



# Самур

№ 1 (236) 2011-йисан 28-январь

1992-йисан январдилаь акъатзава

## «САМУР» АКЪАТИЗ 20 ЙИС Я!

ДУЪНЪЯДЪ КРАР

РЕДАКТОРДИН ГАФ

### ДЕМОКРАТИЯ ПАТАЛ

2011-йисуз Америкадин Садхъанвай Штатри демократия вилик тухун, реформаяр кылиз акъудун патал Азербайжандиз 29,3 миллион доллар пул гуда. АСШ-ди гъакъни и кар патал Гуржистандиз 90,1 млн., Эрменистандиз 45,2 млн., Россиядиз 68,7 млн., Туьркиядиз 5,9 млн. доллар пул гун къетI авунва.

### АМНИСТИЯ ПАЛАБНА

Азербайжан Республикадин инсанрин ихтиярар хуьзвай векил Эльмира Сулеймановади Милли Межлисдивай алай йисуз амнистиядин гъакъндай къарар акъудун тIалабнава. Ада къейд авурвал, цIинин йис тарихдин вакъайралди девлетлу я. Азербайжандин аслу туширвилин 20 йис, чи уьлкве ЕС-дик эчекIай 10 йис тамам жезва. Ихътин вакъайрихъ авсиятда талукъ къарар къабудайтIа, Азербайжан демократиядин рекъай тIуз физвайди мад гъилера вири дуьньядиз субут жеда.

### ЦИЙИ ПРОЕКТ

Бакудин Телефондин Алакъадин Идарадиз са декъькьа рахунин гъакъи гудай цIийи система кардик кутаз кланзава. И система кардик кутуртIа, стационарний телефондин алакъадикай менфят къачузвай абонентриз са йисан къене 450 декъькьа гъавайда рахадай мумкинвал гуда. Са декъькьа рахунин къимет 5 кепек жеда.

### ЛЕЗГИ КТАБХАНА

Россиядин Красноярск шегъерда агъзурралди лезгийр яшамши жезва. Са шумуд йис я абуру ина Лезги медениятдин меркез арадиз гъана. Алатай йисан эхиримжи йишъара медениятдин меркезди шегъерда лезги ктабхана кардик кутуна. Ина дидед чIалан курсарни тешиклинава.

### ХЪСАН ЧКАЯР КЪУНА

Дагъустандин СтIал Сулейманан райондай тир, спортдин чара-чара хилерай къудра Европадин ва дуьньядин чемпион хъайи Рамидин Къазимегамедован, дуьньядин ва Европадин чемпион Малик Тагъирбегован, дуьньядин чемпион Алим Селимован, Телман ва Рамазан Къурбановрин, Эльдар Алиеван ва масабурун тIварар вириниз сейли я. Алатай йисуз и райондай тир, алай вахтунда Россиядин чара-чара шегъерра яшамши жезвай са шумуд жегъилди дуьньядин ва Европадин чемпионатра II ва III чкаяр къуна.

### КЫЛДИ МЕКТЕБ

2006-йисуз тайский боксдай дуьньяда сад лагъай чка къур маишгъур лезги боксчи Малик Юзбегова Россиядин Санкт-Петербург шегъерда боксдин кылди мектеб кардик кутун къарардиз къачунва. Ада вичи и шегъердин «Тайфун» клубда корейви Александр Ильич Кванан гъилик вердишвилер къачунвай.

### КЪВЕД ЛАГЪАЙ РАГЪ

Австралиядин Къиблепатан Квинсленд Университетдин алим Бред Картера малумат гайивал, 2012-йисуз чи планетадин цава къвед лагъай рагъ пайда хъун мумкин я. Ада лугъузайвал, гъа йисуз Бетелгейзе планета пад жеда ва ада са шумуд гъафтедин къене къвед лагъай рагъ хъиз чилиз экв гуда.

## ДИДЕ ГЪАРАЙ, ЧIАЛ ГЪАРАЙ!

Са бязи ватангъилирин гафарихъ яб акалайла, заз къвачерикай чил хкатайди хъиз жеда. Са шумуд чIалан гафар какадариз, абурухъ дарман паталди са къве лезги гафни гилитиз рахада бязи лезгийр. Садбуру урус, муькуьбуру туьрк чIалан гъава гъида чIалаз. Гафарин са пай нез, муькуь пай акатайвал лугъуз, ихътин чIуру рахунрикай кфет кхудиз, падкъерех ягъиз, къвалал алай маса инсанрин фикир чпихъ ялиз къариба жуьредин гафар храда чи бязи хванахвайри. Садбуру и кар чиз-чиз, цийи деб кутаз кланз ийида. Гъа идалди «Аквазвани квез, заз шумуд чIал чизватIа?» лугъуз клан я абуруз. Ингъе чпин дидедин чIал къвачерик вегъизвайди, ам тахтунилай авудзавайди къатлудач абуру.

Лезги чIалан тIям квадариз, адан рангар аладариз алахъзавай ихътин инсанар гзаф дакланда заз. Чи чIалаз гзаф къецI гузва абуру. Ихътинбурал дуьшуьш хъайила, зи рикел чи сейли алим, филологиядин илимрин доктор рагъметлу Шемседдин Саадиеван гафар хкведа: «Диде гъарай, чIал гъарай!» Гъикъван эсерлудиз лагъанва ада, риклин цIугъ я и гафар. Ахпа заз чIал чIурзавайбуруз чи бубайрин гафаралди лугъуз клан жеда: «Я чIал течир чIагъ! Аллагъди ви ял атIана чIал къахчурай!»

Хайи чIал квадарна, маса

чалал рахазвай инсанар дуьньяда гзаф ава. Анжах са кар ава хъи, абурукай са бязибуру и кар гъунар ваъ, гъалатI тирди хиве къада. За чпикай ихтилатзавай лезгийр лагъайтIа, садаври къведачирбуру я. Абуру чпиз дидедин чIал хъсандиз чир тахъналди акI дамахда хъи. Лезги газет кхъихъ лагъайла, чи хванахвайри адет яз атIай жаваб гана лугъуда: «Заз лезги чIалалди клелиз чизвайди туш эй!» И гафар акI тикрарда хъи, саки «Заз лезги чIалалди клел-кхъин чириз гъевес авач», яни «Заз лезги чIалалди клелун хуш туш» лагъайди хъиз жеда ваз.

Авайвал лагъайтIа, и гафари зун хияллу ийизва. Садбуру жуван дидедин чIал икI агъузари-нин, ам кваз такъунин сеbeb вуч ятIа лугъуз фикир-фагъумда за. Абуру дуьньядин сур чIаларикай тир, вичихъ дегъ тарихар авай, са шумуд агъзур йисарихъ пун вегъенвай лезги чIалалди дамах тавунин сеbeb вуч ятIа? И дуьньяда Аллагъдин патай тир къве затI аватIа, абурукай сад чIал я, бес жуван ивирири лишан тир ам кваз такъуна женни?

