

ТЫЗЭКЬОТМЭ – ТЫЛЪЭШ!

1923-рэ ильэсүм  
гээтхалэм  
къышегжэжьаа кындыкы

# Адыгэ макъ

Голос  
адыга



№ 7 (21496)

2018-рэ ильэс

МЭФЭКУ

ЩЫЛЭ МАЗЭМ и 18

Къыхэтутыгъехэр ыкы  
нэмэйк къэбэрхэр  
тисайт ижүүлөтээтийн

WWW.ADYGOVOICE.RU

Адыгэ Республикэм и Правительствэ игъэзет



## Яшыныгъэхэмкіэ айнхэм адэгощэштых

АР-м и Лышъхъэу Къумпыл Мурат адыгэ музыкальнэ Іэмэ-псымэхэмкіэ мастерэу, АР-м изаслуженнэ художникэу, «Атлас черкесского шичепшина» зыфи. Иорэ тхылтым иавторэу Гъукіэ Замудин дэжь тыгъуасэ щылагь. Зэйукігъум лъапсэ фэхъугъэр Гъукіэ Замудинрэ филологие шыныгъэхэмкіэ докторэу, профессорэу Унэрэкъо Раэрэ Японием зэрэклөштхэр ары.

Аш ис лъепкъэу айнхэмрэ адыгэхэмрэ зэфэдэу ахэлтыр бэ. Мэфишыгъэштхэм къыклоц ахэр нахь игъекточигъэу зэрагъэштэнхэр, оптээ алэклэлымкіэ адэгощэнхэр ягухэль.

2016-рэ ильэсүм Японием ит Хоккайдскэ къэралыгъо

университетым ипрофессорэу, филология шыныгъэхэмкіэ докторэу Ицуудзи Тангику ыкы музыковедэу Чика Тангику Адыгэ къэралыгъо университетым къэклогъагъэх. Гъукіэ Замудин ышыгъэ шыкігэштэйнэу Интернетымкіэ альэгъугъэр нахь тэрэзэу зэрагъэштэн гу-



хэль хъакіхэм ялагь. Нэүжым нафе зэрэхъугъэмкіэ, Японием щыпсэурэ лъепкъэу айнхэм яэмэ-псымэу тонкори ар лъешэу фэд. Аш нэмыкіэу, лъепкыитлур зэрэзэтхээу кы-

хагъэштыгъэр бэ. Адыгэхэм афэдэу аин лъепкъими къамылым хашыкызэ плаблэ ашы. Японием исых нахь мышэмий, мыхэм ежь абзэ якыл ар хэкоу зэрысүм ием

текы. Ау лъепкъыр японцэхэм ахэлклоцтээ зэрэхъурэм къыхэкіэу яшэн-хабзэхэр, абзэ ашэгъупшэх. Пстэумки мыш щыщэу нэбгырэ мин 25-рэ фэдиз Япониет щэпсэу, ау бзэр зышлэрэр нэбгырэ 300 фэдиз нылэп. Ныдэлъфыбзэр зылупъэу къахэнагъэр ильэс къес нахь макъе мэхъу. Аш къыхэкіэу аин лъепкъым ихьишъэ къаухъумэнным пыльхы, культурэм изэгъэштэн фэгъэзэгъэ гупчэу илэм юф зэришлэрэм осэшүу кыифашыгъы ыкы оптэу іэклэлтымкіэ адэгощэнхуу кыкілэлъягъэх. «Продвижение культуры» ыкы «Музыкальные инструменты Евразии» зыфиорэ дунэе проектхуу Хоккайдскэ университетым игупчэ зэхишагъэхэм яшыаа ёкээ Гъукіэ Замудинрэ Унэрэкъо Раэрэ Японием рагъблэгъяа.

Японием къикыгъэхэе хъакіхэм Адыгэ къэралыгъо университетым адыгабзэм, культурэм язэгъэшэн фэгъэзэгъэ гупчэу илэм юф зэришлэрэм осэшүу кыифашыгъы ыкы оптэу іэклэлъягъэх. «Продвижение культуры» ыкы «Музыкальные инструменты Евразии» зыфиорэ дунэе проектхуу Хоккайдскэ университетым игупчэ зэхишагъэхэм яшыаа ёкээ Гъукіэ Замудинрэ Унэрэкъо Раэрэ Японием рагъблэгъяа.

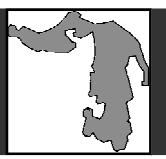
— Японием тызэрэштэшт уахтэм къыклоц лъепкъым икэн зэрэуугъоищым, музыкальнэ яэмэ-псымэхэм, плаблэ зэрэшшытим афэгъэхъыгъэ лекциихэм сыкъяджэшт, — къелуватэ Гъукіэ Замудин. — Джаш фэдэу ситхыль ильэтэгъяа щышт. Мэфишыгъэ къыклоц Японием дэт къалэхуу Саппоро ыкы Токио зэдгэлэгъяа, айнхэм ямузеу «Поротокатан» тыклонэу тэгъенаа.

Унэрэкъо Раэрэ аин лъепкъымрэ адыгэхэмрэ яфольклор, якультура къатегущыгъэшт. «Фольклор адыгской диаспоры в Турции» зыфиорэ тхылтым ильэтэгъяа щышт. Айн лъепкъым илэмэ-псымэу тонкори ыкы плаблэ зыщашихъэрэ чыпшэхэр къаклухащых. Джаш фэдэу гурит еджаплэм къонхуу, къэлэеджа-клохэм гүшүштэшт афэхъунхэу аянаа.

— Гүшүштэшт сыкъызэрэшшүфэхъугъэр сигуул, гүхэлэу шүүштэшт къыжкудэхъунэу сыйкышшүфэлъало, — къыуагъ Къумпыл Мурат. — Оптытуу шүүзэрэдэгэштим даклоу шьори тапэкэ къышуушхъапэжшытхэ шыныгъэхэр зэрэзжэгъяа ѿтыштхэм сицыхээтель.

**Гъонэжыкъо Сэтэнай.**  
Сурэхэр А. Гусевым тырихъгъэх.

# АДЫГЕИМ ЩЫХЪУРЭ-ЩЫШІЭРЭР



Республикэ зэхэцэйкомитетэү «ТекІоныгъ» зыфиорэм изэхэсүгьоу тыгъуасэ щылагъэм тхамэтагъор щызэрихъягъ Адыгэ Республикаем и Лыштхъэу Къумпыл Мурат. Хэгъэгу зэошхом ильхъан Адыгейр шъхафит зашыжывгъэр ильэс 75-рэ зэрэхүүрэм ихэгъенэфыкын ары Іо-фыгъо шъхьааэу къээрэугъоигъэхэр зытегүүшилагъэхэр.

