



МАДИ РÆВДУДÆЙ КА ФÆХХАЙГИН ÆЙ, АМОНДГҮН Е ÆЙ!..

Максим ГОРЬКИЙ (1868-1936), финсæг: «*Табу кæнæн нийерæг мадæн. Уой уарзондзийнадæн нæййес арæнтæ, уой æхсирæй исгъомбæл æй æнæгъæнæ дуйне. Адæймагмæ хуарзæй цидæриддæр ес, уони еугурæйдæр райста хори тунтæй æма мади æхсирæй, – уой фæрци нин æй уоййасæбæл адгин цард дæр...*»

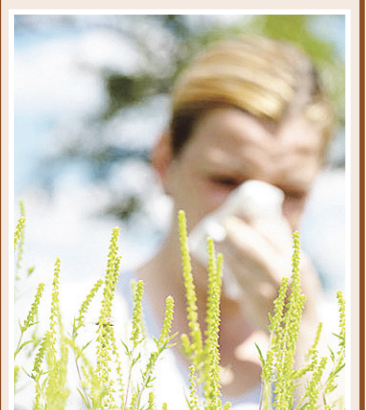
НÆ РАЗАГЪДИ ЛÆГТÆ



НÆ ДЗИЛЛÆ'Й ЗÆРДИРАЙÆЙ ИМИСУНЦÆ

Иристонæн хъæбæр берæ, абони дæр ма пархаттæй кæмæй пайда кæнæн, уæхæн агъазиау хуæрзти ка бацудæй, уонæй еу æй **Махъоти Салай фурт Хаджумар** – нæ республики фиццаг професионалон гидроэнергетик, Уæрæсей æскъуæлхт энергетик, гидроэлектростанцити Теркаг каскади бундорæвæрæг. Дзæуæгигъæуи æма Эзмини ГЭС-ти директор, еугонд «Севкавказэнерго»-й дирекций разамонæг... Æ рохс ном ин абони уомæ гæсгæ имисæн, æма 15 августи æ райгурдбæл æнхæст кæнуй дæс æма фондзинсæй анзи (1913-1977). Уой фæдбæл æрмæг кæсетæ 6-7-аг фæрстæбæл.

ФÆДЕСИ ГЪÆР!..



АМБРОЗИ – АДÆМИ ГЪЕЗÆМАРÆГÆНÆГ

Мæнæ дæлдæр ци æрмæг мухур кæнæн, уомæн уæхæн уæлсæргонд – «Фæдеси гъæр!» ке равардтан, уой фæдбæл кадæртæ, ка 'й зонуй, бадестæ кæндзæнæнцæ: «Уанзон нæй – фæдеси гъæр!.. Уанæбæрæг ци 'рцудæй?..» Æцæгæйдæр, дæлæ цидæр хъилма кæрдæг кедæрти хъор кæнуй, æма уой фæдбæл фæдестæ кæнæн?.. Уотæ ка сагъæс кæнуй, етæ хъæбæр рæдуйунцæ. Еци хъилма кæрдæг – амбрози – хъæбæр берети уотид хъор нæ, фал син хъæбæр гъезæмæрттæ æвзарун кæнуй. Нæ бон æй уотæ зæгъун дæр, æма уой фудæй равзургæ уавæр хъæбæр сагъæссаг исуй не 'хсæнадæн æнæгъæнæйдæр. Еузагъдæй, исуй агъазиау социалон-экономикон сæринез. Уомæн æма еци хъилма кæрдæги фудæй ка фæссæйгæ уй, етæ гъезæмарæ кæнунцæ, æнхæстæй косунгъон нæбал фæуунцæ, æма кустадæ кълумпитæгонд цæуй. Уомæ гæсгæ ба аци фарстамæ уæлæнгай цæстингасæй кæсун æгириддæр не 'нгъезуй.

Диггорæ

Цæун райдæдта 1993 анзи мартъий

0+

№30 (901) 2023 анзи 12 август – сухи мæйæ

Аргъ 1 туман



ЗАДÆЛЕСКИ НАНАЙ УАЙДЗÆФ

Аци дууæ къари æмвæрстæ хумæтæги нæ мухур кæнæн: еуеми си æвдист цæуй Задæлески Нанай æнæмæнгæ сорæт, иннеми ба уинетæ нурикон æригон мадæ æма æ сабийти. Æркæсетæ æма расагъæс кæнетæ, Задæлески Нанайæй кæд сæрустур ан æма 'й кадгин кæнæн, уæд æй фæнзгæ ба цæмæннæ кæнæн е 'скъуæлхтдзийнадæй? Недзаманти нæ адæми дзилагæ бунисæфт ку кодта знæгти къохтæй, уæд еци гъезæмайраг уавæрти аци силгоймагмæ разиндтæй хъаурæ æма нифс, еугæйттæй фембурд кодта, ка ма райервазтæй, еци

сувæллæнтти, æрбатумгъ сæ кодта æма уой фæрци нæуæгæй исцардгъон æнцæ нæ адæм. Уæд абони аккаг уавæрти мах цæмæннæ батухсæн нæ адæми карнæбæл, исонибони ци æма кудтитæ уодзинан, уобæл. Нæ сæрмæ 'й куд хæссæн, анзæй-анзмæ нæ бæрцæ минкыйæй-минкыйдæр ке кæнуй, уой? Зæгъæн, аци анзи фиццаг æмбеси Цæгат Иристон игурунади бæрцæ, фари аци афони хæццæ рабаргæй, фæмминкыйдæр æй: райгурдæй нæмæ 3433 сабийи, фарæ ба нæуæгигурдти бæрцæ адтæй 3740. Уой хæццæ

ба ма уой дæр зæгъун гъæуй æма нæмæ фæмминкыйдæр æй, как рамардæй, уони бæрцæ: 2023 анзи фиццаг æмбеси сæ уæлзæнхон цардæй рахецæн æй 3522 адæймаги, 2022 анзи фиццаг æмбеси ба – 4575 адæймаги. Раст зæгъгæй, ранимад бæрæггæнæнтæ æвдесунцæ нæ республики цæрæг еугур адæмихæттити еумæйаг уавæр. Фал, баруагæс уи уæд, нæ адæми туххæй демографион æвдесæнтæ дæр нæ хъæбæр уæззау сагъæсти æфтаунцæ. ...Алли анз дæр хъæбæр пархаттæй исбæрæг кæнæн За-

дæлески Нанай бон. Нæхецæй хъæбæр ниббоз уæн, æгайтима уæхæн бæрæгбон бабæй райарзан, зæгъгæ. Фал, цума Задæлески Нана ба ни боз æй? Æности идæрдтæй нæмæ, æвæдзи, фæккæсуй æма нийнæфуй: «Мæнæн бæрæгбæнттæ аразуни бæсти уæ исонибони дзилагæбæл батухсетæ...» Æма ин æ еци раст уайдзæф фегъосдзинан?.. Абони ба мухур кæнæн (4–5-аг фæрстæбæл) Задæлески Нанай туххæй таурæхътæй еу, кæдимайди ба нин е дæр нæ зундирахаст фæррæстмæ унæн фæййагъаз уидæ.



Виссарион БЕЛИНСКИЙ (1811-1848), литературон критик: «Сугъзэрийнэ астэуккэстэ ке хонунцэ, айдагъдэр етэ фэлпайда кэ- нунцэ уэлэнхасэн бартэй – маке багъигэдэрэ, архайэ уобэл, цэмэй дин знэгтэ ма уа эма дэ гьолэ еудадзугдэр сах баддзэ- нэй...»

ЕГУРУЭРÆСЕУОН АЕРКАСТ



Цэгат Иристони бээрэггонд аерцудэнцэ Егуруэрæсеуон конкурс «Хуэздэр муниципалон практикæ»-и регионалон аеркасти бээрэггэнэнтэ. Ци аертэ фэлхатанеми си цудэй ерис, уонэй алкæмидæр исбæлвурд кодтонцэ аертэ уэлаhezони.

Цэгат Иристон нур цалдæр анзи архайуй аци конкурси. Æ нисан аей бунæттон хеунаффæйади хуэздэр практикæ рартасун, рапарахат аей кæнун эма сæ исхуарзæнхгин кæнун. Уомæй уэлдай ба ма хъæбæр ахсгиаг рагвæ аей бунæттон цардиуаги аллихузон фарстатæ афойнадæбæл эма гъæугæ хузи лух кæнунæн.

Раззагдæрти аермæгутæ аервист аерцудзæнæнцэ «Хуэздэр муниципалон практикæ»-и федералон къæпхæни аеркастмæ.

МЕДИЦИНОН КЪАБАЗИ КОСГУТИ ХУАРЗÆН



Медицинон къабази косгутæн 2025 анзæй фæстæмæ улупа фист цæудзæнæй нæуæг уагæвæрдмæ гæсгæ.

Нуртæккæ центрон эма районти сæйгæдæнтти дохтиртæ уэлэнхасæн фæддонæн есунцæ 18,5 мин соми, райдайæн къабази дохтиртæ – 14,5 мин соми, тагъд агъази дохтиртæ – 11,5 мин соми. Уæхæн сæйгæдæнтти астæуккаг медицинон персонал алли мэйгэ дæр уэлэнхасæн фæддонæн есунцæ 8 мин соми, райдайæн къабази астæуккаг медицинон персонал – 6,5 мин соми, агъази фельдшертæ эма медицинон хуэртæ – 7 мин соми, кæстæр медицинон персонал – 4 мин. Агъазагор ка 'рбазоруй, уонæн дуаупдæттæг тагъд медицинон агъази фельдшертæ есунцæ уэлэнхасæн алли мэйгэ 4,5 мин соми.

МАДДÆЛОН КАПИТАЛИ ФÆРЦИ



Аци анзи райдайæнæй нурмæ 1600 цæгатиристонаг бийнonti сæ цæрæнуатон уавæртæ фæннивæбæл кодтонцæ нийерæги капитали агъазæй. Аци гъуддаги фæдбæл, Социалон фонди цæгатиристонаг хайадæ арæздæдон косæндæнтти, банкти, цæрæнуатон кооперативтæ эма хецæн адæймæгути хигъдтæмæ барвиста 915 миллион сомей бæрцæ.

