



ГОЛОС



2025
ГОД ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА

ЧЕГЕМА

ГАЗЕТА ЧЕГЕМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ИЗДАЕТСЯ С 13 МАЯ 1952 ГОДА
ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ



№№18-19 (9799) 14 февраля 2025 года * Пятница * Цена 20 рублей * goloschegema@mail.ru

Электронная версия газеты
на сайте <http://golos-chegema.ru>

НЕМЕРКНУЩАЯ СЛАВА! О ГЕРОЯХ БИТВЫ ЗА КАВКАЗ На одной из чегемских вершин установлена памятная доска

Победа РФ

В Кабардино-Балкарии в Чегемском ущелье молодые спортсмены покорили вершину горы Таракла на высоте 2,2 тысячи метров над уровнем моря. Зимнее восхождение горные туристы посвятили Году защитника Отечества и 80-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

«Основными критериями отбора участников стали: наличие начальной туристской подготовки, необходимого личного снаряжения, прохождение инструктажа по маршруту и особенностям передвижения по снежным и осыпным склонам. Для некоторых участников восхождение стало настоящим посвящением в горные туристы. В составе команды были эксперты и



активисты молодежных клубов РГО: «Альтаир» и «Горные люди», спасатели Кабардино-Балкарской противопожарно-спасательной службы», - сообщила пресс-служба молодежного движения

Русского географического общества.

На вершине горы установили памятную доску в честь героев Битвы за Кавказ 1942-1943 годов. Традиция зимних восхождений и установки мемориальных табличек появилась два года назад. С тех пор аналогичные знаки благодарности героям Великой Отечественной войны появились на горе Лха, Алмалы-Кая и Инал-Сырт, сообщает пресс-служба молодежного движения Русского географического общества.

Поход состоялся благодаря Молодежному центру Русского географического общества Кабардино-Балкарской

Республики, Министерству курортов и туризма Кабардино-Балкарской Республики, Кабардино-Балкарской противопожарно-спасательной службе, Пограничному управлению ФСБ России по Кабардино-Балкарской Республике.

Ранее сообщалось, что участники Молодежного центра Русского географического общества Кабардино-Балкарии во время ежегодной краеведческой спелеологической экспедиции в урочище Хумалан Черекского района спустились в одну из самых уникальных и глубоких пещер республики.

Также сообщалось, что спортсмены Олимпийского комитета России из разных регионов страны вместе с коллегами из Белоруссии посетили Музей Победы. Гостям провели экскурсию по масштабной иммерсивной экспозиции «Подвиг Народа».

ПРОДОЛЖАЕТСЯ МАСШТАБНАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ ДОРОГИ ЧЕГЕМ-2 - БУЛУНГУ И МОСТОВЫХ СООРУЖЕНИЙ

Кабардино-Балкарская Республика
12.02.2025

В Кабардино-Балкарии продолжается масштабная реконструкция участка автодороги Чегем-2 - Булунгу.

Его протяженность составляет 25 километров. В настоящее время специалисты устанавливают водопропускные лотки, возводят подпорные стенки, устраивают основание.

Параллельно идет реконструкция мостовых сооружений. Всего их 9. Сейчас работы ведутся на 7 объектах.

В частности, дорожники обновляют переправы через реки Кекташ, Джунгу-Су, Булунгу-Су.

Выполнен большой объем работ. Уже возведены новые мосты через р. Джылгу-Су в Эльтюбю и через р. Чегем.

При наступлении благоприятных погодных условий на этих объектах будет устроено двухслойное асфальтобетонное покрытие и установлено перильное ограждение.

До конца нынешнего года специалисты планируют ввести в эксплуатацию все 9 мостов общей протяженностью порядка 215 метров.



На соискание муниципальной премии «Служение» подано более 40 тысяч заявок

Кабардино-Балкарская Республика

Завершился прием заявок на участие во II Всероссийской муниципальной премии «Служение», проводимой по поручению Президента Российской Федерации Владимира Путина.

Эта престижная награда присуждается выдаю-

щимся представителям муниципального сообщества, которые внесли значительный вклад в развитие муниципальных образований и улучшение качества жизни граждан. Организатором премии выступает Всероссийская ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ) (t.me/varmsu/30498), при поддержке Администрации Президента Российской Федерации.

В этом году на соискание премии было подано более 41 тысячи заявок, включая 189 от представителей Кабардино-Балкарии, которые участвуют во всех 10 номинациях.

С 31 марта по 13 апреля пройдет народное голосование, по результатам которого будут определены ТОП-30 участников. Церемония награждения победителей состоится в апреле 2025 года.

Это важно знать!

В целях обеспечения безопасности населения аппарат Антитеррористической комиссии Чегемского муниципального района обращается с просьбой проявлять повышенную бдительность при угрозе совершения террористических актов и иных чрезвычайных ситуациях, обнаружении посторонних бесхозных предметов и незамедлительно сообщать в правоохранительные органы.

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, в культурно-развлекательных, спортивных

и торговых центрах.

Призываем к соблюдению антитеррористических мер: не допускайте действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

Территориальная АТК предупреждает об ответственности за заведомо ложные сообщения о готовящихся терактах, закладке СВУ.

Любая полученная информация будет подвергаться тщательной проверке, по всем сообщениям предприниматься адекватные меры, направленные на обеспечение безопасности граждан. Гражданам, сообщившим о подозрительных фактах, гарантирует-

ся полная анонимность и конфиденциальность.

В случае необходимости обращаться:

- ОМВД РФ по Чегемскому району - (8 866 30) 4-25-40 (дежурная часть)
- Оперативный штаб в КБР: 48-15-48;
- УФСБ России по КБР: 48-15-81 (телефон доверия);
- МВД по КБР: 40-49-10 (дежурная часть), 49-50-62 (телефон доверия);
- СУ СК России по КБР: 77-64-22 (телефон доверия);
- ГУ МЧС России по КБР: 39-99-99 (дежурная часть).

О фактах незаконного оборота наркотиков можно сообщать в любое

время по "телефонам доверия":

- УФСИН России по КБР - (8662) 75-27-54; (8662) 77-93-89;
- Министерство просвещения и науки КБР - (8662) 42-28-23;
- ГКУЗ «Наркологический диспансер» Минздрава КБР - (8662) 44-17-83.

* * *

В администрации Чегемского муниципального района работает «горячая линия», на телефон которой можно сообщать сведения о фактах коррупции, готовящихся преступлений террористического характера, правонарушений, незаконного оборота наркотических средств: 8 (86630) 4-24-64.



Прокуратура района разъясняет



Об ответственности за нарушения в области охраны окружающей среды

Пункт 6 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 18 октября 2012 г. N 21 "О применении судами законодательства об ответственности за нарушения в области охраны окружающей среды и природопользования" дополнен разъяснением о том, что согласно ч. 1 ст. 247 УК РФ предметом транспортировки, хранения, захоронения, использования или иного обращения с нарушением установленных правил являются только такие вещества и отходы, которые относятся к радиоактивным, бактериологическим или химическим.

Следует отметить, что понятие радиоактивных отходов содержится лишь в ГОСТ 17606-81, введенном в действие Постановлением Государственного комитета СССР по стандартам от 21 мая 1981 г. N 2536, и Федеральном законе от 21 ноября 1995 г. N 170-ФЗ "Об использовании атомной энергии".

Под такими отходами понимаются изделия, материалы, вещества и биологические объекты, загрязненные радиоактивными веществами в количествах, превышающих значения, установленные действующими нормами и правилами, и не подлежащие

дальнейшему использованию.

Практика свидетельствует о том, что радиоактивные, бактериологические и химические отходы предметом преступного посяательства никогда не были.

Грунты котлованные, образуемые на местах строительства, зачастую не исследуются должным образом - ведь лицу, которому надлежит их впоследствии утилизировать, выгоднее с экономической точки зрения, чтобы эти отходы были отнесены к 5-му классу опасности.

