



Штабалъул данделъи



Дагъал цереган къоязда регионал бетлерасул ишал туралев Г. Мухаммадовасул нухмалгиялда гьоркь тибитана оперативияб штабалъул данделъи. Аслияб мурад гьелъул буклана регионал территориялда коронавирасул инфекция тибитиялъул циял хужаби риччангуги.

Заседание ана Унсоколо росдал бетер XI. Гадулаевасул, гадлу-низам цуниялъул, прокуртураялъул вакилбазул гахбалъигун.

Данделъиялда генеккана оперштабалъ COVID-19 инфекция регионалда тибитунгугиялъе гьабурал халтлул хасилазухъ. Жиндирго калъаялда регионал ЦРБялъул бетерай врач Г. Мухаммадовалъ бихъизабуна аслияб къагидаялъ унти тибитиялъе квербакъулеб бугин тиритилел бертабаз, кверкъеялъ, хвел букъулаго гемедал гадамал данделъулел рукналь, абун. Гьенибго рихъизаруна регионалда эпидемиологияб ахвал-халлъ гьиклъиялъе ресал, къуна гемедал предложениал.

Данделъиялъул хасилал гьарулаго оперштабалъ хукму гьабун: регионал территориялда гьукъизе бертаби гьари ва хвел ккедал кверкъей, мажгитазде ине маскаби гин, квердахелалги хун, гадамазда гьоркьоб манзил цуни, гаммал квана-гьекъолел баклазда чезабизе рециркуляторал, зама-заманалдасан гьабизе дезинфекция, общественниял баклазда маскаби раялъул режим цунизе.

Гьавураб къо баркана



Хурматияв Мухаммад Абдулмажидович!

Баркула Дуда гьавураб къо! Гьарула Дуе чорхое сахлъи, гемедал санал, битиккей, ракълилаб зоб, талих!

Биччанте мун кидаго сверун кун вуклине дуе гагараз, биччанте щибаб къоялъ Дуе бачине рохел, гьиклъи ва циял рохалилаб харбал!

Хурматгун «Унсоколо район» МОялъул бетер Г. НУРМУХАММADOV, регионал администрациялъул коллектив, регионал Собраниялъул депутатал, Жамгиляб палата.

Регионал бетлерасул гадамаздехун хитлаб

Хурматиял Унсоколо регионал Гадамал!

Нилъер регионал ракъалда эпидемиялда хурхун буго кутакалда захматаб хал. Къойидаса-къойиде циккунеб буго унтаразул къадар, руго захматго ругел, гьезда гьоркьоб гьималги.

Гьарула нужеда – гьабе нужеого цодорлъи, хьвадуге гемедал гадамал данделъарал баклазде! Унге бертабалъе, кверкъовуде, щайгурелъул гьел кколелъул унти тибитиялъе аслиял бакла. Гьарула нужеда цуне маскаби раялъул къагиде, гемедал чуре кверал ва гьумер, гьабе дезинфекция! Унге гаммал квана-гьекъолел баклазде!

Жидер иш гьечел чаги риччаге школазде, ясли-ахазде! 65 сонидаса гаде гумро арал гадамал ча рокъор! Дезинфекция гьабе маршрутбазаде, таксабаде! Гьукъе гемедал гадамал руссарал дандерусинал!

Шивасда биччизе ккола нилъер гакъу букналда, цодорлъиялда бараб буклин хадубкун жиндица сахлъи ва цогидазул



гумро босун унеб унти тибитунгуги.

Нуже ургъул батичлони нужерго сахлъиялъул, ургъе цогидазде, сардал-къояз сахлъиялъул хъаравуллъиялда ругел врачазде, медсестрабазде.

Рукла цодорго! Цуне нужго ва нужерго гагарлъи!

Оперативияб штабалъул данделъи

Гьал къоязда регионал бетер Г. Нурмухаммадовасул кабинеталъул тибитана хех гьабун ахлараб оперштабалъул заседание. Гьенибгьоркьоб лъуна регионал территориялда тибитун унеб бугеб коронавирасул инфекциялъул суал.

