Ассаламу гIалайкум!

АХИХЪАН

№ 5 (7354)
4 февраль 2019 сон
Итни
sadovoduns@yandex.ru
Багьа 7 гъурущ

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

Районалъул активалъул аппараталъул данделъи

28 январалда райадминистрациялда тIобитIана районалъул администрациялъул активалъул иргадулаб аппараталъулаб совещание. Гьенир гIахьаллъана «Унсоколо район» МОялъул бетIер ГI. НурмухIамадов, гьесул замал, отделазул начальникал.

Жидерго кIалъаязда районалъул культураялъул отделалъул нач. ГI. ГIабдулаевас ва спорткомитеталъул пред. М. МухIамадовас бицана гьаризе ругел спортивиялгун культуриял тадбиразул ва гьезде хIадурлъи унеб бугеб куцалъул.

ГI. ГIабдулаевасе ва «Единая информационная служба» МБУялъул нухмалъулев М-Н. ХIайбулаевасе тIадкъай кьуна 4 февраль – имам Шамиль ракIалде щвеялъул тадбиралъе сценария хIадуризе.

Хадуб финансированиялъул ва налогал ракIариялъул бугеб хIалалда тIасан отчет кьуна администрациялъул бетIерасул экономикияб рахъалъ зам. С. АрулмухIамадовас.

Бихьизабуна налогал ракIариялъул план 20I8 соналда 111,6 проценталъ тIубанилан. КIалъаялда ГI. МухIамадовичас гьезул хIалтIудаса рази вукIин загьир гьабуна ва абуна хадубккунги гьеб рахъалда хурхун жеги лъикI хIалтIизе ккелин.

Гьеб гуребги, 20I8 соналда районалда рагьана 5I чиясе хIалтIизе бакIал. Гьеб кколеб буго республикаялдаго бищунго лъикIаб хIасил.

Районалъул экономикияб, инвестициязул ва предпринимательствалъул отделалъул нач. М. ГIадуевасе тIадкъай кьуна гьеб рахъалъ гIуцIараб хIалтIулаб группа, неформалияб занятость тIатинабиялъе хIалтIизе тIамизе ва щибаб анкьалъ отчетал кьезе кколин лъазабуна.

БетIерас бихьизабуна иш тIаде кколел гIадамаз къокъал болжалазда церетIеялъул программабазде ккарал объектазул документал хIадуризе. Гьел хIадуриялъул жавабиявлъун вихьизавуна росдал магIишаталъул отделалъул начальник Ж. Якъубов.

Ахиралда ГI. МухIамадовичас баркала загьир гьабуна совещаниялда гIахьаллъаразе.

Важная информация

В связи возникшей тяжёлой эпидемиологической ситуацией на территории Унцукульского района все культурно-массовые мероприятия отменены так, как в следствии чего вполне очевидно массовое скопление людей, что может стать причиной распространения вируса.

Отменены такие мероприятия как: «День памяти имама Шамиля», концерт аварской певицы Мадины Алиевой и сольный вечер исполнительницы нашидов Хадиджи.

Все мероприятия отменены на неопределенный срок, до полной стабилизации возникшей ситуации.

Санитариябгун эпидемиялде данде чIолеб Комиссиялъул данделъи

ЦIакъго захIматаб ахIвал-хIалалъул ирга тIаде бачIиналъ 20I9 соналъул 28 январалда районалъул администрациялда тIобитIана хехаб данделъи, эпидемиялда данде къер-кьеялъул мурадалда. Гьенир гIахIаллъана «Унсоколо район» МОялъул бетIер ГI. НурмухIамадов, гьесул заместителал С. Арулмух1амадов, М. Х1амзатов, М. Х1асанова, Комиссиялъул председателал, Г1. МухIамадова – ЦРБялъул бетIерай тохтур», М. Г1абдулаев - ГО ЧСалъул ва ПБялъул уполномоченнияв вакил, ХI. МухIамадов - районалъул ветеринарияб управлениялъул нач., М. Г1абдурахIманов РУОялъул начальникасул зам., М. Мух1амадов - ОВДялъул Унсоколо районалда вугев начальник, райадминистрациялъул отделазул начальникал ва цогидалги.

Жиндирго кIалъаялда районалъул бетIерас абуна: «ТIолабго республикаялдаго гIадин нилъер районалдаги буго кутакалда захIматаб санитариябгун-эпидемиологическияб ахIвал-хIал. Гриппалъул хIасилалда нилъер гьаниб чи хвараб иш ккана. Гьединлъидал жакъа нилъ данделъун руго эпидемиологиялде данде профилактикиял хIалтIаби гьариялъул суал дандбазе. Гьеб суалалда хурхун гьабизе тIадабщинаб тIубазабизеги ккола нилъеца».

Хадуй кIалъана М. ХIасанова. -Районалъул лъималазул ясли-ахалъул заведующиязда лъазабун буго щибаб лъимералъул медсестрабаз хал гьаризе, гриппалъулаб ахIвал-хIал батани, врач ахIизе, врачасул справкаби гьечIого гьел яслиялде росичIого тезе лъазабуна,-ян бихьизабуна гьелъ.

Гьелъул бицунаго ГI. НурмухIамадовас тIадчIей гьабуна киналго медицинаялъул хIалтIухъаби рукIине кколин дежурствалда ва цIодорлъиялда эпидемиялъул заманалда, щибаб сигналалде жавабчилъигун балагьизе кколин.