Будучи впоследствии размещенными на землях, например, сельскохозяйственного назначения, указанные отходы могут существенно ухудшить качественные показатели почвы и привести к уничтожению мест обитания объектов животного мира.

Однако возникает проблема установления причинно-следственной связи между наличием превышений концентрации указанного вещества в почвах и отходах и субъективной стороной преступления в виде угрозы причинения существенного вреда здоровью человека или окружающей среде.

Дополняя п. 6 Постановления Пленума N 21 разъяснением о том, что предметом транспортировки, хранения, захоронения, использования или иного обращения с нарушением установленных правил яв-

ляются только такие вещества и отходы, которые относятся к радиоактивным, бактериологическим или химическим, Верховный Суд РФ исходил из буквального толкования положений ст. 247 УК.

Работодателей, у которых были выявлены факты нелегальной занятости, будут заносить в специальный реестр

Новым Законом о занятости населения предусмотрено в т. ч. создание реестра работодателей, у которых были выявлены факты нелегальной занятости. Установлены правила его ведения.

Реестром занимается Роструд. Основанием для включения в него работодателей является наличие вступившего в законную силу постановления по делу об административном правонарушении об уклонении от оформления трудового договора или заключении гражданско-правового договора, фактически регулирующего трудовые отношения между работником и работодателем.

Срок нахождения записи в реестре о работодателе, у которого выявлен факт нелегальной занятости, - 1 год с даты вступления в законную силу постановления.

Постановление Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2024 г. N 1927 «Об утверждении Правил ведения реестра работодателей, у которых выявлены факты нелегальной занятости».

Постановление вступило в силу с 1 января 2025 г.

♦ Посоветуйте, доктор!

Проблемы с сердцем могут возникать по разным причинам, включая генетические факторы, образ жизни, хронические заболевания и возрастные изменения. Сердечно-сосудистые заболевания - в частности такие, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, инфаркты и инсульты - на протяжении последних десятилетий уверенно лидируют в структуре причин смертности во всем мире. Поэтому важно понимать их природу и возможные риски.

С возрастом вероятность возникновения проблем с сердцем возрастает. Это связано с тем, что со временем накапливаются повреждения сосудистой системы, ухудшается эластичность тканей, снижается эффективность работы сердечной мышцы.

Для поддержания здоровья сердца необходимо проходить ежегодные осмотры на выявление факторов риска. Первичная профилактика направлена на снижение действия факторов риска, предупреждение заболеваний. Вторичная - на уменьшение риска осложнений имеющейся патологии.

Основные принципы профилактики

Большую часть профилактических мер любой человек может предпринять самостоятельно, заключающие в себя ряд несложных регулярных действий, основанных на результатах исследований, клиническом опыте и рекомендациях российской и зарубежной медицины.

1. **Отказаться от курения** (не курящим от пребывания в помещениях для курения (пассивное курение). Если человек выкуривает 5 сигарет в день - увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день - на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше! Отказ от курения, вероятно, самое важное, что может сделать курильщик с

Профилактика заболеваний сердца

Недели осведомленности о заболеваниях сердца проводятся для привлечения внимания к важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их раннего выявления. Эти мероприятия помогают людям узнать больше о факторах риска, симптомах и методах лечения различных сердечных патологий, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, аритмии и другие.

Врач кардиолог ЦРБ им. Хацукова А.А. Марина Хасановна Канаметова рассказывает о том, что играет важную роль в снижении смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и улучшении качества жизни миллионов людей.



острым инфарктом миокарда для улучшения здоровья в будущем.

2. **Соблюдать гипохолестериновую диету.** снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мяса индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), акцент на цельно зерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу. Следует использовать мягкий маргарин, подсолнечное, кукурузное, рапсовое или оливковое масла. Общее содержание жиров должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать 1/3 всех потребляемых жиров.

3. **Уменьшить потребление поваренной соли** до 5 г/сутки. Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследова-

ния ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25%. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Рациональное питание - это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.

4. **Снизить избыточный вес.** Избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Обращает на себя внимание тот факт, что более 12% населения вообще не знает своего веса. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом.

5. **Контролировать АД.** Поддерживать уровень АД не выше 140/90 мм рт. ст.



Наши боксеры показали достойный результат

В г. Баксане с 6 по 8 февраля состоялось первенство Кабардино-Балкарии по боксу среди юношей 2011 - 2012 гг.р., посвященное памяти Героя Социалистического Труда Шаова Ахъяда Титуевича.

В соревнованиях приняли участие 110 спортсменов.

Обладателями золотых медалей в своих весовых категориях стали воспитанники спортшколы г.п.Чегем **Хапцев Дамир** и **Кушхов Тамерлан**. Вторые места заняли **Вороков Идар** и **Карданов Марат**. Третьими призерами стали **Жантевроков Имир**, **Хапцев Ахмед**, **Бабугоев Абу-Бакр** и **Кунашев Ислам**.

Тренировали боксеров **Аслан Кучменов** и **Эльдар Эльгаров**.

В первенстве КБР по боксу среди юношей 13-14 лет в упорных поединках оспаривали призовые места и воспитанники тренера-преподавателя спортшколы г.п.Чегем **Марата Гелястанова**.

Победителями первенства республики в весовой категории до 40 кг стал **Осман Кулиев** и в весе до 60 кг **Астемир Темирканов**. В супертяжелой весовой категории до 90 кг на высшую ступень пьедестала почета поднялся **Тамерлан Гудуев**, **Гыллыев Темирлан** - бронзовый призёр первенства.

Победители, занявшие первые места, примут участие в первенстве СКФО в составе сборной республики, которое пройдет во Владикавказе в марте.

И. ШОГЕНОВА

Чегемские девятиклассники прошли итоговое собеседование

12.02.2025



Сегодня в Чегемском муниципальном районе состоялось итоговое собеседование по русскому языку для учащихся 9-х классов. Это важный этап, который является допуском к сдаче основного государственного экзамена для всех российских школьников.

Выпускники продемонстрировали хорошую подготовку и умение владеть русской речью. Ребята успешно справились с заданиями, проявив свои коммуникативные навыки, грамотность и умение логично излагать свои мысли.

Точные результаты собеседования будут известны совсем скоро, они покажут уровень подготовки выпускников 9-х классов к государственной итоговой аттестации.



УЧЕНИЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Региональный этап Всероссийского конкурса завершен

Подведены итоги регионально-го этапа Всероссийского конкурса общеобразовательных организаций России, развивающих ученическое самоуправление.

Конкурс был запущен в ноябре ушедшего года в целях развития социальных компетенций и гражданского самоопределения детей и молодежи в возрасте до 18 лет через развитие системы ученического

самоуправления в образовательных организациях КБР.

Победители муниципального этапа конкурса МКОУ «СОШ №2 им. Инала Пшибиева» с.п. Нартан заняли почетное 3 место на республиканском этапе.

Лидер ученического самоуправления - **Бжамбеев Адам**, ученик 10 класса. Педагог, курирующий ученическое самоуправление в школе, - **Урсова Мадина Юрьевна**, советник директора по воспитанию.

Познавательные беседы с детьми на противопожарную тематику



Инструктор ПП по Чегемскому району ПСЧ-25 Фатима Атласкирова, совместно с инспектором территориального подразделения МЧС Азаматом Гучаевым провели профилактические мероприятия в МКОУ «СОШ пос. Звездный» и МКДОУ «Центр развития ребенка-детский сад» (пос. Звездный), направленные на исключение возможности возникновения пожара из-за шалости детей с огнем.

Представители противопожарной службы провели с детьми викторины и познавательные беседы с просмотром видеоматериалов на противопожарную тематику, рассказали учащимся школ и воспитанникам детского сада о правилах поведения при возникновении пожара и на практике продемонстрировали им, по каким номерам и как следует передавать сообщение по телефону в экстренные службы.

