

Мэшлэзэпыхым хэлэжьэщтых

Кымэфэ Олимпиадэр кьалэу Шьачэ шырагъэжэнкъэ мэфэ зауэ нахь имылэжьэу Джэгунхэм ямэшлэ эстафетэ тиреспубликэ пхырыкышт. Мэшлэзэпыхым Адыгеим шыцэу нэбгырэ 60 хэлэжьэщт. Ахэм ащыцэу 20-р Адыгеим иминистрэхэм я Кабинет кыхыхынхэу фитыныгъэ илагъ ыкй ахэр агъэнэфэгъахэ. Ахэм спортсмен ыкй тренер цырылоу тилэхэм ыкй зэлъашэрэ общественнэ лофшлэхэм ащыцхэр ахэтых. Нэбгырэ 40-р эстафетэм хэлэжьэ зышлоигъоу лъэу тхылхэр Олимпиадэм изэхэщкы комитет зыгъэхыгъэхэм къахахыщтых. А лофым фэгъэзагъэхэм Олимпиадэм изэхэщкы комитет-рэ официалнэ партнерхэу илэхэмрэ ялыкыхэр зэрахыгъэхэр кылуагъ Адыгэ Республикэм физическэ культурэмкы ыкй спортымкы и Комитет спортым хэхьонгъэхэр егъэшлыгъэнхэмкы иотдел ипашэу Д.А. Щербаневым.



ШЬАЧЭ-2014

Хэтха ятлонэрэ купым хэфэщтхэр? Ахэр кыхыхыгъахэ ыкй олимпийскэ зэхэщкы комитетым исайт «Эстафета огня» зыфилорэ нэ-клубгом кырагъэхэщтых.

Кьалэу Мыекъуапэ Олимпиадэм имашло цызэлэпахызэ лъызыгъэкотэщт цыфхэм ацлэхэр зышлэ зышлоигъохэр сайтым икьэбарыклэхэм алъэрэплэх.

Лажьэ кыызфихыжьыгъ

Мы мазэм и 14-м чэщым Мыекъуапэ машиниц шызэутэкыгъ. Нэбгырищмэ шьобжхэр атещагъэхэ хьугъэ, зы нэбгырэ хэлодагъ.

Ошлэ-дэмышлэ лофхэмкы УФ-м и Министерствэ АР-мкы и Гьэлорышлэлэ кызыритыркы, урамхэу Некрасовым ыцлэ зыхыркырэ Свободэмрэ зыщызэхэкыхэрэм чэщым сыхьатыр 1-хэм адэжь машиницыр цызэхэуагъ.

Пэшлорыгъэхэу зэрагъэуэфыгъэмкы, хьугъэ-

шлагъэр зыпкъ кыкыгъэр Мыекъуапэ шыпсэуцтыгъэ хьулфыгъэу, 1957-рэ илъэсым кьэ-хьугъэу хэлодагъэр ары. Гьогурькыоныр щынэ-гьончъэнымкы АР-м икыулыкы кызыритыркы, гьогу шьхьалэм рыкыхэрэр блимьгъэкыхэу ар техьагъ.

Псым шьущысакъ!

Псыхьо, псыутлэ нэпкъхэм, бассейн лупэхэм, хылушъохэм мы мафэхэм цыфыр ащыбэ дэд. Гухэкми, сакыныгъэ зэрахэмылым кыхыкыкы, псыхэм ахэкуадэрэм ипчъагъи джырэ фэдэ ухьтэм нахьыбэ мэхьу. Ащ фэшл псым узэрэщызеклошт шапхэу, шокл имылэу хэти ыгъэцэклэн фаехэр УФ-м ошлэ-дэмышлэ лофхэмкы и Министерствэ АР-мкы и Гьэлорышлэлэ пстэуми агу кьегъэкыжых.

1. Зыщыбгъэпскыным тегъэпсыхьэгъэ чыплэхэр арых псым узцыхэхьан фаер.

2. Уешуагъэу ухэхьэ хьущтэп.

3. Такыкы 10 — 15 нахьыбэрэ псым шьухэмыс.

4. Зыгорэкы пкышъолом фэц кыхыхьагъэмэ, пкыгъо папцэм ишыагъэ кьэклошт.

5. Шьуимыналэсэ чыплэм е зыщыбгъэпскыным тегъэпсыхьагъэм шьущыхапкы хьущтэп, ащ ыцлэгъ мыжъошхохэр е чьыг кьутамэхэр члэлынхэкы цынагъо.

6. Псыр джэгуплэ шьумышлы, есыхэрэм шьэфэу шьуацылэнэу е кьэжъугъэщтэнхэу шьуфемыжъ.

7. Кылэцыкылухэр язакъоу псы лушъом кылушъунэхэ хьущтэп. Зыдэщытхэр чэнджыми, псым хэфэнхэкы цынагъо.

8. Джэголэ е ошэкур гъэпцыгъэхэм шьуафэсакъ. Ащ утельэу ухэсыхьагъэмэ, кьэмышлэзэ чыжъэу псым ухыхьан ылэкышт.

9. Псым щесырэ техникэ зэфэшъхьафхэмкы, гуцылэм пае, мотор зытет кьуашъокы е кушъхьафачэкы цыфхэр бэу зылуэ чыплэхэм шьуаумыкыуап.

10. Ащ фэдэ транспортэу псым тетым шьори благъэу шьуемысыл.

Мы шапхэхэр бгъэцэклэнхэр ащ фэдизэу кьинэп, кылэ лые яцыкылагъэу цытэп. Мыхэр шьугу ишъу-убытэхэу шьуашломыкымэ, псым тхьамыкылагъо кышъуфимыхьэу зыщыжъугъэпсэфын шьулэкышт.

ИСКУССТВЭМРЭ ЦЫФЫМРЭ

Лэшлагъэ пэпчъ — гупшыс

Зэлъашэрэ цыф лэпэлэсэу, конструктор-модельерэу Стлэшэ Юрэ илъэс пчъагъэ хьугъэу шьошэ теплэ ыкй лэпкъ мэхьанэ зилэ пкыгъо гъэшлэгъо-ныбэ ешлы.