Лезги чIал. Дидедин чIал. Фагъумзавани куьне? ЧIалаз дидедин тIвар ганва. Ам веледрив аманат яз гузвайди, ам кланарзавайди диде я. ЧIалан верцивални тIям, адан миже дидедиз хъиз низ чиде? Дидеди и кланвал вичин некледихъ галаз санал гуда веледриз. Эхъ, са

береда икI тир. Са береда дидеяри хайи чIалалди лайлаяр лугъудай, лезги чIалалди чан-рикI ийидай. Са береда дидеяри чпин веледрин рикIе хайи халкъ, адан къегъал рухваяр кланарунин цIелхемар кутадай. Ингъе ихътин дидеяр къвердавай тIимил жезва... Гъавилай чIал зуракI, къилихар зуракI, руьгъ зуракI тир лезгийр пайда жезва. Гъавилай хайи чIалалди дамахзавай, ам вине къазвай, вилин нини хъиз хуьзвай, шегъредиз акъудиз алахъзавай ксарин къадар тIимил жезва.

«Самур» газетдин редакцияди тешиклизвай курсара цIудралди жегъилри дидед чIал чирзава. Чпин хизанри, диде-бубайри чIал чирунай рехъ гайи татугайвилер арадай акъудиз алахъзава абуру. Садбуру акъван кланвилелди, рикI алаз чирда хъи, хайи чIал. Са шумуд тарсунилай къулухъ регъятдиз клелиз-кхъиз чир жеда абуруз. Ихътин жегъилри луварар кутада чахъ. Ингъе лезги чIал кваз къазвачир, адан иервални верцивал квадариз алахъзавай, ам гуьтIуь клалубра тваз кланзавайбуруни тIимил гьалтзавач чал. Ихътинбур акурла мад гъилера чи зурба алимдин гафар рикел хкведа зи. «Диде гъарай, чIал гъарай!» лагъана гъарайиз кланда заз. Виридуьньядиз ван жедайвал! Вири халкъдиз хабар жедайвал! ЧIал негъзавайбуруз эсердайвал!

ПАГЪ ЯДА!..

Дуьньяда диктаторар авачиз туш. Амма абурун эхир гъихътинди ятIа виридаз хъсандиз чиде. Ингъе абурукай сад: Тунисдин куьгъне президент Зин ал Абидин бин Али. Са шумуд югъ идалай вилик адаз вичи къекъверегдин гьалдиз гъайи халкъ туна миллиардар гваз катиз клан хъана. Амма тунисвийри вегъена къуна ам. КIандайвал балкIан гъалай па-чагъдиз клеве гъатайла кичIе хъун, катун тажубдин кар туш. Пагъ атIудай кар ам я хъи, президентдин папа Лейла Трабелсиди катдайдалай вилик Тунисдин къилин банкунай са тонни зур къизил чуьнуьхна къецепатан уьлквейриз рекъе туна. На лугъумир, Тунисдин виридалайни чIехи угъри Лейла я къван. Адаз 23 йисуз вичи кIватIай девлетар бес хъанач жал?!

ЯГЪ!

Кувейтда уьлкведин 50 йисан юбилейдихъ авсиятда зурба гъазурвилер къиле физва. Хайи халкъдин яшайиш хъсанарун патал гъакъ-исагъвилелди клвалахзавай Кувейтдин регъберри суварихъ галаз алакъалу яз гъикъван хъсан къарарар акъуднава. Абурукай къвед рикел хкин. Гъар са кувейтвидиз уьлкведин хазинадай 3,5 агъзур доллар пишкеш гуда. 18 вацран къене кувейтвийривай гъакъни туьквенрай недай-хъвадай затIар пулсуздаказ къачуз жеда. Маса уьлквейрин агъалийриз ихътин бахтар мус несиб жеда тIа?

# НОВОСТИ НА ВСЕ ГОЛОСА

## В ГЕРМАНИИ ИЗДАН СБОРНИК ГЕЙДАР АЛИЕВ – ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

В Берлине вышел из печати на немецком языке изящно оформленный и посвященный великому лидеру Гейдару Алиеву сборник живущего и работающего в немецком городе Магдебург нашего соотечественника Тенгиззаде Ромкерхалля «Гейдар Алиев – общенациональный лидер азербайджанского народа». 332-страничная книга издана

тиражом 10 тысяч экземпляров. В книге автор рассказывает о славном и содержательном жизненном пути лидера. В настоящее время Тенгиззаде Ромкерхалль в целях распределения этого ценного издания среди всех действующих в стране библиотек ведет переговоры с объединением библиотек Германии.

## НАСЕЛЕНИЕ АЗЕРБАЙДЖАНА СМОЖЕТ БЕСПЛАТНО СМОТРЕТЬ ДЕСЯТКИ ТЕЛЕКАНАЛОВ

После завершения перехода на цифровое телевидение население Азербайджана сможет смотреть десятки местных и иностранных каналов без дополнительных устройств или оборудования. Об этом сообщил замминистра связи и информационных технологий Азербайджана Ильтимас Мамедов. По его словам, в настоящее время цифровое вещание охватывает 60% территории страны. На начальном этапе в Баку

планируется открытое вещание 60, в районах – 30 каналов. По словам замминистра, часть цифровых каналов будет вещать бесплатно: «Для других каналов потребуются дополнительные платы». Список бесплатных каналов будет утвержден официальным решением, которое будет обязательным для всех каналов. Решение по этому вопросу будет принято совместно с Нацсоветом по телерадиовещанию.

## УТВЕРЖДЕНО ПОЛУЧЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО И ЭКСТЕРНАТНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Правительство Азербайджана утвердило Примерный устав высших учебных заведений, говорится в распространенной информации Кабинета министров.

Согласно уставу, определены четыре формы получения образования в вузах – очная, заочная, дистанционная (взаимодействие с учащимся посредством информационных коммуникационных

сетей) и экстернатная (самостоятельное изучение общеобразовательных программ без посещения вуза).

Язык образования в вузах – азербайджанский. Учитывая возможности учебного заведения, обучение может проводиться и на иностранном языке. В уставе также отмечено, что форма одежды в каждом вузе определяется уставом заведения.

## В БАКУ ОТКРЫЛСЯ РОССИЙСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

22 января состоялась церемония открытия нового здания Российского информационно-культурного центра (РИКЦ) в г. Баку.

Основанием для деятельности РИКЦ является соглашение между правительством Российской Федерации и правительством Азербайджанской Республики об учреждении и условиях деятельности информационно-культурных центров. 12 марта 2009 года в Баку был открыт Российский информационно-культурный центр. Открытие нового здания центра – это следующий значимый шаг на пути развития и укрепления гуманитарного сотрудничества между Россией и Азербайджаном.

