



Самур

№ 2 (249) 2012-йисан 17-февраль

1992-йисан январдилай акъатзава

ХАБАРАР

www.samurpress.net

Келзавайбуруз савкъват

И йикъара Түркияда «Илгъам Алиев: Азербайджандын Президентдин портрет» тівар ганвай ктаб чапдай акъуднава. Ктаб кхъенвайбур Милли Межлисдин депутат Гъусейнбала Мираламов ва уруспин кхъираг Виктор Андрианов я. Абуру сифте яз винидихъ къалурнавай ктаб 2007-йисуз урус чалал Россияда чапдай акъуднай. Гила келзавайбуруз марагтуу тирвилляй ктаб Түркиядани чапдай акъуднава. Им и улькведин келзавайбуруз чехи савкъват я.

Гъурметдин тівар ганва

Гъейдар Алиеван Фондуунин президент, ЮНЕСКО-дин ва ИСЕСКО-дин хъсан ниятдин посол, Милли Межлисдин депутат Мегърибан Алиевадиз и йикъара Россиядин вири дүньядиз сейли И.М.Сеченован тіварунихъ галай Сад лагъай Москвадин Гъукуматдин Медицинадин Университетдин почётный профессорвилин тівар ганва.

Икъван гагъди и тівардиз къве кас - вири дүньядиз сейли кардиолог, Россиядин Илимрин Академиядиин академик Евгений Чазов ва академик Лео Бокерия лайихул хъанва.

Хожалыдикай ктаб

Азербайджандын Милли Илимрин Академиядиин Инсандин Ихтияррин Институтдин квалахдарды «Хожалыдин къиргъин» тівар алай ктаб чапдай акъуднава. Хожалыдин мусибатдин 20-йисаз талуқарнавай къваталда эрменийри Хожалыда азербайджанвириз къарши авур вагъшивилер, къиргъин кесерлу делилралди къалурнава. Макъалаяр гъам азербайжан чалал, гъамни инглис, урус, немс ва француз чаларал чапнава. Ктабда эрменийрин вагъшивилер къалурздавай шикилрикайни менфят къачунва.

«Eurovision - 2012» патал

«Eurovision - 2012» лайихлудаказ кыле тухун патал Азербайджандын гъукуматди къевелай гъазурвилер аквазва. Гъам и, гъамни маса тедбирап патал Министртин Кабинетди гъукуматдин бюджетдай 77 миллион манат пулдин такъаттар чара авунва. Адакай 50 миллион манат «Eurovision - 2012» кыле тухун патал серфда. Гъакыт мянрекатдин вахтунда тухвана кланзовая маса тедбирап патални пулдин такъаттар фикирда къунва.

«Eurovision - 2012» алай йисан майдыз кыле фида. Ина 43 улькведин векилри иштиракда. Конкурсдин вахтунда Бакудиз 1700-дәв агақына журналистар, Җүд агъзурради туристар къведа.

И йикъара малум хъайивал, Азербайджандай конкурсдик Сабина Бабаева экечїда.

Пенсияр хкажда

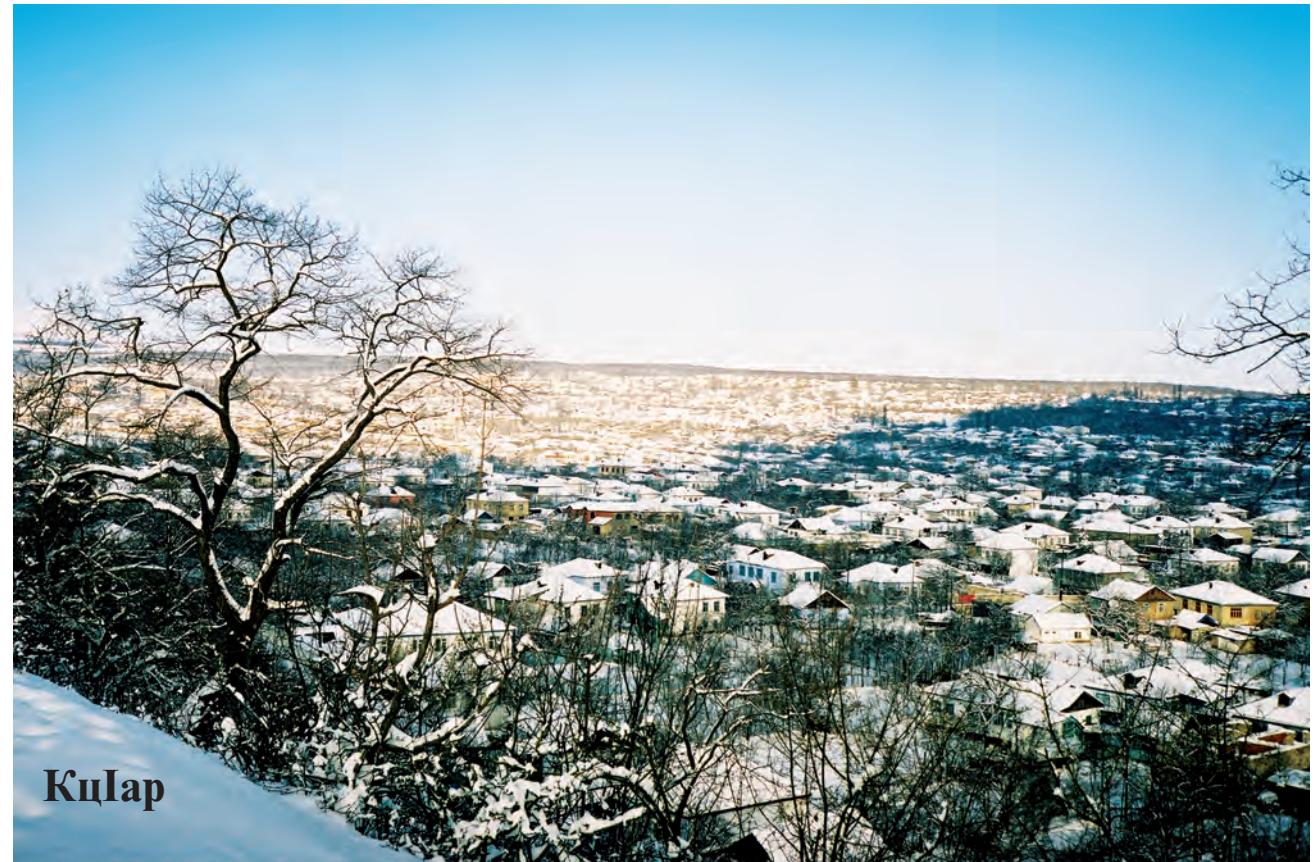
Азербайджан Республикадун Президент Илгъам Алиева пенсияр хкажун патал талукъ серенжем къабулнава. И серенжемдив къадайвал, пенсияр 7,9 процентдин артухарда. Инфляциядин дережа фикирда къуна къабулнавай серенжемди 1 миллионни 150 агъзур инсандин пенсияр хкаждай мумкинвал гуда. И кар къилиз акъудун патал гъукуматдин бюджетдай 60,3 миллион манат чара ийди.

Агъмед Жавадан 120 йис

Азербайджан Республикадун Президент Илгъам Алиева милли литературадин тівар-ван авай векилрикай тир Агъмед Жавадан 120 йисан юбилей къейд авун патал серенжем къабулнава. Чи улькведин тарихда вичин тівар чехи шаир, маарифчи ва ижтимаятчи хыз гъатнавай Агъмед Жавад гзаф зурба алакунар авай кас тир. Азербайджандын гъукуматдин гимндин чаларни гъада теснифнавайбур я.

А.Жавада са вахтунда Кылар райондин Хульхътирин хүрье муаллимвиле квалахнай ва вичин са бязи эсепарни гъана кхъенай.

И ЧИЛ ХАЙ ДИГЕ Я



КІЕЛЗАВАЙБУРУЗ!

Играли келзавайбур! Гатфарихъ ялзай и йикъара «Самур» газетдин уймуърдин рикI шадардай, гъар са лезги-дихъ дамах кутадай легъзеяр алуқъзава. Квез хъсандиз чизвайвал, алай йисуз чна хайи газетдин 20 йисан юбилей къейдна кланзава. Гъавиляй күнне редакциядиз зенгер ийиз, чавай мянрекат тухудай югъ хабар къазва. Са гафни авачиз, күнени чи колективди хъиз, и югъ вилив хуъзва, юбилей хъсандиз тухун патал гъазурвилер аквазва. Икъван гагъди Азербайджандын шегъеррайни районрай, Дағъустандай, Россиядай, Түркиядай, Германиядай, Украинаштай, Къазахстандай ва маса ульквейрай 400-дәв

агакъна келзавайбуру чаз юбилей тебрикнава. Тебрикар ракъурай вири ксараз разивал къалурзава чна. И делилди мад гъилера «Самур» халкъдин рикI алай газет тирди субутзава.

Играли келзавайбур! Күй талабун фикирда къуна са варз вилик мянрекатдин вахт ачуҳарзава чна. Юбилейдин мянрекат 2012-йисан 18-маргиз сятдин 15⁰⁰-дәз Бакудин Музыкадин Академиядиин залда тухуда. Мянрекатда иштиракиз кланзавайбурувай редакциядихъ галаз алакъа хуын талабзава чна.

«Самурдин» тешкилатдин комитет.

ЧАКАЙ КХЪЕНАЙ...

Лезгияр гъихътин устIарар ятIа къатIун патал абурун кIвалерин акунриз ва къенез килиг. Цлавай тIуз эцигнавай цурун къапари, хъенчIин гетIеири, гичинри, кураги, сар эвягъдай рекъери, гъур алдуумдай килейри, тIач хъвадай бадири, чем твадай къечери, каркунри, дуздгъвер хкуддай кварари чпел желбда. Муъкуу кIвале гъар жуъредин тфенгар, шушкайар, хенжелар, иердиз түккүрнавай крчар, чинид къапар ва гзаф къадар маса затIар аквада. На лутъуди, РагъэкъечIдай патан вири девләтар гъа и са кIвализ кIватIана.

