

“Апстазаара аныкәара ауп”





“Ап̣с̣та̣за̣ара
аны̣к̣ә̣ара ауп̣”

Агэабзиара бзиа шэыманы шэыказарц азы, акыр аамта
аҗстазаара шэымазарц, изыдоу аҗстазаара ныкэыжэгар ауп.
Изыдоу аҗстазаара атаскэа иазкны даараза агэаанагара рацэа
ыкоуп. Аха зегы еикэшахатуп, ииашуо акрыфарей, атдысреи
агэабзиара агарант ауп. Изакэытэи изыдоу афатэ, агигиена закуи?
Шэарт ари ашэкэы акны шэаҗхоит.



Ажэытэ аберзенцэи, афрей

Ажэытэ аберзенцэа ркны абас ирхэон: “Убэбэазар утахызаре
уола, уҗшазар утахызар – уола, укэышзар утахызар – уола”. Ари
антамта ахахэа иануп.

Ажэытэ Берзентэыла аэра ахадара ду аман. Аэра спорт ахккэа руакы акун. Иара убас иэуаз урт адырра ыыцкэа алазхэоз реиыш рхы иадырхэон.

Берзентэылатэ акалаккэа руакы е Олимпиа акны шыкэсык знык аицлабра мэапысуан аэра азы. Ари аицлабра “Олимпиаэ ахумарракэа “ рыхзын. Абарт ахумарракэа реы абырзенцэа ирыцны еиуеиышым атэылакэа рыкнытэ атлетцэа алахэын. Зегы реихаза иласыз даиаиуан. Аиааира згаз адапаркэакэа ихы иахадыргылон. Амарафон акны иэуаз аиааира згаз уи дахыныхоз акалаккэа акны абака издыргылон. Ажэытэ Берзентэыла аэра ичыдаз ахадара артон.

Атцаарадырэцэа аэра азы

Атцаарадырэцэа иашыклаышуан ауаы ицэеижь аэра аамышытахь. Урт алкаа иазнеит, аэра аамышытахь ауаы еибарххара имнахуеит, ихы еиха еиыны ибоит. Ауаа лассы иэуа, 10 шыкэса рыыстазаара иацыртэоит.

Аэра ашша арзтуеит, убри азы уи ихэартэ дууп ажы зку ауаа рзы. Аэра агэы арёёёэоит, артыхака русура еиынатэоит – ари зегы ауаы игэабзиара анырра азнауеит: иэуа ауаа лахыхуп, рыхшыэгы еиха ирласны аус ауеит.



Шыгышармазеи!

Абра худагсадатэ аспорт ауу. Даараза имариоуп, ари аспорт хкы
ныкэшэгарц азы. Шэарт ишэылшоит амѡа акны шэыѡыр,
агсабараѡы – зехынѡара, ауаа ахьмачу, атранспрт ахьмачу.
Еиѡууп агсабара акны шэыѡыр. Агсабара акны ахауа цкѡоуп,
ашэагьѡагь раѡоуп, атѡытѡери раѡоуп.

Шэыѡыр шэылшоит шыжкы заа, иара убас хылбьехан. Шыжкы
ахауа цкѡоуп, аѡрагы еиха игэхэароуп. Амала шыжкы агыла
шэаѡымаашьар ауу.

Ишэшэышэц имароу аматѡа, аботас. Абра шэалагаанза
шэыѡаѡэа шэыршы, ахыннатэ маѡк ашышьаѡа шэыѡла, шэдашѡэа

ейтдышэымхырц азы. Анаѳс амшқэа ишэылошит абжьазареи, аласреи иацшэтцар. Шэыпсып еикраны , итцааулары еивыжэга.

Азсра

Аспорт бзиа ижэбозар, азы бзиа ижэбозар, шэарт азсра ахь шэныкэар ауп. Азсра егырт аспорт хккэа изларылукаауа, абэартцэыра азы атцака амѳапгарала ауп. Азы акны абэартцэыра амѳапгара еиха иуадаѳуп, аѳагыларагы еиха иѳэѳэоуп, убри акнытэ шэдашқэа зегы аус руеит. Азсра аан анапы атцысра ҳацхраауеит ҳзаамкэрыларц, ҳаиататцраѳеи.



Азсра азы ыштылык ыкоуп: Кроль, Жаакала азсра, Брас, Батерфлай.

Азсра акэра амазам. Англия 2008 шыкэсазы Фил Шои, Ана Тореси азсразы аышқацаа рыдыркыло иалагеит: “Изсуаз” рыкэра 6 мчыбжа инаркны иалагон. Урт ирылшоит мчыбжык ынтэ азсратэ аклуб ахь анеира. Ахучкэа ирласны азы иашыццылоит, ахжаакэрылара рылшоит. Акэытшра инаркны азсра иацхраауеит ахучы изхараеы, ицэеижы аеиараеы.

Азсра иахэартоуп агэи –ашьеи ачымазаракэа. Азсра чыдала угэи иаахэоит аыхын. Аыхын ауаа ашора азы ауадафракэа рымоуп, уи аамтазы азы ахэарта унатоит.



Шэарт амшын ма азиас ааигэара шэынхозар, шэразкы иакит...Аха амшыни, азиаси акны азсра аыхын ауп алшара аныкоу. Ааыни, Тагалани, Азыни азтарчы ахь шэнеиыр шэылшоит.



Шыгышэырмазеи!