Для закрепления полученных материалов были проведены практические учебные эвакуации детей и взрослых с отработкой действий персонала при возникновении условного пожара. Также огнеборцы 3 пожарно-спасательной части (г.п. Чегем) продемонстрировали воспитанникам работу пожарной техники, боевую одежду пожарного и аварийно-спасательный инвентарь.

Меры пожарной безопасности при эксплуатации электронагревательных приборов

В зимний период, когда резко понижается температура воздуха, повышается риск возникновения пожаров, происходящих по вине человека.

Неправильная эксплуатация электронагревательных приборов, короткое замыкание, нагрев контактных соединений, нагрузка на электросети и использование обогревателей, изготовленных кустарным способом, зачастую становятся причинами пожаров как в жилых домах, так и на объектах.

Большую пожарную опасность представляют собой электроплитки с открытыми спиралями, излучающие энергию и нагревающие близко стоящие предметы. Менее опасны электроплитки с закрытой спиралью, но и у них металлические конфорки и трубки со спиралями при перегреве раскаляются до красного свечения. Поэтому устанавливать электрическую плитку и другие электронагревательные приборы следует не ближе 0,5 м от любых горючих предметов домашнего обихода.

Нельзя применять самодельные электрические обогревательные устройства, так как при их изготовлении используют спирали большого сечения, не обеспечивающие надежных контактов в местах соединения, что вызывает переходные сопротивления, короткие замыкания. При использовании ими электрическая сеть подвергается значительной перегрузке, что часто приводит к воспламенению изоляции электропроводки и пожарам.

Также к пожарам приводят короткие замыкания, возникающие как при соприкосновении между собой разных проводов, так и при соприкосновении фазного провода с землей. Короткие замыкания во внутренних проводках происходят вследствие порчи изоляции, которая приходит в негодность из-за механических повреждений, вследствие химических воздействий окружающей среды или естественного старения. На качество изоляции отрицательно действуют также сырость и высо-

кая температура.

Все электронагревательные и другие приборы должны включаться в сеть только через штепсельные соединения заводского изготовления. Категорически запрещается использовать вилку одного нагревательного прибора для соединения скруткой с соединительным проводом другого прибора.

Меры по предотвращению пожаров в домашних условиях:

- систематически проводите проверку исправности электропроводки, розеток, щитков и штепсельных вилок обогревателя;
- следите за состоянием обогревательного прибора;
- избегайте перегрузки на электросеть в случае включения одновременно нескольких мощных потребителей энергии;
- не оставляйте включенным электронагреватель на ночь, не используйте их для сушки вещей;
- не позволяйте детям играть с обогревательными устройствами;

- установите электрообогреватель на безопасном расстоянии от занавесок или мебели;
- не устанавливайте электрообогреватель в захламленных и замусоренных помещениях;
- не размещайте сетевые провода обогревателя под коврами и другие покрытия;
- не ставьте на провода тяжелые предметы (например, мебель), иначе обогреватель может перегреться и стать причиной пожара.

- не закладывайте провода и шнуры за газовые и водопроводные трубы;
- не снимайте электропровода с роликов, не крепите их на гвоздях и не допускайте соприкосновения проводов с конструктивными элементами здания и различными предметами;
- не применяйте для осветительной электропроводки радио-, телефонные и другие провода, предназначенные для сетей связи;
- не пользуйтесь электроутюгами, электроплитками, электрочайниками и другими электронагревательными

приборами, не имеющими устройств тепловой защиты, а также при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных конструкцией.

Если вы пренебрегли нашими советами и в вашем доме произошел пожар, сразу же позвоните в экстренные службы по номеру «01» (со стационарных телефонов), «101» или «112» (с мобильных). Выведите из квартиры (дома) людей, отключите подачу газа и электричества, постарайтесь сбить пламя подручными средствами. Если ликвидировать очаг пожара не удалось, немедленно покиньте квартиру (дом) и сообщите прибывшим пожарным об оставшихся в помещении людях.

Фатима АТЛАСКИРОВА,
инструктор ПП
по Чегемскому району
ПСЧ-25

Азамат ГУЧАЕВ,
дознаватель ОНДПР
по Чегемскому району
ГУ МЧС России по КБР



Шэджем ауз

Напэклиуэцыр
зыгъэхъэзырыр
Щоджэн Иннэц.



Лъэпкъыбзэхэр утыкушхуэм йохъэ

«Яндекс. Зэдзэклакыуэ» федеральнэ хъым папщлэ щыналэзэ проектыр зэхъылытхэа щалэхэм КъБР-м и Ітащхъэр яхуэзащ икпІ теислэхъащ анэдэлхубзэхэр хъумэнымкІэ, зегъэуажынымкІэ щыІэ хэкІпІэхэм.

Зэлүщлэм хэтат КъБР-м егъэджэныгъэмрэ щІэныгъэмкІэ и министр Езауэ Анзор, КъБР-м лъэпкъ лүэхухэмрэ жылагъуэ проектхэмкІэ и министр КІурашын Анзор, «Черкесский Ренессанс» жылагъуэ зегъэуажыныгъэм и унафэщІ, Ласкэн районым гъэсэнгъэмкІэ щыІэ унафэщІхэм я чэнджэщгъухэр ззыгъэуу Жылэгъащтэ Хъчим, Къэршэй-балкъэр щІалэгъуалэм зегъэуажынымкІэ «Эльбрусид» фондым и Налшык къудамэм и Ітащхъэ Анаев Марат, «Ростелеком» ПАО-м проектхэмкІэ и унафэщІ Сэрэхъэ Алан, Налшык къалэм дэт курят еджапІэ №4-м и 11-нэ классым щІэс Мамхэгъ Алим, республикэм и курят еджапІэхэм адыгъэбзэмрэ балкъэрыбзэмрэ щезыгъэдджхэр.

Къызеуэхъасхэм фІэхъус псалъэкІэ захуигъазэри, республикэм и унафэщІым жылагъуэ 2024 гъэм и кІуэхым еджапІэхэм шахуэзам Мамхэгъ Алим проектым и гугъу къызырхуищІар. Ітащхъэм фІыщІэ яхуищІащ лэжыгъэр зыгъэзщІахэм.

- Анэдэлхубзэр хъумэныр иджыпсту нэхъыщхъэу къэуу лүэхухэм ящыщІ, псом хуэмдыу лъэпкъ куэд зэрыс ди къэралым дэжкІэ мыхъэншхуэ иІэщ абы. 2022 гъэм ООН-м и Ассамблеэ нэхъыщхъэм игъэуауэ щытащ 2022 - 2032 илъэсхэр Лъэпкъхэм я бзэхэм я дунейпсо илъэсипщІу. Урысейм цагъэзащІа лүэхур, Правительствэм игъэбелджыла лэжыгъэм тету. Дызэрыс къэралым дэжкІэ лъэпкъхэм я щхъэхуэныгъэхэр хъумэным мыхъэнэ иІэщ, сят щхъэкІэ жыпІэмэ, аращ абы и къэралыгъуэм лъабжьэ хуэхър. Ар мызэ-мытІуэ къыхыгъэщІащ УФ-м и Президент Путин Владимир. А лъабжьэр нэхъри гъэбідэныр къэрал къалэну щытщ. НобэкІэ федеральнэ, щыналэзэ программэ куэд ягъэзащІэ егъэджэныгъэм, щІэныгъэм зрагъэуажыным теухуауэ: школыщІэхэр доухуэ,

жы хъуахэр къыдогъэщІэрэщІэж, зыхуей-зыхуэфІкІэ къызыдогъэпэщ, егъэджапІуэхэм ахъшэ щхъэхуэхэр яхуыдох, я улахуэр гъэ къэс проценти 10-кІэ яхуыдохгъахъуэ, - жылащ КІуэклэу Казбек.