Г.М.Лезгинцев,
контр-адмирал, машгъур алим ва кхъираг.

Халкъ патал хъсан
крагирихъ ялун
къегъалвал я.

Гъажибег
Гъажибеков

РИКІЕЛ ХУЬХ!

КІВАТІАЛДИК ВУЖАР КВАЙ?

2011-йисан 24-декабрь
диз "Самурдин" чирзиз
акъудай "Риклин гафунин
къве альманах" макъала
хүндиз къабулай цүдрандад
кэлзвавайбуру редакциядивай
"Риклин гаф" ківаталдик
вужар квай лагъана хабар къаз-
ва. Алатай макъалада чна 1962-
йисуз кыли фейи вакъиайри-
кай малумат ганай ва чи чыл,
меденият, тарих хуън патал
женг чүгүр са бязы касарин
чешнелу крап рикъел хканай.
Гъя макъалада ківаталдик квай
са къадар инсанрин тъварарни
къунва.

Бес 1962-йисуз "Риклин гафуник" мад вужар квай? И суалдиз жаваб гун патал чна архивра тухтай са бязи ахтармишунриз вил вегъен. И къильяй лутъун хъи, 1962-йисуз чи машгъур шаир Байрам Салимова Дагъустандин лезги чалал акъатздавай "Дуствал" журналдиз (№1) "Риклин гафуни" гъерекатздава" тъвар алай макъала акъуднай. Гъа макъала-да ада икъ кхъенва: "Шаир Забит Ризванова регъбервалзай а кружоқдин членар исятда 50-дав агакъзава. Чехи райондин саки вири хуърерай жуъреба-жуъре инсанри: учители, колхозчийри, агрономи... а кружоқда иштиракзава".

Байрам Салимован макъала-
дай чаз ам вични галаз
қыватлайдин вилик-кылилк квай-
бурукай 20 касдин тыйварар
малум жезва: Забит Ризванов,
Леэги Нямет, Иззет Шерифов,
Ядуллаагъ Шейдаев, Ислам
Атакишиев, Нияз Пашаев,
Межлум Ферзалиев, Гъажибала
Къафланов, Бажиханум Исаева,
Али Салимов, Абдуллагъ Абдул-
лаев, Расим Гъажиев, Шакир
Наврузбегов, Багъиш Багъи-
шов, Тажидин Агъавердиев,

Шихи Эрзиманов, Эждер Герейханов, Фетуллагъ Рагымханов, Агъамегъамед Бада-лов.

Макъалада маса тъвар авач. Бес амай 30 кас вужар тир? Архивдин материалрай малум жезвайвал, а ксарикай сад Къцар райондин Манкъулидхуърый тир Шихзада Веледов я. Ада Азербайжандин КП-дин ЦК-дин Г секретарь Вели Ахундовал ракъурой чарче республикадин регъбердивай лезги халкъдин ихтиярар хуън, халкъдиз вичин Чал ва меденият вилик тухун патал къулай шартъар яратмишун тълабнай (Адан чар Азербайжандин КП-дин ЦК-див 1962-йисан 11-октябрдиз агакънава). Манкъулидхуърый мад са касди, "Риклин гафуник" квай, хуъре ветеренарвиле къвалах-завай Гъ.Мегъарамова В.Ахундовал ракъурой чарче регъбердивай лезги халкъдин ихтиярриз кълр тагун, ам къвачел акъалдарун патал къумекар гун тълабнава.

1962-йисуз Азербайжандин КП-дин ЦК-диз КҔпрай, Худатай, Бакудай чарар ва телеграммаяр ракъурай қсари Республикадин рэгъберивай лезгийриз дидед Ҷалал қылди газет, радио ва журнал гун тъалабнава. Чпиҳъ гъя ихътиян тъалабун аваз Бакудин Статистикадин Техникиумдин студентар тир А.Х.Бабаева, А.Э. Велиханова, М.Р.Азаева, А.Г. Зиярова, И.Алиева, С.Н.Султанова ва Г.Ш.Сейдалиева 1962-йисан октябрдин вацра В.Ахундоваз чар кхъенва. И темадай чар КҔпрай райондин Азизбегован тъварунихъ галай колхоздин қилин зоотехник С.А.Сулеймановани кхъенва. Гъамни "Риклин гаф" тъвариҷи тъаллик қвай. (Чна тъварар ва

фамилияр чарара авайвал гузва).

АГИ-дин студентрикай
Шафикъ Абдуллаева, Гульгъа-
Умарова, Гъейдар Фейзиева,
Эмирхан Савашова, Расим
Сеферова, Агъали Мамедова,
Паша Меликова, С.А.Саруха-
нова ва Назим Гъажиева рес-
публикадин регъбер В.Ахундо-
ваз кхъеъ чарче (и чар 1962-
ийсан 24-октябрдиз учотдиз
къачунва) адавай радиода лезги
Чалал передачаяр тешкилун
тҶалабнава.

октябрдиз учотдиз къачунва). Чарарал къулар алайбурун чехи пай "Риклин гаф" къватлаадик квай ва 1963-1964-йисара абурун къадар мадни пара хъанай. И къегъал ксар Советрин девирдин басрухрикай киче тахъана халкъдин ихтиярар хуъз алахънай. Чна ихътиин ксар вири винел акъудна къланзава. Абурун къегъалвиллиз лайихлудаказ къимет гана, дамах авун гъар са лезгидин буржи я.

М.МЕЛИКМАМЕДОВ.

Агалкъунар патал
йисаралди зегъмет
Чугуна кЛанзава.

Гъасан Алкъвадарви

ХАБАРАР

www.samurpress.net

Цийикла эгечіда

Са бази информациядын такъатри хабар гузтайвал, Россияядын Цийи президент хягъяйдалай күлухъ ина милли месэлайрив цийиклээ эгчидээ. Президентдин аппаратда милли месэлайрихъ галаз машгүй тир советниквиллин күллүгтэй кардик кутада. Цийи күллүгтэй вуж акъвазда? Гзаф журналисти Госдумадын Дагыстандай тир депутат машгүр лезги алым Гъажимет Сефералиеван тываар къазва.

Гъурметдин тівар къачуна

Кеферпатан Осетиян лайихху духтур гъуърметдин тівар къачунвай медицинадин илимприн кандидат, полковник Мусаудин Муталибова чқадин агъалийрин патай Чехи гъуърмет къазанмишнава. Дагъустандин Стәл Сүлейманан районда юкъван мектеб къизидин медалдауды акъалттарай ам Саратовдин мединиститут-дик экечіна. Гүгъуынлай ада Санкт-Петербургдин Военно-Медицинский Академия хирургдин пешшадай акъалттарна. Алай вахтуңда М.Муталибов Владикавказдин военный госпиталдин къилин хирург я.

Табасаранрин жемият

Краснодарда лезгийрхъ галаз санал чи сихидин халкъарикай тир табасаранрин векиларни яшамиш жезва. Ина абурун къадар са шумуд виш кас я. Краснодарда Дагъустандин векилханадин къяюмвилук кваз табасаранрин жемият арадал гъанва. Жемиятдин кылле Хив райондин Архитгрин хубряй тир Фарман Шихагъимедов акъвазнава. Кыве институт акъалтарнавай, карчвилен машгъул тир ада Краснодарда хуси АЗС кардик кутунва. Ада лутъузтайвал, лезгийри ва табасаранри гзраф мярекатар санал кылы туухузва.

Дамах кутазва

Урусатдин Калуга виляттада лезги халкъдин векилар пара ава. Тек са «Октябрьск» совхозда 300-дәв ағакына лезгийри Қівалахзава. Абуру Җүтүр зегъметдин нетижа яз и совхоз виляттдин Қызылбаш майишатдиз элкъенва. Вири Калугадиз сейли тир медицинадин илимринге доктор Вагид, Вагайдов, хуруптын майишатдин пешекар Гъамид Гъамидов хұттын инсан-ри гъам хайи халкъдіхъ, гъамни чқадан ағаалийрихъ дамаш кутазва. Абурулай вири калугавийри чешне кътачузва.

Икърар күтүннава

Дагъустандинни Кабардино-Балкариядин халкъарин арада дуствилинни стхавилин алакъаяр мягъкемарунин карда лезгийрини табасаранри къугъвазвай роль чехиди я. Кабардино-Балкарияда а халкъарин векилар тир гзаф хизанар яшамиш жезва. И республикадин машгъур алимрикай тир дагъустанви Нариман Шамсиева къыл кутунади Дербент райондин Урван райондин арада стхавилин икъярар куттуннава. Икъяр гъэр къье республикадин районрин агъядири хушлаказ къабудна.

Акъажунар тухвана

Алай йисан 11-12-февралдиз Кыргызстандын
Лаңаң хуъре мурк қуунвай чарчардиз акъахунай рес-
публикаадын ахъя чемпионат кыиле фена. Акъажунра
Азербайжандын, Россияядын, Түркиядын ва Ирандин
90-дав агакына спортсменди иштиракна. Ина 20-далай
виниз клубин векирил гүйцетарна. Кыве юкъуз
кыиле фейи ахъя чемпионатда Кыргызстан спортсменди-
ни ишил. Шеки амакынчалар аваймы субутта.



ХАБАРАР

www.samurpress.net

Жегылрин Қвалер

Азербайжанда Жегылрин Қвалер кардик кваз са шумуд йис я. Ихтиң Қвалер гүкуматдин талукъ про-граммадив қыадайвал кардик кутунвайбур я. Алай йисуз республикадин мад 10 районда ва шегъерда ихтиң Қвалер эцигда. И дараматрин проектар гъазур я ва эци-гунприк кыл кутунва. Мукъвал 2-3 йисан къене республикада мадни 15 Жегылрин Қвал эцигна кардик кутада.

