



Ассаламу галайкум!

АХИЖЪАН

№ 3 (7352)
14 январь 2019 сон
Итни
sadovoduns@yandex.ru
Багъа 7 гъуруц

Газета бахъизе байбихъана 1937 с.

УНСОКОЛО РАЙОНАЛЪУЛ ГАЗЕТА

«САДОВОД»

Печаталъул къогун!

Хурматиял районалъул халкъиял информациялъул халтлукъаби, гъеб бутаялъул ветеранал!

Районалъул администрациялъул, Собраниялъул ва дирго рахъалдасан раки-ракилъ баркула нужеда профессионалияб празник – Россиялъул Печаталъул Къо!

Гъеб гъайбатаб празникалъ киналго цолъизарула гумроялъул жигараб позициялъе, жидерго гудциялъулаб гъунаралъул захматалдалъун киса-кибего гъез бугеб ахвал-хал халкъалъухъе къеялдалъун рицуна гамал-хасияталъул ариентирал, лъугинабула общественнияб пикру, кудияб асар гъабула власталъулал органазда тлад. Газетазда, сайтазда, социалиял сетазда бихъизабула щибаб къойилаб гумро, гъезда жанисан рихъула районалъул, республикалъул ва улкаялъул гумро.

Раки-ракилъ баркала загъир гъабизе бокъун буго районалъул «Цогояб информационнияб хъулукъалъе», гъелда гьоркъобе уна районалъул «Ахижъан» газетаги. Гъезул кумекалдалъун районалъул шивав гумро гъабулев вугесе рес буго районлда лъугъунеб кинабго лъиклабги квешабги лъазе.

Адаб-хурматалъул рагълаби абизе бокъун буго гемемерал саназ районалъул печаталъул сфераялда халтларазда, гъелъул ветераназда.

Профессионалияб празникалъул Къоялъ гъарула Нужее шулияб сахлъи, гумроялъул талихъ, гъабулелъул битккей, щиял творчествовалъулал церетгеял, гадамазе рокъулел публикациял. Нужер изданиял хадурккунги церетгеги!

Г. НУРМУХАМАДОВ.
«Унсоколо район» МОялъул бетер

Прокуратураялъул халтлукъабазул Къогун!

Хурматиял прокуратураялъул халтлукъаби ва ветеранал! Райадминистрациялъул, районалъул депутатазул Собраниялъул царалдасан ва дирго рахъалдасанги раки-ракилъ баркула нужеда нужер профессионалияб празник – РФялъул Прокуратураялъул халтлукъабазул Къо!

Закон, гражданазул ихтияралгун – эркенлъаби, цуни, такъсирчилъигун къеркъей, власталъулги органазулги харакатчилъиялда битараб бербалагъи гъаби-гъел функциял уна прокуратураялъул халтлуда гьоркъоре. Нужер халтлукъабазул харакатчилъиялъул хасилалда районалъул территориялда буго параклъи, гадлу-низам ва закон цуни.

Унсоколо районалъул прокуратураялъул органазда халтлукъабазул жавабиял, принципиял, лъай циккларал гадамал. Гъез тартибалда бачунеб буго районалъул гадамазул ихтиярал ва параклъи цуниялъул халтлукъабазул Къо. Гъарула, нужее, нужер хъизаназе, сахлъи, битккей ва талихъ! Биччанте нужер гъадеганаб профессионализм, гъваридаб законияб лъай, гумроялъул бечедаб халбихъи жеги цикккине, ритлукъабазул къучалда нилъер районалъул гадамал кидого рукъине законалъул къуватаб мугъчъаваялъул асаралда гьоркъ!

Г. НУРМУХАМАДОВ.
«Унсоколо район» МОялъул бетер

РДялъул МВДялъул коллегиялда

Дагъистаналдаса хутлун руго гъицго 8 бандподпольялда вукларав гъахалчи. Гъел аслияб къагидаялда рахун руго нилъер улка бахун къватирехун.

14 январалда Дагъистаналъул МВДялда буклана гъеб суалалда хурхун араб соналда гъабураб халтлукъабазул хасилал данде росулел коллегия. Гъениб бицана терроризм-экстремизм лъугъизабиялъул ахирисеб этапалда гъаризесел тадбиразул.