Ахэр зэкы анахь искусствэ лоф-



шлэгъэ пстэумэ къахэзыгъэщыхэрэр ялэпкъ нэшан ары. Адыгэ «дышъэ идагъэр» адыгэ хьулфыгъэ ыкй бзылфыгъэ шьуашэхэм ябжышлогъэ-лэ-гъупхьагъэ кылотыкыгъэнымкы лэубы-тыплэ ышлызэ, Юрэ игупшысэ егъэ-лажъэ. Щэлагъэр, мамырныгъэр, рэ-хьатныгъэр, зэгурыло-зэрэлытэр цылэкы лэапсэм ыпкъ гъэнэфэгъэхэу ылы-тэзэ, хэтрэ цыф лэпкъи ищылэкы гупсэф ахэм зэрэпхыгъэр клэгъэтхы. Сурэтышлым илофшлагъэ пэпчъ зы охьтэ хьугъэ-шлэгъэ инэу адыгэ лэпкъымкы уасэ зилэу егъэпсы.

Джащ фэдэу, цыфыгъэр, лэпкъ шэн-хабзэхэр ухьумэгъэнхэм клэгулэу, сурэ-тышлым бэ темэу лоф зыдишлэрэр. Сыда зымыуасэхэр шьошэ шлыгъэхэу «Адыгэ Республикэр», «Толерантность», «Лэпкъ тамыгъэхэр», «Тилуашъхьэхэм ябайны-гъэхэр», ахэм анэмыкыхэри!

Стлэшэ Юрэ адыгэ лэпкъым ита-рихъ гьогу ыкй инепэрэ шылэкы-псэуклэ дах игупшысэ хэмыкыхэрэр. Зымкы — адыгэм игьогууан — зэо инхэу пэклэ-кыгъэхэр, кызылэжыгъэхэр, адрэмкы

— инепэрэ цылаклэу гупсэф-рэхьатыр кызыбэкырэр (Шыкур!).

Сырэ уахьти ижырэ адыгэ лэп-кыым игугъэ зэрэпытагъэр ыкй иму-рад лэпкъыр зэрэпкылажыгъэр, Кавказ заор анахь кыхьэ мэхъэджагъэми, апэрэ ыкй ятлонэрэ Хэгъэгу заохэ-ми ицыфышъхьэ кызырэжыжыгъэр. Адыгэхэм кыным, тхьамыкылагъом бэ агу шагъэхьагъэми, ялыгъэ, ягушхуа-гъэ сыдыгъуи апэ зэритыгъэр, пчъа-гъэмкы ужьгъэигъэхэу зэбгырычыгъэ хьугъэхэми, фэблэныгъэу гъашлэм фы-рялэм зыкы кызырэщымыкылагъэм ищыс кьэралыгъо гъэпсыкы тилэ зэрэхьу-гъэр. Арышъ, Стлэшэ Юрэ илэшлагъэ пэпчъ тилэпкъ тарихъ гопчынэу цы-мытэу, ар нэм кыкылызгъэуцоу ыкй узыгъэгупшысэу кысцэхьэу. Ар куп-кыым ехылапгъэу кьэплон лэпкъыщтыр ары. Лэшлагъэхэм ятеплэ-гъэпсыкы зы-фэдгъазэмэ, пльыжыбзэх, шьхончышъо-чырбышышъох, шлуцлэх, фыжыых, ты-жынышъо-дышъашъор гухьарэхэу зэрэ-гъэкларэклагъэхэм кьабэкы. Адыгэгум

щыхьурэ-щышлэрэ пстэур хьырахышъэу агъэчыщтыгъ. Ар зэхышлэу Стлэшэ Юрэ сыдыгъуи лэпкъ хьырахышъэр лэпкы-лэпкылау егъэфедэ. Анахьэу гу зылыозгъатэрэр Юрэ ишъошэ шы-гъэхэр зэрэпэгъупхьэхэр ары: бзыу тэмабгъоу, адыгэм игутеу лэш кы-гъэтхьэу шьуашэ пэпчъ ыгъэпсыныр кыдэхэу Стлэшэу. «Нэфиль бзыу» зыфилорэр шьо лыдхэмкы зэхэшлэтыкы, лэшхьэ бэлагъэхэр, бгъэм дэлъ му-рад инхэм адистэу, бзыу тамэу зэкы-щыгъэх. Маклэп тилэпкъ ыщэчыгъэр, ау анахь зычымышлугъагъэми иллыгъэ, ицыфыгъэ, игугъэ хабзэ чинагъэхэп. Зицэлэн шэн хэлъыгъ сыдымкы — кьафэсыгъ лотэжыгъори Нэфиль бзыу, ыпэкы лъызыгъэкотэщтэу.

Стлэшэ Юрэ илофшлагъэ пэпчъ бэ кьэплонлэн лэпкъыщтыр, сыда плэм ахэр адыгэ лэпкъым тешлыкыгъэх, шлур, дэхагъэр, мамырныгъэр хэтрэ цыф лэпкъыкы осэшхо зилэ лэныкыо шьхьалэхэу зэрэщытхэр къащылотагъ, уагъэгупшысэ, уапэкы уагъаплэ.

МАМЫРЫКЪО Нуриет.

Сурэтыр лэшынэ Аслъан кьэгъэ-лъэгъоным кыщытырихыгъ.