Англияда көлзана

Алай вахтунда Англиядин чара-чара институтра қыдалай газаф лезги жегылри көлзана. Абурун арада гъам Дагъустандай, гъамни Азербайжандай тир студен-тар ава. Чара-чара пешейр чирвилер къачувай лезги жегылри гъакини чи Чаланни инглис Чалан алакъяр ахтармишана. И мукъвара Англиядин Болтон универ-ситет акъалтарнавай, вич Къуба райондай тир Эмил Гъулиева малумат гайвал, чи жегылри инглис Чал фад къазва ва абурухъ чирвилер къачунин рекъял алакъунарни тымил ава.

Хайи چаларал

Алатай йисуз Дагъустандин Гүкуматдин Университетдин журналистикидин факультетта телестудия кардик кутунай. Телестудиядин макъсад студен-тириз тележурналистикидин рекъяй чирвилер гун я. Алатай са шумуд ваңран къене студентри телестудиядин күмекдади репортажар, сюжетар, гъатта филь-маяр түккүльриз чирнава. И йикъара малум хайвал, гила студент журналистар университетдин телестудияда милли چаларал гунутар гъазуриз эгечинава. Абуру лезги, авар, дарги, къумукъ ва маса چаларал гъазурзана-вай телегунутриз Магъачкъаладин ва къунши шегъерин ағъалийривайни килигиз жеда.

Къаюмвилик кутунва

Дүньяда авай 6000-далай виниз چаларикай гъар йисуз 2 چал терг жезва. И месәлади дүньядин талукъ тешкилдик къалабулук кутунва. Терг хүнин хаталуви-лик ақатзай چалар хүн патал махсус фондар, идарай, институтар тешкизана, и рекъиз виш миллионради пулар ахъязава. Терг жезвай چалар хүнлиз талукъ мес-ла Европадин Советдин комитетди ва Евросоюздин мах-сус комиссияди чин къаюмвилик кутунва.

Ставрополда чи дустар

Ставропол вилятдин Советский районда къве више-лай виниз лезги хизанар яшамиш жезва. Абурукай са къадарбур лезги газетарни журналар көлзавайбур я. Ина хайи چалал акъатзай газетрин таъсиб чутвазвай касари - Амил Бабаева, Амур Мамедова, Мегъамедъяжи Рустамова ва масабуру «Лезги газетдин» дустар клуб арада-дил гъанва. И йикъара чи ватанэгълири малумат гайвал, Ставрополда яшамиш жезвай лезгири «Самур» газетдин 20 йисан юбилейдихъ авсиятда «Самурдин» дустар клубни арадиз гъун къарадиз къачунва.

Цийиз винел акъуднава

Жезмай крат аквадай Вангадин са къадар прогноз-зар и йикъара цийиз винел акъуднава. А прогнозра къалурнавайвал, 2016-йисуз Европа тахминан ичи-жеда. 2018-йисуз нафт къит жеда. Китай дүньядин виридалайни Чехи къуватдиз элкъведа.

XXI асирдин сифтергъан 25 йисан къене СССР цийиз кылелай түккүль хъжеда. 2025-йисуз пата-къе-рехдай Европадиз газаф ағъалияр къведа. 2038-йисуз полюсрин муркълар црада, океанрин ятар хажа жеда.

Хъсан тумуни
къван квай чиляйни
вичиз экъечдай
рехъ жагъурда.
С. Коненков

СЕНЯТДИ КВАДАРНА



Элза Ибрагимова рагъмет-
диз фена лагъай хабарди чи
риклиер къарсурна. Яргъалди
цүгур азардикай 11-февралдиз 74
йиса аваз вичин дүнья дегишарна
зурба сеняткарди. Бакудиз
датлана къвайи живеди а юкъуз
ара ганвай. Ракъини куьчейрин
живер цуурурзавай. Инсанрин
патаи вичиз газаф къайшивилер акур
и Чехи инсан эхиратдин Қвализ
лайхлудаказ рекъе тваз қлан-
завай жеди тибшатдиз. Гъахъ-
сузилерни са ҷавуз и живер хъиз
црада лугъуз қланзавай жеди
адаз. Эгъ, дүньядикай хъелна гъа-
мишалух куьч жезвай инсандин
идакай хабар авай къван?

Цулав хабарди Элза Ибраги-
мовадин тек са хайibur, мукъва-къи-
лияр, дустар вай, гъаки адан мани-
рин сүзгүйрда авайбур, адан сенят-
дал ашукъ тир инсанарни иширнай.
И дүньяда вичин несеб азабарни
хажалатар хъайи, риклиин мурадар
кылиз акъудиз тахъай са инсан фена
чи арадай. Такабурлу къакъан дагъ
тир ам. Садазни кыл ағыз тавур,
ракълар гатун, минетун, талабун
вуч ятла чир тахъай, вичин жуввал
квадар тавур зурба сеняткар тир.

Элза Ибрагимовадикай за газа-
макъалайр къхъяди я. Гъар гъилера
адаҳъ галаз гурушмиш хайила и
дишевлии адетдин инсан туш, адап-
таварин ял ала, ам хягъяновайбуру-
кай я лугъуз фагъумдай за. Секин,
садаҳъни какахъдацир инсан тир.
Амма адап и секинвилхъ са түрфан, са чайгъун квайди къатлоз
жеда.

Ам ксанвай вулкан тир. И вулкан-
дин къене ахътин ялав, ахътин цай
авай хъи, къекъерай акъаттайла ада
вири алугардай. Ингье и вулкан адап
манийра юза жезвай. Кильяй-кылиз
гварай, риклиин цүгур тир абуру. Гагъ-
гагъ звал къачуз, цур ийиз, ишез,
гагъ-гагъ дүньядикай хъелиз
хъайтлани, вич алај чка чирзай.

Азербайжанда газаф инсанар яр-
гъял йисар я Элза Ибрагимовадин
манийрин таъсирик кваз. И маний-
ри дүньядикай фагъумиз тада, абуру
чун чин луввэрлал алај цавариз
хажда, гъиссерин михъивиликай,
риклиин дегънейра авай верци сире-
рикай хабар гуда.

Адан «Гежелер булаг башы»,
«Гурбан верердим», «Эй, Ветен»,
«Билмездим», «Мен сенин янына
гышда гелирдим» хъитин манияр сад-
рани рекъин тийдай эсерар я.
Композитордин манияр Азербай-
жандин Рашид Бегъбудов, Шуввект
Алекберова, Ислам Рзаев, Акиф
Исламзаде хъитин зурба маничрии
лагъанай. Алай вахтунда Флора
Керимова, Ильгаме Къулиева, Эль-
мира Регимова, Теймур Амрагъ

хътиң солистри ва масабуру абу-
рикли алај лугъузва.

«За дүньядай лугъуз тежедай
хътиң къиметлу инсан, Чехи дуст
квадарна», - лагъай Азербайжандин
сейли маничи Флора Керимова-
дивай тазиятда вичин вилин накъвар
хъуз жезвачир.

«Элза Ибрагимова халкъдин
меце гъатнавай манийрилай гъейри
операйрин, симфонийрин автори я.
Гъайиф хъи, къедалди абуру сегънедал
эцигнавач. Чна вирида алакъна и кар
кылиз акъудна қланда», - лагъана
вири дүньядиз сейли композитор,
Азербайжандин Композиторрин Со-
юздин кыл Фиренгиз Ализадеди.

«Ам садазни ухшар тушир, вичин
рехъ, вичин хати авай, къилия-кылиз
талантдикай хкатнавай сеняткар
тири», - хиве куна композитор Ру-
гъенгиз Къасумовади.

Вичин репертуарда Элза Ибраги-
мовадин манийри къетен чка
къунвай, са гафналди, Элзадин мани-
рин есир тир Теймур Амрагъ
вичин устаддихъ аял хъиз шехъзавай.

Элза Ибрагимова 1938-йисан 10-
январдиз Азербайжандин Гъажи-
къабул районда Имамеддин ва Сона
Ибрагимоврин хизанды дидедиз
хъана. Адан алакъунар гъвечи
Чавалай винел акъатна. 8-нумрадин
музыкадин мектеб кылиз акъудна ам
Асеф Зейналлыдин Таварунхъ галай
училищдик эчекин. 1958-йисуз Элза
Азербайжандин Гъукомат-
дин Консерваториядин композиторилин
факультетдиз къабул хъана. Адан сад-
лагъай муаллим сейли сенят-
кар, профессор Жевдет Гъажиев тир.
Гуьгуынлай СССР-дин халкъдин артист
Къара Къараевавай тарсар къа-
зуз эгечин. Элзадин алакъунар аку-
мэстроди лезги рушаз композиторви-
лин сирер, халкъдин авазри-
кай менфят къа-чудай рекъер
чирнай. Гъеле консерватория-
да къелдайла ада гъам манияр,
гъамни Чехи эсерар къхъизай. Адан диплом-
дин қланахъ тир «Форте-
пиано патал оркестрдихъ
галаз концертди» Азербай-
жандин музыкадин алемдиз
зурба са талант къевзайдакай хабар
гузай.

Консерватория күтаяй Элзади
са вахтунади Магъачкъалада
қланахъ, амма Бакудал рикли алај
ам са йисалай иниш хтанай. Адан
«Ялан гъа дейил» Тавар алай сад-
лагъай манир 1969-йисуз Азербай-
жандин халкъдин артист Шуввект
Алекперовади лагъанай. Рашид
Бегъбудова лагъай «Эй Ветен» мани-
ди адан автор вири дүньядиз сейли
авунай.

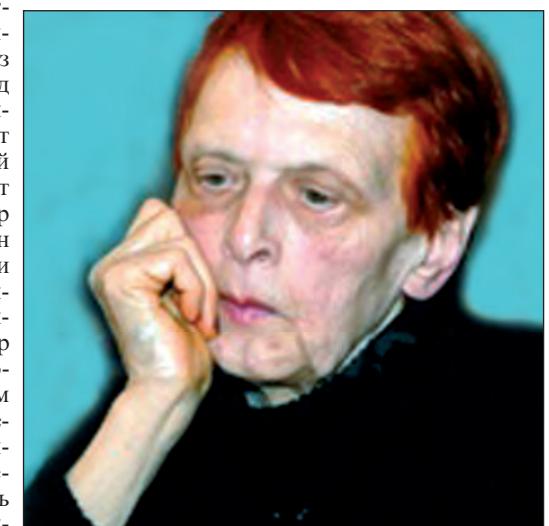
Элза Ибрагимовадин сенят са
береда Гюлара Алиевади регъбервал
гайи «Дан улдузу» инструменталь-
ный ансамблдини хажнай. Адан
солистри лагъай Э.Ибрагимовадин
цүлдүрдли манияр халкъдин меце
гъатнай.