В официальной церемонии приняли участие руководитель администрации президента России С.Г.Нарышкин, специальный представитель президента РФ по связям с государствами-участниками СНГ и руководитель Россотрудничества Ф.М.Мухаметшин, помощник президента РФ Д.Р.Полыева, специальный представитель президента РФ по международному культурному сотрудничеству М.Е.Швыдкой, чрезвычайный и полномочный посол России в Азербайджане В.Д.Дорохин, первый заместитель генерального директора ИТАР-ТАСС М.С.Гусман, ректор Российского государственного гуманитарного университета, председатель общества дружбы «Россия-Азербайджан» Е.И.Пивовар. С азербайджанской стороны участвовали руководитель администрации президента АР Р.Э.Мехтиев, заведующая отделом гуманитарной политики администрации президента АР Ф.Г.Абдуллазаде, заведующий отделом по общественно-политическим вопросам администрации

президента АР А.М.Гасанов, министр культуры и туризма А.М.Караев, министр молодежи и спорта А.А.Рагимов, чрезвычайный и полномочный посол Азербайджана в России П.Б.Бюльбюльоглу, послы стран СНГ в Азербайджанской Республике, другие известные государственные и общественные деятели.

Деятельность культурного центра направлена на ознакомление общественности Азербайджана с достижениями России в различных сферах, ее духовным наследием, богатым научным и культурным потенциалом, содействии расширению двусторонних культурных, образовательных, научно-технических программ, деловых связей, поддержку преподавания русского языка, взаимодействие с неправительственными организациями и обществами дружбы.

После разрезания символической «красной ленточки» главами администраций президентов двух стран, гости ознакомились с новым 5-этажным зданием РИКЦ, которое оснащено необходимым современным оборудованием, техникой и аппаратурой, осмотрели киноконцертный, выставочный, а также конференц-залы, библиотеку. Состоялось открытие Учебно-методического центра русского языка и Центра инновационного сотрудничества РИКЦ. Были проведены презентации современного русского музея – информационно-образовательного центра «Русский музей: виртуальный филиал», и электронного читального зала Президентской библиотеки имени Б.Н.Ельцина. Состоялась выставка лучших изданий Ассоциации книгоиздателей России. Для демонстрации было подготовлено порядка двухсот наименований книжных новинок, которые переданы в дар библиотеке РИКЦ.

# ТИХИЙ ОКЕАН СТАНЕТ ЖИЛОЙ ГАВАНЬЮ ДЛЯ НАШИХ ПОТОМКОВ

**Проникнувшись прогнозами экологов о глобальном потеплении и повышении уровня Мирового океана, архитекторы всего мира активно проектируют новые города, в которых будут жить наши потомки через 50-100-200 лет.**

### ПЛАВУЧИЕ ГОРОДА

Японская технокомпания Shimizu презентовала проект небольших плавучих городов, дрейфующих по Тихому океану подобно огромным водным лилиям. «Зеленый поплавок» (Green Float) состоит из ячеек (районов), каждая их которых с комфортом приютит от 10 до 50 тысяч жителей. Пешеходный радиус ячейки – километр. Любая ячейка вольна самостоятельно курсировать по океану неподалеку от экватора, но при этом должна иметь возможность соединиться с другими ячейками для формирования поселений и даже городов (модулей). Ну а модули могут при необходимости собираться в юниты – самостоятельные государства. Предполагается, что большинство обитателей «Зеленых

поплавков» будут жить в «Небесном городе» - небоскребе километровой высоты, занимающем центр ячейки. Центральные башни будут окружать пастбища и леса, то есть ячейки смогут обеспечивать себя необходимым пропитанием. И все это будет построено на решетчатой понтонной конструкции, состоящей из 7000-тонных сот. Основным строительным материалом для производства башен авторы проекта называют сверхлегкие сплавы на основе магния, добываемого из морской воды.

Построить первые ячейки изобретатели хотят к 2025 году.

### ОСТРОВА СПАСЕНИЯ

Жители Мальдив всерьез готовятся к переезду. Входящие в состав страны острова находятся под угрозой затопления из-за глобального потепления, и власти Мальдив уже подписали договор о строительстве рукотворных жилых островов с голландским архитектурным бюро Dutch Docklands.

Детали проекта пока не раскрываются. Известно лишь, что искус-

ственные острова будут выполнены в форме пятиконечных звезд. Жилые помещения будут располагаться под газонами с зелеными насаждениями. На поверхности расположатся пляжи и бассейны. Ранее правительство Мальдив объявило о планах полностью перейти к 2020 году на получение энергии из возобновляемых источников. Кроме того, оно скупает земельные участки в близлежащих странах, чтобы переселить туда своих жителей в случае затопления «натуральных» островов.

### ЗЕМЛЕСКРЕБЫ

В США придумали «небоскреб наоборот». Он отличается от привычного нам небоскреба тем, что может быть построен не ввысь, а вглубь. Высота или, точнее, глубина подземного здания составит около 270 метров. Объект планируется разместить в заброшенной шахте неподалеку от городка Бисби, штат Аризона. Он будет представлять собой полностью самообеспечиваемую систему, способную производить не только энергию, но и продо-

вольствие. Солнечный свет будет поступать через большой прозрачный купол и многочисленные световые «окна», расположенные рядом на поверхности земли.

### ВОДОСКРЕБЫ

В Малайзии спроектировали первый «водоскреб» - он возносится не ввысь, а уходит под воду. Это плавучий город, который будет получать энергию при помощи волн, ветра и солнца, а также производить собственные продукты питания благодаря сельскому хозяйству, расположенным в его недрах и гидропонным технологиям.

«Биолюминисцентные щупальца», которые крепятся в самом низу сооружения, будут накапливать энергию благодаря своим кинетическим движениям и предоставлять среду обитания для морской фауны. Кроме того, они – наряду с системой балласта – будут удерживать конструкцию на плаву. В будущем возможно создание целых «мегаполисов», состоящих из подобных «водоскребов», тем более что 71% поверхности Земли покрыт водой.



# ШАЛБУЗ ДАГЪДИКАЙ ПУД МАНИ



## САД ЛАГЪАЙ МАНИ

Кбулан вацун кьерех кбуна,  
Гагъ и патай, гагъ а патай,  
Гагъ Кефердай, гагъ Кыбледай  
Шалбуз дагъдив агатна зун.

Вилеривди и дагъ хуэзвай  
Мискичкайри рехъ кьалулна,  
Са аял хьиз, звериз-звериз  
Дагъдин кукIвал акъатна зун.

Аллагъди заз илгъам гана, -  
Эренлардиз салам гана...

## КЪВЕД ЛАГЪАЙ МАНИ

АкI тир хьи заз, гьакI тир хьи заз,  
Цаваравай Реббидив зун  
Мадни са кIус хъана мукъаз,  
РикI шад хъана акваз-такваз.  
Шалбуз дагъдин лап къакъанрай,  
Аялди хьиз ийиз гъарай.  
За Шагъ дагъдиз салам гана,  
Зи шаир рикI акI шад хъана!..

Садлагъана зи япариз  
Шарвиледи салам къачур  
Са гъайбатлу ван атана.  
За къатIана, фад къатIана...

