



Ассаламу галайкум!

АЖИЖЪАН

№ 43 (7444)

29 октябрь

2020 сон

Хамиз

sadovoduns@yandex.ru

Багъа эркенаб

Газета бахъизе байбихъана 1937 с.

УНСОКОЛО РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА

«САДОВОД»

Коронавирус: данделъи

Цодорлъи хлажат буго



Гъал къоязда районълъул бетлер Г. Нурмухъамадовас иргадулаб данделъи тлобитана. Гъениб аслияб суал буклана коронавирасул унти жегидодобе биччан гъечюлъиялда бан цодорлъиялълъул хлалтабазда хурхараб Гъенир гъахъаллъана Унсоколо ЦРБялълъул бетлерай врач Г. Мухъамадова, росабазул участказул больницабазул врачал, гаммаб лъай къеялълъул школалълъул глумроялде рахинчел лъималазул учреждениязул медсестраби.

Данделъи рагулаго «Унсоколо район» МОялълъул бетлер Г. Нурмухъамадовас интерес гъабун асли-ахазул заведущиязда ва лъай къеялълъул учреждениязул нухмалълъул дандчвалел ругел захималъабазда. Жиндирго квалгъаялда Г. Мухъамадовалъ тладчлей гъабун районалда эпидемиологияб рахъалъ бугеб хлалалда, бихъизабун гъеб рахъалъ

гъезеганго хлалуцараб хлал бугин, гъадамазе чара гъечюло хлажат бугин цадахъго гъадамал ракарарал тадбирал гъаричюло, ахвал-хлал хлалуцунаредухъ хъвадизе, жиндиргоги гъагарлъиялълъулги сахлъи цуниялълъе жавабчилъи борхизабизе. Гъенибго Г. Мухъамадовалъ тладчлей гъабун цо-цо росабалъ медсестраби гъолел гъечюлъиялда, гъезда тладал ишазда, гъез баклазда дезинфекциялълъулгун эпидемиялде данде чараб хлал цунизе ккеялълъул. Гъел ккола радалисеб халгъаби буклина би, лъимал къабул гъаризе дандерахъин, меню гъуцлиялълъул гъахъаллъи гъаби, лъиклаб гъечлеб хлалалда яслиялде бачараб лъимер лъугъани, цогидал лъималаздаса батла гъаби, талонал цезари, гъел информациялълъул сеталде роси ва цогидалги.

Бихъизабизин: ясли-ахазул заведущияз ва учреждениязул нухмалълъул хадуб хъаравуллъи гъабизе ккола медсестрабазул хлалтлуда, цебеккун цехечюло кирениги ине бегуларо гъел хлалтлудаса эпидемиялълъул заманалда.

Данделъиялълъул хласилал гъарулаго Г. Нурмухъамадовас бихъизабун гъабсаглаталда бишунго аслияб жо лъималазул сахлъи бугин, гъезда ва члахъиязда гъоркъоб вирусалълъул унти тлибитлунгутьиялълъе кинабго гъабизе кколин.

Баклал рай

Графикалда рекъон



Районълъул бетлер Г. Нурмухъамадовасул хларакаталдалълъун райадминистрациялълъул вакилзаби щвана районалда ралел объектазул хлалтлул бугеб хлалалълъул хал гъабизе. Гъезда гъоркъор руклана «Служба жилищно-коммунального хозяйства» МКУялълъул директор А. Габдулхаликъов,

райадминистрациялълъул бетлер архитектор Х.М. Габдурахмановги. Хал гъабун «Кахабросинская СОШ» МКУялълъул минаялда гъавагун хинлъиялълъул режим чезабун бугеб куц, оборудованилълъул бугеб хлал. Гъединго Хъахъабросулъ балагъана 70% хладурлъиялълъул бугеб ФАПалълъул ва футболалълъул поле гъабулел бугеб баклалълъул.