Азтарчкэа ыкоуп иаарту еипш, иара убас ихџоугы. Шэарт азсраз акостиум шѣтаххоит. Арезина иалху ачхьаџ ласкэа, азыбласаркэа, ацэарбага мпахьшы, асапыни, ашампуни.

Азтарчы аамышьтахь шэарт азхьыршарта шэйдшэкрылар ауп.
Азхьыршарта ахь арезиналых ачхьыпласы шэышьашэттар ауп,
шэцэышэжьи ибзианы ишэкуабар ауп.



Ииашоу афатэ

Икоуп ихырхагоуи, иуфьрхагоуи афатэкэа. Ихырхагоу афатэ
ацэеижь иатаху аматэахуи, аенергиеи хнатойт. Иуфьрхагоу афатэ
ацэеижь акьшьуеит, агэапзиара иафьрхагоуп.

Иахфари?

Ессымша иахфалар ауп:

1. Мацк ача;
2. Аутратыхи, ашэыри рацэаны;
3. Акуаци, акутағы;
4. Ахшлых.



Ача

Ача, арчыгеи, азыи, ачашылеи рыла идырмазеиуеит. Ачарыщ ашыла ала ирмазеиу ача ишақэнаго афара дараза ихырхагоуп ауафы ицэеижь зы. Ёнак 150 грамм ача хымпжада ифатэуп.

Ашэыри, аутратыхи

Ашэыри, аутратыхи ифшэар шэылшоит шақа шэґаху. Урт чыдала ихырхагоуп. Урт рыфара аамышьтахь аґеижь еиха еиґны аусура иалагоит, ихырхагоу амаґаху аиыуеит аґеижь.

Ашэыри, аутратыхи зегы хырхагоуп, аха урт ирылоуп зегы реихаза ихырхагоу. Зегы реихаза ихырхагоу ашэыр: атґа, греифут, банан, аргэыц шэыр (атґытґындра, амаахыр уґаа убас егьырт), киви, аурысаца, ажь, акырпыжэ, атґытґмыць, . Зегы реихаза ихырхагоу аутратых: броколи, амарковь, акапуста, аґархал, аґаршьыл, апамидор, аґымшьы, атапырґьан, аґыш, болгарґэ пырпыл, асоиа, аґэыд, аиаґэар.

Ааґын чыдала аутратых ахырхаґара амоуп, асалаґ.

Ишэыдаґалоит ихырхагоу, имариоу асалаґ армазеира атґас:

Ишэґаххоит асалаґ абыґькэа, аетґэара, анаша, аґыкхыш, ахуша, абжьей.



Аетцэара зеггы ирссаны ишэыххы, асалаҭ абыҕы, анашеи
еицарсаны, еилшэырх аҕыкхыши, абжэеи, ахушеи рыҭаны. Ари
асалаҭ агэабзиараз ихырхагоуп.



Акуаци, акутаҕыи

Акуац зыда җыхэ ыҕам фатэуп. Уи иалоуп ахадара змоу
аалытц. Аха акуац алхра даараза иуадафуп. Иҗхастоу акуац ауафы
иҗырхагахар ҕлоит. Еиҕуп, иртцаау акуац аашэымхуар.

Зеггы рейха ахырхагара амоуп акуацжэы. Акуацжэы аетцэара
адкыланы ишэфар шэылшоит.

Ахшлых

Ахши, ахшлыхи ауникалра змоу аалытцуп хэа ирыпхьазоит.

Ахш апҕстазааразы азыи, ашыа шкэакэеи хэа иашытоуп. Ахш апҕшкэа рапхьатэи ифатэ ауп.

Ахшлых : ахш, ахыртцэы, ахаҷо, ашэ, ахҷат.

Ахши, ахшлых аалытци чыдала ихархагоуп абџакэа рзы, избанзар калцим рацэаны иалоуп. Ахучкэеи, абрыгцэеи, урт рыбџа арџэџааразы уи пҕсахра змам фатэуп.



Иахамфар иҕамло закону?

Адуinei аҕны зқыла астатиақэа рыөөуеит иҕырхагоу афатэ иазкны. Ас еиҕш иҕырхагоу афатэ хэа иҕхьазоуп: ачипс, агаз змоу арыжэтэ, ирласны ирмазеиу афатэ, амаионез, аҕыкхыш, ашыақар, арыжэтэ, акалбасқэа, изу афатэ, ахаатэы.

Азы

Азэы ацэеижь арыцқьоит. Ацэеижь атемпература еиқэнаршэоит. Ацэеижь аҕнытэ аҕхзы иацны ашша алнагоит. Азы амжэра, ацэеижь аҕны ацэынха аизгара иацхраауеит, уи ачымазара алагара амзыз ауп.

Азы рацэаны ишэыжэла!

Акрыфара атцасқэа

Акрыфара аан азы ажэра иҕырхагоуп. Иара убас азы ажэра аҕырхага канатцоит активвратэ атдысра аан – аөра, абөартцэыра аан.

Излауала ашышыаха, шэмццакыкэа крышэфала. Ашышыаха акранышэфо шцэеижь еиха еиҕыны иарсоит афтэ, уи еиха ихырхагахоит.

Афатэ аихарак амш раҕхьатэи абжаразы ишэыдшэкыл, амш аөбатэи абжаразы излауала еиха имачны ишэфы, избанзар ари аамтэзы ацэеижь иацэыуадаөуп афатэ арсара.

Афатә ашәыр ашьташәымтқан. Ашәыр акыфара шәалагаанза
ишәыдшәкылала – сиҕьуп, саатк - ҫсаатк заа.

