклэплэм лъэ-
 дакхэр къелэт, пщэм хэлъым
 шхъэр егъэклэрахуэ. Спортым
 хэтхэм нэхъыбэрэ ягъэлажкы
 лыпцлэм елытауэ я теллъэм и
 зехъуэж.

Цыхум и Іапкълъапкълъм
лыпцѣ нѣхъ ин дыдѣу илъыр и
пхѣщыщхьэрщ, нѣхъ лъѣщыр и
гур аращ.

Дѣтхэнэм и цыхуу кълъщцѣ-
кълънуш хуш жыхуалѣр. Цыхум

● **Фи** **лъэ** **Іу** **кІэ**

куэдрэ луэу ишлэмэ е спортым
зыдригэхьэхэрэ лыпцлэр зэпы-
мычу лажьэмэ, ар ешэцлри,
зыри сэлэп мыхуу, лыпцлэр
кымыутлпыщыжу шлэшэ. Абы
зэреджэр хуэшш. Апхуэдэхэм
деж шииша лыпцлэм хуээу
мэст халури, псынцлэу кьеу-
тлпыщыж.

**ЛЪЫНТХУЭХЭМ Я
ЛЭЖЬЭКЛЭР**

Ілпкълълпкълъм апхуэдизклэ
лпынтхуэ куэд хэлъщи, ахэр
псори зыпылщ!эрэ кълъуыпца-
тэмэ, и кълъагъгым километр
96500-рэ ирикъунут. Ар Шлы
экваторым и кълъагъгым нэхъ-
рэ түклэ нэхыбэщ! Цлъуым
лпыуэ щлэтым – литри 5 – зы да-
кълкъэм кълъуыбдэу Ілпкълъ-
лпкълъ кълъызэхекълъхь, гум
кълъихуэкълъурэ.

Плыр гъэцIэгъуэну зэхэлъщ. Абы хеубыдэ плазмэ, тромбоцит, лейкоцит, эритроцит жыхуэтIэхэр, нэгъуэцIэхэри. Лъым и къалэн нэхьыщхэр - цыхым шхыным, псым, хьэуам къыхих къарур, къэуатыр, кислородыр Iэкпкъэлъапхэм лъигъэсынырщ, вирусхэмрэ уз земылIэужыгъуэхэмрэ ебэнынырщ. Хушъуэнушзу зегъэкъэбзжыфлъым. Апхуэдзу, лейкоцитхэм Iэкпкъэлъапхэм къеуэлла узымрэ вирусхэмрэ е «хэлъыкIа» клеткэхэр къаухъуреихьри, «й-зауэ, яшх». ИужькIэ аргутхьэпсым хэлъу Iэкпкъэлъапхэм къыпкъроклъж. Апхуэдэхэм деж цыхур пльыржьэр мэхъу. Дохутырхэм зырыжалэмкIэ, пльыр узым ебэну арац, температурэ дэклъеямэ.

Лъыр кудэр цсэукым. Эритроцитхэр мазипл, тромбоцитхэр махуи 10, лейкоцитхэр махуи 6-9 кэс мэклуэдыж. Дэнтэ, лъыр кьыздыкыр, алхуэдэу щыхьуклэ?! Нэхъапэлуклэ кьызырхэджэщаци, лъыр кьышынуэхур кьупшхьэ гуанэхэм илх куцырш. Сабий кьалхуагъащлэхэм кьупшхьэу хэлъым лъы кьабэз кьагъэщл, балигъым и кьупшхьэшхуэхэрац лъыр кьышынуэхур.

Цыхур сымаджэ шыгъуам
деж анализ ирагъэт. Абы па-
пшцэ, лэпэм, лэблэм лъы кы-
хаш. Дэ а псори лейуэ кыбт-
шохуэ, ауэ лъым и зэхэлъык-
лэм теухуауэ дохутырым кыхуэ-
хуэнуш сымаджэм кыефыкыр.

Шылэц хушхуэклэ яхуэмы-
гъэхуэж узыфэ зэмылэужы-
гъуэхэр. Апхуэдэхэм деж цы-
хум и лъыр зэрышцтклэ яхуэ-
жын хуей мэхуэ.

Гуниплгу ягуэш лъыр – 1, 2, 3, 4-нэ жилэу. Языныкыуэ гупхэр зэхозагъэ, азыныкыуэхэр кып-хаклэну шынагуэщ. Цыхум емызэгъ гупым щыц лъы хаклэмэ, ллэнущ.

Клуэцфэцым и зэхэлъыкIэр

Пэ клуэцым кышыщлэдзауэ, куэтэным джэ щуыхуэ цыхум пкырыл пкыгыэхэм клуэцл-фэцккэ уеджэ хьунущ. Къед-бжэакынщ ахэр: бзгэ, пэ клуэцл, тэмакь, тэмакьыщлэ, къурма-кьей, тхьэмбыл, гу, бгьэлыцл, ныйбылыцл, тхьэмщыгыгу, шах-лэ, ззз, лятэщыгб шхын-гьэткly (хьэбзэгупэ), жьэжьей-хэр, чэ, гьутхьэпсылэ, лъхуа-дэхэр, лъхуалэ, клэтлй гьум, клэтлй псыгьэу, куэтэн.

