Ассаламу гIалайкум
АХИХЪАН

№ 47 (7448)
3 декабрь
2020 сон
Хамиз
sadovoduns@yandex.ru
Багьа эркенаб

Газета бахъизе байбихьана 1937 с. УНСОКОЛО РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА «САДОВОД»

Штабалъул данделъи

Дагъал церегIан къоязда районалъул бетIерасул ишал тIуралев ГI. МухIамадовасул нухмалъиялда гъоркь тIобитIана оперативияб штабалъул данделъи. Аслияб мурад гьелъул букIана районалъул территориялда коронавирусалъул инфекция тIибитIиялъул цIиял хIужаби риччангутIи.

Заседание ана Унсоколо росдал бетIер ХI. ГIадулаевасул, гIадлу-низам цIуниялъул, прокуртураялъул вакилзабазул гIахьаллъигун.

Данделъиялда гIенеккана оперштабалъ COVID-I9 инфекция районалда тIибитIунгутIиялъе гьабураб хIалтIул хIасилазухъ. Жиндирго кIалъаялда районалъул ЦРБялъул бетIерай врач ГI. МухIамадовалъ бихьизабуна аслияб къагIидаялъ унти тIибитIиялъе квербакъулеб бугин тIоритIулел бертабаз, кверкьеялъ, хвел букъулаго гIемерал гIадамал данделъулел рукIиналъ,-абун. Гьенибго рихьизаруна районалда эпидемиологияб ахIвал-хIал лъикIлъиялъе ресал, кьуна гIемерал предложениял.

Данделъиялъул хIасилал гьарулаго оперштабалъ хIукму гьабуна: районалъул территориялда гьукъизе бертаби гьари ва хвел ккедал кверкьей, мажгитазде ине маскабиги ран, кверхдахелалги хун, гIадамазда гьоркьоб манзил цIуни, гIаммал квана-гьекъолел бакIазда чIезабизе рециркуляторал, зама-заманалдасан гьабизе дезинфекция, общественниял бакIазда маскаби раялъул режим цIунизе.

Гьавураб къо баркана

ХIурматияв МухIамад ГIабдулмажидович!

Баркула Дуда гьавураб къо! Гьарула Дуе чорхое сахлъи, гIемерал санал, битIккей, ракълилаб зоб, талихI!

Биччанте мун кидаго сверун ккун вукIине дуе гIагараз, биччанте щибаб къоялъ Дуе бачIине рохел, лъикIлъи ва цIиял рохалилал харбал!

ХIурматгун «Унсоколо район» МОялъул бетIер ГI. НУРМУХIАМАДОВ, районалъул администрациялъул коллектив, районалъул Собраниялъул депутатал, ЖамгIияб палата.

Районалъул бетIерасул гIадамаздехун хитIаб

ХIурматиял Унсоколо районалъул гIадамал!

Нилъер районалъул ракьалда эпидемиялда хурхун буго кутакалда захIматаб хIал. Къойидаса-къойиде цIикIкIунеб буго унтаразул къадар, руго захIматго ругел, гьезда гьоркьор лъималги.

Гьарула нужеда – гьабе нужеего цIодорлъи, хьвадуге гIемерал гIадамал данделъарал бакIазде! Унге бертабалъе, кверкьовуде, щайгурелъул гьел кколелъул унти тIибитIиялъе аслиял бакIал. Гьарула нужеда цIуне маскаби раялъул къагIида, гIемер чуре кверал ва гьумер, гьабе дезинфекция!. Унге гIаммаб квана-гьекъолел бакIазде! Жидер иш гьечIел чагIи риччаге школазде, ясли-ахазде! 65 сонидаса тIаде гIумро арал гIадамал чIа рокъор! Дезинфекция гьабе маршруткабазе, таксабазе! Гьукъе гIемерал гIадамал руссарал дандеруссинал!

Щивасда бичIчIизе ккола нилъер гIакъу букIиналда, цIодорлъиялда бараб букIин хадубккун жиндица сахлъи ва цогидазул гIумро босун унеб унти тIибитIунунгутIи.