Регионал ЦРБялъул бетерай врач Г. Мухаммадовалъул бихъизабиялда рекъон, гьабсагаталда регионалда руго гемедал унтарал, гьезда гьоркьоса анцгоял руго захматаб халалда. «Нилъ гьабсагаталда руго эпидемия байбихъараб тоебесеб заманалдаго гадин. Унтаразул къадар къойидаса къойиде циккунеб буго, больницаалде рачунел руго тубарал хъизаналкун. Цех-рех гьабидал гатунеб буго гьезде унти гемедал гадамал данделъарал бертабалъан яги хвел букналда гахбалъулаго бахун буклин. Дагъаб цебеганги унтаразул теста гьиклаб жаваб кьолел букланиги, гьанже гемедал рахлат хварал жавабал рачунел руго ковидалда хурхун. Гьезул гемедал рачунел руго унтун ругониги

къватлибе гьаларел, цогидал унтитаризе жидеца квербакъулел». Бетерай врачалъ гьединго бицана унтаразда гьоркьоб гьанже гьималги гемедал ругин, аслияб къагидаялъ гьезул буккунеб буго бакъазул унти хисабалда. Гемедал унтарал руго Унсоколо, Иргъани росабалъа ва Шамилхъала поселокалда.

Данделъиялда хукму гьабун коронавирасалде данде гьабулел кверкъей дагъабги циккунабизе, хинкъи гьечолъи цуниялда хадуб кьварараб хъаравулъи букнабизе. Г. Мухаммадовичас кьварун лъазабуна лъай къеялъул учреждениязда хадуб эпидемиялдаса цуниялда хурхун кидагосеб хъаравулъи букнабе,-ян.

Гадамаз гьеб ишалдехун риччалел ругел гаса-масаголъиялъул, ургъел гьечолъиялъул бицана регионалда бугеб ОМВДялъул нач. Эльдар Мухаммадовас. Гьединаб кьвар бугеб ишалдехун биччли гьечолого балагьялъ кколел балагьал ишаулги бицана гьениб.

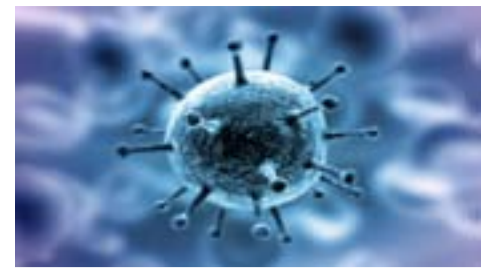
Коронавирасалда хурхун ВКС

Рдялъул Бетлерасул ишал туралев С. Меликовасул нухмалгиялда гьоркь гьал къоязда тибитана иргадубаб ВКС. Гьениб аслияб суалъун буклана Дагъистан Республикаялда гьабсагаталда бугеб эпидеми-ологияб ахвал-халалда бан циял гьорхъичиваял чеза-риялъул суал.

Гьединлъидал хукму гьабун 2 декабралдаса гьорхъи чьвазе мажгитабазда унел дандерусиназе, даран-базар гьабулел

организациязда, МФЦязда, банказда, коммуналиял хулухъазул объектазда гьоркьоса къо-тичлого коронавирасалда данделъараб дезинфекция гьабизе. 65 сонидаса гаде гумро арал гадамазе, хронический унтабаз унтаразе рокъор чьеялъул заман халат бахъинабизе 17 декабралде щезеган. Гьединго гьукъизе гемедал гадамал данде руссарал данделъаби. Школаздагун ясли-ахазда гьукъизе цияб соналъул елка гьабиялъул тадбир.

Коронавирусалгъул унти тибитун хадуб республикалда хъвай-хъвагъай гъабун буго 18 987 чиясде гъеб бахиналгъул.
Арал сардал-къоязда гъеб вирусалъ Дагъистаналда хвана 5 чи, араб анкьалъ 56 чи.
Унти тибитаралдаса нахъе Дагъистаналда коронавирисалъ хвана 948 чи.



Лъай кьей: нижер баркала

Къиматай педагог



учительница Зарема Мухамедова. Гьелгъул дарсида чанго минуталъ гъодор чъаразда бихъула лъималазе гъейги гъелгие лъималги кигъан цоцазе хириял ругелали, цалдохъабазул цалудехун бугеб гьоркъоблги, эбел-инсугун дандбан, таса-масаго цалудехун балагъулезул рокъобе бухъен ккун, цо ккураб халалдаса лъай кьей нахъе ккезе толаро гъелгъул классалда. Гьелда тладеги кигъо классалъе



Кинавго чиясда гуро цогидаз мисал босиледухъ мугъалимгъун халтун бажарулеб. Гъеб жавабияб мащел таса бищизе халжалула кьо хехъей, херенлги, гъваридаб лъай, рухияб бечелги, лъималаздехун гьорхъи гъечлеб рокъи.

