



# Шъузфэсакъыжь, шъуипсауныгъэ къэшъуухъум

Адыгэ Республикэм и Лышхъэу Къумпыл Мурат зэпахырэ узэу «Коронавирус Covid-19» зыфилоу зэрэдунаеу зэлзызыкүгъэм зимушомбгууным, цыфэу тишьолыр исхэр щуухумэгъэнхэм, кызэузыщтхэм япчагъэ хэмыхъоным афытэпсихъэгъэ унэшо гъэнэфагъэхэр ышыгъэх.



Спорт, зыгъэпсэфыпэ ыкчи джегупэ учреждениехэр зэрэзфашыгъэхэм, цыфыбэ зыхлэжьеэр лофтхабзэхэр зэрэзпагъэуягъэхэм анэмийэу, джыри унэшо тедзэхэр республикэм ишаа гъэнэфагъэх.

Ахэр анахъэу зыфытэгъэпсихъагъэхэр зыныбжь ильэс 65-м къехуугъэхэр унэмрагъесиныхэр ары. Зызыагъэдэхэрэ салонхэм, хъаклэхэм ыкчи нэмийкэу зычэсийхэ альэкштихэм, зыгъэпсэфыпэ ыкчи санаторнэ-курортнэ йазынхэм ипсэуальхэхэм клошт цыфхэм пешорыгъэшьэу чыпэхэр арамыгъубытын. Ресторанхэм, кафехэм, шхапэхэм общестьнене гъэшхэн фэл-фашэр зэпагъэуны. Ахэм шхыныгъохэр ачлахынхэ фитых. Къэлэ паркыр, зызыагъэпсэфыр гуучхэр цыфхэм къамыкхъэхэм нахь тэрээ.

Гъэйорышэкто компанийхэм ыкчи щэпэ организациехэм дезинфекции лофтхабзэхэр игъомрагъекохынхэу афагъэптиг.

Мынфэдэ лофтхабзэхэр зытэгъэпсихъагъэхэр республикэм щыпсэхэрэзмэ, къаклохэрэзмэ зэпахырэ узир къапмымыхынэр ыкчи зиушомбгууным ишнагаго щигъэззэгъэнэр ары. Тилахыл-гупсэхэм, тинахыжхэм тафэсакыныр, къэтыухумэнхэр, йэпэхэгъэу зишиклагъэм тыйдээнэр тилшээриль шхыал, — къыиагъ Къумпыл Мурат.

Шуугу къэдгээкыжын, коронавиру-

сым пэуцужыгъэнымкэ Оперативнэ штаб республикэм щизэхашаг. Аш чэц-зымафэм иофшэ. Федеральнэ гулчэм къыгъэнэфэрэ уншьохэр министерствэхэм, ведомствэхэм ыкчи муниципалитетхэм япажэхэм яшэ зэхэлъэу агъэцэкэнхэм штабыр фэлорышэ. Пшэрыль шхыалэр — коронавирусым земыгъэушомбгуугъэнэр.

**Гээтхапэм и 27-м къятыгъэ къэбарымкэ, зэпахырэ узхэм зыяа щиэхэрэ Адыгэ республикэ клиническэ сымэджэшмийн нэбгырэ 20 чагъэгъольхъаг, 7-мэ коронавирусыр яяа егуцафэштыгъэх. Ахэм ашыщэу зын а узир иэу агъенэфыгъ. Мы мафэм ехъулэу унэм исхэ нэбгырэ 517-мэ япсауныгъэлэпльэх. Пстэумки нэбгырэ 1088-рэ ауплэкүгъ.**

## Къулыкъу зэфэшхъафхэм ялофшэктиштыр

Къихъашт тхъамафэр (гээтхапэм и 30-м къыщегэжъагьэу мэлыльфэгъум и 5-м нэс) мынфшэгъу мафэхэу щытынэу УФ-м и Президент ыгъэнэфагъ. Мынф дэжымын къамыкхъэу, уз щынагьоу къежагъэм зыщауухумэным пае унэхэм пстэури арысийхэ фас. Ашкэ нэбгырэ пэпч пшэдэкыжъэу ыхынэр зэхишыкынэу щыт. Хети ышхъэ имызакью, адрэхэмкли изеклюакэ зыфэдэштим мэхъана и.

Коронавирусым зиушомбгууным фэш бэдээршыпэхэр мынфомылапхъэхэр зыщехэрэ чыпэхэр, шхапэхэр, зыгъэпсэфыпэхэр, еджэлээ зэфэшхъафхэр, спорт гуучхэр зэфашых.

Адигэ Республикэм япсауныгъэр къэхуумэгъэнхэм и Министерства къызэритыгъэмкэ, медицинэ учреждениехэм иоф ашэшт. Ау мынгээжъогъу дэдэмэ, пешорыгъэш улэлкүнхэр щыжуугъэзыхэм нахьын. Шуугу япсауныгъэ изытэл

къызэшыкъом, йэпэхэгъу псынкэм шуукъедж. Пэтху-утхуум шуузигъэгумэгъкэ, шуузэхъэзэе поликлиникэм ирегистратура шытеу. Дежурнэ врачыр шуудаджээ къэклэшт, ишкылагъэм, шуузэрэсиймаджэмкэ шхапэр къышууфызэуихышт.

**Псауныгъэр къэхуумэгъэнхэмкэ Министерствэм «илиние плывэр» шуузэрэтеоштыр: 8-800-200-52-59.**

Зэпахырэ узхэм зыяа щиэхэрэ сымэджэштэй госпиталь шыкэм тырагъэхъаг, коронавирусыр къызээтэгъэу зэгүцафэхэрэ аш чэлъыштых. Адрэ сымаджэу аш чэлъыгъэхэр медицинэ учреждениеу Мынкьюапэ дэтхэм (зэфэштэй отделениехэр хахыгъэх, чэхэлээ шхынхэр яшэшт) агъэлкштых.