Генуб росдал бетIер М. МухIамадовас бихьизабухъе росулъ 30% школалъул цIалдохъаби ва 60 ясли-ахикь тарбия щолел унтун руго. «Жаниб лъазабун буго карантин ва ахIвал-хIал хъаравуллъиялда гьоркье босун буго. Рихьуни росулъа цо лъимер хвана, жакъакъоялде захIматаб ахIвал-хIалалда ругел гьечIо.

Жиндирго кIалъаялда ветеринарияв врач Х1. Мух1амадовас бихьизабуна ясли-ахакье ва школазде боцIул продуктабазда хурхарал справкаби рачIинарулел гьечIин.

-ЦIикIкIараб буго сезоннияб гриппалъ унтун больницаялде рачIунел гIадамазул къадар,-ян абуна районалъул больницаялъул бетIерай врач ГI. МухIамадовалъ. Гьединго гьелъ бихьизабуна унтараз кинабго рахъалъ режим цIунизе кколин. ГI. МухIамадовалъ цIакъго кIвар кьуна лъималазул эбел-эмен гьаб заманаялъ кутакалда цIодорго рукIине ккеялде, лъималазе нилъерго дараби гьарун гIодоре риччан чIезе бегьуларин.

ХIасилал гьарулаго Комиссиялъ **хIукму гьабуна:**

халкъиялгун культуриял, спортивиял ва цогидалги тадбирал гьари дагь гьабизе. Прививка гьабичIел лъимал пневмококковияб инфекция ва грипп бугел бакIазде рачIине гьукъизе;

организациязда, учреждениязда эпидемиялде данде чIарал профилактикиял хIалтIаби гьаризе;

гьединго щибав нухмалъулесулгун лъайхъвай гьабизе районалда гIадамазул бугеб ахIвал-хIалалъул.

ГО ЧСалда цебе чрезвычайнияб штаб рагьизе тIад къазе М. ГIабдулаевасда. «Горячая линия» телефоналъул жавабиял рихьизаризе, диспетчерасул буго **8963 4I8 59 92.**

районалъул ветврачасда тIадкъана гIи-боцIул продуктаби жанире роси ва къватIире кьей хъаравуллъиялда гьоркь чIезабизе.

Районалъул больницаялъул бетIерай врач ГI. МухIамадовалда тIадкъана:

I. Учреждениязда грипп цоцаде бахиналъул хIинкъи бугел гIадамазда хадуб медицинаялъул бербалагьи букIинабизе.

2. Пневмококковияб инфекциялде данде ясли-ахазда вакцинация гьабизе.

Ахихъан

Районалъул газета

№ 5 (7354)

4 февраль 2019 сон

2 гъумер

Югалъул рагъулал хъулухъазул батальон тIад буссана Дагъистаналде. Гьез мисалияб куцалда тIубазабуна Сириялда цебе жидерго рагъулаб налъи ва тIаса ками ккечIого тIад руссана. Гьал къоязда Буйнакск шагьаралда букIана рагъулъ мисал бихьизабуразе шапакъатал кьей.

Гьез Сириялда тIуразарулел рукIана кIвар бугел объектал цIуниялъул иш.

ГIинтIаме!

Врач-эпидемиологас лъазабулеб буго

ХIурматиял Унсоколо районалъул гIадамал!

Жакъа къоялде гриппалда хурхун тIолабго республикаялдаго ва нилъер районалдаги захIматаб ахIвал-хIал буго. 2019 соналъул 26 январалда районалда хъвай-хъвагIай гьабун буго H1N1 гриппалъул хIужа, халкъалда гьоркьоб гьелда абула «Свиной грипп»,-абун. Цебеккун гьединаб хIужа районалда тIатун букIана 2009 соналда. Гьаб соналда гриппалъ захIматаб хIалалде ккезаюн нилъедаса ятIалъана H1N1 гриппалъ унтарай. ГIемерисел гриппалъ унтарал мекъи ккола квачалъулги гьединабги гриппалъул унти бат1а бахъизе лъач1ого. Цо-цояз врачасухъе ин халат бахъинабула, жидецаго дараби гьарун гIадатияб режим гIуцIула, гьедин халат бахъинабула инфекциялъул заман.

Гьеб буго хIиллаяб ва хIинкъи цIикIкIараб унти, гьелъ ккезе бегьула цIикIкIарал захIмалъаби, пневмония, менингит, рекIелгун хIухьел босулел органазул низам хвей, гьедин рачине бегьула хвалдеги.

-Киналха ругел гриппалъул бищунго гIемер данде чIвалел симптомал?

-Киналго гриппалъул формабаз лъугьине бегьула: сири бай, цIадулъ роси (температура бахине бегьула 38 гр.), букIуна рухI гьечIолъи, бетIер унти, черхго бек-бекулеб гIадаб ахIвал-хIал, мегIерччин, щекъер унти.

-Лъие бищунго хIинкъи бугеб гриппалъул?

-ХIинкъиялда гьоркь рукIуна:

65 сонидаса тIаде гIумро арал херал; батIи-батIиял органазул хроническиял унтаби ругел гIадамал, хасго гьуърузул, лъимал, хасго лъагIел базегIан, лъимаде ругел руччаби ккола цIакъго хIинкъи бугел категориязде гьоркьоре.