Тхэмбылымрэ гумрэ адрей
пкъыгуэхэм шыщ зэран крәй
хуэмышхун, къищнэмышлауэ,
цыхур шыбауэкӀэ кыдзӀэпы-
къун папшӀэ, абыхэм ныбзлы-

ц|ыр к|ъык|эщ|этщ.

Шыныыр кырмакыйем еха
нэужь, лъатэм (шхалъэм) кыы-
шохутэ. Кислородымрэ фер-
ментхэмрэ ерыскыр ягъэтку-
ри, кIэтлий псыгъуэмкIэ ягъэ-
кIуатэ. Абдеж белоқыр, угле-
водыр, дагъэр, витаминхэр,
шыгъухэр кIэтлийм зыщыщIе-
фри, Iэпкълъэпкъым ирегуа-
шэ, лъым хэту. КIэтлийр зэпы-
мычу мэлэжэ. Ауэрэ, «гъэ-
сыныпхэм» хэт псыр кIэтлий
гъумым зыщIеф, абы къыщыху-
та нэужь. Iэпкълъэпкъыр зы-
хуеину псори шыным къыхиха
нэужь, къэнэжыр куэтэным
йохри, къыдохыж.

А луухум кьепхаш лъатэщылб шхынгъэтклури, тхьэмщыгъури, зэзри. Шхалгэм и щыбагъ кьыдэлъ шхынгъэтклум и флэзыгъэм кьызэригъэлъагъуэщи, и кьалэн нэхъыщхьэр шхыныр зыгъэтклү тклуатклуэмр инсулинымр кьыгъэщынырщ. Тхьэмщыгъум лэжыгъэшхуэ егъэзашцэ, ауэ абы и кьалэн нэхъыщхьэхэм ящыщ зыщ клэтлий псыгуэм кьыкылу, гүм клуэ лъыр игъэкъэбзэныр. Ерыскъым е псым хэлъу лэпкълэпкъым шхъухъ лъэлэсамэ, ар кьэзыгъэувылэр тхьэмщыгъур аращ. Къишынэмщылауэ, мы пкыыгуэм цызэхуэхъэсаш витамин куэди, лэпкълэпкъыр зыхуэныкълэ витамин ллэужыгъуэмрэ бжыгъэмрэ и цззүм кьеутыпш. Абы кьепхаш зэзри - клэтлий псыгуэм кьышыхута дагъэр зыгъэтклү тклуатклуэр цызэхуэхъэса «чысэр». Цыхум и зэзыр кьрахми зэранкъым, сыту жыплэмэ, абы ит тклуатклуэр кьэзыгъэщыжыр тхьэмщыгъур аращ.

Цыхым и 1эшт1мым хуэдиз
мэхъу и жьэжьейри. Абыхэм я
кьалэн нэхъыщхэр – лъыр язу,
лей кьыхагьэкъэбыкламрэ шы-
гьумрэ гьутъхэпсым хэлъу
цыхым кьыдгъэхьынырщ.

Чэр цыхуым и сэмэгу джабэм-кiэ шыiэш. Ныбэрыл'ым ар кызырэггэсэбэнымрэ балиг'ым и iэкп'элэпкым шиг'э-зачiэ к'ялэнхэмрэ зык'ым. Ныбэрыл'ым и чэм и к'ялэн нэх'ышх'ээр куц'ым шыг'уу лыы к'ыг'эщ'ынырш. Цыху балиг'ым и чэм лыыр ег'эскаб-зэ: сэбэп максужыну эритроцитхэмрэ бактериехэмрэ кы-хезыкi. Мыбдеж жылапх'эц, цыху балиг'ым и чэр имыiэжу зрыпсэуфунур. Абы иг'эзэ-цiэу шыта к'ялэныр занцiэу и пшэ дельхэ лимфэ системэм.

Псантихуэхэм я үбзыхүклэр

Іпкълъэпкъыр зезыгъакӀуэ
 къупшхьэхэмрэ лыпцӀэхэмрэ
 зэпызыгъэжри, цӀыхум узыр
 зыхызыгъацӀэри, зыгъэбауэри,
 зыгъэпсалъэри щхьэ кӀуцӀым
 екӀуэлӀж псантухуэщрац. Псан-
 тухуэхэр пкыгъгуышу зэхэлъц:
 щхьэ куцӀыр, тхьцӀэм илъ ку-
 цӀыр, Іпкълъэпкъ псом игуэша
 къуэпсхэр. Абыхэм я лӕжэкӀэр
 къыбгыгурыуэн папцӀы, мыпхуэ-
 дэ щапхъэ къътхыныц. ЦӀыхум
 топ къыщыхуадзкӀэ, ар къызы-
 рылъатэм, къыщысыну зэ-
 маным, къызыриубыдыну щы-
 кӀэм егупсысыну зэман илӕ-
 къым. Аращи, нэм топыр къы-
 лъэгъуа нэужь, псантухуэхэм
 щхьэ куцӀым хъыбар ирагъащӀэ
 ар къызырылъатэмкӀэ. Щхьэ
 куцӀым лыпцӀэхэм унафэ къа-
 хуешӀ топыр Іэм къригъэубыды-
 ну, е цӀыхур луигъэкӀуэтыну, е
 топым еуэжыну. Ар цӀыхум къы-
 далъхуа зэдӀкӀкӀш.