Зыгорэкэ коронавирусым тишильхэр зыщишомбгуумэ, къэлэ сымэджэштэу къати 9-у зэтэтир сымаджэхэр чагъэгъольханым фагъэхъазыры. Нэбгырэ 209-рэ чэфэшт.

## Иудзыгъэ Йоффшактэм техъэх

Адигэ Республикэм хэгээгүү клоц йоффшактэм и Министерствэ гээтхапэм и 27-м къыщегэжъагьэу цыфхэр ригъэлгэштхээ.

Ау ялъэхэр, зыгъэгумэхэрэ улчэхэр почтэ амалхэр, электроннэ шыкээр къызфагъэфэдэхээз фагъэзэнхэ альэкшт.

Аш пae МВД-м исайт ихъанхэш, едзгээ «Прием обращений граждан и организаций» зыфиорэм ялъэу щатхын фас.

«Шунаалэ тешъотэгъадээ, бээджэштэхэр ыкчи хэбзээкьюнагъэр шуульзэныкээ зэрахъэхэмэ, дежурнэ частыме телефонэу 02-м шуутау» — къытыгъ Адигеим и МВД ипресс-къулыкъу.

## Зефэнимкэ фитынгъэ къыдэзыхыштхэм яушэтин

Адигеим и Къэралыгъ автоинспекции иподразделениехэм къэралыгъ фэлээ

фашишэхэр электроннэ шыкэм тетэу цыфхэм афагъэцэштых.

Водитель хуущтхэр езыгъэдэхэрэ организациехэм инспекцием зэпхынгъэ дырялэу, экзамен зытышт купхэр агъэмэкштых. Транспорт амалхэр тхыгъэнхэмкэ пальхэр зыкууагъэхэм пшэдэктыхыж арагъэхыштэп.

Транспорт амалхэм алъеныкъюкэ зэхъокыныгъэхэр электроннэ шыкэм тетэу Къэралыгъ автоинспекцием ежувьшынхэм фэш шуильхэр зыдэжувьхышт адресрэ: [tehnadmkr01@mvd.ru](mailto:tehnadmkr01@mvd.ru) (Мынкьюалэ).

## Псауныгъэм шуузэрэшшаштэй

Мынфэдэ уахтэм шхыныгъоу цыфхэм зэрихылпэхэрэм мэхъанэшо я. Гъомылэгъэткү гъэпсикээм иофшактэ зыпкэ итыйн ыкчи иммунитетыр гээгэтигъээнхэйн афеш витаминхэр ыкчи минералхэр бэу зыхэль хэтэрхылхэр шуушхынх фас. Ахэр зэрэцнынхэми гъэжуагъэхэм хуущтых. Клетчаткэ



грамм 20 (джэнчыр, горохыр, чечевицэр) ненэ пкынэ-лынэм хэхъанэ щыт.

Мэхъанэшо зиэхэм ашыщ псы бэу ушьоныр. Мафэм литрэ 1,5-м нахь мынкьюэ. Щай шхуантээр, къэкыре ухэм ахгэжъукыгъэ псыхэри (шьющыгъу ахэмьлэу) мынф къыхеубытэх. Кофе, щэр, хантхуупсыр халхытэхэрэп. Сыхати 6-м нахь мынкьюэ цыфыр чэц-зымафэм чыненэ щыт.

Щэм хэшыкыгъэ гъомылапхъэхэр игъо шыпкъэх. Анахъэу щхыу, кефир, айран зыфэштхэм яшуагъэ къэкло. Жын къабзэм ухэтын фас.

Вирусым пешуеклохэу алоэ шыон пытэ шьохэрэхэр хуукъох. Специалистхэм ашыщхэм къызэралорэмкэ, пэтху-утхуур шыон пытэ ыгъэхъужырэп, иягъэ нахь къэкло.

**ІШЬЫНЭ Сусан.**

# Унашьом игъэцэктэн къыдыхэлъытагъэу...

Урысые Федерации и Президент 2020-рэ ильэсийн гээтхапэм и 25-м къыдигъэкыгъэ Унашьоо «Урысые мынфшэгъу мафэхэр щигъэнэфэгъэнхэм фэгъэхыгъ» зыфиорэм игъэцэктэн ыкчи Адигэ Республикэм и Законэ «АР-м и Лышхъэу фэгъэхыгъ» зыфиорэм къапкырыкызэ, Адигеим и Лышхъэу Къумпыл Мурат АР-м икъэралыгъо гъэцкэкло къулыкъухэм, Адигэ Республикэм и Лышхъээрэ АР-м

имиинистрэхэм я Кабинетэ я Администрации унашьоо афишигъы:

— 2020-рэ ильэсийн гээтхапэм и 30-м къыщыублагъэу мэлыльфэгъум и 3-м нэс иоф зышэшт къэралыгъо граждан къулыкъуштхэм япчагъэ гъэнэфэгъэнэр.

— УФ-м и Президент 2020-рэ ильэсийн гээтхапэм и 25-м къыдигъэкыгъ Унашьом ипунктхээ 1-р ыкчи 2-р подведомственэ организациехэм

агъэцэктэнхэм анаэ тырагъэтыныр (къэбар зэрьжкугъотэшт официальный интернет-порталыр <http://www.praivo.gov.ru>, 25.03.2020).

Джащ фэдэу 2020-рэ ильэсийн гээтхапэм и 30-м къыщыублагъэу мэлыльфэгъум и 3-м нэс иоф зышэшт къэралыгъо граждан къулыкъуштхэм япчагъэ гъэнэфэгъэнэр. Къыдыхэлъытагъэу зынагаго щигъэззэгъэнэр ари. Тилахыл-гупсэхэм, тинахыжхэм тафэсакыныр, къэтыухумэнхэр, йэпэхэгъэу зишиклагъэм тыйдээнэр тилшээриль шхыал, — къыиагъ Къумпыл Мурат.