-Кин цIунилел гриппалдаса?

-Бищунго лъикIаблъун буго гриппалде данде вакцина гьаби. Цоги батIияб нух гриппалдаса цIуниялъе бихьизабун гьечIо.

Киналго гриппалде данде прививка гьабураз гьелдаса жалго цIунараллъун рикIкIине бегьула, гьединал унтаниги бигьаяб формаялда унтула, ай 2-3 къоялъ унтун тIаде рахъуна. Амма гьанже гриппалде данде вакцина гьабиялъе кватIун руго.

ГьабсагIаталда аслияблъун буго профилактикаялъе гIиси-бикъиналгицин къагIидаби цIуни: сапунги бахун гIемер чуре кверал ва киданиги хъваге гьурмада, беразда, мегIералда дурго кверал, гьелъ унтарал гIадамаздаса рикIкIад чIа, гIемерал гIадамал ракIаралъ бакIазде унге, гIемер цIияб гьава биччай рокъобе, вирус «хIинкъула» цIияб гьаваялъукьа, битIун кванан щула гьабе иммунитет, гIемер кванай пихъал, бахчабазул культураби. ЛъикIаблъун бихьизабула лъамиял гьекъолел жал, (хурдузул рахъарал лъинал, компот, хасго гIинтIидул, гIалхулаб куракул ва клюкваялъул).

ТIадехун бицаралъул ритIарал хIасилалги гьарун районалъул гIадамазда нижеца гьарула тIадехун рехсараб гриппалъул симптомал ругони, нахъ бахъичIого медицинаялъул кумек ахIе,-ян.

Общественнияб палатаялъул данделъи

29 январалда райадминистрациялъул конференц-залалда букIана муниципалияб гIуцIиялъул Общественнияб палатаялъул заседание. Гьенир гIахьаллъзана районалъул бетIер ГI. НурмухIамадов, Собраниялъул пред. К. Асадулаев. Къойил темаялде босун букIана анкьго суал. Районалъул Собраниялъул хIукмуялдалъун гьенире рищун рукIана 11 цIияв член. Общественнияб палатаялъ гьоркьоре рачуна 22 чи.

Байбихьуда букIана Общественнияб палатаялъул председатель вищи. ЦIидасанги гьенив вищана М. ГIабдулаев, гьесул замлъун М-З. ХIайбулаев, жавабияв секретарьлъун ГI. Абакаров.

Жиндирго кIалъаялда М. Бадиевичас бицана палатаялъул функциязул. Бихьизабуна тIадегIанал органазул нухмалъиялъулгун бичIчIиялъулаб гьоркьоблъи бугин. «Нилъеца жигараб гIахьаллъи гьабизе ккола районалъул гIадамазул гIумроялъулъ, гьезул захIмалъаби тIуразариялъулъ»,-ян бихьизабуна гьес.

Данделъиялда гIуцIана лъабго хIалтIулаб комиссия, рищана гьелъул председателал. Гьел ккола экономикияб церетIеялъул, сверухъалъи цIуниялъул ва законалъулгун ихтиярал цIуниялъул. Гьединго бищана палатаялъул Совет.

Данделъиялда кIалъарав ГI. НурмухIамадовас М. ГIабдулаевасда баркана председательлъун вищи ва район цебе бачиналъе гьарана къуват ва битIккей.

Лъай кьей

ЕГЭялде хIадурлъиялъул суалгун

Араб анкьалда «Унсоколо район» МОялъул администрациялъул конференц-залалда букIана гIамаб лъай кьеялъул ва цогидал тIадеги лъай кьеялъул организациязул, предметазулал Ассоциациязул нухмалъулелги гIахьаллъараб данделъи. Совещание ана районалъул лъай кьеялъул отделалъул нач. Л. МухIамадгIалиевасул нухмалъиялда гьоркь. Гьенир гIахьалъана районалъул бетIерасул гьеб суалалъул курирующий зам. М. ХIасанова, тIолалго лъай кьеялъул отделалъул хIалтIухъаби, школазул предметазулал учительзаби.

Къойил темаялда букIана гьал хадусел суалал: мориторингалъул ЕГЭ кьеялъул иш тIаде кколел учительзаби-предметниказул тестированиялъул хIасилал, жидецаго тIаса рищарал предметазул ЕГЭ, ГИА кьеялде гIаммаб лъай кьеялъул школазда хIадурлъи гьаби, цIалул тIахьал рачIин, гьел цIуни, хIалтIухъ мухьалъул ва МРОТалъул суалал.

Данделъаразе саламги кьун Л. МухIамадгIалиевас тIадчIей гьабуна гьоркьор лъурал суалазул кIваралда.

ТIобитIараб мориторингалъул хIасилазул бицунаго гьел квешал гьечIин бихьизабуна Л. МухIамадгIалиевас. ГьабсагIаталда байбихьун буго 2019 соналъул пачалихъияб хIасилазулаб аттестациялде хIадурлъи. Гьелъул хIакъалъулъ лъазабулеб буго школазул директоразда, предметниял Ассоциациязул нухмалъулезда. Щивав кIалъазе вахъарас бихьизабухъе тIадчIей гьабуна гьеб хIалтIи бачунаго контролиябгун лъай борциналъул хIалтIабазул ругел хIасилазда.

