



Ассаламу галайкум!

АЖИЖЪАН

№ 15 (7364)
3 Апрель 2019 сон
АрбагI
sadovoduns@yandex.ru
Багъа 7 гъуруц

Газета бахъизе байбихъана 1937 с.

УНСОКОЛО РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА

«САДОВОД»

М. Дахадаев гъавуралдаса - 137сон

Ватаналъул вас



БитIараб абизе хIинкъуларев чи, ритIухългидуй гIоло гIумро кьун хола. ГьетIараб рахъ кквезе гIаде ккарав чи, гIумроялъ гьетIараб нухда хутIула.

137 сон гIубана Дагъистаналъул халкъазул эркенлъиялъе гIоло кьеркъохъан, Дагъистаналда гIоцевесев рагъулав комиссар, граждан рагъазул бахIарчи МахIач Дахадаев гъавуралдаса. МухIамадгIали (МахIач) Дахадаев гъавуна 8 декабралда (цогидал баяназда рекъон 2 апрелалда) 1882 соналда Дагъистан областалъул Авар округалъул Унсоколо росулъ, маххул кьебед Давудил ДахIадал хъизаналда.

МахIачил эбел ХIурия йикIана мискинав векъарухъан ХIасан - ХIажиясул яс. Рохел гьечIеб, бакIал къварилъабаз къанцIулеб лъимерлъи букIана МахIачил. Гьев жеги гьитIинав чи вукIаго эменги хун, эбелги цоги чиясе росасе ун, мискинго бетIербахъун ругел гIагарлъиялъул цIобалде ккана. Эбел-инсул гъуинлъиги хинлъиги лъачIев гьес гьитIинго жиндиего чед балагъизе ккана. ГIадамаз ХIуриядаги бесдал эмен МухIамад-СултIанидаги гIайиб-гъвел гъабулеб букIана гьев гьитIинго рехун танилан. Гьез МахIач цIализе кьуна Хунзахъ букIараб байбихъул школалде. Гьес школа тIокIлъигун лъугIизабиялъ МахIачие рес кьуна Темир-Хан -Щура букIараб Реалияб училищелде цIализе лъугъине.

1900 соналда МахIачица училище лъугIизабуна ва гьелда кьокълъизе течIо цIали. Гьес Петербургалъул маххул нухазул транспорталъул инженеразул институталде экзаменал кьуна.

Институталда цIалулеб заманалда М. Дахадаевас лъай - хъвай гъабуна пачаясул власталдехун рокъукъго ралагъулел хIалтIухъабазулун ва студентазулун. Гьесие цIикIараб асар гъабизе лъугъана Обуховасул рагъулаб заводалъул хIалтIухъабазул тIоцесесем маялъулал церерахъиназ, студентазулал багъа-бачарияз. М. Дахадаев лъугъана 1905-1907 соназул гIурус революциялъул жигарав гIахъалчилъун.

Россиялда бахъараб революциялъул гъури дагъ-дагъккун Дагъистаналъул мугIруздаги щущалев букIана. Подорлъабазул бакIазда гьединго магIарухъ ругел округалдаги унел рукIана рекъарухъабазул багъа-бачариял. Отпускайлъ росулъе вачIарав МахIач гьес киналдаго хадуб хал ккун цо рахъалда чIун вукIинчIо.

1905 соналъул 30 декабралда ансадерил кIудияб мажгиталда аскIоб ГIадамазда цева кIалгъазе вахъана гьев. Гьес магIарул мискинзаби ахIулел рукIана пачаясул самодержавиялда данде чIун ярагъ кодобе босизе, налогал къеялдаса инкар гъабизе, гIадчагIазе мукIурлъунгутIизе, бечедазда кодоса ракъал рахъизе.

М. Дахадаев чIаго вукIаго Совет власталъул тушбабазда гъалеб букIана жидее хIалхъи букIунареблъи. Ва гьез хIукму гъабуна МахIач чIивазе. Гьес букIана 1918 соналъул хаслихъе. Темир-Хан-Шура контрреволюционер аз босун хадуб МахIач Левашисан магIарухъ цIиял къуватал данде гъаризе ине сапаралъ вахъуна цадахъ дагъалго гIадамалун. Гьоркъ Жунгуталдаса Гъадаралде унеб нухда дандеги рачIун Н. Тарковскийсул бандазул бетIер ХI. ХIасановас нахъасан МахIачида гIадалъ таманча речIчIана. Гьедин тушбабазул квердаса камуна мискинхалкъ лагълъиялдаса эркен гъабизелъун кьеркъарав инженер МахIач Дахадаев. Хиянагъа куцалъ МахIач Дахадаев чIиваялъ кутакалда цIим бахъинабуна Дагъистаналъул халкъазул. Гьез тушбабаздаса къясас босана ва МахIачил анишалги гIумруялде рахъинарулаго мугIрузда эркенлъи букIинабуна.