Шуугу къэдгээкыжын, коронавиру-

Филологие шиэнгъэхэмкэ докторэу, синибдэгъу лялпэу Щыкъ Николай Мосэ ыкъор зэрэшчмынэжэйр льэшэу гукаю сферхуугъ. Дунаим ар ехижыгъэм, ишүшлэгээкэ гъашэшт къыщытхэтэшт. Ныбдэгъу Ѣынэшыгъэм шысилагъэм илахылхэм, къыпэблэгъэхэм сафэтхуаусыхэ.

**Николай Милиди.  
Тхакло.**

Шиэнгъэлэж цэрийоу, ныбдэгъу Ѣыкъ Николай Мосэ ыкъор зэрэшчмынэжэйр льэшэу тигъу къеуагъ. Щымэйжын илахылхэм, якын адэтээты.

**Ныбдэгъу куп.**

# Программэм игъэцэкIэн амалышIухэр къитыштых

Шъолъырым социальнэ-экономикэ хэхъоныгъэ ышыным иунэе программэ фэгъэхыгъэ юфыгъохэм зыщатегуущиIэгъэхэ зэхэсигъом хэлэжьагь Адыгэ Республика и Лышихъэу Къумпыл Мурат. Видеоселектор шыкIэм тетэу клогъэ юфхъабзэр зэрищаагь Урысыем и Правительствэ и Аппарат ипащэ игуадзэу Валерий Сидоренкэм.

Зэхэсигъом иовшэн хэлэжьагьэх Адыгэим и Премьер-министэрэ Алек-сандр Наролини, экономикэм, псөольэ-шыным, мэксумэш хызметэм, чыопс къекуапIэхэм, энергетикэм ыкIи зекло-ным яофиgохэм афэгъэзэгъэ федеральнэ министерствэхэм ыкIи ведом-ствэхэм ялацхэм ягуадзэхэр.

Къизэралаугъэмкэ, Адыгэим социаль-нэ-экономикэ хэхъоныгъэ ышынымкэ унэе программэм юфхъабзэ 30 къы-дыхэлтыгъ: Инвестициихэмкэ шъолъы-

рэй джыри нахь хъолсагьоу хъуным, лъэнкъо зэфэшхъафхэмкэ хэхъоны-гъэхэр ышынхэм ахэр афытегъэпсиха-гъэх. Федеральнэ гупчэм къикIышт мылькур сомэ миллиарди 5-м ехъу.

Адыгэим и Лышихъэ къизэрэхигъэшчи-гъэмкэ, шъолъырым хэхъоныгъэ ышы-нымкэ ишкIэгъэ пстэури программэм къидыхэлтыгъ: инфраструктурэм ыльэнхъокIэ пэриохъухэр дэгъэзыжы-гъэнхэр, предпринимательствэ цыкIум ыкIи гуртым хэцагъэхэм амалэу аэ-

кIэлхэр нахьышу шыгъэнэир, псаун-гъэр къеухумэгъэнимкэ, культурэмкэ ыкIи спортымкэ цыфхэм афагъэцэкIэрэ фэо-фашIэхэр шэпхъэшүхэм адиштэн-хэр.

Энергетикэм инфраструктурэхээ ышыным иофиgо шхъафэу тегушыагъэх. ПАО-у «Кубаньэнэрго» зыфилорэм иподстанции 58-м щыщэу Iэпчэгъэнэ (резерв) тIэклү зиэр 14-р ары ныIеп.

— Энергетическэ комплексын

инфраструктурэ зиушъомбгууным къидыхэлтыгъэ юфхъабзэр зэ-рифэшъуашэу зыдгъэцакIэхэм, биз-несым, социальнэ лъэнкъом, псө-ольэшыным яобъектхэм хэхъоныгъэ ашынымкэ амалэу аIэкIэхэм ахэхъошт. Электроэнергиемкэ къя-чэхэм захэдгъахъокIэ, инвестицион-нэ проектыбэхэр Ѣыэнгъэш Ѣы-пхырышыгъэхэ хууц, зеконым хэ-хъоныгъэ ышыным ар фэорышIэшт, — къыуагь Къумпыл Мурат.

Сабыибэ зэрыс унагъохэм псэупIэхэр ашынхэм фэш къаратыгъэ чыгу яххэм инженернэ инфраструктурэр ашыгъэпсы-гъэнэир унэе программэм къидыхэлтыгъ-тагь. Цыфхэм яфэо-фашIэхэр шэпхъэ-шүхэм адиштэу зэшохыгъэнхэр ары анах шхъаэр.

Адыгэ Республика и Лышихъэ  
ипресс-къулыкъу.

## Сабийхэм IэпыIэгъу афэхъуущт ахъщэ тын

Урысые Федерации и Президентэу Владимир Путиним УФ-м и Федеральнэ ЗэлукIэ фигъэхыгъэ Джэпсальэм кыпкырыкIыхээ ыкIи сабий зиэр унагъохэм яхахьо нахьыбэ шыгъэным фэш къэралыгъом ипащэ иунашью «Унагъохэу сабий зэрысхэм къэралыгъо IэпыIэгъу ягъэгъотыгъэним фытегъэпсихъэгъэ амал тедзэхэм афэгъэхыгъ» зыфилорэр аштагь.

Ащ къидыхэлтыгъэу мы ильэсийм ишцилэ мазэ и 1-м къыщегъэжьагьэу шъолъырхэм яхбзэгъэуцугъэ диштэу ильэси 3-м къыщуяблагьэу 7-м нэс зынбыжхэм мазэ къес ахъщэ тынхэр аратышты.

Сабыир руисуунымкэ шъолъырым щагъэнэфэгъэ ахъщэ анахь макIэм ипроцент 50 мазэ къес аратышт. Ильэсийм иятIонэрэ квартал тельятаагьэу урыисуунымкэ ахъщэ анахь макIэм шъолъырым щагъэнэфагъэм унагъом

ихахъохэр (зы нэбгырэм тельятаагьэу) шомыкъихэ зыхъукIэ мы тыныр сабийм лукишт. Адыгэимкэ 2020-рэ ильэсийм аратышты сомэ 4799,5-рэ мэхъу.

