



# Самур

№ 2 (191) 2007-ЙИСАН 24-ФЕВРАЛЬ

1992-йисан январдилай акъатзава

## КУЪРЕЛДИ

### Мадни мукъувай куьмек гуда

И йикъара Евросоюздин Къиблепатан Къафкъаздин крарив машгул тир хуси векил Питер Семнебиди лагъайвал, виликай къвезмай пуд йисуз и тешкилатди Азербайжандиз 100 миллион евро къван пулунин такъатралди куьмекар гуда.

Виликай къвезмай пуд йисуз Кореядин "КТ" компаниди чи уьлкведиз 150 миллион доллар, "СК" компаниди 30 миллион доллар кредит вугун фикирда къунва.

### Алакьунар авайбуруз къайгьударвал

Азербайжандин Президент Илгъам Алиева и йикъара чпихъ алакьунар авай жегьилриз къайгьударвал къалурун патал серенжемдиз къул чӀугунва. И серенжемда къейд авунвайвал, алакьунар авай жегьилри чпин 25 яшар жедалди гъар вацра Президентдин фондунай 300 манат стипендия къачуда.

### Цийи мектебар эцигун патал

2007-йисуз гьукуматди 292 цийи мектеб эцигда ва 116 мектеб гуьнгьуна хутада. Эхиримжи пуд йисан къене чи республикада 735 цийи мектеб эцигна кардик кутунва. 2006-йисуз гьукуматди мектебар патал 498 миллион манат чара авунвайта, алай йисуз и рекъем 730 миллион манатдив агакъда.

### Тади куьмек хъсанариз къанзава

Агъалийриз тади куьмек хъсанарун патал алатай йисуз республикадиз 180 къван тади куьмекдин машинар гъанай. Эхиримжи пуд йисуз Азербайжандиз 500 ихътин машинар гъанва.

Алай вахтунда тади куьмек патал ирид чӀехи объект эцигзава. 2007-йисуз мадни ирид ихътин объект эцигун патал пулунин такъатар чара ийида. Идалай гъейри тади куьмекдин 70 бригада туькӀуьрун къарардиз къачунва.

### Исмаиллыда юбилей къиле тухвана

Чи республикадин лезгияр пара авай регионрикай садни Исмаиллы я. И йикъара район тешкил хъайи 75 йисан юбилей къейд авуна. Алай вахтунда Исмаиллы райондик 106 хуьр, 2 поселок ва са шегъер акатзава. Районда 80 агъзур агъалияр яшамин жезва. Абурун 40 процент жегьилар я.

### Къвепеледин цийи эцигунар

Къвепеле районда цийи эцигунрин къадар йисандивай пара жезва. 2006-йисуз ина консервийрин, бетондин ва керпичрин заводар кардик кутуна. Райондин Эмирван, Туьнтуьл, Ногъурхъишлах, Улудаш хуьрера мектебар, Чухур Къвепеле, Гъажаллы ва Мирзеебли хуьрера почтаяр патал дараматар эцигна.

## КЕЛУНАЛ РИКІ АЛАЙБУР



И жегьилар Бакудин Гьукуматдин Университетдин регионведениедин (кавказоведение) факультетдин IV курсунин 007 группадин студентар я. РикІ шадардай кар ам я хъи, и группада Келзавай 13 жегьилдикай 9 лезгияр я. Шиклда: (чапла патай) Саида Салманова, Рена Атамова, Эльвина Искендерова, Балагъа Азизов, Айнуьр Ибрагьимова, Регина Ибрагьимова, Сабина Ибрагьимова.

## МАХАР КІВАТІ ХЪИЙИН!

Играми келдайбур! Дагъустанда хъиз Азербайжандани лезгийрихъ гзаф девлетлу фольклор ава. Са вахтунда Къуба патан лезгийрин са къадар махар чи камалгълийрикай Мегъамед Гъажиева, Забит Ризванова ківатІна чапдай акъуднай. Амма чахъ лугъуз тежедай къван пара ва къиметлу махар ава. Гзафни-гзаф махар гъеле ківатІнавач. Ша, чун цийи къилелай и кардив эгечІин, Къуба патан вири лезги махар ківатІ хъийин.

Чи чӀехи бубайрин, бадейрин хура манийрин, махарин, хкетрин, мисалрин булахар ргазва. Гъайиф къведай кар ам я хъи, гъелени абуру вири ківатІна чапдай акъудиз хъанвач, илимдин рекъяй чирнавач. Чара-чара экспедицийри чи хуьрерай ківатІай

фольклордин чешнеяр лагъайта, лезгийринди я, лугъуз винел акъудзавач. И карди рикІ тарзава. Гъа икІ, фольклордин чешнеяр, гъабурукай яз, махар къвердавай квахъзава, абуруз чарабуру аявалзава.

И кар фикирда къуна, "Самур" газетди "Хъана къван, хъанач къван" тӀвар ганвай цийи рубрика кардик кутазава. И рубрикадик кваз чна икъван гагъди чап тахъанвай махар, гъакІни ктабра гъатнавай махарин маса варианттар газетдин чинриз акъудда. Чахъ гъар хуьре, гъар убада гзаф махар чидай, абуру хъсандиз рахадай ксар ава. Абурув агат, чи махар къелемдиз къачуна, редакциядиз ракъугъ. И кардик Азербайжандин вири районар яшамин жезвай лезгийри къуьн

кутуна къанзава. Вучиз лагъайта, фольклор халкъдин тарих, адан чӀал, ацукъун-къарагъун, адан адетар, гекъигиз тийижир девлет я. Аявал тавурта, и девлет вара-зара жеда. Чи мурад халкъдин эменни ківатІун, чапдай акъудна халкъдив вахкун я.

Махар ківатІдайла абуру гъина, нивай хъенвайди ята къалурна къанзава. Мах къелемдиз къачунвай касди вичин гъакъиндай куьруь малумат гун, кхъенвай гъар чарчел вичин къул чӀугун герек я. Мах рахай касдин тӀвар, фамилия, бубадин тӀвар, яш ва хуьр дуьздаказ къалурун рикІелай ракъурмир. Халкъ патал гзаф важиблу тир и кардик къуьн кутур, играми келдайбур!

"САМУР"

## ЧАКАЙ КХЪЕНАЙ...

*Чпихъ жсенгчивилин руьгъ квай, аслу туширвилел лугъуз тежедай къван рикІ алай, чпин чилер хуьн патал ара датІана жсенг чӀугъазвай лезгияр гъар гъи жсугъредин хъайитІани мажбурвили аксина экъечІдай, гъасятда гужлудаказ паразивилер къалурна, къетІидаказ гъерекат ийидай ксар я. Азадвал абуру патал виридалайни багъа затІ я.*

Генерал барон РОЗЕН,  
Закъафкъазиядин вири яракълу къуватрин къил.  
1837-йис.

Рахардавай чӀал жеда,  
эгъуьнирдавай накъв.  
Лезги халкъдин мисал.