Аппараталъул совещание

Церетгеязул суалалгун



Гъаб соналъул 14 январалда районалъул администрациялда буклана иргадубаб гъелъул активги данделъараб аппараталъул совещание. Гъелъул халтлукъабазул гъахалчи гъабуна бетлерасул замал М. Хасановалъ, М. Хамзатовас, администрациялъул аппарат управлениялъул нухмалъулей П. Галиевалъ, культуралъул отделалъул нач. Г. Габдулаевас, гъолилазулгун халтлукъабазул ва спорталъул отделалъул нач. А. Мухластановас, росдал магъишаталъул отделалъул нач. Ж. Якубовас ва цогидазги.

Данделъи ана райадминистрациялъул бетер Г. Нурмухаматовасул нухмалъиялда гьоркъ. Гъес данделъи байбихъана араб анкълда къурал гъадкъаял гъураялъул бугеб халалдасан. Аслияб къагидаялдаин абуни данделъиялда

квар къуна федералиял, республикалъулал ва регионалиял церетгеязул программабазде. Гъениб бетлерас бихъизабуна киналго нилъехъе щевезе рес бугел программабаздаса районалъе кумек бугеб куцалъ пайда босизе кколлин.

Гъединго бицана цогидал программабулги. 2016-2025 соназда Дагъистан республика экономикалъул социалияб рахъалъ цебетгезаби, «РФялда гадамал киналго санагълабги ругел жанир чолел рукъабаздалъун хъезариялъул рахъалъ» РФялъул Пачалихъияб программа, 2018-2022 с.с. «РДялда шагъаралъул санагълабги чезариялъе» РДялъул программа.

Гъел суалазда хурхун Г. Нурмухаматовас гъадкъаял къуна жавабиязе ва бихъизабуна гъагидаб данделъиги ахлизе гъадехун рехсарал суалалги гьоркъор лъун.

Спорт: кудияб бергъенлъи

Хажимурад Габдулаевасул – «Гункрукъалъулаб Къаби»



Унсоколо росулъа ASPERA FC ASIA

ялъул чанго нухалъ республикалъул, Полгороссиялъул ва халкъазда гьоркъосел турниразул призер Хажимурад Габдулаевас иргадубаб чемпионасулаб рагъ гъабуна Филипиналъул Манилиялда гъаб соналъул 12 январалда. Европаялъул чемпионасул къагидабазда релъинабун грэпплингдалда «Рычаг Логтя» абулеб кверзул захматаб приемги гъабун дандияса гъад бергъенлъи босана рагъ байбихъун гемемер заман иналдего.

Раки-ракилъ баркула нилъер ракъоцояв Хажимурад Габдулаевасда иргадубаб, щакъго берцинаб бергъенлъи. Гъарула спорталъул жеги члахиял бергъенлъаби! Биччанте дур щибаб цеве вахъин букъине гвангъараб, дурго къуват-махшелалда божараб ва мустахикъаб. Гумроги къеги, Дуе, шапакъатаз, талихъалъ, сахлъиял квер босараб! Жеги члахиял бергъенлъаби, Дуе, Хажимурад!

Дагъистаналгъул Минкомсвязалгъул нухмалгъулев Сергей Снегиревас республикалгъул печаталгъул хIалтлукъабазда баркана гъезул профессионалияб празник - Россиялгъул Печаталгъул Къо ва гъарана гъеб бутIаялгъул хIалтлукъабазе творчествалгъулал церетIеял, хадурккунги хIалтлукъул чIахIи-чIахIиял бергъенлъаби.

«Печаталгъул рагIул жакъаги къимат хун гъечIо республикалгъул гIадамазда гъоркъоб. Гъел гъираялда ралагъун чIун рукIуна жидерго гIагараб рахъдал мацIалда газетал ва журналал рачIиналгъухъ. Нужер гIемерисезе рахъдал мацIалда газетал къватIире къей лгъугъун буго гIумроялгъулго ишлгъун. Щибаб газеталда гIад нуж хIалтлукъулел руго раклIацIадго», -ян бихъизабуна гъес.

Моралияб темаялда

Нилъее лгъугъараб щиб?

Ахирял саназда кIудиял хиса-басиял ккана гIадамазул гIумроялгъул ва рукIа-рахъиналгъул, хIатта гIамал-хасияталгъулгун хъвадIа-чIадиялгъул. Рецци щукруги Аллагъасе буго нилъ гIадин хъихъарав. ЛгъикI ккараб иш буго диналгъе эркенлги щвей, даран-базар гъабизе ихтияр къей. ГIадамазе рес швана бечелгъизе: ралел руго чIухIарал минаби, росулел руго батIи-батIиял багъа хириял машинаби, къо бахъанагIан гIемерлгъулел руго бечедал гIадамал. Амма кинабго аслияб куцалда гъабулеб буго хIалал-хIарам батIа гъабичIого. Гъедин бакIарулеб буго дунялалгъул боцIи. Бикъа-хъами, цIогъ гIегъалеб буго. Туснахъалде