УФ-м и Президентэу Владимир Пу-тиным къэралыгъом и Правительствэ шпъерэйли фишигъы мы тыныр зэрара-тышт шыкIэм, шъолъырхэм субсидиер зэраIэхъаштим шапхъэу пыльхэр мэлыльфэгъу мазэм ехъулIэу агъэнэфэн-хэр.

Ильэси 3-м къыщегъэжьагьэу 7-м нэс

зынбыжь кIэлэцыкIухэм ахъщэ тынэу афэкштим пае сомэ миллион 426-рэ мин 666-м ехъу федеральнэ ахъщэу республикэм къыфэкшт. Мы тыныр сабий 7483-мэ алукишт.

2020-рэ ильэсийм бэдээогъум и 1-м ыуж ары тхылхэр зяшъухылIэнхэ шуульэкъштыр. Электроннэ шыкIэм тетэу къэралыгъо фэо-фашIэхэм япорталкIэ заявлениеи жууцэхьын амал шууил е МФЦ-м зыфжкугъэзэн шуульэкъшт.

Гъонэжъыкъо Сэтэнай.



## Мэкъумэш хызметыр

# Пхъэныр рагъэжьагь

Адыгэим ичыгулэжхэм гъэтхасэхэм мыгъэ гектар 102657-рэ арагъэубытынэу агъэнэфагъ. Ахэм яхэльхъан езыгъэжьагъэхэр ахэтых.

Джэджэ районым ичыгулэж-хэр ары анахыбэу гъэтхэ лэ-жыгъэхэр хэзэльхъащхэр. Гектар 26351-рэ ахэм арагъэубытын гүхэль я. Ау ахэр ошхэм агъэхуугъэх, джыри пхъэныр рагъэжьагъэп. Анахь макIэм гъэтхасэхэм языгъэубы-тыштыр Адыгэкъал, пстэумкி гектар 833-рэ агъэнэфагъэр. Мыш ичыгулэжхэмдээ джыри лэжжыгъэр хальхэгэрэ.

АР-м мэкъумэшынкэ и Министерствэ тызэрещигъэзаг-гъэмкэ, гъэтхэсэхээр, зэнтхьыр ыкIи ильэсийбээм къекIыжьыре уцхэр ары мы мафхэм чыгум рагъэжьагъэр. Анахыбэу хэз-ыгъэжьыгъэр Кошхъаблэ районым ичыгулэжхэр ары. Ахэм агъэнэфагъэр пстэумкி гектар 16610-рэ мэхъу, 870-р ары

хальхъащь. Ащ щыщэу зэнтхьыр гектар 520-рэ, гъэтхэсэхээр 350-рэ апхъыгь.

Шэуджэн районым гъэтхэсэ гектар 13900-у щагъэнэфагъэм щыщэу 586-р апхъыгь. Ащ инахьыбэр, 356-р зэнтхьы, ильэсийбээм къекIыжьыре уцхэр гектар 50 мэхъу.

Мыекъопэ районым ичыгулэжхэм гъэтхасэу агъэнэфагъэр бэл, гектар 6282-рэ ныIеп зэрэххурэр, ау процентхэмкэ къэплэйтэмэ, ахэм нахьыбэу хагъэкъыгь. Тыгъуасэ министерствэм къызэртигъэмкэ, проценди 6-р, ар гектар 374-рэ, хальхэгъях. Нахьыбэр, 211-р, ильэсийбээм къекIыжьыре уцхэр гектар 163-рэ мэхъу.

Ом изытэгъэхуугъэх Красногвардейскэ, Туцожь ыкIи

Тэххутэмкье районхэм ячы-гулэжхъэри, ахэр гъэтхасэхэм

япхъын джыри ыуж ихъагъэхэп. Джащ фэдэу мыгъэ Iуахы-

жынэу бжыхэсэ гектар 115388-рэ Адыгэим ичыгулэж-хэм хальхъагь. Министерствэм къызэрещауагъэмкэ, ахэм язытет егъэрэзх. Бжыхъасэхэм чыгъашуухэр ятIонэрэу аратыгъэх. Пхъэныр рамыгъажьэзэар аухыгь.

ХҮҮТ Нэфсэт.







# УПСАУНЭУ УФАЕМЭ



# Тхъапэри лъапсэри Іэзэгъух

Къэкыре Іэзэгъу уцхеу бэшлагъеу народнэ медицинэм ыгъефедэхэрэм бэ ащ фэдэу, тхъапэри лъапсэри Іэзэгъухеу, ахэтыр. Ахэм зыкіе ашыщ тхъаркъожъеу (шхур) лъагэу (метри 2-м нэсэу) къэкырэр.



грамм 10-м псы стечан кэлп-кленыш, такыкыи 10 — 15-м къэбгъэжъошт. Мафэ къэс гъогъуи 3 — 4 джэмышхыхъэ зырызэу уешъозэ пшыщт. Тхъаркъожъым ытхъапэхэр узыре зэрэтилэ чылгэхэм атепльхээзэ пшымэ узыр хэжкукылтэу ело народнэ медицинэм.

## ✓ Машом ыстыгъэм



Федэн алъекышт. Ащ пае тхъаркъожъым ытхъэпэ гъэгъушъигъе гъэушкъоигъе джэмышхыхъэм псыжъо стечан кэлп-кленыш, къэжъорэ псыр зэрйт хякъу-шикъум ышхъагъ төбгъеуцощт шхъатеплор тэлэу (нэмкыи къэлпон хъумэ, «водяная баня» зыфалорэр) ыкыи такыкь 15-м ащ төбгъетышт. Ар бгъэучуулыкъыныш, псыпсым кэлбгъэкышт. Узышхэрэм үүж джэмышхыхъэ зырызэу а псым щыщ (фабэу) 4 — 6 уешъозэ пшыщт. Чыир мэузыимэ, а псым щыщ ибгъечыхъээзэ пшыми хуущт.