Цыһым и гур кѳэувыла нѳужь, ар лауэ ябж. Ауэ кѳыхэгѳэщыпхѳэщ, цыһым и гур кѳэувыла нѳужь, шхѳэ куццѳр иджры сыхѳэт бжыгѳэкѳі зѳрыпсѳуфынур. Абы кѳыхѳэкѳіу, дохутырхѳэм цыһур лауэ кѳыщалытѳэр и шхѳэ куццѳр импульс кѳимытѳыжмѳэщ.

КЪАНЫКЪУЭ Анфисэ.



Зыгъэпсэхугъуэ махуэм

Малъхъэдис



Зыгъэхъзырар
нэщипыджэ Замирэщ



Псалъэжъхэр

Адыгэ и хъэщлэ быдаплэ исщ

- ♦ Гур кӀуэдмэ, лъэр щӀэкӀкъым.
- ♦ Быдэ и анэ гъыркъым.
- ♦ Бысымыр хъэщлэм и лӀухутхъэбзашӀэщ.
- ♦ АдрыщӀым ущӀэдзэмэ, мыдрыщӀыр къыплӀысынщ.
- ♦ Акъыл зӀлэм шыӀэ иӀэщ.
- ♦ Банэ хуэдэу зэхӀплъхъэр данэ хуэдэу зэхӀпхыжынщи, данэ хуэдэу зэхӀплъхъэр банэ хуэдэу зэхӀпхыжынщ.
- ♦ Бэлэрыгъым гъатхэр къыхуэлъэщ.
- ♦ Адыгэ и хъэщлэ быдаплэ исщ
- ♦ Гугъэ нэпцӀыр щхъэгъэпцӀэжщ.
- ♦ Бгъашхъуэ гушхуар жьындум жьэхэхуэри ишхаш.
- ♦ Бгъуэ егъапщӀ, зэ пыупщӀ.
- ♦ ГужьейгуафӀэ унэхъугъуафӀэщ.
- ♦ Бзаджэ гъусэм мысэ уещӀ.
- ♦ Гунэс ямыщӀ саугъэт умыщӀ.
- ♦ АкъылыфӀэм делэми бзэ къыхуегъуэт.
- ♦ Бзылхугъэ пшэрыхъ хушанэ.
- ♦ Биижъ умыгъэблагъи, уи адэ и благъэжъ умыбгынэ.
- ♦ Бийр къыпщитхъурей хъумэ, умыбэлэрыгъ.
- ♦ Блэр мэжей жыплэу и кӀэм утемыувэ.
- ♦ Губгъуэм ушымыкъэрабгъэ, унэм ушымылӀыхъужь.

Псалъэ шэрыуэхэр

Имылъ къолъэт

- ♦ ИкӀута из хъужыркъым.
- ПхъэщӀар, пфӀэкӀуэдӀар пхуэ-фӀэгъэуэжынкъым, зыӀэрыб-гъэхъажыфынкъым, бгъуэты-жынкъым жыхуиӀэщ.
- ♦ Ем щыгъуэ бжъэдыгъур зэщ.
- ЩытыкӀэ гугъум цӀыхур зэрешалӀэ, гъунэгъу зэхуещӀ.
- ♦ Имылъ къолъэт.
- Фочыр нэщӀщ жыплэу ури-

мыджэгъу, ар узэдауэ къыщӀэкӀыу щӀэщхъу къызэрыпщыщӀын пщӀэнукъым жыхуиӀэщ.

♦ Гъуэгум пкӀэлъей ебдзмэ, кӀэщӀ мэхъу.

Гъуэгум хъыбар щыжыплэмэ, ушыуэршэрмэ, зэшыгъуэ хъуркъымы, гъуэгунэр къыптэхъэ-лӀэркъым.

♦ Узыхъыну псым псы пэгун хикӀэнуу.

лӀуху щӀӀпхъаджэ зылэжыф цӀыху гушӀыӀэм хужалэ.

♦ ЦӀыхубзым пшэрыхъ хушанэ.

ЦӀыхубзым лӀыхъалейуэ пщӀэ, нэмыс, лӀуыдж зэрыхуашӀыр, и щӀыхъыр зэрахъумэр, зэрамыгъэщӀэхъур уигу къэзыгъэкӀыж псэлъафэщ.

ЩАУЭ Къэлидар.