# GÖRKƏMLİ ALİM

*Bu günlərdə energetika elminin görkəmli nümayəndəsi, texnika elmləri doktoru Əşrəf Balamətovun 60 yaşı tamam olmuşdur. Respublikamızda və onun hüdudlarından uzaqlarda avtomatlaşdırılmış idarəetmə sistemləri nəzəriyyəsi və praktikasi məsələlərini əhatə etməklə elektroenergetika sistemlərində qərarlaşmış rejimlər sahəsinin ən qabaqcıl mütəxəssislərindən biri olan Ə. Balamətov 130-dan çox elmi əsərin, 14 elmi ixtiranın, iki monoqrafiyanın müəllifidir. O, 65-dən artıq elmi-tədqiqat hesabının elmi rəhbəri olmuşdur. Bunlardan 100-dən çoxu xarici ölkələrdə çap olunmuşdur. Onun birinci, ikinci və üçüncü nəsil elektron-he-*

*sablama maşınları və fərdi kompüterləri üçün işlədiyi beş proqram kompleksi SSRİ Dövlət İxtisaslaşdırılmış alqoritmlər və proqramlar fonduna qəbul edilmişdir. Elm sahəsindəki xidmətlərinə görə akademik Yusif Məmmədaliyev adına medalla təltif olunmuşdur. Yubiley günlərində onun üçün ən böyük hədiyyə Beynəlxalq Ekoenergetika Akademiyasının akademiki seçilməsi olmuşdur.*

*Əşrəf müəllimi 60 illik yubileyi münasibətilə təbrik edir, ona can sağlığı, uzun ömür və elmin inkişafında yeni nailiyyətlər arzulayırıq.*

"SAMUR"

Azərbaycan elminə şəxsi töhfələrini vermiş Əşrəf Balamətov Qusar rayonunun Əcəxur kəndində anadan olmuşdur. Onun atası Balamət 1957-1960 - cı illərdə Ukur Su Elektrik Stansiyasının direktoru idi. Stansiyanın çox gözəl görünüşü var idi və ətrafı bağlar, çəmənliliklərlə əhatələnən mənzərəli bir sahədə yerləşirdi. Bu kiçik stansiya o vaxtlar Ukur, Mucuq, Əcəxur, Böyük Muruq və Piral kəndlərini elektrik enerjisi ilə təchiz edirdi. Əşrəfin energetika elminə olan həvəsi çox güman ki, buradan qaynaqlanırdı.

O, 1965-ci ildə Bakı Energetika Texnikumunu, 1971-ci ildə isə M.Əzizbəyov adına Azərbaycan Neft və Kimya İnstitutunun energetika fakültəsini bitirmişdir. Yaxşı yadımdadır, əla qiymətlərlə oxuduğu üçün Əşrəfin şəkli həmişə institutun Şərəf lövhəsində olardı.

1971-ci ildə o, Azərbaycan Elmi-Tədqiqat Energetika İnstitutuna mühəndis vəzifəsinə qəbul olunmuşdur. Hələ institutda oxuyarkən elektrotexnika sahəsinin məşhur alimi, professor Zəki Kazımzadənin rəhbərliyi ilə elmi işlə məşğul olmağı, sonralar isə akademik A.Əfəndizadə, Ç.Cuvarlı, Y.Qədimov, A.Əlizadə, F.Hüseynov, O.Məmmədov kimi məşhur alimlərlə bir yerdə işləməyi və özünün yüksək işgüzarlığı onu elmin yolları ilə inamla irəliləməyə sövq etmişdir. 1980-cü ildə Moskvada namizədlik, 1994-cü ildə Novosibirskdə doktorluq dissertasiyası müdafiə etmişdir.

Əşrəf Balamətov AzET Ene-

nergetika institutunda yeni elmi istiqamətin əsasını qoymuşdur. Onun rəhbərliyi ilə elmi tədqiqat bölməsi, sonralar isə şöbə yaradılmışdır. Alim 1987-ci ildən bu günə qədər burada müxtəlif şöbələrə rəhbərlik edir. 1995-1997-ci illərdə institutun hesablama mərkəzi və ES-1035 tipli elektron-hesablama maşını onun rəhbərlik etdiyi şöbəyə verilmişdir.

O, gənc mütəxəssislərin, elmi və mühəndis kadrlarının hazırlanması üzrə fəal iş aparır. Uzun illər Azərbaycan Politeknik İnstitutunda və Bakı Beynəlxalq Universitetində mühazirələr oxumuşdur. Hazırda Energetika İnstitutunun Tədris mərkəzindəki ixtisasatırma kurslarında mühazirələr deyir. Dörd texnika elmləri namizədi yetişdirmiş müəllim, hazırda beş aspiranta elmi rəhbərlik edir.

1996-cu ildə Almaniyada "Qafqaz və Orta Asiya ölkələrinin enerji sistemlərini operativ planlaşdırılması, istismarı, idarəsi üzrə TƏSİS layihəsinin enerji haqqının ödənişinə nəzarət proqram sisteminin yaradılması və Şahdağ Milli qoruğu Ekologiya layihəsi işlərində icraçı və ekspert kimi iştirak etmişdir. 2002-ci ildə Amerikada tərtib olunan Amerikanın bibliografik institutunun tədqiqat məsləhətçiləri idarə heyətinin üzvü seçilmişdir.

1987-ci ildən 1991-ci ilə qədər institut əmək kollektivi şurasına rəhbərlik etmiş Ə.Balamətov hazırda elmi-tədqiqat laboratoriyasının müdiri, elmi şuranın üzvi, dissertasiyaların müdafiəsi üzrə

ixtisaslaşdırılmış şuranın və elmi seminarın üzvüdür. 30-dan çox beynəlxalq və ümumittifaq elmi-texniki konfrans və simpoziumlarda məruzələrlə çıxış etmişdir.

Elmi fəaliyyətinə görə SSRİ Energetika Nazirliyinin "Energetika əlaçısı" döş nişanı ilə təltif olunmuş alimin elmi-tədqiqat işlərinin nəticələri metodlar, alqoritmlər və proqram kompleksləri şəklində Azərbaycan Energetika Nazirliyinin Baş texniki idarəsində təbiiq olunmuşdur. Alim kiçik Su Elektrik stansiyalarının bərpası və istismar olunması məsələləri ilə də məşğul olmuşdur. Qusar rayonundakı Zeyxur SES-nin bərpası, işə salınması və istismarına rəhbərlik etmişdir.

Alimin böyük oğlu Elçin atasının yolunu davam etdirir. Bu günlərdə Elçin Balamətov dissertasiya müdafiə edərək texnika elmləri namizədi alimlik dərəcəsi almışdır.

Hörmətli alimimiz Əşrəf Balamətovu 60 illik yubileyi münasibətilə təbrik edir, ona uzun ömür, can sağlığı, yeni elmi nailiyyətlər və energetika sahəsi üçün elmi kadrların hazırlanmasında daha böyük müvəffəqiyyətlər arzulayırıram.

**K.M.ABDULLAYEV,**  
tex.e.d., prof.,  
əməkdar elm xadimi,  
Beynəlxalq Akademiyaların akademiki.

Əziz Əşrəf! Sənin yubileyindir. Yəqin ki, çoxlu tələbələrin səni xoş sözlərlə xatırlayır, zəhmətinə və qayğıkeçiliyinə görə sənə minnətdarlıq edirlər. Mən isə müəllimin kimi sənə müraciət edirəm. Axı biz 35 ildən artıqdır əməkdaşlıq edirik. Ona görə də mənə bu əməkdaşlığın necə başladığını xatırlamaq çox xoşdur.

Sən ali məktəbi bitirdikdən sonra əmək fəaliyyətinə mənim rəhbərlik etdiyim laboratoriyada başlamışsan. Sənə elektroenergetika sistemlərində qərarlaşmış rejimlərin hesabı, təhlili, optimallaşdırılması kimi bir məsələnin elmi və praktiki həlli istiqaməti ayrılmışdı. Bir çox elmi mərkəzlərin diqqət mərkəzində olan bu aktual məsələ yeni təşəkkül tapmağa başlamış yeni hesablama sistemlərinin bazasında həll olunmalı idi.

Fəaliyyətinin bu mərhələsi Q.M.Krjijanovski adına Dövlət Elmi-Tədqiqat Energetika İnstitutunda namizədlik dissertasiyasının müvəffəqiyyətlə müdafiəsi ilə başa çatdı və biz ümumittifaq əhəmiyyətli çoxlu mürəkkəb məsələlərin həllinə cəlb olunduq. Bunların içərisində dünyada ilk dəfə olaraq işlənməyən ifrat yüksək - milyon volt-dan yuxarı gərginlikli uzaq elektrik verilişlərinin layihələşdirilməsi, hesabı, idarə olunmasının optimallaşdırılması məsələ-

ləri xüsusi yer tutur. Burada tac hadisəsinin nəzərə alınması və bu elektrik verilişi xətlərinin idarə olunmasının yeni həlləri alınmışdır.

Daha sonra sən Novosibirsk Elektrotexnika Universitetində doktorluq dissertasiyası müdafiə edir və səmərəli elmi fəaliyyətlə, gənc elmi kadrların hazırlanması ilə məşğul olursan.