Сувæллонбæл аертæ анзи ку исæнхæст уа, уæд нийергутæн ес, банкæй æфстау нæ райсгæй, цæрæнуат балхæнунæн нийерæги капитали фæрæзнитæ уайæгæнæгмæ комкоммæ уагæй барветуни барæ. Маддæлон капиталæй испайда кæнунти туххæй курдиæдтæ барветæн ес берæкъабазгин центри, Социалон фонди клиентон служби, уæдта электрон портал «Госуслуги»-и фæрци.

ХАБÆРТТÆ. ЦАУТÆ.

2023 анзи фиццаг æмбеси Цэгат Иристони банктæ республики цæргутæн 2023 анзи фиццаг æмбеси фæлхасадон эма аендæр æфстаутти хузи равардтонцæ 37 миллиард сомей бæрцæ (2022 анзи еци æмгъуди хæццæ рабаргæй 1,8 хатти фулдæр).

Цэгат Иристони цæргутæй æгуст ка 'й эма официалон æгъдауæй профилоном ведомствити регистрационд ка 'рцудæй, еци адæми нимæдзæ аей 3 миней бæрцæ. Адæмæн куст дæттунти фæдбæл архайæг республикон служби минæвари загъдмæ гæсгæ, фæллойни базари карздзийнади къæпхæн дæр рæстæмбес нимадæй бæрзонд нэй – 2,5 еуæги (гъома, еу уæгъдæ косæн бунати хигъдмæ регистрационд аерцудæнцæ дууæ æгуст адæймаги).

Аци анз Егуруэрæсеуон фæсæвæдон форум «Машук»-и архайуни туххæй курдиæдтæ балæвардтонцæ аст мин адæймагемæй фулдæр. Мадзал цæугæ ба кæндзæнæй цалдæр кезуемæй – 12 августæй 26 августити уæнгæ. Сæ архайгутæ исудзæнæнцæ ахургæнгутæ эма уэлэнхасæн ахурадæ эма гьомбæлади специалисттæ, гьомбæлгæнгутæ эма библиотекити косгутæ, уæлдæр эма астæуккаг профессион ахуради косæндæнтти студенттæ, блогертæ, нæуæгдзаути раздзæугутæ эма уотæ идарддæр. Форуми организацион комитетити унаффæмæ гæсгæ, аци анзи форуми сæйрагдæр темæбæл нимад аерцудæй Ахургæнæг эма зундомæнæги анз.

Национ проектти уагæвæрдтæ аенхæст кæнунæн 2023 анзи Цэгат Иристони нисангонд аерцудæй 9,3 миллиард сомей бæрцæ. Анзи æмгъудæн ци пълантæ арæст аерцудæй, етæ аенхæстгонд цæунцæ афойнадæбæл. Еумæ райсгæй, национ проектти уагæвæрдмæ гæсгæ, республики арæст эма бундоронæй цалцæггонд цæунцæ 150 аллихузон ахсгиаг объектити. Еци нимæдзæй 21 объектити арæстæдæн нуриуæнгæ рахецæн аей, 25 объектæмæн ба сæ цæттæдзийнади къæпхæн 80 процентемæй фæффулдæр аей.

Уæрæсей Хецæуади сайт куд фегъосун кодта, уотемæй Цэгат Иристон сувæллæнтти фæлладуагъди къабази райрæзтæн уэлэнхасæн райсдзæнæй 28,4 миллион сомей бæрцæ фæрæзнитæ.

ФÆДЕСИ ГЪÆР!



АМБРОЗИ – АДÆМИ ГЪЕЗÆМАРÆГ АЕНÆГ

Амбрози фиццагидæр фæззиндтæй Цэгат Америки, фæстæдæр ба ниппурхæ 'й берæ аендæр бæститæбæл дæр. Æма нуртæккæ кæмидæриддæр ирæзуй, уоми алкæмидæр нимад аей карантинон, гъома, тæссаг, адæймагæн зæранхæссæг зайæгойбæл.

Цæмæн ку фæрсайтæ, уæд æ деденæг калуни рæстæг æ ругæ аллергион нез – полинозæй, берæ адæймæгути ке гъезæмарæ кæнуй, уой туххæй. Адæймаг уомæй хъæбæр фехнисрсуй, гьостæ эма фий рахæнунцæ, цæстисугтæ фæккæлунцæ, сæр фæрресуй, фулдæр хатт бауæри тæвдæ уæлæмæ исхезуй. Уомæй уэлдай амброзий ругæй сæйгæ кæнунцæ астмæй, аендæр уæззау нестæй.

Нæ республики аенæнездзийнадæ гъæуайкæнуйнади министрæди нин куд радзурдтонцæ, уотемæй полинозæй сæйгити бæрæггæнæнтæ (100 мин цæрæги хигъдмæ) кæд Цэгат Иристони дæлдæр аенцæ Цэгат Кавкази федералон зилди медæги иннæ регионти хæццæ рабаргæй, уæддæр рæстæмбес нимадæй 30 проценти фулдæр аенцæ, Уæрæсей рæстæмбес нимадæй цайбæрцæ 'нцæ, уомæй. Специалисттæ фæстаг рæстæг фæдеси дзæнгæргутæ цæгъдунцæ: кæд аерæги дæр ма амброзий деденгити ругæ хьор кодта хестæр адæми, уæд нур ба диагноз «поллиноз» ниввæрунцæ минкый сувæллæнттæн дæр.

Цума уотæ цæмæн аей? Сæйраг фудхæссæгбæл специалисттæ нимаунцæ амброзий хæццæ – зайæгойти 'хсæн тæккæ карздæр незæвзурунгæнæги. Уомæн эма е дзæнети рауен иссирдта нæ республики бæркадгин зæнхæбæл. Куд зонæн, уотемæй амбрози аебуни фæккæнуй хумтæ, рæзæдæнттæ, эма уомæй бæлвурд минкыйдæр фæууи гъæууонхæдзарæдон культурити тиллæг. Еу сезонмæ е гектарæй дон бацъируй 900 тонни.

Раздæри аензи амброзий хæццæ тох кæнунмæ устур æргом здæхт цудæй. Хецæудзийнади бунæттон оргæнтæ унаффæ рахæссиуонцæ аци тæссаг зайæгойти нимæмæдзæлттæ исаразуни туххæй. Санитарон службитæ ба организациити минæвæртти хæццæ бæрæг кодтонцæ уавæр, эма, амбрози

кунæгонд кæми нæ цудæй, еци кустуæтти разамонгутæ эма хе хæдзарæдти хецæутти бафхуæриуонцæ бæрзонд иварæй.

Гъулæггагæн, нур уæхæн архайдæн æ кой, æ гъæр дæр нæбал ес, эма амбрози кæми нæ фæззинуй, еу уæхæн бунат дæр нэйиес. Зæрдæбæл дарун гъæуй уой дæр, эма амброзий нимæмæ афойнадæбæл гъæугæ мадзæлттæ аенхæстгонд ку нæ цæуа, уæд æ искунæг кæнун хъæбæр исзин уй. Уомæ гæсгæ еци тох райдайун фæгъгъæуй рагацау.

Афойнадæбæл дæрæнгонд ку нæ 'рцæуй, уæд деденæг калун райдайуй июли дуккаг æмбесæй сауæнгæ аерæгвæзæгмæ. Еу зайæгой ба тæккæ фулдæр раттуй 100 мин мугаги, эма кæд дуккаг анз сæ фулдæр хай нæ 'рзайуй, уæддæр сæ цардгъондзийнадæ гъæуайгонд аерцæуй 40 анзей бæрцæ рæстæги.

Ке зæгъун аей гъæуй, амбрози фесафунæн ахсгиаг хуасæ 'й химион бауæргæдтæй (гербицидтæй) бапурф кæнун, цæмæй æ кой, æ гъæр мабал уа зæнхæбæл. Фал нуртæкки царди уæхæн мадзал аей хъæбæр хъазар, фæрæзнитæ ба нэйиес. Уомæ гæсгæ аци зайæгой кунæг кæнунæн хуэздæр мадзал аей бундзарæй аей искунæг кæнун, сæрди эма 'й фæззæги мæйити уæлæмæ искæсун нæ уадзун. Бунæттон хеунаффæйади администратици разамонгутæ гъæуама иронх ма кæнунцæ уой, эма комкоммæ ихæсгин ке 'нцæ еци зайæгой бундоронæй фесафунити фæдбæл гъæугæ мадзæлттæ æвæстеуатæй эма аенæгъæнæйдæр аенхæст кæнунæй, уæдта си уой туххæй карз дзуапп агурд гъæуама цæуа. Уомæн эма дзубанди цæуй ахсгиагæй-ахсгиагдæр фарстабæл – адæми аенæнездзийнадæ багъæуай кæнунбæл. Æма еци гъуддаги фæдбæл æ комкоммæ ихæстæ аенхæст кæнунмæ ка нæ гъавуй, еци косæг ба æ еци хевæстдзийнадæбæл гъæуама дзуапп дæтта æ бæррон бунатæй. Æгæр аей фæккарз кодтан нæ загъд? Мадтæ аендæр хузи куд гъæуама дзурдæуа, адæми аенæнездзийнадæ дæр эма паддзахади экономикон аедасдзийнадæ дæр нимади кæмæ нэй, уæхæн «бæррон косгути» туххæй?!

Æрмæг бацæттæ кодта ГÆТИЙТИ Светлана

АХСГИАГ МАДЗАЛ

ФИДТÆЛТИ УÆЗÆГ – КÆСТÆРТÆН УОДÆНЦОЙНÆ

Зундгонд куд аей, уотемæй аерæги бабæй нæ республики æ куст райдæдта культурон-ахурадон мадзал «Этнолагерь – 2023». Арæст цæуй æвдæймаг анз. Æ нисан ба аей – нæ адæми минæвæрттæй сæ фидтæлттикон уæзæгæй еуварсдæр рауæнти нуртæккæ ка цæруй, еци аеригæнтти байеу кæнун нæ адæми истори эма культурæбæл сæ фехцудæр кæнун. Проект аенхæстгонд цæуй нæ республики эма аендагон рахастдзийнæдти министрæди хъæлпæресæй.