Шхыныгъуэхэр

Хъэлыуэ-къылыш



Гуэдз хъэжыгъэ хужьыр тепщӀчышхуэм ирау-хуанщӀэри кумб хуашӀ, абы джэдыкӀэ уда, шыгъу, фышыгъу иралъхъэ, пщагъэ хакӀэри, шэ хуабӀкӀэ япщ мыбыдэ дыдэу, тэджын щхъэкӀэ и щхъэм хъыдан тепӀауэ зы сыхъэткӀэ щагъэт. ИӀнэм сэху-ран дагъэ шахуэ, тхъэв лӀыхъэ къыпаупщӀри зэпӀплӀимэшхуэу е хъурейуэ, и лӀуагъыр мм 4-5 хъууэ яху, абы тхъэв хъурей пӀашӀэ цӀыкӀухэр, я къэухъыр см 5 хуэдизурэ къагъэжыхъ. Ахэр тӀэкӀу хаш, тэрхъэлыуэ тыкъыр (г 15) тралъхъэ, тхъэв кӀапэхэр кхъуафэжъей цӀыкӀу теплӀэ яӀэу зэтрагъапщӀэ. Апхуэдэу ягъэхъэзыра хъэлыуэ-къылышыр тӀэкӀу ягъэтэджыну хуабӀплэм дакъи-кыи 5-6-кӀэ щагъэт. ИтӀанэ, градуси 150-160-рэ зи пщтырагъ дагъэм халъхъэри, зэрагъэдзэкӀыурэ ягъажэ, лӀэкъумым хуэдэу дыщафэ кытеуэху. Абы и гъэжъэным ихъыр зы дакъыкӀэ нэблагъэщ. Хъэлыуэр фышыгъу шей и гъусэу хуабэуи цӀыӀэуи яшх.

Халъхъэхэр: гуэдз хъэжыгъэ - г 200, джэдыкӀэ цӀынэу - 2, пщагъэу - г 5, фышыгъуу - г 10, пщагъэм хакӀэ шэуэ - г 20, кӀапэхэр зэрызэкӀара-

гъапщӀэ джэдыкӀэ цӀынэу - 1, тэрхъэлыуэу - г 120-рэ, шыгъуу, зэрагъэжъэну тхъууэ е сэхуран да-гъэу - узыхуейм хуэдиз.

Пщагъэ зыхэлъ щӀакхъуэ

Гуэдз хъэжыгъэм джэдыкӀэ хакъутэ, пщагъэрэ шыгъурэ зыхэлъ псы хуабэ хакӀэри, тхъэвыр япщ. Абы и щхъэм хъэжыгъэ трагъэщашӀэ, хуабӀплэм ягъэуви сыхъэтӀт хуэдэкӀэ щагъэт. Тхъэв тэ-джар тӀэкӀу щӀапщэ, дагъэ зыщыхуа тебэм иралъ-хъэ, дакъыкыи 5 - 6-кӀэ щагъэтри, хъэкулъэм ира-гъэуэ. Абы иту ягъажэ щӀакхъуэм и тебашхъэр трапӀэркъым. МафӀэм тетмэ, и тебашхъэр тра-пӀэ, зы лъэныкъуэр жъа иужьыи зэрагъэдзэкӀ. Хъэ-кулъэм иту ягъажэ дакъыкыи 15-18-кӀэ хъэзыр мэхъу. ЩӀакхъуэр жъа и ужькӀэ тхъуэплӀ дахэ мэхъу. Абы и щхъэфэм псы щӀыӀэ тӀэкӀу шахуэри, щӀӀуфауэ дакъыкыи зытӀкӀэ щагъэт, шабэ хъун щхъэкӀэ.

Халъхъэхэр: гуэдз хъэжыгъэу - г 500, псыуэ - г 250-рэ, пщагъэу - г 15, джэдыкӀэу - 1, шыгъуу, фы-шыгъуу, тебэщыхуэ тхъууэ - узыхуейм хуэдиз



КЪУБАТИЙ Борис.

Цыхушхуэхэм я гупсысэхэр

Пэжыр щӀэхъума хъунукъым

Пэжыр зэи щӀэхъума хъунукъым.

Леонардэ да Винчи,
итальян щӀэныгъэлӀ,
сурэтыщӀ.

Нэгъу дахэм нэхърэ щӀыхъ лъагэр нэхъыфӀщ.

Фуллер Томас,
инджылыз литератор.

Куэдзипщэдзыхъэжым куэд хуэзфӀокӀ.

Гумбольдт Вильгельм,
нэмыцэ философ.

Тхылъым укъеджэу и куп-щӀэр нэсу кыбгъурыуэным тхакӀуэм и пщӀэм хуэдизкӀэ уи пщӀэр кӀэлэт.

Павленкэ Петр,
урыс тхакӀуэ.

Щхъэхынагъэр гъушӀ улӀийм ешхъщ - лэжыгъэм узэрыргъэзэшым нэхърэ нэхъ псынщӀэу уи кӀарур щӀех.

Франклин Бенджамин,
америкэ щӀэныгъэлӀ.

Зы цӀыхур щыкӀуэд щӀы-плэм цӀыхуитӀым зыкыщ-рагъэлыжыфынуу, зыр зым дэлэпыкъуурэ.

Бальзак Оноре,
франджы тхакӀуэ.

Лэжыгъэм зэ уесэмэ, арыншауэ упсэуфынукъым. Мы дунейм тет псори зэ-лӀытар лэжыгъэрац.

Пастер Луи,
франджы щӀэныгъэлӀ.

Ар пэжщ

Дунейр гъуджэм хуэдэщ

Аргъуейр бадзэм еупщӀаш:

- Мы лӀхэлъахэм удз гъэгъа иту плэрэ?