Нужее ургъул батичIони нужерго сахлъиялъул, ургъе цогидазде, сардал-къояз сахлъиялъул хъаравуллъиялда ругел врачазде, медсестрабазде.

РукIа цIодорго! ЦIуне нужго ва нужерго гIагарлъи!

Оперативияб штабалъул данделъи

Гьал къоязда районалъул бетIер ГI. НурмухIамадовасул кабинеталъуб тIобитIана хех гьабун ахIараб оперштабалъул заседание. Гьениб гьоркьоб лъуна районалъул территориялда тIибитIун унеб бугеб коронавирусалъул инфекциялъул суал.

Районалъул ЦРБялъул бетIерай врач ГI. МухIамадовалъул бихьизабиялда рекъон, гьабсагIаталда районалда руго гIемерал унтарал, гьезда гьоркьоса анцIгоял руго захIматаб хIалалда. «Нилъ гьабсагIаталда руго эпидемия байбихьараб тIоцебесеб заманалдаго гIадин. Унтаразул къадар къойидаса къойиде цIикIкIунеб буго, больницаялде рачIунел руго тIубарал хъизаналккун. ЦIех-рех гьабидал тIатунеб буго гьезде унти гIемерал гIадамал данделъарал бертабалъан яги хвел букъиялда гIахьаллъулаго бахун букIин. Дагьаб цебегIанги унтаразул тестаз лъикIаб жаваб кьолеб букIаниги, гьанже гIемерисезул рахIат хварал жавабал рачIунел руго ковидалда хурхун. Гьезул гIемерисел рукIунел руго унтун ругониги къватIибе лъаларел, цогидал унтизаризе жидеца квербакъулел». БетIереай врачалъ гьединго бицана унтаразда гьоркьор гьанже лъималги гIемерлъун ругин, аслияб къагIидаялъ гьезул букIунеб буго бакьазул унти хIисабалда. ГIемерисел унтарал руго Унсоколо, Иргъани росабалъа ва Шамилхъала поселокалдаса.

Данделъиялда хIукму гьабуна коронавирусалде данде гьабулеб къеркьей дагьабги цIикIкIинабизе, хIинкъи гьечIолъи цIуниялда хадуб кьварараб хъаравуллъи букIинабизе. ГI. МухIамадовичас кьварун лъазабуна лъай кьеялъул учреждениязда хадуб эпидемиялдаса цIуниялда хурхун кидагосеб хъаваруллъи букIинабе,-ян.

ГIадамаз гьеб ишалдехун риччалел ругел тIаса-масаголъиялъул, ургъел гьечIолъиялъул бицана районалда бугеб ОМВДялъул нач. Эльдар МухIамадовас. Гьединаб кIвар бугеб ишалдехун бичIчIи гьечIого балагьиялъ кколел балагьал ишазулги бицана гьениб.

Коронавирусалда хурхун ВКС

РДялъул БетIерасул ишал тIуралев С. Меликовасул нухмалъиялда гъоркь гьал къоязда тIобитIана ургадулаб ВКС. Гьениб аслияб суаллъун букIана Дагъистан Республикаялда гьабсагIаталда бугеб эпидеми-ологияб ахIвал-хIалалда бан цIиял гIорхъичIваял чIеза-риялъул суал.

Гьединлъидал хIукму гьабуна 2 декабралдаса гIорхъи чIвазе мажгитабазда унел дандеруссиназе, даран-базар гьабулел организациязда, МФЦязда, банказда, коммуналиял хъулухъазул объектазда гьоркьоса къо-тIичIого коронавирусалда дандечIараб дезинфекция гьабизе. 65 сонидаса тIаде гIумро арал гIадамазе, хроническиял унтабаз унтаразе рокъор чIеялъул заман халат бахъинабизе I7 декабралде щвезегIан. Гьединго гьукъизе гIемерал гIадамал данде руссарал данделъаби. Школаздагун ясли-ахазда гьукъизе цIияб соналъул елка гьабиялъул тадбир.

