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 2018 сонаалда 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, 2018 соналда районалда рагьана 51 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 2019 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 уполномоченныяв 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».

буго. Рихьуни росулъа цо лъимер хвана, жакъа-къоялде захIматаб ахIвал-хIалалда ругел гьечIо.

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

-ЦIикIкIараб буго сезонияб 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 лъай-

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

хьвай гьабизе районалда гIадамазул бугеб ахIвал-хIалалъул.

ГО ЧСалда цебе чрезвычайнияб штаб рагьизе тIад къазе М. ГIабдулаевасда. «Горячая линия» телефоналъул жавабиял рихьизаризе, диспетчерасул буго **8963 418 59 92.**

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

Районалъул больницаялъул бетIерай врач ГI. МухIамадовалда тIадкъана:

1. 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

Югалъул рагъулал хъулухъазул батальон тӀад буссана Дагъистаналде. Гьез мисалияб куцалда тӀубазабуна Сириялда цебе жидерго рагъулаб налъи ва тӀаса ками ккечӀого тӀад руссана. Гьал къоязда Буйнакск шагьаралда букӀана рагъулъ мисал бихьизабуразе шапакъатал кьей.

Гьез Сириялда тӀуразарулел рукӀана кӀвар бугел объектал цӀуниялъул иш.

ГӀинтӀаме!

Врач-эпидемиологас лъазабулеб буго

ХӀурматиял Унсоколо районалъул гӀадамал!

Жакъа къоялде гриппалда хурхун тӀолабго республикаялдаго ва нилъер районалдаги захӀматаб ахӀвал-хӀал буго. 2019 соналъул 26 январалда районалда хъвай-хъвагӀай гьабун буго H1N1 гриппалъул хӀужа, халкъалда гьоркьоб гьелда абула «Свиной грипп»,-абун. Цебеккун гьединаб хӀужа районалда тӀатун букӀана 2009 соналда. Гьаб соналда гриппалъ захӀматаб хӀалалде ккезаюн нилъедаса ятӀалъана H1N1 гриппалъ унтарай. ГӀемерисел гриппалъ унтарал мекъи ккола квачалъулги гьединабги гриппалъул унти бат1а бахъизе лъач1ого. Цо-цояз врачасухъе ин халат бахъинабула, жидецаго дараби гьарун гӀадатияб режим гӀуцӀула, гьедин халат бахъинабула инфекциялъул заман.

Гьеб буго хӀиллаяб ва хӀинкъи цӀикӀкӀараб унти, гьелъ ккезе бегьула цӀикӀкӀарал захӀмалъаби, пневмония, менингит, рекӀелгун хӀухьел босулел органазул низам хвей, гьедин рачине бегьула хвалдеги.

-Киналха ругел гриппалъул бищунго гӀемер данде чӀвалел симптомал?

-Киналго гриппалъул формабаз лъугьине бегьула: сири бай, цӀадулъ роси (температура бахине бегьула 38 гр.), букӀуна рухӀ гьечӀолъи, бетӀер унти, черхго бек-бекулеб гӀадаб ахӀвал-хӀал, мегӀерччин, щекъер унти.

-Лъие бищунго хӀинкъи бугеб гриппалъул?

-ХӀинкъиялда гъоркь рукӀуна:

65 сонидаса тӀаде гӀумро арал херал; батӀи-батӀиял органазул хроническиял унтаби ругел гӀадамал, хасго гъуърузул, лъимал, хасго лъагӀел базегӀан, лъимаде ругел руччаби ккола цӀакъго хӀинкъи бугел категориязде гьоркьоре.

-Кин цӀунилел гриппалдаса?

-Бищунго лъикӀаблъун буго гриппалде данде вакцина гьаби. Цоги батӀияб нух гриппалдаса цӀуниялъе бихьизабун гьечӀо.

Киналго гриппалде данде прививка гьабураз гьелдаса жалго цӀунараллъун рикӀкӀине бегьула, гьединал унтаниги бигьаяб формаялда унтула, ай 2-3 къоялъ унтун тӀаде рахъуна. Амма гьанже гриппалде данде вакцина гьабиялъе кватӀун руго.