- Удз гъэгъам теухуауэ зыри бжесӀэфынкъым, ауэ пхъэн-кӀийрэ цӀыхухэр зыхуэмеиж хъэпшып ныкӀуэфхэмрэ дэ-нэ дежи уцрихъэлӀэнуу. Уи фӀэщ мыхъумэ, кыи-зэхэлъэтыхыи еплӀ, плъагъу-нур куэншыб идзыплӀэщ.

Кыжрала лъэныкъуэмкӀэ аргъуейм иунэтӀауэ, бжъэ ирохъэлӀэ.

- Мыбдежхэм куэншыб щы-куэдэу жалаци, урихъэлӀауэ плэрэ? - щӀоупщӀэ аргъуейр.

- Куэншыб сщӀэркъым, ауэ тӀэкӀу кыи-зэхэлъэтыхыи, мы щӀыплӀэм удз гъэгъа дахэ куэд щыплъагъууу.

Дахагъэм, гуакуагъэм гу щылъыптэр абы укъыхуигъэ-щӀамэщ, уигу илӀмэщ. Ду-нейр гъуджэм хуэдэщ, дэт-хэнэми езым и теплӀэр ири-лӀэгъуэжу.

лӀухугъуищым куэд кыбжалэ

ЦӀыху лӀуц гуэрым жиаш:

лӀухугъуищым зэи къагъэ-зжыркъым: зэманым, пса-лӀэм, лӀэмамым.

лӀухугъуищ зэи зыфӀэб-гъэкӀуэд хъунукъым: шыӀэны-гъэ, гугъэ, пщӀэ.

лӀухугъуищ гъащӀэм нэ-хъыщхъэ дыдэу хэлъыр: лъагъуныгъэ, фӀэщхъуныгъэ, ныбжъэгъуэ.

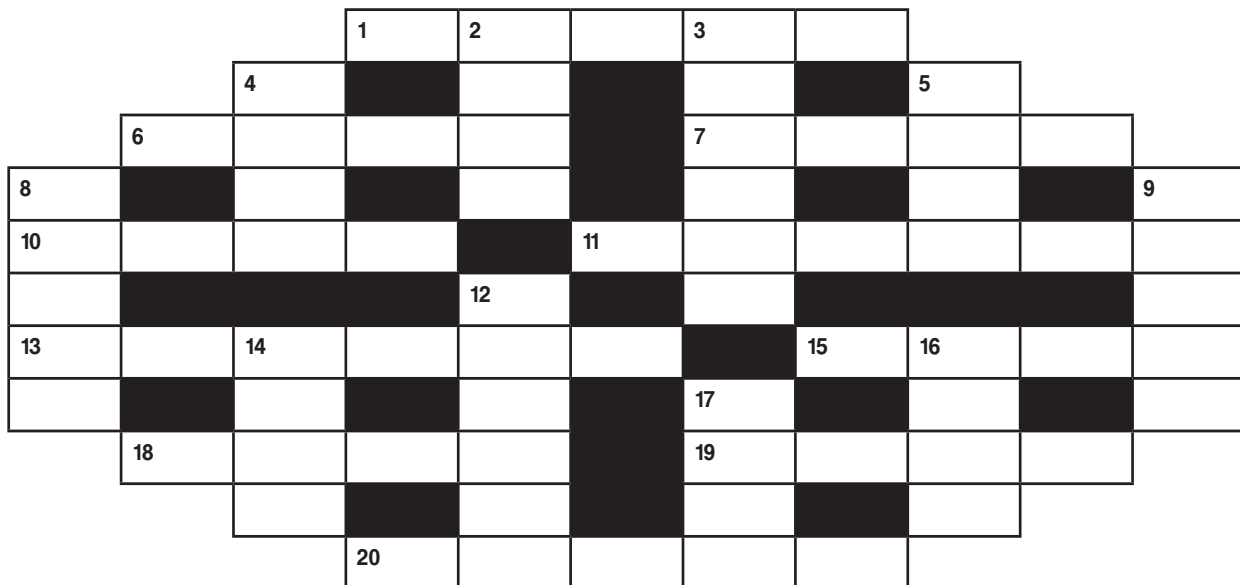
Мыхъэнэ епт хъунукъым лӀухугъуищым: къулыкъум, мылӀкъум, зэрымыщӀэкӀэ кыпхукъуэкӀ насыпым.

ЦӀыхур кӀрипцӀыхуну лӀэма-лыщым урикъууу: лэжы-гъэ, пэжыгъэ, ехуӀлӀэныгъэ.

ЦӀыхур зыгъэкӀуэдӀыр лӀуху-гъуищ: шагъыр, пагагъэ, губжъ.

ЦӀыхум жиӀэну къехъэлъэкӀ псалъыщыр: кысхуэгъэгъу, кыздэлэпыкъу, фӀыуэ узо-лӀагъу.

Псалъэзэблэдз



Фокладэм и 5-м ди газетым тета псалъэзэблэдзым и жэуапхэр:

ЕкӀуэкӀыу: 2. Былым. 6. Ерыщ. 7. Азэн. 9. Жэмыжыгу. 11. Мыщэхупщ. 14. Къэбэ. 16. Къунан. 19. Фэлъыр.