Алли анз дæр проект фæййархайунцæ нæ 'мзæнхон фæсæвæдæй Уæрæсей алли рауæнти эма фæсарæнти ка цæруй, уони минæвæрттæ. Аци анз нæмæ ци дæс эма инсæй кизги эма лæхъуæни аербацудæй, етæ 'нцæ фондз паддзахадемæй – Туркæй, Бельгийæй, Гурдзийæй, Хъазахти Республикæ эма Хонсар Иристонæй, уæдта аертæ уæрæсейаг регионемæй. Фиццаг хатт мадзали фæлгæти архайуй Донеци Адæмон Республикæ, куд Уæрæсей Федераций субъект.

Иуазгутæн аразунцæ балцитæ республики алли рауæнтæмæ, зæрдæбæлдæрæн бунæттæмæ, музейтæмæ, практикон ахуртæ нæ 'взæг базонунæн, кæсунцæ син лекцитæ Иристони истори эма культури туххæй, мастер-класти сæ ахур кæнунцæ кьеретæ кæнунбæл, зарунбæл, национ кæфтитæ кафунбæл.

Аци мадзали архайгути хæццæ сæрмагондæй фембалдæй нæ республики разамонæг Сергей Меньило эма сæ хæццæ зæрдтагон дзубандий рæстæг уотæ загъта:

– Нæ еумæйаг бунтæ, нæ уедæгтæ, нæ истори зонун – алли рæстзæрдæ адæймагæн дæр е аенæмæнгæ аенхæсткæнуйнаг ихæс аей. Уомæн эма етæ 'нцæ нæ адæм кæмифæнди цæргæй дæр ци хæзнатæ гъæуай кæнунцæ, етæ. Абони национ еудзийнадæн ес устур нисан, куд федералон, уотæ регионалон æмвæзæдæбæл дæр. Æма уæхæн проекттæ аенæмæнгæ гъæугæ 'нцæ. Уони фæрци кæрæдзей хуэздæр базонæн ес, нæ 'хсæн культурон еудзийнадæ æвзурун кæнунцæ. Уой хæццæ ма фæдæрдæр кæнунцæ нацити 'хсæн культурон бастдзийнæдтæ. Æхцæуæн мин аей, уæхе цæститæй нæ республикæ ке фæуидтайтæ, е. Æруагæс ми кæнуй, нæуæгæй бабæй уæ ардæмæ аербацæун ке бафæндæ уодзæнæй, е.



Уæрæсей Тугъдон-Уæлдæфон Тухти бон бæрæггонд цæуй сабати, 12 августити. Нæ бæсти Гæрзефтонг Тухти аци къабази аенæсттигæй архайунцæ иристойнæгтæй дæр беретæ.

Устур Фидибæстон тугъди рæстæг номдзуд уруссаг поэтессæ Аннæ Ахматова эвакуаций адтæй Ташкенти. Еу бон ин æ зонгæ хъазар сæкæри къæрттитæ æрбахаста. Ахматова ин зæрдиаг арфитæ фæккодта. Иуазæги рандæбæл цанæбæрæг рацудæй, уотемæй æ уатмæ æрбауадæй синхæгсти фондзандзуд кизгæ. Силгоймаг ин сæкæри къæрттитæ еугурæйдæр æ къохти



Задæлески Нанай Хæдзарæ-музей.



ЗАДАДЕЛЕСКИ НАНА



Задæлески Нанай туххæй хъæбæр рагæй дæр адæми исфæлдистади дæр æма аййевадон литератури дæр берæ аллихузон уадзимистæ арæзт æрцудæй æма ма, æвæдзи, идарддæр дæр цæудзæнæй. Уонæй ба, мæнæ абони ци æрмæг мухур кæнæн, уой ба уомæ гæсгæ равзурстан, æма æ ниффинсæг Устур Фидибæстон тугъди архайæг, Цæгат Иристони адæмон финсæг ХЪАЙТУХЪТИ Беслæни фурт Азæмæсти райгурдбæл 6 августи – Задæлески Нанай кадæн бæрæгбони тæккæ хуæдфæсте - исæнхæст æй сæдæ анзи (1923-2016). Уой цардвæндаг æма исфæлдистади туххæй æрмæг сæрмагондæй ниммухур кæндзинан нæ газети хæстæгдæр номертæй еуеми. Абони ба уæ зонгæ кæнæн Задæлески Нанай туххæй æ финст таурæхъи хæццæ.

Ахсахъ-Темур, дан, аллonti фидбилизæн райгурдæй æма сæбæл тоги зæйтæ рауагъта. Дзилати фæдар дæрттæ æхсинунæй кæд е 'фсæн дæндæгугтæ бафехсудæнцæ, уæддæр æ кьулух къах æртæ анзей дæргъи сахари къæсæрбæл байесун нæ бафæразта. Нур ин е 'нæнимæдзæ æфсæдти фæрци æ бундор низзилдта. Уæллаг Дзилати сахармæ хор бони ауон ка дардта, уарун бони имæ æртæх æрхаун ци бæласæ нæ уагъта, уой бундзарæй рахъан кодта. Дор си дорбæл нæбал ниууагъта, сау фунук æй фестун кодта, фал уæддæр æ масти дзæкьолæ дæнгæлæй-дæнгæлдæр кодта.

Сахар гъæуайгæнгугтæй чауисти æфсæн къæлæтæй ка райервазтæй, етæ Терки билтæбæл æнæнимæдзæ чауисти нимхæ уæхæн хъазауат исарзтонцæ, æма тохи фæзæмæ идардæй фæлгæсæг Ахсахъ-Темурæн æ сæригунтæ арцæ исбадтæнцæ. Æ хъайтар чауисти сæртæ сæ гуртæй æсхъиудтæнцæ æма тогвæдгæнгæ Терки донмæ зилдæнцæ.

– У-у, аци гиаури аллонтæ, аци! Аллахмæ дæр не 'гъосунцæ, фал мин сар сæ къона кæндзæнæй, æз син сæ буни гъæр райгъусун кæндзæнæн! – мæстæй æ игæр сугъдæй Ан-Насирæн, уотемæй, æртхæрæнтæ кæнгæ, фæлгæсæн обаумæ исхилдæй.

Терки билæбæл байеудагъ æй æверхъау тугъд. Армидзаг аллонтæ æнæнимæдзæ тухгæнгугти апп-уппи исистонцæ. Цæф чауисти нæтун, тарст бæхти хуррут, æхсаргæрдти зæлланг, æндон фæтти

æскъот æма æрцити хъирристæй гъостæ кьуру кодтонцæ. Чауисти сау сæртæ Терки билæбæл харбузи зад хумтау зиндтæнцæ. Гъе, фал еу чауис кæми æрхауидæ, уоми æ бæсти дæс уæхæни фæллæуидæ.

– Тох, тох! – азæлдæй аллonti нифхаст гъæлæс æма сæ болат æндон кæрдтæ арвау æрттивтонцæ.

Ахсахъ-Темур æ цæстæ æрæвардта уарийау усхъæй-усхъæмæ тохæг цуппар аллонæбæл. Æхсаргардæй сæмæ райамудта æма æ тургаутæн зæгъуй:

– Уæртæ уонæй мин еу аллони уодæгасæй ка 'рбакæна, уомæн – мæ лæвар!

Бардзурд исæнхæст кæнунмæ тургауттæ æма нукерти кьуар сæ тæлфагæ бæхти базмæлун кодтонцæ, æма, ил-алла гъæргæнгæй, тохи будурмæ сæхе рагæлстонцæ. Тументи нæуæг зæйæ дæр бабæй кæцæйдæр фескъудæй, æма будур тоги буни фæцæй. Цуппар уарийи алфамбулай фудголти мæрдти цæндитæ фулдæрæй-фулдæр кодтонцæ. Æртухсти цæг сæбæл æнгонæй-æнгондæр кодта. Уодæгасæй сæ райсунмæ ке гъавунцæ, уой балæдæрдтæнцæ æма, нур кæрæдзей марунмæ фæззелонцæ, зæгъгæ, уотæ зæнхи скъудæй фелвæсæгау, дууæ бæхгини «тох, тох!» гъæргæнгæ, нукерти æма чауисти сæ буни фæккодтонцæ.

– «Тох, тох!», азæлдæнцæ хуæнхтæ, æзмалдæй зæнхæ, болат æхсаргæрдти зæлланг кьулух Темури уод æ хъурæй ласта.

Цуппар домбай аллони фатдзæфæй къæхтæбæл лæуунгъон адтæнцæ æма,

æртухстæй ку фæууæгъдæ 'нцæ, уæд сæ гъостæ дууæ аллоинаг бæхгиней гъæр райахæстонцæ:

– Гъæдæмæ, гъæдæмæ, хуæнхон цæргæстæ!

Æма цуппар аллони, кæрæдземæн æгъазгæнгæй, пихсити ранигъулдæнцæ. Уæд дууæ бæхгини дæр, тохи будури æнæнгæлæги куд фæвзурдæнцæ, уотæ син сæ думгæ дæр некебал рауидта.

Дзилати будур кæми æнæ цонг, кæми æнæ сæр цагъди мæрддонæ фестæдæй. Цæф чауисти гъæрзун, тарст бæхти хуррут æма зæрдæскунæн гъæрмæ Ан-Насири бауæр сесбунтæ исбадтæй. Сæригунтæ арцæ исбадтæнцæ, æма, æ бунккаг билæ æхсингæй, бартхъерæн кодта:

– Сар уæ къона, сар, аллонтæ, æз сумахæн уæ буни гъæр ку не 'ссæун кæнон!

Азиаг лæборгутæ кьуæрей дæргъи нигæдтонцæ сæ цагъд мæрдти. Фал син æнцойнæ нæ лæвардта аллоинаг дууæ æвзонг бæхгини. Кизгæ æма биццеу сæ уадсор бæхтæбæл «тох, тох!» кæнгæ æнæнгæлти фæвзурдæнцæ. Зад хумæмæ байервæзæгау знагæй дзæвгарæ æркарстонцæ æма бабæй æвеппайди æрбадæлзæнхæ 'нцæ.

Темуронтæ, бонæ уа, æхсæвæ уа,

æнцойнæ нæбал зудтонцæ. Сæрмагонд дружини тугъдонтæ дууæ «сайтани» æрæхæссунмæ алли мадзæлттæ аразтонцæ, фал æгириддæр æнгæл кæми нæ адтæнцæ, уоми бабæй етæ тоги зæйтæ рауагътонцæ.

