Ассаламу гІалайкум!

АХИХЪАН

№ 43 (7444)
29 октябрь
2020 сон
Хамиз
sadovoduns@yandex.ru
Багьа эркенаб

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

Коронавирус: данделъи

ЦІодорлъи хІажат буго

Гьал къоязда районалъул бетІер ГІ. НурмухІамадовас иргадулаб данделъи тІобитІана. Гьениб аслияб суал букІана коронавирусалъул унти жеги гІодобе биччан гьечІолъиялда бан цІодорлъиялъул хІалтІабазда хурхараб Гьенир гІахьаллъана Унсоколо ЦРБялъул бетІерай врач ГІ. МухІамадова, росабазул участкабазул больницабазул врачал, гІаммаб лъай кьеялъулгун школалъул гІумроялде рахинчІел лъималазул учрежедениязул медсестраби.

Данделъи рагьулаго «Унсоколо район» МОялъул бетІер ГІ. НурмухІамадовас интерес гьабуна ясли-ахазул заведующиязда ва лъай кьеялъул учрежедениязул нухмалъулезда дандчІвалел ругел захІмалъабазда. Жиндирго кІалъаялда ГІ. МухІамадовалъ тІадчІей гьабуна районалда эпидемиологияб рахъалъ бугеб хІалалда, бихьизабуна гьеб рахъалъ гІезегІанго хІалуцараб хІал бугин, гІадамазе чара гьечІого хІажат бугин цадахъго гІадамал ракІарарал тадбирал гьаричІого, ахІвал-хІал хІалуцунаредухъ хьвадизе, жиндиргоги гІагарлъиялъулги сахлъи цІуниялъе жавабчилъи борхизабизе. Гьенибго ГІ. МухІамадовалъ тІадчІей гьабуна цо-цо росабалъ медсестраби гІолел гьечІолъиялда, гьезда тІадал ишазда, гьез бакІазда дезинфекциялъулгун эпидемиялде данде чІараб хІал цІунизе ккеялъул. Гьел ккола радалисеб халгьаби букІина би, лъимал къабул гьаризе дандерахъин, меню гІуцІиялъулъ гІахьаллъи гьаби, лъикІаб гьечІеб хІалалда яслиялде бачІараб лъимер лъугьани, цогидал лъималаздаса батІа гьаби, талонал цІезари, гьел информационнияб сеталде роси ва цогидалги.

Бихьизабизин: ясли-ахазул заведующи яз ва учреждениязул нухмалъулез хадуб хъаравуллъи гьабизе ккола медсестрабазул хІалтІуда, цебеккун цІехечІого кирениги ине бегьуларо гьел хІалтІудаса эпидемиялъул заманалда.

Данделъиялъул хІасилал гьарулаго ГІ. НурмухІамадовас бихьизабуна гьабсагІаталда бищунго аслияб жо лъималазул сахлъи бугин, гьезда ва чІахІиязда гьоркьоб вирусалъул унти тІибитІунгутІиялъе кинабго гьабизе кколин.

Дагъистаналъул цІар арав вас

ХІабиб НурмухІамадовасул цІияб бергьенлъи

2020 соналъул 24 октябралда Абу-Дабиялда букІана ХІабиб НурмухІамадовасул UFC 254 турниралда цевевахъин. Данде вукІана Америкаялъул къеркьохъан Жастин Гейджи.

Къеркьей байбихьана кутакалда цІодорго. Гайджица ХІабиб бачІинахъего аскІове къазецин толев вукІинчІо. ТІоцебесеб раундго букІана рахъун чІовухъего униб. Гьеб раундалъул кІиабилеб бутІаялда байбихьана спортсменазул хІалуцарал кьабиял.

КІиабилеб раундалдаги къеркьохъабаз жигарал кьабиял щвезаризе байбихьана. Гейджихъа бажарана ХІабибида чанго нухалъ кьаби щвезабизе. НурмухІамадовасухъа бажаричІо дандиясул бохалда кьаби гьабизе. Гьеб заманалда ХІабибица хІалбихьана эхеде кІанцІун дандиясул накалъ мал базе, амма Гейджида кІвана кьабиялдаса лъутизе. ТІоцебесеб раундалъул ахиралда ХІабибица дандиясул бохалда нахъеги кьаби щвезабуна, байбихьана сеткаялъухъ къеркьей. НурмухІамадовасе бокьун букІана амбаралде ворчІизе, амма лъазабуна гонг.