цо гъадианаб мисалалгъул: техникалгъи машинабзги гIадан хисизавулел вуго. Къулгъуялдеги, ясли-ахаздеги, школаздеги киреги машинабиги рачун хъвадулел руго эбел-эмен. Гъеб бихъулеб буго лгъималазда, гъезулги гъира бахъунел буго машинаби рачинеги, росизеги. Гъединаб гIумроялгъул гIолел гIелалгъул сахлги кинабха букIинеб? ВагIза-насихIатал гъаруларел росаби цониги хутIун гъечIилан абуниги мекъи ккеларо. Хинал мажгитал, жанир руго гIамурал паласал, халичаби, рукIуна гъоркъ лгъезе бакIал, бакIазда гIад миндарал. Гъедин бугеб мехалгъи аскарал гъарун лгъугIизегIан чIечIого рахъун уна цо-цоял. Гъебищха нилгъер иманги, исламги. Щайха



кколел руго чIахIи-чIахIиял хъулукъагIи. Цебе букIараб адаб-хатир, иман-яхI, сабру, гъудуллги-гIалмагълги, гIага-божаразулгун гъоркъоблги, хурхен лгъугIунго унеб буго. Киназдаго, хасго чIахIияб гIелелда гъеб бихъулеб буго, амма ургъел гъечIого, гIасамасаго, дие хIажат гъечIилан толеб буго.

Дир пикруялда гъеб мекъи буго. СССР биххун хадуб гIун бачIунелб гIелалда цебе букIараб рагIун гурони бихъичIелгъул, гъез киналго цересел умумалги жалго гIадин рукIун ратилин толеб буго. Бихъулеб буго ресалде вачIанагIан гIадамасул гIамал-хасият хисулеб букIин. Гъедин абун хисула инсанасул иманияб рахъ загIиплъараб мехалгъ. Гъеб загIиплъичIого букIине ккани нилгъеца нафс квегъизе ккола. Цо къоялгги, моцIалгги, соналгги нафс квегъизе кIоларо, гъелда гIад щибаб къойил ургъизе ва хIалтIизе ккола. ХIисаб гъабеха

тазияталда чIараз чIандахабар бицунел рукIинчIого «Ассалам» яги «Нурул ислам» газетаздасан цо лгъикIаб макъалаги гъоркъоб лгъун бахIс гъабизе бегъулареб. Газетал хъвалел руго, амма къанагIатги чIахъ гъелдасан пайда босулеб гъечIо. РачIа бицун течIого гъабизе лгъугинин нилгъеого лгъикIлги. Киназдаго лгъала квешабги лгъикIабги батIа гъабизе. Цойгидас гъабизе кколеб лгъачIого рукIин битIун гъечIо. Нилгъе бокъулеб жолгъун буго киназго гъабичIониги бугътан-гъибат гъаби, живго лгъикI вихъун, цогидав какун яшав гъаби. Гъелгъ абун ахират хъвалде рачине бегъула.

Аллагъас нилгъе кIуват къеги лгъикIаб гъабизеги квешаб тезеги, иманалда хъвадизеги, сабруялда чIезеги.

С. МУХIАМАДОВ.
Нижер штаталда гъечIев мухбир

Педагогасул хIакъалгъул рагIи

«Лучшие люди России» энциклопедиялде восарав



Иштибуриса СайгидхIусейн Гъиматовасул гIумроялгъул нух бечедаб буго гIемеррахъаздалгъун. Гъев ккола гIадегIанаб цIаралгъул, хIурматалгъе мустахIикъав, лгъай къеялгъул рахъ цебетIезабиялгъул кIудияб бутIа лгъурав инсан. Киналго цогидал рахъалги хIисабалде росун, гIемерал шапакъаталги щун руго гъесие.

Руго гIадамал жидерго мурадалде щвеялгъе захIималгъаби къвинаризе бажарулел, жидель жиндехунго ва цогидаздехун цIикIараб гIалабчилги бугел, гIасияб рахъалгъ захIимат бокъулел, гIадегIанаб махщел бугел. Гъединавлгъун руго СайгидхIусейн МухIамадович Гъиматов.

С. Гъиматов гъавуна рагъда цебесеб 1940 соналда ДАССРалгъул Унсоколо районалгъул Иштибури росулгъ. Лгъимерлгъигун гIолохъан лгъи захIиматал рагъул ва гъелдаса хадусел саназда аниги цIалулгъ нахъе ккечIого вукIине хIаракат бахъулаан гъес. Школа лгъугIана 1956 соналда, гIадегIанал къиматазда.