Интернеталдасан пайда босулезул форум



Араб анкьалда «Унсоколо район» МОялъул данделъабазул залалда букIана интернеталдасан пайда босулезул форум. Гьенир гIахъаллъана журналистал, блогерал, росабазул сайтазул администраторал ва цогидалги.

Аслияб мурад гьес тадбиралъул букIана сайтал рачунезе кумек гъаби, соц-сетазул рахъалъ бичIчи кьей, бихъизабуна мастер-классги.

Форумалда гIахъаллъана РДялъул БетIерасул кумекчи С. Сайпов, РДялъул печаталъул министрасул зам. М. АхIмадов, РДялъул Минкомсвязалъул ГБУ «ИКЦ»ялъул нухмалъулев М. Памиров, гьесул зам. Д. ХIасанова.

«Жакъа интернеталдасан пайда босулел гIемерлъун руго. ЦIали ва

цогидал интересал тун гьелде руссун руго гIолилал. Бугищ гьелъул пайда, хIакъикъияб бугищ гьес? Гьединал суалал рижичIого рукIунаро жакъа.

Информациябгун коммуникационнияб технологиялдаса битIун пайда босиялъул мурадалда тIобитIулеб буго жакъа гъаб тадбирги. Гьединлъидал гIуцIизе лъазе ккола жакъа информацияб интернеталдасан нужерго ресурсал. Гъанже интернет лъугъун буго аслияблъун,» - ян бихъизабуна гьенир кIалъарав ГI. НурмухIамадовас.

Гьенибго жигарал интернеталдасан пайда босулезе кьуна шапакъатал. Хадуб букIана секциязде рикъун бичIчи къеялъул хIалтIи гъаби.

Субботник тIобитIана



30 марталда районалда букIана РДялъул БетIер В.Васильевасул бихъизабиялда рекъон «Зеленные километры» ва «Гостеприимный Дагестан», - абураб акциязда рекъон субботник. БакIарана ва баччана гIала-гъважа, чIана гьутIби, низам гъабуна хIалтIулел бакIазда.

Гьенир гIахъаллъана районалъул бетIер ГI. НурмухIамадов ва

цогидалги райадминистрациялъул жавабиял гIадамал.

Субботникалъул къоялъ районалда чIана 200го- ялдаса цIикIкIун гъветI. Гьениб жигараб гIахъаллъи гъабуна райадминистрациялъул, поселокалъул администрациялъул хIалтIухъабаз, ГIашильтIа, Унсоколо росабазул гIадамаз.



Наркомания

ЧIваге дурго гIумро!

ГIисинаб гIелалда гъоркъоб гъабсагIаталда кутакалда гIибитIун буго наркомания. Гъеб жакъа бищунго кIвар къезе кколеб суалгъунги хутIулел буго. Статистикаялъ бихъизабулел букIахъе гъеб рахъалъ гIодоре риччан чIезе бегъулел хIал гъечIо.

ГъабсагIаталда наркологасухъе рачIунел гIолилазул 30% буго наркоманиялда рухъаралгъун ругел. ХIалбихъизе цо нухалъ наркотик хIалтIизабунин мукIурлъана 50



% гIисинал васал ва 18 % ясаз хIалбихъизе хIалтIизабун хадуб, нахъеги хIалтIизабулел буго гъеб. Наркотикал хIалтIизаризе лъугъунел руго гIолилал 12-13 соналдаса нахъеги.

Гъанже ракун руго гIемер батIи-батIиял, цIакъго черхалге зарал бугел синтетический наркотикал. Гъел хIалтIизабурал гIолилазул хIакъикъаталдаги захIматаб наркотиказде ругъунлъиги лъугъунел буго.

Хириял гIолилал, нуж руго гъанжего гъанже гIумро байбихъулел, букIинесеб цебе бугеб гIел. Бухъинабуге гъебгун нужерго гIумро, чIваге гIолохъанаб гIумро. КIочонге гъеб нужер кверзукъ букIин ва цо мекъаб галиялъ нужер букIинесеб бахъизе бегъулелблъ!