Щибаб школалда руго лъай цIикIкIаралги загIипалги цIалдохъаби. Гьединазулгун гьарулел руго тIадеги занятиял, консультациял. ГьабсагIаталда гьарулел руго исана школа лъугIулел цIадохъабазул эбел-эмен ахIарал данделъаби.

Гьенибго Л. МухIамадгIалиевас абуна: гIицIго цадахъ рекьон школазул Ассоциациязгьарурал хIалтIухъабаздалъун бажарулин экзаменазда лъикIал хIасилал росизе,-абун. Гьенибго Л. МухIамадгIалиевас тIадчIей гьабуна лъималаз тIаса предметал рищиялъул суалазда хIалтIулаго учительзабазги предметниказги, завучазги гIакълу дандбан хIалтIи гIуцIе,-ян. «ТIаса бищи гьабизе ккола гIемер ургъун, учительзабазул, завучазул ва директоразул ремомендацияздаги рекьон. Гьезда лъикI лъала лъималазул ругел ресал.

Лъималазул лъаялъул даража гIодобегIанаб бугони, репитетораз бугеб ахIвал-хIалалдаса хвасар гьаруларо. Эбел-инсуцаги лъималаз тIаса бищараб махщалиде кIвар кьезе ккола жавабчилъигун»,-ян бихьизабуна гьес.

Хадуб пачалихъиябгун хIасилазулаб аттестация кьеялъул аслиял рахъазул бицун кIалъана отделалъул хIалтIухъаби. 2018 соналъул ЕГЭялъул выпускниказ базовиявлъун ва профилактикиявлъун математика бищун батани, 2019 соналда гьез бищизе бегьула профильниявлъун яги базовиявлъун цо уровень. Аттестат щвеялъе гIоло базовияб уровень, ВУЗазде цIализе лъугьине абуни хIажалъула профильнияб.

Ахиралда хIисабалде росана цере чIарал масъалаби ва гьел гIумроялде рахъинариялъе ресал.

Ахихъан
Районалъул газета
№ 5 (7354)
Итни
4 февраль 2019 сон

Кавказалъул цIумлъун вукIана Шамиль
ГIасрабаз ахIана гьесде халкъалъ кечI,
Васал куцаялъе гьев вуго мисал
Иман-яхIалъул си буго гьесул нух.

Гьес бихьизабуна дунялалдаго
Аллагьги ВатIанги бокьизе кколин,
РитIухълъи цIунарал гIадада хвечIин
Хвезе ккананиги чилъун вукIайин.

4 февраль - имам Шамиль ракIалде щвезавиялъул Къо

Имам - асирлъуда

Князь Барятинскиясухъе Гъуниб магIарда кверде ун хадуб, Шамиль пачаясухъе Петербургалде вачана. Гьениб гьесул хIурматалда пачаяс тIаде къабул гьариги гьоболлъиги гIуцIун букIана. ГIемерал рагъулал гIадамал рукIана гьенир. Хъанчазги медалазги керен цIурав цо генераласе берзуе гIечIо Шамиль ва гьагъав чигунищ 25 соналъ пача вагъилев вукIарав абун имам гIад-хочI гьавун кIалъалев вукIана гьев. Тилмач вуцIцIун чIун вукIана. Амма Шамилида бичIчIулеб букIана генераласул тIад велъи. Тирщун тIадеги вахъун гьес тилмачасда абуна:

- Гьагъав чиясда абе, дир рахъалдасан буюре, тIаса горде бахъейилан.

Гьенире ракIарарал лъугьунеб бугеб жо лъаларого хутIун рукIана. Шамилица тилмачасдехун жеги кьварун абуна:

-Дица гурищ дуда абулеб бугеб!?

Цинги тилмачас Шамилил амру генераласда бицана. Бокьуларого лъугьун вукIана гьев. Амма Шамилил балагьиялъ гьес, жиндаго лъачIого, гьеб бахъулеб букIана. Тимар гьабун къачIараб, бокьа-бокьараб кун кьаралъараб генераласул гIазухъахIаб черх цебелъун букIана.

Горде бахъана Шамилицаги. ТIабигIаталъ кIвекIун лъадарараб гьесул черхалда жеги сахлъичIеб чамалиго ругъун букIана, сахлъаралги малъун гьел къоло микьго рукIана. БитIухъего гьалгъан хутIун рукIана гьенире ракIарарал.

- Гьал ругъназ бицуна дир рагъухъанлъия лъул,-ян абуна Шамилица, -шапакъатаз керен цIурав дуда цониги гьечIогури ругъун. Цинги сундухъгIагидай пачаяс гьеб хIалалъ мун кIодо гьавурав?

Абизе жо лъаларого гIодове къулухъе хутIун вукIана генерал. Пачаяс Шамиль жиндаго аскIове ахIана ва гьесда къвал бана. Генерал абуни гьеб данделъиялдаса нечон нахъе ине ккана.

Хвараб къо

Маккаялде щун хадуб Шамилида гьенив дандчIван вуго хIежалде вачIарав цо магIарулав. Киса щивилан гьикъигун КъахIиса вугин абун буго гьес. Ва бицун буго кодоб букIараб гIарацги лъугIун ватIаналде тIад вуссун ине ресги гьечIого вугин живан. Шамилица гьев жиндаго цадахъ чIезавун вуго ва цо къоялъ гьел кIиялго МухIамад аварагасул (с. т. гI. в.) хабаде ун руго.