Шалбуз дагъда Шарвилидин  
сир ава,  
Шалбуз дагъда Эренлардин  
пIир ава.  
Инсанрин сел къезва  
иниз датIана,  
И дагъларин пак тир  
нефес къатIана.

*Лезги чIалал рикI алай, вичин шишра хайи чIалан  
тIям хуэз алахъзавай Гъажибала Яргунви са шумуд ктаб-  
дин автор я.*

*Гъажибала Мирзедин хва Къафланов 1938-йисуз КцIар  
райондин Яргун хуэре дидедиз хъана. Бакуда Гъуьлерин  
мектеб акъалтIарай ада гъуьлерал матросвиле, мото-  
риствиле, кьилин электриквиле ва маса везифайрал кIва-  
лахна. 1995-1998-йисара Гъ.Яргунвиди "Азернешир" да лез-  
ги литературадин отделедин редакторвиле кIвалахна.*

*Жегьил чIавалай кхьинрив эгечIай Гъажибала Яр-  
гунвидин шишар мукъвал-мукъвал Азербайжандинни  
Дагъустандин газетрин чинриз, кIватIалриз акъатна. Ам  
"Муштудух", "Бахтлу рехъ", "Генерал Абилов", "Асир-  
рин эсер ва я хушбахтвиле ачарар" ктабрин, "Илимдин  
кукIушир" монографиядин (Элман Халиловахъ галаз  
санал) автор я. Гъ.Яргунви гьакIни 1997-йисуз "Азер-  
неширди" басма авур "Шагъдагъдин гъетер" кIватIал  
туькIуьрайди ва редакторни я.*

## ПУД ЛАГЪАЙ МАНИ

Мад гьилера хкаж хъана  
зун дагъларал,  
Ашукъ хъана кьваларин тик  
рагарал.

Ракъини мад Шалбуз дагъдиз  
тамашна.

Ягъидиз ам такун патал,  
Фасикъдин вил тIакъун патал,  
Лацу лифер адан кукIвал  
арушна...

Архайин яз, тади квачиз  
Рехъ давамна ада вичин.  
Дуьнедилай цIар илитIиз,  
Нур хъичири хъана кIвачин.

\* \* \*

И йифизди цавун аршда  
ГапIал-гапIал гъетер авай.  
Абрун вилик ацIай Вацра  
Гьич тахъай хьиз нур гузавай.

А иер Варз Шагъ дагъдилай  
ЭкъечIай хьиз хъана заз...  
Шалбуз дагъдив дамахар гвай:  
Шагъ дагъд гъадаз килигзавай.

Хиялна за: белки Шагъ дагъ  
Чи къагъриман Шарвили яз,  
Шалбуз гъадан хва ятIа;  
Гъадаз мукъва са арха хьиз  
Къудрат аваз халкънаватIа...  
Гапурар хьиз хкатнавай  
рагун къацIар  
Гирвейрай тIуз авахъзавай  
дагъдин вацIар.

Шалбуз дагъдай хкажна кьил,  
вегъена гьил,  
Шагъ дагъ гъапа къаз кIан хъана,  
Жуван рикIе тваз кIан хъана...

\* \* \*

Шарагар квай лекьер цава  
къверигзавай,  
Рагари заз, «вун хъфимир»  
лугъзвай.

Зи вилериз са гуьлушан  
Алахъай югъ аквазавай,  
Шагъ дагъдилай мили шагъвар  
алахъзавай...

Ал бубуйри зериф кьилер  
юзурзавай,  
Белки абур, зун рекъе тваз  
гъазур хъанвай...

\* \* \*

Шалбуз дагъда Шарвилидин  
сир ава,  
Шалбуз дагъда Эренлардин  
пIир ава.

И дагълара, и яйлахра  
Шейх Шамилан,  
Эминанни Сулейманан,  
Эмирован, Эбилован  
Рекъин тийир ругъер ава,  
Зи ругъдизни хабар ава!

Лувар квачиз лув гуз дагъдай  
Хъанач завай: гъайиф, гъайиф!  
Гими гъализ Кбулан вацIай  
Хъанач завай: гъайиф, гъайиф!..

# GÜL ÖMÜRLÜM...



Sevda Mikayilqızı-  
nın bu şeri vətənimizi-  
nin müqəddəs tor-  
paqlarına, Qaraba-  
ğımıza göz dikən  
erməni işğalçılara  
qarşı döyüşlərdə  
şəhid olmuş oğulla-  
rımızın, o cümlədən  
müəllifin doğma-  
rından olan kiçik ley-  
tenant, 22 yaşlı İftixar  
(Azad) İsrayil oğlu  
Nuriyevin müqəddəs  
ruhuna ithaf olunur.

Gül ömürlüm!  
Sən həm varsan, həm də yoxsan...  
Necə dözümlü?  
Üsyan edim, yeri-göyü silkələyim,  
asi düşümlü?  
Varlığını didib-sökən bu nisgili kimə deyim?  
Gül ömürlüm!  
Ömrümüzdə, dünyamızda, sən vardıydın -  
dolu-dolu, şirin-şirin.  
İndi yoxsan!  
Arzuları çiçək-çiçək, ləçək-ləçək solan oğlan,  
necə yoxsan?  
Yox! Ölmədin! Ölmədin Sən!  
Sağlam, gözəl varlığını, mərdliyinlə, qürurunla,  
Sən sadəcə qala oldun.  
Namus, qeyrət qalasına çevrilərək,  
Vətəninə Şəhid oldun.  
Sən sadəcə qala oldun -  
uca, məğrur, qədim qala.  
Yol üstə qəfil dikələn,  
düşməni qabağını kəməni,  
uçurtmasan - keçəmməzsən!  
Heç vaxt uçurda bilməzsən!  
Eynən qala divarı tək,  
yağan güllə yağışından  
sinən oldu oyuq-oyuq,  
Qaynar qanın buza döndü,  
gül üzündə dondu Sənin  
soyuq-soyuq...  
Gül ömürlüm!  
Nə qədər ki, əsirlikdə qalır hələ doğma yurdlar,  
Nə qədər ki, narahatdır şəhid ruhlar,  
Nə qədər ki, canımızda, erməninin "bəxş" etdiyi  
göz dağı, can yarası var,  
Nə qədər ki, yuvasında məhv olmayıb kor ilanlar -  
türk qanına yerikləyən, insanlığa ləkə olan  
xəbis, mənfur, satqın haylar,  
Nə qədər ki, igidliyə haraylayan -  
"Misri", "Cəngi" havası var,  
Nə qədər ki, tükənməkdə olan səbrin  
Qarabağı, Xocalısı, Şuşası var,  
Nə qədər ki, ürəklərdə  
"Ayağa qalx, Vətən oğlu!" nidası var,  
Qaçılmaz bir məhşər günü -  
düşmənlə qan davası var!!!  
Düşmənlə qan davası - var!!!