Къэхыу: 1. Бжей. 2. Бжы. 3. Лы. 4. Мэз. 5. КӀанэ. 8. ДыщэкӀ. 9. Жэм. 10. Гуэщ. 12. Акъыл. 13. Инал. 15. Быф. 17. Нэр. 18. ГулӀ.

ЗэхэзылӀхъар
БИЦУ Жаннэщ.



И адэм и щІэинхэмкІэ музейм хуоупсэ

Художник Трындык Василий СурэтыщІ гъуазджэхэмкІэ музейм, Ткаченко Андрей и цІэр зезыхэм, и фондым тыгъэ хуищІащ КъБАССР-м шыых зилэ и художник, республикэм мы ІэщІагъэм хуеджа и япэ профессиональнэ сурэтыщІхэм ящыщ, и адэ Трындык Николай къыщІэна лэжыгъэ 24-рэ.

50 - 70 ГЪЭХЭМ художникым и Іэдакъэ къыщІэна сурэтхэм къыщыгъэлъэгъуэжашщІуэпсым и теплъэгъуэхэмрэ натюрмортхэмрэ. Ахэр Совет Союзыр зырыкътэжрэ утыку къызэрырамыхам къыхэкІу куэдым ялэгъуакъым. Трындык Николай дунейм ехыжа нэужь, и адэм и лэжыгъэхэр щыхъумаш и къуэ Василий Санкт-Петербург щилэ фэтэрым. Сурэтхэр тынш дыдэу, уасэфІи къапэкІуэ абы хуэцэнущытамы, мурад ищІащ и адэм зыхилъхэ щымылэу фІуэ илгъагуу, и сурэтхэр зытрихуэу щыта Къэбэрдей-Балъкъэрым къытхуигъэнэну.

Музейм и унафэщІхэм дыкъагъэгъуэ Налшык щыпсэухэмрэ ди хъэщІэхэмрэ папщІа а сурэтхэм я гъэлъэгъуэныгъэ етІанэгъэ къызэрагъэпэщыну. Абы и фІыгъэкІэ къалэдэхэм Іэмал яІэнущ ХХ лІэщІыгъуэм икхэмрэ и етІуанэ лъэхъэнэмрэ Налшык иа теплъэм зыцагъэгъуээнэу, зэрызыхуэжам кІэлъыплъыну.

Трындык Василий лэжыгъэхэм къыщыгъэлъэгъуэжашщІа хъэхуэу я гугъу ищІащ. Къапщтэмэ, 1959 гъэм и адэм ищІа «Отдых под весенним солнцем» сурэтым щыболъагуэ 1961 гъэм мэлъыжыным и 29-м къызэлуаха, Налшык и архитектор нэхъыщхуэ 1957 - 1968 гъэхэм щыта Мосулишвили Гамлет и проектмкІэ ящІа, тІысыпІэ 800 зилэ «Эльбрус» шхалэр зэраухуэр. 1972 гъэм Николай ищІа «Осенние хлопоты» сурэтым къыщыгъэлъэгъуэжашщІа Василий и анэшхуэр. Абы зэрыжиІажымкІэ, анэ етІуанэ хуэхуа, гъэмахуэ зыгъэлъэгъуэжашщІа зи гъусэу игъэкІуа анэшхуэр игу къызэринэжам хуэдэ дыдэу лэжыгъэми къош. Щыгъупщакъым и анэшхуэм хытІрэ джэдуйтІрэ иІэу, джэдхэр, тхэкІумэкІыххэр игъэхуу, пхъэщхъемыщхъэхэмрэ хадэхэкІхэмрэ щигъэкІ хадэшхуэ зэрихъуэ, фІэлугъэхэр ищІу зэрыщытар. 1974 гъэм

Николай и Іэдакъэ къыщІэна, «Строится дом в Нальчике» сурэтымкІэ иджы Налшык къыпхуэмыщІыхужынкІэ зэрыхуэну Василий ибзыщІыркъым. Абы къыщыгъэлъэгъуэжашщІа нэхъапэлукІэ Советскэу щыта, иджы КІыщокъуэ Алим и цІэр зезыхъэ, езыхэр щыпсэуа уэрамым асфальт зэрытемылтыр, апхуэдэ унэхэри иджы зэрамыхуэжыр.

Трындык Николай Украинэм къыщІалъхуаш, Донбассым щыпсэуаш, щылэжыаш. 1934 гъэм щІэтІысхъащ Луганск и художественнэ училищэм. Зэгурэ, гъэмахуэ зыгъэлъэгъуэжашщІа, Къэбэрдей-Балъкъэрым зыплъыхъакІуэ къакІуэри, ди щІыналъэм и дахагъэм итхэкІуэти, 1938 гъэм Налшык къытригъазэри абы щыщІэдзауэ ди къалэм епха хуащ и гъащІэри и гуащІэри. Ар Къэбэрдей-Балъкъэрым и сурэтыщІа гъуазджэр зэфІэзыгъуэвахэм, абы зезыгъуэжыххэм ящыщ зы хуащ, сурэтыщІа ныбжыщІэхэр игъэсащ. 1939 гъэм Николай яхэтащ КъБАССР-м и Художникхэм я зэгухъэныгъэм и бюро къызэзыгъэпэщакъым. А илэс дыдэм абы япэу утыку щигъэлъэгъуэжашщІа сурэт 20-м щигъу. «Социалистическая Кабардино-Балкария» газетым и художественнэ къудамэм 1941 гъэм щыщІэдзауэ и унафэщІу икІи къыхуеджэныгъэхэр, плакатхэр игъэхъэзыру щытащ.