-Ассаламу гIалайкум, тIадегIанав Бичасул авараг,-ян абун буго Шамилица хабаде щваравго.

-ВагIалайкум салам, Аллагьасул ритIухъав лагъ,-ян рагIилеб рагIиляреб хIалалъги абун хабалъан къватIибе баккун бачIун буго квер.

Шамилида цадахъ вукIарав дов чи тамахлъун гIодов ккун вуго ва рекIеде вачIиналде гьесул надалда тIад кверал рахъулев ватун вуго Шамиль. Гьеб хIикматалъул хIакъалъулъ имамасдехун бицен гьабизего кIун гьечIо гьесда.

Гьелдаса заман ун хадуб, нухда гIарацги кодобе кьун, Шамилица гьев чи Дагъистаналде тIовитIулев вукIун вуго. Цинги имамас гьесда абун буго дун хвараб къоялъ зобал багIарлъизе ругин, гьеб къоялъ дуца мажгиталъувеги ун гIадамазда бицейин жакъа имам хвараб къо бугилан.

-Даража тIадегIанлъаяв имам, кин росульги вукIун гьединал жал рицингун дида гIадамал божилел, гIантав чи вугилан гIад-хочI гьавила дун гьез,-ян абун буго къахIисес.

-БитIараб буго, дуда божичIого рукIинеги бегьула. Гьеб къоялъ дуца гьел зодихъе ралагьизе гьаре.

Имамас абураб къо букIун буго рузман къо. Рузманалдаса рахъунаго, росулъ дов чияс абун буго жакъа имам хвараб къо бугилан.

Абухъего божун гьечIо гIадамал. Гьев чи гIантлъун вугин, ав нолъ досда аскIове ун вукIараб куц бугилан лъугьун руго гьел.

Цинги гьес гIадамазда абун буго къватIиреги рахъун зодихъе балагьейин, гьеб багIарлъун букIине кколин, жинда имамас гьедин абун букIанин.

Ва киса-кирего гьеб къоялъ зобал багIарлъун рукIана.

(Генуса Хасбулатил ГIабдулагьил биценаздасан)

Шамилил хъизан

КIудияб хъизам – кIудияб бечелъи
Халкъияб гIакълу.

Шамиль имамасул букIана кIудияб, гIемермиллатазулаб хъизан. Имамас кинайниги ячана микьго чIужу. Гьез дандекъан Шамилие гьаруна I0 лъимер: 5 вас ва 5 яс.

Шамилил тIоцеесей чIужу - Генуса ХIурия, гIицIго лъабго къоялъ гурони гьесулъ ригьнада йикIинчIо. ШаргIиял къанунал цIунун гьабураб жиндирго тIоцебесеб ригьин Шамилица халат кквечIо.

Шамилил кIиабилей чIужу – ГIабдулгIазизил яс ПатIимат, гьаюна I8I0 соналда. ПатIиматил эмен ГIабдулгIазиз вукIана Унсоколо росулъ чIарав машгьурав тIабиб. Шамилил эмен Денгасул МухIамадилгун гьесул букIана лъугIулеб бугеб гIагарлъи. Денгав гьеб ригьнадаса цIакъ вохарав вукIана. Жиндирго гьабихъе рачIарал гIадамазда гьес гьикъулаан: «Росулъ хабар щиб бугеб?»-абун. Щибго гьечIилан жаваб гьабидал, гьев гIажаиблъулаанила: «ВахI! Шамилие ПатIимат абун йигиланги бицунеб гьечIищха?»- ян. ПатIимат йикIана унго-унгояб куцалда, жиндиегоги эбел-инсуеги йокьун ячарай чIужу. Шамилие гьей цIакъ хирияй йикIана. Гьелъ Шамилие щуго лъимер сайгъат гьабуна. Хвана ПатIимат Чачаналъ, I845 соналда.

Шамилил лъабабилей чIужу – Генуса ЖагIпарил Жавгьарат, гьаюна I8I4 соналда. Гьей йикIана цIакъ берцинай гIадан, Шамилие кутакалда йокьулей чIужу. Шамилица Жавгьарат ячана, рос МаллахIусенги чIван къороллъуда хутIарай гIадан. ТIоцевесев росасдасан гьелъул вукIана вас, инсул цIар лъурав. Жавгьаратица Шамилие гьавуна цо вас. Имамасул чIужу, бахIарчияй магIарулай Жавгьарат шагьидлъана АхIулгохIда.

Шамилил ункъбилей чIужу йикIана эрменияй ШугIайнат. Гьей гьаюна I825 соналда. Ахъбердил МухIамадица I840 соналда Моздокалде гьабураб чабхъеналъул хIасилалда асирлъуде ккарай Анна Ивановна Улусова Шамилил гIумрудул гьудуллъун хутIана. Гьей испагьияй эрменайги бахIарчияв имамги, тIоцере цоцада рихьаралго, цоцазе рокьана ва бижана цIияб ригьин. Гьелъ Шамилие гьаюна цо яс. Хвана ШугIайнат I876 соналда Истамбулалда.

Шамилил щуабилей чIужу- Гъазигъумекиса Жамалудинил яс Загьидат гьаюна I828 соналда. Имамас гьей ячана I4 сон барай гIадан. Гьеб ригьин букIана, цо къадаралда, сиясатияблъунги. Загьидат йикIана цIакъ гIакъилай чIужугIадан. Гьелъ Шамилие гьабуна лъабго лъимер. Загьидат хвана Мадинаялда I870 соналда.