Манияр Э.Ибрагимовадин сенят-
дин са гъвечи хел я. Ам гъакин
камерадин инструментальний жан-
рада зурба эсерин автор я. Адан
форте-пиано патал прелюдияр ва
вариацияр, форте-пианодин Сона-
тино, скрипка ва форте-пиано патал
Скерцо халисан сенятдин инжир я.
Гуьгуынлай ада къве скрипка патал
квартет, форте-пианодин трио, сим-
фониядин поэма, оратория, камера-
дин эсерар, чара-чара тамашайриз
музыкарии хъенай.

Сеняткардин яратмишунрин
клук, са гафни авачиз, адан опера-
яя. Ибур Гъуьсейн Жавидан эсердиз
теснифнавай «Афет», либретто

Рамиз Гъейдара тир «Кузвай лай-
лайя» ва Шейх Шамилаз талукъарнавай
«Шамил» опера я. Къара-багъ-
дин диявезд талукъарнавай «Кузвай
лайлайя» опера ада 20 йис инлай
вилек хъенай. Ватанпересвилин
гъиссералди къелемдиз къа-чунвай и
зурба эсер сегънедал эцигун патал
газаф алакъунар авунай Элза Ибраги-
мовади. Вичин чилерин 20 про-
цент эрменири чапхуннавай Азер-
байжанда ихтиң эсериз Чехи иль-
тияж аватлани, Элзадин операдин ба-
хат ахъя хъанач. Садбуруз қлан хъанач ам
генани машгъур хъана. Анжах ихтиң
пехил ксари са зати рикелай ракъуна-
рхи, халисан устаддин вилек пад сада-
вайни къаз жедайди туш.

«Инсандин арха қланда. Гъина
хъайитлани, арха қланда. Ам авачиз
вилек физ жеда». Флора Керимо-
вади тазиятда и гафар кузын-хъуз
лагъанай. И гафари Азербайжандин
музыкадин алемда къиле физвай
вакъияр мад гъилера рикел хъана-
чи. Гъайиф къедай кар ам я хъи,
газаф чавуз межлисрин къиле къуль-
руяр, къирияр жеда. Элза Ибраги-
мовади хътиң сеняткардин яратмишун-
рин ияни адан вири уъмурда тек
садра - 70-йисан юбилейдин вахтун-
да къиле фена. Авайвал лагъайта,
ихтиң татуайвилер яратмишунрин
вири хилера душшуши жезва. Чипхъ
са акъван алакъунар авачир, гра-
фоманиядихъ ялзайвай инсанрин қладар



къвердавай пара жезва. Графоман
вичихъ са акъван алакъунар авачиз
машгъур жез къанзайвай инсанриз
лугъуда. Ихтиң-буру халисан сенят-
карар виляй вегъин, вич виле сухун
патал гъар са усал рекъиз гъиль ве-
гъида. Анжах гъахъни нагъахъ, дузы-
ни таб чара ийдай вахт лугъудай са
гъакимни ава. А гъакимди гъар са
зати вичин чкадал эцигда.

Элза Ибрагимовадин тазиятдин
межлисни гъа вич хътиң къариби
тири. Адан руғъидиз икрам ийиз
тимил инсанар атанвай. Вучиз
лагъайта Элзадиди Чехи къуллугъ-
рал алај, чипхъ Чехи девлетар авай
мукува-къилияр авач. Атанвайбур
лагъайта, ам риклий қланзайвайбур
тири. Ингье татанвайбур арада
вишералди вай, миллионради инсан-
ар ава хъи, абу Элзадин сенятдал
гъейран я.

Адан яхун тан хайибуру къу-
нерал хажна, вичи кхъей манири ам
эхиратдиз рекъе туна...

Аллагъди ваз рагмет авурай,
Элза ханум! Ви галатнавай руғъидиз
секинин Талабзана чна. Къилиз
акъат тавур ви мурадри валил гуль-
гузиниз хъайитлани цук акъудрай.
Яргъал йисара гъам стхади хъиз,
гъамни ви сенятдин зурбавал къатлай
инсандин хъиз ваз икрам авур
Чингизаз, вичин жегъиль уъмур ваз
серф авур ви руш Заремадиз
Аллагъидивай сабур Талабзана чна.

Седакъет КЕРИМОВА

Чи халкъ ва Интернет

ЖУВВИЛИХЪ ЯЛЗАВА

Чи аямда алакъадин зурба такъатрикай сад Интернет я. Алай вахтунда гъукуматдин ва хуси тешкилатра, карханайра, медениятдин маканра Интернетдикайни менфят къачун чарасуз жезва. Интернетда чихъ жуъреба-жуъре къетенвилер авай лезгийрин къилдин группаяр, форумарни кардик ква. Лап сейлибүрукай тир «Лезгияр» этномедениятдин дестедин форумда агъзурралди лезгияр къват хъланва. И йикъара за форумда датлана зегьмет чутвазвай адан администратор Анар Уннуыгъвидивай, модераторар тир Акрам Аливердиевавай, Заур Къларвидивай, Альвия Гъасановадивай ва Фаина Исмаиловадивай форумдин важиблувиликай, лезги халкъдиз адакай авай хийирдикай сүйгъетар авун тлалбана.



- Анар Уннуыгъви, «Лезгияр» дестедин форумдик къил кутунвайди, адан тешкилатчи вун я. Форум арадал атуникай ва къенин юкъуз адан важиблувиликай къу фикирар чаз марагълу я.

- За тъеле 2004-йисалай гатгумна Интернетда кардик квай лезгийрин форума («Шарвил», «Лезги.орг», «Лезгиланд») иштиракзва. «Лезги-ланц» форумдик зун гъа сифте ийкъалай ква. Интернетдин тъсирдик акатуниди форума иштиракунин, веревирдер авунин тежриба хъана захъ. Ингъе вирибуруз малум тир «Одноклассник» тъвар алай сайтдикни экечина. Ина лезгиири къилдин дестеяр хейлин тешкинавайтани, халкъдин медениятдикай, мецин яратмишунрикай, эдбийдикай, тарихдикай малумтар, къейдер са акъвани авачир. 2008-йисан февралдиз гъа и сайдза за милли меденият халкъдин гегъенш къатариз раижунин макъсаддалди «Лезгияр» тъвар алай десте арадиз гъана. Форумдин важиблувиликай садни ам я хъи, дульнядин вири пиплера авай лезгийриз сад-садашъ галаз рахадай мумкинвал хъана. Ингъе дестедин сан югъ-къандавай артух, форумни машгъур жезва. Са арада иштиракчийрин къадар 16000 агъзурдав агакъанавай. Форумдин иштиракчияр Магъачъалада, Кълара, Бакуда, Москвада гурушиш хъана са шумудра мярекатар тешкилнава, дуствилин алакъаяр неинки Интернетда, гъакълыкъи умъурданни мятъкемарзва, са къадарбур гъатта звленмиш хъана хизанарни түкъуранава. Форум марагълуди хъун патал модераторини къетлен зегьмет чутвазва.

Акрам АЛИВЕРДИЕВ: Вирибурухъ хъиз, къенин юкъуз лезгийрихъни максус сайтар, форумар хейлин ава,amma къейд авун герек я, «одноклассники» сайдза кардик квай форумар

масадбурув гекъигайла, сайтдин машгъурвал ва форумра иштиракунин асантвани къулавайл себеб яз, тафаватлу жезва. Къетенвадаказ къейдна къанд, форумдин важиблувиликай садни ам я хъи, халкъдин тарихар, меденият, чал, дин ва масабур чиранал жегъилар желбунин жигъетдай форумда къилдин темаяр чара авунва.

- **Иштиракчийриз форумдикай вучхийр жезва?**

Фаина ИСМАИЛОВА: Ватандивай яргъара авайбурувай форумдин ужунда милли медениятдихъ вил веъзъ жезва. Forumda иштиракуналди, гъурбатда умъур къиле тухузвай-буруз чин багърийрихъ, танишрихъ галаз рахадай, жуузун-качу-зундай ва гъакъни гъар са форумчидиз конкурсра иштиракдай, альбомра авай шикилиз килигдай, жуъреба-жуъре месэляр къарагъардай мумкинвилер жезва. Мадни, форумда вири Интернетдин алемдай милли видеороликар къватла арадиз гъанвай девлетлу видеотекани ава.

Альвия Гъасанова: Садбуру датлана иштиракзва, масадбуру сениндиз форума иштиракчийриз майилдувал авуни чак иллаки руль кутавза. Мадни, гъарда вичелай алакъайд шикилар ва я маса малумтар форума раижава. И жигъетдай зарбачияр тир Гъажиева Русланадин, Абдуллаева Зульфиядин, Ханбалаева Муминатан, Азизова Латифадин ва масабур тъварар къиди къейд ийз къланзва.

- **Жегъилри гзафни-гзаф тъхъти темайриз майилвалзава?**

Анар Уннуыгъви: Гъам яшлубуруз, гъамни жегъилриз марагълу жедай темаяр ава. Форумдин алас темаяр лезги фольклордиз, медениятдиз, лите-

ратурадиз, чалаз талукъбур я. Тариф авун туш, гъакъыкъатдани, чи дестедин форумда хай эдиз баҳшнавай метлеблу малуматрин чехи база арадиз атанва. Иней лезги манийрикай, маҳарикай, фольклордикай, тарихдикай гзаф малумтар жагъида. Суалар арадал атала, профессор Ярали Ярлиев, шаир ва публицист Фейзудин Нагъиев, Расим Исаев, Ракиб Агъмедов ... хътин сейли касари чаз жавабар гунин карда къумекар гузва.