АР-м и Лышихъэ пэублэ псальэ къышызэ, нэмьц-фашист төхаклохэр Адыгейим рафыжхи, шхъафит зашыжыгъээр мэзаем и 18-м ильэс 75-рэ зэрэхъурэм ихэгъеунэфыкын мэхъанэшго илэв ылъытагь. Тихэку цыкы мамыр ыкки шхъафит щылаклэм зэрэхъяжыгъэм dakloy, тидзэклолхэм лыхъужжыгъэу зэрахъягъэм мы мэфэкыр ишыхъатэу ѿйт. Къаклэхъухъэхэрэ лэүүжхэр мамырэу, рэхъатэу посунхэм фэш ахэм аapse агъэтлыгъиг. Адыгейим иктыгъэ нэбгыре мин 80 фэдиз Хэгъэгу зэошхом хэлэжъягь, къэралыгъом къафи-гъэуцуугъэ пшъэрэлтыр ахэм агъэцэклигь, яхэгъэгу къау-хумагь. Ay, гукай нахь мышэми, мыхэм языщанэ пэпчье ядэжь кыгъэзэжыгъэп. Теклонгыгъэр кытфыдэзыхыгъэхэм тарыгушонир, ахэм яшэжь дгъэльэплинир тильэпкь нэшанэу сыйдигьи зэрэштыгъэр, тапэки арэущтэу зэрэштыгъыреспубликэм ипащэ хи-гъэунэфыкыгъ. Ащ къыхэкыккэ, республикэм щыпсэухэрэ ветеранхэр агъэшонхэм, щытхъур афалоным, къытхэммытжхэм яшэжь дгъэльэпленым зэхашэхэрэ тофтхабзэхэр зерафытеэпсыхъягъэхэр къыхигъэшыгъ.

— Ветеран ыкы ныбжыкы! Э организацыйхэр патриотическе мэхъянэ зи! э мэфек! Йофтхъабзэхэм зэрахэлжьехэрэм Хэгъэгу зэошхом тицифхэм лыхъужьныгъэу Ѣзызерахъагъэр къэухъумэгъэнэм зэрэфэорыншарем имызакъюу лъялкъхар

# Лофтхъабзэхэр агъехъазырых



зэрепхых, непэ къэуцуухэрэ гүмэкыгъохэм апэуцужыгъэгэным обществэр фещэ, — кылыагъ Къумпыл Мурат. — Мы лъэнныкъомкэ мэхъянэшхо зи-їхэм ашыщ мэхъу лъыхъон отрядхэм ялофшэн зэрэзэхашэрер, заом хэкюдагъэхэм ацлэхэр гъэунэфыгъэнхэр ыкли ахэм яшлэжь гъэльэпгэгъэныр. Мыш фэдэ обьединениехэм зэхацэрэ юофшэнхэм хэлажьехэрэ ныбжыкъи-їхэм тарихъ шынпкъэм щыгъозэнхэ, Теклоныгъэшхор къыдахынымкэ тинахыжъхэм къинэу альэгъутгээм уасэ фашын амал ялэ мэхъу. Юфтхъабзэхэу реклокъыщхэм Краснодар краим иветеран организацихэри ахэллэжъэштых, шьольтиритлур джыри нахь зэпэблагъэ хъунхэмкэ аш мэхъянэшхо ил. Мэфэкыр зерифештуашэу зэхэшгэгъэним, тиньбжыкъи-їхэр аш чанэу къыхэлэжьехнэм ткялачэ етхыилэн фая.

Къыткэхъувхъэхэрэ ллэужхэм яхэгъэгу шу альэгъо плүгъэнхэмкэ аш итарху ашланчимкэ

мэхъянэшхо зиүэу АР-м и Лы-шъхъэ ылъытагъэр движениу «Юнармия» зыфиорэм хэща-гъэхэм япчыагъэ нахьыбэ шы-гъэнэры, мы организацием сыйд фэдэрэ лъэныкъоки 16пылэгъу фэхъуягъэнэры ары. Мы уах-тэм ехъулэу мыш фэдэ от-ряди 4-мэ тоф аш1э, ахэм ныбжыкыкэ 730-рэ ахэт.

АР-м лъэпкэ тофхэмк1э, 1е-кыб къэралхэм ашыпсэурэ тильэпкъэгъухэм адыря1э зэ-пхыныгъэхэмк1э ык1и къэбар жуягъэм иамалхэмк1э и Коми-тет итхъаматзу Шъхъэлэхъо Ас-кэр мэфэк1ым ехъулэу зэх-ащэшт тофхъабзэхэм нахь итъэ-клотыгъэу къатегущылагъ. Рес-публиком ичып1э зэфэшхъаф-хэм къэгъэлтэгъонхэр, концерт-хэр, шъольырим щыпсэухэрэ лъэпкэ зэфэшхъафхэм язэ-пхыныгъэ гъэптыгъэнэм фы-тегъэпсихъэгъэ тофхъабзэхэр, нэмых1хэри ашызэхащэштих. Адыгейим имуниципальнэ обра-зованихэм ашыклоцхэ мэфэк1 зэхахъэхэм гъунэгъу Красно-дэр краим илъыклохэри ахэлэ-

# ЗЭХЭР

хаштхэм къатегуцыяаг Урысъем и ДОСААФ ишъольыр къутамэу Адыгейм щылэм ипащэу Барцо Тимур.

Адыгейим имуниципальнэ об разованиехэр шхъяфит за шыжьыгъэхэр зытэфэхэрэ ма фэхэм, щылэ мазэм и 26-м къыштегъэжъагъэу мэзаем и 18-м нэс, Адыгейим икъалэхэм ыкыи ирайонхэм митингхэр, лыхъужьныгъэм иурокхэр, зэнкъокъухэр, спорт тофтхъа бзэхэр, нэмыйкхэри ащыкло штых.

Непэрэ уахътэм ехъул! Еш  
Адыгейим фронтовик 231-рэ ще-  
псэу, ветеранхэм анахыжъэу  
Нина Бельскаям ильэси 105-  
рэ ыныбжь. Хэгъэгу зэошхом  
хэллэжьагъэхэм тапэки! Іэпы! Э-  
гы зээрфэхъущтхэр, ахэм яфэ-  
ло-фашихэр зэрифэшьушаашу  
зэш! Охыгъэнхэм ана! Э зэрэ-  
тырагъэтэштэр республикэм  
ипаша хигъянафык! Йыгъ