Sən kompüter texnologiyalarının nəzəriyyəsi və praktikasına yüksək səviyyədə yiyələnmişən. Qarşıya qoyulan məqsədlərin yerinə yetirilməsində inadkar olmağın sənə - elektroenergetika sistemlərində qərarlaşmış rejimlərin və enerji itkilərinin monitoringi laboratoriyasının rəhbəri, texnika elmləri doktoru Əşrəf Balamətova böyük uğurlar qazandırmışdır.

Əziz Əşrəf, inanmaq olmur ki, mənim əvvəlki gənc əməkdaşımın 60 yaşı tamam olur. Lakin əminəm ki, mən və həmkarlarımı böyük uğurlarımla hələ çox sevindirəcəksən. Sənə, kollektivinə və ailənə möhkəm cansağlığı, işlərdə müvəffəqiyyətlər arzu edirəm. Sükani belə saxla!

**O.S.MƏMMƏDYAROV,**  
AzET və LAEİ-nun  
şöbə müdiri,  
tex.e.d., prof.,  
Əməkdar elm xadimi,  
Beynəlxalq EkoEnergetika Akademiyasının akademiki

# BİR AİLƏDƏN DÖRD PROFESSOR

Azərbaycanın dünya şöhrətli alimlərindən söz düşəndə çoxlarının yadına Qanbay Mansur oğlu Xanməmmədov düşür. Onun qazandığı elmi nailiyyətlər uzun illərdən bəri respublikamızın və bir sıra xarici ölkələrin iqtisadiyyatında geniş tətbiq edilir və onlardan yüksək səmərə əldə edilir. Bütün varlığı ilə elmə bağlı olan bu insan istedad və zəhmətdən yoxsulmuşdu. Elə buna görə də vəfatından 30 ildən artıq vaxt keçməsinə baxmayaraq, onun adı bu gün də böyük hörmətlə anılır. Qusar rayon icra hakimiyyəti şəhərin küçələrindən birinə alimin adının verilməsi barədə məsələ qaldırılmışdır.

1915-ci ildə Qusar rayonunun Cibir kəndində anadan olmuş Qanbay üç il kənd məktəbində oxuduqdan sonra təhsilini Qubada davam etdirmişdir. 1932-ci ildə Quba pedaqoji texnikumunu bitirib, Tbilisi Meşə Texniki İnstitutuna daxil olmuşdur. 1937-ci ildə buranı fərqlənmə ilə başa vurub istehsalatda çalışmışdır.

Böyük Vətən müharibəsi başlanan kimi cəbhəyə yola düşən

Qanbay 1942-ci ilin dekabrında səhhəti ilə əlaqədar ordudan tərxis olunmuş və Azərbaycan Respublikası Meşə Sənayesi Nazirliyində idarə reisi vəzifəsinə təyin edilmişdir.

1946-cı ildə Q.Xanməmmədov Azərbaycan Kənd Təsərrüfatı İnstitutuna göndərilir. Burada o, geniş elmi və pedaqoji işlə məşğul olur. 1947-ci ildə Tbilisidə namizədlik, 1952-ci ildə isə Leninqrad Meşə Texniki Akademiyasında doktorluq dissertasiyası müdafiə edərək texnika elmləri sahəsinin aparıcı mütəxəssislərindən biri kimi fəaliyyətini genişləndirir. 1954-cü ildə ona professor adı verilir.

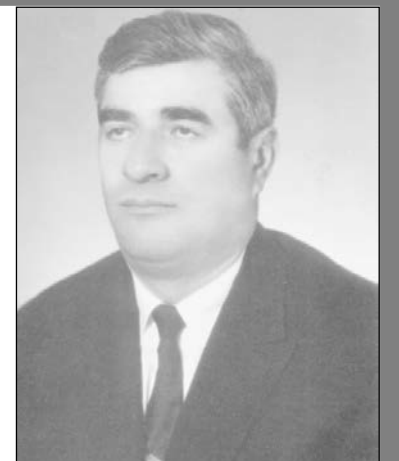
Həmin il Respublika Nazirlər Sovetinin qərarı ilə müvafiq elmi tədqiqat institutunun nəzdində ağac məmulatları və konstruksiyaları laboratoriyası yaradılır və Q.Xanməmmədov həmin laboratoriyanın rəhbəri təyin olunur. Laboratoriyanın təşkilinin əsas səbəbi Qanbay müəllimin ağac sənayesi ilə bağlı apardığı axtarış və kəşflər, dünyanın 20-dən artıq ölkəsinin elmi-tədqiqat institutlarının onlarla ma-

raqlanması idi. Alimin bir sıra ölkələrdə nəşr olunmuş əsərləri böyük əks-səda doğurmuşdu və onun ünvanına çoxlu təkliflər daxil olurdu. Q.Xanməmmədovun xaricdə çap olunmuş 57 sanballı əsəri ni Yaponiya, ABŞ, Kanada, ADR, Macarıstan, Çin Xalq Respublikası, Bolqarıstan, Polşa və Çexoslovakiya alimləri yüksək qiymətləndirmişdilər, onu işə dəvət edir, ev və olduqca yüksək maaş təklif edirdilər. Lakin vətəninə vürğun alim adı maaşı ilə qənaətlənilib öz elmi axtarışlarının dairəsini genişləndirirdi. Bir sıra ölkələrdə onun ixtiralarından və səmərələşdirici təkliflərindən bu gün də geniş istifadə olunur.

Qanbay Xanməmmədovun elmi tövsiyyələri ilə əlaqədar Azərbaycan hökuməti dəfələrlə qərarlar qəbul etmiş, onların istehsalatda geniş tətbiqini həyata keçirmişdir. O, uzun illər inşaat materialları üzərində tədqiqat işləri aparılmışdır. Ağac məmulatlarının çürüməsinin qarşısını almaq məqsədilə onların isti yağ vannalarında hopdurma üsulu ilə sürətlə qurudulması üsulu hazırla-

mışdır. Bu kəşf dərhal Çexoslovakiya alimlərinin diqqətini cəlb etmiş, onların tövsiyyəsi ilə ölkənin tikinti-inşaat işlərində sınaqdan keçirilmişdir. Bu günə qədər həmin ölkədə yaşayış binalarının, müxtəlif qurğuların tikintisində bu üsuldən geniş istifadə edilir. Azərbaycanın və keçmiş ittifaqın əksər respublikalarının tikintilərində, demir yolu xətlərini çəkilməsinə də alimin həmin üsulu tətbiq edilir. Alimin neft tullantılarından istifadə etməklə ağac məmulatlarının mühafizə olunması və tikintidə istifadə edilməsi, inşaat işlərində kənd təsərrüfatı və ağac emalı tullantılarından istifadə kimi fundamental elmi kəşfləri bu gün də öz aktuallığını və əhəmiyyətini saxlayır. Onun yonqarlardan plitələr istehsal etmək, qamışdan tikinti materialı əldə etmək texnologiyası da məşhurdur. Qanbay Xanməmmədov ölkəmizdə və xaricdə xalq təsərrüfatında geniş tətbiq olunan bir sıra cihazların, o cümlədən inşaat və sənaye materiallarının kimyəvi əvəzedicilərinin ixtiraçısı idi.

Bu gün onun elmi təfəkkürün-



dən qazınan iqtisadi səmərəni hesablamaq olduqca çətindir. Bir şey aydındır ki, Qanbay Xanməmmədov elm fədaisi idi. Sadə həyat tərzi keçirən, yüksək mədəniyyət sahibi olan Qanbay müəllim elmi yaradıcılığının coşqun vaxtında, 1976-cı ildə vəfat etmişdir. Çoxlu alimlər yetişdirmiş Qanbay Xanməmmədov övladları da talelərini elmlə bağlamışlar. Zərifə Türkiyədə, Oktay və Tofiq ABŞ-da yaşayırlar. Texnika, kibernetika və kimya elmi ilə məşğul olan üç Xanməmmədov - üç elmlər doktoru və professor öz elmi kəşf və ixtiraları ilə yaşadıkları ölkələrin şöhrətini artırırırlar.