Тладехун рехсарал гьел киналго хасиятал чорхолъ рессарай гадан йигъо Унсоколо росдал № 2 школалгъул байбихъул классазул

нухмалги гъабубеб буго ахирал саназда Зарема Мухамедовалъ. Гъедин гъабизе ккана лъималазул эбел-инсуца гъицго гъей гурони учительницалгъун къабул гъайчолгъиялгъ.

Гемемер ккола ниж, лъималазул эбел-эмен хисабалда З. Мухамедовалгъул дарсазда гъодор чъезе, данделъабазда гъахъалгъизе. Лъай босулеб лахъаталда гъезул буклунеб бухъеналъ асаргъабичого толаро ва лъимал тлааб бугел кверазухъ рукъиналдаса рохичого хутлуларо.

1988 соналда лъикъал къиматазда росулъ школагъи лъугъизабун цализе лъугъана гъей Дагъистаналгъул педуниверситеталде, лъикъал къиматазда

лъугъана гъеб 1994 соналда, гьелдаса нахъе халтлулей йигъо школалда. 2006 соналда тладеги лъай босана гъисинал классалгун халтгъиялгъе. Гъедин батана жиндирго анищалде нух, лъимал тладамалгъун куцайла бажари. Тлоцебесеб выпуск гъисинал классазул гъелгъу кватгъире риччана 2010 соналда, 1017 саназде щвезегъан цализе арал гъелгъул цалдохъабазда гьоркъор рукъана 4 медалист, ункъогъазул цалул заведениял лъугъана багъарал дипломалгун. Гъединал хласилазухъ ва лъай кьейлгъул росараб бергъенлъабазухъ гемемерал шапакъатал щвана З. Мухамедовалгъе.

9 декабралда З. Мухамедовалгъу кюдо гъабубеб буго гъаюраб кьо. Жакъа нижее бокъун буго гьелда гъаюраб кьогъи баркулаго нижер лъималаздехун бугеб бербалагъиялгъухъ рак-ракълагулаб баркала загъир гъабизе.

Попилазе лъайгун гъакълу бикъулей Камилаб сахлги кьун, йохун таги мун Ниж хьолбохъ гъечелгъуй эбеллгъун чарай Лъимал-рукъалдаса йохун хутлаги!

Унсоколо № 2 школалгъул 3 «а» классалгъул лъималазул эбел-эмен

Суратазда: З. Мухамедова, гъелгъу лъай кьолел лъимал ва эбел-эмен.

ДАССР гъуцаралдаса 100 сон тубаялде

Ватан цунизе хладурал руго

(Клудияб Ватанияб рагъда цересел саназул данделъабаздаса)

17 абилеб августалгъул къасде букъана Унсоколо Дахадаевасул царалда бугеб клубалда Унсоколо райактивгун, колхозникал, росдал активалгъул 300 чи данделъараб авиациялгъул кьо 18 августалгъул хакъалгъулгъу рахалилаб собрание.

Собраниялда гъахъалгъарал кутакаб рохалида кудияв Сталиниде бугеб рокъул цун рукъана. Щайгурелгъул фактазда лгъун гъезда рихъулел рукъана капиталистияб авиациялде дандеккун, Советияб авиациялгъул ругел гъунарал ва гуч, дунялалгъулго захмахакалгъул эмен, учитель, вождь гъалмагъ Сталиница гъезабараб Советияб авиациялгъул кьей гъечлеб къуватал.

Гъезда церечлун рукъана бахарзазул, Сталинилал лучнузул Северияб полюсалда социалистияб улкаялгъул багъарбайрахъ чъаразул Москвалдасан Америкалде гъодор рештинчого роржун, историялда жаниб цияб нух рагъаразул гъалмагъзаби: Чкалов, Байдуков, Беляков, Громов, Юмашев ва Данилинлги гъайбатал суратал.

Данделгъиялда фашизмайлде бугеб халкъалгъул рокъукълги, ццим бахъин бихъулебги букъана.