ГIисинал математикал

Буйнакск шагъаралгъул № 2 гъоркъохъеб школадда букIана 5-7 классазул П. Л. Чебышевасул цIаралда республикаялгъул IX математикалгъул олимпиада. Гъелгъие нилгъер районлдаса гIаса рищун рукIана лъабго школа: Шамилгъхъалаялгъул, Унсоколо № 1 ва ГIашилгъIа гъоркъохъел школад.

ГIаса рищаразул туралда нилгъер цIалдохъабазе швана призалгъул 2 диплом, гIахъаллъиялъе гIоло 5 грамота. ХIаракатаб гIахъаллъиялъе гIоло грамотаби швана МухIамад МухIамадовасе (5 класс) ва АхIмад МухIамадгIалиевасе (6 класс) – гъел ккола Унсоколо № 1 гъоркъохъеб школагъул цIалдохъаби, АхIмад Сайпудинов (7 класс) – Шамилгъхъала школаддаса.

Призеразул дипломазе мустахIикълъана МухIамадгIагъир МухIамадханов – Шамилгъхъала школагъул цIалдохъан ва МухIамад Дарбишев – ГIашилгъIа школагъул цIалдохъан.

Олимпиадаялгъул республикаялгъулаб этап букIине буго 5-25 апрелалда МахIачхъалаялда (цо чIарал къоял жеги гъелгъие чIезарун гъечIо). Республикалгъулаб этапалдаги чIахIиял бергъенлъаби гъарула нилгъер гIисинал математиказе!

Пероялгъул хIалбихъи

Чурпадаул авария

Цо нухалда яцал Аминатилги Анисатилги эбел, берцинго рукIа,-ян ясаздаги абун къватIие ун йикIана. Эркенго хутIарал ясазе бокъана эбел йоххизе щибIаги пайдаяб иш гъабизе.

-РачIа эбел ячIиналде чурпа гъабизин,-ян абун Аминатица.

- РачIа,-ян разилгъана Анисатги.

Ясал цоцаца нахъе гIамулаго кухнялде рортана. Анисатица подвалалгъуе ун ламадур, картошка, помидор цебе босана. Аминатица хъагинибел гъимги тIун цIеда лъуна. Хадуб ясаз бахъчалгъул культураби руссана, хъаг гъалидал гъелда жанибел ккезабуна ва рахIат хун ралагъун чIана чурпа белгIиналгъухъ. Гъалана чурпа. Ясаз гъудги босун хIалбихъана гъорлъе рарал гIагIамал релгъун ругищали. КIиялго разилгъун цоцахъ ралагъана, дагъабго цIам, перец бана. Аминатица белгъараб чурпил хъаг хъата-масан кодобе босана, гъеб лъолого столалгъул рагIалде ккараб къагIидаха, ракIалдаго гъечIого хъаг гIодобе бортун ана, кIала-гъоркъе речIчIана.

Ясал щиб гъабилебали лгъаларого цоцахъ ралагъун хутIана. Хадуб нахъе бакIарана. Авариялде ккараб чурпадаул хутIелал босун тряпкагун бацIцIана гIодоса бакI ва цIидасан ургъизе лъугъана щибдай



эбел разилгъизе гъабилеб,-абун.

Хадижат ХIАМЗАТОВА
Унсоколо № 1 школагъул 3 классалгъул цIалдохъан.

Спорт

Иргадулаб бергъенлъи



Ахирияб заманалда районалгъул спортсменаз спортивиял бергъенлъабаздалгъун гIемер рохизарулел руго районцоал. Гъал къоязда Хасавюрталда унеб букIана СКФОялгъул гIисинал гIелазда гъоркъоб эркенаб гугариялгъел чемпионат.

Киналнги Хасавюрталгъул ковералда дандчIвана тIолабго СКФОялдаса 375 гIолел гугарухъаби. Гъез киналго цIайиялгъул категориязда рекъон 60 путевка босана улкаялгъул первенствоялда жаниб.