S.KƏRİMOVA



# "КРЕМЛЕВСКАЯ"

## ДИЕТА: ТАК ХУДЕЕТ ВСЯ МОСКВА

Диета, благодаря которой мэр Москвы Юрий Михайлович Лужков, обожающий вкусно и плотно поесть, за 3 месяца скинул 15 килограммов, считается американским изобретением. Полное название метода звучит так: "Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США". В России, впрочем, ее сразу прозвали "кремлевской" - поскольку чиновники Кремля, включая самых высокопоставленных, опробовали ее первыми.

В отличие от привычных нам диет, предлагающих отказаться от мясного, жирного, белкового и калорийного в пользу углеводной пищи, "кремлевка", напротив, предлагает ограничиться в потреблении овощей, фруктов и прочих элементов здорового питания!

В чем основной принцип диеты? Все просто: ешьте что хотите, но в день в ваш организм должно поступать не более 40 у.е. Один грамм углевода принимается за 1 условную единицу

или 1 очко. Общий принцип диеты можно уместить в трех правилах:

1. Для похудения - до 40 у.е. в день.
2. Для сохранения веса - от 40 до 60 у.е.
3. Увеличение веса происходит при наборе свыше 60 у.е.

Помните, что враг №1 - сахар, в 100 граммах которого содержится 99 у.е.! Выпив всего лишь стакан чая с тремя ложками сахара (или меда), можно уже не беспокоиться о весе. Организму ближайшие два дня есть чем питаться. Та же история с большим количеством фруктов: гроздь винограда - и все, что вы съели за день, отложится на боках!

Желающим худеть придется забыть о сдобной выпечке, мороженом, креме или белом хлебе, а также о витаминных хлебцах, черном хлебе и, увы, всех крупах!

Конечно, это не значит, что всю оставшуюся жизнь 90 процентов вашего меню будут занимать животные продукты.

"Кремлевка" хороша как временная радикальная мера, а не как образ жизни. Тогда она практически не имеет противопоказаний. В остальное время можете питаться, как вам подсказывают привычки и инстинкты.

Лишь обладатели I группы крови, которые по генетическим причинам являются "мясоедами", могут постоянно придерживаться "кремлевки" без вреда для здоровья. III и IV группы - более-менее лояльны по отношению к большинству животных продуктов, но все же ими не стоит злоупотреблять. А вот представителям II группы крови нужно быть осторожнее с мясной частью диеты, лучше сделать акцент на рыбные блюда и низкоуглеводные овощи.

Медицина предупреждает, что на "кремлевку" не рекомендуется садиться беременным женщинам и людям с болезнями почек. Страдающим хроническими заболеваниями сердца, сосудов и желудочно-кишечного тракта особенно необходимо со-

гласовать меню с врачом.

Не стремитесь ограничить количество углеводов до минимальных значений. Ведь организм должен что-то получать! И не отказывайтесь полностью от овощей и фруктов, иначе в организме образуется дефицит витаминов.

Большинство людей, временно отказавшихся от круп, каш и сухофруктов, сталкивается с проблемой запоров. Врачи советуют пить ежедневно 2-3 литра негазированной воды, помимо прочих напитков. А вечером перед сном выпивать одну-две столовые ложки оливкового масла. Кроме того, что это мягкое слабительное, масло способствует усилению механизма сжигания жиров. Улучшению работы кишечника способствует капуста, в том числе квашеная, которая, к тому же, является одним из самых низкоуглеводных продуктов.

Эта диета астронавтов как будто специально создана для любителей выпить, особенно предпочитающих крепкие напитки. Так вышло, что в водке, к примеру, углеводы почти отсутствуют. А традиционное водочное "сопровождение" - соленые грибочки, огурчики, помидорчики и селедку можно употреблять практически без ограничений. Увы, главный элемент такого русского стола - вареная картошечка - обойдется вам "дорого": в средней картофелине содержится 16 у.е. Вообще, крахмалистые картофель и бананы счита-

ются злейшими врагами "кремлевской" диеты, и не только из-за высокого углевода. Специалисты категорически предупреждают: пока не дойдете до желанного веса, держитесь от них подальше, да и потом людям, склонным к полноте, лучше не рисковать.

Репчатый лук, который так хорош к селедочке, тоже нужно ограничить - одно-два колечка, и только! Приходится чем-то жертвовать, а иначе какая же это диета?

Поклонники коньяка, бренди и рома могут ни в чем себе не отказывать, поскольку углеводная составляющая этих напитков также стремится нулю. Есть где разгуляться и любителям сухих вин, где на 100 граммов приходится не больше 1 у.е. Прилагающиеся к этому напитку по всем правилам гастрономии сыр, морепродукты, рыба почти не содержат углеводов, не говоря о мясе и птице, в которых их совсем нет.

А вот все прочие варианты вина, где присутствует сахар, являются самым легко усваиваемым углеводом, поэтому упаси вас Господь махнуть по привычке стаканчик полусладкого. О ликерах тоже не может быть и речи. Но самое плачевное положение у любителей пива. Этого напитка нельзя ни грамма! И не только потому, что всего одна поллитровая бутылка пива в среднем содержит 60 у.е., но и из-за содержащихся в пиве дрожжей.

## ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ УГЛЕВОДОВ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

ЗЛАКИ	
Хлеб белый, 100 г	48
Хлеб черный, 100 г	40
Лаваш, 100 г	56
Хлеб зерновой, 100 г	43
Сдобные булочки, 100 г	51
Сушки, 100 г	68
Соломка сладкая, 100 г	69
Сухари, 100 г	66
Каша манная, 150 г	40
Каша овсяная, 250 г	24
Каша гречневая, 250 г	24
Макаронны, лапша, 250 г	32
Рис отварной, 250 г	44
Кукурузные хлопья, стакан	23
Мука, 100 г	66
Картофельный крахмал, 100 г	79
МЯСО И ЯЙЦА	
Мясо отварное	0
Баранина	0
Натуральная отбивная	0
Печень телячья, 100 г	4
Печень говяжья, 100 г	6
Язык говяжий	0
Сосиски, 100 г	1
Колбасы (все сорта), 100 г	1
Ветчина, 100 г	1
Сало	0
Говядина тушеная, 100 г	5
Говяжье рагу, 100 г	10
Гуляш из телятины, 100 г	2
Яйца в любом виде, штука	0,5
РЫБА	
Рыба отварная, 100 г	3
Рыба жаренная в сухарях, 100 г	12
Лосось копченый	0
Сардины	01
Крабы, 100 г	2
Сельдь соленая, 100 г	2
Сельдь копченая, 100 г	4
Рыба в томате, 100 г	6
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко, 250 г	6
Кефир, простокваша, 250 г	8
Йогурт без сахара, 250 г	13
Сыр 100 г	2
Творог, 100 г	3

Сырки глазированные, 100 г	32
Сметана, 200 г	10
Сливки, 2 ст. ложки	1
Масло сливочное, 20 г	1
Масло растительное	0
Маргарин	0
Майонез, 20 г	1
Сгущенка, 20 г	10
ОВОЩИ	
Салат из свежих огурцов, 100 г	6
Капуста цветная вареная, 100 г	6
Капуста свежая, 100 г	5
Капуста квашеная, 100 г	3
Фасоль стручковая, 100 г	8
Овощи тушеные	5
Морковь, 100 г	5
Тыква, 100 г	10
Баклажаны, 100 г	3
Кабачок, 100 г	4
Помидор свежий, штука	6
Помидор консерв., штука	4
Перец зеленый, штука	9
Огурец свежий, штука	5
Огурец соленый, штука	2
Лук-порей, штука	11
Лук репчатый, штука	8
Лук зеленый (нарез.), стакан	5
Свекла, штука	6
Редис, 6 штук	0,5
Кукуруза, початок	15
Чечевица, 1/2 стакана	14
Картофель вареный, 100 г	23
Картофель жарен, печен., 100 г	20
Картофельное пюре, 100 г	30
Чипсы картофельные, 10 штук	10
Петрушка, 100 г	8
Салат листовой, 100 г	2
Шавель, 100 г	3
Бульон куриный, мясной	0
СУПЫ И БУЛЬОНЫ	
Суп томатный, 500 г	17
Суп овощной, 500 г	16
Суп гороховый, 500 г	20
Суп-гуляш, 500 г	12
Суп грибной 500 г	15
Щи зеленые, 500 г	12