Ахихъан

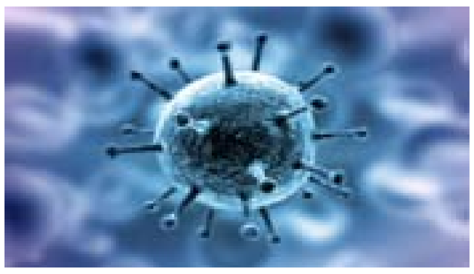
Районалъул газета
№ 47 (7448)
Хамиз
3 декабрь 2020 сон

ЦIодорлъи гьабе!

Коронавирусалъул унти тIибитIун хадуб республикаялда хъвай-хъвагIай гьабун буго I8 987 чиясде гьеб бахиналъул.

Арал сардал-къоязда гьеб вирусалъ Дагъистаналда хвана 5 чи, араб анкьалъ 56 чи.

Унти тIибитIаралдаса нахъе Дагъистаналда коронавирусалъ хвана 948 чи.



Лъай кьей: нижер баркала

Къиматай педагог

Кинавго чиясда гуро цогидаз мисал босиледухъ мугIалимлъун хIалтIун бажарулеб. Гьеб жавабияб махщел тIаса бищизе хIажалъула къо хIехьей, хIеренлъи, гъваридаб лъай, рухIияб бечелъи, лъималаздехун гIорхъи гьечIеб рокьи.

ТIадехун рехсарал гьел киналго хасиятал чорхолъ рессарай гIадан йиго Унсоколо росдал № 2 школалъул байбихьул классазул учительница Зарема МухIамадова. Гьелъул дарсида чанго минуталъ гIодор чIаразда бихьула лъималазе гьейги гьелъие лъималги кигIан цоцазе хириял ругелали, цIалдохъабазул цIалудехун бугеб гьоркьоблъи, эбел-инсулгун дандбан, тIаса-масаго цIалудехун балагьулезул рокъобе бухьен ккун, цо ккураб хIалалдаса лъай кьей нахъе ккезе толаро гьелъ классалда. Гьелда тIадеги кIиго классалъе нухмалъи гьабулеб буго ахирал саназда Зарема МухIамадовалъ. Гьедин гьабизе ккана лъималазул эбел-инсуца гIицIго гьей гурони учительницалъун къабул гьайичIолъиялъ.

ГIемер ккола ниж, лъималазул эбел-эмен хIисабалда З. МухIамадовалъул дарсазда гIодор чIезе, данделъабазда гIахьаллъизе. Лъай босулеб лахIзаталда гьезул букIунеб бухьеналъ асар гьабичIого толаро ва лъимал тIалаб бугел кверазухъ рукIиналдаса рохичIого хутIуларо.

I988 соналда лъикIал къиматазда росулъ школаги лъугIизабун цIализе лъугьана гьей Дагъистаналъул педуниверситеталде, лъикIал къиматазда лъугIана гьеб I994 соналда, гьелдаса нахъе хIалтIулей йиго школалда. 2006 соналда тIадеги лъай босана гIисинал классалгун хIалтIиялъе. Гьедин батана жиндирго анищалде нух, лъимал гIадамаллъун куцаялъе бажари. ТIоцебесеб выпуск гIисинал классазул гьелъ къватIире риччана 20I0 соналда, I0I7 саназдe щвезегIан цIализе арал гьелъул цIалдохъабазда гьоркьор рукIана 4 медалист, ункъгоязул цIалул заведениял лъугIана багIарал дипломалгун. Гьединал хIасилазухъ ва лъай кьеялъулъ росараб бергьенлъабазухъ гIемерал шапакъатал щвана З. МухIамадовалъе.

9 декабралда З. МухIамадовалъ кIодо гьабулеб буго гьаюраб къо. Жакъа нижее бокьун буго гьелда гьаюраб къоги баркулаго нижер лъималаздехун бугеб бербалагьиялъухъ ракIракIалъулаб баркала загьир гьабизе.