Кидаго гIадин гIадегIанаб качествалда цере рахъана нилгъер дагъистаниял. Гъез гъаб нухалдаги босана цIикIкIунисеб, ай 32 путевка. Бергъаразда гъоркъоб вукIана Унсоколо росулгъа 57 кг. цIайиялда бергъараб АхIмад ГIабдулаевги. ТIолабго районалгъул гIадамазул цIаралдасан ракI-ракIалъ баркула гIолиласда кIудияб бергъенлъи, гъарула хадурккунги гIадегIанал хIасилал.

РакIалде швезабизин А. ГIабдулаевасул тренер ккола Унсоколо бугеб ДСЮСШялгъул ДО МКУялгъул директор ХI. ГIабдулаев.

Россиялгъул гIисинал речIчIухъабазул первенство букIине буго Подмосковьялгъул Наро-Фоминскийялда 11-15 апрелалда. Гъенир бергъарал ине руго 28-30 июналда букIине бугеб Польшаялгъул Краковалде, гъенирги бергъарал гIахъаллъизе руго школлгъималазул ТIолгодунялалгъул хIаязда. Гъел рукIине руго 16-21 июналда Будапешталда.

Маргъо

Нулялгъул хIакъикъат

Тарихалгъул шагъаралда гIумру гъабулел букIанила нулалъ (0). Гъеб букIанила цIакъ нич-ял гъечIеб жо. Нуль гIорцIулароанила матIуялгъуб балагъун, жиндирго берцинлъиялдасаги гургинлъиялдасаги чIухIун букIунаанила гъеб.

Цо къоялъ матIуялгъуб балагъун бугеб мехалъ нулалда ракIалде кканила дица ригъин гъабун лъикIилан.

Нулалъ гъадилгъун тIаса бищанила 6 тарих. ГIемерго ургъун, сихIирго бищанила гъель гъеб. «Анлъил» букIанила чIухIа-къули гъечIеб, хIалтIи бокъулел, гIодобе биччараб. Гъабунила бертинги. БахIарал батIаго гIумру гъабизе лъугъанила.

Заманалдасан анлъиялалгъул эбел-инсуда бихъанила жидерго яс гIадеялдаса гIаде хIалакълъун, загиплъун, якъван иней йикIин. Нулалда аскIой гъей нурго гъечIого йикIанила. Щибдай гъечIие бугел гIиллайилан рукIанила анлъиялалгъул эбел-эмен. Ахир-къадги гIатанила нулалъ гъади жиндие эбел-инсуца къурабщинаб жо нулалда къабизе гIамулей йикIин. Лъалеб букIахъе, нулалда къабанщинаб жо нулалда башалгъулелгъулха. ГIадада хвелаан анлъилаб эбел-инсуца нулалда аскIоса нахъе ячинчIебани. Ясалгъе кун букIараб къайи-къоногичин эбел-инсуца нахъе босичIила. Гъелдаса бохараб нулалгъеги гъади нахъе иналгъул ургъелцин букIинчIила.

Нулалъ хIукму гъабунила цоги гъади ячине. Цо къоялъ гъелда дандечIванила хIакъвадул гIадаб габуралгъул кийилаб (2). Гъелгъул берцинлъиялгъухъ рокъи ккун нулалгъул битIахъе бетIер сверулел букIанила. Щибай къойил тIугъдул, сайгъатал раччун жиндие ячIа,-ян гъарулел букIанила.

Кийилаб разилгъанила, амма гъель нулалдаса гIалаб гъабунила кинабго магIишат гIатIала жубазе. Кийилалде гIаде чIобогояб нуль жубайдал кинабIаги хисиго ккечIила: 2+0=2. Гъединлъидал кийилалгъул нулалда щибай къойил чIухIи бихъизабунила. КIиялго цадахъ къватIире рахъиндал киналго кийилалгъухъ, ханасул бикахъ гIадин, рухIдалго ралагъун рукунаанила. Гъелда аскIоб бугеб чIобогояб нуль нур свараб чирахъ гIадин букIунаанила.

Рекъараб ккун гъечIищца гIамал кIудияб нулалгъе!?

Финики богаты незаменимой аминокислотой — триптофаном. Он необходим для работы мозга и сохранения нормального психического состояния. Благодаря триптофану финики обладают мягким успокаивающим и снотворным действием.

Много в финиках и селена, который снижает риск развития онкологических и сердечных заболеваний и укрепляет иммунную систему. Кроме того, финики быстро и надолго утоляют голод. Если за полчаса до обеда съесть финик, это позволит обойтись меньшим количеством пищи и при этом потерять ненавистные килограммы.