Адыгэ Республикэм и Лышъхьэ цыфхэм яупчлэхэм джэуапхэр кьаретыжых

Кьалэу Мыекъуапэ дэт клу-бэу «Ветеран» зыфилорэм кьэкуаллэхэрэм яупчл:

Тиклуб лоф зишлэрэр илъэс 33-рэ хьугъэ. Апэрэ лэахь-ным кьэлэ паркым тыкыщы-зэрэгъоуищтыгъ, ау ар джы-дэдэм зэрагъэкыжыркы кы-хэкы кинотеатрэу «Гигант» зыфилорэм тагъэкыжыгъ. Тхьа-мафэм тло ащ тыщызэрэгъоуи. А чыплэм тагъэкощыжы зэ-хьум кьэлэ администрацием илыкыло плалэ горэкы тагъэ-кощэу, илъэситф зытешлэкы кызышышъошхэ чыплэкырэ узцызэрэгъоуинокы лэрыфэгъоу цытышт ухьумагъэр паркым шагъэпсынхэу кыталогагъ. Тэ тимызакъоу, нэмыкыхэми ащ фэдэ псэуалэхэр къашъхьа-

пэщтыгъэх. Ау джы кызынэ-сыгъэми зи ашлагъэп!

Джэуап: *Сомэ миллиони 2,5-рэ зытефэщт ухьумагъэм ишлын тегъэпсыхьэгъэ проект-сметэ документациер нелэ ехьулэу агъэхьазырыгъах, чы-плэжыым мы охьтэ благъэм а псэуалэр шагъэуцунэу ра-хьухьэ.*

Кьалэу Мыекъуапэ шып-сэурэ, зылэжыуацлэ кьезы-мылогъэ Наталье иупчл:

Сиунэгъо ныбжыкылэ зэпа-хырэ узхэм зыщылэзэхэрэ сы-мэджэщым илэгъо-блэгъу кы-щыратыгъэ чыплэм унэ щы-гъэпсыгъ. Электролиниехэр кытфырацэнэу адэрэп, тэ ти-мылкъукы ар итцэн фаеу кы-тало. Ау хэбзэ лэшхьэтэтхэм тыкагъэгугъэагъ псыри, газри,

электрорыкыуаплэри ыпкы хэ-мылгъэу тфырацэнхэу! Хэт зы-фэдгъэзэн тлэкышхэ? Мыш-кы сыда тшлэм нахьышлур?

Джэуап: *Джыдэдэм урамэу Кавказскэм, переулкэу Осен-нем, урамэу я 2-рэ Комсо-мольскэм псырыкыуаплэхэр ашагъэлпых.*

Джащ фэдэу гухэлъ гъэнэ-фагъэм тегъэпсыхьэгъэ, плэлэ кыхьэм тельтэгъэ програм-мэу «Сабыищ ыкй ащ ехьу зэрыс унагъохэм къафыхагъэ-кырэ чыгу лахьхэм яинже-нернэ инфраструктурэ 2014 — 2018-рэ илъэсхэм гъэпсыгъэ-ным ехьыллагъ» зыфилорэм ипроект джыдэдэм лоф дашлэ.

Муниципальнэ гъэпсыкы зилэ «Кьалэу Мыекъуапэ» иадми-нистрации зигугъу кьэтшыгъэ

программэм сомэ миллион 291-м ехьу зытефэщт псэ-уалэхэр хэгъэхьэгъэнхэмкы предложениехэр кыхыжыгъэх, ащ хэхьэх:

— кьалэу Мыекъуапэ икьо-кыплэ шагъэпсырэ унэхэм электроэнергииер алэкыгъэхьэ-гъэныр;

— кьалэу Мыекъуапэ икьо-кыплэ автомобиль гьогухэр цыгъэпсыгъэнхэр;

— кьалэу Мыекъуапэ икьо-кыплэ шагъэпсырэ унэхэм псырыкыуаплэхэр ящэлэгъэнхэр.

Кьалэу Мыекъуапэ шып-сэурэ Науменко Верэ Павел иупчл:

Кьалэу Мыекъуапэ иурамэу Западнэм машинэхэм ячъэ нахь макы зэрэшлын фаер кьэзыгъэ-лэагъорэ тамыгъэхэр тетхэп, лэахьыкыкы атегъэпсыхьэгъэ зэпырыкыплэхэри илэхэп!

Джэуап: *Джыдэдэм урамэу Западнэм зы сыхьатым кило-метрэ 40 нахьыбэ аклун зэрэ-фимытхэр кьэзыгъэнэфэрэ тамыгъэхэр зы лэаныкомкы — Верещагиним иурам кыще-гъэжыагъэу Островскэм иурам нэсэу, адрэ лэаныкомкы — Пироговым иурам кыщегъэ-жыагъэу Ворошиловым иурам нэсэу атетых.*

Зигугъу кьэтшыгъэ чыплэ пстэуми (Западная — Моп-ра, Западная — Ворошилова, Западная — Ушинского, За-падная — Верещагина, Запад-ная — Степная зыфилорэм) лэахьыкыкы атегъэпсыхьэгъэ зэпырыкыплэхэр джыдэдэм ашагъэпсыгъэх.

Ащ нэмыкылау 2013-рэ илъэ-сым ия 3 — 4-рэ мэзищхэм зигугъу кьэтшыгъэ гьогум гъэ-цэкыжынышхохэр рашы-лэщтых, ащ асфальтэу тельыр, гьогу тамыгъэхэр зблахьуштых, урамхэр зэрэгъэтхыгъэхэр агъэкыжыщтых.



Псауныгь

Фабэмрэ гу-льынтфэ узхэмрэ

Упшыгыгъу ренэу кыпщэхумэ

Гьэмэфэ мэфэ фабэхэм тащыщы-бэхэр клочаджэ зэрэхуэрэм ыгъэ-тхьаусыхэхэу бэрэ зэхэтэхы. Нахьы-бэрэм ар тыралхьэ лофшлэным, икьоу зызэрамыгъэпсэфыгъэм. Ау ащ уфэ-сакъын фае ыкли зызыбгъэпсэфырэм ыуж а клочаджэ зэхашлэр темыкырэмэ, упшыгыгъу, узэхэуагъэ фэдэу уцэт-мэ, врачхэм зафэбгъэзэн, уипкышлэ «кылорэм уедэлун» фае. Анахьэу ащкэ лъэшэу зыфэсакъыжынынхэ фаехэр зыныбжэ ильэс 65-м кьехуыгъэхэр, пщэ-рыщэхэр, лэзэгъу уцхэр ренэу зыгъэ-федэнхэ фаеу хьухэрэр арых.