- «Лезгияр» десте амайбурув гекъигайла квэлди тафаватлу жезва?

Акрам АЛИВЕРДИЕВ: Тафаватлувал форумдин метлеблуви субутзва. Икъл, форумда вишев агакъна альбомар, агъзурралди иштиракчияр, вишералди темаяр ава. Лезги хуремин, общественный деятельин, алимрин, зарийрин, къадим хуберин, военныйрин, игитрин, спортсменрин... шикилар авай къилдин альбомар (малуматарни къейдер галаз) ава. Гъелбетда, лагъана къанд хъи, тъварван авай иштиракчияр хуунухъини форум нуфузлу ийизва.

- **Иштиракчийриз форумдикай вучхийр жезва?**

Альвия Гъасанова: Дестеда 20-дай гзаф улквейра яшамиш жезвай, жуъреба-жуъре патарихъай чирвилер, алакъунар авай чехибур, гъвеччибур ава.

Фаина ИСМАИЛОВА: Садбуру датлана иштиракзва, масадбуру сениндиз форума иштиракчийриз майилдувал авуни чак иллаки руль кутавза. Мадни, гъарда вичелай алакъайд шикилар ва я маса малумтар форума раижава. И жигъетдай зарбачияр тир Гъажиева Русланадин, Абдуллаева Зульфиядин, Ханбалаева Муминатан, Азизова Латифадин ва масабур тъварар къиди къейд ийз къланзва.

Анар Уннуыгъви: Дестеда къват хъанвай малумтар, информацияр, шикилар 3-йисан къене форумчирин къумекъадди арадиз атанвай нетижа я. Иштиракчийриз майилдувал авуни чак иллаки руль кутавза. Мадни, гъарда вичелай алакъайд шикилар ва я маса малумтар форума раижава. И жигъетдай зарбачияр тир Гъажиева Русланадин, Абдуллаева Зульфиядин, Ханбалаева Муминатан, Азизова Латифадин ва масабур тъварар къиди къейд ийз къланзва.

- **Къуй куыне Интернетда чутвазвай зегъметар, ийизвай алахъунар чи халкъ, чи меденият паталди мадни хийлрлубур хъурай!**

Курутъли КИЛЕТВИ

Тарихдин гелер.

Дербентдин Наринкъеле.



Чал дакъандаз
халкъ къан жедач.

Лезги халкъдин
мисал

ХАБАРАР

www.samurpress.net

Газет къхида

Германияда 60 агъзур касдин къадарда сорб лугъудай халкъ ава, амма абурукай чин чалал 8 агъзур касрахазва. Сорб чалал газетни акъатзава. Адаз пуддин тъкъатради гъукуматди къумек гузва.

Са шумуд йис я сорбрикай газет анжак 2 агъзур касди къхида. Амайбуру маса чаларал акъатзавай газетар къелзава. Гила сорбри хай газетдин тираж вад вишан артухарун къарадиз къачунва. Алай йисуз чи ватанэгълийрикай шумуд касди «Самур» газет къхида?

Дуњња тирвал сирнавна

Голландиядай тир Лора Деккера вири дуњња гъейранарна. 15 йиса авай руша «Гуппа» тъвар алай яхтада аваз текдаказ дуњња тирвал сирнавна. Са йисуз океанрайни гъульерай тъзу фейи ада гъар портунал Интернетдин малумтар ракъурна. И малумтар рушан хайбур патал теселли хъана. Къил акъуддай касари лугъуззвайвал, Лора Деккеран агалкъун Гиннесан рекордрин ктабда гъатда.

Ракъин гими

Уруссин алимри Рагъ вя Юпитер планетаяр хъсандин чиран патал 2020-йисалди анриз гимияр ракъурда. Ракъин гими 600 дережа чимивилиз таб гана къланзва. «Интергелиозонд» тъвар ганвай гими Рагъ лап мукъвалай чирдай мумкинвал гуда. И гими 2015-йисуз рекъе гъатда.

Юпитер патални къилди гими гъазурзава. Ада 2020-йисуз лув гуда. И ниятри къил къуртла, уруссин алимри вири дуњња гъейранарда.

Зигъин хъсанарда

Россиядин Илимрин Академиядин вице-президент Сергей Аaldoшина и йикъара малумат гайвал, и улкведин алимри альгеймердин дарман жагъурнава. И препарат синагъдайни акъуднава. Гъайванрал тухвай тежрибадай малум хъайвал, цийи дарманди квахънавай хурун зигъи къуд сяддилай къулухъ цийи къилдай арадал хизизва. Препаратди гъакъни хурун зигъин вилидай хъсанарзава.

Вад гъалат!

Чайдихъ галаз алакъалу яз алимар цийи къарадал атанва. Хъвазвай чай хийрлуди хъун патал инсанди вад гъалатдиз рехъ гана къланзава. Сад лагъайди – чай гишин руфунлай хъун зарар я. Къед лагъайди – гзаф къайнар чайди са бязи органрин дисфункциядал гъизва. Пуд лагъайди – къайи чай хъвана къланзава. Къуд лагъайди – гзаф туънт чайди инсан ахварал физ тадач. Вад лагъайди – чай фу тъльр кумазни вад, са къадар вахт алатаидалай къулухъ хъвана къланзава.

Куымек гузва

Америкадин Садхъанвай Штатрин Къиблэ-Рагъакъидай университетдин алимри къиле тухвай тежрибадай малум хъайвал, музъкадал бейни жавандиз хъуз куымек гузва. Гъам музъкадал машгъул тир, гъамни адал гзаф рикъ алай инсанрин бейнидин нейтронри хъсандиз къалахда ва инсандин реакциядин йигинвал хъуз куымекда. Алимри лутъзвайвал, музъкадал машгъул тир ксар генани паряшамиш жезва.



Ləzgi xalq nağılı

Bir kənddə kasib bir adam yaşayır. Bir dəfə o, bir bardaq qızıl pül tapır və onu gizlətmək qərarına gəlir. Lakin müvafiq yeri heç cüre tapa bilmir. Onda o, qazının yada salır və fikirləşir: "Hamı həm məsləhət üçün, həm də mübahisəli məsələlərin həlli üçün qazının yanına gedir. Mən de qızılı parıb verim ona, qoy o, saxlaşın". O, bir bardaq qızılı qazının yanına gəlir və onu masanın üstünə qoyur.

Qazı deyir:

- Rəfə qoy!

Kasib bardağı rəfə qoyub, evinə yollanır.

Iki-üç aydan sonra qızıllarını geri götürmək üçün qazının yanına gedir.

- Bardaq qoyduğun yerdədir, - deyə qazı bildirir.

Kasib bardağı götürüb evə gelir. Bardağın qapağını qaldıranda

- Mənim bir bardaq qızılım vardi, saxlamaq üçün qaziya vermişdim. İndi onu geri alanda, gördüm ki, qızıl bala çevrilib, - deyə kasib cavab verir.

Qazının iki oğluna dərs deyən müəllim deyir:

- Gedib məşədən iki ayı balası getir, qalanı ilə işin yoxdur.

Kasib məşəyə gedib, oradan iki ayı balası tutub getirir, onları müəllimə verir. Müəllim qazının əynindəki cuxadan geyinir və gündə üç dəfə ayı balalarına ətəyində yem verir. Bir müddət sonra ayı balaları cuxanın ətəyində yeməyə öyrəşir. Bir dəfə müəllim qazının oğlanlarını bir neçə günlüyü öz evində saxlayır.

Uşaqlarını xəbər almaq üçün qazı müəllimin yanına gelib soruşur:

- Hani mənim uşaqlarım?

- Onlar ayı balalarına çevriliblər, - deyə müəllim cavab verir.

orada qızıl əvəzinə bal görür. O, qərara gelir ki, bu barədə heç kəsə heç nə deməsin.

Kasibin qonşuluğunda bir müəllim yaşayır. O, kasibi pərişan görüb ondan nə baş verdiyini sorusur:

- Sən nə danışırsan? Məgər uşaqlar ayı balalarına çevirilə bilər?

- Qazı təəccübələ soruşur.

Müəllim deyir:

- İnanırsansa sən burda otur,

mən ayı balalarını buraxım. Əgər onlar sənə tərəf gəlib cuxanın ətəyindən tutsalar, deməli sənin uşaqlarındır, yox, eger bunu etməsələr,

deməli səninkı deyillər.

Qazı və onun yaxın adamları müəllimin otağında oturlar. Bu vaxt müəllim ayı balalarını buraxır. Onlar dərhal qazının yanına qaçıb onun cuxasının ətəyindən dərtmaga başlayırlar. Adamlar qaziya deyirlər:

- Qazı, müəllim haqlıdır, sənin uşaqların ayı balalarına çevriliblər.

Qazı hirslenib onları otaqdan qovur və müəllime deyir:

- Müəllim, dediklərin həqiqətdir.

Lakin mənə de görüm, uşaqlar ayı balalarına neçə çevirilə bilərlər?

Onda müəllim cavab verir:

- Ay qazı, bəs bardaqdakı qızıl bala neçə çevirilə bilər?

- Allah xətrinə, gel məndən iki bardaq qızılı götür, ancaq balalarımı özümə qaytar, - deyə qazı ona yalvarır.

Müəllim qazidan iki bardaq qızılı alır. Birini kasiba verir, o biri bardağı isə özünə götürür və qazının uşaqlarını evə buraxır.