ГIолилазе лъайгун гIакълу бикьулей
Камилаб сахлъи кьун, йохун таги мун
Ниж хьолбохъ гьечIелъуй эбеллъун
чIарай
Лъимал-рукъалдаса йохун хутIаги!

Унсоколо № 2 школалъул 3 «а» классалъул лъималазул эбел-эмен

Суратазда: З МухIамадова, гьелъ лъай кьолел лъимал ва эбел-эмен.

ДАССР гIуцIаралдаса 100 сон тIубаялде

ВатIан цIунизе хIадурал руго

(КIудияб ВатIанияб рагъда цересел саназул данделъабаздаса)

I7 абилеб августалъул къасде букIана Унсоколо Дахадаевасул цIаралда бугеб клубалда Унсоколо райактивгун, колхозникал, росдал активалъул 300 чи данделъараб авиациялъул къо I8 августалъул хIакъалъулъ рохалилаб собрание.

Собраниялда гIахьаллъарал кутакаб рохалида кудияв Сталиниде бугеб рокьул цIун рукIана. Щайгурелъул фактаздалъун гьезда рихьулел рукIана капиталистияб авиациялде дандеккун, Советияб авиациялъул ругел гьунарал ва гуч, дунялалъулго захIмахалкъалъул эмен, учитель, вождь гьалмагъ Сталиница гIезабураб Советияб авиациялъул къей гьечIел къуватал.

Гьезда церечIун рукIана бахIарзазул, Сталинилал лучнузул Северияб полюсалда социалистияб улкаялъул багIарбайрахъ чIваразул Москвалдасан Америкаялде гIодор рештIинчIого роржун, историялда жаниб цIияб нух рагьаразул гьалмагъзаби: Чкалов, Байдуков, Беляков, Громов, Юмашев ва Данилинилги гьайбатал суратал.

Данделъиялда фашизмаялде бугеб халкъалъул рокьукълъи, ццим бахъин бихьулебги букIана.

КIалъазе вахъарав ГIабдулаев Багьаудиница абуна: «Гьалмагъзаби! Фашистиял гьабзаз хIадур гьабулеб буго тIегьан бачIунеб бугеб Советияб ракьалда тIадекIанцIи. Бихьулеб буго Япониялъул военщинаялъ кверхъвазе бегьулареб нилъер ракьалда тIадекIанцIи гьаби, амма гьезие нилъер бахIарчиял гIорхъи цIунулез кколел жавабал кьуна. Дун хIадурав вуго бокьараб минуталъ, заман хал гьабичIого гьел гьабзазе жаваб кьезе. Дица тIадеги босула дидаго дагьабги рагъул гIелму лъазабизе ва дун военшколалда цIалулев вукIиналда бан, кIвахI гьечIого гIолохъаби рагъул ишалъе куцазе ва рагъулаб къуват щулалъизабизе… (хъатчIвай).

I938 соналъул I8 августалда Унсоколо Дахадаевасул цIаралда бугеб клубалда авиациялъул къоялда хурхараб кIудияб рохалилаб митинг. Гьелда гIахьаллъана 400 ялдаса цIикIкIарав чи. Митингалда киналго учреждениязул вакилзаби баркигун кIалъазе рахъана.

КIалъазе яхъарай Генуса гьалмагъ Умарагьимица абуна: «Гьалмагъзаби, дица баркула дунялалдаго тIад бищун гучаб, бищун къуватаб Советияб авиация. Гьалмагъзаби, фашистиял тушбабаз нилъер ракьалде рачIине къасд гьабулеб буго, амма гьел хьвадизе гьечIо Советияб эркенаб ракьалда тIад.