Пкышлэным псэу хэтыр пклантлэкэ кыхэкыгъэ маклэ зыхуыкэ, лъыр нахь лужу мэху ыкли гум кын дэдэ кы-щэху ар артериехэмкэ кырифэкыныр. Ары зыгу узыхэрэмкэ гъемафэр зыкэ-хылыр.

Стенокардие зилэхэм

Бгъэ кыбым лъэшэу кыхаоу, нахь онтэгъу узэрэхуэрэр кызыпшлэрэм, угъолыныш, жы чылэагъэ кыпте-хьанэу, укыгъэу чылэагъэ пшын фае. Узыр щимыгъэтырэмэ, нахь клочаджи ухьоу угуцафэмэ, врачым укьеджэ-ныш, ар кьэклофэ о гум пае бгъэфедэ-рэ лэзэгъу уцхэм ащыщ уешуот.

Щэч хэмыльэу врачым укызыще-джэн фаер: жы умыгъотырэмэ, укызылэуехэмэ, ошлэ-дэмышлэу пшхьэ лъэшэу кьэузыгъэмэ, лъэшэу уназэу кыублагъэмэ, унэхэр кьэушлунклэхэмэ. Стенокардие зилэ пстэуми ренэу кызыдырахьакын фае лэзэгъу уцэу нитроглицериныр. Мыр спрееу, жэкло-цым дэуутхэн плэкынынэу щыл. Ар нахь дэгъу, нахьыбэрэ бгъэфедэн плэ-кыш. Аспирин таблеткэ бгъэунашклоу псым утешуухьажымы ишлуагъэ кьэ-клошт.

Гьэмэфэ мазэхэм ренэу тадэгъуау, кытфэмыгъэсхэу тапэплэ-ми, фабэр кызыежэклэ, тыгъэм ыкыуачлэ кызыритлупщыкэ, гу-льынтфэ узхэми нахь зыкыуагъашлэ, цыфхэм ахэм кын арагъэлъэгъу. Сыда мэфэ фабэхэм ялэхьан анахь зызыщыу-ухьумэн, узыфэсакъын фаер? Мы упчлэм иджэуапэу «Псауны-гъэм и Гупч» зыфалорэ медицинэ учреждением специалисхэм кьатыгъэм шьущыдгъэгъозэн.

Псы уешьон фае



Цыфым ыныбжэ елытыгъэу пкы-шлэным процент 60 — 80 псэу хэ-тыр. Фабэ зыхуыкэ, пклантлэр нахьыбэу кытэхыгъэ, пкышлэныр псым щыкэ мэхуш, нахьыбэу ащ уешьон фае. Ау псы чылэ дэдэ уешьо хуштэп, узашьорэм ибагъи уфэсакъынын зы-щымыгъэгъупшэмэ нахьышлэ, сыда плэмэ псыр илыгъэу башэ зыхуыкэ, жэ-жыыхэмрэ гумрэ кыгуао.

Псы кьабзэм ычлплэ газ зыхэт псым уешьоныр ищыкыгъахэп. Пстэ-уми анахь дэгъур лимон такыр зы-хэл псыр ары.

Мэфэ фабэхэм шьон пытэхэм за-щыудзыен фае, псауныгъэмкэ ахэр шынагъо мэхуш.

Псым ычлплэ чай (клочлэшхоу щы-мытэу) мылэшлоу, лимон хэлэу уешьо-мэ хушт.

Псыфаллэр пщагъэгъупшэ щэхэкэ гъо-мылапхэхэм: кефирым, щыуым, «ма-циони» зыфалорэм, нэмыкхэм.

Пшхыщтыми фэсакъ

Гьэмэфэ мэфэ фабэхэм хэтэрык-хэмрэ пхьэшхьэ-мышхьэхэмрэ нахь «уагъунау», ланэм нахьыбэрэ ахэр тетынхэ фаеу кьало медикхэм. Щыб-жый стырыр, лыр, майонезыр, клэнклэр, шьоушыгъу зыхэл гъомылапхэхэр цыгъэзыгъэхэмэ нахьышлэ. Хэтэрык-хэмрэ пхьэшхьэ-мышхьэхэмрэ кы-шом шынэгъагъэ рагъэгъоты, мэфэ фабэхэм пкышлэным нахь ищыкыгъэ хуэрэ витаминхэр, микроэлементхэр лэклагъахэх.



Гъомылапхэхэу гъемафэм бгъэфедэ-рэм шыгъу нахь маклэ хаплхьэхэ пшын фае. Анахьэу зыгу узыхэрэр ары шыгъоу ашхырэм лъэшэу фэса-кынхэу щытхэр.

Пэтху-лутху нахьыбэрэ мэхуш

Гьэмэфэ мазэхэм цыфым ииму-нитет нахь клочаджэ мэхуш, уз зэ-

фэшхьафхэм апэуцужынын амалэу пкы-шлэным илэм кыщэклэ. Ащ кыхэклэу, кымэфэ мазэхэм анахь мымакыгъэ гъемафэми цыфхэм пэтху-лутху бэрэ кыаутэкы. Ары кондиционерхэм, жыф-хэм благъэу уаклэрысмэ кьапынхын плэкыштыр. Етлани зыгу узыхэрэм пэтху-лутху имызакъоу, тхьабыл пльыр-стыр узыри ащ хахынкэ шы-нагъо.



Пкышлэныр бгъэу чылэагъэ фэшл салфеткэ шынэр лъакъохэм, бгъашьом, нэгум, пшэм ащыпфэмэ хушт. Амал зыщыуилэм, анахь мэфэ фабэхэм, лъакъохэр псы чылэагъэм хэбгъэ-уцэхэ пшымэ дэгъу.