БачIинахъего лгъугъана Хасавюрталгъул педучилищелде цIализе, лгъугIана гъеб 1960 соналда. Студент 1958 соналда Дагъистаналгъул комсомолалгъул обкомалгъ витIула гIуру къарал ракъал цIи гъаризе Целинаялде. 1961 соналдаин абунги цIализе лгъугъана ДГПИялгъул филологическиаб факультеталде ва 1967 соналда бергъенлгъиялда лгъугIизабуна гъеб. Хадув хIалтIана Гъизилюрт районалда

гIурус мацIалгъул ва литератураалгъул учительлгъун, школаалгъул директорасул замлгъун. Кив хIалтIаниги СайгидхIусейн ватIа гъавулаан гъваридаб лгъай, чIара-хъараб пикру, лгъай къеялгъул иш бажари букIиналгъ.

Хасго гIуцIарухъанлгъиялгъул качестваби С-ХI. МухIамадовичасулгъул загъирлъана 1962-1989 саназда Гъизилюрт районалгъул лгъай къеялгъул отделалгъул завлгъун хIлтIулаго. Гъединго гвангъун гъесул бажари бихъана 1989-2013 соналда лгъай къеялгъул территориялияб управлениялгъул начальниклгъун гIамураб заманалда. 140 лгъай къеялгъул учреждение гъоркъобе бачунаан гъеб управлениялгъ. Гъел саназда С. МухIамадовичасул нухмалгъиялда гъоркъ бан буго 42 школалгъе мина, гъениб бакI букIана 5670 цIалдохъанасе, 53 аслияб школа сверижабуна гъоркъохъел школазде, 28 байбихъул школаб гъаруна аслияллгъун. Гъел саназда цIалдохъабазул контингент бахунаан 5143 ялдаса 11384 чIахъе щвезегIан. Гъединго ТУОялда начальниклгъун СайгидхIусейн хIалтIулел саназда хIадурун руго республикалгъул олимпиадабазул 67 призер, «Школа года» конкурсалда лауреаталлгъун рахъана 22 школа, «Лучшие школы России 2015 г.» ТIолгороссиялгъул конкурсалгъул этапалда 4 лгъай къеялгъул учреждение бергъараллгъун рикIкIана, 13 школал «Образование» миллияб проекталда режон бергъараллгъун рикIкIана.

Киналго гъел бергъенлъабазде квербакъана С-ХI. Гъиматовасул мурадалде ишан ккураб ва гIужие кинабго босараб хIалтIуца. Гъеб гуребги педагогасул кIудияб бутIа лгъуна гIемермиллгъатазул цIалдохъабазда гъоркъоб гъудуллги-вацIлги щула гъабун патриотал куцалялгъе, Россиялгъул цогояб хъизаналгъул гIумро гъабизе гъел хIадуриялгъулгъ.

ГIадегIанал хъулукъалгъулал хIасилазе гIоло М-С. Гъиматовасе щвана ЮНЕСКОялгъул гIарцулал сайгъатал. Гъеб гъес бачIинахъего рехана рахIимялгъулаб фондалде. Щвана «Знак Почета», «Дружба» орденал, «РФялгъул халкъияб лгъай къеялгъул отличник», - абурал гIаламатал, «Заслуженный учитель РФ» ХIурматияб цIар. Гъев ккола Россиялгъул школазул директорасул Советалгъул член, РФялгъул творческиаб педагогикалгъул Академиялгъул академик.

2016 соналда С-ХI. Гъиматовасул фамилия босун буго «Лучшие люди России» энциклопедиялде.

ЧIухIула ракъцоаялдаса, биччанте гъесул цIар нилгъер гIолелб гIелалгъе мисаллгъун букIине!

Пайдаял гурел продуктаби

(БитIун кваначIолгъиялгъул рачуна къаралгъиялде ва рекIел унтабазде)

Чакар ва гъеб гъорлъ ругел квенал: кандитерлгъиялгъул квен; варенье, жемал, компотал, мороженое, гъуин гъарурал сокал. Крахмалалгъул ва белкабигун цадахъ квараб чакаралгъул турараб тату кьола, гъединал фруктаз абунги би цIекIлгъизабула.