\* \* \*

Vətən üçün öz canından keçən igid,  
Sən rahat yat, rahat uyu,  
Şəhid qanı yerdə qalmaz!  
Haqq əyilər, amma sınımaz!  
Rahat uyu, Sən əmin ol, bu, olacaq:  
Qisasını alacaqdır özün kimi mərd oğullar!  
Qələbəni çalacaqdır, Vətən sevenər oğullar!

## РЕДАКЦИЯДИЗ ЧАР

# КЪЕГЪАЛРИН ГЕЛЕР КВАХЪДАЧ

Играми редакция! За «Самур» газет датIана, рикI алаз кIелзава. Куьне чи къегъал рухвайрикай газет-дин чинриз акъудзавай макъалаяр иллаки рикIел аламукъдайбур я. Мисал яз Гъажи Давудакай, Дашдемир Эфендидикай ва маса ксарикай кхьен-вай макъалаяр кьалуриз жеда. Куь виридалайни хийирлу кIвалах ам я хьи, куьне чи къегъал ксарин гелер квахъиз тазвач. Бубайрини къегъаларин гелер квахъдач лагъанай.

Газет кIелиз-кIелиз зун жуван бубадикай са кье гаф кхьидай кьарардал атана. Алатай виш йисан сифте кьилера ам вири КцIариз сейли ксарикай тир. 1870-йисуз Пирал хуэре дидедиз хъайи зи буба Агъамирзеев Балихана са къадар жавабдар кьул-лугърал кIвалахна. 1931-йисуз ада Пиралдин колхоздиз регъбервал ганай. Къакъан буйдин, пагъли-вандин ухшарар авай ада хуэруьнбуруз мукъувай куьмек гудай, абурув каш чIугъаз тадачир.

Самур-Девечи къанал акъуддайла Б.Агъамирзеев иллаки тафаватлу хъанай. Гъавилай ада Мир

Жафер Багъировалай чар вахъчунай. Адаз Ленинан орден гана кIанзавай, амма чкадин са бязи вилик-кьилик квай ксари авур манийвилер себел яз кас-диз гимишдин медаль ганай.

Ватандин Чехи дяведин йисара зи буба цIийи кьилелай колхоздин седривиле хъянай. Ада неинки пиралвиар, гьакIни кьунши хуэруерин агъалияр каш чIугуникай хвенай. ГьакI ятIани са бязи чулава кьуватриз кас репрессиядик кутаз кIанзавай. Ингъе ада гъалибвал къазанмишна, вичин ми хьи тIвар эхир-дал къван хвенай.

1967-йисуз, вич 97 йиса аваз рагъметдиз феи зи буба хьтин ксар мадни авачиз туш. Чехи гьунарар кьалурнавацIани, ара-ара газетда ихьтин инсанри-кайни кхьена кIанзава. Зани гъавилай кьез и чар ракъурайди я.

**Темирхан АГЪАМИРЗЕЕВ,  
КцIар райондин Пиралрин хуэруьн  
зегъметдин ветеран.**

## RUSIYADA MÜSƏLMANLAR ÜÇÜN TELEVİZYIA KANALI AÇILACAQ

Rusiyanın dövlət başçısı Dmitri Medvedevin 2 il əvvəl təklif etdiyi televiziya kanalının fevral və ya mart aylarında yayıma başlaması planlaşdırılır. Bu addımla da 20 milyon müsəlmana sahib Rusiya sülhsevər siyasəti dəstəklədiyini nümayiş etdirəcək.

Kanalda yayımlanacaq proqramlar arasında gənclərin təhsilinə müsbət təsir göstərəcək verilişlərin çoxluq təşkil edəcəyi bildirilir. Bu kanalda müsəlmanlarla yanaşı, qeyri dinlərdən olan şəxslər də çalışacaq.

# ПОДВИГ

(Очерк)

За годы журналистской работы я неоднократно бывала свидетельницей людской отваги. Для меня всегда хватало примеров яркого героизма, самоотдачи. Но этот случай не похож ни на один другой. Я впервые встретила с челове-

денное высокое внутриглазное давление, то есть глаукома. Обе женщины чуть не лишились дара речи. Они со слезами на глазах смотрели друг на друга, не находя утешительных слов. Только и говорили:

- Это удар судьбы!

С того дня в жизни дружной семьи Адыгезаловых встала на первый план борьба с болезнью.

ние других людей. Жизнь утратила бы смысл для нее.

- Нусрат пойдет в обычную школу, как и все дети! — решила она. Сын пошел в школу №20 города Баку. С первых же дней он стал любимцем учителей и одноклассников. Никто не догадывался, как много стараний вложила мама в его, скажем так, успешность. Она каждый день делала уроки вместе

По окончании университета он увлекся программированием. В 1989 году дома у них появился один из первых компьютеров в Баку. Компьютер стал не просто увлечением для него, а незаменимым подспорьем в работе.

В 1999 году Нусрат защитил в Баку кандидатскую диссертацию. Тема и полученные результаты были столь интересными, что стало сенсацией не только в Азербайджане, но и за пределами республики. Многие заговорили о Нусрате как о феномене. Ведь он защитил диссертацию не по специальности, а по геологии.

Одновременно занимался программированием для людей со слабым зрением. Это была заветная мечта Нусрата. Чтобы приблизиться к ее осуществлению, он переехал жить в Москву, где с 1997 года является представителем американской компании «Элита групп» по России. Компания распространяет компьютерные программы и оргтехнику для людей со слабым зрением и незрячих.

У Нусрата прекрасная семья. Зарина родила ему троих детей. Первую дочь они назвали Камер, в честь знаменитой бабушки. После нее родилась двойня — Фуад и Суад. Эта одна из интеллигентных семей, которая гордится своими лезгинскими корнями. Нусрат и Зарина любят говорить на родном



Нусрат и Зарина

Первую операцию Нусрат перенес в семимесячном возрасте в городе Куйбышеве (ныне Самара) в известной в масштабах СССР больнице глазных заболеваний. Академик Ерушевский, в знак уважения к своей коллеге Камер Адыгезаловой, сам взялся за операцию. Итак, две операции в год стали нормой для Нусрата. Шесть операций пришлось пережить малышу. Благодаря усиленному лечению и мужественному характеру самого мальчика, у него, пусть и очень слабое, но все же восстановилось зрение. Казалось бы, этого хватало, чтобы этот необычайно талантливый ребенок реализовал свои способности.

Выпускница факультета филологии Азербайджанского Государственного Университета, ныне БГУ, младший сотрудник Академии Наук Азербайджана Абрахат ханум, собиралась завершить и защитить кандидатскую диссертацию. Научная деятельность в любимой области была ее заветной мечтой. На нее возлагали большие надежды. Но рождение второго ребенка отдала молодую женщину от науки. Чтобы вырастить здоровыми обоих детей, она была вынуждена оставить работу.