Tərcümə edəni: Natiq SƏFIYEV

KARAOKE DƏRS VƏSAİTİDİR

Bu yaxınlarda "Apostrof" çap evində "Azərbaycanda yaşayan xalqların 50 mahnisi" adlı kitabı işıq üzü görmüşdür. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin dəstəyi və Bakı Musiqi Akademiyasının elmi şurasının qərarı ilə nəşr olunan bu kitabdan məktəblərdə dərs vəsaiti kimi istifadə olunması nəzərdə tutulur. Toplu Azərbaycanda yaşayan xalqların mahnilarının karaoke oxunması vasitəsilə mənimsənilməsi məqsədini daşıyır. Bunun üçün respublikamızın azsaylı xalqlarının və etnik qrupların mənəvi ərsinə eks etdirən rəngarəng mahnilar dərs vəsaitine daxil edilmişdir. Kitab DVD-diskdən və mahniların not-poetik mətnindən, o cümlədən 10 dildə (rus, ingilis, fransız, alman, ispan, türk, ərəb, fars, çin, yapon) izahlı telimat kitabçasından ibarət olub, ümümtəhsil məktəblərində musiqi dərsləri üçün nəzərdə tutulmuşdur. Qeyd edək ki, mahniların mətnləri həmin xalqların milli dillərində olmaqla latin şriftində verilmişdir.



Sədaqət Kərimovaya aid olan "Xəgəyləval" (Gənclik), "Mehx'er" (Toy), "Bataşdin chil" (Vətən torpağı), "Ləzginkadəl iliqa" ("Ləzginka" çal), "Zəz yar ava, yarqārava" (Mənim yarım uzaqlarda) adlı beş mahnı ilə təmsil olunmuşdur.

Hər xalqın öz dilində karaoke oxumasının müxtəlif yaşlardan olan insanlar üçün maraqlı və cəlbəcidi olduğunu nəzərə alsaq, kitabı ərsəyə gətirənlər xeyrəxah iş görüb.

Layihənin rəhbəri SSRİ və Azərbaycan xalq artisti, professor Fərhad Bədəbəyli, ideyanın müəllifi, tərtibçi və elmi redaktor əməkdar incəsənət xadimi, sənətşünaslıq doktoru, professor Tariyel Məmmədovdur.

"SAMUR"

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ДЕВЯТЬ ФАКТОВ ОБ ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

О метаболизме говорят все худеющие. Но много ли мы о нем знаем, кроме того, что он якобы «виноват» в наборе лишних килограммов?

Организм тратит энергию безостановочно

На дыхание, кровообращение, пищеварение мы расходуем до 1200–1500 ккал в день (мужчины – примерно 59 ккал в час, женщины – 54 ккал в час). Когда начинаем двигаться, потребность в энергии возрастает.

Похудение замедляет обмен веществ

Часто люди, успешно похудевшие на жестких диетах, просто не в состоянии вернуться к нормальному питанию и начинают поправляться буквально от всего и очень быстро. Дело в том, что, если постоянно уменьшать суточную калорийность, в какой-то момент организм ударит по тормозам – будет беречь, а не расходовать каждую полученную калорию. Станут реже пульс и дыхание, снизится температура тела – все скучные силы пойдут на формирование стратегических запасов для выживания в наступивших «голодных» временах. Поэтому ниже «прожиточного минимума» в 1200–1500 ккал опускаться просто бессмыслицей.

У полных метаболизм активнее, чем у худых

Чем тяжелее и крупнее тело, тем больше энергии требуется для поддержания жизнедеятельности. Например, при интенсивной ходьбе человек весом 60 кг тратит 210 ккал в час, тот, кто весит 75 кг – 270 ккал, а 100-килограммовый – 350 ккал. Так что важно помнить и понимать, что по мере снижения веса потребность тела в энергии тоже уменьшается. И если вы оказались на «плато», вероятно, имеет смысл пересмотреть рацион и суточную калорийность с точки зрения новых энергетических потребностей: минус 10 кг = минус 110 ккал в день.

Аробное питание подстегивает обмен веществ

Несколько небольших приемов пищи помогают поддерживать чуть повышенный обмен веществ. Пищеварение тоже требует энергии, и расход ее после еды возрастает. Эффект этот длится от 3 до 12 (!) часов в зависимости от состава пищи. Больше всего энергии (и времени) уходит на переработку белка (он содержитется в мясе, птице, рыбе и молочных продуктах) – до 20% полученных калорий. На переработку углеводов требуется 5–10% полученной из них энергии. Самые «энергоемкие» – сырые овощи и чуть недоваренные зерновые. А вот на усвоение жиров уходит всего 3–5% содержащейся в них энергии.

Таблеток «для метаболизма» не существует

В рекламе часто говорят о фантастическом влиянии на метаболизм экстрактов зеленого чая, перца чили или кофе. Да, перечисленные продукты действительно могут ускорить обменные процессы, но полагаться на этот эффект нет смысла. Более того, если есть их в большом количестве и постоянно, волшебное действие ослабевает. Без изменений в питании и движении, без вашего активного участия лишний вес не уйдет.

Но стоит учитывать, что, например, некоторые психотропные лекарства и антидепрессанты замедляют метаболизм, а никотин его ускоряет. Отчасти с этим связана проблема лишнего веса у бывших курильщиков. 10–15 сигарет в день увеличивают энергозатраты в покое примерно на 10% (100–130 ккал).

Любая физическая активность ускоряет обмен веществ

Едва ли не большую часть калорий в состоянии покоя забирает мышечная ткань. И если жир их накапливает, то мышцы непрерывно расходуют. Поэтому активное движение при похудении важно не только для «сжигания» калорий, но и для формирования мышечной массы. 10–15 минут хорошей нагрузки несколько раз в сутки активизируют обмен веществ.

С годами метаболические процессы замедляются

Начиная с 20-летнего возраста, каждые 10 лет наш обмен веществ снижается на 2–3%. Во-первых, этап бурного роста завершен. Во-вторых, и особенно у женщин, с годами снижается двигательная активность и, соответственно, мышечная масса теряется и заменяется жировой. Поэтому – не останавливайтесь! Любое увеличение двигательной активности ускорит обмен веществ как минимум на 20%. Третий фактор, как предполагают ученые, заключается в том, что с годами у многих людей уменьшается клеточная масса некоторых внутренних органов – сердца, печени, почек и т. д. – и, соответственно, снижается потребность в энергии для них.

Гормональные нарушения влияют на обмен веществ

По статистике, в 98% случаев лишний вес не имеет никакого отношения к гормональным отклонениям. И даже для оставшихся 2% контроль веса возможен. На обмен веществ влияют, прежде всего, гормоны щитовидной железы. С половыми гормонами тоже связывают возрастное снижение обмена веществ. И, хотя эти обстоятельства отчасти объясняют появление лишних килограммов, они отнюдь не исключают избавления от них с помощью рационального питания, движения, хорошего психологического настроения.

Скорость обменных процессов увеличивает смех

Это подтверждено исследованиями в метаболической камере – в ней измеряют количество тепла, которое вырабатывает тело человека, и таким образом вычисляют интенсивность обмена веществ. Итак, питание в соответствии с энергетическими потребностями, час активного движения и 10–15 минут смеха в день – все, что нужно для активного метаболизма и успешного похудения.

ВЫ НЕ ПОВЕРИТЕ!

Переедание ведет к потере памяти

Как показало исследование, от переедания вдвое повышается риск проблем с памятью в пожилом возрасте.

Американские ученые установили, что при систематическом превышении дневной нормы калорий существенно возрастает риск так называемых «легких когнитивных нарушений». Такое состояние, предшествующее деменции, характеризуется ухудшением памяти.

Доктор Мари Янсон из Британского центра по изучению болезни Альцгеймера отмечает, что результаты исследования несомненно представляют интерес: «Разумеется, возраст – один из главных факторов риска развития деменции. Однако этот риск, равно как и риск многих других хронических болезней, можно снизить и даже исключить всего лишь коррекцией образа жизни: здоровым питанием и регулярными физическими нагрузками».

Масло или сыр: что полезнее?

«Мне того и другого, и можно без хлеба», – ответил бы на такой вопрос любой житель Дании. Ведь датчане – известные поклонники сыра и сливочного масла. Однако ученые с такой позицией не согласны.

Если у вас в нарушение диеты хочется съесть бутерброда – пусть он будет с сыром, а не с маслом. Такой вердикт вынесли ученые из Копенгагенского университета по результатам исследования с участием 50 добровольцев. Участникам разделили на две группы: одна из них должна была восполнять дневную потребность в жирах за счет сыра, другая – за счет сливочного масла.

Через шесть недель уровень холестерина низкой плотности («плохого») у «сырной» группы

оказался гораздо ниже, чем у «масляной». Более того – как выяснилось, у участников, получавших жиры из сыра, уровень «плохого» холестерина вообще не повысился, хотя на «сырной» диете многие из них потребляли больше насыщенных жиров, чем обычно. А вот у тех, кто ел масло, уровень «плохого» холестерина в крови вырос на 7%.

Выход: сыр – настоящая находка для гурмана: и вкусно, и безопасно. Так что садитесь за праздничный стол поближе к сырной тарелке – не прогадаете. Однако тем, кто заботится не только о здоровье, но и о весе, следует соблюдать умеренность и отдавать предпочтение маложирным сортам сыра.

Чтобы снизить уровень холестерина, ешьте чеснок

Регулярное употребление чеснока полезно для сердечно-сосудистой системы – к таким выводам пришли китайские ученые по результатам обширного исследования. В частности, как выяснилось, чеснок снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови.

Сотрудники университета г. Цзинань обработали результаты 26 новейших научных работ, посвященных воздействию чеснока на здоровье человека. Оказывается, чеснок не только защищает от зимних простуд и заменяет излишки соли в еде. Ежедневным добавлением чеснока в рацион можно добиться снижения уровня холестерина на 5,4%, а уровня триглицеридов (жиров) – на 6,5%!

Конечно, такой эффект нельзя назвать чудодейственным, однако это весьма существенно для тех, у кого есть проблемы с сердцем и сосудами. Для снижения уровня холестерина лучше всего принимать чеснок в виде порошка. А вот свежий чеснок или чесночное масло наиболее эффективно регулируют уровень триглицеридов.

“САМУРДИН” МЕКТЕБ

ША, ЛЕЗГИ ЧАЛАЛ РАХАН!

Чал чириз кланзайбур патал

ГАТФАР төбиятдин вирида-
лайни иер чав я!
(Погода становится пасмурной).

Весна самая красивая пора
природы).

Живер црана, къяар алтайла
чил авагъда.