## ✓ Рахитым (гъуркум) е Іэзэгъэнымки агъафедэ

Тхъаркъожъым ытхъапсэ щыщэу грамм 40 дэгъоу бгъэушкъоигъе джэмышхыхъитум псыжъо стечаниту кэлп-кленыш, сыхъатитлорэ щыбгъетышт. Зыгууяжыхъэрэм үүж стечаным ызыланэ сымаджэр ебгъешишт. Арэущтэу мафэм 3 — 4 пшыщт. Къихэгъэшчийн фое, ешъогуу пэпчээ а псыр стырын фое.

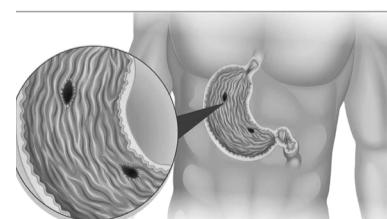
\*\*\*

Къэкыре уц Іэзэгъоу девя-силырэ тхъаркъожъымрэ алъасэхэу гъэушкъоигъэхэр грамм 200 зырызэу штэнхэшь, псы литри 10 аклекищт. Ар мэшо маклэм төбгъеуцоныш, такыкь 15-м бгъэстрышт. Нэужым ар зэтебгъечуулыкъыщт, сабыир зыщыгъэпскыцтим ипкленыш, псыр мэучыылфэ хэбгъельшишт.

## ✓ ЛъэдэкъечІэгъ шпорэр



## ✓ Нэгъу етагъэ зиІехэм



Ахэр ушъэбынхэм ыкыи хэ-кок-кэжынхэм феш! чэшым угольыжъын зыхъукэ тхъаркъожъ тхъапэ а чылгээ тепхээзэ пшымэ хуущт.

## ✓ Пэтхъу-Іутхъур, плъир-стырыр къиззутекІыгъэхэм

Фыкъуадэхэр тегъекыгъэнхэм, щыныр гъэхъужыгъэнхэм апайи тхъаркъожъыр народнэ медицинэм егъефедэ, экземэ зиіхэми къашхъапэ.

## ІэзекІэ амалэу иІехэр

### ✓ Артритыр

Тхъаркъожъым ытхъапсэ гъэгъушыгъе ыкыи гъэушьэбыгъэ

Пкъышъолым температурэу иэр къыдэк-юягъеу, плъирстыр узыр къиззутел-Іагъэхэмийн къэкыре Іэзэгъу уцыр агъээшт.

## ПшІэнкІэ гъэшІэгъоны

## Гъатхэр, нэгушъор

Гъатхэр къызыскэ пшъэшъэжъыехэм ашыщхэр гумэкын-хэфэх — ангухэр шторыгугу мэхъу. Шъэожъыехэм аш мэхъяншхо рамытэу къытшошы, ау пшъэшъэжъыехэр ренэу дэхэнхэу фаех.

Непэ тинэкIубгъо къыщытты тшоиғу шьорыгугу нахь маклэм хъунхэм е ахэр нэгушъор, йэкышьом атекодыкыжынхэм иамалэу народнэ медицинэм къытыхэрэм ашыщхэр.

1. Календулэм итхъалэ къыкIафыгъе псыр, лимонипсыр, смородинэм ипс ыкыи миндаль е оливкэ дагъэр джэмышхыхъэ зырызэу зэхэлпъханхэшь, дэгъоу зэхэбгъэкүханхэшь, пчэдыхъэрэ ыкыи пчыхъэрэ нэгушъомрэ йэхэмрэ ашыпфээз пшыщт.

2. Лимоныпсымрэ петрушкэ лъапсэр зыхэжъукыгъе псымрэ зэфэдиз Iахххэу (1:1) зэхэбгъэкүханхэштых. Джащ фэдэу ари пчыхъэрэ ыкыи пчэдыхъэрэ зыщыпфэшт.

3. Тыгъэм лъэшэу үистыгъэмэ, мырэущтэу гъэхазырыгъэ псымкэ унэгу птхъакыщт: петрушкэ лъэлэе гъэушкъоигъеу стечаным изым псы стечаниту кэлп-кленыш, такыкь 10-рэ къэбгъэжъошт, сыхъати 10-рэ щыбгъетышт. Нэужым ар бгъэфедэн пльэкыщт.

## Нарэхэр



Врачым сымаджэр тIэкIурэ къеплыхъэшь, реIo:

— СызэрэнханлэрэмкIэ, уIофхэр дэгъух.

Сымаджэр кабинетым чIэкIыжыы. Врачыр къызычIэхъушуутым, ыдэжэс къычIэкIыжыгъэгэ хуульфыгъэр лагъеу джэхааштюм тель.

— Сестра! — мэкуу врачиыр. — ПсынкIэу ытлэ-кьюитIу къэубит!

— Сыд нае?

— ЗэдгээзэкIыщт. Кабинетым къакIоцтыгъэ фэдэу дгъэгъолыщт!

\*\*\*

Врач ныбжыыкIэр сымаджэуу къызыфацагъэм еллышишь, аш ишхъэгъусэ реIo:

— Гукъау, ау сэ зыкIи мыш IэпыIэгъу сыфэхъун сльэкIыщтэп, тыгүжсуагъ. Ольгэгъуа, ыIэхэм ашьо зэблэхъугъ, шIуцIашьо хуугъэх.

— Ахэр аш фэдэ зэптих, аш краскэмэ ыIэ ахэль зэптих.

— Ашыгъум инасытихо къыхыгъ: арэущтэу Ѣы-мыйтигъэемэ, лэгъэхэцтгъагъэ.

Теклоныгъэм ия 75-рэ ильэс ипэгъок!

## Танкэу «Андырхьое Хъусен»

Урысыем и Кыблэ шъолтыр щызэхашгээ кошыре къэгъельэгъонэу «Теклоныгъэм иешлон» зыфиорэм иэкспонат шъхьаэу альтагъэр «Андырхьое Хъусен» ылоу зытетхэгэе танкэу ИС-3-р ары. Щылычым хэшькыгъэ танкыр Кыблэ дзэ округым иартиллерийскэ бригадэу Адыгеим щылэм ичынальэ тет.