Николай 1942 гъэм фронтым ираджащ. Абы къулыкъу щыщІащ Украинэ фронтым и мотострелковэ 160-нэ батальоным. Ар яхэтащ Кавказ Ищхъэрэр, Украинэр хуит къэзыщІыжыххэм, Ясскэ-Кишинёвскэ щІыпІэм деж щекІуэкІа зэхуэ гуащІэм. ТекІуэныгъэм ар Болгарием щыщІащ. Хэку зауэшхуэм щыщІа, зэман тІэкІу къызэрыхудэхуэу, сурэт ищІырт. Зэрихъа лІыгъэмрэ хахуагъэмрэ къалъытэри, «За оборону Кавказа», «За победу над Германией» дамыгъэ лъапІэхэр къратащ. 1945 гъэм зауэм къыкІыжри газетым и редакцэм къыгъэзэжашщІа. Псэуху, жылагъуэ Іуэхуи лэжыгъыи зэпигъуэакъым. Трындык Николай ящыщІа Къэбэрдей-Балъкъэрым и цэнхабзэмрэ гъуазджэмрэ зыгъэбыххэм.

ТЕКІУЖЬ Заретэ.



Іэзагъыр йофІэкІ щІалагъэм

● Футбол

Урысей Федерацим и Кавказ Ищхъэрэ, Ипщэ щІыналъэхэм футболымкІэ ещанэ дивизионым щрагъэкІуэкІ зэхъэзэхуэм ипкъ иткІэ щэбэт кІуам Нарткъалэ щызэлушІат щІыпІэ «Нартымрэ» Алътуд и «Искра»-мрэ. Абы щызэпэщІэуат щІалэгъуалэ защІуэ (школакІуэхэри яхэту) зэхагъуэа хэгъэрейхэмрэ къэралым и командэ лъэщхэм щыджэгъуауэ къекІуэлІэжа футболист Іэзэхэр зыхэт хъэщІэхэмрэ.

ЩІАЛЭГЪУАЛЭМ зрашымысхыну Алътуд и «Искра»-м и футболистхэм псынщІэ дыдэу наІуэ къащІащ. ЗэпэщІэ-тыну кыхыххэр псори зэдгъэщІыну дыхунэсатэкъым, джэгурэ, абыхэм бжыгъэр къыщызэлуахам. ЕпщыкІуб-гъуанэ дакъыкъэм ирихъэллэу ар тІуэнейрэ ягъэбэгъуащ икІи загъэлъэхуэу щыкІым ирихъэллэу хъэщІэхэр 4:0-у япэ ищат.

АдэкІэ нэхъыжылуэхэр къызэтеуылІэн ди гугъат. Ар-щхъэкІэ къызэрихъэжу етхуанэ топри дагъэкІащ.

Нарткъалэдэс ныбжыщІэхэм я къарури зэфІэкІри къанэ щымылэу джэгум халъхъэрт, ауэ апхуэдэ куэд зылъэгъуа я ныкыуэкІуэжухэм яфІэкІыфІртэкъым. Нэрылгъуэ къы-щашІа хуэдэт езыхэр здынэса лъагапІэхэм къыщыхутэн папщІэ гъуэгуанэ гугъу икІи кІыхъэ къазэрыпэщІылыр.

БжыгъэшхуэкІэ къызэрыхъагъащІэм хуэдэу, «Нарт» ныбжыщІэхэр ерышхуэ ипкІэ кІуатэрт, зыхъумэжыныгъэр къа-гъэтІасхъуэ. Я хъэрхуэрэгъуэ Іэзэхэм ари дэгъуэу къагъэсэ-бэпаш икІи бжыгъэр 7:0-м нагъэсащ.

ЗыдэщІэхэр апхуэдэу хэпщІыкІуэ кърагъэкІуэтами, стадионым къекІуэлІэхэм зэпэщІэ лъэныкъуитІми фІыщІэ хуащІащ: Алътуд къыкІахэм я щІалэгъуалэм дерс щхъэпэ зэрыратам, нарткъалэдэсхэм я ерыщагъым папщІэ.

Зэхъэзэхуэм пашэныгъэр щызылыгъ Псынэдахэ и «Родник»-ми Іэзагъым и дерс яригъэлъэгъуащ Элиста къыкІа «РСШОР-Уралан»-м и футболист ныбжыщІэхэм. Нэхъапэм гуп лъэщхэм щыджэгъуа щІалэхэр щызэхуашхэса ди командэр 8:1-уэ текІуащ икІи чемпионныгъэм нэхъ пэгъуэ-нэгъуэж хуащ. А зэлущІэм къыщыхъажыныкІахуэ Бэчбо Муратрэ Урысбий Ратмиррэ гъуащхъауэхэм я зэпэуэм иджы щы-пашэщ. Япэм мыгъэррей зэхъэзэхуэм топ 14 щыдигъэкІащ, етІуанэм - 11. Абыхэм къақІэлъокІуэ пщІэрыпщІэ я хъэрхуэ-рэгъуэхэм я гъуэр хэзыгъэщІа Аппаев Хъызыррэ (Алътуд и «Искра») Раджабов Аминрэ (Астрахань и «Волгарь-М»).