*(Когда тают снега, отступают
холода, земля пробуждается).*

Тама гъверигъверар ахъя жеда.
*(В лесу расцветают подснеж-
ники).*

Тарари түурар ахъайда.
*(На деревьях появляются
почки).*

Рагъ авай йикъарин къадар
къвердавай пара жеда.
*(Увеличивается количество
солнечных дней).*

Дурнайрин лужари цава цар
ягъада.
*(Стая журавлей кружится в
небе).*

Селлер атана вацар алахъда.
*(Из-за селевых потоков реки
выходят из берегов).*

ГАД алуқайла йикъар яргъи,
ийфер куьру жеда.
*(С наступлением лета дни ста-
новятся длиннее, ночи короче).*

Чими, гульувшан йикъар
къведа.
*(Устанавливаются теплые,
ясные дни).*

Рагъ фад акъатна, геж акъида.
*(Солнце восходит рано, садит-
ся поздно).*

Йифиз цав экуй жеда.
(Ночью небо бывает светлым).

Гъетер лап мукъвал алайди
хъиз аквада.
(Звёзды кажутся совсем близко).

Гъавада серин шагъвар къугъ-
вада.
*(В воздухе играет прохладный
ветерок).*

ЗУЛ атайла гъавадик къайивал
кахъада.
*(С приходом осени в воздухе
чувствуется холод).*

Тарарин пешерин ранг дегиш
жеда.
*(Меняется цвет листвы
деревьев).*

Гъаваяр чимел жеда.
(Погода становится пасмурной).

Яр какахъай къиб элкъведа
абурал.

*(Они приобретают красно-
желтый цвет).*

Чилелай циф элкъведа.
(Над землей нависает туман).

Фад-фад марфар къвада.
(Часто идут дожди).

КЬУД къяар, живер галаз
къведа.
*(Зима приходит с холодами и
снегами).*

Йикъар куьруйбур, йифер
яргъибур жеда.
*(Дни становятся короче, а
ночи длиннее).*

Жив къвайила төбият къи-
ляй-къилиз лацуда гъатда.
*(Когда идет снег, природа оде-
вается в свое белое).*

Вацари, булахри мурк къада.
(Замерзают реки и родники).

Къаварикай мукърунцар кватда.
(С крыши свисают сосульки).

гатфар	весна
гад	лето
зул	осень
къу́д	зима
къай	холод
чим	тепло
рагъ	солнце
жив	снег
марф	дождь
мурк	лед
мукърунц	сосулька
циф	туман
чимел	пасмурно
шагъвар	горный ветер
цав	небо
луж	стая
тар	дерево
түр	почки (здесь)
яр	красный (здесь)
къиб	желтый (здесь)
вац	река
экуй	светлый
яргъи	длинный
куьру	короткий
къав	крыша

РИКІЕЛ ХҮХ

Са гафунин чкадал масад лугуын

Чи чала са гафунин
чкадал масад лугуудай
ва кхыдай душушишар
гзаш гъалтзаша.

*Чи аялар - (паб ва я
хизан лугуудай чкадал).*

*Хъвадайди - (ички ва
эрекъ, чехир).*

*Гъетегъ (Гъетегъай
маса хуъруз гъульувз
гъанвай дишегълидиз).*

*Пис («хъсан» ва я
«гзаш» лугуудай чка-
дал; пис чими тир, яни
гзаш чими тир).*

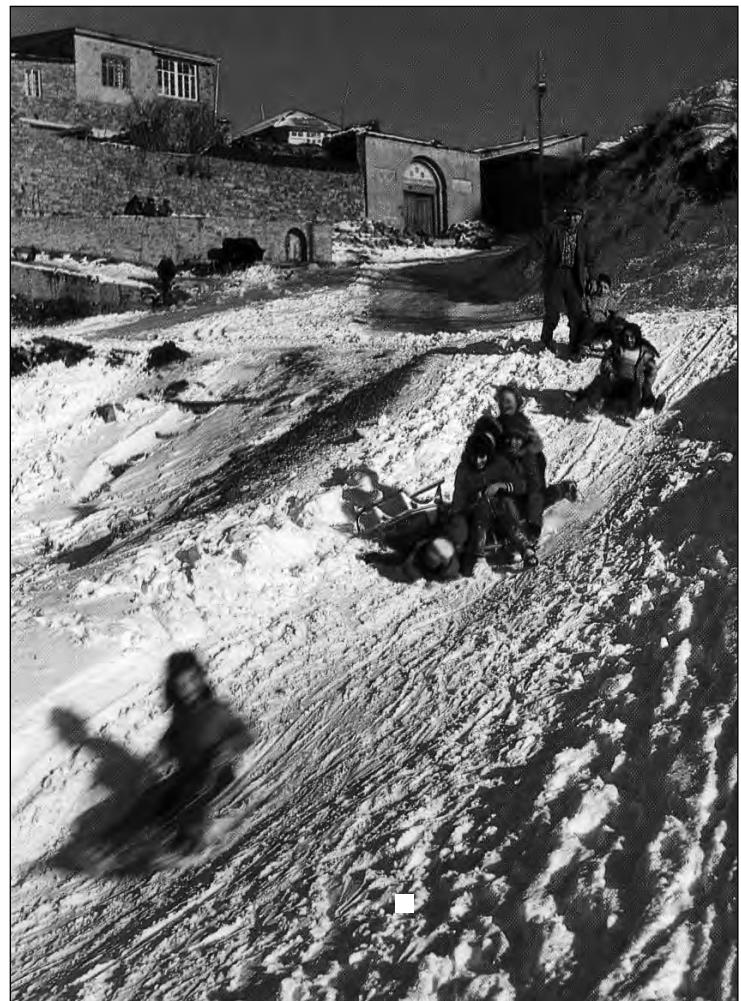
*Мийир-межер (наси-
гъят).*

*Недайди (ризкыи,
техил ва я хуурек).*

*Аял къил (жегъиль;
цийи свас).*

*Рахунар (къалма-
къял; къайи сүгъбетар).*

*Къвале авайди (гъуль
ва я паб ва мсб.).*



Метлеб гүжлу ийидай гафар

Лезги чала метлеб гүжлу ийидай гафар
гзаш ава. Абурукай акатайвал вать, чалан
къайдайрив къадайвал менфят къачуна
кланзаша. Агъадихъ чна са шумуд ихътин
гафар гъикI кардик кутазватла къалурзаша.

*Агъзурра - За адаз агъзурра лагъайди я.
(Яни гзифни-гзаш).*

*Вишра - Вич зал вишра гъалтзайди я.
(Яни зун адаз гъамиша герек къвезвайди я).*

*Чиляй-цавай - яни тадиз, са къусни гежар
тавуна.*

*Чилер-цавар ацай къван - яни лап пара
(месэла, саламар).*

*Къейитлани - яни вуч авуртлани (гъикъван
гъавалат хъайитлани).*

*Михъи-михъелай - яни тамамвиледи
(месэла, хъфена).*

Тварни амач - яни күтаягъ хъана.

*Буба сурай хтайлани - яни вуч авуртлани,
вуч гайитлани, вуж ракъурайтлани.*

ЧИ БУБАЙРИ ЛАГЪАНАЙ ...

Дүзвиликай

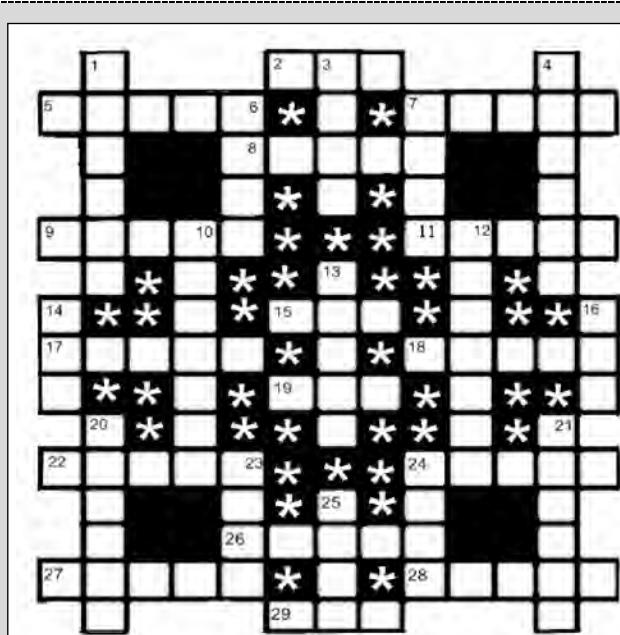
- Дүз гаф туукъуль жеда.
- Дүз гафуни рикъяй төквен
акъудда.
- Дүзвал хъсан я, дүзенавал
вать.
- Дүзвал инсанрилай аслу я.
- Дүз кас завалдик акатда.
- Дүзвилин къилел къал жеда.
- Дүз инсандихъ тапарар
акатдач.
- Мал-девлет квадарайтлани,
дүзвал квадармир.
- Дүз рекъяй фейидан къивач
галкъидач.
- Дүзвилив чүгүр муль чи-
чидач.
- Дүзвили дөвлөт тагъайтлани,
гъүрмөт гъиди.
- Вуна дүзвал хъях, дүзвили
вун хъуда.

Кроссворд

Дүз царара: 2. Лезгийрин
ярж. 5. Къвалин къуш. 7.
Хийир, метлеб. 8. Грекрин
мифологияда яргъиришан
аллагъ. 9. Иер руш. 11. Дегъ
чаварин лезгийрин цун
гъуц. 15. Ислагъвилин ярж
тири къуш. 17. Ягъалмиш хъу-
нин нетижка. 18. Шаир Шагъ-
Эмир Мурадован ватан. 19.
Агъсакъалрин къвед лагъай
«къвал». 22. Балкандал алайди-
да къвал твадай ракы. 24.
Лезги календарда гатфарин
эхиримжи яикъар. 26.
Кхинардай ранг. 27. Авсият,
рафтарвал. 28. Парталдин
къен пад. 29. Ранг.