КОНСЕРВЫ	
Рыбные	0
Зеленый горошек, 100 г	6,5
Фасоль, 100 г	2,5
Кукуруза, 100 г	14,5
Икра баклажанная, 100 г	5
Салат с морской капустой, 100 г	4
Томат-паста, 100 г	19
СЛАДОСТИ	
Сахар, ч. ложка	5
Торт кофейный, 150 г	65
Торт шоколадный, 150 г	70
Торт кремовый, 150 г	62
Торт без начинки и крема, 150 г	31
Пирожное фруктовое, штука	25
Блинчик, штука	8
Печенье чайное, 100 г	12
Халва, 100 г	55
Пряники, 100 г	77
Вафли, 100 г	65
Кремы разные 50 г	15
Мороженое фруктовое, 100 г	25
Мороженое сливочное, 100 г	22
Леденцы, 100 г	70
Шоколад молочный, 100 г	54
Шоколад горький, 100 г	23
Мармелад, 100 г	30
Конфеты, 100 г	75
Карамель с начинкой, 100 г	92
Сливочная помадка, 100 г	83
Мед, 50 г	15
Джем, 100 г	68
Варенье, 100 г	70
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОРЕХИ	
Яблоко, штука	18
Апельсин, штука	17
Абрикос, штука	3
Банан(небольшой), штука	21
Мандарин, штука	6
Персик, штука	9
Лимон, штука	6
Киви, штука	9
Слива, штука	8
Инжир (свежий), штука	8
Груша, штука	25
Ананас (нарезанный), стакан	17
Арбуз (нарезанный), стакан	11
Дыня (нарезанная), стакан	15

Курага, стакан	80
Изюм, стакан	99
Ежевика, стакан	12
Вишня, стакан	16
Черная смородина, стакан	19
Красная смородина, стакан	19
Чернослив вареный, 1/2 стак.	39
Ягоды лесные, 200 г	20
Малина, 200 г	17
Виноград, 200 г	18
Орех грецкий, 100 г	56
Шиповник свежий, 100 г	10
Шиповник сушеный, 100 г	21,5
Подсолнеч. семечки, 2 ст. ложки	1,5
Миндаль, 100 г	11
НАПИТКИ	
Сок яблочный, 250 г	10
Сок апельсиновый, 250 г	28
Сок виноградный, 250 г	10
Сок томатный, 250 г	10
Сок лимонный, 250 г	20
Сок грейпфрутовый 250 г	20
Минеральная вода	0
Чай, кофе без сахара	0
Какао на молоке, 150 г	26
Вино натуральное (сухое), 250 г	1
Пиво, 250 г	12
Ликер, 60 г	18
Фруктовая вода, 250 г	20
Компот, 250 г	30
Виски, водка, коньяк, ром,	0
ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ	
Корица, 1/2 ч. ложки	0,3
Кокосовый орех, 2ст. ложки	0,8
Перец молотый, 1 ч. ложка	0,5
Уксус 1 ст. ложка	2,3
Уксус яблочный, 1 ст. ложка	1
Уксус винный 1 ст. ложка	1,5
Горчица, 1 ст. ложка	0,5
Чеснок, зубчик	1
Чеснок имбиря, 1 ст. ложка	0,8
Хрен, 1 ст. ложка	0,4
Кетчуп. 1 ст. ложка	4
Оливки черные, 5 штук	0,7
Оливки зеленые, 5 штук	2,5
Томатный соус, 1/4 стакана	3,5
Подлива мясная 1/4 стакана	3
Пряные травы, 1 ст. ложка	0,1

## SOS!!

### СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ПЕСТИЦИДОВ

Всем фермерам и владельцам дачных участков необходимо знать наизусть запретный список.

Под запрет Стокгольмской конвенции попали 12 химвеществ, из которых 8-пестициды. В список запрещенных веществ внесены альдрин, ДДТ, дильдрин, гептахлор, mireкс, эндрин, токсафен, полихлоридные дифенолы, тосафен, гексахлорбензол, диоксины и фураны. Следует знать также об ответственности за реализацию запрещенных химических препаратов, которые приравнены по силе и длительности воздействия к самым сильнодействующим отравляющим веществам. Пользуясь пестицидами, надо помнить: передозировка в три и более раз имеет одно следствие - вы опрыскиваете свои любимые сорта винограда, и овощей отравляющими веществами по типу знаменитых зарин и заман.

Будьте осторожны при покупке продуктов с отравляющими веществами, даже если они выглядят также привлекательно, как красочный помидор или арбуз, готовый лопнуть от одного щелчка.



Письмо из Ярославля

## Лезгинский вечер

Как мы уже рассказывали ранее, в Ярославле почти год существует Ярославская региональная лезгинская национально-культурная автономия. Руководство ЯРЛНКА нередко устраивает для лезгин, проживающих в городе, концерты, встречи, вечера и другие мероприятия, во время которых они могут собраться, пообщаться друг с другом и на время забыть о проблемах.

Недавно прошло одно из подобных мероприятий - Дем. По словам организаторов вечера, они необходимы для того, чтобы лезгины, проживающие за пределами своей родины, не забывали своих корней, свой язык, культуру и традиции. Ведь молодое поколение большую часть жизни провело в Ярославле, а на родину ездят только во время каникул, да и то не всегда.

Вел вечер Ферутдин Касумов. На деме песни на родном языке исполнили молодые, талантливые Русана Гасанова и Кристина Абакумова. А маленькая Эсли Гасанова рассказала стихотворение на лезгинском языке.

В программе вечера также были различные конкурсы на знание национальных обычаев, исполнение

лезгинских народных песен ( активное участие в этом конкурсе принял Ширвани Гасанов), знание лезгинской истории, культуры. Также во время Дема прошел конкурс на лучшее исполнение зажигательного танца "Лезгинка", без которой не обходится ни один национальный праздник.

Программа вечера закончилась вручением подарков победителям конкурсов. Взрослые получили в подарок книги Седагет Керимовой и диски с записями популярных лезгинских исполнителей, а дети - сладости. Хотя программа вечера на этом закончилась, не закончился сам вечер: и молодежь, и взрослые очень весело провели время, музыка и танцы продолжались до ночи.

Как отметили организаторы вечера, ярославский дем отличается от тех, что проводятся в Баку и Москве тем, что здесь разница в возрасте не становится барьером для участников.

Следующий концерт с участием популярных лезгинских исполнителей ожидается весной на празднике Яран-Сувар.

Камила РАГИМХАНОВА

## ЧУДЕСНОЕ НАСЛЕДСТВО -

"Язык - великого народа", "язык моя история" - тема, с которой мы часто сталкиваемся на страницах газет и журналов. Но понимаем ли мы, какое значение имеет любовь к родному языку? Задумываемся ли мы над тем, какое чудесное наследство - родной язык досталось нам от прошедших веков? Ведь язык - это основа основ духовной культуры, то волшебное орудие, посредством которого осуществляется связь времен, связь поколений.

Рядом с книжной, письменной литературой издавна бытовала огромная изустная литература. Неописуемо велико богатство народных, свадебных песен. В них звучит безудержная сила, огромная любовь, раскрывается широта души. В изустной литературе, в народном творчестве отразились ум, историческая память, мужественный характер лезгинского народа. Передаваясь от дедов к внукам, она как бы играла роль своеобразной "народной школы".

А мы, являясь сегодня наследниками этой "народной школы" почему-то не уделяем нужного внимания изучению языка, полностью не оцениваем его жизненно важного значения.

"Во дни сомнений, во дни тягостных раздумий о судьбах моей Родины, ты один мне поддержка и опора, о великий, могучий, правдивый русский язык." - пишет И.С.Тургенев. Для великого русского писателя русский язык

и судьба родины - понятия глубоко связанные. Он чувствует в себе его волшебную силу.

Многие из нас понимают важность этой миссии, верны своим народным обычаям, традициям, родному языку. К сожалению, нередко встречаются люди, которые стесняются своих национальных корней, отрицают свою родственную принадлежность и тем самым, сами того не замечая, создают свой настоящий, двуличный облик.