Консервал. Гъел руго раклIараб хвараб квен, рукIа гъел гъанал, ччугIил, гъорлъ букIунелгъул халатаб заманаялгъул цIунараб цIам ва консервантал. ОвоцIазул консервал дагъаб заманаялгъул рукIуна кваназе бегъулел. Фруктабазул ва овоцIазул лгъималазе хIадурараб пьуре цIакъого хIажалгъи гъечIого лгъималазе къезе лгъикIаб гъечIо.

Кинабго бежараб квен. Бежулаго кваниль лгъугъуна канцерогеновияб жо. Щибниги бежулеб бугони, гъеб гъабизе лгъикIаб

буго къвакIараб нахуда. Бежараб кванца унтижабула кванирукъ, гъениб лгъугъинабула ругъун, унтизе рес буго гIул ва ургъисалаби.

Киналго копчениял жал. Белъарабцин колбаса продуктин абизе захIимат буго. Сосискаби дагъалго мадарал руго. Копченияз къаби щвезабула квен бигъинабулел ва къватIибе жо кьолел органазда.

Уксус, перец, томаталгъул соусал, горчица, ва цогидалги рухIулел ва цIекIал продуктаби.

Гъел хIалтIизарула блюдабазул гIагIам бачIинабиялгъе, амма гъель кутакалда асар гъабула кваниль ва къватIибе жо кьолел органазе, квал-квал гъабула гъел берцинго хIалтIизе ва гIемерал унтабазде нух рагъула.

Рафинированияб хурдузул нах. Нах цIунизе лгъикIаб буго цIорол шишаялгъуб. Рагъарал пластиковиял шушбузухъ нах тезе бегъуларо - гъез токсикиял жал лгъугъинарула нахулгъ.



Газета приучает читателя размышлять...

Газета приучает читателя размышлять о том, чего он не знает, и знать то, что не понимает. (В.О. Ключевский)

Представить свою жизнь без газет и журналов в наши дни вряд ли возможно. А ведь первое печатное издание появилось всего лишь 300 с лишним лет назад. До начала 18 века русскоязычной печатной прессы в России просто не существовало. Только в 1703 году, повелением Петра Великого, впервые начала издаваться газета на русском языке «Ведомости». Первый номер вышел 13 января. Именно к этой исторически важной дате и приурочен День Российской Печати.

Наш сегодняшний материал мы посвятим этому важному профессиональному празднику. В наше время — это профессиональный праздник огромной армии людей, которые трудятся на поприще журналистики.

Больше 80 лет как начали выпускать Унцукульскую районную газету «Ахихъан» (Садовод). Для истории это не большой срок, но, если мерить с другой стороны эта одна человеческая жизнь. Главный редактор газеты сегодня - Саният Кебедмагомедова, а дизайнер - Гази Казачиев.

Несколько слов про историю...

Газета всегда в действительности отражала всю ситуацию в районе, являлась голосом народа. В ней содержится информация о деятельности районной администрации, об учреждениях района, о деятельности организаций, о победах, первенствах, соревнованиях и многое другое.

Выпуск газеты это кропотливый труд. Каждый, кто работает над выпуском очередного номера газеты трудится не покладая рук. А после все начинается заново, сбор информации, ее редактирование и далее выпуск нового номера.

Раньше для сбора информации назначались командированные поездки в поселения района, в частности редакторы газеты посещали колхозы-совхозы, их сады и огороды, животноводческие фермы и др. Также в поселениях посещали дома культуры, сельские администрации и организации. Так собирали много интересного материала.

Кроме поздравлений с победами и достижениями, а также похвал, в те годы в газете содержались и статьи с элементами критики. А работали над газетой М.

рабочего дня, готовя газету к выпуску.

Кроме сбора информации и ее подготовки, также редакторы не редко в своей работе встречаются и с переводами. И это дело не из легких.

За всю историю районная газета «Ахихъан» значилась в первых рядах, среди других горных районных газет.

Неоднократно районной газете «Садовод» присвоены первые места и грамоты комитетом республиканской печати.

Среди районных газет первым Унцукульская районная газета начала издаваться в цветном виде. Эта была непростая и очень трепетная работа. До последних лет, времен высоких технологий, работа с газетой, ее дизайн удавались очень сложно. Набирать весь материал по одной букве требовало не малого терпения, точности в мельчайших деталях. Тогда над этой работой трудились дизайнеры: Рахмат Магомедова, Айшат Шахбанова, Меседо Исмаилова, Патимат Гамзатова и Загра Гусейнова. В дальнейшем обучились всему, работы в разы стало меньше. А 8 марта 2004 года выпустили измененную, современную газету.