Профилактика инфаркта

Сердечно-сосудистые заболевания — это самая частая причина смерти. В то же время, мероприятия по профилактике инфаркта и инсульта дают хорошие результаты. Выполняя их, вы прибавите себе многие годы полноценной жизни. Малую часть факторов риска — возраст, наследственность — невозможно контролировать. Но большинство причин сердечно-сосудистых заболеваний вы можете устранить. Причем для этого не нужно совершать подвигов — сидеть на голодных диетах или профессионально заниматься спортом

* **Бросьте курить.** Бросить курить и не подвергаться пассивному курению — это главное, что нужно сделать. Табак может вызвать инфаркт миокарда, даже если вы идеально правильно питаетесь, занимаетесь физкультурой, принимаете витамины и редко нервничаете.

* **Питайтесь здоровой пищей.** Чем вы питаетесь — от этого зависит риск сердечно-сосудистых, онкологических и других возрастных заболеваний. Для профилактики атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта рекомендует низкоуглеводную диету.

* **Контролируйте свое артериальное давление.** Наименьший риск инфаркта и других возрастных заболеваний — для людей, у которых артериальное давление 120/80 мм рт. ст. и ниже. В возрасте старше 40 лет желательно иметь дома тонометр и измерять им давление хотя бы раз в неделю. Низко-углеводная диета, о которой рассказано выше, быстро понижает давление у тучных людей. Добавки, которые улучшают работу сердца, одновременно лечат и от гипертонии. При давлении 160/100 мм рт. ст. и выше — их нужно сочетать с приемом лекарств, которые назначает врач.

* **Занимайтесь физкультурой регулярно.** Нужно заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю по 30-60 минут. Выделите для этого время. Желательно сочетать упражнения на выносливость и силовые тренировки. Аэробные нагрузки защищают от инфаркта, а силовые — от возрастных проблем с суставами. Если врачи запрещают вам бегать — займитесь ходьбой.

* **Регулярно сдавайте анализы.** Причина атеросклероза и инфаркта — не повышенный холестерин, а хроническое вялотекущее воспаление. Анализы крови

на С-реактивный протеин, гомоцистеин, фибриноген, липопротеин (а) — важнее, чем «хороший» и «плохой» холестерин. Их нужно сдавать регулярно, каждые 3-6 месяцев. Людям, у которых проблемы с почками, нужно сдавать также анализы крови на креатинин и мочи на белок.

* **Контролируйте сахар в крови.** Повышенный сахар в крови — значительный фактор риска инфаркта и десятков других заболеваний. 80% людей, страдающих диабетом и преддиабетом, умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Анализ крови на сахар натощак часто дает ложные положительные результаты, поэтому он не подходит. Сдавайте анализ на гликированный гемоглобин раз в 3-12 месяцев. Результат должен быть ниже 5,5%. Для людей, у которых гликированный гемоглобин 6-6,5%, риск инфаркта повышен на 28%.

* **Уменьшите стресс.** Все знают, что острые нервные ситуации часто вызывают сердечный приступ и инсульт. Хронический стресс также опасен. Потому что под его влиянием люди переедают, курят и злоупотребляют спиртным. Уменьшите психологическую нагрузку, которую вы испытываете на работе и в семье.

* **Не злоупотребляйте алкоголем.** Чрезмерное потребление алкоголя повышает артериальное давление, вызывает нарушения сердечного ритма, рак, тяжелые заболевания печени, повышает риск инфаркта. Одна порция алкоголя — это 45 мл водки, 100-120 мл крепленого или 150 мл сухого вина, бокал пива 0,33 л.

* **Ночное апноэ** — серьезное нарушение сна, при котором у человека в течение ночи дыхание много раз останавливается. Признаки этого заболевания — большой громко храпит и чувствует себя усталым уже с утра, даже после того, как спал всю ночь. Это частая проблема тучных мужчин в возрасте старше 40 лет. Ночное апноэ повышает риск инфаркта и ранней смерти от других причин. Чтобы его контролировать, нужно спать со специальным прибором.