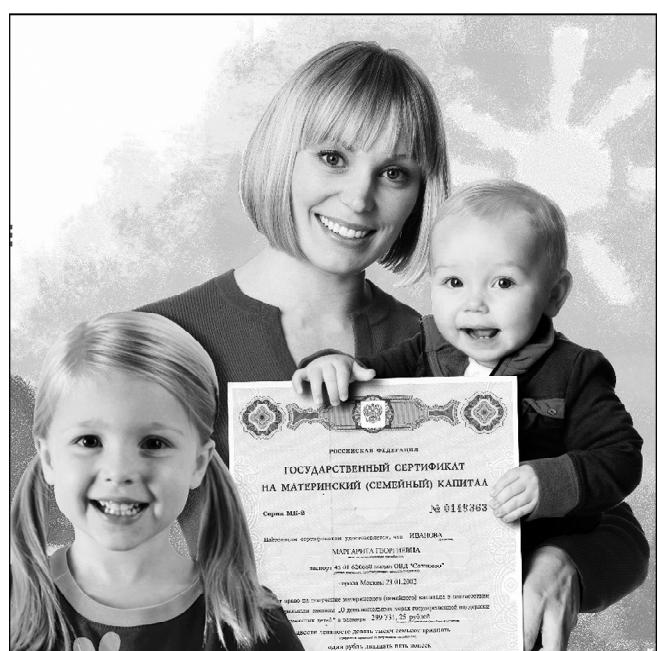
Ишацэ хийн эзэнтүүлжээ. Ветеранхэм, тылым тоо щигээшилгээхэм социальнаа тээврийн эзэнтүүлжээ. Ягээбийтэйгээнийн, медицинэ фэлтэй-фашізмийн зери-фэшьуашэу афагъяацэклэнхэм Адыгейим ишацэхэм анаа тет. АР-м и Лышихъяа шийэрэйльэу кыргызчуудаас эзэнтүүлжээ. Советскэ Союзым и Лышихъяа Аандырхье Хүусен имузей гээцэклэнхэм эшүүлгээнхэм пае мыльку фэтгүүлжээнээр. Джащ фэдэу лыхын отряд-хэм яшуаагээ арагчынын мэхъянэшхо зериээр республикэм ишацэ джыри зэ хигъяа эзэнтүүлжээ. Гүшүүлэх пае, Урысы-ем и Лышихъяа Цэй Эдуард зипээшэ мыш фэдэ отрядын ишуаагээкэ 1942-рэ ильээсүм станицэ Ханскэм дэжь кынчыраутэхыгээ самолет-разведчикын исыгтэхэм ацэхэр агаарын эзэнтүүлжээ альякыг.

Дээ Плышихъяа зызэхща-

гъэр ильэси 100 ыкы я 9-рэ  
къушхъэшхончэо дивизиену  
Мыекуапэ дэтыгъэр зыщылэр  
ильэси 100 зэрэхъухэрэм афэ-  
гъэхъыгъе лофтхъабзэхэм язэ-  
хэшэн пстэуми анаэ тырагъэ-  
тынэу республикэм ипащэ къа-  
фигъэлтэгъ

ТХЪАРКЪОХЪО Адам.

ПЕНСИЕХЭМКІЭ ФОНДЫМ КЪЕТЫ



# Аштэнхэу рагъэжъагъ

Унагъоу зигъот макIэм ятIонэрэ ыкIи аш кыкIэлъыкIорэ сабыеу къихъухьагъэм ыныбжь ильэрэ ныкъорэ охууфекIЭ ны мылъкум къыххыгъэ ахъщ тымазэ къэс кыифэкIонэу ыгъэспсын ылъэ-  
кIи шау хэ угээ

текілігъэхэм къыищуубла  
гъэй УФ-м Пенсиехэмкіс  
ифонд ашт фэдэ ахъщ  
тын зищыкагъэхэм яльеу  
тхыльхэр айхынхэу ри  
гъэжьаг. Джы зэрэхъу  
рэмкіс, ны мылькум пас  
сертификат къаратыным  
фэгъэхыыгэ лъэу тхыльт  
ри, ашт къыхэхыгэ ахъ  
щэ тын зэрэфаер къыиз  
шиорэри ны-тыхэм зэ  
датынхэ алъэкъышт.

Ны мылькум къыхэхы  
Пъэ ахъшэ тыныр къира

тынэу унагъом фитыны-  
гъэ илэмэ ежь-ежырэүи  
къылъытэн ыльэкыщ.  
Аш паे алэралшэу аужы-  
рэ мээ 12-м къыклоц зэклемки зэхэубытагъэу  
мылькоу унагъом къи-  
хъягъэр къызэхилъытэн  
фае. Етланэ ар 12-у ыго-  
щыщт, аш къыклэкы-  
жыгъэр унагъом исым  
ипчыагъэ (къэхъугъэ са-  
быйри зэрахэтэу) фэди-  
зэу етлани ыгощжыщт.  
Ахэм къаклэкыжыгъэр

уздырыпсәүн пльэкішт ахьщә анахь маклөу субъектим щагъенәфагъэм фәдизә нықьюрәм нәмыс-мә, унагъом тхылтыр ытынәу фитыныгъе илә мәхъу. Мазәм кыратыштыр сабыир зэрүпсәун ылъекішт ахьщә анахь маклөу субъектим щагъенәфәрәм фәдизышт. Гүштәрәм пае, унагъом лъялу тхылтыр 2018-рә ильесым ытыгъемә, ахьщә анахь маклөу 2017-рә ильесым иаужыре кварталиттүмкіләл аз ғиазғап аз әм фәдиз

ағыненефтең вәгәем фәдиз  
күйекілөшт.

Адыгеир шптэмә, уз-  
рыпсәун пльэкішт ахъ-  
щә анахь макіәу икінгә  
ильтәсым иаужырә кварт-  
алитүмкіә щагъенеф-



гъагъэр сомэ 9837-рэ, са-  
быир зэрыпсэун ыльэ-  
кыщтэу агъэнэфэгъагъэр  
сома 9825-ра махъух

Кіләпцыкіум ыныбжы  
ильәсрә ныкъорә охъу-  
фәкіә ны мылькум кы-  
хәхыгъә ахъщә тыныр  
къаихын фит, ау ильәс-  
рә ар къызыфәкіогъә  
ужым икіерекіеу лъәу  
тхылтыр ытыжын фәе.  
Ны мылькур зэрәштәу  
гъәфедағъә зыхъукіә а  
ахъщәр къыфәкіожы-  
щтәп. Джаш фәдәу ежы  
унагъор зыщыфәе уахъ-  
тәм ахъщәр къэмыйкіо-  
жынәу ышынәу фиты-  
нығъә и.

## «Зы шъхъаныгъупчъэр» къызфагъэфедэшт

Пшъэдэкъижъеу ыхырымкъэ гъунэпкъэ гъэнфагъэ зиэ обществэу «ИКЕЯ Сентерс Рус Проперети А» зыфиорэм ыгъэцкъэрэ инвестиционнэ проектэу «Сатышыпэ Гупчэу «Мега Адыгей» ишынрэ игъэцкъижъынрэ «зы шъхъаныгъупчъэкъэ» заджэхэрэ шыкъэмкъэ лъагъэктэшт.

Адыгэ Республика и Лышхъеу Къумпыл Мурат зэрищээзэ экономикэ политикэмкъэ Координационнэ советым мыш фэдэ унашьо щашыгъ.