Беспокойная работа редактора газеты требует не только литературного таланта, но и гражданской позиции, честности. Это профессия - профессия людей, способных принять чужую боль как свою, умеющих разделять и горе и радость, способных объективно оценить ситуацию, людей, умеющих держать удар и быть ответственным за каждое свое слово.

Газета «Садовод» является главным информационным ресурсом нашего района, в ней читатели уже десятки лет находят информацию обо всех важных событиях и мероприятиях, касающихся жизни Унцукульского района.



Гунашев - редактор, М. Саабдулаев - ответственный секретарь, С. Шамилов - корреспондент, они были умелыми мастерами своего дела. Все годы коллектив газеты был слаженный, и очень сплоченный. Каждый сотрудник до последней минуты рабочего дня трудился не покладая рук, и даже по окончании

«Недолгое ожидание лифта»

(Голос жильцов пос. Шамилькала)



Последний из 9-ти этажных домов в посёлке Шамилькала введён в эксплуатацию в 1986 году. За эти 33 года утекло много воды, выработаны миллиарды киловатт электроэнергии и конечно же состарились те молодые гидростроители, кто не щадя живота своего, возводили эти гигантские стройки на своей родной земле для блага Родины. Как они радовались, как они были благодарны когда наконец-то получали долгожданные

ордера и ключи от квартир этих домов. На данный момент в этих домах живут, всё ещё неушедшие в мир иной, с тех далёких времён уже состарившиеся те молодые гидростроители и их потомки - новое поколение гидростроителей - кто по зову Родины возводит на просторах не только Родины, но и на просторах соседских братских стран такие же гигантские стройки, что и их предки-гидростроители возводили здесь, у себя на Родине.

Эти БОГАТЫРИ воспитали и вырастили ли достойное поколение гидростроителей! А сами всё ещё живут без лифта в доме 9-ти этажном аж 33 года!

Всё ещё благодарные и с надеждой, что им в их домах установят лифты, что наконец-то они смогут доехать до своих квартир, а не волочиться с костылями по лестнице вверх до 9-го этажа.

У нас уже нет ещё 33 года жизни и мы уже не богатыри. ПОМОГИТЕ!

С уважением, благодарные старики-гидростроители и их потомки!

Здоровье

Сердце прихватило

Как пережить сердечный приступ, если вы в полном одиночестве? У вас есть буквально 20 секунд, прежде чем можете потерять сознание.

Что делать, если прихватило сердце, а поблизости никого нет и лекарств тоже нет? Сердце вдруг стало биться не так, как обычно: либо слишком гулко и с переборами, либо слишком часто (тахикардия). В груди тяжесть, может быть боль в левой части тела, трудно дышать, особенно сделать полноценный вдох. Не паникуйте, действуйте быстро. У вас есть буквально 20 секунд, прежде чем можете потерять сознание.

1. Сделайте глубокий вдох. На выдохе начинайте кашлять. Кашель должен быть глубоким и ритмичным, как будто выплевываете мокроту глубоко из груди.

2. Еще раз: глубокий вдох, на выдохе кашель. Повторяйте без перерывов до прихода медицинской помощи. Это поможет насытить сердце кислородом и восстановить сердечный ритм.

3. Что еще сделать, если прихватило? Самый частый признак сердечного приступа — боль за грудиной, отдающая в руку или челюсть. Иногда может проявляться чувство удушья. Что делать? Сразу принять нитроглицерин. И обязательно аспирин, который нужно разжевать. И сразу же вызвать скорую помощь. Через 5 минут, если болевой синдром не проходит, принять еще одну таблетку нитроглицерина.

О. П. Хлопонина, врач скорой помощи

Хикмалъаби

(Инхоса Галихажиясул хлакълъуль)



ЧикIав ва Миякъо цIалулев мехалъ го, жиндирго мугIалимзабаздасан лъазабун букIана Галихажияс, кина-кинал тIахълал жиндие нахъеккун пайдайл ругелали. Гез хъван къурал тIахълал ралагъулаго росаби тирун, Галихажиясда гIемер гIакъуба бихъана. Гьел шварал тIахъазда гьоркъоб букIана бищунго гьесие бокъулеб «Фатхул Маликил Мажид» абулеб тIехъ.

Гьел тIахълал цIалулаго гьев нагагъги къватIиве вахъунароан.