КъБР-м и командэ кыхыххэмрэ «Налшык» футбол школымрэ я гуп зэхэтым щэбэт кІуам Астрахань зэлущІэ гугъу щригъэкІуэкІащ. Ди жагъуэ зэрыхъуши, ахэр 0:1-уэ кыхы-гъэщІащ.

Нобэ зи чэзу джэгугъуэр зэхэтынуш. «Нартым» и футболист ныбжыщІэхэм аргуэру Іэзагъым и дерс къратыну фэ тетщ. Ахэр ялушІэнущ Псынэдахэ и «Родник»-м икІи, нарт Сосрыкъуэ хуэдэу, нэхъи псыхъауэ абы къызэрыхъэкІы-жыным шэч хэлъкъым. «Искра»-м къригъэблэгъэнущ Астрахань и «Волгарь-М»-р, КъБР-м и командэ кыхыххэмрэ «Налшык» футбол школымрэ я гуп зэхэтым и хъэщІэнущ Ставрополь край и Михайловск къутырым и «Витязь»-р.

ХЪЭТАУ Ислъам.

Урысей Федерацим футболымкІэ и ещанэ дивизион. Кавказ Ищхъэрэ, Ипщэ щІыналъэхэм я командэхэр зыхэт гуп						
Командэхэр	Дж.	Къ.	З.	ФІ.	Т.	О.
1. «Родник»	16	15	1	0	73-9	46
2. «Искра»	16	14	0	2	61-13	42
3. «СтавропольАгроСоюз»	14	11	2	1	40-11	35
4. «Волгарь-М»	15	9	2	4	34-18	29
5. «РСШОР Уралан»	16	9	1	6	33-26	28
6. «Витязь»	15	4	3	8	26-23	15
7. «КъБР-Налшык ФШ»	15	4	1	10	14-38	13
8. «Нарт»	16	3	4	9	14-36	13
9. «Анжи»	15	4	1	10	18-39	13
10. «Вайнах»	15	1	4	10	17-54	7
11. «Кузсто Кальчо»	15	0	1	14	8-71	1



СССР-м дзюдомкІэ спортым и мастер Къуэблэ Екъуб и 13-нэ урысейпсэ фэеплэ зэхъэзэхуэ Мейкхуапэ къалэм щекІуэкІащ иджыблагъэ. Зэпэуэм хэтат ди къэралым и щІыналъэхэм ящыщ 23-м я спортсмену 250-м нэблагъэ. КъыщынэмыщІауэ, зэхъэ-зэхуэм щытекІуахэм Іэмал ягъуэзатщІа УФ-м дзюдомкІэ и чемпионату мы гъэм екІуэкІы-нум я зэфІэкІхэр шагъэлъэгъуэну.

КЪЭБЭРДЕЙ-БАЛЪКЪЭРЫМ и спортсменхэм зэхъэзэхуэм ехъулэныгъэфІхэр щалаш икІи медаль зэхуэмыдэу 5 абы къыщыхъащ. Пщыбий Амир щытекІуащ килограмм 60 зи хъэлъагъхэм я деж. Байрамуков Алим (кг 60), Уэсмэн Алихан (кг 60), Уэзы Іэдэм (кг 73-рэ), Мамий Атмир (кг 100) сымэ домбеякъ медалхэр къахъащ.

Командэр зэхъэзэхуэм хуагъэхъэзыраш Куп Эдуард, Махуэ Олег, Джэданэ Залым, Дзүхэ Беслъэнрэ Залымрэ.

МЭРШЭН Батыр.

Къуэблэм фэеплэ хуащІ



● Дзюдо

Редактор нэхъыщхъэ
ЖЫЛАСЭ Заурбэч

Газетыр 2016 гъэм дыгъэгъазэм и 19-м Печатым и хуитыныгъэр хъумэнымкІэ Къэбэрдей-Балъкъэр щІыналъэ Іуэху-щІапІэм ПИ № ТУ07-00117-м щІэту ят-хаш.

Зы илгъэсым газетыр 156-рэ къыдокІ. (12+)

ТЕЛЕФОНХЭР: редактор нэхъыщхъэм,
секретарым – 42-56-19; унафэщІа-редак-
торхэм - 40-48-54, 40-06-33;
жэуап зыхъ секретарым - 42-75-78;
секретариатым - 42-22-66

Индексир П 5894 • Тиражыр 1.114
• Заказыр №1960

ДИ ХЭЩІАПІЭР
360030, Къэбэрдей-Балъкъэр Республи-
кэ, Налшык къалэ, Лениным и цІэр зезыхъэ
уэрам, 5, ебгъуанэ - епщІанэ къатхэр.

Газетым Іэ щытрадзар
сыхъэт 18.00-рщ.

«Издательство «Южный регион»
ООО-м щытрадзар.
357600, Ставрополь край,
ЕсэнтІыгу къалэ, Никольскэ
уэрам, 5-А