Когда Нусрату исполнилось семь лет, Але посоветовали отдать сына в спец-интернат для детей-инвалидов. Это привело ее в отчаяние. Ведь мальчик был необыкновенно способным при очень слабом зрении, аккуратным и прилежным. Никогда ничего не ломал, не ронял. Он вырос внимательным и ласковым. Але поняла, что никогда не сможет оставить его на попече-

с сыном, помогала ему во всем. Этим не успокаивалась, часами читала ему произведения всемирно известных писателей. Часто они вдвоем наизусть разучивали любимые стихи.

С пятого класса Нусрат одерживает победы на школьных, районных и городских олимпиадах. Среднюю школу закончил на золотую медаль. Родные были на седьмом небе от счастья. Придет время, сын успешно поступит на факультет физики и математики Азгосуниверситета, где завершит образование. И не просто завершит, а удостоится красного диплома. Одноклассники Нусрата до сих пор помнят, как этот высокий, симпатичный парень легко и свободно решал сложные математические задачи, вворачивая при этом строки из любимых стихотворений, которые знал наизусть. В такие минуты никто бы и поверить не мог, что это почти незрячий человек. Но в одном никто не сомневался, что Нусрат владеет редким математическим умом, помноженным на широкую эрудицию.

- Сынок, я мечтаю о том, чтобы ты стал хорошим ученым, продолжил начатую мною работу, - говорила ему мать. Слова окрыляли Нусрата.



Семья Адыгезаловых

языке, эту любовь они привили и своим детям, как и все в роде Адыгезаловых.

Они часто навещают своих родных в Баку. Нусрат обожает своего отца Зию, мать Абрахат и сестру Сабину. Но к маме он питает особую любовь. Он говорит ей, что выражаясь компьютерным языком, является ее продуктом во всем. Есть, чем гордиться мужественной лезгинке.

Седает Керимова



Абрахат

Передо мной женщина средних лет. На ее светлом, с нежными чертами лице заметны следы былой красоты. Простая, разговорчивая, с открытой душой, она с первого взгляда внушает доверие. Кажется жизнерадостной, беззаботной. Только это лишь видимость. В глубине глаз таятся оттенки глубокой печали.

Вот уже третий раз встречаюсь я с ней, узнала ее несколько ближе, прикоснулась к чуду богатого внутреннего мира. Она поразила меня мужеством. Да, именно мужеством. Любую женщину, посвятившую себя детям, заслуженно можно назвать героиней. А этот случай попросту уникален.

В прошлом номере нашей газеты мы опубликовали очерк об известном офтальмологе, докторе медицинских наук Камер ханум Адыгезаловой. После этого в редакцию поступили многочисленные отклики читателей. Они выражали благодарность автору за рассказ об удивительной женщине. Многих восхитили человеческие достоинства ученой, которая являлась прекрасной матерью, хорошей свекровью, доброю бабушкой. Вспоминали также о ее отважной снохе, жене Зии Адыгезалова, которую все ласково называют Аля. Она посвятила всю себя восстановлению очень слабого зрения своего сына.

Для людей с проблемами зрения, особенно страдающих глаукомой, Камер Адыгезалова не знала равных себе как врач офтальмолог. Скольким больным она вернула свет в глаза. Но надо же, чтобы именно у ее внука оказалась врожденная глаукома. Однажды, когда Аля вывела своего трехмесячного сына из комнаты на веранду, она заметила, как яркий солнечный свет испугал малыша и он маленькими ручонками закрыл глаза. Материнское сердце учуяло беду. Когда через несколько минут все повторилось, ей стало ясно, что тревога не напрасная. На следующий день Камер ханум и Аля повезли ребенка на обследование. Выяснилось, что у Нусрата врож-

Мудрый борется с судьбой, неразумный - унывает.

Шота Руставели



# “САМУРДИН” МЕКТЕБ

## ЗАБИТ РИЗВАНОВ РИКИЕЛ ХКАНА

Алатай йисан 20-декабрдиз Къебеле райондин Дызахлы хуьруьн юкьван мектебдин муаллимрин ва Келзавайбурун иштиракдалди гзаф марагълу мярекат кыле фена. Ина лезгийрин сейли къелем-эгъли Забит Ризванов рикел хкана. Тедбир ачухарай мектебдин директор Мирземед Мирзалиева им хуьре лезги чалал кыле феи сифте мярекат тирди кьейд авуна. Муаллирикай Новруз Бабаева ва Жейран Гьамидовади Забит Ризванова лезги чал вилик тухун патал Чугур женгерикай малумат гана.

Мектебдин лезги чалан муаллим Айтекин Бабаева шаирдин уьмуьрдин рекьикайни яратмишунрикай гегьеншдиз рахана. Ахпа аялриз гаф гана. Зейнаб Аслановади, Исмаил Керимова, Гуьлтаж Аслановади, Шефикье Сеферчиновади, Туьнзале Абдулазизовади, Рамиле Рагьмановади, Айнур Дашдемировади ва Шамил Гьемзеева шаирдин шириар хура-лай Келна.

**Рамиле РАГЬМАНОВА,**  
Къебеле райондин Дызахлы хуьр.

## КЪЕЦЕПАТАН УЪЛКВЕЙРИН МЕКТЕБРА

### РЕГЬИМЛУ АЯЛАР ПАТАЛ

Испаниядин мектебра аялрик акатзавай къаддарвилдин къилихар арадай акъудун патал гьукуматдин патай тедбирар давамарзава. Гила са бязи мектебриз «Виридалайни регьимлу аялар авай мектеб» хьтин статус гуда. Ихьтин мектебриз пулунин такьатралди куьмекар гун къарардиз къачунва. И кар себеб яз чешнелу мектебрин къадар къвердавай пара жеда.

### ЧИРВИЛЕР КЪАЧУЗВАЧ

Бразилиядин мектебра аялрин къадар къвердавай лап тимил жезва. 1,5 миллион агьалияр яшамис жезвай Ресифи

шегьер лагьайтла, кыляй-кылиз савадсузрин макандиз элкъезва. Ина гьар цуд аялди-кай сада мектебда Келзава. Савадсузвал а дережада артух хьанва хьи, агьалийри метродин станцияр тварар кхьенвай къуларин ваь, алава лишанрин ва тайин рангарин куьмекдалди чара ийизва.

### КЪВЕД ЛАГЪАЙ ДИДЕД ЧІАЛ

Монголияда урус чалакай гегьеншдиз менфят къачузва ва адаз къвед лагъай дидед чіал лугъузва. 2007-йисалай уьлкведин вири юкьван мектебра и чіал лап важиб чіал хьиз чирзава. Урус чіалан тарсар гун патал сятар артухарнава. И чіал мектебра дидед чіалан дережада чирзава.



Дуьньяда  
ктабдила хьсан  
дуст авач.

Алишир НАВОИ.