Адыгейм экономикэ хэхьюнгъэмкъэ ыкчи сатышумкъэ и Министерствэ инвестиционхэмкъэ ыкчи предпринимательствэмкъэ иотдел ипащэу Къуанэ Андзаур къызэриугъэмкъэ, компаниене «ИКЕЯ-м» инвестиционнэ проект къыдыхэлъятахъеу квадратнэ метрэ мини 100-м еху зэриль псөопъакъэр, машинхээр зыдагъэуцүштхэ чыпракъэр ашынхэу, сатышыпэхэр агъэцекъэжъынхэу агъенафа, джащ фэдэу мыш еклонэрэ гъогу зэхкэйпэри агъэцкъижъыт. Про-

ектыр илъэси 4-м къыкъоц агъэцкъэрэ ыкчи аш сомэ миллиард 14 пэуягъэхъашт.

Сатышыпэ гупчэм зызеришишомбгъурэм мэхъанешхэ зериэр АР-м и Лышхъеу клигъэтхъигъ ыкчи республикэр инвестиционхэмкъэ хьопсагъо зэрэштым ар ишыхъатэу ылъытагъ.

Шыгу къэдгъэкъижъын, 2017-рэ илъэсэм чьэптиогъум и 3-м Адыгэ Республика и Лышхъеу Къумпыл Мурат хэлахъээзэ мы инвестиционнэ проектын игъэцкъинэрагъэжъагъ. Мы уахъэтм хэбзэлахъ анахыбэ къэзэтырею юфшланхэрэ «ИКЕЯ-р» ашыц. Сатышыпэ Гупчэу «МЕГА Адыгей» зыфиорэм непэ нэбгырэ мини 4



фэдизмэ юф щашлэ, ыпшъэклэ зигуту къэтшыгъэе проектир щылэнгъэм щыпхырышыгъэ зыхъукъэ, ахэм япчъагъэ джыри нэбгырэ 2000-м еху хэхъоц.

Мы инвестпроектын сый фэдэрэ лъэнныкъоки мэхъанешхэ зериэр Къумпыл Мурат хигъеунэфыкъигъ ыкчи «зы шъхъаныгъупчъэкъэ» заджэхэрэ шыкъэмкъэ аш игъэцкъинэрагъэштагъ.

Координационнэ советым хэтхэр зытегущыагъэхэм ашыц мебель цакъехэр зыгъэхъазырышт юфшланхэрэ къызэлухыгъэнэм фытегъэпсхъэгъэе инвестиционнэ проектир «зы шъхъаныгъупчъэкъэ» заджэхэрэ шыкъэм тегъэпсхъагъэу лъыгъэктэгъэнимкъэ амалэу щылэнхэр гъеунэфыгъэнхэр. Проектын игъэцкъинэрагъэхэрэ шыкъэмкъэ аш игъэцкъинэрагъэштагъ.

**АР-м и Лышхъеу ипресс-къулыкъу.**

**Тыгъасэ, щылэ мазэм и 17-м, Мыекъуап э илицеу N 8-м мэфэкъэ зэхахъеу щыкъуагъэр Советскэ Союзым и Лышхъеу Женя Поповын ыцэ мы еджаплэм зэрэфайсирэм фэгъэхъыгъагъ.**



## Лыхъужьым ыцэкъэ

Урысые народнэ фронтыр къэшакъо зыфэхъугъэ проектэу «Имя героя — школе» зыфиорэм къыдыхэлъятахъеу лыхъужьым ыцэ официальнэу мы еджаплэм фаусыгъ. Хэгъэгум ыцэ шу-къэ зыгъэтугъэхэм ацэхэр еджаплэм зыщеджагъэхэм ятыгъэнхэр, лъэпкъым, къэралыгъом ятарихъ ыкчи якулту-рэ нахь куоу ныбыкъыкъэхэм зэрагъэ-шлэнхэм фэшэгъэнхэр ары проектын пшъэриль шъхъалеу илэр. Урысые Федэрацием еджаплэм итхэм зэкъэми ар ашыпхырашишт.

Женя Поповын ыцэ еджаплэм зэрэфайсигъэм фэгъэхъыгъэ зэхахъэм хэлэхъягъэх Урысыем и Лыхъужьеу, АР-м и Къэралыгъо Совет — Хасэм идепутатэу Цэй Эдуард, Хэгъэгум зэ-ошхом, юфшланхэм, Уэшыгъэ Къуачэхэм ыкчи правэухумэкъо органхэм яветеранхэу Адыгэ Республика иш-пэухэрэм яобщественнэ организацэе итхъаматэу Къоджэ Аслын, АР-м гъэсэнэгъэмрэ шлэнгъэмрэкъэ иминистрэ итуадзэу Надежда Кабановар, Мыекъонэ къэлэ администрацием ипащэ итуадзэу Перэнъюко Сусаннэ, УФ-м и ДОСААФ ишъольыр Къутамэу АР-м щылэн ипащэу Барцо Тимур, нэмыкъэр. Джащ фэдэу зэхахъэм хэлэхъягъэх къалэу Краснодар илицеу N 8-м ипащэу Лидия Цымвалрэ мы еджаплэм икъэлэдэжакъохэм ашыщхэмрэ.

Лицейм итарихъ, инепэрэ мафэ,

цыиф цэрылоу къычэкъигъэхэм, Женя Поповын лыхъужьынгъэу зэрихъагъэм, нэмыкъхэм афэгъэхъыгъэ филь-мэмкъэ зэхахъэр къызэлухыгъ. Нэ-хъужьым еджаплэм щеджэхэрэми, юф щылэнхэрэми къафэгушуагъ Урысыем и Лыхъужьеу, АР-м и Парла-

мент идепутатэу Цэй Эдуард. Къыткъэхъухъэхэр ллэхъужхэм не-уушире мафэр зэрэяр къыхи-гъэштээ, лъэнныкъо постэумки гъэхъэгъэшхэр ялэнхэу, лыхъужьеу непэ еджаплэм зыцэ фаусыгъэм ыцэ сидигуи къагъэшьыпкъэхъынэу ар



къафэлъэуагъ. Нэхъужым зэхахъэм къы-щыгущыагъэхэм тинепэрэ мамыр щы-лаикъэ пае зыпсэ зытгъэхэу, лыхъужьынгъэ зезыхъагъэхэм яшэжь пытээнэм, къыткъэхъухъэхэрэм икъу фэдизэу альылэснэим, лъагъэктэ-нэм мыш фэдэ юфхъашхэрэ зэра-фэлоришхэрэр къыхагъэшыгъ.

Пстэумэ ауж мы лицеим икъэлэдэжакъохэм къагъэхъазырыгъэ концерт цыкъу къатыгъ.