«Яндекс. Зэдзэклакыуэ» федеральнэ хъым адыгъэбзэмрэ балкъэрыбзэмрэ хэгъэхъэн папщІэ ирагъэкІуэкІа лэжыгъэхэм, нейросетым и бета-Іэмалыр къагъэсэбэпу зэрыщІадзам (CircassianAI, TuluAI) теухуауэ къэпсэлъащ Жылэгъащтэ Хъэчим:

- Дгъэхъэзыра нейросетхэр и лъабжьэу чат-ботхэр, джэгуклэхэр, аудио-видео материалхэр дяпэкІэ къэдгъэсэбэпыфинущ. Ар хуабжьу къащхъэпэнущ егъэджапІуэхэм, дерсыр цагъэхъэзыркіэ куэд къалыхуэуэн хуэмейуэ дакъыкэ бжыгъэм хъэзыру къаритынущ.

ЩІалэщІэм къызырхыгъэщамкІэ, а псори къэгъэлурыщІэн папщІэ Іэмэпсымэхэр яІэкъым, апхуэдэуи лъэпкъыбзэр Интернетым щымащІэщ.

Электрон Іэмалхэмрэ смартфон хэм щхъэкІэ гүэдзэнрэ къызырызгъэпэщІахэм теислэхъащ Анаев Марат. Абы зэрыжиламкІэ, фильмхэр, мультфильмхэр, уэрэхэр, джэгуклэхэр ягъэхъэзыр.

- Бжыгъэр зи лъабжьэ технологийер щытепщэ хъуа лъэхъэнэм щІалэгъуалэм я щхъэм илпыр аращ. Дэ ахэр абы къытхуекІэрышынукъым, атІэ ди сэбэл къыхэкІын хуэдэу къагъэсэбэпу зегеублэн хуейуэ аращ. Анэдэлхубзэр хъумэным гугъуехъ куэд пыщІащ, дауи, ауэ делэжымэ, тхуэзэфІэкІынущ, - жылащ Анаевым.

ЕгъэджапІуэхэм къалэта упщІэхэм ящыщІэ іэщІагъэлІ ныбжьыщІэхэм ядэлэпыкъуныр, зэрырагъаджэ тхылхэр къыдгъээкІыныр, лъэпкъыбзэмрэ щэнхэбзэмрэ я пщІэр къэлэтыныр, бзэм хухъа дерсхэм я бжыгъэр нэхъыбэ щІыныр, нэгъуэщІхэри.

ЗэлүщІэм и кІуэхым Ітащхъэм фІыщІэ яхуищІащ лъэпкъыбзэмкІэ егъэджапІуэхэми проектым елэжыахэми икпІ къыхыгъэщІащ анэдэлхубзэхэр хъумэным, зегъэуажыным зэрыхущІэкъум, абы ехъэлла жэрдэмхэр утыку къызыррахъэм папщІэ зэрахуэрэзыр, зи гугъу ящІа псоми щхъэхуэу зэрыхэплъэнурі къыхыгъэщІащ.

Повесть ГУЭНГЪЭПЩ ХЪЭСЭНБИЙ Гум имыхуж жэщ закъуэ

(КІуэхыр. ПэщІэдзэр №№12-13-хэм)

Шытх гуэрым дытеуауэ дыздэкІуэм, зы пщыІэжы иуэжа гуэрым дыхуэзащ. Абдежым мурад сщІащ сыкъэувыІэну, адэкІэ схуэхъыжыртэкъым, Іэпкълэпкъыу сІлэр узат уанэгум сисурэ икпІ шхын щхъэкІэ сылІэрт. Уанэр къытесхмэ, схутелхъэжы-нутэкъыми, шхуэр къыпщІэхэсхаш, щэлъахъэр ислхъэри шыр сутыпщІащ. Си къэп цыкІур къасщІэри, сэ пщыІэжыым и щхъэм сьдэкІуэащ. Апхуэдэу щІэсщІар, зыгуэр къакІуэ хъумэ, жыжьэу сьплъэмэ, сэ япэ къэслъагъун щхъэкІэщ. Джыдэ цыкІур къисхри си бгъум и деж згъэтылхаш, щхъэнтэ папщІэу къэлтмакъыр си щхъэм щІэздзаш, кІагуэжыыр зытеспІэри сыгуэ-лъыжащ. ИкпІ си щхъэм быдэу унафэ хуэсщІыжащ сыжеі зэрымыхъунумкІэ. Зыгуэр къыстеуэ хъумэ, джыдэ цыкІумкІэ сьзэреуэнум хуэдэу сыхъэзыру сыгуэ-лъыжащ. Дунейр хуабэт, вагъуэхэр зэщІэлэдыу уафэм изу ист.

Си гущІыур дэгъэзэеуэ сыщыІыт, вагъуэхэм сахэплъэу: «Дэтхэнэрауэ Ілэрэ си вагъуэр?» - жысІэу. Цыху къэс езым и вагъуэ иІэжу яІуатэ. ИтІанэ, вагъуэ ижу плъагъумэ, ар зыгуэр дунейм ехыжу арауэ жаІэ. Сэ дунейм сеыхъынуи, хъэкІэкхъуэкІэ гуэрым сьзэпкъритхъынуи сыхуейтэкъым, мы щІыпІэ бзаджэ мыцІыхум псэуэу сикІыжыну сехъуапсэрт. ИужыкІэ сызоупщІыж: «Хэт и зэран сэ мы бэлыхъ псор щІэсщІэчыр, си адэра? Хъэмэрэ Ілы фІыцІэ пащІэ Іушэм и зэран?» Ауэрэ сигу къокІыж дыкъыщІыдэкІынуым щыгъуэ зызыхуэза си ныбжьэгъум къызжилар: «Уэ пщІэркъэ Маринэ и щхъэгъусэр а бригадам хэту зэрылажьэр?» - ар жылэри, дыхъэшхри ІуыкІащ. Ар щІэдыхъэшхар сэ къэсщІэжащ.

А зманым тхылъри псом хуэмдыу ша-къэри къэгъуэтыгъуейт. Абы къыхэкІкІэ ар хэт бэрэжьейм къыхищІыІырт, хэти журтхэм ящэ «бэу» жыхуаІэм къыхащІыІырт. Сэ а махуэм бэрэжьейм къыхэщІыкІа ша-къэ сІыгъыу сыкІуат. Сэ іпэ дьыдем ит партэм сьдэсти, си партэр егъэджапІуэм и стІолым егъэкъуауэ щытт, си шакъальэри си пашхъэ дьыдем къытти, ди егъэджапІуэ Маринэ къызымыупщІу занщІэу шакъэм руркэр къыхыгъауэри, и журналым зыгуэрхэр иритхэу щІыдзаш. Ауэ бэрэжьейпсыр тхылъымпІэм зэщІимыфу къежэжы хуе-жьэри, журналыр хъэлэчу зэхиуцІэпІащ. Абы щхъэкІэ директорым, журналыр фІейуэ зыбохъэ жылэри, выговор къритащ. Маринэ сэ къысфІэнэжри, псоми зэхыхы схуэмыфащэ куэд къызжилауэ щытащ. Хэбгъэзыхъэмэ, и щхъэгъусэми жриІэжу сыкъы-лъыхуауэ жаІэ сиубэрэжьыну.

Мис апхуэдэу вагъуэхэм сахэплъэу гуэу-щІу сьзэдэщыІылым, си сабий акъылыр зы-хуэкІуар зыщ: псомкпІи къуаншэр Ілы фІыцІэ пащІэ Іушэращ. Абы и псалъэщ сэ мы губгъуэм сыкъынауэ сыщІытыр. Сэ абы сыкъы-лъагъу хуркъым. Хэбгъэзыхъэмэ, Ілэклии къысщышынуэ къыщІэкІынкІэ хъуныу, махуэ къэс зэрэфэм щхъэкІэ сэ Маринэ бзэгу хуэсхъыжынкІэ шэч ищІу. ИкпІ быдэу

мурад сщІащ афІэкІа сэ абы Іуэхутхъэбзэ хуэзымыщІэну.