Къалгъезевахъарав Габдулаев Багъаудиницабуна: «Гъалмагъзаби! Фашистиял гъабаз хладур гъабубеб буго тегъан бачлунеб бугеб Советияб ракъалда тладекъанци. Бихъулеб буго Япониялгъул военцинаялъ кверхъвазе бегъулареб нилгъер ракъалда тладекъанци гъаби, амма гъезие нилгъер бахарчиял гьорхъи цунулез кколел жавабал кьуна. Дун хладурав вуго бокъараб минуталъ, заман хал гъабичого гъел гъабзазе жаваб кьезе. Дица тладеги босула дидаго дагъабги рагъул гелму лъабазбизе ва дун военшколалда цалулев вукъиналда бан, къвахъ гъечлого гъолохъаби рагъул ишалгъе куцазе ва рагъулаб къуват шулалгъизабизе... (хъатчъивай).

1938 соналгъул 18 августалда Унсоколо Дахадаевасул царалда бугеб клубалда авиациялгъул кьоялда хурхараб клудияб рохалилаб митинг. Гьелда гъахъалгъана 400 ялдаса цикъарав чи. Митингалда киналго учреждениязул вакилзаби баркигун къалгъазе рахъана.

Къалгъазе яхъарай Генуса гъалмагъ Умарагъимицабуна: «Гъалмагъзаби, дица баркула дунялалдаго тлад бищун гучаб, бищун къуватаб Советияб авиация. Гъалмагъзаби, фашистиял тушбабаз нилгъер ракъалде рачине къасд гъабубеб буго, амма гъел хъвадизе гъечло Советияб эркенаб ракъалда тлад.

Гъел нилгъер ракъалде гъагараралго нахъекъай гъечлеб Багъараб аскаралда цадахъ тлолго Совет Союзалгъул васалгун ясал цадахъ кватгъире рахъине руго. Дица гъедун рагъи кьола дирго рахъалъ ва киналго гендерил ясазул рахъалгъи партиялгъе, Совет хлукуматалгъе къваригъаралго нилгъер эмен, гъалмагъ Сталиница абураб минут-секундалъ чечлого, жакъа кодоб ккун бугеб къалмил ва росдал магъишат халтгъизабубеб алатазул бакъалда туманки, пулеметги кодоб ккун, нилгъер гъалмагъзаби вацаздаги васаздаги цадахъ тушман тлагинавулеб къаби щвезабизе рахъине ругилан. (Хъатчъивай).

Совет Союзалгъул бахарзал, Сталинил лучнул летчикал члахъаги!

Къей гъечлеб нилгъер Багъараб Армия ва гъелгъул маххулав нарком, гъалмагъ Ворошилов Члахъа! Члахъаги нилгъер гъагарав, хирияв эмен, учитель гъалмагъ Сталин! (Киналго тладе рахъун кутакаб хъатчъивай, гъурра,-ян ахлулел гъаркъал).

«Унсоколо колхозник» газеталдаса. 1938 сон.

Мама, милая мама, как я тебя люблю!

(Слово - ученикам Балаханской средней школы)



любви. Маму невозможно заменить другим человеком. Мама-самое драгоценное, что у меня есть. Для каждого человека его мама особенная, любимая и самая добрая. Любовь, вежливость и забота мамы особенная, чем других. Я очень сильно люблю свою маму и буду оберегать ее, как зеницу ока.

ТАЖБУДИНОВА Асият,
9 «б» класс.



ее ногами».

КУРАМАГОМЕДОВА Сабрина,
8 «а» класс.



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

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

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

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

МАГОМЕДОВА Сахиб,
9 «б» класс.

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

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

ЯКУБОВА Суайбат,
8 «б» класс.

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

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

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

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

АХМЕДХАНОВА Аминат,
8 «б» класс



Словами невозможно описать, как сильно я люблю свою маму-она для меня все. Каждый человек, будь это взрослый или маленький ребенок-каждый нуждается в материнской