Администрациялълъул вакилзаб кivar къуна Пашилтла-Цатланихъ 3,5 км. манзилалда къачлалел нухалде. Гъаризе хласабалде росарал проектазда гъоркъор руго Унсоколо росулъ 120 чиясе бакл бугеб школалълъул глумроялде рахинчезе мина базиги. Гъеб базе буго РИП проекталъ. Районълъул архитектор Х.М. Габдурахмановасул рагълабазда рекъон гъел объектал ран рагъалде рахъинаризе планалде росун руго графикалда рекъон.

Дагъистаналълъул цлар арав вас

Хлабиб Нурмухъамадовасул цияб бергъенлъи



2020 соналълъул 24 октябралда Абу-Дабиялда буклана Хлабиб Нурмухъамадовасул UFC 254 турниралда цевевахъин. Данде вуклана Америкаялълъул къеркъохъан Жастин Гейджи.

Къеркъей байбихъана кутакалда цодорго. Гайджица Хлабиб бачинахъего асклове къазецин толев вуклинчю. Тлоцесесеб раундго буклана рахъун чловухъего унеб. Гъеб раундалълъул киабилел бутлаялда байбихъана спортсменазул хлалуцарал къабиял.

Киабилел раундалдаги къеркъохъабаз жигарал къабиял щвезаризе байбихъана. Гейджихъа бажарана Хлабибида чанго нухалъ къаби щвезабизе. Нурмухъамадовасухъа бажаричю дандиясул бохалда къаби гъабизе. Гъеб заманалда Хлабибица хлалбихъана эхеде кланцлун дандиясул накалъ мал базе, амма Гейджида кивана къабиялласа лъутизе. Тлоцесесеб раундалълъул ахиралда Хлабибица дандиясул бохалда нахъеги къаби щвезабун, байбихъана сеткаялълъул къеркъей. Нурмухъамадовасе бокъун буклана амбаралде ворчлизе, амма лъазабуна гонг.

Киабилел раундалда Хлабибица бачинахъего гъабун тейкдаун, вачана маунталде ва лъабабго нух къана дандиясе. Гейджица бачинахъего кумек гъарана, амма судьясда гъеб бихъичю. Хлабиб Нурмухъамадов гъенив заманго щвелалде бергъана унтулеб приемги гъабун.

Бетлерас тладе къабул гъаруна



28 октябралда «Унсоколо район» МОялълъул бетлер Г. Нурмухъамадовас тладе къабул гъаруна муниципалитеталълъул гъадамал. Жидерго кivar бугел суалалгун гъесухъе рачлун руклана чанго росабалъа гъадамал.

Аслияб къагидаял гъезул кivar бугеб суалълъун буклана хлалтлудалълъун хъезари. Циклунисез бетлерасда гъарулел буклана хлалтлалагъиялълъе кумек гъабейн. Г. Нурмухъамадов гленеккана щивасухъ, хласабалде росана гъезул суалал, кколезе къуна тладкъаял суалал глумроялде рахъинариялълъе.

Россиялътул Президент В. Путиница жиндихъего ахІана УФСалътул чемпион XI. НурмухІамадов. Гъедин гъазабуна Кремлялдасан пачалихъалътул бетІерасул пресс-секретарь Д. Песковас. Гъесул рагІабазда рекъон дандчІвай бугеб къо жеги чІезабун гъечІо, гъеб букІине буго улкаялда эпидемиологияб хІал рукІалиде ккараб мехалъ.



ТІадкъаял кьуна



Райадминистрациялътул бетІер П. НурмухІамадовас тІобитІана иргадулаб данделъи. Гъенир рорхана кІвар бугел суалал. Бищунго кІвар кьун бицана районлда эпидемиологияб рахъалъ бугеб хІалалътул, бакІал райалътул, налогал ракІариялътул, ракъ ва буголъи тІад хъваялътул, лъай къеялътул ва гъ. ц. Эпидемиологияб рахъалъ бицунаго П. НурмухІамадовас гъазабуна маскаби райалътул ва зама-заманалдасан бакІазда дезинфекция гъабиялътул гъабсагІаталда кІудияб кІвар бугин.

Гъединго данделъиялда кІвар кьуна бакІал райалътул суалазде. Бихъизабуна Рихъуни, Майданское, ГъаракІуни ралел бакІал кьунин федералияб проекталъухъе, гъенирго гъарун рагІалде рахъарал проекталги ругин. Данделъиялда бицана цогидал суалазулги. Гъел тІураалда хурхун кьуна тІадкъаял.