Советскэ танк хыльэу ИС-3-р 1944-рэ ильэсир ары ашынэу зырагъэжъагъэр, 1945-рэ ильэсэм ижъоныгъокэ мазэ аперэ танк купыр къыдаагъэкыгъаг. Танкым топ тетыгъ, щылыч тегъечыхъэгъаг. ИС-3-хэр заом хэлжээнхэу игъо ифэгъагъехэп, ау 1945-рэ ильэсэм ионыгъом и 7-м Теклоныгъэм ипарадэу зэ-

хащэгъагъэм ахэр апэ итыгъэх. Тидзэхэм Берлин заштэм я 2-рэ Гвардейскэ танк армием итанкистхэр ИС-3-хэм арьсихэу урамхэм кырыклогъагъэх. США-м, Великобританием, Францием яцыфхэм ахэр залъэгъухэм «абзэхэр ыубитыгъагъэх».

Шэхэу танк-саугъетыр зытет постаментым кытырашиныш



Ростов хэкум ашэшт. Мэльиль-фэгъум тофхъабзэу «Теклоныгъэм иешлон» зыфиорэр ашкыышырагъэжъэшт. Акциер Урысыем и Кыблэ шъолтыр зэрэштийтэу щыклошт. Экспонат гъэштэгъоныр лыхъужьыцэ зыхыре къалхэм, УФ-м исубъектхэм якъэлэ гупчэхэм, мэшлокуగьогу зэхэкыгэ станци-

хэм къащаагъэльэгъошт. Чыпэ зэфэшхъаф 29-мэ «Теклоныгъэм иешлон» хагъэлэжъэрэ экспонатхэм нэйласэ щафашыщных, концертхэр къатышных.

## Шапсыгъэ къыратхыкы

## «Налмэссыр» тихъэклигъ

Шъачэ икъимэфэ театрэрэ Псышыапэ лъэпкэ культурэм и Гупчэу дэтымрэ ясценэхэм Теклоныгъэм июбилееу къэблагъэрэм фэгъэхывьэу Адыгэ Республиком лъэпкэ къашьохэмкэ и Къэралыгъо академическэ ансамблэу «Налмэссым» концертхэр кыщитыгъэх.

Ансамблэм ихудожественнэ зэхшэаклоу Хъоджэе Аслын къызыриуагъэмкэ, якъэгъэлэгъонхэр Шъачэ бэрэ щызэхажэх. Кыимэфэ Олимпиадэр кынзэуахы зэхъуми, зызэфашыжъими нэбгырэ мин пчагъагъэр адигэ къашьохэм арагъэлпльгъэх, нэмыкэ зэлукэгъухэм зыкыщагъэлэгъуагъ.

Аслын артист унагъо къихъуагъ. Ятэжъэу Юсыф, ятэу Мурадинэ, янэу Марзыет «Нал-

мэссым» къыщышоштыгъэх. Ансамблэр зэрэадыгэ лъэпкэу зэригушкорэ къэшьокло купеу щыт.

Хэгъэгу зэошхом Теклоныгъэр къызыдахыгъэр ильэс 75-рэ зэрэхүрэм фэгъэхывьэу къэшьокло колективым ипрограммэ зэхъокыныгъэхэр фашыгъэх, цыфыбэмэ агу рихыре адигэ къашьохэм къэхэри ахагъэхъуагъ.

Аслын Японием ильэс 11



лоф щишлагъ. Кубанска къэзэкъхорым рагъэблагы, ильэситфэ ашкхэтигъ, ижъирэ адигэ къашьоу «Уджыр» аш щигъеуцугъ. Адигэ бзыльфыгъэ къашьоу

«Лъэпэтетыр» лъэпкэ къашьохэмкэ Къэралыгъо академическэ ансамблэу Игорь Моисеевым ыцэ зыхыре ирепертуар хагъэхъагъ.

Программаклоу Шъачэ къыщаагъэльэгъуагъэм Аслын ихореографическэ композициеу «У стен Рейхстага» зыфиорэр джыхъэхъагъеу артистхэм къашы.

— Документальнэ хроникэм сеплывээ тидзэхэм Рейхстаг заштэм Советскэ Союзым Ѣыл-псэурэ цыиф лъэпкэ пстэумэ ашыщхэм ялъепкэ къашьохэр къызэрашигъагъэхэр слъегуягъэ. Ар зыфэдэ къэмыхъуагъ къашуагъ! Джашыгъур ары а хууль-шагъэр сценэм къышыдъэлэгъонэу зытесыубытэгъагъэр, — elo Аслын.

Апэ аш Мыеекъуапэ Ѣепллыгъэх, ятлонэрэу къызщаагъэльэгъуагъэр Шъачэ ары. «У стен Рейхстага» зыфиорэр къашьохэм композициеу зылъэгъурэ пстэумэ агу рехы, Теклоныгъэр къыдэзыхыгъэ зэолхэм яшэжкъеуцугъ.

**НЫБЭ Анзор.**

## Зеклоныр

## Якъэкложын къин хъугъэ

Ростуризмэ кызэриорэмкэ, Урысые Федерацием ицыифхэу нэбгырэ мини 100 фэдизмэ къэралыгъо зэфэшхъафхэм защагъэпсэфы. Нахыбэу ахэр зыдэшыгъэхэр Карибскэ бассейныр, кыблэкъокыгээ Азиер ыкли Тыркуер арых.

Зигъунапкъэхэр джыри эфэзымышыгъэ къэралыгъохэм ашыгъэхэр языгъэлсэфыгъо уахтэ зыщаухырэ пальзэм билетэу ашэфыгъэхэмкэ къэкложых. Европэм ихэгъэгухэм ашыщхэм цыифхэр ашымызеклонхэу атырагъэлптихъагъ, Урысыем къи-

быбыкъырэ самолетхэм ячьягъэ маклэ хъугъэ.