Аллоинаг дууæ налат бæхгини æртикаг бон нæбал фæззиндтæнцæ æма фæсæмбесæхсæви азиаг «сайтæнтти» хуссæг æ буни искодта æма, бæхти хуæн хуррутитæгæнгæ фунæй кодтонцæ. Хъалагъурти дæр æрдзи сабурдзийнадæ исустурзæрдæ кодта, æма сæбæл Терки дони аллолайи зартæмæ мæрдфунæй бахуæстæй. Раст еци рæстæг дууæ налат бæхгини лагери фæвзурдæнцæ æма Ахсахъ-Темури цатирмæ кардæлвæстæй над игæрдун байдæдтонцæ. Фал тургауттæ сæ гумсæгтæ фæдеси хуаст ник кодтонцæ. Чауистæ фæссæррæттитæ ластонцæ æма «ил-алла, ил-алла»-йæй бæстæ сæ сæрбæл исистонцæ. Нимпурст фæссикк æй, фал дууæ къæйних бæхгини кæбæлти фæттар æнцæ, уой мингай цæститæ дæр нæбал рауидтонцæ.

Æрбабон æй æма хорискастæй хорнигулæнмæ азиæгтæ фæннигæдтонцæ сæ мæрдтæ. Темури фæдæсгаргутæ

ЗАДАДЕЛЕСКИ НАНАЙ КАДÆН БÆРÆГБОН ЗАДАДЕЛЕСКИ ГЪÆУИ



ТУСКЪАТИ Таймораз, нæ республики Парламенти Сæрдар:

«Задæлески Нанай цитгундзийнадæй сæрустур уогæй, гъæуама кæрæдзæй гъæуай кæнæн, нæ зæрдити хуæрзауогунæй!..»



Задæлески Нанай бæрæгбон аци анз исбæрæг кодтан уæлдай зæрдæхцæуæнæй – фиццаг хатт æй бæрæг кодтан куд Цæгат Иристони еумæйагнацион бæрæгбон, уотæ. Æма амæйфæстæмæ дæр бæрæггонд цæудзæнæй еци хузи. Аци гъуддагæн уоййасæбæл агъ-азиуа нисангонд лæвæрд ке 'рцудæй, е ни алкæмæндæр дессаги æхцæуæн æй, цийнаг гъудитæй нин идзаг кæнуй нæ зæрдитæ – Задалески Нанайæн нæ адæми зæрдити ци кадæ ес æма 'й берæ-берæ æнности дæргъи куд цитгунæй имисунцæ, еци фæткæ æгайтима бæрæггонд цæудзæнæй куд еугурадæ-мон бæрæгбон.

Задæлески Нанай агъазиуа æскъуæлтдзийнади фæдбæл хабæрттæ, фæдарæй ми æруагæс кæнуй, Иристони алли цæрæг дæр зонуй. Недзаманти рæстæг æ тугъдон балцити рæстæг тогмондаг Темури æфсæдтæ нæ рагфидтæлти зæнхитæмæ ку 'рбалæбурдтонцæ æма ами алцидæр дæрæн æма цæгъдун ку байдæдтонцæ, нæ адæм бустæги ку искунæг æнцæ æма бунисæфти уавæри ку бахаудтæнцæ, уæд аци æхсаргин силгоймаг зелунтæ байдæдта, знаг ци рауæнтæ ниддæрæн кодта, уомити æма си æмбурд кодта, нæ адæмхаттæй ма ка фæййервæзтæй, еци сувæллæнтти, нæ наций исонибон... Нæдæр æ муггаг, нæдæр æ ном

абони бæлвурд нæ 'нцæ, фал æ æгæрон агъазиуа æскъуæлтдзийнади кой ба абони дæр ма арфиагæй цæруй нæ дзилли зæрдити. Æ сорæт æнностæмæ байеу æй нæ адæми генетикон зæрдæбæлдарæн æма нæмæ хæстæгдæр ка 'й, уонæмæ уарзондзийнади.

Сувæллæнтти гъæуай кæнгæй, гъомбæл сæ кæнгæй, ауодгæй сæбæл, Задæлески Нанай æнности сæрти еу кæнуй аллихузон адæмхаттити, динти, цардарæзти минæвæртти. Иристони алли къумти сувæллæнттæбæл ка ауодудта, ка сæ багъæуай кодта, еци еугур силгоймæгти сорæттæ æрбамбурд кодта Задæлески Нанай. Сæ нæмттæ нæ байзадæнцæ, фал сæ къохи бафтудæй царди æма уарзондзийнади бæгъатæрдзийнадæ.

Аци бæрæгбони фæдбæл нæ республики еугур цæргутæн арфæ кæнгæй мæ фæндуй, цæмæй си алке бийонти цардиуагæ дæр уа æнхæст фарнæй, къоний гъарæй, цæмæй си сабийтæ ирæзонцæ цийнæйдзагæй, зæрдигъæлдзæгæй, сæ карнæ уа зæрдæмæдзæугæ æма æнтæстгин. Уарзондзийнадæ уин уæ исонибон кæддæриддæр гъæуай кæнæд, нæ сувæллæнтти худт нæ сабур арви бунмæ цардарæзти игъусæд! Кæрæдзæй гъæуай кæнæтæ, аргъ кæнæтæ, уæ зæрдити гъардзийнадæ лæвар кæнæтæ хуæнтæн, хæстæг уин ка 'й, еци адæмæн!



къахфехсуд бацæнцæ, се 'взæгутæ ралæсиуонцæ, дууæ æвзугъд бæхгини агоргæй. Ци нæ къотæр, ци нæ доррæбун, ци нæ адагæ, æрхæ æма кæмттæ ба нæ басгарстонцæ, фал – некæми æма неци. Фæллад, фæлмастæй, сæргубурæй ку 'рбæздæхиуонцæ, уæдта син хецау сæ рæгътæбæл æхсæй балæуидæ – нæ арæхсетæ, зæгъгæ.

Темур еу бунати æгæр берæ ке рафæстеуат æй, уобæл мæстæй цæхæртæ калгæй, аллонтæмæ æртхъерæн кодта: «Æз ма сумахæй муггаг ку ниуадзон», зæгъгæ, æма «идарддæр нæуæг стæрмæ уæхе цæттæ кæнæтæ», зæгъгæ, бардзурд равардта. Рæвдзæ кодтонцæ сæ хотухтæ æма сæ фадæварцитæ. Бони гъæдæ дæр цидæр раййевæ-баййевæ кодта. Уæд хор цæхæркалгæ ракæ-

сидæ, уæдта æхе мегъти фæсте къæндзæстугхузæй раримæхсидæ. Терки дон дæр уæд тохи зар ницæгъгидæ, уæдта бабæй зæрдихалæн гъарæнгæ. Уалинмæ дууæ сахъ цæргæси фæззиндтæнцæ æма азиаг тухгæнгуту лагеру сæрмæ зелун байдæдтонцæ. Ахсахъ-Темур сæмæ, къохауонæй дзæвгарæ фæккастæй, æ гъæуайгæнгутæмæ райамудта, æргæлдзетæ сæ, зæгъгæ. Тургауттæ сæ тохæнгæртæмæ фæллæбурдтонцæ, æма æндон фæттæ æзнæт дидинбиндзитау ницъцъуввут ластонцæ. Æртиккаг æхстæн цæргæстæй еу фæккиудтæй æма уæд таргъæдæ 'рдæмæ рафардæг æнцæ.

Хецауи цæстæмæ гъæуайгæнгутæ сæхемæ куд нæ ницъайуонцæ, фал цæргæсбæл ке фат исæмбалдæй, ка рæс-

тдзæвиндæр æй, уобæл ку исхæлæба æнцæ, раст еци рæстæг лагери искæсæн æрдигæй чауисти ил-алла фæдесгъæр райгъустæй. Æнæнгæлти бабæй сæмæ аллойнаг дууæ бæхгини æрбалæбурдтонцæ æма, æллаæх-æллаæх, раст сæбæл цума дæсгай къохтæ адтæй, уоййау «тох, тох!» гъæргæнгæ знæгти сæртæ фæйнердæмæ æсхъеун кодтонцæ. Кæми багъæуидæ, уоми æхсаргæрдтæ сæ дæндæгуги 'хсæн райвæргæй, сæ фæттæ æскъот кодтонцæ, сæ тохи гъæр Æргинарæги коми азæлдæй.

Фæлгæсæн уæзæгæй æнæнгæлæги карз тохмæ кастæй Ахсахъ-Темур. Æ сорхед ракалдæй, æ тугъдмондаг иуæнгтæ ба æхсилкъитæгæнгæ, дууæ аллойнаг бæхгинемæ къохæй амонгæй, æ гъæуайгæстæн зæгъуй: гъири, гъири, гъома, æнæбасæттонтæ. Æвæдзи, еци гъири нæ синхаг адæмтæбæл райгъустæй æма нæ абони дæр цæцæн, дагестайнæгтæ æма мæхъæлæнттæ гъиритæ хонунцæ. Ка 'й зонуй, еци гъиритæмæ гæсгæ нæхуæдтæ нæхе хонун байдæдтан Ир, ирæнттæ.

Тохмондаг Темури исфæндадтæй еци дууæ æнæсæттонеи хæццæ лæгæйлæгмæ истохун. Æ хотухтæ æрбаста, фал имæ цалинмæ æ бæх ластонцæ, уæдмæ уинуй, биццеу-бæхгини хорхи фат иннердæгæй ракастæй. Кеун ку байдæдта, уæд имæ е 'мбал кизгæ-бæхгин фæллæбурдта, æхемæ 'й æрбайста æма таргъæди æ фæд æрбайсæвдæй. Сæдæгай чауистæ 'й дууæ бони фæййагурдтонцæ, фал æ фæд еу къæми исæфт фæккодта.