КІиабилеб раундалда ХІабибица бачІинахъего гьабуна тейкдаун, вачІана маунталде ва лъабабго нух къана дандиясе. Гейджица бачІинахъего кумек гьарана, амма судьясда гьеб бихьичІо. ХІабиб НурмухІамадов гьенив заманго щвелалде бергьана унтулеб приемги гьабун.

БакІал рай

Графикалда рекъон

Районалъул бетІер ГІ. НурмухІамадовасул хІаракаталдалъун райадминистрациялъул вакилзаби щвана районалда ралел объектазул хІалтІул бугеб хІалалъул хал гьабизе. Гьезда гьоркьор рукІана «Служба жилищно-коммунального хозяйства» МКУялъул директор А. ГІабдулхаликъов, райадинистрациялъул бетІерав архитектор ХІ-М. ГІабдурахІмановги. Хал гьабуна «Кахабросинская СОШ» МКУялъул минаялда гьавагун хинлъиялъул режим чІезабун бугеб куц, оборудованиялъул бугеб хІал. Гьединго ХъахІабросулъ балагьана 70% хІадурлъиялъул бугеб ФАПалъухъ ва футболалъул поле гьабулеб бугеб бакІалъухъ.

Администрациялъул вакилзабаз кІвар кьуна ГІашилтІа-ЦІатІанихъ 3,5 км. манзилалда къачІалеб нухалде. Гьаризе хІисабалде росарал проектазда гьоркьор руго Унсоколо росулъ 120 чиясе бакІ бугеб школалъул гІумроялде рахинчІезе мина базеги. Гьеб базе буго РИП проекталъ. Районалъул архитектор ХІ-М. ГІабдурахІмановасул рагІабазда рекъон гьел объектал ран рагІалде рахъинаризе планалде росун руго графикалда рекъон.

БетІерас тІаде къабул гьаруна

28 октябралда «Унсоколо район» МОялъул бетІер ГІ. НурмухІамадовас тІаде къабул гьаруна муниципалитеталъул гІадамал. Жидерго кІвар бугел суалалгун гьесухъе рачІун рукІана чанго росабалъа гІадамал.

Аслияб къагІидаялъ гьезул кІвар бугеб суаллъун букІана хІалтІудалъун хьезари. ЦІикІкІунисез бетІерасда гьарулеб букІана хІалтІи балагьиялъе кумек гьабеян. ГІ. НурмухІамадов гІенеккана щивасухъ, хІисабалде росана гьезул суалал, кколезе кьуна тІадкъаял суалал гІумроялде рахъинариялъе.

Ахихъан

Районалъул газета
№ 43 (7444)
Талат
29 октябрь 2020 сон

2 гьумер

Россиялъул Президент В. Путиница жиндихъего ахIана UFCалъул чемпион ХI. НурмухIамадов. Гьедин лъазабуна Кремлялдасан пачалихъалъул бетIерасул пресс-секретарь Д. Песковас. Гьесул рагIабазда рекъон дандчIвай бугеб къо жеги чIезабун гьечIо, гьеб букIине буго улкаялда эпидемиологияб хIал рукIалиде ккараб мехалъ.

ТIадкъаял кьуна

Райадминистрациялъул бетIер ГI. НурмухIамадовас тIобитIана иргадулаб данделъи. Гьенир рорхана кIвар бугел суалал. Бищунго кIвар кьун бицана районалда эпидемиологияб рахъалъ бугеб хIалалъул, бакIал раялъул, налогал ракIариялъул, ракь ва буголъи т1ад хъваялъул, лъай кьеялъул ва гь. ц. Эпидемиологияб рахъалъ бицунаго ГI. НурмухIамадовас лъазабуна маскаби раялъул ва зама-заманалдасан бакIазда дезинфекция гьабиялъул гьабсагIаталда кIудияб кIвар бугин.