Хъизан йикIана гьесул шокъго егун. Квен-тIех гьабизеги ягъилаго, ахIделаго ячIунаан якъад. Гьель абулеб, рикIкIунеб жо Галихажиясул цIаралда букIунаан. Гьавин абуни, щибго жо гьелдаги абичIого, гьоркъанго гьалъухъги валагъун хъимулаан. Гьас тIадчIун цIалулеб букIун буго доб бокъулеб тIехъ. Гьел тIехълалда ратулел рукIун руго хIикмалъаби гьаризе ккарал жал. Гьель бицунеб букIун буго бугеб гьечIеблъун, гьечIеб бугеблъун бихъизабизе кIолел мисалазул. Галихажияс хIалбихъун буго гьел тIехълалда хъвараб жо уяб бугищапи.

Кидаго гIадин ячIун якъадалъ ягъилаго квен гьабизе – хинкIалкъазе байбихъун буго. Гьай цойги жоялде, кIалалъехун машгьурлъарайго, нахъ юссиналде гьелда хIарччинир жанир ругел хинкIал расандулел ругин ккун буго. Гьай йиххун, хIинкъун лъугъун йиго. Гьел бихъун буго аскIор ругездаги. ТIокIаб гьель киданиги Галихажиясе бокъулареб рагIи абун гьечIо.

Сахълана чIужуги. Гьельги эбелалъго гIадин, росасул адаб-

хIурмат гьабубеб букIун буго. Кин бугониги, Галихажияс гьалда гьан тIамизабун буго. Гьезул къавуль ражи букIун гьечIо. ХинкIалги цIеде ран, гьай мадугъалихъе ражиялда хадуи ун йиго, Галихажияв хинкIазухъ валагъеян рокъовги тун. Ражиги босун рокъое ячIуней гьелда ккун буго хинкIал хьагинире ва хьагиниса цIулал хIарччинире лъугъунел ругилан. ЦIорогъорон хутIарай гьалъ киназдаго рагIизабун «астагъфируллагъ» абун буго. Гьанже мун бусурманлъанилан абун буго Галихажиясги. ХинкIалги цIедаса рахъун, гьел берцинго кванан руго.

Галихажиясда дагъадагъабккун бихъулеб букIун буго жиндирго бокъулеб тIехълалъуль гьунар. Гьале цоги сордоалъ, жив цIакъ къечон вугилан, лъим къезе сардилъ тIаде яхъинаюла гьес чIужу. Амма гьалда гьесие гьекъезе къезе лъим рокъоб батуларо, киналго лъим тIолел жал чIорого ратула. Радалиса гьес чIужуялда бадиб чIван буго, жив къечон вукIаго лъим къечIилан. Гьей гьедарун йиго жинда чIорого ратанин лъел цIолел гIертIал ва лъим гьекъолел жал,- абун.

Гьеле Галихажиясухъе шун букIараб гIелмудал цо гьитIинаб мисал.

Галихажиясул цебесеб гIелалъул, тIоцебе нильер авар литератураялъе къучI лъуразул цояв вукIун вуго Къудукъа Мусалав абулев гIалимчи. Гьев кидаго тIахълал цIалулев вукIунев вукIун вуго. Гьесги кигIан гьитIинабги рукълалъул хIалтIи гьабубеб букIун гьечIо. Гьедин батаилаха, гьесда чIужуялъ хъвек-цIумилан абулеб букIун буго.

Цо къоялъ Мусалав вугеб рокъое лъугъун ячIун йиго гьей. Гьалда Мусалав вихъун гьечIо. Горда чIвараб цIудул сурат цебечIун буго. Гьай йиххун, хIикмалъул хутIун йиго. Гьел цIум боржунги ун, минаялда цебе бугеб цо гохIда чIун буго. Чанго нухалда Мусалас ахIараб мехалъ гурони, гьей рекIеде ячIун гьечIо. Мусалавин абуни жиндирго хIужра рокъов цIалдолев вукIун вуго. Гьел иш гьедин ккун бугин Мусаласулги чIужуялъулгиан бицана Къудукъа гIадамаз. Гьедиан хIикмалъаби кодор руго гIелмуялда.

Инхоса Галихажиясул «Асарал» тIехълалдаса босараб

Сахълги

Гипертониялъ нильедаго лъачIого чIвала ниль

(ГIодобе биччараб чIвадарухъан – гьедин абула артериалияб гипертониялъул хIакълъуль)