Рамардæй авдуодон сахъ биццеу æ уарзон кизги гъæбеси. Æргинарæги коми, адæймаги къах кæми нæма нифсардæй, уоми 'й, ставд цæстисуг калгæй банигæдта. Рохсаг уо, рохсаг, загъта, æма 'й æ фæллад къæхтæ кумæ хастонцæ, уо-

цирдæмæ, æ идарддæри цардбæл сагъæсгæнгæй, рараст æй. Лæгсирдтæй æхе римæхсгæй, цудæй, сирд дæр кæми на балæстайдæ, уæхæн пихсæ æма синдзити 'хсæнти. Æ къохтæ æма цæсгон ницъцæрæмухтитæ 'нцæ, æ уæледарæс, цума 'й арс ниттудта, уоййау нискъудтæ 'й. Дуккаг изæр æй æ фæллад къæхтæ гъæди астæу къæдзæхрæбун еу минкъий лæгæтгондмæ бахастонцæ. Лæгæти талингæ къуми уерцци тарст бæдæлтти хузæн сæхе нилхъивтонцæ æртæ седзæр сувæллони. Æхебæл сæ баууæндун кодта, æ дзæкъоли ма ци къæбæрти мортæ адтæй, уонæй сæ бафсаста. Бон цæуи æма фарнæ хæссуи. Гъе, æма уæдæй фæстæмæ адæми фарнæ æма Хуцауи хуарзæнхæй хайгин силгоймаг знаги сосæггай æмбурд кæнун райдæдта ихæлд æма сугъд гъæути, дæрæнгонд сахарти æвæгæсæг седзæр сабийти. Æ уоди гъарæй сæ барæвдудта, цидæр бузуртæ сæбæл искодта. Дигоргоми Задæлески коми æ сабийти хæццæ æрцардæй еу устур лæгæти. Сæ еугурæмæн дæр иссæй еумæйаг мадæ, хонгæ ба 'й кодтонцæ Нанай. Гъомбæл сæ кодта гъæддаг рæзæ æма халсартæй. Уой фæсте уоститæ ракурдтонцæ, киндзити æрцудæнцæ æма гъæутæ исаразтонцæ.

Гъе уотæ Хуцауи сконд еу силгоймаг, æ муггаг æма ном кæмæн нæ зонæн, еци Нанай багъæуай кодта æнæгъæнæ комидзаг адæми фæдæн æма хуарзæй байздæй адæмти зæрдити, зарти, историй хуарзæн имисунæн. Бацудæй рохс дзиуари хузæн Иристони адæми мади сорæти, æма 'й еудадзугдæр кадæ æма намуси хæццæ æримисæн.

Задæлески гъæуи цæргутæн ба еци лæгæт Нанай гъомбæлгонд цæуæти фæдзæхстмæ гæсгæ иссæй ковæндонæ, æма 'й абони дæр хонæн Задæлески Нанай рохс ковæндонæ.

ЗАДАЛЕСКИ НАНАЙ КАДÆН БÆРÆГБОН ЗАДАЛЕСКИ ГЪÆУИ



Махъоти Хаджумарæн е 'мкосæг, еугонд «Севкавказэнерго»-й сæйраг инженер Виктор Попов уотæ имиста: «Цидæриддæр фарстай фæдбæл рацæуидæ дзубанди, уоми Хаджумар байгъосидæ иннети гъудитæмæ, лæмбунæг æркæсидæ гъуддагмæ, уæдта рахæссидæ унаффæ æма аллихатт дæр разиннидæ раст. Куд хецау, уотæ æхе некæд



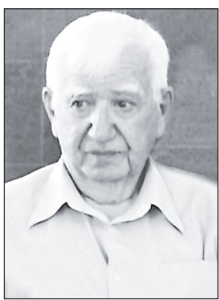
Кæмидæр еске бæхуæрдун ку байафидæ, уæд æй рабадун кæниунцæ æма уой фæрци æ над фæццубур уидæ, иссæуидæ æ къæхти фæллад. Хуцау æма хуарз адæми фæрци æнæ фидбиллизæй исæмбалдæй æ бунатбæл.

Училищæй син цуппар сахатæй дæргъи амудтонцæ уроктæ, уæдта иннæ цуппар сахатти ба заводти цехти косгæй бæлвурдæр кодтонцæ сæ зонундзийнæдтæ. Æнцон кæми адтæй æригон уодæн – еудадзуг æрхун кодта æ бийнонтæбæл, уой хæццæ ба ма кæми фæллад æма æстонг, берæ цидæр гъæуагитæ æвзурста. Фал æ нифс нæ састæй æхсис гъæуккаг биццеуæн. Заводи ахурти фæсте ма ирдта равгитæ æма хъаурæ æндæр скъоламæ уайунмæ, цæмæй фулдæр кодтайуонцæ æ зонундзийнæдтæ. Уомæ гæсгæ ба еци-еу рæстæги бафтудæнцæ æ къохи дууæ æнтæстдзийнади

зæрдæри биццеу иссæй æцæг студент. Уæдмæ æркуста Гизæлдони ГЭС æма Хаджумари практикæмæ уордæмæ равивстонцæ. Техникум 1937 анзи каст фæцæй, æма куд дæсни специалист, уотæ 'й кустмæ дæр ардæмæ байагурдонцæ. Уæдæй фæстæмæ æ карнæ баст æрцудæй гидроэнергетики хæццæ, кæцимæн берæ æнзти дæргъци фæллæвардта æ хъауритæ æма зонундзийнæдтæ, фæсæвæдæй берети исахур кодта æ дæсниадæбæл. Гизæлдони ГЭС-и райдæдта косун техник-лаборантæй, цуппар мæйей фæсте иссæй цехи сæргълæууæг.

Æ кустæй зæрдæрохс адтæй, берæ хиццæг фæндитæ баста исонибони хæццæ. 1940 анзи сæрди Махъой-фуртмæ фæдздзурдонцæ Сурх Æфсади рæнгъитæмæ æма еу рæстæги фæсте ин архайгæ рауадæй финти нихмæ тугъди. Уазал, уæззау уавæрти фæссæйгæ 'й рæугути

АДÆМ ÆЙ ЗÆРДИРАЙÆЙ ИМИСУНЦÆ



ХЕКЪИЛАТИ ЦÆРАЙ,

(1933–2021),
гъæуонхæдзардон
науки кандидат

Махъоти Хаджумар райгурдæй Пусулмон (Чиколай) гъæуи 1913 анзи – уæди рæстæги куд нимайуонцæ, «хуасæ кæрдун афони», уомæ гæсгæ хигъди гæгъæдти æ райгурæн бон амунд æрцудæй 15 август, зæгъгæ. Биццеубæл цуппар анзи ку исæнхæст æй, уæд рамардæй æ фидæ. Нийерæг мадæ Лезинка райзадæй седзæргæсæй æ минкъий, æнагъон сабийтæн – Хаджумар, Миймонæт æма Анисæн. Тæккæ кæстæр Хамбий ба райгурдæй фиди рамæлæти фæсте.

ЗИН ЦАРДИ УАВÆРТÆЙ Æ НИФС ТУХГИНДÆР АДТÆЙ

Æнцон кæд адтæй седзæргæс силгоймаги цардиуагæ... Уæлдайдæр уæди æгудзæг рæстæгути... Ахид æй багъæуидæ Хаджумари агъаз, кæд ма æхуæдæг минкъий адтæй, уæддæр сувæллæнтти хестæр адтæй, æма ихæсти уæзæ дæр хъæбæрдæр уобæл ранцайдæ. Сæ фиди æнсувæр дæр æй сабургай, фал лæмбунæг ахур кодта косунбæл, амудта ин цæй хæццæ куд архайгæ 'й, уой. Хумæ æма тауни афони иннети хузæн кодта будуйрон куститæ. Кæстæр биццеу Хамбий дæр ку рагъомбæл æй, уæдта кусти уаргъ еугурæй дæр æрæндадæй биццеутæн сæхебæл, фиди æнсувæр сæмæ æ цæстæ дардта, ци куд хуæздæр кæнгæ 'й, уой син багъæуаги байамонидæ, фæккæсидæ сæмæ.

Рæстæг куд тагъд уадæй, уотæ ирæзтæнцæ сувæллæнттæ. Хаджумар хицæ дæр куд нæ кодта е 'мгæрттæмæ, етæ сæу-

мæраги скъоламæ ку уадæнцæ, уæд. Хаджумари ба уæд уомæ кæми евалдæй – цудæй гæдæмæ сог кæнунмæ, кенæ ба фагус ласта будурмæ. Фал уæддæр æ зæрдæ ба дардта, исон махæн дæр фæззиндзæнæй хуæздæр равгитæ, зæгъгæ. Æма уотæ рауадæй.

Советон хецаудзийнадæ уæд хумæтæги нæ худтонцæ косæг адæми хецаудзийнадæ. Уой фæрци 1923 анзи Хаджумар фиццæг хатт бакъахдзæф кодта скъолай къæсæри сæрти – биццеубæл уæд дæс анзи цудæй. Кæд ахур кæнун райдæдта, уæддæр ин, не 'нтæстæй алли бон урокти бадун, гъудæй будуйрон æма хæдзайрон куститæ æнхæст кæнун. Бийнonti тухст уавæртæмæ гæсгæ ин 1926 анзи рауадæй фиййауæй хæттæ, æма рæстæгмæ ниууагъта скъола...

Уæдмæ гъæуи фæззиндтæй фæскомцæдесонти къуар æма Хаджумари зæрдæ дзурдта уони 'рдæмæ. Фал æ сæри зунди зелдох кодтонцæ сонт гъудитæ: «Ахур гъæуи, æнæ уомæй зонундзийнæдтæ кутемæй райсдзæнæ. Аци нæуæг царди хæмбохулати æнæ исахур кæнгæ, æнæ ести гъæугæ хуарз дæсниадæ райсгæ, фæстегæй

байзайдзæнæн. Размæ тундзгæ, рохсмæ!..»

Æцæгæйдæр, Советон падзахади ирæзтæн гъудæй дæсни специалисттæ æма 1929 анзи октябри мæйи фæскомцæдеси унаффæмæ гæсгæ Хаджумар æрвист æрцудæй ахур кæнунмæ Дзæуæгигъæуи устур завод «Кавцинк»-и, («Электроцинк» уæд уотæ хундтæй) ци училище байгон æй, уордæмæ. Уоми ахур кодтонцæ аллихузи кустадон дæсниадтæбæл. Хаджумар аци хабарбæл куд нæ бацийнæ кодтайдæ – æ еу сонт бæлдæ ке æнхæст кæнуй, уобæл!..