Гьел нилъер ракьалде гIагарараралго нахъекъай гьечIеб БагIараб аскаралда цадахъ тIолго Совет Союзалъул васалгун ясал цадахъ къватIире рахъине руго. Дица гьедун рагIи кьола дирго рахъалъ ва киналго гендерил ясазул рахъалъги партиялъе, Совет хIукуматалъе къваригIаралго нилъер эмен, гьалмагъ Сталиница абураб минут-секундалъ чIечIого, жакъа кодоб ккун бугеб къалмил ва росдал магIишат хIалтIизабулеб алатазул бакIалда туманкI, пулеметги кодоб ккун, нилъер гьалмагъзаби вацаздаги васаздаги цадахъ тушман тIагIинавулеб кьаби щвезабизе рахъине ругилан. (ХъатчIвай).

Совет Союзалъул бахIарзал, Сталинил лучнул летчикал чIахъаги!

Къей гьечIеб нилъер БагIараб Армия ва гьелъул маххулав нарком, гьалмагъ Ворошилов ЧIахъа! ЧIахъаги нилъер гIагарав, хирияв эмен, учитель гьалмагъ Сталин! (Киналго тIаде рахъун кутакаб хъатчIвай, гьурра,-ян ахIулел гьаркьал).

«Унсоколо колхозник» газеталдаса. I938 сон.

Как бы ни манил вас бег событий,
Как ни влек бы в свой водоворот,
Пуще глаза маму берегите,
От обид, от тягот и забот.

Мама, милая мама, как я тебя люблю!

(Слово - ученикам Балаханской средней школы)

Мама для меня самый близкий, родной человек на всем свете. Если ее нет рядом, то бывает грустно, я всегда скучаю по ней. Я с уверенностью могу сказать: мама -это тот человек, который может заменить всех, но ее не заменит никто. Для меня моя мама, как солнце, ведь день без солнца бывает пасмурный, холодный, скучный…

Она безумно любит своих детей. Например, если у вас что-то болит-мама ночью не спит, ухаживает за вами. Когда я возвращаюсь из школы она ждет меня с накрытым столом. Я очень люблю свою маму! Мама-человек, который даже не думая, не оглядываясь отдаст жизнь за нас. Как бы другой человек не пытался заменить маму, у него это не получиться.

Даже еда, которая приготовила мама вкуснее, чем еда с ресторана. Без мамы очень трудно жить. У меня очень красивая мама, она впрямь, как цветок «цветет» в нашем доме. При общении с ней мы должны быть очень осторожны: маму нельзя обижать, у нее легко ранимое сердце. Мама дает нам любовь, нежность, словом, все лучшее на свете.

Мы должны благодарить ее за это каждый день. Я люблю свою маму очень, очень сильно и благодарю ее за все, что она дала мне. Спасибо тебе мамочка!

МАГОМЕДОВА Сахиб,
9 «б» класс.

Словами невозможно описать, как сильно я люблю свою маму-она для меня все. Каждый человек, будь это взрослый или маленький ребенок-каждый нуждается в материнской любви. Маму невозможно заменить другим человеком. Мама-самое драгоценное, что у меня есть. Для каждого человека его мама особенная, любимая и самая добрая. Любовь, вежливость и забота мамы особенная, чем других. Я очень сильно люблю свою маму и буду оберегать ее, как зеницу ока.

ТАЖБУДИНОВА Асият,
9 «б» класс.

Мама-всего то четыре буквы, а на самом деле в этом слове скрывается столько всего. Ее нельзя описать словами, на свете нет таких слов чтобы описать маму. МАМА-ЭТО ВСЕЛЕННАЯ! Она вырастила нас, воспитала, ухаживала за нами столько лет. Мама будет любить нас всегда, несмотря ни на что. И мы должны быть благодарны ей и ценить ее. Она всегда старается делать для нас все хорошее. И сколько бы нам не исполнилось лет, мы всегда будем для мамы детьми. Но есть деты у которых нет матери. Чтобы ребенок не делал он не заслуживает жить без матери. Только с мамой нам всегда тепло и уютно.

МАМА-ЭТО СВЯТОЕ. Всегда, везде и во всем она нас поддерживает. Некоторые люди не ценят мам, а некоторые готовы отдать жизнь, хоть бы увидеть улыбку матери. Я очень люблю свою маму.