Фабэм кыхэклэу цыфым ыгу кьэмэ-клагъэмэ, шыгынын кышлэным пытэу кьешэкыгъэмэ, бгырыпх телмэ кьэб-гъэлэнлэнхэш, жы нахьыбэу лухьан амал псынклэу ептын фае. Салфет-кэр бгъэуцыныныш, ынатлэ теплхьашт, ылэхэр, ылакъохэр хэздэн шынэмкэ плэкыгъэхэ пшышт. Ау ахэм яшлуагъэ кьэмыкылоу ащ изытет нахь хьылэ мэхуш, врачым укьеджэн фае.

Зыгу узыхэрэр, лъыдэклауем ыгъэ-гумэкыгъэхэр мэфэ фабэхэм унэм имыкыгъэхэм нахьышлэу медикхэм кы-хагъэщы. Икыгъэхэм, тыгъэм хэмы-тынхэу, псы тлэкы ыкли гуз уцэу ренэу зашьохэрэр зыдалыгъынхэ фае.

Мэфэ фабэхэр кын кышхуш-мыхьоу ишхушынхэм фэшл пкышлэ-ным шьудэлэн зэрэфаер зыщышху-мэ гъэгъупш.

Зыгъэхьазыргъэр
ЖАКЪМЫКЪО Аминт.



Ащ фэгъэхьыгъэу нахьыбэ пшлэмэ...

Зэпахырэ уз шынагъоу ВИЧ-инфекциер кызыхагъэ-щэу республикэм исхэм япчъагъэ зэрэахьорэм кы-хэкыкэ, СПИД-м ыкли зэпахырэ узхэм апэуцужы-гъэнымкэ Адыгэ республикэ Гупчэм иврач шхьалэу Л. Мартяновам пстэуми агу кьегъэкыжыных мы узым епхыгъэу нэбгырэ пэпчэ ышлэн фаехэр. Сыда плэмэ ащ фэгъэхьыгъэу нахьыбэ пшлэмэ, «уулэшыгъэу» мэху.

1997-рэ ильэсым (ВИЧ-ин-фекциер зилэхэр атыхэхэу за-ублагъэм) кыщегъэжыагъэу 2013-рэ ильэсым ибэдзэогъу мазэ и 1-м нэс мы узыр илэу нэбгырэ 570-рэ республикэм шагъэунафыгъ. Ахэм ащыщэу 511-р республикэм щэпсэх, 24-р — лэкыб кьэралхэм кьа-рыкыгъэх, нэбгырэ 35-р нэмык субъектхэм яцыфых. Мы ма-фэхэм яхуулэу инфекциер кы-зыхагъэщыгъэ бзылфыгъэхэм клэлэцыкы 65-рэ кьафэхуыгъ, сабыи 5-м ВИЧ-инфекциер ялэу агъэунафыгъ.

Узыр зилэу учетым хагъэ-уцагъэхэм ащыщэу нэбгыри 188-р дунаим ехыжыгъ, зы сабыи ахэм ахэт. СПИД-м нэсы-гъэу лагъэр нэбгырэ 47-рэ.

ВИЧ-инфекциер зилэхэр рес-публикэм иадминистративнэ шьолырхэм эклэми ашагъэ-унафыгъэх, анахьыбэу ахэр кызыщыхагъэщыгъэхэр кьалэу Мыекъуапэ, Тэхутэмыкьое, Теуцожэ, Джэджэ районхэр ыкли Адыгэкьал. А ильэсхэу кы-хэдгъэщыгъэхэм кьаклоцл сы-маджэ хуыгъэхэм япроцент 52-м наркотик зызэрэхалхьэрэ мастэмкэ инфекциер аль хэ-хьагъэ хуыгъэ.

Сымаджэхэр социальнэ ку-пэу зыхахьэхэрэм фэгъэхьыгъэ-мэ, кыхьэгъэщыгъэн фае ахэм япроцент 49-м лоф зерамышлэ-рэр. Студентхэм, хьапсхэм ачлэхэм ащыщэу сымаджэ хуыгъэу агъэунафыхэрэм япчъа-гъэ хэхьо. Инфекциер зилэхэм

япроцент 70-м аныбжэ ильэс 29 — 30, ау ильэс 40-м еху-гъэхэу мы зэпахырэ узыр кы-зыхагъэщыгъэхэрэ нахьыбэ мэху.

ВИЧ-инфекциер бэрэ пкы-шлэным хэлхьэрэ зэпахырэ уз. Ащ ивирус анахь шынагъохэм ащыщ, сыда плэмэ лым ар зыхахьэклэ, цыфым ыпкы-шлэ уз горэми пэуцужынын ымылэкы мэху, клеткэ зэ-фэшхьафхэр, пстэуми апэу лимфоцитхэр, еукых. Етланэ тлэкы-тлэкыгъэ сымаджэр СПИД-м кыфэкло.

Антиретровируснэ препаратэу мы лэхьаным дгъэфедэнхэ тлэкыгъэхэрэм яшлуагъэкэ, ВИЧ-инфекцием цыфым зэрэрэу рихырэр нахь маклэ тшын тэ-лэкы. А препаратхэмрэ нэ-мык узэу цыфым илэ хуыгъ-рэм ялэзэгъэныр зэгъусэхэ зы-хуыкэ, иммуннэ системэр зыпкэ еуцэ ыкли ВИЧ-инфекциер зилэр лэжэн, псэун елэкы.