ГьабсагӀаталда аслияблъун буго профилактикаялъе гӀиси-бикъиналгицин къагӀидаби цӀуни: сапунги бахун гӀемер чуре кверал ва киданиги хъваге гъурмада, беразда, мегӀералда дурго кверал, гьелъ унтарал гӀадамаздаса рикӀкӀад чӀа, гӀемерал гӀадамал ракӀарарал бакӀазде унге, гӀемер цӀияб гьава биччай рокъобе, вирус «хӀинкъула» цӀияб гьаваялъукъа, битӀун кванан щула гьабе иммунитет, гӀемер кванай пихъал, бахчабазул культураби. ЛъикӀаблъун бихьизабула лъамиял гьекъолел жал, (хурдузул рахъарал лъинал, компот, хасго гӀинтӀидул, гӀалхулаб куракул ва клюкваялъул).

ТӀадехун бицаралъул ритӀарал хӀасилалги гьарун районалъул гӀадамазда нижеца гьарула тӀадехун рехсараб гриппалъул симптомал ругони, нахъ бахъичӀого медицинаялъул кумек ахӀе,-ян.

Общественнияб палатаялъул данделъи

29 январалда райадминистрациялъул конференц-залалда букӀана муниципалияб гӀуцӀиялъул Общественнияб палатаялъул заседание. Гьенир гӀахьаллъана районалъул бетӀер ГӀ. НурмухӀамадов, Собраниялъул пред. К. Асадулаев. Къойил темаялде босун букӀана анкьо суал. Районалъул Собраниялъул хӀукмуялдалъун гьенире рищун рукӀана 11 цӀияв член. Общественнияб палатаялъ гьоркьоре рачуна 22 чи.

Байбихьуда букӀана Общественнияб палатаялъул председатель вищи. ЦӀидасанги гьенив вищана М. ГӀабдулаев, гьесул замлъун М-З. ХӀайбулаев, жавабияв секретарлъун ГӀ. Абакаров.

Жиндирго кӀалъаялда М. Бадиевичас бицана палатаялъул функциязул. Бихьизабуна тӀадегӀанал органазул нухмалъиялъулгун бичӀчӀиялъулаб гьоркьоблъи бугин. «Нилъеца жигараб гӀахьаллъи гьабизе ккола районалъул гӀадамазул гӀумроялъулъ, гьезул захӀмалъаби тӀуразариялъулъ»,-ян бихьизабуна гьес.

Данделъиялда гӀуцӀана лъабго хӀалтӀулаб комиссия, рищана гьелъул председателал. Гьел ккола экономикияб церетӀеялъул, сверухъалъи цӀуниялъул ва законалъулгун ихтиярал цӀуниялъул. Гьединго бищана палатаялъул Совет.

Данделъиялда кӀалъарав ГӀ. НурмухӀамадовас М. ГӀабдулаевасда баркана председательлъун вищи ва район цебе бачиналъе гьарана къуват ва битӀккей.

Лъай кьей

ЕГЭялде хӀадурлъиялъул суалгун

Араб анкьалда «Унсоколо район» МОялъул администрациялъул конференц-залалда букӀана гӀамаб лъай кьеялъул ва цогидал тӀадеги лъай кьеялъул организациязул, предметазулал Ассоциациязул нухмалъулелги гӀахьаллъараб данделъи. Совещание ана районалъул лъай кьеялъул отделалъул нач. Л. МухӀамадгӀалиевасул нухмалъиялда гъоркь. Гьенир гӀахьалъана районалъул бетӀерасул гьеб суалалъул курирующияй зам. М. ХӀасанова, тӀолалго лъай кьеялъул отделалъул хӀалтӀухъаби, школазул предметазулал учительзаби.

Къойил темаялда букӀана гьал хадусел суалал: мориторингалъул ЕГЭ кьеялъул иш тӀаде кколел учительзаби-предметниказул тестированиялъул хӀасилал, жидецаго тӀаса рищарал предметазул ЕГЭ, ГИА кьеялде гӀаммаб лъай кьеялъул школазда хӀадурлъи гьаби, цӀалул тӀахьал рачӀин, гьел цӀуни, хӀалтӀухъ мухьалъул ва МРОТалъул суал.