Гьединго данделъиялда кIвар кьуна бакIал раялъул суалазде. Бихьизабуна Рихьуни, Майданское, ГьаракIуни ралел бакIал кьунин федералияб проекталъухъе, гьенирго гьарун рагIалде рахъарал проекталги ругин. Данделъиялда бицана цогидал суалазулги. Гьел тIураялда хурхун кьуна тIадкъаял.

Спортивияб школалда-дандчIвай

Араб анкьалда районалъул администрациялъул бетIер ГI. НурмухIамадовасул нухмалъиялда гьоркь администрациялъул вакилзаби щвана Шамильхъала поселокалда бугеб Лъималазул гун гIолилазул спортивияб школалде. Райадминистрациялъул вакилзабаз хал гьабуна гьеб школалъул стадионалъул хIал, гьениб бугеб оборудованиялъул, спортзалалда санагIалъабазул, ДЮСШялъул минаялъул, гара-чIварана гьелъул нухмалъулев ТI. ШагIбановгун, гьоркьохъеб лъай кьеялъул школалъул цIалдохъабигун.

Бихьизабизин; къокъаб заманалда Лъималазулгун гIолилазул спортивияб школалда лъикIал шартIал чIезаруна, гьениб мустахIикъаб хIалалъ спортсменал хIадуризе лъикIал ресалги руго.

ХIинкъи букIунгутIиялъе

Гьал къоязда Россиялъул ОМВДялъул Унсоколо районалда бугеб отделалъул хIаракаталдалъун вирусалъулаб унтуде данде дезинфекциял гьаруна Унсоколо, Генуб, ГьаракIуни, Зирани школазда.

Районалда гьединал тадбирал къойилго гIадин тIоритIулел руго. Гьелъ рес кьолеб буго эпидемиологияб рахъ лъикIлъиялъе.

Халкъазда гьоркьосеб школазул библиотекаразул Къоялде

«Дуца гьудуллъун кквe квер гIатIидаб тIехь...»

Дуда лъалищ школалда кинаб кабинет «№ I кабинет» кколебали? Унго-унголъунги мустахIикъаб куцалда гьедин абула маргьабазул персонажалги, рокьулел героялги, гIемер батIибатIияб информацияги жаниб бугеб бакIалда. Гьеб ккола библиотека. ГIемерисел лъималаз анищал гьарула жидежидер библиотекаби рукIинаризе. Гьезул тIахьазде бугеб рокьи ккола лъайгун бажари бугел библиотекаразул хIалтIул хIасил.

Гьал къоязда кIодо гьабулеб буго школазул библиотекаразул Къо. Гьеб гьайбатаб къо ракI-ракIалъ баркула школалъул библиотекаразда.

Гьеб темаялда нижеца гара-чIвари гьабуна районалъул лъай кьеялъул отделалъул тIахьазул фондалъул методист Загьраъ ХIусейновалъулгун. ТIухьдузулгун бухьен бугеб хIалтIуда гьей хIалтIулей йиго 32 соналъ. ГIицIго гьезул хIалтIуда хадуб халкквей гуребги гьелъ хал гьабула библиотекабазда хIалтIул бугеб хIалалъул ва даимго хутIула гьезул гIакълучIужулъун.

Школазул библиотекабазул ва щай гIолеб гIел цIалдезе ругIулел гьечIелали бицунеб буго нижер гьелъулгун гьабураб интервьюялда.

- Нилъер районалда чан школалъул библиотекаби ругел?

- Жакъасеб къоялда нилъер районалда I5 школалъул буго библиотека. Гьезул 9 хIалтIула тIубараб ставкабазда.

- Дур хIисабалда кинаб гIумроялдехун балагьи ва качестваби рукIине кколел библиотекаялда хIалтIулев чиясул. Ругищ гьездехун хасал тIалабал?