Тик царара: 1. Бегъемсуз
инсан. 3. Эминан тахаллус. 4.
Мидявал, душманвал. 6.
Къадардилай артух. 7. «И
дүнья са... багъ я» (Етим
Эмин). 10. Махарик жедай
«буыгъу». 12. «Чулаввал»
гафунин антоним. 13.
«Хийир» гаф дегъ лезги чла-
лал. 14. Хур квай чка. 16.
Китайийрин спортдин
жууре. 20. Начагъ. 21. Багъа
къаш. 23. Ругул. 24. Яваш. 25.
Са вуч ятлани рикле хуъдай
багъа заты.

Түккүрдайды:
Куругъли ФЕРЗАЛИЕВ



МИСКАЛРИН ЖАВАБАР
(«Самур» №7, 2011-йысын 30-июль)

Хъен, муль, кхыдай къелем,
түр, сар эвядай регъ.



ПОЭЗИЯДИН ПИПІ



ДҮНЬЯ ГАЛАЧ СА НАКЪВАДИХЪ

Вун цифер хыз, ша, шехъ мийир,
Булахар хыз алахъ мийир,
Бафасуздак какахъ мийир,
Дүнья галач са накъвадихъ.

Ша, чукура чинавай циф,
Тахъурай гъям риклиз алциф,
Чугуртлани гыкъван гъайиф,
Дүнья галач са накъвадихъ.

Рикел ххиз алатай югъ,
Къуғъваз тахъуй вилерад нағъв,
Фейибур гъич хквеч къулухъ,
Дүнья галач са накъвадихъ.

Вучиз хъана икі, лугъумир,
Тіазва зи цар, рикі, лугъумир.
Кланда умъурд циг, лугъумир.
Дүнья галач са накъвадихъ.

Йисар-варцар физва, Кульнуль,
Хуз тежерди чизва, Кульнуль,
Вун дүнъядихъ шезва, Кульнуль,
Дүнья галач са накъвадихъ.

ЧИР ТАХЪАЙТИА

Чинай хъуърез, рахазвайдан
Дерт авачиз аквада гъал.
Белки гъамлу са касдилай
Адан дердер паря я жал.

Акунрал гъич алдах жемир,
Алцуурarda гагъ-гагъ ада.
Дамах гватла, иердан
Инсандин рикі виран ида.

Писдаз хъсан лугъумир на,
Ам тарифиз тахъурай.
Хъсанда къвачик кутамир на,
Ам усал яз такурай.

Четин кар я инсан чир хъун,
Инсан чирун илим я.
Чир тахъайтиа ваз и илим,
Умъур гъалун зулум я.

Азербайжандын жетыил зарийрикай тир Кульнуль
Назимкызыди икъван гагъди 21 ктаб чапдай акъуд-нава. Ада 2000-йисуз азербайжан чалал басма авур,
«Экинчи» газетдин 125 йисан юбилейдиз талукъар-навай «Гъакъикъат хабар гудайди» ктаб лезги келдайбурузни хъсандин таниш я. И ктабда авторди
«Экинчидин» таъсиб чугур, адаз куьмек гайи машъур лезги алимиркай Гъасан Алкъвадарвидин,
Гъасан Мегъамедован, Мегъамед Хасмегъамедован,
Башир Султанован ва Абдуллагъ Сайдован гъакъин-дайни кхъенва.

Ағъадихъ чна заридин цийи шириар келдай-бурув агакъарзава.

АТАНВА ВИ РАКІАРИХЪ

Зи шириар атанва ви ракіарихъ,
Алакъатла илифара мутъманар.
Ракъур тийиз мутьуббатдин
рагарихъ,
Жуван рикле це гыссериз
майданар.

Икі авуртла, цук акъуда баҳтуни,
Икі хъайитла, мурадарни алуқъда.
Гыкъван басрух гайтгани вахтуни,
Кланивилин гелер дайим амуқъда.

И гелерай түз фейитла, кланиди,
Чазни баҳтар хъуъреда хыи, датлана.
Чун бейгъушна мутьуббатдин маниди,
Гыкі акъвазин гила аваз атана?

Йифиз-юкъуз зун аваздихъ
цигел яз
Къураба хыз ашкъид чуълда
къекъвезва.

За ракъузва кланивилин царар ваз,
Бес вучиз вав агакъ тийиз, хкvezва?
Зи шириар атанва ви ракіарихъ,
Алакъатла илифара мутъманар.

Ракъур тийиз мутьуббатдин
рагарихъ,
Жуван рикле це гыссериз
майданар.

ГАТАУТ ЗИ РАКІАР

Мад стілари, марфади
Гатаズва дақлар.
Мад кис хъанва, ви ванцихъ
Цигел яз раклар.

Сел акатна, чуъхуз гел,
Чуъхуз реҳъ, кклар.
И марфади зи хиялар
Ийизва кукъвар.

Вун хкведач лугъуз ада
Кутунва ванер.
Умуддини экв гузмач заз,
Чуъкъвенва къуънер.

Эй, баҳтлувал, мурадар
Мийир на кукъвар,
Хвеши жервал са тымил,
Гатут зи раклар...

ХКВЕРВАЛ Я

Вахъ цигел яз рикі шезва хыи,
Вилеми ви реҳъ хуъзва хыи,
Вун, кланиди, заз чизва хыи,
Хквервал я.

Гъам-хифетар кылеле тефиз,
Звал къачуна гыссер ифиз,
Къулухъ элкъвей хиялар хыз,
Хквервал я.

Геж агакъай ашкъид чар хыз,
Вун шаирдин цийи цар хыз,
Садлагъана хуш хабар хыз,
Хквервал я.

Чаравилин гар алузи,
Кланивилин зар агузи,
Гатфари хыз, цук акъуди,
Хквервал я.

Кваз къадач за гъич фанивал,
Клан я риклиз са манивал,
Авайд ятла и кланивал,
Хквервал я!

РИКІИК КЬАМИР

Рикіик къамир дүнъяд крап,
Алатна фиди.
Фикирайбур а каркай,
Галатна жеди.

Фур эгъуңдай ксар масдаз,
Къуй чеб аватрай.
Хъсанбурув и дүнъяд
Хъсанда агатрай.

За хъсанвал авур шумуд,
Заз душман хъана.
Масдаз шадвал багъишина за,
Жув пашман хъана.

Рикіик къамир лугъуз гила,
Гузва теселли.
Алатдатла яраб залай
Гъамарин зили?

Азербайжан чалай
элкъуърайди:
М.МЕЛИКМАМЕДОВ.

ГАФАЛАГ

Гадал
Гевшерун
Гылав

– къванер гадардай яракъ
– арсузвилиз кыл ягъун
– сердерри меслятардай
ківатпал

Кили
Кихел

– гъужет
– какур ківенків алай
чукъул хътин алат

Къутби
Лешкъвер

– кефер пата аквадай гъед
– яхун, гъалсуз

Машраф
Них

– рух хъиз хранвай чувал
– авангард

Пили
Тиб

– аждагъан
– кутардилай чехи гичин

Тиши
Тіах

– ажуз
– алачух

Тегъпер

– дегъ девирдин дегъредиз
ухшар яракъ

Хъуцан

– къизмишди

Чул

– хешил

Чха

– паднавай гирдим

Шуърусь

– гатфариз ара гуз
къвадай марф

КІЕЛЗАВАЙБУРУЗ!

“Самур” газетдин 20 йисан юбileйдиз талукъарнавай мярекат алай йисан 18-мартдиз сятдин 15⁰⁰-даз Бакудин Музықадин Академиядин залда кылеле фида.

QAYA Mətbuat Yayımı MMC

İstənilən qəzet və jurnallara sərfəli qiymətə abunə yazılışı elan edir.

Əgər siz qəzet və jurnalların ralatlıqla evinizi və ya ofisinə çatdırılmasını;

Nəşrləri aldıdan sonra abunə laqqını ödəmək və bu ödənişin

formasını sərbəst seçmək lüququndan istifadə etmək;

Lazım gəldikdə tirajınızda dəyişikliklər etmək istəyirsinizsə, onda mütləq bizə müraciət edin.

Ən başlıcası ayda 1 dəfə nəşr olunan
“Samur” qəzetiñə abunə yazılın.

Bundan əlavə 2000 adda yerli və xarici nəşrlərə abunə yazılım üçün uzağaya getmək lazımdır.

Telefonla zəng etməyiniz kifayətdir:

Bakı şələri, 564-63-45, 564-48-96, 465-67-13

ПРОДАЕТСЯ ДВУХЭТАЖНЫЙ ДОМ в ГУСАРЕ



Средний ремонт, постоянная
вода, телефон, газ,
фруктовый сад.



Цена договорная.

Конт.телефон:
(050) 734-14-55

Ктабар гъинай къачуз жеда?

Келдайбуру суракъзавай цийи ктабар абурувай агъадихъ галай идәрайрай къачуз жеда.

БАКУДА

«Самур» газетдин редакциядай ва
«Akademkitab» магазиндай

С.КЕРИМОВА - "Кылар, кыларияр - Qusar, qusarlari".

М.МЕЛИКМАМЕДОВ - "Касар".

Hesab nömrəsi

26233080000
“Kapital bank”ın 1 saylı
Yasamal filialı
kod 200037
VÖEN 130024708

Qəzet Azərbaycan

Respublikasının Mətbuat və
Informasiya Nazirliyində
qeydə alınıb.
Qeydiyyat nömrəsi - 78

SAMUR

Baş redaktor
Sədaqət KƏRİMOVA

“ZAMAN” МӘТВӘӨСИНДӘ ҪАР OLUNMUŞDUR

İndeks: 5581

Tiraj: 2000

Tel: 432-92-17

Redaksiyanın ünvani: AZ 1073 Bakı, Mətbuat, prospekti, “Azərbaycan” nəşriyyatı, 3-cü mərtəbə, 101-ci otaq.
www.samurpress.net
www.sedagetkerimova.com
e-mail:sedagetkerimova@rambler.ru

“ZAMAN” МӘТВӘӨСИНДӘ ҪАР OLUNMUŞDUR