Гадамал лъим гъечлого хутлунгуттиялъе

2 декабралда районалъул бетер Г. Нурмухаммадовасул кабинеталъул буклана хасалил заманалда гадамал лъим гъечлого хутлунгуттиялъул суал гъоркъоб лъураб данделги. Гъелъие гилла буклана; 29 ноябралда буклана Шамильхъала поселок ва Рихъуни росу лъедалгун хъезарулел насосазул цояб. Гъелъул хласилалда чанго къоялъ лъим гъечлого хутлана гъел росабазул гадамал. ГъабсагIаталда гъеб суал жигаралда гIумроялде бахъинабулеб буго. Данделгиялда Г. Нурмухаммадовас бихъизабуна кинал захIмалгъаби кканиги гадамал лъим гъечлого хутлизе бегуларин. «Дица тIад къалеб буго нужеда бугеб хIалалъул хал гъабе, щибаб краналъул бугеб хIал лъазабе, чIезабе гIилла, щай Рихъуни росулъе щезегIан лъим бачIине кIиго сагIат балебали. БукIине кколеб тIадецулгун бачIунеб бугищ лъим поселокалъул тIадегIанал этажазде. Киналгунго хал гъабе ва дида лъазабе», - ян лъазабуна Г. Нурмухаммадовас.

Данделгиялда гIахъаллъана бетерасул замал Хъ. Габдулхаликъов, Г.М. Мухаммадов, ЖКХялъул отдалалъул нач. А. Габдулхаликъов, Рихъуни росдал бетер XI. Габдулаев.

Бугеб хIалалъул хIакъалъулъ бицана Хъ-М. Габдулхаликъовас. Гъес тIадчIей гъабуна цо насос бекаралдаса ахIвал-хIал специалтазул берзукъ бугин. ЦIияб насос босиялъе проектниябун сметниял документация гъабулеб бугин. Гъеб босизегIан гъел росабазул гадамал лъедалгун хъезариялъе хIалтIиги гъабулеб бугин.

«ГъабсагIаталда хIалтIулеб буго 2 насос. БакIал лъалъалел гъечIони ва чвахулел бакIал гъечIони, гъел росабалъ лъим гIезе буго», - ян бицана А. Габдулхаликъоваси.

Данделгиялъул хIасилал гъарулаго Г. Нурмухаммадовас тIадчIей гъабуна гъединабго жо цогидал насосазеги кезе бегулин, гъединлъидал хIажат ругин лъим баччулел машинаби, запасалъулал резервуарал. Гъединго бетерас бихъизабуна къокъаб заманалда ахIвал-хIал рукIалиде кезабе, - ян.

Республикаялъул форумалда гIахъаллъана



Гъал къоязда Генуб росдал гъоркъохъеб школакъул 8-II классазул цIалдохъаби дидеоконференция связи режималда гIахъаллъана республикаялъул «Я, ты, она – вместе целая страна» форумалда. Гъеб тIобитIулеб буклана Россиялъул Дагъистаналда бугеб националияб гвардиялъул федералияб хъулухъалъул начальник Мухаммад БагIачиловасул нухмалгъиялда гъоркъ. Гъеб ана «Дагъистаналда терроризмалъул идеологиялда данде къеркъей» комплекснияб программаялда рекъон.

Форумалъул масъала буклана экстремизмалъулгун терроризмалъул гIолеб гIелалъе бугеб заралалъул бичIчIизаби, кин цо чIяс цогидазда тIад лъикIаб яги квешаб асар гъабизе бегулеб, щай экстремизмалъул ва терроризмалъул заралдаса цIунилелали гъезда бичIчIизаби.

Конференциялда гIахъаллъана школакъул социалиял педагог П-З. Гъазимухаммадова, психолог М. Габдулаева ва кIудиял жолатая А. Мухаммадова.

Лъималазе конференция кутакалда рекIее гIуна, гъезда гIемараб пайдаяб ва цIияб жо лъана гъениб.

Пайдаяб малги

Витаминал хIажатаб заман

Витаминал гIунгутIиялъ батIи-батIиял унтаби раккула

Нилгъер черхалъе къваригIунел витаминал

Расуе – А, В2, В6, F, H.

Беразе – А, B

Цабзазе – E, D

Малъазе – A, D, C

ТIомое ва тIолго черхалъе пайда цIикIкIарал руго A, B, B12, E, F.

А витаминалъ – берзул нерваби щула гъарула, тIом цокIаллъизе, цIвакине гъабула, тIотIол расал – ругелдаса берцин гъарула. Кколеб къадаралда чорхоль витамин A гъечIони, гадалнахулъе би тIинкIизеги бегула.

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

Витамин B1 – свак чучизабула, гIодоре риччазе кумек гъабула, нервабазул клеткаби цIунула.