- Руго, дица рикIкIуна тIоцебесеб иргаялда библиотекарасухъа бажаризе кколин лъималгун гара-чIваризе, гьезул рекIелъе нух батизе, литература цIалиялде гъира бачIинабизе, тIахьазде рокьи бижизабизе. Гьеб цIакъ кIвар бугеб суал буго. Кьерхарав, жаниве гIурав, лъималазе гъира гьечIого жаваб кьолевлъун гьев вугони цIалдохъабазул гъира хола тIахьал цIализе. Гьеб кIвар бугеб ишалдехун мекъаб асар лъугьуна, гIолилазул хадубккунисеб гIумроялъе гьелъ лъикIаб гьечIеб асарги гьабула. Гьединго библиотекаразда бажаризе ккола хадубккун кинаб тIехь цIалун лъикIали лъималазе гIакълу кьезе.

-Кин дуда ракIалде кколеб, цебегIадин гьанжесел лъималаз гIемер тIахьал цIалулел ругищ. Яги цIалдеялде гьезул интерес гIодобе ккунищ бугеб?

- ГIисинал классазул лъималаз цебе гIадин цIалулел руго тIахьал. Гьел рачIуна библиотекабазде, буго цIалуде интерес. ЧIахIиял классазул цIалдохъаби абуни гьенире раккула цIакъ дагьго. Дида ракIалде ккола цIалдохъабазде гьабсагIаталда цIакъго тIаде хIалккей бугин. Гьезул буго ВПР, ОГЭ, ЕГЭ, даим унеб букIуна кинабалиго хIадурлъи, занятиял. ГьабсагIаталда гьезул ракI-ракIалъ тIахьал цIализе заман хутIулеб гьечIо. Руго гьезда гьоркьор художественнияб литература цIализе заман батулел лъималги.

-Нилъер библиотекабазда тIахьал гIунгутIи бугищ?

- Сундухъго балагьичIого ахириял саназ нилъ тIахьаздалъун лъикIго хьезарун руго, амма рукIуна хIужаби цо-цо тIахьал гIоларелги. Гьеб бараб бакIуна цIалдохъаби цо соналъ гIемер цоги соналъ дагьал рукIиналда. Художественнияб литератураялъул хIакъалъулъ абуни, щуго-анлъго соналъ гьеб литература рукIалиде ккезабичIо.

- Нилъер районалъул библиотекаразе щиб гьаризе дуе бокьилаан?

- ТIолалго лъай кьеялъул хIалтIухъабазул рахъалдасан дица ракI-ракIалъ баркула гьезда библиотекаразул Къо.

Бокьилаан цIалдолезул къадар борхизе, тIахьалги тIаде цIикIкIине. Бокьилаан гьел кидаго сахго ва талихIалда рукIине. Гьеб буго аслияб жо. Къокъго абуни библиотекарал рикIкIуна педагогазул статусалда бащадаллъун. Гьеб гIадада бугеб жоги гуро. Гьезда кьезе кIола дарсалги, масала, буго гьадинаб дарс, лъималазда тIахьазул къимат гьабизе малъулеб. ГIемерисел нилъер школазул библиотекараз жидерго специальносталда хурхун лъималазе дарсалги кьола. Дие бокьун буго гьезул захIматалъухъ баркала загьир гьабизе. Гьел киналго ракI бацIцIадго хIалтIула, данделъабаздеги заманалда рачIуна, тадбиразда гIахьаллъула. Баркала киналъухъго. Хадубккунги хIалтIулъ, нужее битI ккейги гьарула!

Р. С. «Унсоколо район» МОялъул бетIер ГI. НурмухIамадовасул, райадминистрациялъул коллективалъул, депутатазул Собраниялъул ва ЖамгIияб палатаялъул рахъалъги ракI-ракIалъ баркула школазул библиотекабазул хIалтIухъабазда гьезул махщалил праздник. Гьарула, нужее сахлъи, талихI, сабру, гIумроялъулъ битIккей!

А. МУХIАМАДОВА.