Мифы и правда о профилактике и лечении инфаркта

Заблуждение	Правда
Повышенный холестерин в крови — причина атеросклероза	Виноват не холестерин, а хроническое вялотекущее воспаление
Холестерин ЛПНП — плохой, вредный	Холестерин ЛПНП — жизненно важное вещество, из которого вырабатываются гормоны, в т. ч. тестостерон. Холестерин не опасен до тех пор, пока его не окисляют свободные радикалы.
Нужно ограничивать потребление жиров, чтобы снизить холестерин	Пищевые жиры повышают уровень «хорошего» холестерина ЛПВП в крови. Спокойно ешьте жирное мясо, яйца, сливочное масло, твердый сыр. И побольше зеленых овощей, в которых содержится клетчатка.
Анализы крови на «плохой» и «хороший» холестерин показывают вероятность инфаркта	Показатели холестерина в крови почти не связаны с риском инфаркта. Достоверные маркеры сердечно-сосудистого риска — это С-реактивный протеин, гомоцистеин, фибриноген, липопротеин (а), сывороточный ферритин и другие.
Фрукты полезны для сердца	Фрукты приносят больше вреда, чем пользы. В них содержится особый вид сахара — фруктоза. Она способствует ожирению и ухудшает результаты анализов крови. Ешьте не фрукты, а зеленые овощи — источники клетчатки и витаминов, которые не содержат фруктозу
Маргарин полезен, потому что не содержит холестерина	Маргарин — опаснейший продукт, потому что состоит из транс-жиров, вредных для сердца. Не ешьте маргарин, фабричный майонез, выпечку, картофельные чипсы, колбасы, любые полуфабрикаты
Никакие добавки не помогают от сердечно-сосудистых заболеваний, а только лекарства, которые назначает врач.	Магний-В6, коэнзим Q10 и L-карнитин хорошо помогают. Они повышают выживаемость пациентов, улучшают прогноз, лечат от гипертонии. Больным нравится, что эти средства быстро улучшают самочувствие, придают бодрости. Таурин — это натуральная замена для вредных мочегонных лекарств, от отеков. Витамины группы В, С, Е и рыбий жир обеспечивают долгосрочную защиту от атеросклероза. Прием добавок можно сочетать с лекарствами, под контролем врача

АСИЯТ МАГОМЕДАЛИЕВА. Врач терапевт-кардиолог ГБУ РД «УЦРБ»

Инсульт

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к стойкому очаговому поражению головного мозга. Может носить ишемический или геморрагический характер. Наиболее часто инсульт проявляется внезапной слабостью в конечностях по гемипиту, асимметрией лица, расстройством сознания, нарушением речи и зрения, головокружением, атаксией. Диагностировать инсульт можно по совокупности данных клинических, лабораторных, томографических и сосудистых исследований. Лечение состоит в поддержании жизнедеятельности организма, коррекции сердечных, дыхательных и метаболических нарушений, борьбе с церебральным отеком, специфической патогенетической, нейропротекторной и симптоматической терапии, предупреждении осложнений.

Существует 2 основных вида инсульта: ишемический и геморрагический. Они имеют

принципиально разный механизм развития и нуждаются в кардинально отличающихся подходах к лечению. Ишемический и геморрагический инсульт занимают соответственно 80% и 20% от общей совокупности инсультов. Ишемический инсульт (инфаркт мозга) обусловлен нарушением проходимости церебральных артерий, приводящим к длительной ишемии и необратимым изменениям мозговых тканей в зоне кровоснабжения пораженной артерии. Геморрагический инсульт вызван патологическим (атравматическим) разрывом мозгового сосуда с кровоизлиянием в церебральные ткани. Ишемический инсульт чаще наблюдается у лиц старше 55-60-летнего возраста, а геморрагический характерен для более молодой категории населения (чаще 45-55 лет).

Наиболее весомыми факторами возникновения инсульта выступают артериальная гипертензия, ИБС и атеросклероз. Способствуют развитию обоих типов инсульта неправильное питание, дислипидемия, никотиновая зависимость,

алкоголизм, острый стресс, адинамия, прием пероральных контрацептивов. При этом нарушение питания, дислипидемия, артериальная гипертензия и адинамия не имеют гендерных различий. Фактором риска, встречающемся преимущественно у женщин, выступает ожирение, у мужчин — алкоголизм. Повышен риск развития инсульта у тех лиц, родственники которых перенесли в прошлом сосудистую катастрофу.

В России заболеваемость достигает 3 случая на 1 тыс. населения. На долю инсультов приходится 23,5% общей смертности населения России и почти 40% смертности от заболеваний системы кровообращения.

До 80% перенесших инсульт пациентов имеют стойкие неврологические нарушения обуславливающих инвалидность.