Мыекъуап э илицеу N 8-м щеджагъэхэрэ Хэгъэгум зэошхом хэлэхъягъэхэм ашыщэу нэбгыриплынэ Лыхъужьыцээр ялэ хъугъэ. Ахэм зэу ашыц Женя Попови. Илъэс 14 нахьыбэ ымын-нубжьэу къызыхъугъэ мэфэ дэдэм, 1943-рэ илъэсэм ишылэ мазэ и 17-м, нэмыц техакъохэм ар аукъыгъ. 1945-рэ илъэсэм къыщыублагъэу илъэс къэс, а мафэр «Честь школы» алошь, мы лицеим щыхагъэунэфыкъы. 1989-рэ илъэсэм еджаплэм ишагу Женя Поповын исаугуэт щагъэуцугъ. Джы мы мафэм, 2018-рэ илъэсэм, щылэ мазэм и 17-м къыщыублагъэу Лыхъужьым ыцэ лицеим ыхышт.

**ХҮҮТ Нээфсээт.**  
Сурэтхэр йэшьынэ Аслын къытыри-хыгъэх.

# ПСАУНЫГЬ

# Килограмм лыехэр

**ИльэсыкІэ зыгъэпсэфыгьо мафэхэм ахэр (килограмм лыехэр) кыззракІэлъыкІуагъэхэр бэмэ зэхашгэгъэн фае.**



Тызэрэфаеу зыдгъэпсэфынам иамалеу щыгъэхэм (күшхъэм уконоир, бассейним ухаахээз шыныир, нэмикхэри) ашыщуу диванымрэ телевизорымрэ кылхэзихыгъэхэр ары анахьэу нахь онтгэу хүгъэхэу тошгэгъу мафэхэм алызыдэжжыгъэхэр. Ахэм, анахь макъами, ашчырэм килограммитүү, абыг ипсыгъуагьэ сантиметритүүм кыщымыкіеу аххэгъэшт.

А килограмм лыехэр «чэбдээзыхынхэ» зэрэглээкынхтаа анахь амал Ышгэхэй гупчэгъэзетхэм кыатыгъэхэм ашыщхэр зыгъэфедэнхэр кышхэхкынхэм тенэгүүй, гэзетеджэ ляпіхэр, нэуасе шуудэтшынэу иххуухагь.

## ИшыкІагъа зыхэбгъэкыныр?

Мы упчам иджэап пстэуми апэу хэти ыгъеунэфын фаер.



Шапхъэхэм атетэу алтытээр цыфым и ИМТ 19-м кышыублагъэу 24,9-м нэсиймэ ары. Нэмикхэу къэлпон хүмэ, метрэ 1,7-рэ (сантимет-



ри 170-рэ) уильэгагъэмэ, килограмм 55-м (индексир 19) кышыублагъэу 72-м (индексир 24,9-рэ) нэс къэоцхэмэ, шапхъэм уйтэу медицинэм ельти. Аш фэдизэу ИМТ-р зэтээхими хүнэу специалистхэм зыкіларэр цыфхэм язхэхэлийгээ зэрэзэфемидэм, «наследственность» зыфатгорэм, ныбжым ар ялтыгъэшь ары. Арышь, шуу ИМТ мы шапхъэхэм адиштэу, ау шууизитет шо шууимыгъэрэзэмэ, тофыдэшшүүжэжими хүнэу, егээзигъэу, ишыкІагъэ дэдэу ар шымытми. Ау ИМТ-р 25-м кышыублагъэу 29,9-м нэсий хүмэ, специалистхэм зэральтэрэмкі, цыфым килограмм лыхъэр кырхъакын. Арышь, нахь од зызэрэшшүүтим угушысэн фае. Зи ИМТ 30-м нэсигъэхэр ёкы аш ехүгъэхэр пшэрыш хүгъэхэм аххэх. Аш кынхэкын ыльэкыншт гумэкыгыз зэфэшхъафхэр. Ау оды зыпшынным фэши диетологхэм е эндокринологхэм зафэгъэзэн зэрэфадаа специалистхэм кынхагъэшти.

## Джыри пчагъэхэм къафэдгээжжьмо...

Цыфым шуу төхөрөр пкыышъолым зэфэдэкі «щыгъогъэгъэ» хүмэ, аш фэдизэу ар кынхагъэшти, кынхэшими, горхынхэу хүрэп. Ау специалистхэм «висцеральное ожирение» зыфалу шэм цыфым кынхэу иль органхэр «зэкочипхэхэ», тэрээзэу тоф аримыгъашшээ зыргажаагъэ, ар пстэуми апэу ныбэр нахь ин зэрэхүрэмкі къэлъагь, псануныгъэмки зэрар къехьи.

Бгым ипсыгъогъэн фаемкі шапхъэу щытхэр: бзыньфыгъэхэмкі — сантиметрэ 80-м емыхуунир; хуульфыгъэхэмкі — 94-м шомыкынир.

## Килограммхэм «къамыгъээжжынхэм» фэши

Непэрэ диетологхэм, тызэрэштыгъузэмкі, умышхээ оды зыпшынным дихыхихэрэм адырагъаштэрэп. Ахэм кынхэрапорэмкі, «нэкын марафонир» зэрэштыгъэтырэм лыпытэу килограммхэм «къагъээжжы», нахьи б хүхэеу кынхэкы. Килограмм лыехэр тэклу-тэклу зэрэбгъэкодын нахьшоу ахэм алтытэрэр ка-



лорие макъе зиэ гъомылапхъэхэр пшхынхэр ёкы физическэу пкыышъолыр нахьбэу бгъэулеунир ары. Ау тэ зэкэ псынкіеу кынхагъэшти утифай. Диетологхэм кынхагъэшти арэущтэу шыныни ээрэлпэлкыншт, ау уфесакызы. Егъэжкаплэ хүн фаеу бэмэ алтытэ мыш фэдэ шыкіе. Апэрэ мэфишым пындж гъэжкуагьэ (грамм 250-рэ) щыгъу хэмэльтэу пшхынт. Пешорыгъэшшэу пынджыр бгъэжжоныш, шхэгүү 5 — 6-м ар атебгощэт.

Ахэм кынхэлъякох «белковэ» мафэхэр. Чэт бгъэгүл килограммийн шэри шьори тепхынхэшь, щыгъу хэмэльтэу бгъэжжошт ёкы ари шхэгүү 5 — 6-м тэбгощэт.

Ящэнэрэ мэфишыр «хэтэрык мафэх». Хэтэрык зэфэшхъафхэр грамм 800 е 1 килограмм (картофыр хэмэлтэу) гъэжкуагьэу пшхызэ шыншт. Хэтэрык шоуторыгъэхэр ёкы маринад зэфэшхъафхэр кынхэхэх хүнштэп. А мэфи 9-м

Апэрэ купыр — щыгъур, консервэхэр, щыгъу зыхэль гъомылапхъэхэр.

Ятлонэрэ купыр — шьюуцгъур зыхэльхэр. «Шэр тшхыхъумэ арэп пшэры тзыхынхэр, шьюуцгъур ары тхэзигъяхъорэр, — ало диетологхэм. — Глюкозэм изы молекулэ ше молекулэ ту кынхэкын».