Ахихъан
Районалъул газета
№ 43 (7444)
Хамиз
29 октябрь 2020 сон

3 гьумер

Садовод

Страница в номере

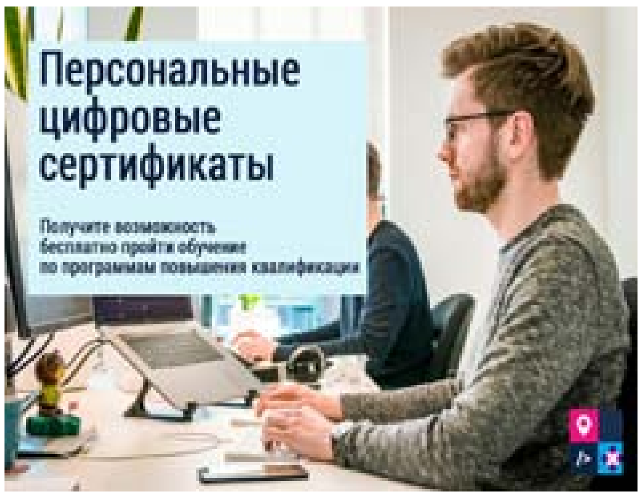
Персональные цифровые сертификаты получат жители 48 регионов России

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

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

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

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



«Рутинная работа повсеместно автоматизируется, и люди, владеющие цифровыми технологиями, становятся более востребованными. Один раз в жизни закончить вуз или колледж уже недостаточно, квалификацию необходимо повышать всю жизнь. Персональный цифровой сертификат – это не только про обучение, это билет в цифровое будущее, где человек самореализуется и повышает свою востребованностью на рынке труда. С новыми навыками можно не только попробовать себя в новом направлении, но и сменить профессию, развить текущую карьеру, подрабатывать на удаленке, совмещая с основной работой. Чтобы получить сертификат, необязательно иметь профильное образование: программы рассчитаны на людей с начальным, базовым и продвинутым уровнем подготовки»,– прокомментировал Подольский.

Регистрация получателей сертификатов проходит на платформе оператора проекта Университета 2035. Утвержденным пользователям станут доступны на выбор образовательные курсы продолжительностью до 72 академических часов. Учиться получатели персональных цифровых сертификатов будут на платформах поставщиков образовательных программ: Нетологии, Кванториума, Корпоративного университета Сбербанка, Университета Иннополис, Центра образовательных компетенций НТИ, а также российских вузов: МГТУ «СТАНКИН», Томский государственный университет, Казанский федеральный университет, Башкирский государственный университет, Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, Курский государственный университет, Липецкий филиал РАНХиГС, УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Тольяттинский государственный университет, Волгоградский государст венный техническийуниверситет, Северо-Кавказский федеральный университет, СПбПУ, Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) и других.

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

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

Внимание!!!

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

А также необходимо наличие антисептических средств в транспортном средстве.

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

Уважаемые жители, Унцукульского района!

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

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

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

- открытость и доступность информации об учреждении;
- комфортность условий предоставления услуг и доступность их получения;
- время ожидания предоставления услуги;
- доброжелательность, вежливость, компетентность работников учреждения;
- удовлетворенность оказанными услугами.

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

Указанные рекомендации принимаются во внимание и выполняются.

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

Сахаватчилъи ва жигарчилъи

ГIадамазегун боцIуе пайдаяб иш

Дагъал церегIан къоязда «Гебегалилъ» магъилъ тира-сверулаго дида батана цебе букIинчIеб бакIалда кIудияб хIорги, гьениб лъураб расаги ва чвахулеб лъимги. ЦIех-рех гьабулаго дида лъана гьеб кIудияб, пайдаяб хIалтIи гьабун букIин анкьго гIолохъанчияс. Гьел ккола гьал хадусел гьалмагъзаби: МухIамаев МухIамад ГIабдулмуслимович, Алхасов МухIамад ГIабдулаевич, ГIабдулаев МухIамад ГIумарович, МухIамадов МухIамад (Арутилав), НурмухIамадов МухIамад (тракторист), ХIасанов АхIмад МухIамадович (АжикI), Асипов АхIмад Асипович.

Анкьавго гIолилас шлангалги лъун лъим бачун буго 3 км. манзилалда, ракьулъ лъунги руго гьелъул 800 метр гIанисеб къадар.

Гьелъулъ аслияв сахаватлъиги жигарчилъиги бихьизабурав чи ккола МухIамаев МухIамад. Гьаб-сагIаталда гьенире лъим гьекъезе рачIунел ругоан боцIи-панз, чуял, сапаралъ ругел. Гьеб хIалтIи гьабизе гьал тIамуна лъицаниги абун гуреб, жидерго яхI-намусалъ, иман букIиналъ. Гьединал гIадамал абуни гьанже къанагIалъун руго. Нилъ рохизе ва чIухIизе бегьула ва ккола гьединал гIадамал жакъа ратиялдаса.