Спортивияб школалда-дандчІвай



Араб анкьалда районлътул администрациялътул бетІер П. НурмухІамадовасул нухмалъиялда гъоркъ администрациялътул вакилаби цвана Шамилъхъала поселокалда бугеб лъималазул гун гІолилазул спортивияб школалде. Райадминистрациялътул вакилабаз хал гъабуна гъеб школалътул стадионалътул хІал, гъениб бугеб оборудованилътул, спортзалалда санагІалъабазул, ДЮСШялътул минаялътул, гара-чІварана гъелъул нухмалъулел ТІ. ШагІбановгун, гъоркъохъеб лъай къеялътул школалътул цІалдохъабигун.

Бихъизабизин; кьокъаб заманалда лъималазул гун гІолилазул спортивияб школалда лъикІал шартІал чІезаруна, гъениб мустахІикъаб хІалалъ спортсменал хІадурисе лъикІал ресалги руго.

ХІинкъи букІунгутІиялъе

Гъал къоязда Россиялътул ОМВДялътул Унсоколо районлда бугеб отделалътул хІаракаталдалъун вирусалъулаб унтуде данде дезинфекциял гъаруна Унсоколо, Генуб, ГъаракІуни, Зирани школалда.

Районалда гъединал тадбирал къойилго гІадин тІоритІулел руго. Гъелъ рес



къолеб буго эпидемиологияб рахъ лъикІлпьялъе.

Халкъазда гъоркъосеб школазул библиотекаразул Къоялде

«Дуца гъудуллътун ккве квер гІатІидаб тІехъ...»

Дуда лъалищ школалда кинаб кабинет «№ I кабинет» кколебали? Унго-унголътунги мустахІикъаб куцалда гъедин абула маргъабазул персонажалги, рокъулел героиялги, Гъемер батІибатІияб информацияб жаниб бугеб бакІалда. Гъеб ккола библиотека. Гъемерисел лъималаз анищал гъарула жидер библиотекаби рукІинаризе. Гъезул тІахъазде бугеб рокъи ккола лъайгун бажари бугел библиотекаразул хІалтІул хІасил.

Гъал къоязда кІодо гъабулеб буго школазул библиотекаразул Къо. Гъеб гъайбатаб къо ракІ-ракІалъ баркула школалътул библиотекаразда.

Гъеб темаялда нижеца гара-чІвари гъабуна районлътул лъай къеялътул отделалътул тІахъазул фондальул методист Загъраъ ХІусейновальулгун. ТІухъдузулгун бухъен бугеб хІалтІуда гъей хІалтІулел йиго 32 соналъ. ГІицІго гъезул хІалтІуда хадуб халккъей гурегги гъелъ хал гъабула библиотекабазда хІалтІул бугеб хІалалътул ва даимго хутІула гъезул гІакълучІужулъун.

Школазул библиотекабазул ва щай гІолеб гІел цІалдезе ругІулел гъечІелали бицунеб буго нижер гъелъулгун гъабураб интервьюялда.

- Нилъер районлда чан школалътул библиотекаби ругел?

- Жакъасеб къоялда нилъер районлда 15 школалътул буго библиотека. Гъезул 9 хІалтІула тІубараб ставкабазда.

- Дур хІисабалда кинаб гІумроялдехун балагъи ва качестваби рукІине кколев библиотекаялда хІалтІулел чиясул. Ругищ гъездехун хасал тІалабал?

- Руго, дица рикІкІуна тІоцебесеб иргаялда библиотекарасухъа бажарисе кколин лъималгун гара-чІварисе, гъезул рекІелъе нух батисе, литература цІалиялде гъира бачІинабисе, тІахъазде рокъи бижизабисе. Гъеб цІакъ кІвар бугеб суал буго. Къерхарав, жаниве гІурав, лъималазе гъира гъечІого жаваб къолевлъун гъев вугони цІалдохъабазул гъира хола тІахъал цІализе. Гъеб кІвар бугеб ишалдехун мекъаб асар лъугъуна, гІолилазул хадубккунисеб гІумроялъе гъелъ лъикІаб гъечІеб асарги гъабула. Гъединго библиотекаразда бажарисе ккола хадубккун кинаб тІехъ цІалун лъикІали лъималазе гІакълу къезе.