Жэщыр и кІэм нэсащ. Нэхуш пшэплъыр къызэкІэщІитхыу хуежьащ. Мазэ цыкІури пшэм щІлэфэжащ. Сэ сымыжеин си гугъуэ иджыри къэс зысыгыа щхъэкІэ, а дакъыкъэм сьІурихаш. Сьзэдэжейм пщІыхъэпІэу солъагъу си анэм шхылэн кІапэр къысщІиупщІэ хуэдэу. Си напІэр къызэтетсхмэ, солъагъу зы бэлацэ гуэр къысщІыщыту. КъысщІыщыту къудейкъым, атІэ си щхъэр зытелхъэ къэп цыкІур къыщІычыну и дээр хиукІауэ йокъу. Сэ апхуэдизкІэ сыкІийрти, бэлацэр къащІэри, и Ілэм здитым дэлъеащ, иужыкІэ псынщІэу зыгъэкІэрахауэри бгъэныщхъэ фам елты-хыжащ. Сэ тхъэ щысІуэну сщІэркъым ар бажэрэ хъэ хъэулейрэ, ауэ ар къэзышар си къэп цыкІум илъ кхъуей тыкырым и мэр-рат. Сэ арыншамы суткэ хуауэ сьшхатэ-къыми, сьзэкІэзызэрт. Къэным илъ кхъуей тыкырымрэ щІакхъуэ Ілэклимрэ седзакъэри, шхуэр сІыгыуу шым и лыхъуакІуэ се-жьащ.

Дыгъэ къыщІэкІлар уафэгум щыджэгурт, кІуэ пэтами нэхъ пщІыр зыкыищІу. Лъэ-бакъуэ псынщІэкІэ зисчри си хъурегъыр къызэхъэжыхъащ, ауэ шыр слъагъуркъым. Сэ гузавэ къэсщІащ: «Сыжеіуэрэ, шыр хъэм ишхамэ...». ИужыкІэ нэхъ лъагъуэу сьдэкІуейрэ сыкъаплъэмэ, шыр хъуакІуэу къуэ гуэрым дэту къэслэпгъуащ.

Си насыпти, шыр шы Іэсэт. Шхуэр пщІэхэслхъэу уанэм сыщышэсыжам, сэ зыхэсщІащ къару лъэпкъ зэрысхэмы-лъыжыр. Уанэгум сису сыкъаплъэри, фер-мэжьы сыкъызытекІлар къэслэпгъуащ. Ауэ гъэщІлэгуэрнакъэ, апхуэдиз цыхум зы цыху фІэкІа лъакуэкІэ зекІуэу слъагъур-къым. Ари хъумапІуэ Ілыжырат.

ПщІыІэжыым гъунэгъу сыхуэхъуу, нэхъ-ри сыкъызыІыхъуэу щІэздзаш. Сынэсыжри, шым сыкъемыпсыхыжыфу, хъумапІуэ Ілы-жьым сыкъырыхъыжащ. Сэ жаІэр псори зэхэсхырт, ауэ си жээр схуэщІэхыртэ-къым, си напІэри ззэмызэ фІэкІа къыс-хуэлэтыртэкъым. ЩІыІэ теуэхъуэу сисырт. Си нэр къыщызетесхыфам, къэслэп-гъуащ дыгъуасэ сыкъызыхэкІа гупыр къыз-дзэгъэна дьыдем и деж игъуэлтыкІауэ зэ-рыщылыр. Къанэ щымыІэу псори чэфт.

Ілыжыр си натІэм келуэсэри: «Алыхъ, Алыхъ! Мыр мафІэм ес, плырыжьэрщ, псынщІэу больницэм нэгъэсын хуейщ», - гүзэващ.

- Уэ, Ілыжь, куэдрэ угъумэтІымэну, дыб-гъэжейркъым, - жылащ щыІыхэм ящыщ зым. Ар пащІэ Іушэм и макът.

- Уэ жеякІуэ укыдэклауэ ара? Уи зэранщ дыгъуасэ мы гупыр ефэу щІэмылэжьар, - Ілыжыр зэрымкІуэтынуыр къыщыщІэм, пащІэм зиушэхужащ.

Щоферитым языр емыфауэу къыщІэкІри, ди унэ сыкъышэжащ. Си анэм, гужыенуэ, сьзэпеллыхъ, си щхъэм къолуэс. Си нэщІащхэр адэ нэс иуэжат. Хушхъуэу къы-зетри, си адэм зыхуегъазэ: «Уэ, Ілыжь, псынщІэу джэд укІ. Мы щІалэр шхын щхъэкІэ ягъэллауэ аращ. Джэд лэпс езгъа-фэмэ, псынщІэу къызэфІэуэжыну», - жы.

ИкпІ пэж дьыдуэ сэ етуанэ махуэм фІы дьыдэ сыхъуащ. Зи нэр къэллэжа нэфым хуэдэу, дунейр си щІэщыгъуэу зыспІы-хырт. Слъагъу псори сфІэфІт, си гугъа-тэкъым мыпхуэдэ дуней слъагъуыну.

Си ныбжьэгъухэм яфІэгъэщІэгъуэну къытезгъэзэжурэ жызагъэІэжырт си за-къуэу гугъуэм сьзэритар.

«Тхъэм щхъэкІэ пэж дьыдуэ къыджеІэт, ушынакъэ?» - къызеупщІырт ахэр. Сэри зыри сымыбзыщІу абыхэм яжесІащ сьзэ-рышынар, ауэ сьзэдэкІуэнур сщІэртэкъыми, сщэчащ.

А жэщ закъуэ губгъуэм сьзэритам сэ сщІат балигъ акъылкІэ сыгупсысэф. ИтІанэ, си адэм и хъуэлсапІэр нэхуапІэ хъун щхъэкІэ, быдэу мурад сщІащ Налшык къа-лэ ськІуэу «Искож» комбинатыр зыхуэу пхъащІэ бригадам сыхыхъэну.



Шэджем къалэм и теплэм зехъуэж: ТекІуэныгъэм и паркым щокІуэкІ кІэух зэлүзэпэщ лэжыгъэхэр.

УСЫГЪЭ ДЫЩЭКІ Марие

Захъуэж махуэ къэс дунейми цыхуми,
Нобэ яфІэдахэр пщэдэім ямыдэж.
Ауэ щыІэщ, дощІэ, сят хуэдэ зэмани
Модэм зэи имыкІ щытыкІэ тэмэм куэд.

Флэгуэа зыхъуэжауэ цыхугъэкІэ зэджем?
Хъэл-щэн дахэр, жыІэт, сьткІэ пхуэхъуэжын!
Хэгъуэщэн адрейхэм цыху гъэса жыхуэІтэр?
Хэт хуэмейр апхуэдэр кІуэгъужэгъуу иІэн?

Фыкъэ уедэлэуэну зи бзэ къабзэм, ІэфІым,
Гурыхъщ зызыхуапэр хуэфашэу и ныбжь.
КъытекІуэнкъым зыри Іэдэбагъэ зыхэлъым.
Пэжагъыр зи Іэщэм нэху ухуэ и дунейр.

Фыгуэуэ мылпытэу тхырырелъ дэ а псори,
Ди пщІэм и инагъыр ахэрщ зэлпытар.
Ар къызеуэпІэфырщ псэун зыхуэфашэр,
Хуэмыхуагъ къыттепІуэу дыхэвмыгъэкІыж.