Алллагьас гьезул гьабураб гьеб лъикIаб хIалтIи азариде бахинабеги, бихьараб гIакъубаги кирилъун хъван батаги!

Сулейман МУХIАМАДОВ

Пайдаяб малъи

Пенсиялъул гIумроялда

Шура-хъури дагьаб гIумро гьабулеб бугони тIубараб букет унтабазул данделъизе бегьула. ГIодоре риччан, релъа-рохун гIумро гьабуларезул ччорбал загIиплъула, киналго органал чIун хутIун, чIунхутIи (застой) лъугьуна. ГIураб къадаралъ би гIолеб гьечIолъиялъ хвезе лъугьуна тканал ва обмен веществ, кIичIизе бегьула гьодил чIоло,цIалал ккун хутIизеги рес буго.

КIодолъанагIан рахIат гьабизе лъикIаб бугин рикIкIунел кутакалда мекъи руго, щайгурельун ригь арал гIадамазул гьадингоги гIодобе ккун букIуна шура-хъури. ГьединлъидаI гьабизе лъикIаб буго физическиял упражнениял. 60 сон бан хадуб сагIат, сагIатгун бащдаб гьелде рехизе ккола, гьелдаго цадахъ хал кквезе ккола пульсалда хадуб. Гьеб тIаде бахине тезе бегьуларо. Упражнениял абуни тIаса рищизе ккола захIматал гурел, хадуб гьогьомараб душ биччала тIасан.

ЧIахIалъарал гIадамазе чара гьечIого хIажалъула гIодосан хьвади, букIине те гьеб 2-3 км. Аслияб жо шура-хъури дагьлъизе тоге. Цере нуж спорталъул гIадамал рукIарал ратани, гьеб рехун тезе лъикIаб гьечIо. ГIадада гурелъул абулеб шура-хъури гIумро бугилан.

ГIумро гьабиялъул сахаб къагIида

ТIеренлъизарулеб квен

(Буго рицццатаз кваназе кколеб чурпа. Кванай ва сахлъигун цадахъ тIеренлъе!)

Гьаб чурпа кьучIое босараб диета лъикIаблъун рикIкIуна кинаб букIаниги хIинкъи гьечIеб ва организм бацIцIад гьабулеб, гьединго хадубккун чорхол хIал лъикIлъизабулеб букIиналъ. Диетаялда чIун рукIаго хIалтIизабизе бегьуларо кинаб букIаниги мехтулел гьекъолел жал, гьелъ хвезабизе рес бугелъул чорхолъа кьаралъи инабиялъул процесс. Цойги кинаб букIаниги дару гьекъеялъ зарал гьабуларо гьаб диетаялда чIаразе.

ТIеренлъизариялъул аслияб кIуллъун гьаб чурпаялъул буго чорхол кьаралъи «бухIулеблъун» букIин. Гьеб кваназе ккола щибаб къойил, нужее бокьанагIан. КигIан гIемер нужеца квананиги, цIикIкIун рехула тIаса кьаралъи.

Кьаралъи «бухIулеб» чурпаялъул рецепт буго гьаб. Босила гьоркьохъеб 6 пер, чанго тIагIам бугеб бихьун помидор (консервирований бугониги бегьула), цо гIемер кIудияб гьечIеб капуста, кIиго гIурччинаб перец, цо пучок сельдерей, цо кубик овощазул бульон.

Овощал къотIе гIисинал яги гьоркьохъел кускабиккун ва тIаде тIе лъим, рекъезабе цIам, перец, бокьани цогидал жал. I0 минуталъ гьалдезабе кIудияб цIеда, хадуб цIаги гьитIин гьабун овощал тамахлъизегIан хIухьлаца белъинабе.

Гьеб чурпа кваназе бегьула бокьараб мехалъ, кигIан бокьаниги, гьелъ колорий тIаде бахинабуларо.