- Кин дуда ракІалде кколеб, цебегІадин гъанжесел лъималаз Гъемер тІахъал цІалулел ругищ. Яги цІалдеялде гъезул интерес гІодобе ккунищ бугеб?

- ГІисинал классазул лъималаз цебе гІадин цІалулел руго тІахъал. Гъел рачІуна библиотекабазде, буго цІалуде интерес. ЧІахІиял классазул цІалдохъаби абун гъенире раккула цІакъ дагъго.



Дида ракІалде ккола цІалдохъабазде гъабсагІаталда цІакъго тІаде хІалккъей бугин. Гъезул буго ВПР, ОГЭ, ЕГЭ, даим унеб букІуна кинабалиго хІадурлти, занятиял. ГъабсагІаталда гъезул ракІ-ракІалъ тІахъал цІализе заман хутІулел гъечІо. Руго гъезда гъоркъор художественниаб литература цІализе заман батулел лъималги.

- Нилъер библиотекабазда тІахъал гІунгутІи бугищ?

- Сундухъго балагъичІого ахириял саназ нилъ тІахъаздалъун лъикІго хъезарун руго, амма рукІуна хІужаби цо-цо тІахъал гІоларелги. Гъеб бараб бакІуна цІалдохъаби цо соналъ Гъемер цоги соналъ дагъал рукІиналда. Художественниаб литератураялътул хІакълъулъ абун, щуго-анлъго соналъ гъеб литература рукІалиде ккезабичІо.

- Нилъер районлътул библиотекаразе щиб гъарисе две бокъилаан?

- ТІолалго лъай къеялътул хІалтІухъабазул рахъалдасан дица ракІ-ракІалъ баркула гъезда библиотекаразул Къо.

Бокъилаан цІалдолезул къадар борхисе, тІахъалги тІаде цІикІкІине. Бокъилаан гъел кидаго сахго ва талихІалда рукІине. Гъеб буго аслияб жо. Къокъого абун библиотекарал рикІкІуна педагогазул статусалда башадаллъун. Гъеб гІадада бугеб жоги гуро. Гъезда къезе кІола дарсалги, масала, буго гъадианаб дарс, лъималазда тІахъазул къимат гъабисе малъулел. Гъемерисел нилъер школалътул библиотекараз жидерго специальносталда хурхун лъималазе дарсалги ккола. Дие бокъун буго гъезул захІматалъухъ баркала загъир гъабисе. Гъел киналго ракІ бацІацІадго хІалтІула, данделъабаздеги заманалда рачІуна, тадбиразда тІахъаллгула. Баркала киналгъухъго. Хадубккунги хІалтІулъ, нуже битІ ккейги гъарула!

Р. С. «Унсоколо район» МОялътул бетІер П. НурмухІамадовасул, райадминистрациялътул коллективальул, депутатазул Собранилътул ва ЖамгІияб палатаялътул рахъалъги ракІ-ракІалъ баркула школалътул библиотекабазул хІалтІухъабазда гъезул махщалил празник. Гъарула, нуже сахлти, талихІ, сабру, гІумроялътул битІккей!

А. МУХІАМАНОВА.