Ишин алапат билгенди эмда адамлыкъны да къаты тутханды

Бабаланы Магомет Уллу Ата журт урушну кезиунде фронтха аскер училищени бошагъандан сора 1944 жылны ахырында тюшеди. Совет Армия фашистлени артха, кеси куркаларына къыстау къууа эди. Жаш лейтенантны жюреги къууана эди. Урушну ол Берлинде бошайды. 1945 жылны жайында аскер къуллугъундан эркин этилип, кесини ата-анасын табаргъа Орта Азиягъа барады. Алагъа Къыргъыстанны ара шахары Фрунзеге жуукъ эде тюбейди. Аны юсюнден материалны кеси заманда кеп жылланы устаз болуп ишлеп тургъан Геннадий Комодов жазгъан эди. Ол кесини коллегасына хурметин бу материалда уллу суйюнюу бла туура этгенди.

Фрунзеде пединститут бар эди. Бабаланы Магомет аны тарых факультетин айырма бошайды. Школну, анда ишин да бек жаратады. Жаш устаз, кесини дерслеринде озгъан заманны, урушну юсюнден хар затны да тынгылы айтып, окъуучулары кесине къарата билгенди. Аны тирилигин, иш келлюлюгюн керюп, школгъа тамата этгенди.

Магомет Аскербиевич ишин тап къуар, ол иги барыч ючюн, кесин аямагъанды – билимин да, заманын да, кючюн-къарыуун да. Бираздан ингилиз тилден устаз къыз бла юйор къурагъанды. Раиса Васильевна ишинде, юй жашауунда да аны ышангылы жол негери, таянчагъы болгъанлай къалгъанды. Алагъа жаш, къыз да туугъандыла. Алгъа Борис, төрт жылдан сора уа - Жанна.

Кавказгъа къайтхандан сора, Бабаланы юйор Шалушка эде тохташханды. Ол жыл окъуна Магометни элни орта школуна директор этгенди. Окъуу юйге жай каникулланы кезиунде ремонт ишле къыстау бара тургъан кюнледе келгенди. Бир ауукъ заманны иш къалай баргъанына къарап, аны осаллыгъына жарсыгъанды. Юй сюртючюлени бла малярланы къайдан эсе да келген бригадалары иги ишлемей эдиле.

Директор этилген жумуш ючюн аланы хакъларын берип, кетмеге къояды. Башхалагъа этдиреди ремонтну. Школну тышы, отоулары да къарагъан кез къууанырча боладыла. Августда солуудан къайтхан устазла да болушадыла - төгерекини-башны тазалайдыла, полланы, терезелени жуадыла. Окъуу башланьыргъа школчула жымжылтырагъан мекамгъа келедиле. Биринчи сентябрь сабийлеге, ата-аналагъа, педагоглагъа да уллу байрам болады.

Битеу педколлективни, класс башчылары юйретиу ишлерине, класс бла неда школчуну энчи кеси бла бардырылгъан ушакъланы къыйматлылыкъларына контроль этиу, классдан тышында дерсле, кружокла, факультативле къурау эм бардыруу мында харкюнлюк ишге айланадыла.

Магомет Аскербиевични, фронтчуну оюмуна кере, директор кесини ишинде быллай жорукъну башчылыкъгъа алыргъа керекди: «Игиге саналгъан бир затдан да къачмазгъа, аман затха уа аз да жол бермезге». Алтмышынчы жылланы ортасында школда КъМАССР-ни эки сыйлы устазы болгъандыла, онбеш-

сине «Халкъгъа билим бериуно отличниги» деген ат аталгъанды. Директор, кесини школуну бек иги устазларыны сынауларын жыйышдырып, илму даражада жазылгъан диссертациясын жетишимли къоруулап, «Педагогика илмуланы кандидаты» деген атны алады.

Сынаулу педагог, педколлективни башчысы сабийлени юйретиу ишге энчи магъана бергенди. 1960 жылда Шалушкада окъуучулары комплекс производство бригадасы къуралгъанды. Анда къурулуш звено да болгъанды. Ол, колхоз берген участкалада нартох, чөплеу, кюзлюк будай ёсдюрюп, кюз артында ахшы тирлик алып тургъанды.

Школну сынау участкасында уллу теплица ишленгенди, тахта кегетле сакъларча эм гюлле ёсдюрюрча жерле жарашдыргъандыла. Мюлкню сют-товар фермасында бузоулагъа багъаргъа болушханды педколлектив, школну юй къанатлыла тутарча мекамлары да болгъанды. Анда школчула тауукъла, баппушла ёсдюргендиле.

Директор, битеу бирси устазла да бу жаны бла кеслерини ишлерин бийик даражада къурагъандыла. Бригаданы Люся Семёнова, Рая Даова, Зоя Нибежева кибик адамлары, бригадир Хажисуф Залов ишни тынгылы къурагъандыла. Тирлик жыр-гъа уа битеу школ къатышханды.

Андан сора жыллада бригада Москвада ВДНХ-гъа да къатышханды. Он жылны ичинде комсомолни обкомуну бла КъМАССР-ни Жарыкълау министрствосуну Кечюучю Къызыл байракъларын къолдан ычхындырмагъанды. Жыл сайын окъуучуладан экиси-ючюсю Москвагъа чакъырылып тургъандыла. Көпле уа бизни республиканы эмда СССР-ни Баш Советини грамоталарын алгъандыла. Директоргъа уа ол башчылыкъ этген школну билим бериуде бла юйретиуде жетишимлери ючюн «КъМАССР-ни эм РСФСР-ни сыйлы устазы» деген махтауу атла берилгенди. Школну жетишимлери юсюнден «Народное образование» битеусоюз педагог журналда да жазылгъанды.

1961 жылда, нартохню тирлигин жыйып бошагъандан сора, кюз арты каникулланы кезиунде бригаданы 150 келечисини «Икаруслан» бешиси бла Кавминводну тийрелеринде экскурсиягъа тебейдиле. Ала Железноводск, Ессентуки, Кисловодск шахарланы сейирлик паркларында, Пятигорскда Ю.М. Лермонтовну аты бла байламлы жерледе боладыла. Экинчи жыл а бек иги производствочуладан 34-сю, устазладан да ючюсю кеслерини директорлары бла Тбилисиге, Кутаисиге, Къара тенгизни жагъасына, Краснодар крайгъа баргъандыла.

Школчула тенгизде жуунгъадыла, Краснодар крайны окъуучуларыны чай, пиринч ёсдюрюу бла кюрешиген бригадаларыны келечилери бла тюбешгендиле. 1964 жылда уа шалушкачы сабийлени Кърымгъа элтип солутхандыла. Ала Симферопольда, Бахчисарайда, ачыкъ кекню тюбюнде археология шахарламузейле, Чуфут къалада эм Херсонесе, Кърымны жаухары

- Ялтада, Жигит шахар Севастопольда айланып, уллу зауукълукъ тапхандыла. Битеу ол затланы барысына да школчула кеслери ишлеп алгъан ахчадан төленгенди.

1966 жылда партияны Чегем район комитетини оноуу бла Бабаланы Аскербийни жашы Магометни Каменка элни къатында тутмакъла тургъан колонияда ишлерге кечюредиле - пенсиягъа чыкъгъандан сора. Анда тутмакъланы ингириги школунда окъутуу-юйретиу ишни тийишлисича къуаргъа керек эди. Школда окъутуу бек къарыусуз эди, тутмакъла бла юйретиу иш а жокъну орунунда.

Жангы директорну келиуу бла хал терк тюрлене башлайды. Аны битеу да учрежденияны парторганизациясыны секретарына айыргъанларындан, арта ол КПСС-ни райкомуну бюросуну члени болгъанындан сора уа школну магъанасы иги да кетюрюледди, педколлективни бла отрядланы юйретиуочюлерини советини ишлери уллу хайыр бердиле.