Ростуризмэр зекло щылэ пстэумэ къяджэ сид фэдэрэ къэралыгъо кынагъэхэм, Урысыем иконсульствэхэмрэ МИД-м ипосольствэхэмрэ зафагъэзээ нэу, туроператорхэмрэ авиа-

компаниехэмрэ нахыбэрэ афитеонхэу.

Путевкэ зилэу зыгъэлсэфакло къягъэхэр билетэу къашьфыгъэхэмкэ къэкложынхэ алъэкыищт е туроператорым къызэрагъэзэжыщ шыклошт ыкли къафыихыщт.

«Мафэ къэс къэралыгъо зэфэшхъафхэм къарымыкъыжьшурэ цыифхэу Ростуризмэм зыкыфэгъазэрэ бэдэд. Нэбгырэ пэпчъ Ыэпилэгъу тызээрэфхэуцтим тыпыль. Ашкло РОСАВИАЦИЕР, МИНТРАНСЫР, УФ-М Ыэкыб къэрал Ыофхэмкэ и Министерствэ къыддэлэх», — къытыгъ Ростуризмэм ипресс-къулыкъу.

Зэпымыулою юф зышээрэ телефонхэмкэ мафэ къэс нэбгырэ мин заулэ Ростуризмэм иофиштэхэм къафытео. Ашфэшхъафэу хэгъэгум икъыгъэ цыифхэр Ростуризмэм иофици-



**РОСТУРИЗМ**

альнэ сайт зихъэхэмкэ, къызэргээзэжын алъэкыищт къэбархэр къырагъотштых. Ростуризмэмрэ Ассоциациеу «Турпомощьмр» телефон номерэу 8-499-678-12-03-мкэ чэщи мафи уафытоон пльэкыщт.

Зыгъэлсэфаклохэри ахэм къапэблэгъэ цыифхэу афэгумэкъыхэрэри афитеохэмэ, къэбархэрэ щылэхэр къараоштых. Телефон линиехэу агъэфедэхэрэми ахагъэхъошт.

**(Тикорр.).**

# Мамырныгъэм ыуасэ дэгъоу ешIЭ

Нэпсэу Мухьдинэ Осмэн ыкъом кыгъашIэгъэ ильэс 93-р зы мафэм фэдэу куагъэ. Шапсыгъэ къоджэ цыкIум кыщыхуугъэ шъэожьем советскэ лъэхъаным атомнэ псычIэгъ куухъэхэр ышыхуу зэрэхъущтыр зыми ышIэштыгъэп.



Мухьдинэ пенсием зыкIуа-  
тээр ильэс 30-м ехъуу. Ныб-  
жыкIээзээш пшъэрыльэу зыфи-  
шыжыгъагъэхэр джыри зэпи-  
мыгъэуо егъэцакIэх. Ныбжыр  
кызытыримыгъэкIонир, щыла-  
кэм зыдьригъештэнир, узхэм  
заримыгъеубытынир, ипсэукIэ  
зэхъокIыныгъэ инхэр фимы-  
шынхэр ахэм ашыщых.

Ар тхылтыбэмэ яджэ, вете-  
ран организациехэм, шапсыгъэ  
Адыгэ Хасэм зэрахъэхэр Ioft-  
tхъабзэхэм ахэлжье. Шапсы-  
гъэхэм ящылкIэ-псэукIэ, хы  
ШуцIэ үшшом кыщыхуугъэ  
хуугъэ-шагъэхэм афэгъэхы-  
гъэ тхыгъэхэр чыпIэ гъэзетхэм  
кварегъахэх.

Мухьдинэ джыри ныбжы-  
кIагъ ильэс 90-м ехъу кызы-  
гъашIэкIэ игукъэкIыжхэр ытхын-  
хэу зытыреубытэм. ГушиIэу  
ышыгъагъэм ишьыпкIэу пыль,  
игукъэкIыжхэр тхылтыбэм  
рэгъекIух, ежь игъашIэ ыкIи  
зыщыпсэгъэ лъэхъаным цыф-  
хэмкIэ гъесэпетхыдэ хуунэу  
кяхихыгъэхэм ятхын ильэсит-  
ту хуугъэ зыригъэжъагъэр.

Ветеранын ыгу къэкIыжы-  
рээр бэ. Сэнэхьат шхьаалуу кы-  
хихи, игъашIэ зыфишIэорышIа-  
гъэр цыфхэм, икъуаджэ дэсхэ-  
ри зэрахэтэу, бэрэ аригъаш-  
гъэп... Ioftэу ышIээр ыушIэ-  
фыщтыгъэ, къэралыгъом джа-  
фэдэ унашюу къафишIыгъагъэ,  
ар ыгъэцакIэнэу ежыри кIэтхэ-  
гъагъ.

Мухьдинэ Советскэ Союзым  
зигугуу щамышIэрэ предприня-  
тие шхьаэхэм ашыщэу «Сев-  
маш» зыфиорэм ильэсипши  
пчагъэрэ щилэхъагъэ, испециа-  
лист шхьаэхэм ашыщыгъ.

— Ioftэу тызпылыгъэр со-  
ветскэ лъэхъаным зими егъэ-  
шIэнэу щытыгъэп. Шъачэ си-



зыщашишт цеххэр,  
ахэр зэрашыхэрээр  
алотэнхэ фитыгъэ-  
хэп. Гузэжъоогоу  
ашынхэ фэягъэ, аш-  
пае IoftэшIэ мин  
пчагъэ зыщылэ-  
жъэрэ предприя-  
тием зэпимыгъэу  
Ioft ышIэн, хэти  
кытефэрэр дэгъоу  
ыгъэцакIэн фэягъэ.

1959-рэ ильэс-  
сим «Севмашим»  
СССР-м апэрэу  
шашыгъэ атомнэ  
псычIэгъ куухъэу  
«Ленинский комсо-  
моль» зыфиорэр  
флотын кыфыди-  
гъэкIыгъагъ. Ioft-  
шIэнхэм чанэу зе-  
рахэлжъагъэм пае  
Нэпсэу Мухьдинэ  
орденэу «Знак По-  
чета» зыфиорэр  
кыратыгъагъ. За-  
водын ильэс 60-м  
кыкIоцI куухъэ ин-  
хэу 22-рэ, псычIэгъ куухъэу  
170-рэ (ахэм ашыщэу 135-р  
атомнагъэх) кыщашигъ.