Персональные цифровые сертификаты получают жители 48 регионов России

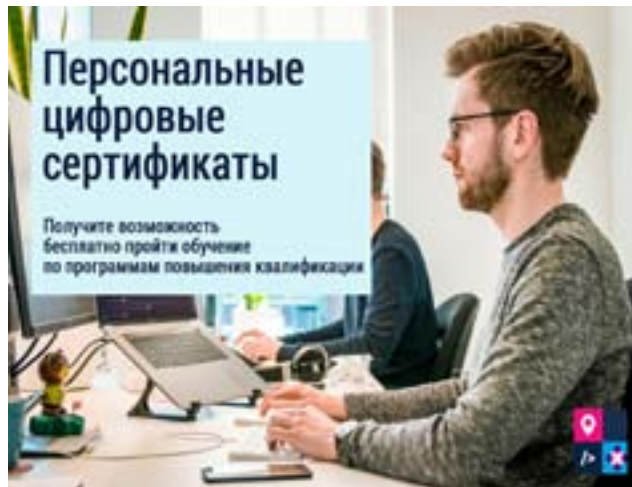
Пройти бесплатное обучение на курсах по программированию, цифровому маркетингу, большому данным, маркетингу и другим компетенциям цифровой экономики в 2020 году смогут 33 000 россиян из 48 регионов страны. Выдача персональных цифровых сертификатов от государства стартовала 15 октября в рамках федерального проекта «Кадры для цифровой экономики» нацпроекта «Цифровая экономика РФ».

Подать заявку на сертификат можно на сайте цифровой сертификат.рф. Получить его могут совершеннолетние граждане России, не достигшие пенсионного возраста, с законченным высшим или средним профессиональным образованием. Обладатели персональных цифровых сертификатов также должны иметь постоянную или временную регистрацию в субъекте-участнике, одобренном рабочей группой АНО «Цифровая экономика».

Обучение проходит полностью в дистанционном формате, по итогу которого слушатели получают официальное удостоверение о повышении квалификации. Благодаря персональным цифровым сертификатам жители России могут бесплатно получить дополнительное профессиональное образование в одном из 22 сквозных направлений, таких как: искусственный интеллект, программирование и создание ИТ-продуктов, промышленный дизайн и 3D-моделирование, кибербезопасность и защита данных, цифровой маркетинг, цифровой дизайн и других.

Цифровая экономика – это не только про программирование, это про меняющийся мир, в котором все профессии становятся цифровыми, от учителя до токаря, от архитектора до психолога, отмечает управляющий директор Центра компетенций по кадрам для цифровой экономики Университета 2035 Олег Подольский.

«Рутинная работа повсеместно автоматизируется, и люди, владеющие цифровыми технологиями, становятся более востребованными. Один раз в жизни закончить вуз или колледж уже



недостаточно, квалификацию необходимо повышать всю жизнь. Персональный цифровой сертификат – это не только про обучение, это билет в цифровое будущее, где человек самореализуется и повышает свою востребованность на рынке труда. С новыми навыками можно не только попробовать себя в новом направлении, но и сменить профессию, развить текущую карьеру, подрабатывать на удаленке, совмещая с основной работой. Чтобы получить сертификат, необязательно иметь профильное образование: программы рассчитаны на людей с начальным, базовым и продвинутым уровнем подготовки», – прокомментировал Подольский.

Регистрация получателей сертификатов проходит на платформе оператора проекта Университета 2035. Утвержденным пользователям станут доступны на выбор образовательные курсы продолжительностью до 72 академических часов. Учиться получатели персональных цифровых сертификатов будут на платформах поставщиков образовательных программ: Нетологии, Кванториума, Корпоративного университета Сбербанка, Университета Иннополис, Центра образовательных компетенций НТИ, а также российских вузов: МГТУ «СТАНКИН», Томский государственный университет, Казанский федеральный университет, Башкирский государственный университет, Балтийский федеральный университет им. И. Канта,

Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, Курский государственный университет, Липецкий филиал РАНХиГС, УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Тольяттинский государственный университет, Волгоградский государственный технический университет, Северо-Кавказский федеральный университет, СПбПУ, Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) и других.

В проекте 2020 года участвуют 48 регионов РФ: Алтайский край, Белгородская область, Владимирская область, Волгоградская область, Вологодская область, Воронежская область, Ивановская область, Кабардино-Балкарская республика, Калининградская область, Кемеровская область, Кировская область, Костромская область, Ленинградская область, Липецкая область, Магаданская область, Ненецкий автономный округ, Нижегородская область, Новгородская область, Омская область, Оренбургская область, Пензенская область, Приморский край, Республика Алтай, Республика Башкортостан, Республика Дагестан, республика Калмыкия, республика Крым, республика Мордовия, республика Татарстан, Ростовская область, Ставропольский край, Томская область, Тульская область, Удмуртская республика, Ханты-Мансийский Автономный округ, Чувашская республика, Ярославская область, республика Коми, Архангельская область, Тюменская область, Астраханская область, республика Саха (Якутия), Орловская область, Псковская область, республика Бурятия, Пермский край, Чеченская республика и Еврейская автономная область.