<u>ТIоцебесеб къо</u>. Чурпа ва пихъал. Нужеца кваназе бегьула бокьарал пихъал банан хутIизегIан. ГьатIихалъулъ ва хъарпузазулъ колорий дагьаб буго цогидазе дандеккун. Кванай чурпаги пихъалги, гьекъезе хIалтIизабе гIемер гьуин гьечIеб чай, кофе, клюкваялъул сок, гIемер гьекъе лъим.

<u>КIиабилеб къо.</u> Чурпа ва овощал. Кваназе бегьула бокьарал овощал, цIиял ва консерваби гьаруралъ. ГIорцIизегIан кванай, бегьула тIамхал ругеб гIурччинлъиги. Кинабго гьеб кванай чурпаялда цадахъ. БагIаргьоло, цIоролъ, горох добегIан те. Къаде кваналаго бегьула нахулъ бежараб дагьабго картошка кваназе. Гьеб къоялъ кинаб букIаниги пихъал кванаге. ГIицIго лъим гьекъе.

<u>Лъабабилеб къо</u>. Чурпа, овощал ва пихъал. Кванай чурпагун цадахъ гьел кинал рокьаниги. Амма гьеб къоялъ кинаб букIаниги бежараб картошка кванаге. КIванагIан лъим гьекъе.

<u>Ункъабилеб къо</u>. Чурпа, пихъал, овощал, банан, тIаса босараб рахь. Кваназе бегьула 3 банан ва тIаде гьекъе гIемераб лъим, чурпаялда цадахъ.

<u>Щуабилеб къо</u>. Чупаялда гъорлъ бегьула букIине хIайваналъул гьан ва помидор, бегьула кваназе говядинаялъул банка, бокьарабгIан помидор. Гьекъе 6-8 стакан лъел гьеб къоялъ. КIванагIан кванай чурпа.

<u>Анлъабилеб къо</u>. Чурпаялъулъ букIине бегьула хIайваналъул гьан ва овощал. ГIорцIизегIан кванай гьеб. Нужее бокьун бугони, кваназе бегьула 2-3 бифштекс, гьединго овощал рукIине лъикIал руго гьеб къоялъ листовиял, амма кинаб букIаниги бежараб картошка гьеб къоялъ кваналаро. КIванагIан цIикIкIинабе добго чурпа ва гьекъе лъим.

<u>Анкьабилеб къо</u>. ГьацIукьераб пулав, пихъазул сок, овощал ва дагьабго чурпа. Жакъа нужеца кваназе бегьула гьеб бецIаб пулав. Кинабго кванай гIоцIизегIан. Цо нухалъгIаги чурпа кваназе ккола гьеб къоялъ, гьелъулъе базеги бегьула пулав. Гьединго чурпадулъ жубазе бегьула

буссараб пер, помидор, кьер бугеб капуста. Гьекъе гIемераб лъим.

Анкьабилеб къоялъул ахиралда нужеца букIине кколедухъ диета цIунун батани тIаса ине ккола 8 кг. нужедаса ун батани 6,5 кг. гьоркьоб хIалхьи гьабе 2 къоялъ. Чурпа кванаге нуж диеталда гьечIел къояз.

Диеталъул къояз кваназе бегьуларо чед, гьекъезе бегьуларо мехтулел жал, газированиял гьекъолел жал, бежарал нах бугел жал.

«ЗОЖ» журналалдаса.

Дагьабго гьими

Гелбахъалда ругез хвасар гьарила

«Гьалбал рокьулел» магIарул цо росулъе щварав гIандисев лъицаниги рокъове вачун гьечIо. Гьес сордо базе ккун буго гIурул рагIалда. Радал вахъиндал гIоралъ восун унесул, жив хвасар гьавеян ахIулеб гьаракь рагIун буго. ГIурулъе кIанцIизе ретIел бахъулаго, гIандисес цIехон буго мун кисайилан. –Гьалъаб росулъа, хехлъи гьабе,-ян чIичIидилев «лъадахъанасде» гIандисес ахIун буго: -Гъора Гелбахъалда руго духъ ралагьун чIарал чагIи, гьоз хвасар гьавила мун,-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 - 28. 09. 20 г. 17.40 фактически -18. 10 мин.

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