Какая сила толкает этих людей идти на такое отрицание?

Я горжусь тем, что знаю свой родной язык. Знакомясь с его исторически глубокими корнями, нахожу в себе чувство гордости и одновременно чувство долга.

Наблюдая унижительное поведение некоторых, нетрудно понять, какую важную роль играет родной язык в формировании морального облика человека. Предав забвению родной язык, мы теряем свое прошлое, историю, забываем народные обычаи и постепенно превращаемся в "никого".

Находясь вдали от Родины, многие из нас попадают в иноязычный круг и со временем забывают о своей национальной принадлежности. Но такие ошибки можно исправить: нужно иметь уважение к самому себе и силу воли.

Марина ЭМИРАСЛАНОВА

## НОВОСТИ

### БОГАЧИ РОССИИ

Олег Дерипаска - самый богатый человек России. Его состояние превышает 21,2 миллиарда долларов. Роман Абрамович перестал занимать традиционное первое место. Его результат второй - всего-то около 21 миллиарда баксов. Среди российских миллиардеров глава "Лукойла" азербайджанец Вагит Алекперов занимает седьмое место. Он имеет 12 миллиардов 300 миллионов долларов. Рядом с ним стоит герой олигархического фронта лезгин Сулейман Керимов, почти что удвоивший за год свое состояние до 12,1 миллиарда долларов.

### ФИЛЬМО БАНДЕ

Кинорежиссёр Абдул Махмудбеков начнёт снимать детективный фильм о банде Гаджи Мамедова. А.Махмудбеков рассказал, что замысел рождался по мере того, как он получал информацию в газетных репортажах из зала суда, и, сейчас, мысленно, уже созрел будущий сценарий картины, и он уверен, что фильм в своём жанре не уступит по качеству американским. Что же касается финансирования проекта, то уже нашлись и спонсоры, которые намерены помочь в создании фильма. К работе будут привлечены лучшие актёры.

Анна Барткулашвили

## ЕСЛИ БЫ НАЙТИ ДРУГА...

"Люби своего друга, - говорил Хилон, - так, как, если бы тебе предстояло когда-нибудь полюбить его; и ненавидь его так, как, если бы тебе предстояло когда-нибудь его полюбить".

Меня всегда природа толкала к дружескому общению, общению, где непременно должна быть справедливость, верность, преданность. Мне кажется, любовь в нравственном отношении стоит ниже дружбы. Мы часто слышим выражения "Настоящая любовь", "Настоящая дружба". А разве бывает настоящая любовь или дружба? Каждому из нас просто необходимо, чтобы нас кто-то понимал, и это должен быть друг. Вот когда мне нужно высказаться, мне нужен друг, я ишу его, только он меня поймёт и больше никто. В этом и смысл. Ничто не является в какой-то мере выражением нашей воли, как привязанность и дружба. Друг - это второй я. Друг, как правило, это тот, кто тебе душевно близок, чьё сердце бьётся в одном резонансе с твоим, тот, в котором ты чувствуешь родного себе человека. Как много мы делаем для друзей, чего не сделали бы никогда для самого себя. Недаром в этимологическом словаре слово "Друг" связано с таким понятием, как родство, товарищество, любовь.

Другу можно открыться до конца. Он поможет в самую трудную минуту. Лично я ценю дружбу превыше всех благ на свете. Дружба питается, растёт и усиливается. Она наслаждает и, так как, это наслаждение духовное, то и душа наша возвышается!

Учитесь дружить!

Как жалок человек, не знающий цену истинной дружбе!

Друг - не психолог, который успокоит, посоветует, будет носиться с твоей проблемой. Друг поймет тебя, а разве этого мало?

Говорят, дружба прекратилась. Я думаю, нет, она просто не началась. Если бы она была, она не закончилась бы никогда!

Не обижайте никогда никого! Помните, обидеть легче, чем самому вытерпеть обиду. Величайшая из потерь человеческих - потеря друга. Как можно пережить потерю второго "Я"?

Друзей немало, а вот дружба бы-

они всерьёз не нуждаются. Сами современные психологи, социологи, историки забываются в полемиках о дружбе, хотя античные философы знали точно, какая должна быть истинная дружба.

По моему глубокому убеждению, в дружбе не должно быть разделения и различия, просьбы и благодарности. Всё должно быть, как само собой разумеющееся. Ведь дружба - одна душа в двух телах, и этим всё сказано!

Когда философ Диоген нуждался в деньгах, он не говорил, что попросит у друзей; он говорил, что попросит друзей вернуть ему долг. Я вспомнила рассказ молодого воина, который на вопрос царя, за сколько бы он продал коня, доставившего ему награду на скачках, и не согласен ли он обменять коня на полцарства, тот ответил: "Нет, государь, но я охотно отдал бы его, если бы мог найти друга, достойного для такого союза".

Дружба должна поглощать нас без остатка и наше душевное побуждение должно быть чистым и безупречным. И совершенно, я думаю, не имеет значения, кто твой друг по профессии, по политическим и религиозным взглядам, рядом он или далеко. Эти обстоятельства не имеют никакой связи с дружбой, поверьте мне. Можно общаться и с отсутствующими друзьями: в разлуке мы больше наслаждаемся этим общением.

Дорогой читатель, я думаю, что я ничего не написала нового о дружбе. Я всего лишь высказала свою короткую мысль о ней. А так многое хочется сказать!

Человек с друзьями - как степь широкий, а без друзей, как ладонь узкий.

(Лезгинская пословица)

Единственный способ иметь друга - это быть другом.

(Английская пословица)

Самый прекрасный подарок, сделанный людям после мудрости - это дружба.

Ф.ЛАРОШФУКО

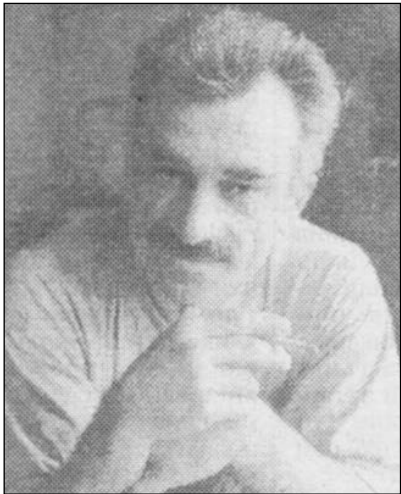
вает редкостна. Ведь она нужна в счастье, а в беде просто необходима, как воздух. Человек не должен жить только ради себя и для себя, ведь это, согласитесь, совершенно неинтересно. Лично я считаю день зря прожитым, если в этот день я не сделала для кого-либо доброе дело, если никому не смогла помочь. Мой девиз всегда был таков - делать добро!

В наше время, к сожалению, дружба ценится меньше, ею меньше дорожат. Уверенные в себе сильные люди могут общаться, но в друзьях

Есть три вида лжи: большая, маленькая и статистика.

Марк Твен.

# "САМУР" ДИНИ МЕКТЕБ



## ЧИ СЕЙЛИБУР

### СЕЙФЕДИН СЕЙФЕДИНОВ

дожник" гъурметдин твар къачур С. Сейфединова искусствода вичин мектеб яратмишна.

Сейфедин Мигъядин хва Сейфединов 1952-йисуз Кцлар райондин Манкъулидхуре дидиз хъана. Хурурун юкъван мектеб акалтарна, художественный училищеда клелна. Аскервал кълииз акъудай жегъилди Тифлидин Художественный Академияда клелун кетл авуна. Ина ада СССР-дин халкъдин художник, академик Уча Джапаридзедивай чирвилер къачуна. Академикдиз лезги къебалдин алакьунар гзафни-гзаф бегемиш хъана. Тифлиса клелай ругуд йисан къене ада члугур шиклар гуржи альбомра ва выставкайрин каталогра гъатна. Гъатта ада машгур "Дата Туташхиа" фильм акъудуникни вичин пай кутуна. Академия акалтарайла Сейфединаз ина къвалахал акъазун теклифнай, амма жегъил сеняткар Ватандиз хтана. Академик Уча Джапаридзеди вичиз ядигар яз гайи кистъ Сейфедина гилани хуъзва. А кистинал "Зи рикл алай ученикдиз" гафар атланва.