Ящэнэрэ купыр — «лайт» зыфалохэрэ шыон лъэпкъхэу газ зыхэхтэхэр. Ахэм шьюуцгъу ахэлъэпшь, ягъэшхо къэмиклоу бэмэ алтытэ. Ау, шэныгъэлэжым зэрилтыгээрэмкі, ахэм афэдэ псыхэм ауж ушхэ шынштэп. Аришь,



зыхэбгъэкынам узышыфежьеэрэ лъэхъанам ахэр умыгъэфедэхэмэ нахьшт.

Диетологхэм кынхэрапорэмкі, углеводхэр умыгъэфедэхэнхэр щытэп, глюкозэр шхээкуцым ишыкагь. Аришь, шьюуланхэм атежкугъэуцох крупэ зэфэшхъафхэр, хыалыгьу, ау макъе.

Е. Малышевам кынхэрапорэмкі, щыи узымьгъэпшэрыр гъомылапхъэхэр фашэ зиэхэр. Гүшүлээм пае, джэнчыр, хэтэрыкхэм ахэгъэжжукыгыгэ хынхтуулсчэр (супхэр). Ахэм калориу ахэлъыр макъами, укъагъэхэкы. Нэшбэгүри, сельдерейри пшхыхэ хүнштых оды зызышыпшырэ тхъамафэм.

## Шъумыгу!

Узышхэн фаеу диетологхэм кынхэрапорэмкі, мэлакъе укъызыпшырэ ары, ау бэу умышхэу. Аришь,



непэ пшхын фэе гъомылапхъэр шхэгүү 5 — 6-м атебгощэтэ нахьшт. Учынхэр ёкы ари шхэгүү 5 — 6-м атебгощэтэ нахьшт. Аришь, шьюуланхэм атежкугъэуцох крупэ зэфэшхъафхэр, хыалыгьу, ау макъе.

Унаэ зытебгъэтэн фаеу специалистхэм джыри зы тофыгъо кынхагъэшти — ушхэ хүмэ умыгъуэнир. Нахь дэгээзүү гъомылапхъэр зыгъэуцох нэшкүүкіе нахьшт, нахь макъе ошхи ёкы аш угъэшхэкы. Аш «шухъафтынэу» кынхэрапорэмкі гъэнэфагьэ — нэгтгүр нахь кынхэзенэ.

Псауныгъэ Тхэм кынхьует, ильэсыкІэ мафэ шүтхэй.



Хэутыгъэхэр кынхэрапорэмкі зыгъэхъазырыгъэр  
ЖАКІЭМЫКЬО Аминэт.





# Урысые Федерацием и Президент ихэдзын ехъулэу муниципальнэ тедзэгъухэу чэзыу-чэзыоу кыдэкыщтхэр

(Кызыкэльыкօэр щылэ мазэм и 17-м кыдэкыгъэ номерым ит).

N п/ п	Чэзыу- чэзыоу кыдэкырэ тедзэ- гъур зы- фэдэр	СМИ-р зэ- ратхыгъэм ехылэгъэ свидетель- ствэм диш- тэу ар зыщаэка- гъахъэрэ чыпіэр	СМИ-р зэр- атхыгъэм ехылэгъэ свидетель- ствэм ире- гистраци- оннэ но- мер	СМИ-р зэр- атхыгъэм ехылэгъэ свидетель- ствэр кызыра- тыгъэ мафэр	Чэзыу-чэзыоу кыдэкырэ тедзэгъум, иредакции иордничесэ адрес	Чэзыу-чэзыоу кыдэкырэ тедзэгъум, иредакции иордничесэ адрес	Муници- пальнэ образо- ванием иахъэу устав- ной ка- питалым хэлъыр	Яюфшэн пае бюджет мылькоу чыпіэ бюджетым кыыхагъэ- кыгъэр зыфэди- зыр	Яюфшэн пае бюджет мылькоу чыпіэ бюджетым кыыхагъэ- кыгъэр зыфэди- зыр	Тедзэ- гъур кызы- рэдэ- кырэ пчыа- гъэр	Чэзыу-чэ- зыоу хау- тырэ тэ- дээгъур хэуш- хыафы- кыгъэу щыт-щы- мтыр
6	Гъэзетэу «Майкоп- ские но- вости»	Адыгэ Республик	ПИ N ТУ 01-00027	09.06. 2010	385000, Адыгэ Республика, къ. Мыекъуапэ, Ленинским иур., 16	Муниципальнэ образованиеу «Къалэу Мыекъуапэ» иадминистрации	100	2016-рэ, 2017- рэ илъэхэм муниципальнэ бюджетым кыыхэкыгъэ субсидиехэр	сомэ 8023300.00- рэ сомэ 8126100.00- рэ	Тхъема- фэм щэ	Щытэп
7	Адыгэ Республика Мыекъопэ район ийнэ гъэзетэу «Маяк»	Адыгэ Республик	ПИ N ТУ 23-01300	23.04. 2014	385730, Адыгэ Республика, Мыекъопэ район, п. Тульскэр, ур. Школьнэр, 24	Муниципальнэ автоном учреждениеу «Гъэзетэу «Маяк» иредакции», муниципальнэ образованиеу «Мыекъопэ район» иадминистрации	100	Къэбархэр а1эк1эльэп	Къэбархэр а1эк1эльэп	Тхъема- фэм то	Щытэп
8	Гъэзетэу «Посел- ковые новости»	Тэхъутэмь- кье район (Адыгэ Республик)	ПИ N ТУ 23-00558	24.05. 2011	385140, Адыгэ Республика, Тэхъутэмькье район, п. Яблоновскэр, Гагаринским иур., 46	Муниципальнэ образованиеу «Яблоновскэ къэлэ псэуплэм» иадминистрации, муниципальнэ образованиеу «Яблоновскэ къэлэ псэуплэм» инароднэ депутатхэм я Совет	100	Къэбархэр а1эк1эльэп	Къэбархэр а1эк1эльэп	Тхъема- фэм зэ	Щытэп
9	Гъэзетэу «Согла- сие»	Тэхъутэмь- кье район (Адыгэ Республик)	ПИ N 10-3916	28.05. 2001	385100, Адыгэ Республика, къ. Тэхъутэмькьюай, Ленинским иур., 62	Адыгэ Республика муниципальнэ образованиеу «Тэхъутэмькье район» иадминистрации, АР-мкэ Тэхъутэмькье районим инароднэ депутатхэм я Совет	100	Къэбархэр а1эк1эльэп	Къэбархэр а1эк1эльэп	Тхъема- фэм то	Щытэп
10	Гъэзетэу «Теучеж- ские вести»	Адыгэ Республик	ПИ N ТУ 23-00478	12.11. 2010	385230, Адыгэ Республика, Теуцожь район, къ. Пэнэжыкьюай, Ленинским иур., 71А, ятлонэрэ къат, я 32-рэ, я 33-рэ, я 34-рэ каб.	Муниципальнэ образованиеу «Теуцожь район» иадминистрации	100	Къэбархэр а1эк1эльэп	Къэбархэр а1эк1эльэп	Тхъема- фэм то	Щытэп