Нэужым Мухьдинэ заводэу  
«Звездочкэм» техконтролын-  
кIэ иотдел ишаа агъэнэф-  
гъагъ, ар хы флотын икъухъэ-  
хэр агъэцэкIэжынхэм тэгэ-  
псэхъэгъагъ. 1970-рэ ильэсим  
мыш атомнэ ледоколэу «Лени-  
нныр» зыщагъэцакIэжым, зав-  
одын Ленинным иорден кыра-  
тыгъагъ. Тызхэт лъэхъанми  
заводын Ioft ешIэ, атомнэ псычIэгъ  
куухъэхэр щагъэцакIэжых.

Мухьдинэ Северодвинскэ  
унагъо щишIагъ. Ишхъэгъу-  
сэу Неллэрэ ежыррэ кIэли-  
тIу апIуу ыкIирагъэджа-  
гъэх. Апхьюу Елена Батюни-  
нар (Нэпсэу) Мыекуапэ щэ-  
псэу, МЧС-м иподполковник.  
Ибрахымэ предприниматель,  
ята иунэ исэу зэдэглэсэух, Мухь-  
динэ иятлонэрэ пшашIэу Свет-  
ланы Резниковар (Нэпсэу)  
ПсышIуапэ щэпсэу. Ежым

көрэлъфищырэ ахэм къате-  
кыжыгъэхэу лъфыгъитурэ  
иIэх.

Нэпсэу лацком кырыкIуа-  
гъэр ыугъоинэу Мухьдинэ зы-  
регъажъэм Шъачэ пэчжъэу  
псэущтыгъ. Цыпэ-цыпэу зэри-  
гъэуужыгъэ къэбархэм ла-  
цком кырыкIуа-гъэр ылъапсэ  
кыщегъэжъагъэу ышхъапэ  
нэсэу кыаутэ.

— Северодвинскэ сыккитхы-  
кызэ силахылхэм сыкъяльэу-  
щтыгъ къэсымышIэжхэрэм  
ацIэхэр, сабьеу ялхэр къыс-  
фатхынхэу.

Апэу згэхъазырыгъагъэр  
сянэ кыизхэкIыгъэ лацком ита-  
рихэе аргыгъэ. Аш илахылхэр,  
зэкI пломи хуунэу, сшэштгэхэ.  
Зы кымафэкIэ лацком щыщ  
пстэуру сиугъоижыгъагъэ.  
Сяте икъутамэ икъыхэгъэшыжын  
нахыбэрэ сиылтыгъ.

Нэужым Нэпсэу лацком щыщ  
хуульфыгъэхэмэ бзыльфыгъэ-  
хэмэр кызтекицIыгъэхэр шхъа-  
фэу зэхэзгъэуцуагъ. Тятэжъ  
ыкъохами ыпхъухами къахэ-  
кыгъэхэр зэкIэ стхыхыгъэх.  
Аухырэу сиылдэлжъагъэр сэ  
сиунагъо щыщхэм зэкIэми  
ясурэтхэм язэхэгъэуцон. Ла-  
цком кырыкIуа-гъэр ыугъоин-  
хын гъэшэгъоны ыкIи аш  
мэхъанэшко иI.

Блэкигъэ зэмманхэр цыкIу-  
цикIоу цыфхэм ашгэлупшэ-  
жых. Тэ, нахыжхэм, къэт-  
шIэжырэр тхылтыбэм тетэу  
къэнэжымэ, лээужыкIэхэм  
ацIэфедэжыщых, — elo Мухь-  
динэ.

А пстэуми мемуархэр къа-  
кIэльэкIох. Ильэс 93-у кыгъэ-  
шIагъэм ишIэж чэнагъэ гори  
фэхъуугъэп. Ежь ехыилагъэу  
ытхыхэрэм анахы цыф пъэшэ-  
гъонэу зылукIагъэхэм, хууль-  
фыгъэшIагъэу ылъэгъуугъэхэм,  
Ioft эшишIагъэхэм, ыгу хэзгъэхъуа-  
гъэхэм ыкIи хэзгъэцIыгъэхэм  
афэгъэхыгъэ гукъэкIыжхэр  
нахь шIолофых.

Мухьдинэ шIэнэгъэлэжхэр,  
краеведхэр, ныбжыкIэхэр,  
журналистхэр кыфекIох. Унэйю  
альбомым дэгъепкIэгъэ сурэтхэр  
игуапэу хякIэхэм артэлэгъэ-  
гъух. ЫгукIэ зыпэблагъэхэу,  
зэрэгушохэрэ пкъыгъохэри  
иунэ илых. ЗэкIэми апэу зи-  
гигуу кышырээр ыкIи аригъэ-  
лэгъэйрээр ынайжь ильэс 90-рэ  
зэххум шуухафтывиуу кыраты-  
гъэхэ къамэр ари. Хэта куу-  
шхъэчIэс хуульфыгъэм ашы-  
щэу Iашэр зимыкIасэр? ИжыкIэ  
Кавказым къамэр хууль-  
фыгъэм илэгъэ, шыыпкIагъэ  
зэрэхэлтым, игухэлтышIухэм,  
изэфэнэгъэ ятамыгъагъ.

Мамырныгъэм ыуасэ зыфи-  
дизыр атомнэ псычIэгъ куухъэ-  
хэр зыщылэхъагъэ Нэпсэу Мухь-  
динэ дэгъоу ешIэ. Ахэм непи  
лъэпкIэ зэфэшхыафыбэ зыщи-  
псэурэ тикъэралыгъо ихы гуу-  
напкIэхэр кыагъэгъунэх.

**НЫБЭ Аңзор.**