1982-йисуз Дагъустандин Художникрин Союзада къвалахал акъазай чи сейли сеняткар Дагъустандин ва Урусатдин выставкайрин иштиракчи я. Гъеле гъевчизмаз адаз художник хъиз машгур жез чи

машгур шаир Забит Ризванова куъмек ганай. Кцларин Халкъдин Яратмишунрин Кваллин директор тир вахтунда ада Сейфединан выставка тешкилна. Адан куъмекдалди гъевчи художникдин шиклар Бакудиз, Москвадиз, халкъдин яратмишунрин выставкайриз, "Пионер" журналдиз акъатнай.

Сейфединан чехи буба Сейфедин Гъасанбеков Бакуда лезги большевикрин "Фарукъ" тешкилат арадал гъайбурукай сад я. Адан буба Мигъяди Дербентдин педучилищеда Стлал Мусабахъ галаз санал клелнай. Ватандин Чехи дяведа къебалвилелди иштирак авур, вич шумудни са ордендиз ва медалдиз лайих акур Мигъя ирид аялдин буба тир. Ада вичин аялрив клелиз тун патал вири алахъунар авунай. И хизандай Сейфединан гъевчи стха Айзекани Тифлидин Художественный Академия акалтарна.

Алай вахтунда Дагъустандин Магъачкъала шегъерда яшамаш жезвай С. Сейфединов цудралди тебиатдин шикларин ва портретрин автор я. Ада члугунвай Шейх Мегъамед Ярагъвидин, Забит Ризванован, композитор Мегъамед Гъусейнован, шаир Фейзудин Нагъиеван портретар ва маса эсерар пешекарри искусстводин инжир яз гъисабзава.

Вичихъ кьетлен алакьунар авай, къени къилихрин инсан тир Сейфедин Сейфединов гъар са лезгидиз хайи халкъ, хайи чил кланарзавай сеняткаррикай я. Ада члугунвай тебиатдин шикларива цудралди къебал лезгийрин портретрай чаз Ватандин къамат акъазва. Адан яратмишунрин ватанни хайи Ватан къван чехи, девлетлу ва клубан я. Гъавилай Швециядин ва Япониядин векилри адан "Къил члугун" шиклар къачун патал гзаф алахъунар авунай. Пешекарри ада члугур Шейх Мегъамед Ярагъвидин портрет алай девирдин лап хъсан эсеррикай сад яз гъисабна "къе Дагъустанда Сейфединав агакъдай суьретчи бажагъат ава" лагъанай. Гъикъван клевера гъатнатлани, гъикъван пехилбуру вичиз манивилер авунатлани, Сейфедин ругъдай аватнач, сенятдин рекъай мадни вилик фена. Ада члугур са бязи эсерар неинки Урусатдиз, гъакни къецепатан уьлквейриз сейли хъана. "Дагъустандин лайихлу ху-



Алимдин са югъ авамдин вири уьмуьрдилай багъа я. Лезги халкъдин мисал.



ШИКИЛДА: Бакудин Гъукуматдин Университетдин регионведенидин факультетдин I курсунин къвенкъечи студент Элида Къулиева.

# ВЕРВЕЛАГ ХАЛА

Хъана-хъанач къван са Вервелаг хала. Гатфар хъайила, ада вичиз са къакъан тарце муг авуна, шарагар ахъайна. Шарагар хуьтуьл туьк алай, хъипи клуфар авай бицлибур тир. Вервелаг халадиз абур гзаф кландай.

Йикъарикай са юкъуз аждагъандиз Вервелаг халадин муг авай чка акуна.

- Вервелаг хала, - лагъана аждагъанди, - тумунив яна тар кланай акъудда, сухав яна хел алудда. Веъгъ бубадиз са шараг.

Вервелаг халадиз киче хъана, ада шехъиз-шехъиз са шараг веъгена.

Пака юкъуз аждагъан мад атана.

- Вервелаг хала, тумунив яна тар кланай акъудда, сухав яна хел алудда. Веъгъ кван бубадиз са шараг, - лагъана.

Вервелаг халадиз чара хъанач, ада шехъиз-шехъиз мад са шараг веъгена. Имни аждагъанди туькьуьнна.

Аждагъан хъфейла, Вервелаг хала, тарцин хилел ацукъна,

## МАХ

шехъиз гатлунна. И арада инлай са сикл физ хъана. Вервелаг хала шехъиз акурла, ада хабар къуна:

- Я Вервелаг хала, вун вучиз шехъзава?

- Зун шехъ тавуна, вуж шехърай, - лагъана Вервелаг халади. - Гъар юкъуз аждагъанди къевез заз лугъузва:

- Вервелаг хала, тумунив яна тар кланай акъудда, сухав яна хел алудда. Веъгъ бубадиз са шараг. Зани кичевилай гъар юкъуз са шараг гузва. Пуд шарагдикай гила амайди сад я.

- Пака аждагъанди атана ваз гъакл лагъайла, - меслят къалурна сиклре, - вуна адаз жаваб це: "Свах ви къурунинди хуьй, тум ви чакъулдинди! Квахъ, инлай!"

Эгер ада вавай, и гафар ваз ни чирна лагъана жузуртла, вуна адаз лагъ: "Атла дингерал алай Къукъ халади".

- Хъсан я ман, - лагъана Вервелаг халади.

Пака юкъуз аждагъан атайла, Вервелаг халади гъа сиклре чирайвал авуна.

- Ваз и гафар ни чирна? - хабар къуна аждагъанди.

- Атла дингерал алай Къукъ халади, - жаваб гана Вервелаг халади.

И ван хъайила, аждагъанди, чуркна фена, дингерал алай Къукъ халадин клулаз хкадарна. Аждагъан клула акъахзамазди, Къукъ лув гана цавуз экъечина. Экъечина, экъечина, ахпа аждагъандивай хабар къуна.

- Чил къакъандани, цав?

- Цав, - жаваб гана аждагъанди. Къукъ мадни цавуз экъечина, ахпа мад хабар къуна:

- Чил къакъандани, цав?

- Чил, - лагъана аждагъанди.

Ада икл лагъанмазди, Къукъра аждагъан вичин клулай веъгена. Аждагъан чилел аватна, пад-пад хъана, адан къеняй Вервелаг халадин къе шарагни ахкъатна.

## РИКЕЛ ХУЪХ!

### ГЪИКИ КХЪИДА?

Чи гафарганра са бязи гафарин актив падеждин эхирар къве жуьреда къалурнава. Гъавилай клелдайбурувай и падеждиз къевезвай са бязи эхиррай къил акъудиз жезвач. Агъадихъ чна клелдайбуру эхирар члуруз хъизвай гафар актив падеждин теквилин ва гзафвилин къадарда дуьздаказ гъикл кхъена кланзаватла ачухарзава.

Гаф	Акт. пад. (тек. къ.)	Акт. пад. (гз. къ.)
Бег	бегди	беглери
Вак	вакла	ваклари
Ветл	ветре	ветлери
Гъвел	гъвелчи	гъвелери
Гъер	гъере	гъерери
Жин	жинжи	чинерри
Кар (квалах)	карди	крари
Кар (гъаят)	кари	карри
Кар (экъечлдай)	каради	карари
Кар (бармакдин)	карци	карари
Карч	крчуни	крчари
Къав (квалин)	къаву	къавари
Къав (бот.)	къавди	къаври
Къаз (къуш)	къазра	къазари
Къаз (бот.)	къаца	къацари

### ФИЛФИЛИ ХУЪРЕ МУЪГЪ ЭЦИГЗАВА

Огуз райондин лезгийр яшамаш жезвай Филфили хуьр шегъердихъ галаз галклардай муьгъ эцигзава. Келе вацлал эцигзавай муькьвен ярговал 330 метр, гъаркъуьвал 9 метр я. Эцигунрин сметадин къимет 3 миллион манат тир и муьгъ йисан эхирдалди кардик кутада.