Бу алапат адам, тауушлукъ педагог дуниядан кетгенли аслам заман болады, алай аны таньгъанла, биргесине ишлегенле аны унутмагъандыла. Ол школну къаллай жетишимине да сабийча къууанганды. Чегем ауузуна походха баргъанларында, барысы бла да бирге пионер отну къатында ойнай эди, кюле эди. Школ теплица ишлегенлеринде, растворуна уа къалай жарашдыра эди, школну сынау участкасында терек бахча салгъанларында, розаланы аллеясын жарашдыргъанларында, кеси да къатышып, къалай башчылыкъ эте эди, тирлик жыя туруп, къолу бла нартох кочанланы къалай сындыра эди...

Къайда, ким болуп ишлеген эсе да, уруш жыллары аны кез юсюнден кетмегенди. Ол офицер къадарында хар сермешге биринчи болуп киргенди, негерлери уа аны ызындан. Ёлгенлени анга даулары уа болгъан суннганлай жашагъанды, солдат тенгини атын сагъынган сайын: «Душман бла сермешде солдат ёлдю эсе, командир терсиди», - дерге ёч эди Магомет, аны алай болмагъанын да биле тургъанлай. Не уруш аулакъларында, не мамыр жашауда аны тарыгъыбы а киши эшитмегенди. Чынтты адамлыкъны юлгюсюду ол.

«Заман».

Чегем ауузу

Бетни хазырлагъанды Будаиланы Мадина.



♦Саулукъ

Сарымсахны кючу уллуду

Дарманлыкълары болгъан битимлеге артыкъ эс бурмаучу медикле окъуна сарымсахна энчи къарап башлагъандыла. Сарымсах дарманды деучюдюле тауу ыннала. Сарымсах суукъдан, грипден къыйналгъанлагъа, жюреклери, къан тамырлары ауругъанлагъа жарагъанын илму тохташдыргъанды. Битеу алып айтханда уа, ол кеп тюрлю, бек къыйын эм къоркъуулу ауруулагъа да жарайды. Кеп къыралада бардырылгъан тинтиуле кергюзтендиле: ракны багъууда да сарымсахны магъанасы уллуду. Базыкъ чегиде болуучу рагга къажалуугъу тинтилгенди артыкъ да бек. Север Каролинаны университетини алимлери бардыргъан тинтиуле ачыкълагъанларына кере, аны сюйгенледе ракны ол тюрлюсюнден ауругъанла, башхала бла тенгешдиргенде, 70 процентге аз болгъандыла.

Сарымсах чийлей да, жарашдырылса да хайырлыды. Аны тишчигин ашардан алгъа ууакъ туурагъыз неда эзигиз, сора 10-15 минутну кеси аллына къоюгъуз. Кислородну тири къатышыуу бла, аны ферментлери тириледиле эм суперактив затланы синтези башланады.

Сарымсахны кюнлюк мардасы уа къаллай бир болургъа керекди?

Ол проблема бла кюрешиген немисли алимлени айтханларына кере, кюнлюк марда төрт граммдан аз болмазгъа керекди (неда эки тиши). Аны ашарыкъ затларыгъызга аз-аздан юлешип хайырлансагъыз, бек керексиз заты - ийиси - азайырыкъды. Сууукъладан ауругъан эсегиз а, ол марданы бир бла жарымгъа-экиге дери кёбейтигиз.

Кертиди, сарымсах ийис этгенлеге къыйынды төзген, алай не сейир, ол адамла солуулары бла хауаны тазалайдыла, аланы къатларындагъылагъа ауруу жукъмазгъа боллукъду. Аны арталлыда ашаргъа суймей эсегиз, сиз тургъан, жукълагъан отоугъа ууакъ тууралгъан неда эзилген тишчиклени сай табакъчыкъ бла салып къоюгъуз. Аны уа сутканы ичинде юч-төрт кере алышындырыгъыз.

Бир-бир БАД-лада актив затла кеп болургъа боллукъдула, бир-бирлеринде уа арталлыда болмазгъа. Тюрлю-тюрлю къошакъланы западда тинтенлеринде, ала арталлыда бир бирге келишмегендиле. Бек тири къошакъларга биз сарымсахны тийишлиси чакълы бир заманны сакъланган экстрактын санайбыз. Аны, чагъырныча, энчи болумлада жыйырма ай чакълы бирге тутадыла. Ол кезиунде ичинде тутучу тири затла жыйыладыла. Ол препаратлада сарымсах ийис да болмайды. Алай БАД-ла асламысында тыш къыралада чыгъадыла.

Аны жюреклери ауругъанла, дарман иче эселе, ичмей эселе да, ашай турургъа керекдиле. Ол башха дарманла бла бек иги жарашады, тамырда къанны бысымын мардасына келтиредди, холестеринни да. Диабетден къыйналгъанла, артыкъда экинчи тюрлюсюнден ауругъанла, бу битимни ашасала бек иги боллукъду. Андан сора да, ол къанда бал тузну азайтады, гликолиз деген затны къуралууна чирмауукъ этеди. Къанда балтуз кеп болса уа, гликолизле мардадан кеп боладыла эм адамны терк къартайтадыла. Ма былайда керекди сарымсахны жаш этген кючу. Къысхасы, кеп къыралада алимле сарымсахны кючюн тинтиуню бюгюн да бардыргъанлай турадыла.



Жомакъгъа тюшген кибик.



Понедельник, 17 февраля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)



04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео» (16+)

Вторник, 18 февраля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)



04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. СЕМЬ СЕСТЕР» (16+)

Среда, 19 февраля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)



04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ»

Четверг, 20 февраля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)



04.50, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ГРАФСКИЙ ПАРК» (16+)



Пятница, 21 февраля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)



05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)



04.50, 08.25, 10.35 Т/с «МОП-СКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 «Утро. Самое лучшее»
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»



06.00 «Настроение»
08.25 Х/ф «ПЛЕМЯШКА» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События
11.50 Х/ф «ПЛЕМЯШКА» (16+)



06.45 Т/с «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)



06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Служба «02» сообщает». (16+)

Суббота, 22 февраля

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники»
09.45 «Слово пастыря» (0+)



05.00 Утро России. Суббота
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету» (16+)



04.45 Х/ф «ОТСТАВНИК-3»
06.20 «Жди меня» (12+)
07.20 «Смотр» (0+)



06.50 «Православная энциклопедия» (6+)
07.15 Х/ф «ПОЙМАЙ МЕНЯ»

06.00 Х/ф «ВОСКРЕСНЫЙ ПАПА» (16+)
07.25 Х/ф «ФЕЙЕРВЕРК»
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)



05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)



06.00 «Война за соседним столом»
07.15 «Бээр лъэпкъым и псэщ»
07.50 «Лъагъуныгъэм и макъамэ»



06.00 «Война за соседним столом»
07.15 «Бээр лъэпкъым и псэщ»
07.50 «Лъагъуныгъэм и макъамэ»

Воскресенье, 23 февраля

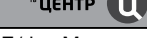
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)



06.10 Х/ф «МОЙ ПАПА ЛЕТИЧИК» (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»



05.00 Х/ф «ОТСТАВНИК. СПАСТИ ВРАГА» (16+)
06.50 «Центральное телевидение» (16+)



06.45 Д/ф «Мужские песни о главном» (16+)
07.30 Х/ф «ЧЕРНАЯ ГОРА»
09.25 Х/ф «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ» (16+)



05.30 Х/ф «СОЛДАТЫ» (16+)
07.15 Х/ф «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ» (16+)

13.10 «Код доступа». «Невидимая война российской спецназа» (12+)



05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)



06.00 «Ыйыкъ»
06.20 «Эки ауаз»
06.50 «Республикэм щыхъбархэр»



06.00 «Война за соседним столом»
07.15 «Бээр лъэпкъым и псэщ»
07.50 «Лъагъуныгъэм и макъамэ»



06.00 «Война за соседним столом»
07.15 «Бээр лъэпкъым и псэщ»
07.50 «Лъагъуныгъэм и макъамэ»



Гран-При и два Диплома I степени

МКУ ДО "ДМШ" г.п.Чегем

9 февраля 2025г. в г.Нальчик прошел международный конкурс-фестиваль "Черкесский мир", в котором принимал участие хореографический коллектив "Ларида" (преподаватель Тохова Л.Ф.).