### ЧИ РУЪГЪДИН ИВИРАР

## СМУГЪУЛВИЙРИН МИСАЛАР

- Турунилай чукватур чехи я.
- Регьверни хьар масадал ихтибар жедач.
- Хвалан кылик квайда яд хьвада, ківачик квайда кын къада.
- Акъулсуз кыле гьуд акъада.
- Виклегда кар ийида, кагьалда гафар.
- Регьве авай кыфрез цаварин гугрумрикай киче жедач.
- Гьеридизни шурдиз сад хьиз кьимет гудай вилайт чкида.
- Тарар гзаф авай элдихь сулар тимил жеда.
- Гереклу заті герексуз вахтунда гылик ая.
- Такланвили къулу-къулухь яда.
- Гуьчуьдаз касни бегенмиш жедач.
- Руфун авай чкада стха рикелай алатда.
- Нисинилай экъечіай Ракъини чим гудач.
- Мурдар киці ци тухудач.
- Гатанвачир дуьгуьдикай аш жедач.
- Аллагда кхьейди бендедивай чуриз жедач.
- Гишин руфуну душмандин раклар ахьайиз тада.
- Ахмакь девлетдин, акьуллуди илимдин гуьгуьна жеда.
- Илимсуз кас мез аваз лал, вилер аваз буьркьуь я.
- Вичин чіалакай рахшанд ийизвай кас иеси кьенвай киціиз ухшар я.
- Шаир виринра шаир я, пачагь са анжах вичин вилайтда.
- Ватан квал я, халкь — хизан.
- Ахмакь дустунилай акьулулу душман хьсан я.
- Акьулулу касди дуст къадач, ам къазанмишда.
- Дуст чинал рахада, душман гуьгуьнал.
- Далдамчидиз цегьрен анжах хам аквада.
- Етимдин гыл яргъи жеда.
- Кьве кыл квай гьайвандикай киче жемир, кьве мез квай инсандикай киче хьухь.
- Буба кьейиди садра, диде кьейиди иридра етим я.
- Фад ийизвай кардихь шейтан какахьда.

## ДУЪНЪЯДИН ВИРИДАЛАЙНИ...

### ГЪВЕЧИ КЪУШ

Аялризни кваз чида хьи, дуьньядин виридалайни гъвечи кьуш колибри я. Анжах адалайни гъвечи кьушар ава. Абурук Кьибле-РагьакИдай Азиядай тир чулав ківачерин куьлуь лекь ва Борнео кьураматда яшамис жезвай лацу хур квай сорокапут акатзава. И кьушарин бедендин яргивал, чпин 5 сантиметрдин тумни галаз 14-15 сантиметр я. Заланвал лагьайтла, 35 грам-мдив агакъзава.



шар азадвиле са акъванни пара яшамис жезвач. Абурун уьмуьр 45 йисалай артух туш. Ингье инсандин ихтиярда гьатайла абурун уьмуьр яргъи жезва. Америкадин Висконсин Штатдин Барабу шегьердин виридуьньядин дурнаяр хуьдай фондуни хвейи Вулф твар ганвай Сибирдин дурнади 82 йисуз уьмуьр гьалнай.

Лондондин зоопаркда 1982-йисуз кьейи кылел хьипи куклуш алай какадудин 80 йис тир. Гагь-гагь чпин яшар 68-дав агакъдай страусрилай алатайла виридалайни гзаф яшамисзавай квалин кьуш къаз я. 1976-йисуз 50 ашинда авай са къаз кьенай.

### ЗАЛАНВАЛ ГЪАМИША ПАР ЖЕДАЧ

Дуьньядин виридалайни залан кьуш андин кондор я. Адан эркекдан заланвал 9-12 кг я. Луваррин гьаркьувал 3 метрдилай гзаф я. Америкадин Лос-Анжелес шегьерда авай Калифорниядин академияда вичин аюх хуьзвай калифорниядин кондорин заланвал 14,1 килограм тир.



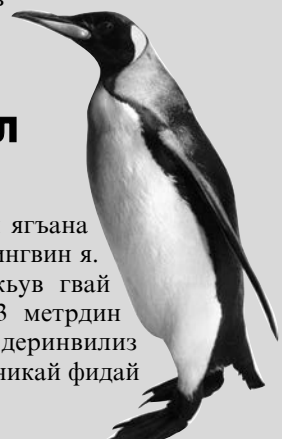
### ФАДДИЗ СИРНАВДАЙДИ

Вири кьушари хьсандиз сирнавда. Абуру вацлара, вирера, гуьлгера, океанра чпин гуьнарар кьалурда ва чеб тай авачир сирнавчияр тирди малумарда. Ингье и рекьай пингвинрив агакъдайди авач. Абуру сятда 27 км рехь кьетіда.



### ДЕРИНДИЗ КЫЛ ЯГЪИЗВАЙДИ

Виридалайни дериндиз кыл ягъана сирнавзавай кьуш император пингвин я. 1990-йисуз Антарктидадин мукьув гвай Росса гуьле и пингвинди 483 метрдин дериндиз сирнавнай. Ихьтин деринвиллиз гьахьун патал инсандиз цин кланикай фидай лодка герек я.



### ФАД ФИДАЙ КЪУШ

Орнитологри лугъузвайвал, сапсан кьван фад фидай къвед лагъай кьуш авач. Гуьурчез экъечідайла ва вичин чилер хуьдайла ада сятда 200 км рехь кьетізава.

### ГЪВЕЧИ БАЛУГЪ

Дуьньядин виридалайни чіехи балугъ китдин акула тирди малум я. Ингье виридалайни гъвечи балугъ гым ятла виридаз чидач. Им Гьинд-Тихий океанда гьалтзавай Trimmaton nanus я. Адан эркекдин яргивал 8,9, дишидан яргивал 9 миллиметр я.

### ЯРГЪАЛ РЕХЪ

Ам крачка лугъудай адетдин кьушра кьетінай. 1996-йисан 15-августдиз Финляндияда Вирен патав гвай вичин муг тур ам 1997-йисан 24-январдиз Австралиядин Виктория штатда авай. Кьушра 25750 км-дин рехь кьеті авунвай.



### ЯРГЪАЛДИ УЪМУЪР ГЪАЛЗАВАЙДИ

Виш йисуз ва гьадалайни гзаф уьмуьр гьалзавай кьушарикай гзаф риваятар ава. Гьакъикьатдал атайла кьу-

Мисалар Исмаилы райондин Смугъулдин хуьруьн юкьван мектебдин «академиядин» фольклордин отделди Ханжанви Демирран, Сарай Сефералиевадин ва Севинж Тагьировадин мецелай кхьенвай бур я.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## ОПАСНАЯ ДЕСЯТКА

Американские ученые проанализировали статистику отравлений за последние 20 лет и составили рейтинг продуктов, наиболее часто становящихся причиной расстройства желудка.

**Колбаса и сосиски** содержат много скрытых жиров, которые могут стать причиной лишнего веса и избытка холестерина. К тому же в колбасе натуральное мясо часто заменяют смесью из сои, крахмала, соединительной ткани, сала, жира и шкурки, плюс добавки с кодом Е...