Согласно плану национального проекта «Цифровая экономика РФ», проект персональных цифровых сертификатов продлится до 2024 года. В 2019 году программа прошла в пилотном формате, сертификаты получили 5 000 жителей Башкортостана, Татарстана, Тульской и Ростовской областей, а также республики Саха (Якутия).

Внимание!!!

В целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции ОМВД России по Унцукульскому району предупреждает транспортные предприятия, занимающиеся перевозками пассажиров, о необходимости соблюдения мер безопасности, как водителями транспортного средства, так и пассажирами.



А также необходимо наличие антисептических средств в транспортном средстве.

В случае несоблюдения данных требований будут применены санкции, предусмотренные действующим законодательством РФ.

Уважаемые жители, Унцукульского района!

В Дагестане с 2015 года проводится независимая оценка качества оказания услуг организациями в сфере образования и культуры.

Независимая оценка качества оказания услуг является одной из форм общественного контроля и проводится в целях информирования граждан о качестве оказания услуг организациями в сфере образования и культуры и повышения качества их деятельности.

Вы можете принять активное участие в мероприятиях по оценке качества оказания услуг. Независимая оценка качества услуг предусматривает оценку условий оказания услуг по таким общим критериям, как:

- открытость и доступность информации об учреждении;

- комфортность условий предоставления услуг и доступность их получения;

- время ожидания предоставления услуги;

- доброжелательность, вежливость, компетентность работников учреждения;

- удовлетворенность оказанными услугами.

На основании полученных результатов составляется рейтинг учреждений образования и культуры, а также рекомендаций Общественного совета Унцукульского района по улучшению качества работы учреждений.

Указанные рекомендации принимаются во внимание и выполняются.

Информация о результатах независимой оценки качества услуг организациями в сфере образования и культуры за предыдущий год размещена на сайте www.bus.gov.ru

Сахаватчилъи ва жигарчилъи

Падамазегун боцъуе пайдаяб иш



Дагъал цереган къоязда «Гебегалилъ» магъиль тира-сверулаго дида батана цебе буклинчлеб баклалда кудияб хорги, гъениб лъураб расаги ва чвахулеб лъимги. Цех-рех гъабулаго дида лъана гъеб кудияб, пайдаяб халтти гъабун буклин анкьго глолохъанчияс. Гъел ккола гъал хадусел гъалмагъзаби: Мухамаев Мухамад Пабдулмуслимович, Алхасов Мухамад Пабдулаевич, Пабдулаев Мухамад Пумарович, Мухамадов Мухамад (Арутила), Нурмухаммадов Мухамад (тракторист), Хасанов Ахмад Мухамадович (Ажик), Асипов Ахмад Асипович.

Анкъавго глолилас шлангалги лъун лъим бачун буго 3 км. манзиладда, ракъулъ лъунги руго гъелъул 800 метр ганисеб къадар.

Гъелъулъ аслияв сахаватлъиги жигарчилъиги бихъизабурав чи ккола Мухамаев Мухамад. Гъабсаглаталда гъенире лъим гъекъезе рачунел ругоан боцъипанз, чуйл, сапаралъ ругел. Гъеб халтти гъабизе гъал тламуна лъицаниги абун гуреб, жидерго яхл-намусаль, иман буклиналъ. Гъедиал падамал абун гъанже къанагъалъун руго. Нилъ рохизе ва члухизе бегъула ва ккола гъедиал падамал жакъа ратиялдаса.

Аллагъас гъезул гъабураб гъеб лъиклаб халтти азарице бахинабеги, бихъараб гъакъубаги кирилъун хъван батаги!