ЦÆМÆ БÆЛДТÆЙ, Е ИН ÆНТÆСТÆЙ Æ УОДФЕДАРИ ФÆРЦИ

Бийнonti тухст уавæртæ лæдæргæй æй æ къах бæргæ нæ хаста æ мадæ æма кæстæрти разæй, куд син зæгъа хуæрзбон. Фал, уæддæр ранæхстæр æй сахармæ. Гъæуæй ку фæййеуварс æй, уæд æ мади къохтæй худ дзæбуртæ раласта æ къæхтæй, гъома, ма бафехсуйуонцæ, зæгъгæ, ниввардта сæ æ фæндаггон хурдзини æма бæгъæнвæдæй, æ къахдзæфтæ нимайгæй, нийагайдта устур аммпезтæ кæнун.

– иссæй 5-аг разряди электромонтер, уæдта райста гæгъæди авданзон скъола фæуунбæл. Уой фæсте дууæ анзæй дæргъи бакуста заводти электрон цехи монтерæй. Æ зæрдæ рохс кодта, уæлдайдæр ба уомæй, æма æ бон ке иссæй æ бийнонтæн цæмæйдæрти агъаз кæнун.

Ци æхца иста, уой æмбес æрвиста хæдзарæмæ, уæдта си еуæй-еу хатт ба æ къапекитæй цидæртæ дæр бафæстауæрцæ кæнидæ, ести киунугæ ралхæнунмæ. Уотемæй æхецæн ба айдагъ цай æма дзоли карст, еуминкъий цæхгун кæсалгæй райевгъуйуонцæ æ рæфтад кенæ æхсæвæр. Хъæбæр æй фæндадтæй идарддæр ахур кæнун, æма уой туххæй бухстæй нæхъæртондзийнæдтæн дæр. Лæдæрдтæй, æнæ зинтæй неци ес, бухсун гъæуи еу рæстæг.

Уæдмæ, 1934 анзи Пятигорски электромеханикон техникум Дзæуæгигъæумæ æрбайивтонцæ, зæгъгæ, уой ку фегъуста Хаджумар, уæд æ цийнæн кæрон нæбал адтæй. Федарæй исфæндæ кодта: «Идарддæр ахур кæндзæнæн уоми!..» Райдайæни си адтæй уотид хебарæйгъосæг. Фал цубур рæстæги фæсте

тарнезæй, æ ахсæни язвæ фæззиндтæй, кæцитæй тухсун кодтонцæ. Æфсæддони ихæстæ æнхæст кæнун акаг ке нæбал адтæй Хаджумар, уомæ гæсгæ æрвист æрцудæй сæхемæ 1941 анзи феввали мæйи, мартъий ба нæуæгæй æрлæудтæй æ раздæри кусти уæлгъос.

БИЙНОТИ РÆВДУД - ЕУГУР ХУАСТÆЙ ДÆР ХУÆЗДÆР АГЪАЗГÆНÆГ

Уæдмæ райдæдта Устур Фидибæстон тугъд. Уæззау рæстæгутæ никкодта. 1941 анзи фæззæги немуцаг фашистон æфсæдтæ æрбахæстæг æнцæ Иристони арæнтæмæ. Тæссаг уавæртæмæ гæсгæ Хецауадæ рахаста унаффæ: Гизæлдони ГЭС-ий сæйрагдæр техникон дзаумæуттæ æрветун гъæуи Астæуккаг Азимæ. Еци гъуддаг фæдзæхст æрцудæй Хаджумарæн æма 'й æнтæстгинæй исæнхæст кодта. 1943 анзи тæккæ райдайæни, Иристони зæнхитæ знагæй куддæр исуæгъдæ 'нцæ, уотæ Хаджумари равивстонцæ Астæуккаг Азимæ, цæмæй фæстæмæ сæ бунатбæл исæмбæлун кæна еци ахсиаг агрегаттæ.



Хекъилати бийнонтæ, Хаджумари кайестæ: разæй бадунцæ (галеуæрдигæй рахесæрдæмæ) Ехъя, Хадизæт, Борæхан, сæ фæсте лæуунцæ Таисæ, Мæхæмæт, сæ киндзæ Оля.



Хадизæт (галеуæрдигæй) æма Таисæ сæ кæстæрти цæуæти хæццæ.



Æнæгъæнæ мæйи дæргъци, устур зин уавæрти багъудæй еци гъуддæг исаразунæн. Фал уæддæр Махъой-фурт æ ихæс-лæвæрд æнтæстгинæй исæн-хæст кодта æма ин уой фæд-бæл Советон Цæдеси Адæмон Комиссариат исаккаг кодта Кади гæгъæди.

Электрон тухæ еци рæстæгути куд æхсицгæ гъудæй, уой алкæдæр лæдæруй. Хъæбæр раз-æнгардæй архайдта Хаджумар е 'мкостгæнгути хæццæ, цæмæй ГЭС тагъддæр æркоса, æма 1944 анзи сæрди е сæ къохи бафтудæй. Хецауади 'рдигæй син адтæй зæрдæбæл æмбæлгæ æхсицгон арфитæ, Кади гæгъæ-дитæ.

Гъо, етæ дæр хуарз æнцæ, фал æхсæвæй-бонæй тухкст, æнæхуссæг, кæми ба æстонгæй дæр ке райзайдæ, еугур еци хабæрттæ фудæрдæмæ бæрæг кодтонцæ Хаджумари æнæнез-зийнадæбæл. Хъауритæ фæл-маст кодтонцæ, кæд ма æригон адтæй, уæддæр. Фал æй Хуца-уи дзурдæй фæцæй устур нивæ æма æ бийнойнаг Хекъилати Хъамболати кизгæ Таиси (Тæй-бæт дæр æй худтонцæ) хæццæ æмвæндæ æма амунафæ ад-тæнцæ, кæрæдзæй лæдæргæй æма нимайгæй дех кодтонцæ еугур зинтæ дæр, Таисæ имæ уæлдай лæмбунæг зилдæй. Хæдзари æфсийнæ, силгоймаг-бæл ци уаргъ ес, уой уæлæнхæ-сæн ма е амал кодта аллихузи мадзæлттæ, цæмæй Хаджумар маци гъæуагæ уа, уæдта сæ дууæ сабийи дæр. Уæд еу ести, уæд иннæ ести байевидæ цау-æйнонтæн æри сойнабæл æма Хаджумарæн ниуазун кодта, уой ин Хъобани гъæуи дæсни зæ-рæндтæ байамудтонцæ. Хуæн-хаг кæдзос уæлдæф дæр æ агъ-ази хай лæвардта. Цардиуагæ анзæй-анзмæ ке хуæздæр кодта, е дæр устур нифс уагъта адæми зæрдити.

ÆРДЗОН ЗУНДÆЙ ПАЙДА КÆНУНÆН ИСКУРДИАДÆ ДÆР МА ГЪÆУИ

Тугъди фæсте Иристони рай-дæдтонцæ аразун Дзæуæгигъæ-уи ГЭС. Гъудæй си фæлтæрдун дæсни специалисттæ æма 1947 анзи ноябри мæйи Махъоти Хаджумар иссæй ДзæуæГЭС-и ди-ректор. Цубур рæстæгмæ арæз-тадæ фæцæй, фал идарддæр дæр кусти медæгæ æнæ дæсни

косгутæй фезмæлæн кæми ад-тайдæ. Æма Хаджумарæн бан-тæстæй æхемæ æрбакæнун раз-дæр фæрсæй-фарсмæ æгудзæг уавæрти ке хæццæ куста, уони: Хугати Граф, Къусрати Тасо, Че-лæхсати Гаврил, Дзампати Бибо, Сергей Второв, Дзущати Оха-нæ, Хъанухъти Тазрет – æцæг лæгтæ, зæгъгæ, кæмæй фæз-зæгъунцæ, уæхæн лæгтæ ад-тæнцæ, некæд некæци гъуддæги æй фæфудевгед кодтайонцæ, æ зæрдæ сæбæл дардта. Уотæ зæгъун æнгъезуй æма Хаджумар «хурфæмæ» уидта адæймаги, некæд неке туххæй фæррæ-дудæй. Хъанухъти Тазрет уой фæсте берæ æнзти дæргъи æн-тæстгинæй фæккуста ДзæуæГЭС-и сæргълæууæгæй.

Хаджумари фæллойни над-бæл адтæй еу уæхæн æздæхæн. 1953 анзи сентябри мæйи Хецау-ади унаффæй æвæрд æрцудæй Цæгат Кавкази электрон тухи управлений сæргълæууæги хуæ-дæйивæгæй. Кæмæдæрти уотæ фæккастайдæ, гъома, е дин устур бунат, кадæ, косунмæ берæ æн-зондæр, айдагъдæр унаффæ кæнæ... Фал кæми!.. Хаджумар бæлвурд кустбæл ахур адтæй, æгириддæр аци бунат æ зæрдæ-мæ нæ цудæй, катай кодта, зæрдæ ивазта æ уарзон агре-гаттæ æма турбинити гур-гурмæ, кæций æхуæдæг хумæтæги нæ худта «симфони», зæгъгæ. Еу-нæг анз тухтæ-фудтæй бафæ-разта управлений, уæдта иссæй ЭзминГЭС-и арæзтади директо-ри хуæдæйивæгæ. Ахсиагдæр къабази вазуггин фарстатæбæл дзуап лæвардта Хаджумар, æма уони æнхæст кодта æнтæст-гинæй, некæд неци къулумпи æр-цудæй уой фудæй. Уæдмæ æр-куста æма электрон тухæ дæттун райдæдта еци еума нæуæг ГЭС. Ами дæр бабæй фæбæрæг æнцæ Махъой-фурти дæсниадæ, зонундзийнæдтæ, хъаурæ. Рохси хай – адæмæн!.. Æ итаугтæй сæ еу ба уæддæр катыйи бацæуы... Нæ, фагæ нæй, гъæуи косун, никкидæр ма ГЭС-тæ аразун, цæ-мæй Иристони еугурей хæдзæрт-ти дæр, хонхи алли къумти дæр содза «Ленини цирагъ».

1960 анзи фæззиндтæй Цæгат Иристони еугур гидро-электростанцитæ еугонд кæми 'рцудæнцæ, уæхæн дирек-ци «Севкавказэнерго» æма æ сæргълæууæгæй федаргонд æр-цудæй Махъоти Хаджумар.