ВИЧ-инфекциер зэрэзэпахырэ шыклар непэ эклэми ашлэу кытшлэш. Цыф сымаджэм ылапэ оубыты, лаплл еошэкы, зы хьакъу-шыкъу урешхыкы



е зызэдэогъэпскы паеклэ узыр ащ кыпыпхыштэп, кьапскэми, кьэпсыми вирусыр кьыонэсыщ-тэп. Шыклар зэфэшхьафхэмкэ вирусыр лым зыхахьэкэ ары инфекциер цыфым илэ зыху-рэр. Арыш, зыщышхуыгъэ-гъупш наркотикхэр мастэкэ зыхэзылхьэхэрэм, бзылфыгъэ-хуылфыгъэ зэфыщытыклэхэм альэныкыоклэ шапхэ горэм имытхэм а узыр кызэрапын-хын плэкыштыр. Джащ фэ-дэу медицинэ учреждениехэм, косметическэ салонхэм кьащы-шхуахьыллэрэ лэмэ-псымэхэр кьэбзэнхэ, стерилизация ашы-гъэхэу щытынхэ фае.

Бзылфыгъэ зэпкьаджэхэр ары анахь сакынхэ фаехэр. Ахэр учетым хэуцохэу япса-уныгъэ изытет ауплэклоу зырагъажьэрэм, ежхэр зэмы-

гуцэфэжхэу, «группа риска» зыфалохэрэм афэдэхэми ахэ-мыхьэхэу, ау инфекциер ащыщ-хэм кьахагъэщэу кыхэкы. Джащыгъум бзылфыгъэм изакъоп кын зылэгъурэр, сабыири ары. Ащ кыкылэпкылон ылэкышты кыныгъо зэфэш-хьафхэр, сабыири шлокладыным нэсыжыу.

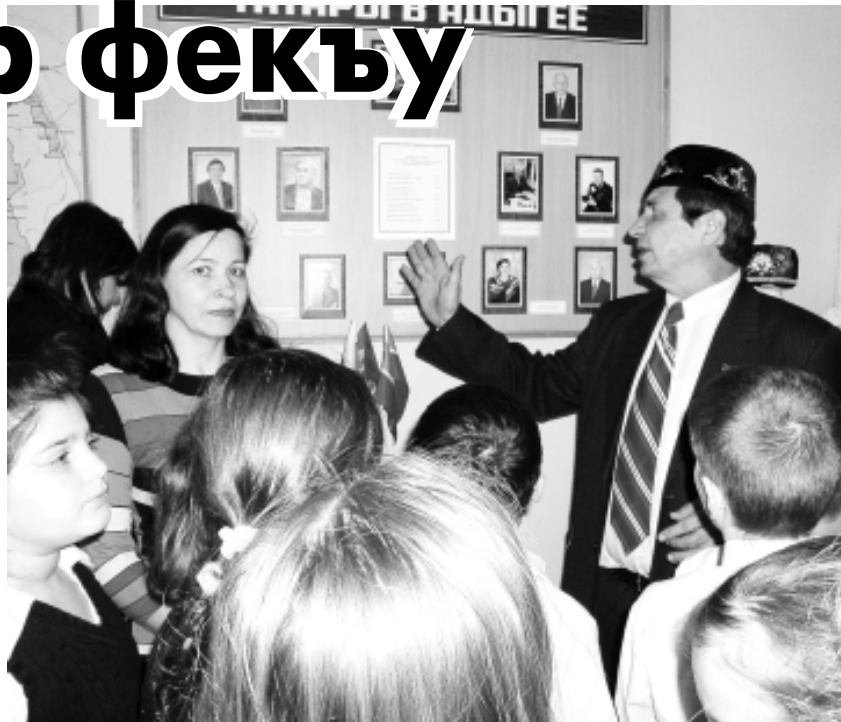
ВИЧ/СПИД-м фэгъэхьыгъэ упчлэхэр зилэхэр, консультации зыщыкыгъэхэр ти Гупчэ, ур. Краснооктябрьскэм, 43-м, кьэ-кыонхэ альэкышты, лэпылэгъу мыщ цагъотышт. Телефон номерхэу 52-32-86-м е 52-10-51-м шьуа-кытеон шьулэкышты.

Л. МАРТЯНОВА.

Зэпахырэ узхэм ыкли СПИД-м апэуцужыгъэны-мкэ Адыгэ республикэ Гупчэм иврач шхьал.

Фаем уахътэр фекъу

Тигъэзет иньбджэгъушюу Алям Ильясовыр Адыгеим щыпсэурэ къэндзалхэм якультурнэ-гъозэ обществэу «Дуслыкым» илээс 20 хъугъэу ипаш. Врачэу Мыекъуапэ Иоф щешлэ. Цыфхэм япсауныгъэ игъэпытэн зэрэпыллым, кызырэфаразэхэм татэгущыланьыр кырымьгъэ-күпэу А. Ильясовым лъэпкъ зэфыщытыклэхэм, искусствэм, спортым къарилотлагъэр тшлогъэшлэгъон.



— Шылэныгъэр цыфым егъэдахэ, — ело Алям Ильясовым. — Гугъэ уилэным фэшл уапэклэ уплээн фаеу тинахыжъ лъаплэхэм кыталотщыгъ. А гушылэхэм ямэханэ непэ икларыклэу тегупшысэ.

— Алям, Иофгъуабэ уил. Зыгорэхэр узэрэфаем фэдэу кыбдэмыхъухэу кыхэкы. Ащ фэдэ чыплэ уифэмэ шлэхэу угу мэклода?

— Зыгу клодырэр ылакьо-мэ амыхыжъэу адыгэмэ зэралорэм сыщыгуаэ.

Сыпшыгъэу, зызгъэпсэфы сшлоигъоу уахътэ кысэкы. Сыгу клодыгъэу, сычэфынчъэу цыфмэ зызгъэлъэгъунэу сыфэхэлэ.

— МэфэкI зэхыхъэхэм, общественнэ движениехэм язэлүклэхэм бэрэ уащитэлъэгъу.

— Сэнэхъатэу силэр зымышлэрэ цыфхэм загъорэ кыса-локырэм сигъэхъэу кыхэкы. Культурэм илофышлэу сызылытэрэмэ салоклэ.