Сулейман МУХАМАДОВ

Пайдаяб малъи

Пенсиялъул глумроялда

Шура-хъури дагъаб глумро гъабубеб бугони тлубараб букет унтабазул данделъизе бегъула. Годоре риччан, релъа-рохун глумро гъабубарезул чорбал загиплъула, киналго органал чун хутлун, члунхутли (застой) лъугъуна. Гураб къадаралъ би гъелеб гъечолъиялъ хвезе лъугъуна тканал ва обмен веществ, кичизе бегъула гъодил чоло, цлалал кун хутлизеги рес буго.

Клодолъанагъан рахлат гъабизе лъиклаб бугин риклунел кутакалда мекъи руго, щайгурелъул ригъ арал падамазул гъадингоги гъодобе кун буклуна шура-хъури. Гъединлъидал гъабизе лъиклаб буго физический упражнениял. 60 сон бан хадуб саглат, саглатгун бацдаб гъелде рехизе ккола, гъелдаго цадахъ хал квезе ккола пульсалда хадуб. Гъеб тладе бахине тезе бегъуларо. Упражнениял абун тласа рицизе ккола захматал гурел, хадуб гъогъомараб душ биччала тласан.

Чахалъарал падамазе чара гъечлого хлажалъула гъодосан хъвади, буклине те гъеб 2-3 км. Аслияб жо шура-хъури дагълъизе тоге. Цере нуж спорталъул падамал рукларал ратани, гъеб рехун тезе лъиклаб гъечло. Падада гурелъул абубеб шура-хъури глумро бугилан.

Глумро гъабиялъул сахаб къагИида

Теренлъизарулеб квен

(Буго риццатаз кваназе кколеб чурпа.
Кванай ва сахлъигун цадахъ теренлъе!)

Гъаб чурпа къучлое босараб диета лъиклаблъун риклуна кинаб буклиниги хинкъи гъечлеб ва организм баццад гъабубеб, гъединго хадубккун чорхол хлал лъиклъизабубеб буклиналъ. Диетаялда чун руклаго халтлизабизе бегъуларо кинаб буклиниги мехтулел гъекъолел жал, гъелъ хвезабизе рес бугелъул чорхолъа къаралги инабиялъул процесс. Цойги кинаб буклиниги дару гъекъеялъ зарал гъабубаро гъаб диетаялда чаразе.

Теренлъизариялъул аслияб клуллъун гъаб чурпаялъул буго чорхол къаралги «бухлуеблъун» буклин. Гъеб кваназе ккола щибаб къойил, нуже бокъанагъан. Киган гемемер нужеца квананиги, цликлун рехула тласа къаралги.

Къаралги «бухлуеб» чурпаялъул рецепт буго гъаб. Босила гъоркъохъеб 6 пер, чанго тлагтам бугеб бихъун помидор (консервирований бугониги бегъула), цо гемемер кудияб гъечлеб капуста, кинго гурчинаб перец, цо пучок сельдерей, цо кубик овощазул бульон.

Овощал къотле гисинал яги гъоркъохъел кускабиккун ва тладе тле лъим, рекъезебе цлам, перец, бокъани цогидал жал. Ю минуталъ гъалдезабе кудияб цеда, хадуб цаги гъитлин гъабун овощал тамахлъизеган хлухълаца белъинабе.

Гъеб чурпа кваназе бегъула бокъараб мехалъ, киган бокъаниги, гъелъ колорий тладе бахинабуларо.

Поцебесеб къо. Чурпа ва пихъал. Нужеца кваназе бегъула бокъарал пихъал банан хутлизеган. Гъатихалъулъ ва хъарпузазулъ колорий дагъаб буго цогидазде дандеккун. Кванай чурпаги пихъалги, гъекъезе халтлизабизе гемемер гъуин гъечлеб чай, кофе, клюкваялъул сок, гемемер гъекъе лъим.

Клиабилеб къо. Чурпа ва овощал. Кваназе бегъула бокъарал овощал, цийал ва консерваби гъарурал. Порцизеган кванай, бегъула тламхал ругеб гурччинлъиги. Кинабго гъеб кванай чурпаялда цадахъ. Багларгъоло, цоролъ, горох добеган те. Къаде кваналаго бегъула нахулъ бежараб дагъабго картошка кваназе. Гъеб къоялъ кинаб буклиниги пихъал квананге. Пицго лъим гъекъе.