Хъæбæр æнтæстгинæй раз-

амунд фæллæвардта устур ку-стадон къуарæн сауæнгæ 1975 анзи уæнгæ, цалинмæ пенсимæ нæ рацудæй, уæдмæ. Берæ кос-гутæн бахай кодта æ зонундзий-нæдтæй, уой фæрци цал æма цал адæймаги æрлæудтæнцæ сæ къæхтæбæл, иссæнцæ дæс-ни специалисттæ, инженертæ, разамонгутæ.

Дзæвгарæ рæстæгути уæ-хæн уавæр адтæй, æма агрегат-тæй ескæци хай ку басæттидæ, уæд æй ласун гъудæй ескумæ, цæмæй рæвдзæгонд æрцудай-дæ. Хаджумар æркастæй еугур равгитæмæ дæр æма иссирдта мадзæлттæ, исаразта æнæгъæ-нæ комплекс, кæцими сæхуæдтæ цалцæг кодтонцæ агрегаттæ, уой дæр раст цума сæрмагонд завод-ти, гъе уотæ. Кæд институт нæ фæцæй каст, уæддæр некæци ахургонд инженерæй минкый-дæр зудта æ куст, уайтæккæ рай-ахæссидæ нæуæг гъуддæгитæ, еузагъдæй, æрдзон зундæй ад-тæй хъаурæгин.

ЦАРДИ НИВÆЙ, БИЙНОТИ ФАРНÆЙ ХАЙГИН – ХУАРЗ АМОНДÆН МА ÆНДÆР ЦИ ГЪÆУИ!

Хаджумари еухатт е 'мкосту-тæй кадæр хинцфæрсæ ракодта:
– Партий иуонг дæ æви нæ?

– Æз коммунист дæн, партий иуонг нæ дæн!.. – еци федарæй ин загъта Хаджумар.

Гъо, æцæгæй коммунист адтæй, еци устур ном хаста кад-гинæй, æхе ба ихæсгин кодта æ еци ном кæдзос æма раст, арфи-аг гъуддæгитæй цитгин кæнунæй. Абони ма уæхæнттæ кæми ес!.. Кæдзос æма раст уоди хецау, ку-стуарзон, хуæрзæгъдау, адæму-арзон адæймаг, куд Дзæуæгигъ-æуи сахари фæллойнæгæнгути Совети депутат, уотæ, кæддæ-риддæр агъаз кодта адæмæн ку-сти æма цæрæнбунæтти фар-статæ фæдбæл. Æвæдзи си нæ иронх кодта, æ рæстæги сæхе бийнонти тухст уавæртæ дæр. Е 'нсувæр Хамбийи хæццæ сæхе хъаури фæрци хизтæнцæ уæлæ-мæ царди зин исхæзæн асийни къæлхæнтæбæл. Æма, æвæдзи, хъæбæрдæр уомæ гæсгæ устур æргом æздахта косгити цард æма фæлладуадзæн уавæртæмæ. Кæд æ бæрнон ихæстæ уотемæй дæр хъæрдтæнцæ, уæддæр Хад-жумарæн ку бафæдзахстонцæ уо-

лæфæн базæ исаразун, уæд еци гъуддæгмæ бавналдта хъæбæр разæнгардæй. 1974 анзи уалдзæ-ги фæлладуадзæн базæ «Энерге-тик» арæст æрцудæй коллективи хъауритæй. Фæззиндтæй хуарз уавæртæ, куд уолæфунæн, уотæ бæрæгбæнтти бабадт аразунмæ дæр. Фал Советон Цæдеси нип-пурхи фæсте базæ кедæр къохи бафтудæй... Хуарз æма Хаджу-мар нури фудмиутæ нæ фæуу-идта, æндæр æ зæрдæ ратуд-тайдæ фурзинæй. Косæг адæми фæллæнттæ бахæудтæнцæ еугай цæстфæлдахгитæ æма адæми еумæйаг есбойнадæ хæлæттаг-гæнгути къохтæмæ, косæг лæг исæгадæ æй, давгугтæ æма æд-зæсгæнттæ ба искадгин æнцæ...

Хаджумар ескæми æгъдауи фæдбæл уогæй, кенæ ести бæ-рæгбони, уæддæр куд устур хе-цау, уотæ хецауæн фингæ кæнун некæд уагъта, карзæй фæззæгъ-идæ, æз мæнæ мæ адæми хæц-цæ бадун, зæгъгæ.

Мадта æ зонундзийнæдтæй дæр берети бафтауидæ деси. Уой туххæй уин уæхæн дæнцæн æрхæсдзæнæн. Сталингради аспирантури ахур кодтон гъæу-уонхæдзарæдон институти. Æма еу хатт уордигæй мæ хæццæ ис-худтон еу профессори. Куд мæ хæстæгитæ, уотæ иуазæгитæ бацудан Хаджумаретæмæ. Мæ сталингради иуазæги ести дес-сæгтæй барæвдауон, зæгъгæ, фæндæй æз Хаджумари биццеу, минкый Олеги радзорун кодтон æмдзæвгæ. Минкый биццеу уруссагау куд кæдзос дзоруй, уой профессор ку фегъуста, уæд деси бацудæй. Е нæ, фал ма уой ку базудта, биццеу дæр, Хад-жумар дæр славянтæ нæ 'нцæ, фал кæдзос дигорæнттæ, уæдта дзурдгъон нæбал иссæй. Ник-ки хъæбæрдæр деси бацудæй, Хаджумар æ хæццæ аллихузи фарстатæбæл дзубанди кæнгæй, арф зонундзийнæдтæ ку бавди-ста, уæд. Нæ 'й æруагæс кодта, Хаджумар айдагъ инженер ке 'й, е.

Царди нивæй хайгин адтæй Хаджумар. Æ амонд дæр ис-сирдта афонæбæл, 1937 анзи æ минæвæрттæ бахуастонцæ Хекъилати Хъамболати хæдзари дуар, сæ хори тунæ Таиси (Тæй-бæсти) къохагор. Байеу кодтонцæ дууæ æригон уоди сæ цард, берæ æнзти дæргъи фæразтонцæ сæ хъисмæти еумæйаг уаргъ феда-

рæй хæссун, цийнагбæл цийнæ кодтонцæ.

1938 анзи уалдзæги сæмæ фæззиндтæй цъæхцæстæ кизгæ, равардтонцæ ин ном Земфирæ. 1940 анзи кæрони ба райгурдæй Олег. Фæндон гъуддæгитæ кæми адтæнцæ царди уавæртæ уæди доги, фал уæддæр бийнонтæн сабургай бантæстæй хе хæдза-рæ исаразун, æрбундор æнцæ тумугъ бийнонтæй.

Æ НОМ ÆНОСОН ÆЙ Æ АРФИАГ ГЪУДДÆГУТИ, Æ БУНДАРТИ КАРНИ

Махъоти Хаджумар æнзтæй берæ нæ бакайдта – æдеугурæй 64 анзи фæццæрдæй. Фал ин бантæстæй хъæбæр хуарз гъуд-дæгитæ исаразун. Дзиллитæ си алкæддæр боз адтæнцæ, адтæй æцæг лæг, кусти дæр æма адæ-ми 'хсæн дæр. Кæстæртæй æ зæрдæ рохс кодта, ирæзтæнцæ æнæнезæй, хуæздæр цардиуаги.

Фал æ еци амондæй фæц-цийнæ кæнунæн рæстæг ин æгæр рацубуртæ æй – 1977 анзи 11 сентябри цардгъæуагæй Хад-жумар рацох æй уæлзæнхон дуй-ней рохсæй. Фал æ карнæ уоййа-дæбæл нæ фæцæй – æ фæсте ниуагъта дзæбæх бийнонтæ æма усту кадæ.

Æ бийнойнаг Таисæн хеу-æнттæ, бийнонтæ рохсаг загъ-тонцæ 1995 анзи. Хаджумари фæсмæрдæ берæ арф гъудити ранигулидæ Таисæ, æ зæрди æрæфтуийонцæ сæ царди ха-бæрттæ, кæд си берæ адтæй уæззау уавæртæ, æгудзæг рæ-стæгитæ, уæддæр си фулдæр ба зæрдрохсдзийнадæ адтæй. Уой Таисæ æ зæрдæбæл хъæбæр-дæр дардта, уомæ гæсгæ ин æ кæстæртæ æ мæтъæл цæстин-гас некæд фæуидтонцæ.

– Нæ, цийфæнди ку уа, уæд-дæр цард цард æй, нæ фæсте заманай кæстæртæ ес, уæд син игъæлдзæг цард, – зæгъидæ Та-исæ.

Уой туххæй хъазауат код-та Хаджумар дæр. Æма абони сæ сугъзæрийнæ кæстæртæ, сæ нийергутæбæл цийфæнди гъенцъун кæнгæй дæр зæрдрох-сæй сæ имисунцæ, уомæн æма син дессаги мадæ æма фидæ адтæнцæ, адæми 'хсæн нимад. Æма сæ кæстæртæ дæр архай-унцæ сæ ном, сæ кадæ син бæр-зонд хæссунбæл.



АЕНÆНЕЗДЗИЙНАДÆ ДÆ КУ УА, УÆД ИННÆ ГЪУДДÆГУТÆ БА АГОРГÆ АЕМА ИССЕРГÆ АЕНЦÆ!..

ТÆВДÆ БÆНТТÆ АЕМА АДÆЙМАГИ РАВГÆ

Сæрдигон тæвдæ бæнтти фулдæр гъæуй дон ниуазун, комкоммæ хори тунтæй хе гъæуай кæнунæн, хуарз æй сæрбæл рæуæг ходæ дарун, синтетикон хъумацæй дзаумæуттæ феронх кæнун, фунæй кæнуни размæ уатмæ кæдзос уæлдæф бауадзун – аци амундзийнæдтæ æнцæ хумæтæг æма сæ алкæдæр зонуй. Фал ес, адæм ке нæ зонунцæ, уотемæй ба пайда ка 'й, уæхæн сосæгдзийнæдтæ дæр.