— Медалэу «Адыгеим и Шытхъузехъэр» кыпфагъэшшошагъ. Адыгэ Республикэм изаслуженнэ врачэу, Мыекъуапэ инароднэ депутатхэм я Совет идепутатэу уыт, Адыгэ Республикэм и Общественнэ палатэ уахъыгъ, Мамырнигъэм и Лигэ ухэт, нэмыкI пшээрылхъэри кыпфашыгъэх.

— Уахътэр зэризгъэкъурэ шыклэр ара укызыкIэупчIэ пшлоигъор? Общественнэ Иофшлэныр пшлогъэшлэгъонэу шытын фае. Пшээрылхыбэ уилэу, ау ащыщэу зы е тIу нэмылэми дэгъоу умыгъэцаклэу кыхэкы. Цыхъэ кыпфашыгъэмэ, уигуетыны-

гъэклэ къэгъэшпыпкъэжъ. «Уахътэр сфикъурэп, уилъэу ыуж сит, ау сикIэупчIэжыныу игъо сифагъэп» зыфэпшотхэр, нэмыкI ушхъагъухэр къэбгъотхэ зыхъуклэ, общественнэ пшээрылхэм ягъэцэкIэн упымылхыныр нахышлэ.

— Ащ фэдэ цыфым иягъэ кыгъаглоуи олыта?

— Ары. Пфэмышлэщтым уфэмыжъ, цыфхэри умыгъапцIэх.

Лъэпкъхэр зэфэзыщэрэр

— Къэндзалхэм зэхашцэгъэ «Дуслыкым» сыда анахъэу кыдэхъугъэр?

— Нурбый, а упчIэр кысэ-мытызэ, джэуапым сепушысэгъэу тызэлүклагъ. «Адыгэ макъэм» «Дуслыкым» фэгъэхыгъэу макIэп кыыхиутырэр. Редакциер тхъаегъэпсэу. Тэ Адыгэ Республикэм кыщыддэхъурэм тегъэгъушлэ. Тиньдэлъфыбзэ Мыекъуапэ цызэтэгъашлэ, кIэлэгъаджэ тил. Ансамблэу зэхэтцагъэр Адыгеим иконцертхэм, пчыхъзэхыхъэхэм ахэлажъэ. «Шыкур» тлонэу чыплэтит.

— Унэ-музей Мыекъуапэ кыщызэлүшъухыгъ, гъэпсыкIэу илэм узылэпещэ.

— Тизэлүклалэхэм музеир ащыщ. Адыгеим итхаклоу Мэцбэшлэ Исхъакъ, композиторэу Нэхэе Аслъан — ахэр цыф цIэрылох, музейм зэл кызырэкIуагъэхэр. Лъэпкъ зэфэшъафхэм ялыкIохэр щызэлөклэх. Литературэу, тарихъ пкыгъоу, нэрылэгъу лэпылэгъоу музейм чIэплэгъоштыр бэ. Къэбар гъэшлэгъонхэр ащ кыщалауатэх. Лъэпкъхэр зэфэзыщэрэ Иофтхъабзэхэр тиахътэ шытищыкIагъэх.

Адыгеим щыкIорэ мэфэкIхэр

— МэфэкIым ухэлэжъэ-ныр сыда зэбгъапшэрэр?

— Орэд кыщыплоньыр, ушыуджыныр дэгъу, ау республикэм имэфэкI ухэлажъэмэ, нэмыкIхэм уагупшысэн фае. Аужырэ илэсхэм Адыгеим мэфэкI гъэшлэгъонхэр кIэу кыщажыгъэх: адыгабзэм и Маф, адыгэ шъуашэм и Маф, хэкум къэзыгъэзэжыгъэмэ я Маф, ИлэсыкIэ мэфэкIыр, нэмыкIхэри республикэм щэкIох. Лъэпкъ зэфэшъафхэр ахэлажъэхэзэ, адыгэмэ ямэфэкI, ягушлуагъо адагошты.

Адыгэ шъуашэм фэгъэхыгъэ мэфэкIым «Дуслыкыр» хэлажъэзэ, къэндзал шъуашэу тилэр нахъ дгъэкIэрэкIэн зэрэтлэкIыщтым тыналэ тетыздагъ.

— Адыгэ Хасэм бэрэ урагъэблагъэ. Сыда анахъэу шъузытегушылэрэр?

— Лъэпкъхэр зэлүклэнхэ, ягухэлъхэр кызызэфалотэнхэ фае. Узэхэмыхъэу узэрэшлэщтэп. Адыгэ Хасэр кIэщакло зыфэхъугъэ Иофыгъохэу шылэныгъэм щыпхырашыхэрэм сачыгъуаз. ЗыщыкIагъэм тызэкъоуцо.

— Шысэ кытфэпхыгъэмэ дэгъугъэ.

— Сирием кыкIыжырэ адыгэмэ гумэкIыгъохэр ялэх. Мылъкүклэ, зэхэщэн ИофыгъохэмкIэ тишлуагъэ ятэгъэкIы.

— Хабзэм икъулыкъу-шлэхэмрэ общественнэ движениехэмрэ язэпхыныгъэхэм зэхъокIыныгъэу афэхъурэр макIа?

— Адыгэ Республикэм лъэпкъ ИофхэмкIэ, IэкIыб къэралхэм ащыпсэурэ тилъэпкъэгъухэм адырлэ зэпхыныгъэхэмкIэ ыкIыкъэбар жъугъэм иамалхэмкIэ и Комитет итхъаматэу Шхъэлэхъо Аскэр тыфэраз. Тимудей, нэмыкI чыплэхэм тащызэлөклэ. Общественнэ движениехэр нахыбэрэ зэхэханхэм Комитетыр кIэщакло фэхъу.

— Алям, спортыр лъэшэу пшлогъэшлэгъонэу шымытми, улъэплъэ. Татарстан Дунэе универсиадэр

зэрэщыкIорэм сыда кIэу хэплэгъуагъэр?

— Урысыем испортсменхэм медалэу кыдахырэ бэ. Казань зэнэкъокъухэр дахэу зэрэщыкIохэрэм сырэгъушхо.