Лъабабилеб къо. Чурпа, овощал ва пихъал. Кванай чурпагун цадахъ гъел кинал рокъаниги. Амма гъеб къоялъ кинаб буклиниги бежараб картошка квананге.

Дагъабго гъими

Гелбахъалда ругез хвасар гъарила

«Гъалбал рокъулел» магарул цо росулъе щварав гандисев лъицаниги рокъове вачун гъечло. Гъес сордо базе кун буго гурул раглатда. Радал вахъиндал глоралъ восун унесул, жив хвасар гъавейан ахлуеб гъаракъ рагун буго. Гурулъе кланцизе ретел бахъулаго, гандисев цехон буго мун кисайилан. –Гъалъаб росулъа, хехлъи гъабе,-ян чичидилев «лъадахъанасде» гандисев ахлун буго: -Гъора Гелбахъалда руго духъ ралагъун чларал чаги, гъоз хвасар гъавила мун,-абун.

Квананган лъим гъекъе.

Ункъабилеб къо. Чурпа, пихъал, овощал, банан, тласа босараб рахъ. Кваназе бегъула 3 банан ва тладе гъекъе гемемераб лъим, чурпаялда цадахъ.

Щуабилеб къо. Чурпаялда гъорлъ бегъула буклине хлайваналъул гъан ва помидор, бегъула кваназе говядинаялъул банка, бокъарагъан помидор. Гъекъе 6-8 стакан лъел гъеб къоялъ. Квананган кванай чурпа.

Анлъабилеб къо. Чурпаялъулъ буклине бегъула хлайваналъул гъан ва овощал. Порцизеган кванай гъеб. Нуже бокъун бугони, кваназе бегъула 2-3 бифштекс, гъединго овощал руклине лъиклал руго гъеб къоялъ листовиял, амма кинаб буклиниги бежараб картошка гъеб къоялъ кваналаро. Квананган цликклинабе добго чурпа ва гъекъе лъим.

Анкъабилеб къо. Гъацукъераб пулав, пихъазул сок, овощал ва дагъабго чурпа. Жакъа нужеца кваназе бегъула гъеб беццаб пулав. Кинабго кванай глоцизеган. Цо нухалъгаги чурпа кваназе ккола гъеб къоялъ, гъелъулъе базиги бегъула пулав. Гъединго чурпадулъ жубазе бегъула



буссараб пер, помидор, къер бугеб капуста. Гъекъе гемемераб лъим.

Анкъабилеб къоялъул ахиралда нужеца буклине кколедухъ диета цлунун батани тласа ине ккола 8 кг. нужедаса ун батани 6,5 кг. гъоркъоб хлалхъи гъабе 2 къоялъ. Чурпа квананге нуж диеталда гъечлеб къояз.

Диеталъул къояз кваназе бегъуларо чед, гъекъезе бегъуларо мехтулел жал, газированиял гъекъолел жал, бежараб нах бугел жал.

«ЗОЖ» журналалдаса.

<p>Газета основана 1937 г.</p> <p>УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Унцукельского района</p> <p>Главный редактор КЕБЕДМАГОМЕДОВА САНИЯТ КЕБЕДМАГОМЕДОВНА</p>	<p>Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору и сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РД</p> <p>Регистр. Пи № ТУ 05-00284 от 20 марта 2014 г.</p> <p>Позиция редакции может не совпадать с точкой зрения авторов, которые несут ответственность за достоверность и объективность, представленных для публикации материалов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.</p>	<p>Адрес редакции: 51373 Унцукельский район п. Шамилькала ул. М. Дахадаева 3 Телефон редактора 89896522856 sadovoduns@yandex.ru 398940</p>	<p>Адрес издателя и типографии г. Махачкала «Дом печати» ул. Акушинского 21</p> <p>Подписано в печать - 28.09.20 г. 17.40 фактически - 18.10 мин.</p> <p>Газета выходит 52 раз в год на аварском и русском языках Тираж - 1000 экз.</p>
--	---	---	---