Всех присутствующих: руководителей, самих выступающих, зрителей и жюри порадовало качество исполнения номеров, неожиданные и интересные постановки.

Танцевальные номера "Ларида" - "Гранатовый цветок" и "Грузинский танец" отмечены высокими оценками строгого, но справедливого жюри. Выступления были творчески, запоминающиеся. Красочные и яркие костюмы радовали своей оригинальностью.

Хореографический коллектив "Ларида" отмечен Дипломами лауреатов 1 степени за оба танца и кубком Гран-При за хореографию.



Особенности вождения в зимний период

По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Для того, чтобы не стать участником аварии зимой, водителям необходимо быть особенно осторожными. Главный зимний совет - снизьте в два-три раза интенсивность ваших разгонов, торможений и поворотов, и тогда проблем на скользкой дороге не

будет. Следует быть особенно аккуратным при нажатии на педаль тормоза в гололед. Нажим на педаль должен происходить плавно и прерывисто.

В гололед принято применять торможение двигателем, не выключая зажигание и передачу. Это следует делать таким образом: а) сбрасываем подачу топлива, не выключая сцепления, б) выжимаем сцепление, включаем низшую передачу, в) снова включаем сцепление.

Двигатель увеличит обороты и скорость автомобиля будет постепенно уменьшаться. При этом можно плавно нажать на педаль тормоза.

Всякое резкое маневрирование, особенно вне наезженной колеи на дороге, грозит тем, что машину может начать крутить. Возникнет аварийная ситуация, которая в условиях городского движения нередко приводит к серьёзным ДТП. Правило гласит, что на дороге, покрытой наледью, расстояние

между автомобилями должно соответствовать скорости автомобиля, умноженной на два. Соблюдайте дистанцию! Выбирая скорость, не забывайте, что на снегу тормозной путь увеличивается почти втрое. Возле остановок общественного транспорта и перед светофорами от частых торможений образуются наледи, будьте здесь особенно осторожны. Важно проявлять бдительность на дворовых территориях, где могут передвигаться дети. Следуя этим простым советам, вы сможете обезопасить своё передвижение на автомобиле в непогоду.

Берегите себя и своих близких!

Продолжается работа по выявлению злостных неплательщиков штрафов ПДД

В Чегемском районе сотрудниками районной Госавтоинспекции выявлено два транспортных средства «Лада Веста», за собственником которого числилось 344 неоплаченных штрафа за нарушение ПДД, и «Лада Гранта», собственник которой имел задолженность на сумму более 100 тысяч рублей за допущенные правонарушения.

В отношении собственника «Весты» также составлено 59 материалов по ст.

20.25 КоАП РФ за несвоевременную оплату административных штрафов.

Оба транспортных средства арестованы судебными приставами и помещены на специализированную стоянку.

Управление Госавтоинспекции МВД по Кабардино-Балкарской Республике напоминает, что выгоднее, а главное - безопаснее всего - соблюдать правила дорожного движения.

Госавтоинспекция напоминает об опасности разговоров по мобильному телефону в процессе участия в дорожном движении

Проведенные исследования использования телефона во время движения как для звонков, так и для набора смс-сообщений показывают, что в 100% случаев водитель не способен быстро и качественно вести машину, соблюдая все требования Правил дорожного движения.

Исследования, проведенные как с использованием симуляторов, так и в реальной дорожной обстановке, показали, что водители, смотрящие на экран гаджета, сокращают визуальный обзор дороги и с большей вероятностью выезжают на встречную полосу на поворотах, а также медленнее реагируют на непредвиденные ситуации.

Разговор по телефону или написание смс-сообщений отвлекает водителя от дороги, из-за чего он не всегда может вовремя заметить опасность. Кроме того, часто невозможно предсказать степень воздействия негативной информации, получаемой по телефону, - например, сообщения о неприятностях, случившихся с родственниками, пожарах, ава-

риях и прочих стрессовых ситуациях могут заблокировать самоконтроль даже опытного автолюбителя.

Исследования показывают, что разговор по мобильному телефону во время вождения увеличивает шанс попасть в ДТП в четыре раза.

Наиболее критичными являются ситуации, когда водители транспортных средств пишут смс-сообщения во время движения. Большинство из них считает, что может работать в многозадачном режиме и полностью контролировать ситуацию на дороге, но это не так. Человеческий мозг при выполнении нескольких действий одновременно может воспринимать только небольшую часть окружающей обстановки. Фактически, как показывают исследования, когда водитель пишет смс-сообщение в своем телефоне, он видит пустую дорогу только потому, что она была таковой несколько секунд назад, но проблема может возникнуть в любой момент.

Госавтоинспекция обращает внимание водителей, что использование смартфонов в процессе дорож-

ного движения не может быть безопасным. Единственным приемлемым вариантом общения по мобильному телефону для водителя является только разговор в спокойной обстановке в автомобиле, припаркованном на обочине, а для пешехода - вне зоны проезжей части.

Напоминаем, что на дорогах республики введены в эксплуатацию камеры автоматической фиксации данного правонарушения, а согласно статье 12.36.1 КоАП РФ, пользование водителем во время движения транспортного средства телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук, - влечет наложение административного штрафа в размере 1 500 рублей.

Соблюдайте ПДД и берегите возможность поговорить с родными лично.

Госавтоинспекция Отдела МВД России по Чегемскому району.

НФ "Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов Кабардино-Балкарской Республики" напоминает

Уважаемые абоненты, напоминаем, что в случае, если собственник помещения в МКД проживает не по адресу места нахождения его недвижимости, у него отсутствует почтовый ящик, а также в целях упрощения процедуры, получение платежного документа по оплате взносов на капремонт возможно в электронном виде посредством направления на адрес электронной почты собственника.

Для этого в адрес Регионального оператора необходимо на-

править заявление об изменении способа доставки платежного документа.

По всем вопросам Вы можете обратиться по телефонам: 8-800-700-64-12, 42-56-29, по электронной почте: regoperator.07@mail.ru или по адресу: г.Нальчик, ул.Горького, 17А.

Для получения актуальной информации обо всех изменениях в деятельности Регионального оператора, подписывайтесь на телеграм-канал <https://t.me/kapremont07>

Утерянный диплом о высшем образовании ВСВ №0845397, выданный Кабардино-Балкарской государственной сельскохозяйственной академией в 2005 году на имя Боготова Радиона Анатольевича, считать недействительным.

Учредитель, издатель - местная администрация Чегемского муниципального района
Адрес издателя: 361401, Кабардино-Балкарская Республика, г.п.Чегем, ул. Баксанское шоссе, 3.

Телефоны: редактор - 4-13-91; отделы экономики и социальных проблем, нравственности и права - 4-11-83; бухгалтерия - 4-13-97.

Адрес редакции: 361401, Кабардино-Балкарская Республика, г.п.Чегем, Баксанское шоссе, 8

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике.
Регистрационный номер ПИ №ТУ 07-00080 от 16.07.2013г.
Индекс 31224

Редакция не несет ответственности за распространение сведений, не соответствующих действительности (ст.57 Закона РФ от 27.12.1991г. "О средствах массовой информации")

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30

Главный редактор М.Ч. КЯСОВА

Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница» 357212, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул.50 лет Октября, 67/1

Тираж 1445 Заказ №256086