— Татарстан универсиадэр зэрэщыкIорэм кыпкырыкIэу бгырыпхыхэр абг ишлагъэу спортсменхэр зэнэкъокъухэу тэлъэгъу.

— Ар къэндзал бэнаклэмэ ащыщ. Зэнэкъокъур зыщыкIорэ шъолырым фитыныгъэу илэхэр Татарстан шагъэфедэхэ, спорт лъэпкъыкIэ универсиадэм хэгъэхъагъ.

— Самбэр Олимпиадэ джэгунхэм ахагъэхъащтэу къэбарышлэхэр универсиадэм кыщалох. Шъачэ щыкIощт Олимпиадэм икызыэлухын, изэфэшлыжын зэрэзэхъащщтым тегъэгумэкIы.

— Адыгэмэ ятарихъ чыгыу Олимпиадэр щыкIощт. Ащ епытыгъэу, адыгэмэ якультурэ, яшлэжъ афэгъэхыгъэхэр Олимпиадэм икызыэлухын щытлэгъунхэ фаеу сэлъытэ.

— Тизэдэгущылэгъу зыщытхуныным къэндзалхэм я Дунэе зэлүклэгъухэм уакытегушылэнэу тыфэ-ягъ.

— Зэхэхъэ гъэшлэгъонхэм ащыщ «Сабантуй» зыфилорэр. Къэндзалхэр зыщыпсэурэ хэгъэгъу 20-м нахыбэмэ ялыкIохэр ащ хэлажъэх. Общественнэ движениехэм я Дунэе Союзэу «Къэндзалхэм я Дунэе конгресс» зыфилорэм итхъаматэу Р. Закировыр зыкIэтхэжыгъэ рэзэныгъэ тхылъэу ти Лышхъэу Тхъаклушынэ Аслъан кыфагъэхыгъэм кыщело тиреспубликэхэм, лъэпкъхэм язэфыщытыклэхэм ягъэпытэн А. Тхъаклушынэм илахышлэу зэрэхишыхъэрэр. «Дуслыкым» зызэриушъомбгъурэр тигуапэ. Тызэрэзэкъотым ар кыпкырыкIэу сэлъытэ.

— Шъуигухэлъышлэхэр кыжъудэхъунхэу шъуфэтэлэ.

— Тхъауегъэпсэу. Сурэтым итыр: «Дуслыкым» итхъаматэу Алям Ильясовыр музейм иэкспонатхэм кыатегушылэ.

Зэхэзышагъэр ыкIы кыдэзыхъыгъэжыгъэр: Адыгэ Республикэм лъэпкъ ИофхэмкIэ, IэкIыб къэралхэм ащыпсэурэ тилъэпкъэгъухэм адырлэ зэпхыныгъэхэмкIэ ыкIыкъэбар жъугъэм иамалхэмкIэ и Комитет Адрсыр: ур. Крестьянскэр, 236

Редактор шхъалэр ДЭРБЭ ТИМУР

Редактор шхъалэм иапэрэ гуадзэр МЭЩЛЭКЪО Саид

Редактор шхъалэм игуадзэр — пшъэдэкIыжъ зыхырэ секретарыр ХЪУРМЭ Хъусен

Редакциер зыдэщылэр: 385000, кь. Мыекъуапэ, ур. Первомайскэр, 197.

Телефонхэр: приемнэр: 52-16-79, редактор шхъалэм иапэрэ гуадзэр: 52-49-44, редактор гуадзэр-пшъэдэкIыжъ зыхырэ секретарыр: 52-16-77. E-mail: adyvoice@mail.ru

Зыщаушыхъатыгъэр:

Урысые Федерацием хэутын ИофхэмкIэ, телерадиокъэтынхэмкIэ ыкIы зэльы-ИэсыкIэ амалхэмкIэ и Министерствэ и Темыр-Кавказ чыплэ гъэлорышлал, зэраушыхъатыгъэ номерыр ПИ №ТУ23-00916

Зыщыхаутырэр

ОАО-у «Полиграф-ЮГ», 385000, кь. Мыекъуапэ, ур. Пионерскэр, 268

Пчъагъэр 4035 Индексхэр 52161 52162 Зак. 2604

Хэутыным узщыкIэтхэнэу щыт уахътэр Сыхъатыр 18.00 ЗыщыкIэтхэгъэхэ уахътэр Сыхъатыр 18.00

Сатыр заулэклэ

БАСКЕТБОЛ

Мыекъолэ баскетбол командэу «Динамо-МГТУ-м» 2013 — 2014-рэ илээс ешлэгъум зыфигъэхъазырынэу зиублэщтыр шышхъэлум и 1-р ары.

ГАНДБОЛ

Гандбол бзылфыгъэ командэу «Адыфым» зыгъэпсэфыгъо уахътэр ыухыгъ. ИлэсыкIэ ешлэгъур Ионыгъо мазэм ыублэщт. Мы мафэхэм командэм аштэщтхэм яухъазырыныгъэ тренер шхъалэу В. Черкашиныр лъэплъэ.

ФУТБОЛ

Адыгеим ифутбол командэ шхъалэу «Зэкъошныгъэм» непэ зичэзыу ешлэгъу тикъалэ щырилэщт. Ешлэгъур пчыхъэм сыхъатыр 7-м республикэ стадионикIэм щаублэщт.

АЩ ФЭДИ МЭХЪУ

Бэдзэогум и 12-м командэу «Биологыр» «Олимпиим» футбол дешлагъ. Пчъагъэр 2:0-у «Олимпиим» зэлүклэгъур ыхыщтыгъ. Я 88-рэ такыкыым «Биологым» щешлэрэ А. Царикаевым «Олимпиим» икъэлапчъэ Игуаор дидзагъ, пчъагъэр 1:2 хъугъэ. Я 90-рэ такыкыым «Олимпиим» ифутболистэу В. Яцук икомандэ икъэлапчъэ Игуаор дидзэжы, ешлэгъур 2:2-у аухыгъ.