ЯКУБОВА Суайбат,
8 «б» класс.

Мама-это самое лучшее, что есть на свете. Когда вижу мамину улыбку-на душе становится легко и радостно. Самые счастливые моменты в жизни-это когда мама улыбается. Мамины теплые руки и доброе лицо-это прелестное, что есть в этом мире. Мама- это тот человек, который всегда поддержит ибудет любить тебя. Люблю- когда мама своим нежным голосом и добрыми, теплыми руками будит меня по утрам говоря: «Вставай моя хорошая». Не знаю, как бы я жила без мамы. Какую бы еду мама не готовила-она всегда вкусная. Люблю, когда мама делает со мною домашние задания и помогает мне в учебе. Мама хочет всегда, чтобы мы были лучшими. Никто не сравнится с мамой, «Рай под ее ногами».

КУРАМАГОМЕДОВА Сабрина,
8 «а» класс.

Мама-столько всего скрывается в этом простом слове! Это самый дорогой человек каждому ребенку. Она с любовью и усердием с самого детства заботится о детях. Думает о жизни ребенка больше чем он сам. Готова принять боль своего ребенка на себя. Знаю, не хватит слов, чтобы описать любовь и заботу матери. Но бывают и неблагодарные дети тоже.

Мою маму зовут Хайбат, она работает в больнице. Большинство времени она проводит на работе. Я ей часто рассказываю, как прошел мой день, она о своем дне. Из всех родственников -самые близкие отношения у меня с мамой. Самое большое счастье для меня-это ее улыбка. Она улыбается не так часто, но видно, что в этой улыбке есть очень, очень много счастья.

Мама-это самое дорогое, что у нас есть и ее нужно беречь!

АХМЕДХАНОВА Аминат,
8 «б» класс

ГIадамал лъим гьечIого хутIунгутIиялъе

2 декабралда районалъул бетIер ГI. НурмухIамадовасул кабинеталъуб букIана хасалил заманалда гIадамал лъим гьечIого хутIунгутIиялъул суал гьоркьоб лъураб данделъи. Гьелъие гIилла букIана; 29 ноябралда бухIана Шамильхъала поселок ва Рихьуни росу лъедалъун хьезарулел насосазул цояб. Гьелъул хIасилалда чанго къоялъ лъим гьечIого хутIана гьел росабазул гIадамал. ГьабсагIаталда гьеб суал жигаралда гIумроялде бахъинабулеб буго. Данделъиялда ГI. НурмухIамадовас бихьизабуна кинал захIмалъаби кканиги гIадамал лъим гьечIого хутIизе бегьуларин. «Дица тIад къалеб буго нужеда бугеб хIалалъул хал гьабе, щибаб краналъул бугеб хIал лъазабе, чIезабе гIилла, щай Рихьуни росулъе щвезегIан лъим бачIине кIиго сагIат балебали. БукIине кколеб тIадецуйгун бачIунеб бугищ лъим поселокалъул тIадегIанал этажазде. Киналъулго хал гьабе ва дида лъазабе»,-ян лъазабуна ГI. НурмухIамадовас.

Данделъиялда гIахьаллъана бетIерасул замал Хъ. ГIабдулхаликъов, ГI-М. МухIамадов, ЖКХялъул отделалъул нач. А. ГIабдулхаликъов, Рихьуни росдал бетIер ХI. ГIабдулаев.

Бугеб хIалалъул хIакъалъулъ бицана Хъ-М. ГIабдулхаликъовас. Гьес тIадчIей гьабуна цо насос бекаралдаса ахIвал-хIал специалистазул берзукь бугин. ЦIияб насос босиялъе проектниябгун сметниял документация гьабулеб бугин. Гьеб босизегIан гьел росабазул гIадамал лъедалъун хьезариялъе хIалтIиги гьабулеб бугин.