Росдал магIшат

Оц бай букIана



Оц бай ккола халкъияб празник. Гьeб бухъараб буго ихдада, росдал магIшатагъул хIалтIабазда байбихъиялда. Оц баягъул празник тIобитIи гIадатлъун лъугъун буго ХъахIабросуль. Гьал къоязда гьeб тадбир тIадегIанаб даражаялда тIобитIана гьениб. Тадбиралда гIахъаллъана росдал бетIер М. Лабазанов, районлъул имам Гь-М Абакаров ва росдал гIадамал.

Байбихъуда росдал бетIерас данделъаразда баркана росдал аслияб хIалтIулeб гIумро рагъулeб празник. Гьелъул жавабиялъун вихъизавуна Нурудин ГIабдулкъадиров. Гьесул рокъоб ахIана мавлид, гIадат хIисабалда къуна квен. Хадур ракъарана спортзалде, рукIана батIи-батIиял спортвиял хIаял. Бергъаразе къуна сайгъатал. Тадбиралъе киналго харжал гъаруна росдал администрациялъ ва унитарияб предприягъул нухмалъулeв Ш. МухIамадовас.

Культурагъул къоялда



Араб анкьалда Шамильхъала поселокагъул клубалда букIана культурагъул хIалтIухъанасул къоялда хурхараб тадбир. Гьенир гIахъаллъана райадминистрациягъул киналго жавабиял гIадамал, районлъул культурагъул хIалтIухъаби.

Культурагъул хIалтIухъабазда профессионалияб празник баркун кIалъана ГI. НурмухIамадов, ГI. Габдулаев, ГI. ГабдурахIманова.

Культурагъул хIалтIулъ ратIа рахъаразе къуна грамотаби ва сайгъатал, букIана кечI бакъан.

Пайдаял нигIматал

Инсанасда лъазе гьикIаб буго квандасан, даруял хурдуздасан ва тIабигIиял нигIматаздасан сахлъиягъе мунпагIат босизе. Гьоркъехун рехсолел руго хехаб кумекалъе гьезул цо-цоял.

1). Щибаб къоялъ магIикъо гьекъела цо-цо кружка гьогъомараб гьел. ДагъабгIаги гьим гьекъела щибаб ригъалъги, ургъимес багIцIалъизе.

2). ЦIияб гьаваги буго инсанасул сахлъиягъе цIакъо пайдаяб дару. Кваналарев, чорхоль гIузраби ругев чи (гьималги батIалъги гьечIо) гьел чвахи бугеб бакIалде вачине ккола.

Умумазул гIадатал чIаго хутIиялъе

26 марталда Унсоколо росуль бугеб Голел туристазул ва экскурсиязул станциялда букIана чIахIияб гIелалъул гIадатазда Голел гIел куцайлде буссараб данделги. ХIурматиял гьалбаллъун гьенир рукIана лъай къеягъул отдаладаса З. НурмухIамадова, Шамиль-хъалагъул гьималазул творчествалъул Рукъалъул директор М-ГI. ГабдурахIманов, методист ГI. ХIамзатова ва цогидалги.

Тадбир гIуцIун букIана чIахIияб гIелалъул гIадатал, гIумро гьабиягъул къагIидаби Голел гIелалъухъе къеягъул мураддалда. Гьeб рагъана СДЮТЭягъул методист П. ХIайбулаевалъ. Жиндирго кIалъаялда гьелъ бицана умумазул культура цIуниягъул бугеб кIваралъул, бихъизабуна гьeб нилъер къоязде цIезегIан берцинго цIунун бугин нилъер умумаз. Хадубги гIадчIей гьабун магIарул гIадатал гIемерго берцинал, цIвалде цIварал, камилал ва хасияталъул рахъалъ батIи-батIиял ругин, жакъа гьезул цо-цоязулгун



лъай-хъвай гьабизе бугин нилъеца.

Тадбиралъул магIнайлде данде кколел сценкаби, къурдаби ва цогидабги хIадурун бугоан гьез. Гьединго гьималаз гьираялда бицана магIарулазул миллиял квеназул, гьел хIадурел куцалъул. Бицана миллияб ратIил, гьeб букъун бугеб куцалъул. ТIад чIана цойги ракъалда гьечIеб цIулада ишан къабун ансадерица бижизабураб тIагIелал гьариягъул ва цогидалъулги. ЦIалана бицунелда данде ккараб нилъер поэтесса ГI. Малачиевалъул кечI, махщалида гьабун ансадерил некIсияб къурди.