Зæгъæн, ес, æртæ минут-темæ ракæнун ке æнгъезуй тæвди нихмæ, уæхæн массаж. Хори содзгæ тунтæ, тæккæ фиццаг, бахъор кæнунцæ сæрихъанз æма нервти системæ. Бауæри алли оргæн организмæ «фæдес» кæнун райдайуй, уæхæн тæвди нæ бон косун нæй, зæгъгæ. Еци «фæдес» организмæ бахъæртуй нервтæн сæ кæрæнттæй. Сæрихъанз «фæдес» фегъосуй, æма æ ихæс æй уавæртæ раййе-вун, цæмæй бауæри оргæнтæн сæ бон косун уа зин уавæрти дæр. Уомæн хъæбæр агъаз æй, адæймагæн æхецæн æ бон искæнун ке 'й, уæхæн массаж – æдеугурæй æнцæ æртæ фæлтæрæни, алкæдæр си еу минуттæй фулдæр кæнун нæ гъæуй. Кæнун сæ гъæуй бони дæргъи кæцифæнди афони дæр.

Фиццаг фæлтæрæн: устур æма амонæн æнгулдзитæй хъæбæр балхъеветæг гъости æлгътæ.

Дуккаг: бунккаг билæ æма зекъи 'хсæн ци цъасæ ес, уомæн æ астæубæл хъæбæр ниххуæцетæ устур æнгулдзитæй.

Æртиккаг: дууæ къохей устур æма кæстæр æнгулдзитæн сæ фæлмæнтæ кæрæдзæбæл райвæретæ æма сæ кæрæдзæмæ хъæбæр нилхъеветæ.

Æнхъуæти нихмæ агъаз кæнуи цъæх хузæ. Уомæ гæсгæ уæхæн бони фулдæр кæсун гъæуй, нæ алливарс ци цъæх кæрдæг æма зайæгойтæ ес, уонæмæ. Хори нихмæ кæсæнцæститæн дæр се 'вгитæ гъæуама уонцæ цъæх. Гъуддаг уой мæдæги æй, æма цъæх хузæ хуæздæрæрдæмæ ахедуй цæстигагуйæн æ нервти кæрæнттæбæл. Уомæй уæлдай, сæ хузæ цъæх кæмæн æй, уæхæн халсартæ организмбæл ахедунцæ, куд уазалгæнæн, еци хузи. Уомæ гæсгæ фулдæр хуæретæ хуæргæнæстæ, кабачок, цуккини, цъæх салати сифтæ. Уотемæй ма адæймагæн æ уæзæй рахæдзæнæй еу-дууæ килограмми. Æма е æхуæдæг дæр цæйбæр-цæбæл хуарз æй!



Цъæхтæ, бортæ, мудхузтæ – алли хузтæ дæр, карз сурхæй фæстæмæ, хуарз агъаз æнцæ тæвдæй багъæуай кæнунæн. Адæймаги дзаумауи фулдæр гъæуама уа хъæбæр цъæххуз, салатхуз, борхуз, æма сиренхуз дарæс. Уæхæн дарæси бауæр хуæздæр уолæфуй.

Нæ гъæуайгæнæг – элеутерококк. Аци зайæгой æй хийнæйдзаг. Хонунцæ ма 'й æрдзон тухæдæттæг.

Аллихузон стресстæ, бонигъæди хæццæ баст стрессти нихмæ е фæдар кæнуи организм, аллихузон уавæртæбæл цæмæй райахур уа, уой туххæй ин агъаз кæнуи. Зайæгойæн æ дон ниуазун гъæуй дууæ къуæрей дæргъи, бонæ – 25-30 тьинки. Хуæздæр уодзæнæй сæумæй си раниуазун, цайбæл бафтаун дæр æй æнгъезуй.

Мелисса æма розмарин – аци дууæ зайæгойи æнцæ бауæрæн тухæдæттæг æрдзон фæрæзнитæ. Уонæй хуарз æй цай исфицун (тæвдæ дони еу

агувæбæл никкæнун гъæуй еу цайцумæн уедуги дзаг мелисса æма розмарини цалдæр сифи).



Цай ку æруазал уа, уæд ибæл æнгъезуй бафтаун лимони лæмарæн æма еу-минкый бетъина. Рауайдзæнæй си организм уазалгæнæн дессаги лимонад. Изæрæй æй исцæттæ кæнетæ, уæдта си бони дæргъи ниуазетæ.



Ехтæ æма арт æнцæ æмбæлттæ. Гъо, дессаг макæмæ фæккæсæд. Тæвдæ бони уæхе цæмæй хуæздæр æнкъаритæ, уой туххæй хуарз æй ехи массаж. Ехи дууæ къæртти уæ къохмæ райсетæ æма сабургай массаж кæнун райдайетæ мæкъур, тæрних, бæрзæй (уоми аллирауæн дæр ес тоги æлхъивдадæбæл дзуапдæттæг биоактивон бунæттæ). Уой фæсте ехтæ райвæрун гъæуй рæмбуйникæдзæбæл, уæргутæбæл, къæхти фæттасæнтæбæл.

Физикон фæлтæрæнтæ æма тæвдæ бæнттæ – еумæйгæй син неци ес. Тæвдæ бæнтти физикон æгъдауæй гъæуй микъийдæр архайун, адæймаг хед цæмæй кæна æма организм тауæггур æма уорсаг цæбæл харз кæна, уæхæн физикон фæлтæрæнтæ æма спортивон гъæзтитæ – футболæй, баскетболæй гъазун, догъ кæнун, тренажертæбæл архайун – рæстæгмæ гъæуй феронх кæнун. Е уотæ нæ амонуй, æма æзмæлун æгириддæр нæбал гъæуй, фал фæлтæрæнтæ гъæуй зингæ фæррæуæгдæр кæнун, зæгъæн, тезгъо кæнун сабургай (хормæ нæ, ке зæгъун æй гъæуй, фал сæумæраги кенæ ба – изæрæй), бассейн-мæ цæун, рæуæг гимнастикæ кæнун. Уæхæн фæлтæрæнтæ организм æфсадунцæ тауæггурæй, æма е хуарз æй.

Æма ма еу гъуддаг – **æнхъуæт бæнтти зианхæссæг æнцæ адгийнæгтæ æма содзагæ хуæруйнаг.**

Тæвди адæймаг æнæуойдæр хед кæнуи, етæ ба ин æй бустæгидæр ралкунцæ. Пайда 'нцæ, уорсаг æма клетчаткæ кæми уа, уæхæн хуаллæгтæ, зæгъæн, тæвдæ бони заманай хуæруйнаг æй карки уорс фид æма цъæх салати сифтæ еумæ. Ниуазун гъæуй, тауæгдæг ка кæнуи, уæхæн дæнттæ. Фал хумæтæг донæй пайда дæр неци ес. Е адæймагæн е 'донуг куд сæтуй, уотæ неци.

Тæвдæ бæнтти уæхе гъæуай кæнетæ æма æнæнез уотæ!

Медицинон профилактику республикон Центр



УÆХЕ ГЪÆУАЙ КÆНЕТÆ!..

Бонигъæди нури æнхæл тæвдиту рæстæг тæссаг æй уæззау инфекцион нестæй фæссæйгæ унæй. Уæлдайдæр ба тъæнгти нестæ – губуни тиф, паратифтæ, губуннез (дизентерия), халерæ æма иннетæ. Уонæй хе багъæуайгæнæн ес, санитарон мадзæлттæ æма гигиени хумæтæг домæнтæ æнхæст кæнгæй. Сувæллæнттæбæл тъæнгти нестæ ахид бацæфсуй, алцидæр сæ гъæлæсмæ ке есунцæ, уой туххæй. Уотемæй хæлеу кæнунцæ тъæнгти инфекцитæ.

Еуæй-еу хуæруйнагтæ, зæгъæн, аллихузон салаттæ, паштеттæ, фарш уæлдай хуарз æнцæ микробтæ парахат кæнунæн. Уæхæн хуæруйнагтæн уазалгæнæни дæр берæ дарæн нæййес. Губуннез æма тъæнгти æндæр нестæ ахид бацæфсунцæ цъумур рæзæ æма халсартæй. Уæлдай тæссагдæр æй хуæргæнасæй, псамидорæй, фæткъу, æндæр рæзæ æма халсартæй, уомæн æма сæ тæвдæ дони нæ фехснунцæ.

Тъæнгти нестæ фæззиннунцæ хом æхсир ниуазуни фудæй, сауæнгæ дони фудæй дæр. Уаруни æма æндæр цъумур дæнттæ ахид бахуанцæ, æ сæр хуарз æггæд кæмæн не 'рцудæй, уæхæн донуæттæмæ, кенæ хуарз арæзт ка не 'рцудæй, уæхæн цъайгæмæ.

Инфекци парахатгæнгутæ 'нцæ биндзитæ дæр. Карз инфекцион тъæнгти нестæй адæм ахиддæр сæйгæ кæнунцæ сæрдигон. Уонæй багъæуай кæнуни мадзæлттæ 'нцæ хумæтæг, фал зæрдæбæлдаруинаг:

– фиццагидæр, къохтæ алкæддæр гъæуама уонцæ кæдзос, æхсун сæ гъæуй хуæрди размæ, хуæруйнаг кæнун райдайуни размæ, сувæллонæн хуæруйнаг даруни размæ, иуазæгдонæй алли рацуди фæсте дæр;

– халсартæ, рæзæ, гагарæзæ хуæрун æнгъезуй, цалдæр донæми сæ ку нихснайтæ, уæдта сæбæл фицгæ дон ку рауадзайтæ, айдагъдæр уой фæсте;

– æ сæр игон кæмæн æй, уæдта, æ уавæр зæрдæдзоргæ кæмæн æй, уæхæн донуат кенæ цъайгæй ниуазуни дон гъæуй фицун;

– æхсир дæр гъæуй фицун;

– кæми цæретæ, еци бунати кæдзосдзийнадæ гъæуай кæнетæ;

– биндзæ хæдзарæмæ ма уадзетæ, хуæруйнагтæ гъæуай кæнетæ, биндзæ сæбæл куд не 'рбада, уотæ;

– губуннез минкыйдæр бафеппайгæй, дохтирмæ батагъд кæнетæ, адæймаг æхуæдæг æхе дзæбæх кæнун райдайи, уомæн æруадзæн нæййес.

Аци хумæтæг амундтитæ æнхæст кæнгæй, тъæнгти инфекцийæй уæхе багъæуай кæндзинайтæ.