# Урысые Федерацием и Президент ихэдзын ехъулэу телерадиокъэтынхэр зэхэзыщт регион къэралыгъо организациехэр

N п/ п	Телерадиокъэтынхэр зэхэзыщт организацием ыц	Къэбар жыгъэм иамалэу организа- цием зэ- хищэрэр	СМИ-р зэралэка- гъахъэрэ шык1эр (телека- нал, ра- диокъэ- тын)	Телекъэтынхэмрэ радиокъэтынхэмрэ зэхэгъэнхэмкэ лицензием диштэу СМИ-р зыщальгъэлэсирэ чыпіэр	СМИ-р зэр- атхыгъэм ехылэгъэ сви- детель- ствэм ирегис- трацион- нэ но- мер	СМИ-р зэр- атхыгъэм ехылэгъэ сви- детельст- вэр къа- зыраты- гъэ мафэр	Телерадиокъэтынхэр зэхэзыщт организацием иорди- чесэ адрес	Телерадиокъэтынхэм афэгъэзэгъэ организа- циер зэхэзыща- гъэр (зэхэзыща- гъэр)	Урысые Федера- цием, Уры- сые Феде- рацием ишьо- лырхэм яахъэу уст- авной ка- питалым хэлъыр	Яюфшэн пае бюджет мылькоу федераль- нэ бюд- жетым, УФ-м ишьольыр ибюджет кыыхагъэ- кыгъэр зыфэди- зыр	Яюфшэн пае бюджет мылькоу федераль- нэ бюд- жетым, УФ-м ишьольыр ибюджет кыыхагъэ- кыгъэр зыфэди- зыр	Телекана- лыр, ради- оканалыр (телекъэ- тын, радиокъэ- тын) хэушхъа- фыкыгъэу щыт-щы- мтыр
1	ГТРК-у «Адыгея» зыфилор- эр — ФГУП-у «ВГТРК»-м икъутам	«Телека- налэу «Россия-1»	теле- канал	Адыгэ Республика (къ. Кощхабл, къ. Фэдз, къ. Мыекъуапэ, п. Гъозэ-рыпль, ст. Даховскэр, п. Каменномостскэр, с. Новопрохладнэр, къ. Садовэр, ст. Севастопольскэр, п. Усть-Сахрай, с. Хъымыш-кэй, къ. Тэхъутэмькьюай)	ЭЛ N ФС 77-48137	30.12.2011	Жуков- скэм иур., 24, къ. Мыекъуапэ, Адыгэ Республика, 385000	Урысые Федера- цием и Прави- тельств	100.0	Къэбар- хэр а1эк1э- льэп	Къэбар- хэр а1эк1э- льэп	Щытэп
2	ГТРК-у «Адыгея» зыфилор- эр — ФГУП-у «ВГТРК»-м икъутам	«Урысые информа- ционнэ каналэу «Россия- 24» (Россия- 24)	теле- канал	Адыгэ Республика (къ. Мыекъуапэ)	ЭЛ N ФС 77-48108	30.12.2011	Жуков- скэм иур., 24, къ. Мыекъуапэ, Адыгэ Республика, 385000	Урысые Федера- цием и Прави- тельств	100.0	Къэбар- хэр а1эк1э- льэп	Къэбар- хэр а1эк1э- льэп	Щытэп

(Джыри кыкэльыклошт).

СПОРТЫМРЭ ПЛУНЫГЪЭМРЭ

# ТЭ КЪЫТЭЛЪЫТЫГЪЭР МАКІЭП

Адыгэ Республикэм дзюдомкіэ испорт еджа-пэу Кобл Якъубэ ыціэ зыхырэм икъутамэу Джаджэ щынэм итренер-кіэлэе гаджэу Адзынэ Алый ныбжыкіхэм ягъесэн, къоджэ щы-ІакІэмрэ плуныгъэмрэ афгъэхъыгъэу гушы-Іэгъу тыфхъугъ.

— Бэнеплэ алтырэгъум щыб-гъасэрэм спортым гъехъагъэу щишишырэм улыыпльэнэр щыен-нагъем къыгъеуцурэ пшъэрэльхэм зэу ащыц, — къевалтэ Адзынэ Алый. — Кіэлэцкыкүр бенаплэм аперэу зытепщекіе ыгуихъыкырэр къешігъуае.

**— УбланІэр зыфэдэн  
фаер хэушихъафыкы-  
гъэу щыта?**

— Бэнекіо шуашэр щыгъэу уапашхъэ къызиуцокіе, нэшукіе къыоплы, мэгугъе. Нэбгырэ пэпчь екіолікіе шихъаф зэрэ-фесшырэр сэ зыфесшіжкы, ау ар зэкіэми ясіорэп. Ынэхъэр жытуутхэу кіэлэцкыкүр кыз-зэроплырэм изакьоми, бгэ-гугъэн фәе. Щысэ фехъущыр эбгъэльтэгъуныр іоф шихъаф.

**— Алый, о бгъесагъэхэм  
хэта къахэбгъэшырэр?**

— Ахэр бэ мэхъух. Галстян зэшхэу Арсенэр Арманэр зэсэг-хэппшэх. Арсен иегжээгъум сэ згъасэштэгъ, ау нэмикі тренерым ыдэж клохынэу хуульгагъэ. Арман Урысыем, Европэм язэнекъоххэм медальхэр къащидихъгъэх. Олег Саниныри ащ фед.

**— Хуульфыгъэхэри бзы-  
ллыфыгъэхэри огъасэх.  
Ткаченкэ зэшихъуухэм  
сыда къяпІолІаштыр?**

— Еленэ Европэм и Кубок Оренбург къицхыгъ. Урысыем истудентхэм дзюдомкіе язэнекъоху дышэ медальхэр къащидихъгъэ. Мы уахтэм Адыгэ Республиком физкультурэмкіе щыкі спортымкіе и Комитет іоф щеше.

**— Ульянэ тизэдэгүшы-  
гъу къыхэлажьсэ...**

— Джаджэ щеджээ зэнекъоххэм медальхэр къащидихъ-щыгъэх. Къыблэм ихэшыпкык-гъэ командэ хэтэу Урысыем ящэнэрэ чыпілэр къицхыгъ. Хэгъэгум и Улешыгъэ Куачіхэм язэнекъоху дышэ медальхэр къащидихъгъ, нэмикі гъехъагъэхэри илэх.

**— ПсэупІэу Прогрессым  
Ульянэ щыц. Дзюдом  
зэрэпылым къыхэлаж-  
эхэжэ къакІозэ зигъа-  
сэцтэгъ.**

— Спортыр щыенагъем щыц. Пшъашхъэм шыгъэшігъоныр къыхихъгъ. Аш фэдэ щысэу къэс-хъын слъекыщтыр макіэп.