«ГьабсагIаталда хIалтIулеб буго 2 насос. БакIал лъалъалел гьечIони ва чвахулел бакIал гьечIони, гьел росабалъ лъим гIезе буго»,-ян бицана А. ГIабдулхаликъовас.

Данделъиялъул хIасилал гьарулаго ГI. НурмухIамадовас тIадчIей гьабуна гьединабго жо цогидал насосазеги ккезе бегьулин, гьединлъидал хIажат ругин лъим баччулел машинаби, запасалъулал резервуарал. Гьединго бетIерас бихьизабуна къокъаб заманалда ахIвал-хIал рукIалиде ккезабе,-ян.

Республикаялъул форумалда гIахьаллъана

Гьал къояздА Генуб росдал гьоркьохъеб школалъул 8-II классазул цIалдохъаби дидеоконференция связи режималда гIахьаллъана республикаялъул «Я, ты, она – вместе целая страна» форумалда. Гьеб тIобитIулеб букIана Россиялъул Дагъистаналда бугеб националияб гвардиялъул федералияб хъулухъалъул начальник МухIамад БагIачиловасул нухмалъиялда гьоркь. Гьеб ана «Дагъистаналда терроризмалъул идеологиялда данде къеркьей» комплекснияб программаялда рекъон.

Форумалъул масъала букIана экстремизмалъулгун терроризмалъул гIолеб гIелалъе бугеб заралалъул бичIчIизаби, кин цо чияс цогидазда тIад лъикIаб яги квешаб асар гьабизе бегьулеб, щай экстремизмалъул ва терроризмалъул заралдадаса цIунилелали гьезда бичIчIизаби.

Конференциялда гIахьаллъана школалъул социалияй педагог П-З. ГьазимухIамадова, психолог М. ГIабдулаева ва кIудияй вожатая А. МухIамадова.

Лъималазе конференция кутакалда рекIее гIуна, гьезда гIемараб пайдаяб ва цIияб жо лъана гьениб.

Пайдаяб малъи

Витаминал хIажатаб заман

Витаминал гIунгутIиялъ батIи-батIиял унтаби раккула

Нилъер черхалъе къваригIунел витаминал

Расуе – А, В2, В6, F, Н.

Беразе - А, Б

Цабзазе – Е, Д

Малъазе – А, Д, С

ТIомое ва тIолго черхалъе пайда цIикIкIарал руго А, В, ВI2, Е, F.

А витаминалъ – берзул нерваби щула гьарула, тIом цокIаллъизе, цIвакине гьабула, ботIрол расал –ругелдаса берцин гьарула. Кколеб къадаралда чорхолъ витамин А гьечIони, гIадалнахулъе би тIинкIизеги бегьула.

Витамин – А гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ханал, ччугIа, нису, рахь, гIурччинаб салат, шпинат, пихъал, ламадур, помидор, петрушка.

Витамин ВI – свак чучизабула, гIодоре риччазе кумек гьабула, нервабазул клеткаби цIунула.

Витамин ВI гъорлъ бугел нигIматал: тIул, рахь, багIаргьоло, хилъало.

* * *

Витамин В2 – чорхолъ чакаралъул къадар низамалда чIезабула, черхалъе онкологиялде данде къеркьеялъе кумек гьабула.

Витамин В2 гъорлъ бугел нигIматал: рахь, нису, ханал, овощал, ччугIа, хIайваналъул гьан.

Витамин В6 – гьелъ гинекологиял унтабазе кумек гьабула, гIадалнах хIалтIизабулиланги абула. Амма гьеб гIемер хIалтIизабуни, Парижалъул унтуца унтизеги бегьула.

Витамин В6 гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ургьисалаби, бананал, капуста, соя.

* * *

Витамин ВI2 – хIалтIизабула би дагьлъун бугони, нервабазул унтабазе.

Витамин ВI2 гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ургьисалаби, тIогьилаб хоно.

* * *

Витамин С – чорхолъ гIолеб гьечIони, чорхол цIа-кан бахуна, унтуде данде къеркьей загIиплъула.