Шамилил анлъабилей чIужу – Генуса ГIадушил МухIамадил ПатIимат йикIана ригь арай гIадан. Гьей ячун йикIана рукъалъул ва магIишаталъул тIалаб гьабизе. ПатIиматил лъимер букIинчIо.

Шамилил анкьабилей чIужу – Гъазигъумекиса наиб ГIабдулагьил Цакхарил яс Аминат гьаюна I835 соналда. Гьебги букIана сиясатияб мурадалда гьабураб ригьин. Загьидатил мурад гьабун, Шамиль I858 соналда гьелдаса ватIалъана. Гьезул лъимер букIинчIо.

Шамилил микьабилей чIужу йикIана чачанай Зайнаб. Гьей ячун йикIана баракаталъе. Ячараб къоялъго Шамилица гьей йиччанги тана.

Шамилилги ПатIиматилги тIоцевесев вас – Жамалудин гьавуна I83I соналда Гениб росулъ. Микьго сон барав Жамалудин АхIулгохIда гIурусазухъе аманаталъе кьуна. Гьев гIуна Россиялда, вахъана гIурус армиялъул офицерлъун. Рокъове Жамалудин тIад вуссана I855 соналда. Гьес ячун йикIана чачанай, наиб ТалхIикIил яс. Жамалудин хвана ва вукъана I858 соналда КIкIаратIа.

Шамилилги ПатIиматилги кIиабилев вас – ГъазимухIмад гьавуна I833 соналда Гениб росулъ. ГьитIинго гьев гIахьаллъана рагъазулъ, I8 сон байдал тIамуна КIкIаратIа наиблъун. Наиблъи гьес бажаризабуна. Рагъул ахиралдехун гьев лъугьана имамасул аслияв кумекчилъун. ГъазимухIамадица ячун йикIана Илисуялъул султан Даниялбекил яс Калимат. Гьей Калугаялда хвейдал, ГъазимухIамадица ячана ЧIохъа Давудиласул яс Хъистаман-ХIабибат. Эмен хун хадуб, ГъазимухIамад гочана Турциялде ва гьениб рагъулаб хъулухъ гьабулаго, вахана маршаласул даражаялде. ГIумруялъул ахир, инсуцаго гIадин, гьесги Мадинаялда тIобитIана ва гьенив хвана I902 соналда.

Шамилил лъабалилев вас – Юсуп гьавуна Жавгьаратие I837 соналда Гениб росулъ. Гьесда тIоцебе Юсуп абурабги хисун, лъун букIана цIияб, СагIид абураб цIар. Гьеб цIар кьун букIана машгьурав гIалимчи, лъабавго имамасул аслияв мугIалим ГьаракIуниса СагIидил хIурматалда. СагIид эбелгун цадахъ шагьидлъана I839 соналда АхIулгохIда.

(Ахир 4 гьумералда)

Шамилил хъизам

Шамилилункъабилев вас МухIамадшапигI гьа вуна ПатIиматие I839 соналда Чачаналда. ГьитIинго гьев гIахьаллъана рагъазулъ ва балугълъиялда тIамуна Гъуниб наиблъун. МухIамадшапица ячун йикIана ЧIохъа ГIинкъав-ХIажиясул яс Аминат. Гьей хвана Калугаялда. МухIамадшапигIил кIиабилей чIужу йикIана татарай Мариямханум. Гьес хъулухъ гьабуна гIурус армиялда ва вахъана генерал-майорлъун. МухIамадшапигI хвана I905 соналда Пятигорск шагьаралда.

Шамилил щуабилев вас – МухIамадкамил гьавуна Загьидатие I86I соналда Калугаялда. Гьев ГъазимухIамадида цадахъ ккана Турциялде. Турциялъул армиялда хъулухъ гьабулаго гьев вахана генераллъиялде. Гьесул чIужу йикIана дагъистанияй Набигьа. МухIамадкамил хвана I95I соналда Истамбулалда.

Шамилилги ПатIиматилги тIоцеесей яс – Написат гьаюна I842 сонада Чачаналъ. Гьей йикIана ПатIиматил эбелалъул цIар кьурай яс. Гьей росасе кьун йикIана Гъазигъумекиса Жамалудинил вас ГIабдурахIмание. Написат хвана I866 соналда

Калугаялда, юкъана Генуб росулъ.

Шамилилги ПатIиматилги кIиабилей яс – ПатIимат гьаюна I843 соналда Чачаналда. Гьей йикIана АхIулгохIда шагьидлъарай Шамилил яцалъул цIар кьурай яс. Гьей росасе кьун йикIана Гъазигъумекиса Жамалудинил вас ГIабдурахIмание.

Шамилил лъабабилей яс Нажават гьаюна Загьидатие I846 соналда Чачаналда. Нажават йикIана кIиябго бохалда рекъай яс. Калугаялда тохтур Корженевскияс гьелъул бохдул ритIизару на. Гьей росасе ун йикIана МухIамад-Аминил васасе. Хвана I874 соналда Истамбулалда.

Шамилил ункъабилей яс – Сапият гьаюна ЩугIайнатие I850 соналда Чачаналда. Хвана Сапият Мадинаялда I87I соналда.