# ТОБОЮ КТО-ТО ДОРОЖИТ



*Камилла Атамова, магистрантка  
Бакинского Славянского Университета.*

\*\*\*

Если спросишь, я тебе отвечу,  
А не спросишь, догадайся сам  
Кто для нас придумал эту встречу,  
Склеил то, что было пополам.  
Две души, две половинки сердца  
Вмиг сошлись, забились в унисон.  
И теперь одно сердечко бьется-  
Для двоих одно, таков закон.  
Ты теперь представь себе, любимый,  
Если кто-нибудь из нас уйдет,

## Первые стихи

Он то сердце, что неразделимо,  
Беспощадно в клочья разорвет.  
Если мы друг друга полюбили,  
Если счастливы с тобою мы,  
Значит, нас на небе соединили,  
Значит друг для друга рождены.  
Неземная сила сотворила,  
Нас с тобой благословил Аллах.  
И никто нас развести не в силах,  
Брак наш заключен на небесах!

\*\*\*

Как важно знать, что ты любима,  
Что есть на свете человек,  
Который сделает счастливой,  
С тобой останется навек.  
Даря прекрасные мгновенья,  
Заботой, лаской окружит.  
Как важно знать, что в этом мире  
Тобою кто-то дорожит.

\*\*\*

Ни сердце, пылающее в огне,  
Ни тучи, скопившиеся в вышине,  
Ни мысли, терзающие сознание,  
Не доведут меня до признания.  
Я буду держать свои чувства в себе,  
Я имя твоё прошепчу в тишине.  
Услышат его лишь ветер и дождь.  
Лишь им я скажу, что ты не придешь.

# ГАФАПАГ

Иси хьун - тла хьун  
Иникъара - сибирская язва  
Къалтах - ламран пурап  
Ханц - беденда кьеви хьанвай чирк  
Харжаф - эдебсуз  
Харх - куква тум авай векьнин са жуьре  
Хнуп - ягъанат  
Хунклай - са карни тийирди  
Хунса - эркевилин ва дишивилин лишанар  
къведни квайди  
Хурчар - майишатдин затлар тун патал сун ва я  
памбагдин гьаларикай кьве хел аваз хранвай зат  
Хьахь - чилин менфятсуз гьал  
Хьурхьуш - къазуннавай, чиркин пекер  
Хьахь - члур жезвай жими продуктрин винел къа-  
дай лацу чирк  
Хьен - гьелцел алаз шукьлукь тваларикай хран-  
вай члехи себет  
Цице тун - худда тун  
Царцалар - элкьвей гьвечли пешер авай недай  
хьчарин жинс  
Цегьрекь - гьар жуьредин рангарин цуьквер же-  
дай чуьлдин вал  
Цуну - арабадин къвалерин пай тир кларас  
Цуьлукь - недай хьчарин са жуьре  
Цуьнуьр - чархар квачиз арабадин амай па-  
яр чпел къунвай кьве кларас  
Чаргав - са куьтендик квай пуд гьайвандикай  
юкьвавайди  
Чатар - цан цадай гьайванар куьтендик кутлундай  
алат  
Чиладангьар - дарман яз ишлемишдай хьчарин  
жуьре  
Чиланбар - вацун цин винел жедай кул-кус

## TƏBRİK EDİRİK!

Sevimli qəzetimizin ilk sayının işıq üzü gördüyü vaxtdan 15 il keçir. Bu qısa müddətdə "Samur" bizi bir mətbu orqanın yüz il öz oxucularını məlumatlandırma biləcəyi qədər maarifləndirdi. Xalqımızın tarixi, mədəniyyəti, adət-ənənələri ilə bağlı neçə-neçə mətləblərdən agah olduq. Açıqlığını desəm, "Samur" bizdən ötrü əsl bilgi kitabına çevrilib.

Müstəqil Azərbaycanda demokratiyanın inkişafına öz töhfəsini verən doğma qəzetimizin respublika mətbuatının ön sıralarında olması bizi sevindirir. Ümid edirik ki, bundan sonra da belə olacaq. Bu baxımdan "Samur"un uzunömürlü olmasını arzulayır, kollektivə yeni yaradıcılıq uğurları diləyirik.

**Məmmədəğa SƏRDAROV,**  
Azərbaycan Jurnalistlər  
Birliyinin üzvü,  
siyasi elmlər namizədi.

Ölkəmiz müstəqillik qazandıqdan sonra demokratiyanın ilk tumurcuqları kimi işıq üzü görmüş qəzetlər sırasında "Samur" özünəməxsus yer tutur. Bu gün o, 15 yaşlı yeniyetməyə deyil, dünyagörmüş müdrikə bənzəyir. Öz sözünü deyən, oxucu qəlbinə yol tapan, bütünü varlığı ilə xalqlar dostluğunu tərənnüm edən "Samur" respublikamızın aparıcı mətbuat orqanlarından biridir.

Ləzgi, azərbaycan və rus dillərində çıxan qəzetin hər sayını oxucular səbirsizliklə gözləyir. Qəzetdə dərc olunan materiallar bizə keçmişimizi öyrədir, dilimizi sevdirir. Bu baxımdan "Samur" bir çox mətbuat orqanlarına nümunədir. Qəzetin 15 illik yubileyi münasibətilə kollektiv ürək-dən təbrik edir, ona yeni uğurlar arzulayırıq.

**Şixəmməd SEYİDMƏMMƏDOV,**  
Quba Rayon Təhsil Şöbəsinin  
orqanı "Tərəqqi" qəzetinin redaktoru.

## Oxucuların nəzərinə

**Hörmətli oxucular!**  
Bakıda və onun kəndlərində yaşayan dostlarınız, qohumlarınız "Samur" qəzetinə abunə yazılmaq istəyirlərsə, onlara "Qaya" və "Xpress elita" yayım firmalarının telefonlarını verin. Qəzetimizə çox asanlıqla abunə olmağın mümkünlüyü barədə məlumat verin. Hər abunəçi daha bir abunəçini qəzetimizə yazdırmaqla xeyirxah iş görmüş olar.

Zəng çalın, qəzetimizi evinizə gətirəcəklər. Hər dəfə qəzetin bir sayının pulunu ödəyəcəksiniz  
"Qaya": **441-35-33;**  
**598-35-22.**  
"Xpress elita"  
**561-14-37; 561-83-17.**

**Qusar, Quba, Xaçmaz və Dəvəçi rayonlarında yaşayan oxucularımızın nəzərinə!**  
"Samur" qəzetinə abunə yazılmaq istəyirsinizsə, Qusardakı nümayəndəmiz Səfərbəy Xələfovla əlaqə saxlayın.  
**5-29-15; 050-611-77-42.**

**Sumqayıt sakinləri**  
"Samur" qəzetinə şəhərdəki "Xpress elita" firmasına məxsus 5-40-60 nömrəli telefonla yazıla bilərlər.

Respublikamızda çap xərclərinin artması ilə əlaqədar bir sıra qəzetlər kimi "Samur" da satış qiymətini qaldırmışdır.

2007-ci ilin fevralından etibarən qəzetimizin satış qiyməti 40 qəpik müəyyən edilmişdir.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

20-27 марта 2007 года в медицинском центре "Мария" прием больных будет проводить известный эндокринолог Российской Федерации, к.м.н. Галимов Ренат Рафаэлович. Больные с нарушением обмена веществ, сахарным диабетом, зобом, избытком и недостатком веса, проблемами роста могут записаться на прием заранее. Тел: 562-97-63; 562-64-11.

Адрес: г. Баку,  
проспект Азадлыг, 179.

Qusar rayonunun Bədirqala kəndində 12 sot torpaq sahəsi satılır.

Tel: 457-63-11, Heybət.

## ALLAH RƏHMƏT ELƏSİN!

"Samur" qəzeti redaksiyasının kollektivi Vaqif Hacıağayevə həyat yoldaşı  
**Limunənin**  
vəfatından kədərləndiyini bildirir və dərin hüznə başsağlığı verir.

## САМУР

Главный редактор  
Седает КЕРИМОВА

Адрес редакции:  
AZ 1073 Баку, Метбуат  
проспекти, 529-й квартал,  
Издательство "Азербайджан",  
этаж 3, каб. № 101.

e-mail:  
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