Данделъаразе саламги кьун Л. МухӀамадгӀалиевас тӀадчӀей гьабуна гьоркьор лъурал суалазул кӀваралда.

ТӀобитӀараб мориторингалъул хӀасилазул бицунаго гьел квешал гьечӀин бихьизабуна Л. МухӀамадгӀалиевас. ГьабсагӀаталда байбихьун буго 2019 соналъул пачалихъияб хӀасилазулаб аттестациялде хӀадурлъи. Гьелъул хӀакъалъулъ лъазабулеб буго школазул директоразда, предметниял Ассоциациязул нухмалъулезда. Щивав кӀалъазе вахъарас бихьизабухъе тӀадчӀей гьабуна гьеб хӀалтӀи бачунаго контролиябгун лъай борциналъул хӀалтӀабазул ругел хӀасилазда.

Щибаб школалда руго лъай цӀикӀкӀаралги загӀипалги цӀалдохъаби. Гьединазулгун гьарулел руго тӀадеги занятиял, консультациял. ГьабсагӀаталда гьарулел руго исана школа лъугӀулел цӀадохъабазул эбел-эмен ахӀарал данделъаби.

Гьенибго Л. МухӀамадгӀалиевас абуна: гӀицӀго цадахъ рекъон школазул Ассоциацияз гьарурал хӀалтӀухъабаздалъун бажарулин экзаменазда лъикӀал хӀасилал росизе,-абун. Гьенибго Л. МухӀамадгӀалиевас тӀадчӀей гьабуна лъималаз тӀаса предметал рищиялъул суалазда хӀалтӀулаго учительзабазги предметниказги, завучазги гӀакълу дандбан хӀалтӀи гӀуцӀе,-ян. «ТӀаса бищи гьабизе ккола гӀемер ургъун, учительзабазул, завучазул ва директоразул ремомендациялдаги рекъон. Гьезда лъикӀ лъала лъималазул ругел ресал.

Лъималазул лъаялъул даража гӀодобегӀанаб бугони, репитетораз бугеб ахӀвал-хӀалалдаса хвасар гьаруларо. Эбел-инсуцаги лъималаз тӀаса бищараб махщалиде кӀвар кьезе ккола жавабчилъигун»,-ян бихьизабуна гьес.

Хадуб пачалихъиябгун хӀасилазулаб аттестация кьеялъул аслиял рахъазул бицун кӀалъана отделалъул хӀалтӀухъаби. 2018 соналъул ЕГЭялъул выпускниказ базовияблъун ва профилактикияблъун математика бищун батани, 2019 соналда гьез бищизе бегьула профильнияблъун яги базовияблъун цо уровень. Аттестат щвеялъе гӀоло базовияб уровень, ВУЗазде цӀализе лъугьине абуни хӀажалъула профильнияб.

Ахиралда хӀисабалде росана цере чӀарал масъалаби ва гьел гӀумроялде рахьинариялъе ресал.

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

Гьес бихьизабуна дуняладаго
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 рагIилареб 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 росулъги 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 Генуб 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 Генуб 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 Генуб 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 гьавуна 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 дандельи тIобитIани.

Сахлъи

РекIел квен

<u>Жидерго сахлъиялъул ургъел гьабулез кида-къадги кьола «Кинал продуктаби рекIее ва бидурихьазе пайдаял ругел?»,-абураб суал. Щивас балагъула 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. Гьоркьехун 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 венабазухьан 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 гьоркьохьеб хIисабалда 7 сонаЛъ 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 хъаравуллъи гьабула давлениялда хадуб. Кумек гьабула бидурихьал цIикIкIун 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 гIолохъанго 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 атерослерозги. 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.

ХъабхъилЪ 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 шоколадалъул 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. 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 - 2. 04. 19 г. 16. 00 фактически -16. 30 мин. Газета выходит 52 раз в год на аварском и русском языках. Тираж - 1000 экз.