Шамилил щуабилей яс – Бахумеседо гьаюна Загьидатие I856 соналда Чачаналда. Гьей йикIана Шамилил эбелалъул цIар кьурай яс. Хвана Бахумеседо I876 соналда Истамбулалда.

БатIи-батIияб куцалда ккана Шамиль имамасул лъималазулги гIагарлъиялъулги къисмат. Гьезул ирсилал руго дунялалъул батIи-батIиял улкабазда гIумру ва магIишат гьабулел. Жакъа Шамилил тухум лъугьун буго халкъазда гьоркьосеб, кIудияб, гIемермиллатазулаб тухумлъун. Квешаб тадбир букIинароан умумазул ВатIаналда Шамил имамасул гIагарлъиялъул данделъи тIобитIани.

Сахлъи

РекIел квен

<u>Жидерго сахлъиялъул ургъел гьабулез кида-къадги кьола «Кинал продуктаби рекIее ва бидурихьазе пайдаял ругел?»,-абураб суал. Щивас балагьула кинаб букIаниги гучаб, тIад асар гьабулеб квен; витаминал гIемераб, хасго А. С. Е ва В, минералиял жал ва клетчатка, кинал рукIаниги унтабазде данде чIолеб рекIел квен. Гьоркьеххун нижеца кьолел руго гьединал квеназул аслиял.</u>

I. ЧчугIа. Анкьида жаниб 2 нухалъ гьеб кванани 40 % гIодобе ккола рекIел ишемичниял унтабазул къадар.

Гьеб ккола ккола щаклъи гьечIого рекIел хIалтIуе кумекчи. ЧчугIа бечедаб буго омега -3 жирнияб кислотаялдалъун, рекIел кьабиялъул ритмалъул сбой бугони, триглицерисазул ва холестериналъул къадар гIодобе ккола, лъикIлъула артериалиял венабазухъан би хьвади, гIодобе ккола би хьвадиялъул хехлъи ва тромбоз ккеялъе гIилла гIодобе ккола.

ГIадамасул черхалъе лъикIаб асар гьабулеб жалазул комплекс буго ччугIилъ. Гьелъул букIуна цIикIкIараб къадаралда туарин-аминокислота, гьелъ давление гIодобе ккезабула, гIисинал бидурихьаздаги давление гIодобе ккезабула, гьелъ ракIги гIодобе биччазабула.

Хас гьабун пайдаяб буго сёмга ччугIа. Гьелдаса къураб гьечIо тунецги. Омега-3 жиралъулал кислотаби руго скумбриялда, сельдалда, хIорил форелалда, сардиналда ва анчоусалда.

2. ЦIулакьо (сундасаго цебе грецкияб, кедровияб ва миндаль) кьойида жаниб 5 цIулакьо квани, рес буго гьоркьохъеб хIисабалда 7 сонаъ гIумро халалъизе.

Гьезулъ буго оргинин аминокислотаби. Гьелъ цIунула бидурихьал, жеги гIемерал пайдаял лъикIлъаби гьарула организмалъе. Кьойилго цIулакьо кваналеб бугони 30-50 % гIодобе ккола рекIел приступал. Оргинин лъугьуна чиясул организмалда жаниб, амма гIемерисеб мехалъ гьеб гIоларого букIуна.

3. Помидор. 500 миллилитр томаталъул сок яги 50 гр. пастаялъул щибаб кьойил гьекьани, лъикIаланго дарабазул бакIалда чIола. Гьелъ организмалде бакIлъи ккезе течIого гIодобе ккезабула давление.

Помидор ккола рекIел ритм (мерцательнияб арит мия, тахикардия ва цогидалги рекIел унтаби гьукъулеб продукт). ЦIакъго гIемер нервичать гьарулел гIадамазеги лъикIаблъун бихьизабула гIемер помидор кваназе. Помидоралъул аслияб «козыр» ккола атеросклерозалдаса цIунулеб, антиоксидант линопин гьелда гьорлъ букIин. Гьеб вещество бигьаго гьорлъ босула пайдаял жиралгун. Гьалдезабуни дагьабго гIодобе ккола томаталъул ликопин, амма гьединги помидор кваназе пайдаяб буго.

4. Апельсин ва грейфрукт. РекIелгун бидурихьазул унтаби ккечIого рукIиналъе анкьие 2-3 грейфрукт кваназе лъикIаб буго.

Апельсиналъул буго пектин абулеб организмалъулъа хIажат гьечIеб холестерин къватIибе бачIинабулеб жо. Жеги гьелъулъ буго калия, гьелъ хьаравуллъи гьабула давлениялда хадуб. Кумек гьабула бидурихьал лъикI хIалтIиялъе, давление гIодобе ккезабула геспредин-антиоксидант гьорлъ букIиналъ.

Грейфрукт бечедаб буго рижулел жалазул клетчаткаялдалъун ва гликозидалъун. ГIемерал физиологическиял процессал рукIалиде ккезарула гьелъ организмалъул, лъикIлъизабула квараб жо хIалтIизаби, рекIел хIалтIи, атеросклероз ккезе биччаларо.

Гьелъулъ буго цIикIкIараб къадар С, B_1, Р ва Д витаминазул. Р витаминалъ бидурихьал щула гьарула, гьел гIолохьанго чIеялъе хIалтIула витамин С.

ГрейфрукталЪ гIодобе ккезабула давление, хасго климакс бугеб мехалъ.