Гьанибго бихъизабизин, тадбиралде гьимал хIадурлъун ругоан умумазул гIадатал ретIун, кинабго цебесеб гIумро цебечезабулещинаб кумекалъеги босун.

Ахиралда щивав гIахъалчIиясе СДЮТЭягъул директор Л. МухIамаевас къуна грамотаби, сайгъатал. Махщалида программа бачана П. Абакаровалъ, З. Габдулаевалъ. Тадбир лъугIана миллияб кухнягъул квен кваназе ахIиялдалъун.

Пайдаял малъа-хъваял

Расуе - хъулухъ

Ихдалги хасалихъеги гIемерисел руччабазул ботIродаса рас хIулизе байбихъула. Рас шула гьабиягъе руго гIемерел гьикIал къагIидаби:

- ХIадуризе ккола гьадинаял балъзам: чашкайлде жанибе тIезе ккола оливкаягъул нахул шуго гъуд, дагъаб хинлъизабила гьeб ва бащдаб лимонагъул сок къанцIвила тIаде. Гьединаял балъзам моцIида жаниб 3-4 нухалъ лъулъазе ккола ботIрол тIомалда (рас чуризе бегъуларо), хинаб кIазги къан къасе тела, радал чурила шампунги бахун.

- Теренал расазе пайдаяб буго гьадинаял балъзам: цIияб капустаягъул сокги бахъун, лимонагъул ва шпинатагъул соказул бащдаб бутIабигун жубазабилла ва анкьиде жаниб цо нухалъ ботIрода бахина. Беразда бихъуледухъ цIилъула рас;

- Нахул цIурал расазе данде ккола гьадинаял балъзам: цIияб капустаягъул ва цIияб охцералъул сок жубазабилла ва чурилайде кIго сагIаталъ цебе бахун тела. Гьединго бахине бегъула ламадуралъул сок лимонагъул сокгун жубазабураб лъамалъи.

- Рас хIулулeб ва хIабатI бугони, порол хъалалъул 25 грамм, гвоздикаягъул шуго гороххараб жо ва 200 грамм спирталъул гьабураб ласъон анкьалъ бецIаб бакIалда лъун тела. Хадуб анкьиде жаниб цо-кIго нухалъ ботIрода бахина.

3). ХIалцаца гьанкъулeб гьимадуе къола багIараб тIегъ бугеб гьабгIиналъул гьим. Цидихун яги ракI бакъван лъугъунел ругони, ракI къабулeб бугони, гьeбго гьиналъ кумек гьабула. (Гьeб даруяб хер аптекабазда бичулeб букIуна).

4). Беразул давление бугони, гьединго хъал лъугъунeб бугони, дeрeц (поснежник) тIегъалъул гьим бахина беразда.

5) Черхалъуло бидул тIадецуял (давление) цIикIкIун бугони, къела ражипер ва лимон, бегъула гIалхул куракул гьимги.

МухIамадзагъидов МухIамад



29 марталда нилъедаса ватIалъана гьикIав гъудул ва хIалтIухъан, ХарачIи росдал культурагъул Централъул директор МухIамад МухIамадзагъидов. 40ялде гIагарун соналъ хIалтIана гьeб культурагъул коллективалда. МухIамад вукIана жавабчилъи бугеб, тIад къараб иш намусалда тIубалев хIалтIухъан, разияв, щивасе гьикIлъи бокъулeв, гIадан вичIчIулeв инсан. Цадахъ хIалтIулeзда гьоркъоб гьесул букIана кIудияб къадру-къимат. Гьeв авадавав, гIумру бокъулeв инсан даимго хутIила нижер ракъазулъ.

Районлъул культурагъул хIалтIухъабаз ва профсаюзалъул комитеталъ гьваридаб пашмангъиялъул зигара балеб буго МухIамад Аллагъасул къадаралде щевялда бан, гьесул гьималазда ва тIолабго гIагарлъиялда.

Аллагъас гьесие алжан насиб гьабун батайги!

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
sadvoduns@yandex.ru
398940

Адрес издателя и типографии
г. Махачкала
«Дом печати» ул. Акушинского 21
Подписано в печать - 02.04.19 г. 16.00
фактически - 16.30 мин.
.....
Газета выходит 52 раз в год
на аварском и русском языках
Тираж - 1000 экз.