Витамин B1 гъорлъ бугел нигIматал: тIул, рахъ, багIаргIоло, хилъало.

Витамин B2 – чорхоль чакаралъул къадар низамалда чIезабула, черхалъе онкологиялде данде къеркъеялъе кумек гъабула.

Витамин B2 гъорлъ бугел нигIматал: рахъ, нису, ханал, овошал, ччугIа, хIайваналъул гъан.

Витамин B6 – гъелъ гинекологиял унтабазе кумек гъабула, гадалнах хIалтIизабулиланги абула. Амма гъеб гIемер хIалтIизабун, Парижалъул унтуца унтIизеги бегула.

Витамин B6 гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ургъисалаби, бананал, капуста, соя.



Витамин B12 – хIалтIизабула би дагълъун бугони, нервабазул унтабазе.

Витамин B12 гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ургъисалаби, тIогъилаб хоно.

Витамин C – чорхоль гIолеб гъечIони, чорхоль цIа-кан бахуна, унтуде данде къеркъей загIиплъула.

Витамин C гъорлъ бугел нигIматал: цитрусал, багIараб къералъул овошал ва пихъал, гIурччинаб хилъало, багIаргIоло, къер бугеб капуста.

Витамин D – чорбал загIиплъиялде данде къеркъола, кIудиял бакъ рак унтудаса цIунизе кумек гъабула,

кколелдаса цIикIкIун хIалтIизабулеб бугони, ургъисалабазул хIалтIул низам хвезабула.

Витамин D гъорлъ бугел нигIматал: тIул, ччугIа, тIогъилаб хоно, гъан, ниша.

* * *

Витамин E – ревматизм сахъабиялъе хIалтIизабула, би хъвадиялъул низам рукIалиде кезабула.

Витамин E гъорлъ бугел нигIматал: рахъ, салат, арахисалъул, соялъул, семичкадул нах.

* * *

Витамин F – гъеб чорхоль гIолеб гъечIони, заман швелалдего херлъгиялъул гIаламатал тIатуна.

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

* * *

Витамин H гъорлъ бугел нигIматал: тIул, гIурдалхIанал, шоколад, цIулакьо, тIогъилаб хоно, рахъ, ургъимес.

* * *

Витамин K – чорхоль би хъвади лъикIлъизабула, гъеб бацIцIад гъабула.

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

ПастIаниса ва ахикъа щолел витаминал

Пер – гъелда гъорлъ руго махх, калий, витаминал C, PP (B3), рак унтуда данде къеркъолел кварцетин, фитонцид. Тохтурзабазул пикруялда, лъикIаб буго моцIалъе 600-700 гр. кваниль порол хIалтIизабун.

Ражи – гъелда гъорлъ руго витаминал A, B, C, D, B1.

Гъединго дагъа-макъабго къадаралда витаминал руго капустаялъулъ, руго гIемерал чорхое пайда бугел микроэлементал. ЛъикIаб буго чIакIултIан квине, гъелъ свак чучизабула B1, C, витаминаздалгун бечедаб буго чIакIултIан, гъединго гъенир руго B1, B5, B6, P, E витаминал. Ламадурги бечедаб буго B1, B2, B6, C, E, PP, K витаминаздалгун. Гъелъ лъикIлъизабула берзул канлъи, би дагълъиялде данде чIола. ТIом лъикIлъизабула.

Гъединго гIемерал витаминал руго помидоралда, охцералда гъорлъ.

* * *

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

Черх загIиплъун бугони, хIалтIизаризе ккола цIулакьо, хъабхIил ва бакъдубуссалъул семечка. Гъезда гъорлъ цIикIараб къадаралда руго A, B15, E витаминал ва микроэлементал.

ЦIикIараб къадаралда витамин A буго хIайваналъул тIулалъ, ччугIил нахулъ, хIанилъ, тIогъилаб ханилъ.

Газета основана 1937 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Администрация
Унцукельского 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

Унцукельский район

п. Шамилькала

ул. М. Дахадаева 3

Телефон редактора

89896522856

sadovoduns@yandex.ru

398940

Адрес издателя и типографии
г. Махачкала

«Дом печати» ул. Акушинского 21

Подписано в печать - 2.12.20 г. 17.10
фактически - 18.00 мин.

Газета выходит 52 раз в год

на аварском и русском языках

Тираж - 1000 экз.