— Ныбджэгъушуҳэр спортым щызгъотыгъэх, — зэдэгү-щыгъэгъур лъегъекуатэ Ульяна Ткаченкэм. — Дзюдом уахтэу пэуухъэрэр пкіэнчъеу згъаклоу зылтытхэрэм calokle. Сэ си-еиплыкіхэр фэшхъафых, тренеру Адзынэ Алый, кіэлэе гаджэхэм сядэу.

**— Адыгэ къэралыгъо уни-  
верситетым физкуль-  
турэмрэ дзюдомрэкіэ и  
Институт ущеджэ, зэ-  
нэкъоххэм уахэлажьсэ.  
Уахтэр пфекъуа?**

— А уччам сыквежэштэгъ. Тренерхэм лъэшэу сафэрэз. Спортымрэ еджнэмрэ зэгъусэху щыенагъем улофхэр зэрэшгъэцкіхэм тифагъасэ. Сэ спортыр сиперьюхъон, іэпілэгъу кысфехъу. Ныбджэгъухъу щысилекхэр Урысыем ишьольхэр ащепсзух.

**Адыгэ къашъом  
фагъасэх**

**— Зэнекъоххэм шуа-  
хэлэжьсэним фэши Уры-  
сыем икъалхэм, ІакІыб  
къэралыгъохэм шуащи-  
лагъ. Адыгэим шуукы-  
зэрикІыгъэр яшъоІоба?**

— Адыгэир дзюдом, самбэм, нэмикі спорт лъэпкъхэм яшуа-

**Тинепэрэ уахтэ анахъэу тизэптын фаер сэнауци-  
гъэ зыхэль ныбжыкІхэр тиреспубликэ имыкІыжьхэу  
Адыгэим ыцікІэ хэгъэгү ыкыи дунэе зэнекъоххэм ахэ-  
лэжьенхэр ары.**

гъекіе нахь зэлъашіе хуульгээ, — игупшысэхэр лъегъекуатэх Адзынэ Алый. — Урысыем ишьольхэр тащыгъэу нэйасэ тизэфхъуугъэхэр къызыщытхъу-жыхъу бэрэ тарехыилэ. Тэгүшкіе зи къетымылоу, тишэнхъа-бзэхэмкі шүкіе тигугуу ашы.

**— Адыгэ къашъохэм  
спортыменхэр афагъа-  
сэхэу зэрэфежьсагъэхэм  
шуукытегүшыІэба?**

— Олимпиадэ джэгунхэу Рио-де-Жанейро щыкыуагъэхэм дышэ медальхэр къащидэзыхыгъэхэу Мурдрэнэ Бисльянэр Виктория Калининамрэ Адыгэим и Правительствэ рагъэблагъэхи,



джэгушко афашыгъагъ. Викторие адзыгэ къашъор дахэу къызэри-шыгъэр, ансамблэу «Налмэсым» иартисткхэр Бисльян къызэрэ-дэшшуагъэхэр егъашти тщигъу-пшэштэп. Уильэпкъ, уиреспубликэ уарыгушохтмэ, аш фэдэ зэхахъэхэм мэхъэнэ ин я.

**— Дзюдомкіэ бэнеплэ-  
еджапІэм адзыг къашъо-  
хэм ашыфагъасэх. Аш  
егъэжьсанІэ фэхъуугъэр  
къитэшыуІуагъэгон.**

— ТиеджапІэ ишащуу Клое Хаэрэрт, тренерхэр іофым кіещакло фэхъуугъэх. «Налмэсым» бэрэ къызышьуагъэу, Урысыем изаслуженнэ артисттэу Бэрзэдж Сыхъатбий язэхэшаклоу бэнаклохэр къашъохэм афагъасэх, Ульянэ анахь дахэу уджыхэрэм ашыщ.

— Адыгэ къашъом макіэп узыфагъасэрэр, — elo U. Ткаченкэм, — къашъом дақлоу шэнхабзэхэри зэтэгъашіх. Адыгэ шуашэр зэрэзгэхъаштыр, уинэ-пльээшкыкіе къашъом къызышылтэн пльээшкытэр, нэмикіхэр тшогъэшігъонох. Сэ Адыгэ Республиком сышыщ, сышыща-

пугъэ шъолъырьэр зэрэзгээлпээр къашъохэмкі цыфхэм язгъашіе сшоингъу.

**БэнакІэм  
ИКЪЫХЭХЫН**

**— Тренер ишпч бэнакІэм  
епллыкІэ хэхыгъэ фыри.  
Адзынэ Алый анахъэу  
къыхигъэшырэр тишо-  
гъэшігъон.**

— Кавказ тизэрэшшапуугъэм ифэмэ-бжымэ сиофшэн къытырхъэ. Псынкіэу угупшысэн, хэкыпілэу къэбгъотырэр алтырэгъум къызыщыобнэырэмкі хырхыхъеу, къешігъуае щытын фәе.

**Зэхэзыщагъэр  
ыкыи къыдэзы-  
гъэкырэр:**

Адыгэ Республиком лъэпкъ Йофхэмкіэ, ІакІыб къэралхэм ашы-псэурэ тильэпкъэгъу-хэм адзыяІэ зэпхын-гъэхэмкіэ ыкыи къэ-бар жыугъэм иамал-хэмкіэ и Комитет Адрессыр: ур. Кре-стяняскэр, 236

**Редакции  
зыдэшыІэр:**

385000,  
къ. Мыеекуапэ,  
ур. Первомайскэр,  
197.

**Телефонхэр:**  
приемнэр:  
52-16-79,

Редакцием авторхэм къаїхырэр А4-кіэ заджхэрэх тхапэху зипчыагъекіэ 5-м емыхъхэрэр ары. Сатырхэм азыфагу 1,5-рэ дэлээу, шрифтыр 12-м нахь цыкунэу щытэп. Мы шапхъэхм ади-мыштэрэ тхыгъэхэр редакцием зэкгэгъекложых.

**E-mail:**  
adygvoice@mail.ru

**Зышаушыхъаты-  
гъэр:**

Урысые Федерацием хэутын Йофхэмкіэ, телерадиокэтын-хэмкіэ ыкыи зэлъы-ІэсикІэ амалхэмкіэ и Министерствэ и Темир-Кавказ чыпІэ гъэоры-шапI, зэраушыха-тыгъэ номерыр ПИ №ТУ23-00916

**Зышыхаутырэр**  
ООО-у  
«Полиграф-ЮГ»,  
385000,  
къ. Мыеекуапэ,  
ур. Пионерскэр,  
268

**ЗэкІэмкіи  
пчагъээр**  
**5012**  
**Индексхэр**  
52161  
52162  
**Зак. 42**

Хэутынм узцы-  
кэлхэнэу щыт уахтэр  
Сыхъатыр 18.00

ЗышыкІэтхэгъэх  
уахтэр  
Сыхъатыр 18.00

Редактор  
шхъяаІэр  
Дэрбэ Т. И.

Редактор шхъяаІэм  
игуадзэр  
МэшлІэкъо С. А.

ПшъэдэкІыжь  
зыхыырэ секретарыр

Хъурмэ  
Хъ. Хъ.