Витамин С гъорлъ бугел нигIматал: цитрусал, багIараб кьералъул овощал ва пихъал, гIурччинаб хилъало, багIаргьоло, кьер бугеб капуста.

Витамин Д – ччорбал загIиплъиялде данде къеркьола, кIудияб бакь рак унтудаса цIунизе кумек гьабула, кколелдаса цIикIкIун хIалтIизабулеб бугони, ургьисалабазул хIалтIул низам хвезабула.

Витамин Д гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ччугIа, тIогьилаб хоно, гьан, ниха.

* * *

Витамин Е – ревматизм сах гьабиялъе хIалтIизабула, би хьвадиялъул низам рукIалиде ккезабула.

Витамин Е гъорлъ бугел нигIматал: рахь, салат, арахисалъул, соялъул, семичкадул нах.

* * *

Витамин F- гьеб чорхолъ гIолеб гьечIони, заман щвелалдего херлъиялъул гIаламатал тIатуна.

Витамин F гъорлъ бугел нигIматал: ччугIил нах, ракъвазарурал пихъал, зайтуналъул нах

* * *

Витамин Н гъорлъ бугел нигIматал: тIул, гIурдалхIанал, шоколад, цIулакьо, тIогьилаб хоно, рахь, ургьимес.

* * *

Витамин К – чорхолъ би хьвади лъикIлъизабула, гьеб бацIцIад гьабула.

Витамин К гъорлъ бугел нигIматал: гIурччинаб чай, цIамхIалаб капуста, пер, тIипало, шпинат.

ПастIаниса ва ахикьа щолел витаминал

Пер – гьелда гъорлъ руго махх, калий, витаминал С, РР (В3), рак унтуда данде къеркьолел кверцетин, фитонцид. Тохтурзабазул пикруялда, лъикIаб буго моцIалъе 600-700 гр. кванилъ порол хIалтIизабуни.

Ражи – гьелда гъорлъ руго витаминал А, В, С, Д, ВI.

Гьединго дагьа-макъабго къадаралда витаминал руго капустаялъулъ, руго гIемерал чорхое пайда бугел микроэлементал. ЛъикIаб буго чIакIултIан квине, гьелъ свак чучизабула ВI, С, витаминаздалъун бечедаб буго чIакIултIан, гьединго гьенир руго ВI, В5, В6, Р, Е витаминал.

Ламадурги бечедаб буго ВI, В2, В6, С, Е, РР, К витаминаздалъун.

Гьелъ лъикIлъизабула берзул канлъи, би дагьлъиялде данде чIола. ТIом лъикIлъизабула.

Гьединго гIемерал витаминал руго помидоралда, охцералда гъорлъ.

* * *

Витаминаздалъун бечедал руго цитрусал (апельсин, лимон, мандарин), гIеч, клубника, малина, жага, смородина.

Черх загIиплъун бугони, хIалтIизаризе ккола цIулакьо, хъабхъил ва бакъдубуссалъул семечка. Гьезда гъорлъ цIикIкIараб къадаралда руго А, ВI5, Е витаминал ва микроэлементал.

ЦIикIкIараб къадаралда витамин А буго хIайваналъул тIулалъ, ччугIил нахулъ, хIанилъ, тIогьилаб ханилъ.

Газета основана 1937 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Унцукульского района

Главный редактор

КЕБЕДМАГОМЕДОВА САНИЯТ КЕБЕДМАГОМЕДОВНА

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору и сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РД

Регистр. Пи № ТУ 05-00284 от 20 марта 2014 г.

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.

Адрес редакции:
51373
Унцукульский район
п. Шамилькала
ул. М. Дахадаева 3
Телефон редактора
89896522856
sadovoduns@yandex.ru
398940

Адрес издателя и типографии
г. Махачкала
«Дом печати» ул. Акушинского 21

Подписано в печать - 2. 12. 20 г. 17.10
фактически -18. 00 мин.

Газета выходит 52 раз в год
на аварском и русском языках
Тираж - 1000 экз.