Стресал цIикIкIун ругогIан квешаб букIуна прогноз

«Киналго унтаби руго нервабазда сан рачIарал», - абураб бихъизаби кутакалда данде ккола гьаб темаялъе. Чи вукIуна гипертониялде гIодосаго гьетIи бугевги, гIиси-бикъинал ургъелабазцин бахуна гьесул артериалияб давление. Сахълги лъикIав чиясул гьел хехго нормаялде бачIуна, шокълъи бугесул гьел процесс халат бахъуна. Пашманал ишал гIемерлъанагIан цIикIкIун бахуна давлениги. Организмалъ бахараб давление дагъ-дагъккун формалъун рикIкIине лъугъуна. Гьедин гипертонияги хроническийяб формаялде сверула. Хисула чиясул симптомалги. Байбихъуда гьел букIуна цо хIалалда чIечIеб бахараб давленигун, хадур байбихъула ботIрол унтаби, гIундузда жаниб хъуй, ракI къаби, ракI бугеб бакI хIенсей, гьванща бугеб бакIалда бакIлъи. КватIараб этапалда ар-териалияб давление бахин чIара-хъараблъун лъугъуна, цо-цо баккула бетIер свери, кверазул килщал, бохдул кквезе лъугъуна, ботIролъе би къабула, безазда цере жал паркьола, макъу

атеросклерозги

ГIодобе биччараб чIвадарухъан, - ян абула артериалияб давленилде дунялалъулго медицина. Гьел бухъараб буго гьадианаб жоялда: гIадан щакълъизецин щакълъуларо давление бахун бугин, гьел лъала гьез захIмалъаби ккезарураб мехалда, гьедианаб ахIвал-хIалалъ хвалил хIужабицин ккола. Артериалияб давленилъ лъугъинабула атеросклероз. Гьел ккола бищунго тIибитIараб, хIинкъи бугеб унти. Гьель хвезарула бидурихълал, рекIуна холестерин (блашкаби), къварид гьарула бидурихълал. Гьединго хвезарула цоцада рухъинарулел бакIал, сосудазда рекIуна кальция, гьель хисизарула, къварид гьарула ва цо-цо мехалъ рацизарула бидурихълал. Цо бидурихъ бацараб мехалъ кколелъубе щоларо би ва гьель ккезе бегъула инфаркт-миокарда.

Инсулът ккола ботIрол цо я гIемер бидурихъазул бидул хъвади хвани. Гьедин бугеб мехалъ мозгалъул цо бутIаялъе кислород щоларо ва мозгалъул хIалтIи хола. Гьель унтаразда кIоларо хъвада-чIвадизе, хола ракIалда жо чIей. Бащадалниги инсулът ккарал гIадамазул хIалтIул рахъи хола гIемераб замаялъ. ГIемерисеб мехалъ инфаркт- инсулъталъул хIасилал рукIуна хвалилал.

Атеросклерозалъги артериалияб нухалъул бокъараб участок хвезабизе бегъула. Безазул, почкабазул, гьоркъехунисел бутIабазул, къунщбузул бидурихълал хвани бецIлъизе бегъула, ккола цогидалги гIажизлъаби.

Япониялда гипертониялъул унтуде абула гIумру гьабиялъул къагIидаялъул унти, - ян. ХIакъикъаталдаги гьельул жакъасел гIиллаби ккола гIумро тIамулеб бугеб куц, стрессал, цIикIкIун хъалиян бухIи, ритIун кванангутIи. Комфорталда гIумро тIамизе бокъиялъ хвезабубеб буго организм.

Дагъго шура-хъурулел руго ниль. Гьелда абула гиподонамия абун. Гьедианаб гIумроялъ къаралъизарула ниль. Даимго физическийяб бакIлъи тIаде кколел чIорбал загIиплъулел руго. Гьель хвезабула обмен веществ, киналго органазе гьель кьола сбой. Гьелдаго цадахъ гьекъел-мехтелалъ, хъалиян бухIиялъ бахинабула артериалияб давление.

И. Р. СТЕФАНОВ,
терапевт



лъикIаб букIунаро, хехго свакала.

Цо-цо мехалъ гIадамал рукIуна хроническийял стрессалда ругел гIадин, нервабазул система абуни рекIелгун бидурихъазулалда бухъараб буго. Туранго стрессаздаса рорчIизе бакI гьечIо. Гьель гIодобе риччазарулел препаратазде ва гьекъел-мехтелалде рала гIадамал. Гьель дагъабго гIодоре риччазаруниги цIикIкIарал захIмалъабазде рачуна.

Цадахъго хъвадулеб букIуна

БИТIИЗАБИ

Гьаб соналъул 12 январалда къватIибе араб «Ахихъан» газеталъул ункъабилеб гьумералда лъураб никрологалда гьалатI ун буго. Гьельул бетIер ва жаниб цIар цIализе ккола ГIалиева Марьям, - абун.

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 - 1. 11. 19г. 16.00
фактически - 16. 30 мин.

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