**Маслины.** Особенно внимательно подходите к покупке черных маслин: часто еще зеленые плоды красят в черный цвет глюконатом железа. А чрезмерное увлечение крашеными маслинами чревато переизбытком железа в организме.

**Картофель** обладает неприятной особенностью — способностью втягивать патогенные микробы. Особенно отчетливо это проявляется в блюдах с большим количеством ингредиентов — например, в салатах «оливье», «мимоза» и др.

**Сыр** тоже может содержать патогенные бактерии, особенно если он сделан в домашних условиях из непастеризованного молока.

Опасным может оказаться и **мороженое**. И не только потому, что от него можно простудиться! Покупая мороженое на развес, помните, что емкости для его хранения далеко не всегда моют достаточно регулярно и тщательно. Так что в них охотно размножаются сальмонелла, стафилококк, листерия...

**Копчености** могут содержать много канцерогенов и консервантов. Родителям лучше не давать детям ветчину и другое копченое мясо, чтобы уберечь их от риска возникновения раковых заболеваний, главным образом рака кишечника.

**Крабовые палочки** делаются вовсе не из крабов, а из рыбного фарша, в котром и рыбы не так уж много. В состав "крабовых" палочек входят главным образом вода, крахмал, соль, сахар, да вдобавок еще всякие ароматизаторы, красители, усилители вкуса, консерванты, стабилизаторы...

**Помидоры** становятся причиной отравлений довольно часто, так как через их поврежденную кожу в них проникают бактерии. В помидорах размножаются сальмонеллы и норовирусы — именно они в 90% случаев вызывают эпидемии небактериальных желудочно-кишечных заболеваний. Поэтому помидоры лучше варить или тушить: иначе бактерии легко попадают в человеческий организм. И, конечно, советуем вам выбирать томаты без трещин и с ровной кожей!

Но абсолютный лидер по количеству отравлений — **зелень**. Вирусы и бактерии попадают в растения из грунта и хорошо сохраняются на них. Так же активно зелень вбирает из почвы и всевозможные вредные вещества...

Все это, конечно, не значит, что перечисленные продукты чем-то вредны сами по себе. Кушайте их на здоровье, если они вам нравятся! Мы только хотим вам напомнить, что к их выбору необходимо подходить осторожно и внимательно. После работы с каждым продуктом надо мыть руки и ножи, использовать для разных продуктов отдельные разделочные доски. А зелень — нужно замачивать минимум на двадцать минут, после чего как следует промыть в проточной воде.

## ПОЛЕЗНЫЕ СЕМЕЧКИ

По мнению психологов, привычка грызть семечки — такой же успокаивающий ритуал, как перебирание четок. Ритмичные движения сочетаются со вкусовыми ощущениями. Вспомните, ведь если просто съест две горсти уже очищенных семечек, то ощущения совсем не те. Шелушение семечек часто помогает желающим бросить курить — чтобы занять рот и руки. Но в умеренных количествах.

## Семечки подсолнечника

Помимо белка и полезных жирных кислот много витаминов С, D, E и группы В, каротина; минералов — железа, фосфора, натрия, магния, кальция, калия, цинка. Причем витамина D больше, чем в печени трески, а магния в 6 раз больше, чем в ржаном хлебе.

## Тыквенные семечки

Есть все то же самое, что и в подсолнечных. Но белка больше на 14%, железа — в 4 раза и магния — в 9 раз. Поэтому нервным и раздражительным людям лучше выбирать семечки тыквы. Для восполнения суточной потребности в цинке подсолнечных семечек надо съесть в 1,5 раза больше тыквенных. Обладают легким слабительным и желчегонным действием.

Семечки перевариваются около 2 часов, почти как мясо.

## Минусы

Лузгая семечки зубами, вы портите зубную эмаль, очищайте их руками.

Высокая калорийность: в 100 г семечек содержится до 600 ккал — больше, чем в мясе и хлебе. Так что в день лучше съесть не более четверти стакана семечек.

## YERİ GƏLMİŞKƏN

## «ANJİ» KLUBUNU LƏZGİ OLİQARXI ALIB

Rusiyanın çempionatında çıxış edən Mahaçqalanın "Anji" futbol klubunun alınması ilə bağlı məsələyə aydınlıq gətirilib. Bu günlərdə məlum olduğu kimi, klubu məşhur ləzgi oliqarxi Süleyman Kərimov alıb. O, komandanın uğurlu çıxışından ötrü lazım olan hər cür şəraiti yaradacağına söz

verib. Qeyd edək ki, Azərbaycan uığması-nın müdafiəçisi Mahir Şükürov və böyük məşqçi qismində millimizin sabiq baş məşqçisi Vaqif Sadıqov da "Anji"də çalışır. Bu günlərdə Milli komandamızın sabiq müdafiəçisi Emin Ağayev komandaya dəvət alıb.

## ГАФАПАГ

Муьгьдер	- мумкинвал
Пач	- хъицІикьдин бармак
Тармаг	- пачка
Харжаф	- эдебсуз
Церева	- уяхдаказ
ЦІаху	- туьнт шуькІуь цІугъ
Чири	- дергесдин юкьвалай гьаднавайди
Шаква	- кьадар-кьисметдилай наразивалдай шиир
Эрез	- агатун, кесиб хьун
Яйнах	- рушар-гадаяр санал кІватІ хьана манияр лугьудай чка
Ялакь	- такабурлу
Ярж	- лишан
Пехуьш	- гьиле кьазвачир кьаб
Суьт	- вини дережадин
Тарагул	- эркек чІиж
Фасал	- шагьматдин балкІан
Тарху	- дакІун квай

## КСТАТИ

## В ИТАЛИИ ЗАПРЕТИЛИ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ

Власти Италии приняли решение запретить использование полиэтиленовых пакетов с января 2011 года. На смену традиционным пакетам должны прийти сумки из биологически разлагающихся материалов. Помимо Италии запрет на полиэтиленовые пакеты введен во Франции и Японии. «Коммерциализация пластиковых пакетов запрещена», — заявила министр окружающей среды страны Стефания Престиджакомо после завершения процедуры принятия закона.

УЧИМСЯ  
ТАНЦЕВАТЬ!

Школа танцев "Лезгинка" объявляет прием девочек 6-14 лет в детскую группу.



## САМУР

Главный редактор  
Седает Керимова

Адрес редакции: AZ 1073 Баку, проспект  
Метбуат, 529-й квартал, Издательство  
"Азербайджан", этаж 3, каб. № 101.  
[www.samurpress.com](http://www.samurpress.com)  
e-mail: [sedagetkerimova@rambler.ru](mailto:sedagetkerimova@rambler.ru)

Расчетный счет  
26233080000  
Капитал банк г.Баку  
1-й Ясамальский филиал  
код 200037  
ВОИН 130024708

Газета  
зарегистрирована в  
Министерстве печати и  
информации  
Азербайджанской  
Республики. Рег.№ 78

Индекс: 5581  
Тираж: 2000  
Тел: 432-92-17