5. Авокадо. Гьеб кваназе ккола бугеб куцалъ, щибго тIад хIалтIи гьабичIого. Гьедин гурони гьелъул пайдаял жал хола.

Гьорлъ ругел пайдаял жалазухъ балагьун авокадоялъ гIемерго гIодобе ккезабула рекIел унтаби ккеялъе ругел ресал, лъикIлъизабула память. Гьелъие гIилла ккола гьелда гьорлъ рукIунел кислотаби щунгутIи кколелъул холестериналъулаб обмен хвезабун букIин. Гьелдалъун ккола атеросклерозги. Авокадоялъулъ бугеб калиялъ битIун хIалтIизабула ракI, рикIкIад чIезабула стресс. Гьелдалъун кколелъулха гIемерисеб мехалъ ишемичниял унтаби.

Авокадоялъулъ ругел хасал ферментаз рукIалиде ккезарула рекIел унтаби ккунгутIиялъе хIажалъулел витаминазул процесс ва данде чIола рекIел мишщазул дегенерациялда (миокарда).

6. Хъабахъ. РекIел унтаби ругеб мехалъ гIемер кIуршизарулел продукт гIадин 0,5 кг. кьойида жаниб кваназе яги жаниб букIунеб тамахаб ракIалъул бахъун гьекъезе 0,5 гр. сок бихьизабун буго.

Хъабахъилъ букIуна цIикIкIараб къадар каротиналъул, витамин С ва калия. Гьел кьеркьола атеросклерозгун ва ишемичниял унтабигун.

Хъабахъалъ рукIалиде ккезарула организмалда солевияб баланс, лъикIго гIодобе ккезабула давление. ГIатIидго хIалтIизабула бидурихьазул унтаби рукIун гьорал рехун ругони, давлениялъе, атеросклерозалъе. ЦIикIкIараб къадар железоялъул гьорлъ букIиналъ лъикIаб буго би дагьлъараб мехалъ кваназе.

7. **Могьолал культураби** (злакал). КIудияб мугь бугогIан гIемер букIуна гьелда гьорлъ клетчатка ва пайдаяб букIуна каша.

РекIел унтабазе пайдаяб буго гьелъул квенал. Хехго бихун унеб клетчатка пайдаяб буго кванда цадахъ черхалъулъе бачIунеб холестериналде данде, овсяная круппаялда гьорлъ буго гIемерал пайдаял жал; Омега-3 кислотаби ва калия. Гьелъ холестерин гIодобе кезабула, бидурихьал рацIад гьарула.

8. Граната. ЛъикIаб буго тIад хиса-баси гьабичIого жибго кваназе ва сок гьекъезе.

Гьелъулъ ругел пайдаял жалазги чорхолъа холестерин къватIибе инабула, би хьвади лъикIлъизабула, бидурихьазда бляшкаби рекIине толаро, гьелдалъун хIинкъи букIунаро рекIелгун бидурихьазул унти ккеялъе ва представительнияб железаялъул рак лъугьиналъе.

9. Лъолъол хьодул нах. Гьеб буго тIадегIанаб калориялъул организмалъе пайдаяб нах.

Лъолъол хьоналъул нахалъ унго-унголъунги цIунула рекIелгун бидурихьазул унтабаздаса. Гьеб рекордсмен ккола Омега-3 кислотаби гьорлъ рукIи налъ. ГIемер хIалтIизабулеб бугони гIодобе ккола холестерин, лъугьунаро бидурихьазул тромбоз. Хехго гьорлъе инабула «къадараб» холесериналъул концетрация, цIикIкIинабула «лъикIаб» холестериналъул къадар.

I0. БецIаб шоколад. Черхалъе пайда букIине ккани кваназе ккола гIицIго бецIаб, кьогIаб шоколад I9-20 щвезегIан гр. цо яги кIиго нухалъ анкьида жаниб.

РекIее пайдаяблъун рикIкIуна 70 % гIодобе ккечIеб какао гьорлъ бугеб шоколад. КьогIаб шоколадалъулъ букIуна атеросклероз ккезе толареб фланковидал-антиоксидантал. Гьеб данде чIола «квешаб» холестерин бижиялде, давление бахиналде, бидурихьал гьарула цIан рачIунеллъун, цIунула рекIел унтаби ккеялдаса.

Шоколадалъул цогидал сортаз кинаб букIаниги пайда кьоларо, щайгурелъул гьелъулъ руго гIемераб чакар, дагьаб какао. ГIадатияб шоколадалъул букIуна тIадегIанаб калорийность ва гьелъ тIаде цIайи бачIинабизе бегьула.

«Медицина Дагестана» газеталдаса.

Газета основана 1937 г.	Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору и сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РД	Адрес редакции:	Адрес издателя и типографии
УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Унцукульского района Главный редактор КЕБЕДМАГОМЕДОВА САНИЯТ КЕБЕДМАГОМЕДОВНА	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.	51373 Унцукульский район п. Шамилькала ул. М. Дахадаева 3 Телефон редактора 89896522856 sadovoduns@yandex.ru 398940	г. Махачкала «Дом печати» ул. Акушинского 21 Подписано в печать - 2. 04. 19 г. 16. 00 фактически -16. 30 мин. .... Газета выходит 52 раз в год на аварском и русском языках Тираж - 1000 экз.